

思想分析超越心理分析的 实质及其实践价值

陈晓明 罗龙祥

内容提要 总体上,不论是心理分析还是思想分析,在语义上都存在一定的模糊性,对它们作适当的澄清是非常有必要的。这不仅对于明晰心理分析和思想分析在面对问题、解决问题的方式以及相应实践价值等方面的严格区分是十分重要的,而且对于充分认识思想分析的深刻性、根本性也是必不可少的。思想分析的实践功效能够帮助人们实现人格完善,促成人们心灵自治。

关键词 思想分析 心理分析 哲学治疗 心灵自治

陈晓明,扬州大学广陵学院社会发展学院教授 225009

罗龙祥,扬州大学社会发展学院讲师 225009

心理分析(psychological analysis)是心理咨询(psychological counseling)或心理学咨询的另一种表达。同样,思想分析(thought analysis)也有不同的称呼,比如思想咨询或哲学咨询(philosophical counseling)等。本文研究“思想分析”和“心理分析”目的是要突出它们在对象上的不同,以此厘清它们的理论界限和不同的实践功效。

一、厘清心理分析和思想分析界限的必要性

心理分析也被称作精神分析,心理分析学派由弗洛伊德所创立,是现代西方心理学一个重要流派。通常认为,弗洛伊德的精神分析学有两方面内涵:“一方面指神经病治疗的技术,另一方面指有关潜意识的心理学说。”^[1]后者通常被用作治疗心理疾病的理论与方法。不过这个说法并不完备,因为精神分析学还有第三个方面的内涵,即它也是一种“社会文化史理论和人生哲学”^[2];并且这个方面越来越受到人们的关注。由此可以看出,关于心理分析的理解存在着模糊性:心理分析仅仅是心理学的还是也涵盖了哲学?对于这个问题,学界长期以来并没有给予足够的重视。随着与心理分析有着密切

本文为江苏高校哲学社会科学研究基金项目“哲学践行与哲学教育的双向启示”(2017SJB1140)阶段性成果。

[1]叶浩生:《心理学通史》,北京师范大学出版社2006年版,第306页。

[2]向翔:《试论弗洛伊德的精神分析理论与原欲动力学美学的创立》,〔昆明〕《云南社会科学》1987年第4期。

关联却又有着本质区别的“思想分析”运动的兴起,对之进行区分就显得非常必要了。

“思想分析”运动也被称为“哲学践行”(philosophical practice)运动,是20世纪80年代兴起的一场哲学运动,强调运用哲学的理论或方法帮助人们解决观念上的种种困惑,“其旨在改变书斋思辨哲学远离常人生活实际的弊端,主张哲学回归苏格拉底风格,为常人的日常生活服务,即发挥哲学为常人的思想解惑、去苦的功能”^[1]。思想分析运动由于其独特的“思想关怀”实践很快得到了欧美之外多个国家和地区的积极响应,其研究方向也呈现出多元化的特征,总体上则是两个方面,即“它既包括哲学的具体实际应用,又包括哲学应用的学理研究”^[2]。由此形成了思想分析的狭义和广义之分。狭义地看,思想分析“是一种哲学应用,或者说是哲学践行中的分支:它是一种基于分析哲学的哲学践行,……它以践行的方式介入人类的生活实践”,旨在“用逻辑工具解决人因思想或认知问题而造成的痛苦”^[3]。广义地看,思想分析“就是如何用哲学的语言、智慧、成语甚至逻辑来助人,藉由这些语句或格言帮助人们进行更深刻的思考或省察”^[4]。广义的观点表现为激进的态度,强调思想分析是哲学的本真活动,而狭义的观点则是保守的态度,强调思想分析是哲学的一种应用。从当前思想分析研究的现状来看,保守姿态是主流。而基于这种主流形式,思想分析不过是哲学理论的应用,并且由于心理分析也可以看作是哲学的一种应用,因此,思想分析不仅不足以同主流的治疗心理疾病的心理分析相抗衡,而且也难以从心理分析中区分出来,其合法性和有效性就值得怀疑。这一点正是思想分析运动兴起已有三十余年却依然没有引起人们足够重视的重要原因。所以,重新厘定思想分析以显示其独特之处就显得尤为迫切。

