

# 论哲学咨询与心理咨询的互补

冯周卓

(中南大学公共管理学院,长沙 410083)

**【摘要】** 哲学咨询作为实际从事的对话治疗形式,有着悠久的历史。哲学通过澄清概念和获得对人们自身经历的生活的洞察,来缓和人们所经历的道德和存在的紧张,并提供心灵的宁静。尽管哲学咨询和心理咨询都用到对话方式,但心理咨询的目的是要解除来访者的心理困扰,而哲学咨询是要让来访者重构问题的意义,从而化解心理困扰。心理咨询需要用到哲学范式,哲学咨询则要解决情感与思维的缠绕问题。

**【关键词】** 哲学咨询;心理咨询;对话

**【中图分类号】** B017 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1002-0209(2010)02-0086-05

## 一、哲学咨询的兴起

许多人都经历过思绪紊乱、焦虑、慌乱、困惑、道德两难,以及价值观的冲突,但少有人去探究信念和知识的问题。思维与心灵之间的张力,工作场所的伦理冲突,在人们的现实生活中都是常见的。这些会引发人们感受到失去爱,对人际关系的不安,对性、婚姻和家庭问题的困惑。

这一切都与人们缺乏对生活意义的认识有关,许多人整天忙于挣钱,或是追求新奇的刺激和消费,从来都不去寻求关于自我的知识,让自己的头脑里塞满了利益的诉求,无暇顾及内心的宁静。老子说:“知人者智,自知者明。胜人者有力,自胜者强。”(《老子》第三十三章)此所谓能认识自己的人才是最有智慧的人,能战胜自己的人才是强大的人。

大多数人都能自己解决他们的多数日常问题,或是寻求其他相关人的帮助。可是当遇到复杂的问题时,例如在做某件事时遇到价值观冲突,或是事实看起来矛盾,当有关一个问题的推论陷入循环怪圈,或是感到生活变得不像原来所希望的那样有意义,这时,哲学咨询就能比通常的朋友或家庭亲

人更有帮助。

为什么呢?一般来说,个体的心智是健全的,但他们的思维却可能被阻塞或陷于困惑中。由于平时忙于各自的专业和生计,大多数人的生活观念都是未经考察的(并非无意识的),这些概念多是他们曾经因某人某事而获得的,而后这些概念被泛化为他们自己内在的普遍性判断前提。胡塞尔的现象学把这称之为自然主义态度。现象学要求我们在看待事物、处理问题的方式上,要“面对事实本身”,直接体验活生生的、不断变化的生活世界。往往焦虑症和强迫症多是因某一事件刺激而形成固化的观念,把对某一次或某一类现象的意向、感受泛化到生活的其他方面去了。

按照建构主义哲学的理论,人们认识的所谓外部“客观”世界不过是人的认知建构的产物。当个人感觉到外部现象时,立刻就会动用自己既有的相关概念来构造一个“心理现象”,但是恰恰是在这个环节,个人常常会不加考察地运用习以为常的概念来构造这个“心理现象”,这就是所谓“自然主义的态度”。这种态度常常导致人们对感受的现象采取泛化的模糊反应,这种反应所建构的观念其实与对象事实并不相符合,从而产生焦虑等心理异常问

**【收稿日期】** 2010-01-11

**【作者简介】** 冯周卓,中南大学公共管理学院,教授。

**【基金项目】** 湖南省教育科学“十一五”规划课题“大学生哲学咨询的理论与实践研究”(XJK06ADY001)。

题。从处理问题的方式上讲,现象学要求“面对实事本身”,避免超越实项的思维,戒除对现象采取自然主义态度。这种做法可以激发人的感受力,使人可以体验到直接而又丰富的新感受,可以使内心体验分化,而不是对现象采取泛化的模糊的反应,这对于处理心理不适乃至心理异常问题如焦虑、抑郁和强迫非常有启发,因为这类患者把对一类现象的意向、感受泛化到生活的所有方面去了。

