

哲学心理咨询:心理咨询与治疗的另类选择

周 宁, 刘 将

(云南师范大学 教育科学与管理学院, 云南 昆明 650092)

摘 要: 哲学心理咨询是近年来西方人文社会科学界兴起的一个新的研究领域,引起了西方哲学与心理学界普遍的兴趣和关注,但目前仍然没有明确的概念和系统的理论。文章对哲学心理咨询的起源、内涵、理念及其与传统心理咨询的区别等问题进行了探讨。作为指导人类心灵的一种重要方式,哲学心理咨询为传统心理咨询研究开辟了新的视角,扩展了心理治疗与咨询的研究领域,但它并不是对传统心理咨询的取代而只是一种补充。

关键词: 哲学心理咨询;哲学实践;传统心理咨询;人生意义

中图分类号: B84-09

文献标识码: A

文章编号: 1008-407X(2009)01-0102-04

Philosophical Counseling: An Alternative of Psychotherapy and Counseling

ZHOU Ning, LIU Jiang

(School of Education and Management, Yunnan Normal University, Kunming 650092, China)

Abstract: Philosophical counseling is a newly developed important approach in western humanistic and sociological sciences. There has not been a clear concept or a systematical theory about it. Currently, philosophical counseling has aroused universal interest and attention in both philosophical and psychological circles of western countries. This article has discussed the origin, connotation, idea, deliberate procedure of philosophical counseling, as well as its differences from the orthodox counseling. As a new guide of human mind, philosophical counseling has provided a new perspective for orthodox counseling, expanding the research area of psychotherapy and counseling. It is a complementarity to orthodox counseling instead of a supplantation or replacement.

Key words: philosophical counseling; philosophical practice; orthodox counseling; meaning of life

哲学心理咨询(Philosophical Counseling)是近年来西方人文社会科学界兴起的一个新的研究领域,它尝试以哲学的理论与方法,通过系统化与理论化的建构,应用于心理咨询活动当中^[1]。20世纪80年代兴起于欧洲的哲学应用运动,20世纪90年代在北美等地得到传播和发展。事实上,早在古希腊罗马时期就有不少哲学家开始致力于哲学应用的活动,已经把哲学实践视为“一种处理人类生命中痛苦问题的方法”,这些古代的哲学家是做为“人类生活的医生”,针对人们心灵的不适提供慰藉、治疗。到了中世纪,哲学主要

是作为宗教及人生上的思辨及应用,特别是在指导生活伦理上的发展;文艺复兴之后,特别是在康德之后,哲学成了纯思辨之学,逐渐远离了大众,偏离了与生活的实际关联;特别是在19世纪中叶之后,心理学和哲学逐渐分离,哲学似乎已和现实活地应用离得愈来愈远了,直到20世纪80年代哲学对应用性的重视才逐渐恢复。在这个意义上说,哲学心理咨询又并非是一个崭新的活动,而是意图返回哲学根源,重新赋予哲学为“爱智之学”之实质内涵,并以其实践之行动力量指示一条哲学与人生密切结合的途径。哲学本由日常

收稿日期: 2008-12-06

基金项目: 云南省中青年学术带头人专项基金(2006-2010)

作者简介: 周宁(1970-),男,四川简阳人,教授,博士,主要从事事理论心理学研究;刘将(1983-),男,江苏徐州人,助教,硕士,主要从事事理论心理学研究。

问题出发,由西方哲学的根源——古希腊哲学观之,的确有许多丰富的人生智慧,如以自律作为克制欲望的方法、重视社会情境下的荣誉等,而今重拾古代哲学家之智慧,更可以将其作为今日生活的指引^[2]。哲学心理咨询也正是当代哲学**回归现实、回归社会、回归生活**的时代精神的反映。

一、哲学心理咨询的起源

哲学心理咨询虽然有着上述悠久的历史渊源和丰富的哲学根据,但当代哲学心理咨询起源是沿着两条重要的线索展开的:一方面是源于传统心理咨询理论与方法的哲学本质;另一方面则是当代哲学实践或哲学应用运动的开展与蓬勃发展。

