

哲学心理咨询的兴起与展望

刘 将 葛鲁嘉

(吉林大学哲学社会学院心理学系, 长春 130012)

摘 要:哲学心理咨询是一个在整合哲学与心理咨询的基础上而形成的新兴的跨学科研究领域,也是一场哲学实践运动。通过系统化与理论化的建构,它尝试以哲学的思想、理念、理论与方法,把哲学应用于心理咨询活动当中。作为一种通过整合哲学与心理咨询来理解、指导人类心理生活的运动,哲学心理咨询正处于起步发展的阶段。哲学心理咨询的涌现给传统心理治疗带来了挑战,也为传统心理治疗更新理论,寻找新的文化资源提供了借鉴。哲学心理咨询的发展符合整个心理咨询与治疗的发展趋势,对心理咨询的发展具有积极的意义。

关键词:哲学心理咨询;心理咨询;哲学实践;学科互涉;心理治疗

哲学心理咨询(philosophical counseling)是一个新兴的研究领域,它尝试对哲学的理念与方法,进行系统化与理论化的建构,并将其应用于心理咨询活动当中。二十世纪八十年代兴起于欧洲的哲学应用运动,九十年代在北美等地得到传播和发展,并逐渐转化为哲学心理咨询运动^[1]。从前,哲学确实被用来解决日常问题,而且被广泛用做一种“治疗”形式。在古希腊,社会成员们积极地让哲学家来帮助他们解决生活中的矛盾和困难。在东方哲学传统中,特别是中国思想中主要哲学传统一贯根植于当地社会,一直为普通大众所关注和践行^[2]。因此,哲学心理咨询的兴起也可以被理解为一种古代价值观和实践的复兴,哲学家们迫切希望能把他们的知识应用于实践的热情促进了它的兴起。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,如毕达哥拉斯、普罗达哥拉斯、苏格拉底、亚里士多德及伊壁鸠鲁等。希罗时代的这些哲学家们并没有将哲学实践视为“专注于展现聪明的超离智识技巧,而是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作为“人类生活的医生”而存在的,并为人们心灵的不适提供慰藉、治疗。到了中世纪,哲学主要针对宗教及人生进行思辩,主要用来发展生活伦理;文艺复兴之后,特别是在康德之后,哲学成了纯思辩之学,逐渐远离了大众,偏离了与生活的实际关联;特别是在十九世纪中叶之后,心理学和哲学逐渐分离,哲学似乎已和现实的生活世界分道扬镳、渐行渐远^[3]。马克思曾批评这种现象。哲学家们只是用不同的方式解释世界,而问题在于改变世界。直到二十世

纪八十年代哲学才逐渐恢复其对现实生活世界的重视。从这个意义上来说,哲学可以提高个人与社会的幸福感。在过去的二十年中,关怀人类精神与自我的古代哲学传统得到了复兴^[4]。哲学心理咨询意图返回哲学根源,重新解释了哲学这一“爱智之学”的实质内涵,并以其行动力量指示出了哲学如何才能与人生密切结合的途径。哲学心理咨询正是当代哲学回归现实、回归社会、回归生活的反映。

1 哲学心理咨询的兴起

虽然心理咨询与治疗 and 哲学有着千丝万缕的关系,但对从事实践的心理治疗师来说,哲学与他们的具体工作很少有什么直接的关联。这种趋势近些年来已发生转变,越来越多的心理咨询师们意识到,他们的来访者在治疗室中表现出来的人格问题和两难抉择,可以使用哲学的思想和方法来解决。从心理咨询和治疗本身的发展来看,它目前已经拥有众多心理模型理论。它们需要哲学提供一个“元视角”,用来分析其思想和理论。同时,存在主义心理咨询和治疗的持续流行和深刻影响,已经使主流心理咨询作出了哲学性的反思,使得咨询心理学家们重视心理咨询和治疗过程中的哲学形式的方法和价值。在这样的背景下,“哲学心理咨询”作为一种新的方法取向的同时又作为一个新的研究领域被建立和发展^[5]。