无论人生的问题是大或小,务虚的或务实的,哲学总是世界上最强有力的解决问题的工具之一。哲学通过澄清概念和获得对人们自身经历的生活的洞察,能帮助解决决策的难题,缓和我们所经历的道德和存在的紧张,并提供心灵的宁静。哲学咨询师的作用就是帮助人们审视自己的生活。由于哲学工作者所受的专业训练,他们特别适合于帮助澄清这类问题,尤其是当人们被表面现象所遮蔽的时候,弄清楚其后面更有决定意义的东西。

哲学咨询作为实际从事的对话治疗形式,二千多年前就曾经有许多伟大的哲人从事过,如苏格拉底对话法在西方文化中广为人知。伊壁鸠鲁(公元前341—270年)把哲学称作“心灵的治疗”,他认为哲学如果不能减轻人们的苦恼,就是空洞无意义的。古罗马的波依修斯(公元480—524)在他身陷牢狱,遭受酷刑时,写下了《哲学的安慰》一书。中国的孔子和古印度佛陀也有大量的哲学咨询实践被记录下来。哲学咨询的目的是帮助来访者“认识你自己”,通过考察生活的意义、自我、经验和幸福的本质,来帮助人们澄清自己的价值观和态度。它要求审视未明说的假设,揭示那些隐晦的或隐含的东西。它既是一项理智的活动,也是一项经验的活动。通过哲学探究,会给人带来平静和满足。

我们可以在许多不同的文本中发现一些哲学对话,从心理治疗到法律的、医疗的、精神的咨询。在20世纪60年代和70年代的早期,哲学咨询作为一种专业重新出现,由受过专业训练的哲学家执业。比较得到公认的当代专业哲学咨询由阿肯巴克博士(Dr. Gerd Achenbach)于1981年在德国科隆开始。1999年随着马里诺夫《柏拉图灵丹:将永远的智慧应用于日常问题》的出版(中文版由郭先上译,云南人民出版社2002年出版),哲学咨询在

一些国家得到了快速的流行。进入21世纪,哲学咨询在加拿大、德国、荷兰、以色列、意大利、挪威、葡萄牙、土耳其、委内瑞拉和美国兴旺发达起来。在其他欧洲国家,埃及和拉丁美洲也发展得如火如荼。现在,以苏格拉底对话形式进行的哲学咨询职业,在互联网上,在哲学咖啡馆,在公司,在组织的活动中,都可以发现。

## 二、哲学咨询与心理咨询的前提考察

“世界是在概念中并通过概念向我们显示的,所以,从事哲学研究就是借助概念重新审视世界,开创看待世界的新的视角。”<sup>①</sup>这里所表达的思想超越了精神分析的思想,因为德勒兹的“块茎思想”不探讨潜在的或隐蔽的深度,而注重实用的方面,如何让文本、概念和主体发挥作用,创造新的关系。

精神分析及心理咨询理论的前提预设是:个体存在着作为主体的心理(与生理同时并存),即“内心本性”。心理咨询即是要找出来访者心理中深度隐蔽的冲突,让来访者自己看到这种冲突,在自身环境的最深处唤醒主体,从而解决自身的冲突,但这种主体的预设存在吗?在现代哲学看来,所谓主体不过是语言和意识形态从外部建构的结果,要寻找心理冲突,不是从并不存在的所谓内在的“主体”中去寻找,而是应在个体所习惯的语言和概念当中去寻找,从与“他者”的关系中去寻找。哲学咨询的目的是:帮助来访者澄清意识中模糊的概念,使其借助合理性的概念重新审视用语言所表达的世界,开创看待世界的新视角。使来访者从自我意识原有的紧张世界中走出来,进入一个新的有序、欢乐的世界。

例如,在心理咨询师看来,个人的焦虑是一种病态,需要通过自己的努力或他人的帮助来消除焦虑。可是设想一下,一只兔子躲在洞里,它通过嗅气味知道洞外有一只狼,尽管兔子因为饥饿而备感焦虑,但这种焦虑难道不是救了它的命?在哲学家看来,个体出生后就面临环境的不确定性,对未来的不确定性的焦虑使得个体努力做好准备,迎接未来的挑战。焦虑是人生的必经之事,是对风险的一种告诫,是应对挑战的准备;只有把焦虑泛化为恐惧,进而逃避,才会产生心理异常的问题。