同时,心理分析本身所存在的歧义也在泛滥。弗洛伊德精神分析的多层意思一直被心理分析所滥用,其解决的问题不仅涉及到精神病、心理疾病,甚至还延伸至思想观念的领域,美国著名心理学家罗杰斯(Carl Ransom Rogers)就是一个典型。罗杰斯为了“让那些反对心理学家从事心理治疗的精神病医师免开尊口”,在其著作《心理咨询与心理治疗》中首次使用心理咨询用于治疗心理疾病,“坚持治疗师人格品质的首要重要性,为心理学界开辟了心理治疗”,开创了所谓的“人本主义心理学”^[5],由此把心理分析看作是融医学、心理学和哲学于一体的宏伟体系。应该说,罗杰斯的这种思想是具有理论渊源的。首先,作为现代心理分析理论基础的弗洛伊德的精神分析学也是一个融医学、心理学和哲学于一体的理论体系。其次,在现代心理学诞生之前,心理学和哲学其实并没有严格的区分。19世纪丹麦哲学家、存在主义的先驱克尔凯郭尔是这个方面的典型代表,他直接将他的哲学思想称为心理学。再次,是现代心理学形成之后,依然有哲学家把他的哲学思想称为心理学。比如20世纪德国著名哲学家、现象学的创始人胡塞尔就把他的哲学思想称为“现象学心理学”或“本质心理学”。

然而,罗杰斯的观点一开始就“频繁地激起学术界、医学界和政治界等专业权力团体的愤怒”^[6],认为心理分析者本身缺乏基本的医学专业知识、心理学学历甚至成熟人格等资质,并没有帮助别人的能力。尽管对于罗杰斯的这种批评有些极端,但其混淆医学、心理学和哲学的做法无疑是招致激烈反对的症结所在。实际上,上述心理学史或哲学史上的问题有必要作一些澄清。首先,弗洛伊德绝不不是一个经验心理学家,而是一个超验心理学家,他的研究方式并不是实地考察或经验试验,而是超验思想

[1]王习胜:《伦理咨询的道德治疗功能》,〔北京〕《哲学动态》2015年第4期。

[2]潘天群:《哲学践行的分析哲学路径》,〔南京〕《江苏行政学院学报》2013年第3期。

[3]潘天群:《分析何以能够治疗:思想分析的方法论》,〔芜湖〕《安徽师范大学学报》2013年第5期。

[4]黎建球:《哲学谘商的理论与实务》,〔台北〕《哲学与文化》2004年第1期。

[5][6]Brian Thorne, *Carl Rogers* (Second Edition), London: SAGE Publications, 2003, p.61.

分析。尽管弗洛伊德的精神分析学“被称作为西方心理学的第二大势力”^[1],似乎与现代心理学一样很注重具体事例的考察和经验的实证,但有材料表明,弗洛伊德理论的“全部实验基础只是三个半病人的案例”^[2],其实质并不是心理学的经验分析而是哲学的思想分析。所以,弗洛伊德精神分析体系看似融医学、心理学和哲学于一体,但起核心作用的只能是哲学。其次,虽然克尔凯郭尔在其著作《致死的疾病》中明确地宣称要对“绝望”作所谓的“心理学解说”,但这绝不是个人的一种经验心理的随意描述,而是思辨的哲学分析。再次,胡塞尔所谓的“现象学心理学”或“本质心理学”,“从一开始就与实验心理学有着方法论上的冲突”^[3]。显然,克尔凯郭尔的“心理学解说”、胡塞尔的“现象学心理学”都跟现代意义上的作为经验科学的心理分析有着根本区别,其所谓的“心理学”实质上就是哲学或思想分析。因此,希图以这样的历史渊源来为心理分析包含哲学内容作辩护是没有道理的。