当代许多哲学家都曾论及哲学与真实生活世界的关系,如维特根斯坦问道“如果哲学仅能让你以逻辑讨论抽象的问题,而不能增进你对日常生活重要问题的思考技巧,那么学习哲学何用?”杜威也认为“哲

学问题源于广泛的社会实践之难题的事实已经被掩饰了,因为哲学家变成使用技术性语言的特殊阶层,而不对问题本身的情况加以描述探究”。显见哲学逐渐脱离真实生活而产生“空无”的危机,哲学心理咨询的实践力量或足以使哲学重新对人类生活产生实际且深刻的贡献。在二十世纪末,哲学与大众之间的疏离与鸿沟有了根本的转变。随着当今科技的发展、工业化的深入、全球化的推进,人类面临种种的危机。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对话的过程中,寻找到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。

德国哲学家阿肯巴赫(Gerd B. Achenbach)在1981年发起的哲学实践(philosophical practice)或哲学应用(philosophical praxis)运动,被公认为是当代哲学心理咨询的正式的专业起源,它将哲学应用在个人的咨询上,它是一种新兴的专业,同时也是传统咨询与治疗的一种替代性选择^[6]。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(philosophical counseling)。

1981年,德国哲学家阿肯巴赫(Achenbach)率先创建世界上第一家哲学心理咨询机构,对外公开打出了哲学心理咨询的旗帜。1994年,第一届国际哲学心理咨询大会在加拿大召开,来自18个国家的一百多位哲学家和咨询师参加了大会。同时,其中不乏杰出的实践家。他们都开办有自己的哲学心理咨询机构,直接面向个人或团体开展各种形式的哲学心理咨询(如对话、讨论、建议、热线电话),开通专门的网站进行在线答疑等咨询服务,出版大量有关哲学心理咨询的理论案例著作。如前美国哲学心理咨询协会主席马瑞诺夫(Lou Marinoff)出版了《柏拉图灵丹—哲学在日常问题中的应用》;加拿大哲学心理咨询师瑞安比(Peter Raabe)第一个以哲学心理咨询作为其哲学博士论文研究内容,论文最终获得通过,随后出版了《哲学心理咨询—理论与实践》;英国实践哲学协会现任主席利波恩(Tim LeBon)的代表作为《智慧的治疗》;美国著名的哲学心理咨询师舒斯特(Shlomit Schuster)出版了《哲学心理咨询—咨询与心理治疗的另外选择》;法国哲学咖啡馆运动的倡导者和推动者苏特(Marc Sautet)也著有《苏格拉底

咖啡馆》一书。

哲学心理咨询正成为一项快速发展的国际运动,遍及英国、法国、荷兰、挪威、瑞士、奥地利、卢森堡、以色列、加拿大、美国、南非、日本、澳大利亚以及中国台湾等国家和地区。在德国、法国、英国、美国不仅出现了专门的哲学心理咨询机构,成立了各式各样的哲学心理咨询学会,召开了许多国际性的哲学心理咨询研讨会,而且还出现了哲学心理咨询师的资格认证培训机构以及大量的哲学心理咨询出版物,大有与传统心理治疗争夺治疗领地的架势。

哲学心理咨询这一概念正式提出后,迅速地在欧美兴起一股潮流,主要形式有研究、对话、工作坊、国际学术会议以及专业的咨询辅导等,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现实世界。与传统心理治疗相比,哲学心理咨询比较容易全面地了解对象,概念的呈现也较为正面,同时也更具有可行性,更为可靠,也比较能符合实际的需要。无论在交流形式上,还是从关系本质上来说,哲学心理咨询都是一场真实的、平等的对话,且这种对话具有开放性。对话的双方在个人的人格价值和尊严上具有天然的平等性。哲学心理咨询以来访者面临的“问题”为指导,而不是以某种心理学理论为导向。哲学心理咨询过程中的咨询师和来访者之间是一种“我—你”的关系,而不是传统心理治疗中的“我—它”的关系。最大限度地发挥来访者的自主性、能动性,激发人与人之间的“交互性”智慧,通过理性对话开发双方解决问题的内在潜能^[7]。