① [法]吉尔·德勒兹、费利克斯·瓜塔里:《游牧思想:吉尔·德勒兹费利克斯·瓜塔里读本》,陈永国编译,长春:吉林人民出版社2003年版,第4页。

哲学咨询既非心理咨询亦非心理治疗,它是哲学辅导或教导。哲学咨询的有用性在于,困扰人们的许多问题被证明是由概念误解或混淆所导致,而不是心理分析理论所假设的是由深层或模糊的心理原因所引起。生活中的许多方面都需要哲学的理解,以及基于哲学知识的视角,这样的知识并不难获得,它只要求我们将自己暴露在以前从未听到或想过的某些合理的观念之前。

概念误解常常引发人生问题,这里有一个典型实例,就是有些人常把强烈的情感、浪漫和性吸引与爱混淆了。其实在这些事情之间有着清晰的逻辑差异,只有理解了这些概念的差异才能感觉到它们之间的心理差异。

在苏格拉底看来,未经审视的生活是没有意义的,而审视的方法就是哲学推论,因此说,在西方哲学的起源时期,哲学是确定生活意义的方法。这种观点认为,哲学是思考者基于自己的生活经验对价值观和生活规范所做的分析和解释。但是,价值观和生活规范也属于心理学的研究范围,因此,哲学与心理学有着很大的交叉范围。

由于考察的对象与范围有较大的重复,心理学长期属于哲学范围之内,直到19世纪,心理学才从哲学中分离出来。哲学朝着基于数学基础的逻辑分析方向发展,心理学则朝着观念联结的方向发展,然而事实上,有效的思维分析能力既需要理性的逻辑形式,也需要观念联结的心理形式。

心理治疗和哲学咨询都要用到对话方式,因此很难区分一次咨询对话究竟是心理治疗的还是哲学探究的,就好像是将橙色流入红色所形成的中间色。可以说,心理治疗与哲学咨询之间的区别是介于情感和思维之间,因为情感与思维混杂在一起,心理治疗与哲学咨询之间的差异就很模糊。有些心理治疗(如认知疗法和意义疗法)是相当哲学化的,一些哲学家(如存在主义者梅洛-庞蒂)就充分涉及到人的情感和身体的各个方面。但是在他们的典型极端的事例中,还是有一些明显不同的对话形式,下表反映了两者的一些区别:

心理治疗	哲学咨询
基于医学模式	基于同伴模式
医一患互动	来访者与咨询者互动
使用诊断	不使用诊断
来访者是病人	来访者有问题
问题需要被解决	问题需要被理解
情绪和情感效果是关键	认知是关键
目标用来改变个体的情感	目标用来理解情境
深入个体的历史	深入个体的现状
病人是被动的,治疗师是主动的	来访者在探究问题中发挥积极的作用
通常不考虑阅读	有时需要阅读
通常不涉及教育	可能涉及教育
谈话涉及心理咨询师的话题	谈话涉及哲学家的话题

### 三、哲学思维是心理活动

首先,哲学所研究的思维活动都发生在人脑之中,因此心理学限定了哲学的范围。一个人对生活的心理感受越窄,他的哲学思考所能达到的范围也就越窄。由于缺乏对生活的足够理解,当一个人试图扩展他的思维以适应他从未经历过的现实情况时,他的思维只能依赖于想象和偏见。

如果强调生活质量的特征,我们会发现,哲学更多的是提供思考的视角和框架,心理学更多的是提供内容。哲学的框架在心理分析的基础上定义了生活的质量,这就是说,使得个体在他的经验情境中创造他自己。

心理咨询属于医学模式,心理咨询师直接针对来访者的心理异常问题,希望通过特定的方法来帮助来访者消除他的心理问题,最终的结果是消去某种事情。哲学咨询属于自我选择模式,承认事情的存在,力图去证明事情的合理性,而不是简单地消除事情。古罗马的埃皮克提图认为:“事情本身并不会给我们造成困扰,我们承受的所有这些困扰全部都是由我们看待事物的角度引起的。”<sup>①</sup>哲学咨询承认事情的存在,人们感到某件事情对自己产生困扰,往往是由于他们自己的态度或价值观冲突所引起的,困扰是由于无法决策所造成的。确定一种