也许基于学术史的考察容易滋生出关于心理分析或思想分析的宽泛解答,即从宽泛的角度来看,心理分析和思想分析是等同的,一种像罗杰斯那样融合医学、心理学和哲学的综合体系是存在的。但毫无疑问的是,这种综合体系根本无助于具体问题的解决。实际上,无论是心理分析还是思想分析,都有着非常强烈的实践性诉求,都以治疗人的精神疾病(包括心理疾病和心灵疾病)作为其使命。宽泛的心理分析或思想分析既不能达到理论明晰性的要求,也会导致我们在实践中感到茫然而丧失解决问题的实际功效。不幸的是,由于思想分析并没有产生应有的效应,所以宽泛的心理分析大行其道,这种宽泛视角正是人们关于心理分析的一般认识,它是致使借助心理分析治疗精神疾病产生混乱、甚至无效的基本原因。随着人们对思想分析的关注越来越多,改变这种混乱局面就显得适逢其时了。总之,在思想分析兴起的大背景之下,深度审视思想分析与心理分析之间的关系不仅是必要的,而且对于澄清当前盛行的心理分析的有效性及其范围、新兴思想分析应有的实践功效都是极为重要的。

二、思想分析超越心理分析的基础

“思想分析”运动兴起的标志性事件是德国学者阿亨巴赫(Gerd B. Achenbach)在1981年创设“哲学践行”咨询机构,他公开打出“哲学咨询”的招牌,并宣称“哲学的生活咨询”可以作为心理治疗以外的一种选择^[4]。可见,思想分析一开始就是以同心理分析相竞争的面貌出现的。这里呈现出两条路径:其一,通过探寻与心理分析的互补或交融来表明思想分析的必要性^[5];其二,通过比较异同来论证心理分析和思想分析的协调发展的重要性^[6]。不过,这两个方面实际上并没有清晰地把思想分析与心理分析区别开来,或至少是没有突出思想分析。互补、交融或比较异同的做法只是思想分析小心翼翼地谋求一席之地的方式而已。在这种竞争格局中,心理分析所面对的问题也就是思想分析所要解决的,但这个看似清晰的问题随着对两者的深入探寻及其相互之间关系的比较分析反而变得模糊:思想分析和心理分析真的是解决同一层次的问题吗?二者作为竞争关系只是在解决问题的方法和效果上才有所区别吗?由此形成了三个更为深刻的审视维度:对象维度上所面临的问题、方法维度上所遵循