2 哲学心理咨询的功能与对象

(一) 哲学心理咨询的功能

哲学心理咨询运动的直接结果之一便是哲学可以重新扮演指导心灵与行动的角色。咨询(counseling)的原意为“忠告”,是当人们面对问题无所适从时,咨询师给予其中肯、有效的建议,但也不应将“咨询”二字狭义地限于心理辅导或心理咨询的范畴中,应选择回归咨询的原意:忠告。有研究者认为,咨询的哲学方法便是从不同的角度表达对自身及世界之观感,因此,哲学心理咨询是一种对世界观的诠释方式。哲学心理咨询是将哲学付诸实践的有力途径,人们通过与哲学家的对谈,了解自己的世界观、预设及偏见,在哲学探究的过程中澄清思虑,找寻适合解决问题的哲学思考方式,并培养用哲学来探究问题

的倾向,以使哲学成为心灵及行动的指导,动态地保持心灵的平衡,而此正是哲学带给人们的慰藉(consolation),它协助人们检视人生^[8]。

哲学心理咨询不同于传统心理治疗,它为饱受心理烦恼困扰与心灵困境折磨的人们提供一种解决方法或应对措施。现实中的人们面临各种各样的困境:他们有的是无法应付生活琐事,有的总是认为自己深陷于无法解决或无法逃脱的问题中,有的觉得平凡或平静的生活缺乏意义。事实上,这些人的精神状态都是很健康的,传统的治疗方式对他们来说就显得很不适合。而在哲学心理咨询中,人们期待能对特殊情境(如某种特别的困境或混乱的生活历程)进行反思,同时寻求一种理解和被理解的感觉。总之,在哲学心理咨询中咨询师与来访者通过对话的形式共同思考、共同探索,分析问题的症结,然后再做综合的反思,以创造或启发另外有价值的观点或想法。由此,种种的心灵困扰、心理负担就可以得到解脱。

(二)哲学心理咨询的对象

首先,哲学心理咨询坚持“无病人”的原则,不把来访者视为待治疗的“病人”。阿肯巴赫认为,哲学心理咨询不具备治疗的两个功能,分别为:第一,来访者有病状,并等待被医治;第二,治疗师要“改变”来访者的行为。因此,哲学心理咨询并非治疗。其它哲学心理咨询家都普遍认为哲学心理咨询不同于治疗,因为在哲学心理咨询的过程中,他们并不将来访者的问题视为“病症”,也不会预设来访者所应达到的“痊愈”的水平,因此也就不符合“治疗”的目标,这也是哲学心理咨询与一般心理治疗的重要区别之一。然而,哲学心理咨询虽非治疗,但却有治疗的功效,其功效亦普遍受到咨询师与来访者的认同。

其次,哲学心理咨询适用的具体对象非常广泛。已有的研究认为,哲学心理咨询的对象可以是婚姻或爱情中的伴侣、学校情境下的学生或教师、监狱里的囚犯、吸毒或酗酒者、受虐者、失业者等各种遭逢人生难题而心灵困顿者,他们都可求助于哲学心理咨询,得到思考上的协助,习得“思考技巧”以察觉错误的前提及假设,并改变世界观,进而达到“心灵的转向”这一目标^[9]。然而,哲学心理咨询与心理治疗并非截然相反,哲学心理咨询认为某些人的确患有精神方面的疾病,诸如多重人格、躁郁症或强迫症等,需要借助心理治疗或精神治疗进行医疗上的诊断及协助,但绝大多数人的问题起源于其自身的思考方式,心理治疗或精神治疗的诊断并没有办法“对症下药”。

哲学心理咨询师与来访者以互动的方式在哲学探究中探问问题的本质,并改变来访者错误的思考方式,这样的形式除可协助来访者解决当下的问题外,还可培养其哲学思考的技巧,使来访者日后有处理问题的能力,促进来访者的自主自立。

3 哲学心理咨询的取向

哲学心理咨询以对话为核心而不以诊断为核心,不是将来访者看成病人而是看成健康人。哲学心理咨询的基本形式是在咨询师和来访者之间展开一种自由的对话。哲学心理咨询在国外已经有三种比较成熟的方法取向,分别是马瑞诺夫的“宁静”法,瑞安比的四阶段法,阿肯巴赫的超越方法法。