1. 传统心理咨询的哲学视角

与哲学心理咨询不同,本文中的传统心理咨询是指包括在心理学领域内的心理治疗、心理咨询和心理辅导等在内的广泛的概念。哲学心理咨询与传统心理咨询或治疗难以截然区分,传统心理咨询也关注到哲学在心理治疗中的价值,因此在20世纪中后期所发展出的许多方法,如**当事人中心疗法(Client-center Therapy)、意义疗法(The Meaning Therapy)、理性情绪疗法(Rational Emotive Therapy)、沟通分析法(Transactional Analysis)、存在主义疗法(Existential Psychotherapy)及完形治疗法(The Gestalt Therapy)**等哲学式的心理治疗与咨询方式。这些方法都宣称其心理治疗方法中,采纳了哲学观点。1978年临床心理学家柯斯坦堡(Koestenbaum, Peter)意图整合哲学与心理学,柯斯坦堡认为临床心理学需要坚实的哲学基础,他界定临床心理学应该是以深层心理学与存在的现象学模式(phenomenological model of being)及存在人格理论(existential personality theory)做结合,但同时也认为哲学只应附加于治疗之上,不能取而代之。柯斯坦堡也认为**当前接受心理治疗与咨询的人,事实上是遭遇哲学问题而不是心理疾病,若心理治疗师能深层地检视心理学方法所呈现的,则会发现人类存在的核心答案^[3]**。因此根据柯斯坦堡看法,只要在心理学方法之内,对哲学层面加以关注,就可以充分处理当事人的心灵苦痛问题,而并没有涉及以“哲学心理咨询”作为另类选择,也没有称自己为哲学心理咨询师。这种观点实际上仍旧是以心理学而不是哲学作为其咨询或治疗的基础,与根植于哲学传统的哲学心理咨询仍有很大的不同。

2. 哲学心理咨询的正式起源

在20世纪末,哲学与大众之间的疏离与鸿沟有了根本的转变与新的发展。随着当今科技的发展、工业化的深入、全球化的推进,人类面临着种种的危机与虚无。面对着生活的迷失、意义的匮乏、道德的沦丧等种种问题与困境,反而激起了大众对哲学的普遍需求。人们希望通过与哲学的对话过程,寻求生活的意义和人生的价值,并重拾人的价值和尊严,实现人的“理性的复归”。在这样的时代背景和需求之下,哲学心理咨询便应运而生。

当代哲学心理咨询作为一种正式的专业起源,一般而言公认是由德国哲学家阿肯巴赫(G. B. Achenbach)在1981年发起的哲学实践(philosophical practice)或哲学应用(philosophical praxis)运动,它的主要内容是将哲学应用在个人的咨询上,是一种新兴的专业,同时也是传统咨询与心理治疗的一种替代性选择。阿肯巴赫于1982年成立了“德国哲学实践协会”,并出版刊物,把哲学实践运动致力于国际推广。**随后在20世纪80年代末哲学实践运动迅速扩展到荷兰**,以霍根狄克(Hoogendijk)等人代表的荷兰学者鉴于社会变迁、哲学家角色的转变以及大学的压力等社会现实,开始探索哲学心理咨询的领域,在对哲学心理咨询经过数年的探究及训练后,开始进行实践和咨询的工作,并成立了“荷兰哲学实践协会”,出版相关期刊。几乎同时,法国也在巴黎建立了相应的组织,于周日在咖啡馆进行哲学实践的讨论和交流,并出版与咨询相关的通讯;美国则有“美国哲学、咨询、心理治疗协会”集中于哲学心理咨询的研究和运用;其它诸如在以色列、挪威、南非、加拿大等国家,也都有类似的组织和活动^[4]。

哲学实践或哲学应用在传播和发展的过程中,受咨询心理学的影响,逐渐演变为哲学心理咨询。而哲学心理咨询这一概念也更准确的表达了“**用哲学来解决困扰个人身心生活的各种难题**”的含义^[5]。哲学心理咨询正式提出后,迅速的在欧美兴起一股潮流,通过研究、对话、工作坊、国际学术会议以及专业的咨询辅导等形式展开,似乎意图将沉睡象牙塔多年的哲学重新唤醒,使强调“爱智”精神与方法的哲学重返生活世界。

二、哲学心理咨询的基本内涵与理念

从20世纪末年开始,“哲学心理咨询”才刚被提及

且尚在找寻定位时,对此相关的研究便在各种领域内被扩展并深化其内容的成长。其理由在于这不是一门崭新且颠覆传统的强势理论,它本源于古老以来强调的哲学实践,并让智慧的探求与检视自身的目标这原本属于哲学的本源,在科技发达的学术状态下,重新回到哲学本身,使其能够持续的保持哲学的生命力。