[1]郭本禹:《潜意识的意义——精神分析心理学》,〔济南〕山东教育出版社2009年版,第1页。

[2]赵敦华:《现代西方哲学新编》,北京大学出版社2001年版,第169页。

[3]倪梁康:《现象学的方法特征——关于现象学与人类学、心理学之间关系的思考》,〔芜湖〕《安徽师范大学学报》(人文社会科学版)2009年第3期。

[4]欧阳谦:《哲学咨询:一种返本开新的实践哲学》,〔合肥〕《安徽大学学报》(哲学社会科学版)2012年第4期。

[5]冯周卓:《论哲学咨询与心理咨询的互补》,《北京师范大学学报》(社会科学版)2010年第2期。

[6]杨希:《“思想咨商”与“心理咨询”的关联与差异》,〔贵阳〕《贵州师范大学学报》(社会科学版)2015年第4期。

的基本原则、目的维度上所要达到的实践功效。

第一维度是厘清心理分析和思想分析对象层次的区别,这是一个基础性问题。针对“人的问题”开展研究是心理分析和思想分析特别强调的对象,只不过人的问题具有复杂性和多层次性。思想分析运动为了能与心理分析相竞争,将“人的问题”区分为三个领域:“一是人的肌体,二是人的心理,三是人的思想”^[1]。这个区分提醒心理分析不能越过界限去做医学和哲学或思想分析该做的事情。那么思想分析领域中的思想和心理分析领域中的心理有什么区别呢?正如心理分析遭受来自医学治疗的质疑一样,思想分析也遭受来自心理分析的质疑:思想分析师缺乏专门的训练,根本无法辨别心理疾病,更谈不上对其进行治疗。这种质疑不无缘由,比如第一个以“哲学咨询”为研究选题获得博士学位的加拿大学者拉伯(Peter Raabe)认为哲学咨询能够治疗所谓的“抑郁症”,诸如“注意力缺乏多动症”“强迫症”“情感型精神分裂症”“狂抑郁症”和“躁郁症”等^[2]。然而,这种质疑是停留在表面的,因为拉伯实际上强调的是“心灵抑郁症”(mental distress)而非“心理抑郁症”,这是一种内生性的疾病,源自个体心灵内部,是心灵疾病而非心理疾病。心灵疾病和心理疾病的不同可以概括为两个方面。其一,前提不同,即心灵和心理的内容不同。心灵的内容是思想或观念,包括意志、信念、价值、命题和假设等,其实质是一种表达情感或叙述事件的内在逻辑结构。心理的内容则是认知的态度或效果,包括心态、情绪、情感、判断和行为等,其实质是根据内在逻辑结构所表达的情感或叙述的事件^[3]。其二,表现不同。心灵疾病表现为一种内在逻辑上的不一致,是“由于思想观念冲突而引起的困惑和矛盾”^[4]。心理疾病则是表现为情感的冲突或叙述事件的混乱,轻度的如“适应和发展方面的障碍”,重度的如“神经症、人格障碍、行为障碍、心身疾病、性心理变态、处在缓解期的精神病等”^[5]。尽管这两个方面的概括并不精确,但基本明确了心理疾病和心灵疾病的区分:心理疾病是个人在应付日常生活时表现出来的明显的冲突或障碍,而心灵疾病则是个体内在思维方式上的冲突,它往往是隐藏在个体心灵内部。心灵疾病并不是一定就表现为心理疾病,内在不同思想观念的冲突有时并不会显露出来,而是以其中一种观念来处理日常事件,其行为是正常的。正因如此,心灵疾病显得深沉隐秘,一个日常看起来很正常的人也完全可能有心灵疾病。美国著名的思想分析运动倡导者马里诺夫(Lou Marinoff)就认为思想分析是“对心智健全之人的治疗”,适用于“有一颗好奇心,喜欢推理、沉思,善于分析,表达能力强”的人^[6]。

第二维度是澄清思想分析与心理分析方法论原则的不同,这是一个关键性问题。思想分析和心理分析的另一个说法是哲学咨询和心理咨询,“咨询”所表明的正是一种与医学治疗身体疾病不同的方法,罗杰斯用“心理咨询”就是为了给予心理分析治疗疾病以合法地位。咨询“含有对话、商谈、讨论的意思”,一般是指“基于一定的专业基础的建议性、帮助性服务”^[7]。思想分析和心理分析都强调通过咨询方式与来访者(clients)进行商谈、讨论、沟通以达到治疗疾病的目的。基于“咨询”视角,思想分析和心理分析似乎达成了一致,但强调与心理分析不同的思想分析肯定不满足于此,希冀区分不同的咨询方法则是思想分析的必然诉求,从对话的具体形式上作区分就颇为常见。比如,思想分析强调公开透明的对话形式,甚至适合在广场进行,心理分析注重对话的私密性,需要在特定的场所来完成;又