(一)马瑞诺夫的“宁静”法

马瑞诺夫(Lou Marinoff)在《柏拉图灵丹》一书中提出提出的宁静(PEACE)方法,也就是哲学心理咨询的五步骤。宁静(PEACE)是这五个步骤首字母的缩写,分别指问题(problem),情绪(emotion),分析(analysis),沉思(comtemplation)和平衡(equilibrium)。首先,需要识别问题。每个人都有自己的预警系统,大多数情况下,在问题来临前我们都能预感到它。有时候问题比较复杂,需要花一定的精力和资源去识别。其次,查清相关问题所引发的所有情绪。这是一种内在的统计,必须在真实地经历这些情感后建设性地对此加以引导。许多心理学家和精神病学家正是在这方面受到了局限,止步不前。来访者的感情很可能是痛苦、愤怒和悲伤的组合,必须经过一番功夫探查之后才能明白。第三步是分析,列出解决问题的各种选择并加以评估。理想的解决方案是既能解决外部的事情(问题),又能解决内部的事情(由问题所激起的情绪),但理想的方案不一定是可实现的。第四步是沉思,从整体上沉思审视问题的情景。最后是平衡,就是清楚地说出自己的问题,表达情绪,分析选择,沉思你的哲学立场,之后达到个人平衡。也就是厘清了问题的实质,形成做好行动准备的态度^[10]。

在这五个步骤中,精神治疗在达到第一个步骤后就转向了,而前三个步骤正统心理治疗也常用,但后两个步骤是哲学心理咨询所独有的。

(二)瑞安比的四阶段法

瑞安比(Raabe)在《哲学心理咨询:理论与实践》一书中提出哲学心理咨询的四个阶段(FITT):第一,自由浮现(free-floating)阶段,使双方对彼此

的关系都感到舒服而没有压力,能使用苏格拉底式的“产婆术”帮助来访者呈现问题所在;第二,当下问题解决(immediate problems solution)阶段,在问题浮现之后,就要澄清问题的性质共同探求解决问题的方法;第三,意向性行为教导(teaching as intentional act)阶段,在寻求到解决问题的方法之后,双方都要有意向性的教与学;第四,超验(transcendence)阶段,在来访者学习的过程中,要学会如何超越个人目前的状况,使自己不再沉迷于过去的痛苦经历^[11]。

(三)阿肯巴赫的超越方法

哲学心理咨询的首倡者阿肯巴赫(Achenbach)主张“超越方法法”(beyond-method method),他认为哲学心理咨询不应有固定的方法而应随机应变,按照来访者的具体问题情境选择不同的谈话进入方式,不要像心理治疗那样用事先规定好的心理学理论去套来访者的问题,也不划定只用某个或某些哲学家的思想概念。总之就是不要用那些固定不变的和封闭僵化的咨询方法^[12]。咨询师和来访者双方通过平等的、真诚的对话,逐渐澄清了存在的意义,扩展了生活的视野。咨询师并不能将自己对问题的理解强加给来访者,哲学心理咨询的目的不是给来访者提供问题的“药方”,也不提供任何标准答案,而是激发来访者自身的解决问题的灵感、洞见和热情。尽管如此,他还是提出了四条实施的规则:第一,咨询师不应对所有来访者使用同一种方法,要因地制宜;第二,咨询师应协助来访者使其了解自己的状况;第三,咨询师不能预设立场;第四,咨询师应帮助来访者扩大视域。

4 总结与评价

哲学心理咨询是对传统心理治疗的一种反叛和消解,同时也是传统心理治疗的有益补充。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^[13]。给一个古老的文化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,才能更好地解决人类自身的种种困惑与矛盾。哲学心理咨询的涌现给传统心理治疗带来了挑战,也为传统心理治疗更新理论,寻找新的文化资源提供了借鉴^[14]。哲学心理咨询的兴起符合整个心理咨询的发展趋势。