哲学心理咨询目前并没有一致认可的统一定义。拉翰夫(Lahav)认为很多学科也对其本身没有一致的定义,因此哲学心理咨询也不尽然需要统一的定义与观点^[6]。然而为求后续研究能有一致的观点与基础,研究者初步认为哲学心理咨询系一种将哲学付诸生活指导的活动,当人们对生活、心灵、情感、做抉择等问题难以得到思想上的澄清时,哲学心理咨询师以其专业的哲学心理咨询训练,与来访者一同由哲学的探问厘清问题,并讨论可能的选择与结果,使当事人做行动的决定或情感的安置,最后希冀在哲学心理咨询的过程中,使来访者习得哲学思考的技巧,并透过哲学的观点改变其人生观,以臻独立自主的境地。哲学心理咨询所关注的焦点基本上是在于意义、价值等这些两难层面。要引导来访者,使其能够发挥自身内在本有的能力和智慧,激发其自身存在的意义感与价值观,进而帮助他们看清问题的症结,度过人生的难关。哲学心理咨询是要协助来访者能够明了自己所面对的问题是什么,同时通过对话,分解问题的结构及其含意,并予以归类。同时协助来访者找出最佳的解决之道,这是一种哲学方法,与他们的信仰体系相容,与来访者共同合作辨识出他们的信念,探索价值、意义及道德等一般性的问题。其实来访者可能早有自己的哲学观,并且期待能更清楚地将它表达出来,哲学心理咨询是站在指导的角度,激发并清楚地阐述自己的看法,也有可能提一些新的建议。需要特别强调的是,哲学心理咨询是用哲学来助人自助的过程,其本身并不是哲学,它也不是摆出来一大堆哲学家的思想或格言教育人,而是把那些高深的哲学理论化为日常生活中的语言,让所有的人都能够得到哲学的帮助。

传统心理咨询对来访者的基本预设是“有病”、“异常”、或至少是“有问题”之人。哲学心理咨询的最大的独特之处就在于,其隐含这样一个假设或理念,即“人人都是生活的智者”。两者之分野虽非尖锐对立,但他们对“人”之基本形上预设各异,因此所关注的焦点便不尽相同,形成哲学心理咨询与心理治疗之区别所在。玛林诺夫(Marinoff)认为“对于无法满足心理或精神治疗、甚至持反对态度的人来说,现在还有另外一个选

择,那就是哲学心理咨询”,它可提供当事人另一种思考方式、另一种视角,进而改变想法,甚或改变情绪^[7]。也就是说,哲学心理咨询作为一中探索活动,其目的不是解决实际问题,甚至也不是解决困惑的问题,而是解决人们对问题的困惑。

哲学心理咨询就是一场的自由的对话,通过对话,将内在思维转入一种主体间性的交流(intersubjective exchange),以达到让来访者能拥有较好的“自我理解”。要真正达到“自由的对话”这一目标,“平等观”的导入便是一个重要的切入点。

三、哲学心理咨询与传统心理咨询的区别

哲学心理咨询与传统心理咨询两者之间存在着客观的差异,这并不仅仅是语义或概念的不同。与传统心理咨询不同的是,哲学心理咨询是一种用哲学“帮助”或“关心”的方式。其基础是“哲学”,因此,不能简单地把它划归于心理学领域,更不是心理学的一个分支学科。传统心理咨询的基本立足点就是“心理学”,因此,传统心理咨询的最主要根据是心理学的理论、方法和技术。传统心理咨询蕴涵着发展、治疗、恢复以及痊愈等含义。事实上,哲学心理咨询所解决的问题与传统心理咨询并没有质的不同,哲学心理咨询的独特之处就在与不将这些问题或行为视为“疾病”或“病症”。事实上,传统心理咨询中的病理化的概念与术语,往往才是问题产生的根源。

第一,与哲学心理咨询最大的差别在于,传统心理咨询中治疗师把病人的陈述表白看作是某种心理问题或病症的外在现象和表现,试图寻找话语背后的某种心理情结或偏差。然而,与上述普遍化或简约化方式不同的是,哲学心理咨询中哲学家则考虑到每个人的独特性,在他们的对话过程中,来访者的话语本身就是事理本身,在倾听来访者的话语时,哲学家并不去挖掘出什么“背后的秘密”,也没有探求话语和事理背后的意义。而是在交谈的过程中倾听交谈,随着深入到事件本身的洞察与领悟,推动并促成自我表露的分享。

第二,人的心理上的问题或困扰,并不一定必须要心理医生来治疗,有时连心理医生也束手无策。诚如阿肯巴赫所言,人们缺乏身处危机、恐惧和抑郁状况时生活的选择权,此时心理学家和治疗师有限的课本知识帮不了多大的忙,而哲学心理咨询提供的丰富思考和智慧启迪可能发挥作用。因为哲学心理咨询不是将某一固定、完备的哲学理论生搬硬套到个别具体的