① [美]马利诺夫:《大问题——智慧改变人生的八个途径》,王迎春译,沈阳:辽宁教育出版社2005年版,第87页。

自己内心认可的价值观来重新审视所遇到的问题,作出果断的决策,就能解除难以选择所造成的困扰。

为什么哲学很长一段时间被认为是枯燥乏味的学术?它如何能用于解决实际问题呢?哲学作为枯燥乏味学术的名声,源于它通常在一些综合性大学里被教授的方式,以及人们通常所认为的思维与感觉的二分法。有人说:“思维也许就是老师在数学和语文课堂里叫你做的那些事。思维可能是架设桥梁和驾驶飞机,而感觉则是什么东西有更多的甜汁。”这正是问题之所在,因为思维与感觉二者并不可分,思维的对象源自感觉,感觉需要由思维来分析和判定才能指导行为,作出反应。

经过考察,可以看到这种思维与感觉的二分是一种未经证实的假设。思维与情感其实是缠绕在一起的,它们从来就没有从整体上分离过。个人在经历感觉时就要运用概念来建构“心理现象”,而后必然要进行思维分析,通过分析,不同的方面就被相互区别开来。情感、思维、评价、记忆和其他精神状态就被抽象出来,并相互区分开来。

不仅情感和思维在经验中是缠绕在一起的,它们在其他许多方面也是相关的。我们可以思考情感,我们也可以感觉到思想。思维可以根据感觉的需要而发生:当一个人需要识别当前经历的情感(例如,愤怒)时,就需要某种概念思考。反过来也如此,情感可以应思维的需要而产生:为了思考关于怎样开始的手段以达成目标,就需要情感,例如,对达到目标的渴望,会使人更加努力认真地分析思考为达到目标可能会遇到的困难和方法步骤。

一个人的情感会因思考而发生改变。许多人都知道,当人们因交通事故去交警队,或因经济纠纷去法院时,当事人都不希望警官或法官在处理你的案件前在家里与妻子吵过架,因为警察或法官的糟糕情绪会影响案件的判决。反过来也是真的,思想的变化会引发情感的变化。禅宗有一个空船的故事,说一个人悠闲地躺在平静湖面上的一只小船上,仰望白云随风飘移。突然,他感到一下重击,接着就听到撞击声。当他开始查看船的边栏,发现了撞他的另一只船。他开始发怒:“怎么回事?谁撞了我?”当他再靠近一看,这只船上竟空无一人,它

只是一只在漂流的空船,他的愤怒感立刻就消失了。从这个故事可以看出,情感和思维是相互缠绕在一起的,它们相互影响。哲学为我们了解情感提供了一个清晰和可行的入口。

#### 四、哲学咨询的独特功能

心理咨询何以需要哲学的补充呢?因为心理咨询的目的是要解除来访者的心理困扰,而产生心理困扰实际上来自两方面的原因,一是因为人格因素导致的神经症,另一个是由个体关于生命意义的冲突所导致。后者即是如心理治疗家弗兰克尔所说的“存在挫折”,事实上“人对生命价值的关注甚至失望,是一种存在挫折而根本不是一种精神疾病。”<sup>①</sup>关于存在的理解是人的形而上学的思考,人正是通过思考世界的本质是什么、人为什么存在、万物与人的关系应如何等问题,来获得关于世界和人生的意义。生活中没有了意义,就意味着人只是存活着的一般动物了。人能够通过对自己生活的理解来达到形而上学的思考。形而上学不是神学,因为神学只需要信仰而不需要生活经验。凡间的人不可能认识神圣的上帝,但人可以理解关于实在和存在的概念。形而上学涉及到创造与破坏、目的及进化的意义,当人们创造价值和意义时,他们就进入到形而上学的领域。