(一)哲学心理咨询对传统心理治疗的批判

第一,对传统心理治疗的诊断形式的批判。首先,心理诊断的实质,就是治疗师以权威自居,对来访者进行贴标签、分类、说明、解释,做病理学的分析,从医学那里套用自然科学的模式。人文科学没有考虑到人类自我参照的这个事实,即人类自己研究自己^[15]。其次,心理诊断是以语言的图式论为依据的。图式论认为心理语言的基本功能是真实、准确地描述心理状态,包括动机、态度、心理事件等。在心理治疗中来访者被要求对心理的所谓客观状态努力进行描述,治疗师则不停地敦促对方诉说病情,对“内部显示做出尽可能详尽、忠实、深度的描述,并对来访者所表述的真实性、意义、一致性、清晰性等进行反复地盘问和质疑^[16]。这样的诊断实际上已经改变了来访者的处境,或者说对其生活形式发生了影响。来访者一旦被贴上标签,此标签便构成了其个人生活史的一部分。哲学心理咨询拒绝对来访者做出病理性的诊断,哲学心理咨询中咨询师和来访者处于平等的地位,咨询师以对话的方式,引导来访者面对问题本身,进而寻求走出困境的可能性。

第二,对传统心理治疗的适应性目标的批判。传统心理治疗认为,人们的心理问题往往是由于对社会生活的适应不良所引起的^[17]。因而治疗的根本目的在于帮助人们适应现存的社会环境,即使这个社会是落后的、保守的、种族主义的、性别歧视的甚至是异化的。传统心理治疗对适应的片面强调,显然忽略了一个重要的社会事实,社会始终是发展变化着的^[18]。如果心理治疗仅仅是帮助人们适应现存的社会,只会误导人们,忘却人类不同于动物的根本特性,人类不仅能够适应环境,更重要的是能够改造环境。人是有能力改变自己生活状况的建设者^[19]。哲学心理咨询促进来访者转变思维方式,启发来访者从被动的“适应者”,转变为主动的“行动者”。

(二)哲学心理咨询的贡献和意义

第一,回应了心理咨询与治疗中的简短趋势。传统辅导和治疗方法大多费时较长,有些甚至要持续数年之久。然而许多来访者由于经济或其他原因往往只能来一二次或几次,这使其效果大受影响,于是短期辅导的理论和方法便逐渐发展起来。短期辅导不只是会谈次数较少或时间较短而已,最重要的是辅导员需要具备时间敏感性(time sensitive),并使辅导具有实效性(time effective)。其中尽早确认出来访者的问题焦点和心理状态,是咨询师可以在较

短时间内达成目标的关键。因此,此种辅导主要专注于解决问题。咨询师的工作是引导来访者自己设定改变的目标,充分利用自己的资源去做那些容易做到的事情,以小的改变带来大的改变^[20]。

第二,有利于心理咨询的本土化的实现。哲学心理咨询的发展将有力地促进本土心理咨询模式的建立^[21]。以儒、道、佛三家为代表的中国哲学都以人生、心性、修为为中心论题。因此,基于中国哲学的哲学心理咨询模式,更加符合当前心理咨询的文化敏感性(culturally sensitive)考量。在“哲学心理咨询”这一理念的启迪下,心理咨询本土化过程中,应当充分汲取中国哲学的思想精华,分别开拓出儒学心理咨询、道学心理咨询以及佛学心理咨询等根植于中国哲学传统的哲学心理咨询取向。

第三,是对各种心理咨询与治疗方法的融整和超越。在心理咨询的短短历史中,学派林立,方法各异。但由于心理问题的复杂性,各派不得不抛弃门户之见,走向融合。在美国,持上述立场的临床心理学家已于八十年代成立了一个专业组织——“综合心理治疗学会”,并创办了一种专业刊物——《整合与兼容心理治疗杂志》。方法上的兼容必然导致理论上的综合(integrative),只有对治疗的哲学与理论有一致的看法,才能对治疗的实务有一致的看法。可喜的是,哲学心理咨询的发展在哲学的层面为心理咨询与治疗的整合提供了一种新的可能,由此传统心理咨询与治疗获得了哲学方法学的指导。哲学心理咨询重新审视各种学派和方法,进而试图超越传统心理咨询与治疗的困局^[22]。