情况下。相反,哲学心理咨询是与具体问题一起创造性地思考。

第三,在传统心理咨询中,咨询师与来访者处一种不对等的关系上,二者关系是典型的“医生”与“病人”的治疗关系。在这种“医—患”关系模式下,咨询师对来访者在这样的情境下进行治疗,都存在某种“扭曲的沟通”。与此完全不同的是,哲学心理咨询中所采用的对话形式,正好证明和说明了这一点:作为平等、自由和理性的哲学式的对话决不是治疗的模式。来访者面临着种种情况与问题,但不是“病症”,他们需要的是对话,而不是诊断。

第四,哲学心理咨询的主要的焦点集中于现在,并以未来为导向往前看,而不是回顾过往,这也是与传统心理咨询最大的差异之一。哲学心理咨询不是去挖掘来访者过往的伤痛,而是注重当下解决问题和重建生活的信念。在没有了对外来访者早期经验和过往伤痛的考古式的发掘,哲学心理咨询就来访者当前面临的问题进行平等的对话和交流,来访者也更容易和哲学咨询师建立相互平等、相互尊重的关系,使来访者处于主动的地位,学会独立决策^[8]。

哲学心理咨询和传统心理咨询各自研究的起点或基础就不同,这就决定了二者存在着种种巨大的差异。但哲学心理咨询与传统心理咨询也存在很大相同或相似之处,那就是其二者终极追求都是为了使人类摆脱困扰,走出困境,实现幸福完满的生活。

四、总结与评价

哲学心理咨询是一种新的研究方向,目前正处于发展的阶段,试图对它做出全面的评价还为时过早。但它肯定值得我们给以仔细而又审慎的注意。哲学心理咨询既是一种新的理论建构,又是一种新的实践领域。同时,哲学心理咨询也是一种对传统心理咨询内容与形式上的独特补充。从长远看,哲学心理咨询的重要性,可能不在于其提出的任何特定的假设和规则,而在于为人们解决自身困境提供了以新的视角和思维方式。

哲学心理咨询的发展表明,其对去病理化的取向,既是对人性一种伟大的尊重和赞扬,同时在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。从这些方面来看,哲学心理咨询似乎给我们展示了一种非常光明的前景。但就哲学心理咨询目前的研究现状来看,它还

有着许多尚待解决的问题。如与传统心理咨询存在着一定的脱节,表现出典型的成人化取向,对传统心理咨询的批评过于苛刻和武断,其自身的许多概念和体系也含糊不清等^[9]。当然,哲学心理咨询的发展并不会因其尚存许多问题而停止。哲学心理咨询符合当前社会发展的需要,也能很好地诠释当前的许多社会和个人困惑,那我们就应该对其在理论上继续探讨并在行动中贯彻践行。

总之,心理咨询虽然是一个新兴的学科,但哲学却是一门古老的学问。在一个古老的文化上换上新时代的方法及面貌,哲学心理咨询可以说是一种全新的尝试。哲学在它过去两千余年的岁月中助人无数,但其使用的方法和路径并不一定完全符合当代的心理咨询理论,也不能够因此而控诉它的无效性。哲学心理咨询的出现和正统的心理咨询并不构成一场文化的冲突,相反却是一种文化的“融合”,只有彼此合作,借鉴才能臻于更好的解决人类自身的种种困惑与矛盾。

参考文献:

- [1] HADOT P. *Philosophy as A Way of Life*[M]. Cambridge, MA:Blackwell,1995. 101.
- [2] HOWARD A. *Philosophy For Counselling And Psychotherapy*[M]. New York:Palgrave,2000. 156.
- [3] JONGSMA I. *Philosophical counseling in Holland: history and open issues*[A]. LAHAV R, TILLMANN S M V. *Essays on philosophical counseling*[C]. New York:University Press of America,1995. 25-34.
- [4] LAHAV R. What is philosophical in philosophical counseling[J]. *Journal of applied philosophy*,1996,13(3):261-277.
- [5] MARINOFF L. *Philosophical Practice*[M]. San Diego, CA,Academic Press,2002. 113.
- [6] MCGINN M. *Wittgenstein and the Philosophical Investigations*[M]. London:Routledge,1997.94.
- [7] PETERMAN J F. *Philosophy as Therapy: an Interpretation and Defense of Wittgenstein's Later Philosophical Project*[M]. New York,State University of New York Press,1992. 83.
- [8] RAABE P B. *Philosophical Counseling: Theory and Practice*[M]. Westport,Conn:Praeger,2001. 74.
- [9] SCHUSTER S C. *Philosophy Practice: an Alternative to Counseling and Psychotherapy*[M]. Westport,Conn:Praeger,1999. 68.