所有关于实在的概念都是基于形而上学的观念。科学是研究实在的,即使是在正统的科学中,像“力”这样的概念(例如:电、磁和重力)和因果法则都是形而上学的概念;它们的存在根本就无法直接确证,只有间接地通过它们的影响来获得说明。心理学作为一门科学,它很难探索形而上学的问题。就像自然科学所研究的物理世界是一个不断变化的世界一样,心理学研究的人的心理现象也是在不断的变化,甚至更难以捉摸。而不断的变化、不确定的未来给人们增添了大量的不安全感,这样就容易产生恐惧,并进一步导致心理紧张直至心理疾患。因此,人们需要寻求一种稳定的东西作为自己安身立命之本,这就是形而上学的概念;人们也需要对人与人之间的关系予以规范,以便可以简单易行地判断他人的行为,这就是伦理规范。

其实,心理咨询研究中就有一些流派是运用哲

① [奥]弗兰克尔:《追寻生命的意义》,何忠强、杨凤池译,北京:新华出版社2003年版,第104页。

学范式来进行咨询的,典型的如弗兰克尔的意义疗法,以及罗杰斯的认知疗法,但即便如此,心理咨询的认知疗法的前提假设仍然是来访者是有心理疾患的,是需要治疗的。可以说,心理咨询是通过对过去的经历的分析来解决现在的问题,哲学咨询则是通过对现有概念的澄清来明确未来努力的方向。事实上,许多人往往是因为对未来的不确定而产生恐惧感,从而出现心理问题,因此说,“哲学是保证心理健康的一种有效疗法。”<sup>①</sup>

马利诺夫叙述过一个游玩迪斯尼乐园的道德考量的例子,加里计划带孩子们去迪斯尼乐园游玩。但作为对穷人富有同情心的加里内心感到十分矛盾:世界上还有许多孩子需要食物、衣服和住房,他怎么可以“浪费”那么多的钱给他的孩子娱乐<sup>②</sup>?对心理学家来说,这个案例呈现的是“内疚”的心理现象,他会不遗余力地去帮加里解除这种心理现象。而对哲学咨询者来说,这是一个道德认知

问题,需要帮助加里自己去证明他带孩子去迪斯尼游玩这件事情是合理的。在这个案例中,心理咨询师是主导者,他要帮助来访者去除心理紧张的状态,而在哲学咨询者并不居于控制或决策的地位,而是帮助来访者自己澄清原有的概念,证明他所选择的事情是合理的。

从历史上考察,心理学脱胎于哲学,它至今仍然要以哲学方法论为基础,甚至即使它已经采用了实证的方法,但在一些基础性的问题上它仍然要运用哲学的思辨方法。与哲学一样,心理学也是研究人的一门学问,在运用本学科知识来帮助人的实务方面,两者都要借助于对话法,但是,哲学家在运用对话法方面比心理学要早得多,我们需要更好地挖掘古代哲人的对话法,也要充分利用当代哲学的新发展来丰富哲学咨询的方法,使哲学咨询走进大众、服务大众。

(责任编辑 胡敏中 责任校对 胡敏中 孟大虎)

## Complementarity between Philosophical Consult and Psychological Consult

FENG Zhou-zhuo

(School of Management, University of Middle-South China, Changsha 410083, China)

**Abstract:** Philosophical consult as a practical form of dialogic treatment has a long history. Philosophy clarifies concepts and obtains one's personal life experience to relieve the tension between the morality and the existence one experiences, and to provide mental tranquility. Both philosophical consult and psychological consult utilize the method of dialogue, but the goal of psychological consult is to remove the psychological puzzles of the visitors while that of philosophical consult is to reconstruct the meaning of the visitor's questions or problems to achieve a similar aim. Psychological consult uses philosophical paradigm; and philosophical consult is expected to solve the worries in emotion and thinking.

**Key words:** philosophical consult; psychological consult; dialogue

<sup>①②</sup>[美]马利诺夫:《大问题——智慧改变人生的八个途径》,王迎春译,沈阳:辽宁教育出版社2005年版,第10、50页。