参考文献

- Hadot P. *Philosophy as a way of life*. Cambridge, MA: Blackwell, 1995: 78-80
- Howard A. *Philosophy for counselling and psychotherapy*. New York: Palgrave, 2000: 112-116
- Lahav R, Tillmanns M V. *Essays on philosophical counseling*. New York: University Press of America, 1995: 42-51
- Lahav R. What is philosophical in philosophical counseling *Journal of Applied Philosophy*, 1999, 13(3): 61-71
- Marinoff L. *Philosophical practice*. San Diego, CA: Academic Press, 2002: 135-142
- McGinn M. *Wittgenstein and the Philosophical Investigations*. London: Routledge, 1997: 144-158
- Peterman J F. *Philosophy as therapy: An interpretation and defense of Wittgenstein's later philosophical project*. New York: State University of New York Press, 1992: 211-223
- Raabe P B. *Philosophical Counseling and the Unconscious*. Amherst, NY: Trivium Publications, 2006: 167-172
- Raabe P B. *Issues in philosophical counseling*. Westport, CT: Greenwood Publishing (Praeger), 2002: 67-75
- Raabe P B. *Philosophical counseling: Theory and practice*. Westport, CT: Greenwood Publishing (Praeger), 2001: 78-89
- Schuster S C. *Philosophy practice: An alternative to counseling and psychotherapy*. Westport, Conn: Praeger, 1999: 228-234
- Blass R. On the possibility of self-transcendence: Philosophical counseling, zen, and the psychological perspective. *Journal of Chinese Philosophy*, 1996, 23(3): 156-167
- Boele D. The benefits of a socratic dialogue. *The Third International Conference of Philosophical Practice*. New York, July, 1997: 201-223
- Cheng Chung-Ying. From self-cultivation to philosophical counseling: An Introduction. *Journal of Chinese Philosophy*, 1996, 23(3): 101-111
- Lahav Ran. Philosophical counseling and taoism: wisdom and lived philosophical understanding. *Journal of Chinese Philosophy*, 1996, 23(3): 87-99
- Pfeifer K. *Philosophy outside the academy: The role of philosophy in people-oriented professions and the prospects for philosophical counseling*. *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, 1994, 14(2): 98-117
- Robbins S. Letter on certification. *Newsletter of the American Society for Philosophical, Counseling, and Psychotherapy*, 1997, 2(3): 115-131
- Ruschman E. *Foundations of philosophical counseling, inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, 1998, 17(3): 217-230
- Schuster S C. *Philosophy as if it matters: The practice of philosophical counseling*. *Critical Review*, 1993, 6(4): 207-211
- Schuster S C. *The Practice of Sartre's Philosophy in Philosophical Counseling and Existential Psychotherapy*. *The Jerusalem Philosophical Quarterly*, 1995, 44(1): 301-322
- Schuster S C. *Philosophical counseling and humanistic psychotherapy*. *Journal of Psychology and Judaism*,

1996, 20(3): 142-159
22 Schuster S C. Philosophical narratives and philosophi-

cal counseling. Journal of the Society for Existential
Analysis, 1997, 22(7): 189-203

Progress and Prospect of Philosophical Counseling

Liu Jiang, Ge Lujia

(Department of Psychology, Jilin University, Changchun, 130012, China)

Abstract: Philosophical counseling is an emerging field of interdisciplinary research, based on the integration of philosophy and counseling, as well as a practice campaign. Through the construction of systematic and theoretical, It attempts to use philosophical ideas, theories and methods in counseling practice. As a movement to guiding to understanding human mental life, Philosophical counseling is still in its initial development stage. The emerging of Philosophical counseling poses significant challenges to traditional psychotherapy. It may also provide new cultural resources in order to update the theories of traditional psychotherapy. It is meeting the development trend of the entire counseling and psychotherapy, would prove to be constructive and significant for the Counseling.

Keywords: Philosophical counseling; counseling; philosophical practice; interdisciplinary; psychotherapy