[1]王习胜:《“思想分析”基本问题论纲》,〔芜湖〕《安徽师范大学学报》(人文社会科学版)2013年第5期。

[2][3][加拿大]彼特·拉伯:《快乐之道的哲学解答》,《南京大学学报》(哲学·人文科学·社会科学)2013年第1期。

[4]卫春梅:《论哲学咨询与心理咨询之异同》,〔合肥〕《安徽大学学报》(哲学社会科学版)2013年第5期。

[5]江光荣:《心理咨询与治疗》,〔合肥〕安徽人民出版社1995年版,第35页。

[6][美]罗·马里诺夫:《哲学是一剂良药:用思想大师的智慧解开日常生活的难题》,黄亮译,〔北京〕新华出版社2010年版,第10页。

[7]杨希:《“思想咨询”与“心理咨询”的关联与差异》,〔贵阳〕《贵州师范大学学报》(社会科学版)2015年第4期。

如思想分析的对话形式可以是“一对一、一对多、多对一”，心理分析则采取“一对一”。但这样的区分并不绝对，如果公开场合的、多对一的方式有助于治疗心理疾病，那么心理分析是不会排斥的。除具体对话形式区分外，另一种则是较为宏观的区分，即诉诸对话的前提是哲学理论还是心理学理论。这看似明确但同样存在不同意见，比如互补论者认为思想分析需要用“情感与思维”等心理方式解决问题，而心理分析也需要用到“哲学范式”^[1]。因此，具体和宏观的区分都存在模糊性，这是导致希望以独立姿态面对人的问题的思想分析不断受到质疑的关键原因。那么在这个关键的方法上是否可以将心理分析与思想分析明确区分开来呢？答案是肯定的。“在克服哲学咨询方法论存在的困境上，在现阶段可能找不到一种整合的哲学咨询方法，但是，我们可以试图找到一种哲学咨询实践的方法论原则，哲学咨询可以通过这个原则来确立其专业性，并指导哲学咨询者的专业培训和实践。”^[2]那么，如何在心理分析和思想分析之间厘定一条明确的方法论原则呢？从方法的比较来看，思想分析和心理分析存在着如下界限：思想分析的对话重在分析来访者表达的概念或信念之间的逻辑关联，表现为一种纯粹思想对话或思维逻辑分析；而心理分析的对话则重在了解来访者的已经做出的各种行为或显示出来的各种情绪、态度之间的关系，表现为对日常行为或心理状态的实际事件的分析。上升至方法论原则就是：思想分析的方法论原则是纯粹观念之间的概念分析或逻辑分析；心理分析的方法论原则是思想或观念与实际事件之间关系的事实分析。基于这种方法论原则的区分，一些问题就很好理解。比如，思想分析的对话可以公开，心理分析的对话则需要保密，其原因在于思想观念的冲突仅仅是观念上的，不是事实上的，不需要承担事实上的道德义务或法律责任，也谈不上可耻或不道德。又如，心理分析被看作是“诊断”，要挖掘存在无意识层面的精神障碍或“情结”，而后对症下药地予以治疗，并要求来访者严格执行，其原因在于心理分析把这些所谓病症都看作是既定的事实。但这些方面又不是严格区分的，严格区分的只有方法论原则。

第三维度是明确思想分析与心理分析目标的不同，这是一个必然性问题。实践性是心理分析与思想分析的根本诉求，其核心目的就是像医学治病救人那样直接地解除人的痛苦。不过，为了区别于医学医治人的肌体上的苦痛，思想分析和心理分析的共同目的其实可以限定为“解除精神的痛苦”。作为思想分析的重要代表，马里诺夫明确指出：“我的工作帮助咨询客户了解他们所面临问题的类型，通过谈话，解开他们的心结。”^[3]英国著名心理学家麦克里奥德将心理分析的目的界定为：“帮助来访者能够理解和分辨他们对生活的看法，并且通过为他们提供有意义的、成熟的选择建议，或者通过帮助他们解决情感和人际关系问题，从而使他们学着实现自己设定的人生目标。”^[4]看起来，思想分析与心理分析目标上的共同性是明显的，就像马里诺夫所说：“了解自己，是心理学和哲学咨询想要通过不同方式达到的共同目标。”^[5]于是便有了如下推论：“无论使用什么方法、技术和工具”，思想分析和心理分析“都是为了改善心境”，它们在这个目的上是“殊途而同归”的^[6]。但这个推论明显比马里诺夫说的观点更强，因为“了解自己”只是解决问题的前提；同时“改善心境”的说法也是模糊的，有时候欺骗、吸毒、麻醉、催眠等在一定的时期内都能起到改善心境的效果。当然，无论是思想分析还是心理分析，在解决人们日常生活里的困惑时都必定遵从合理、健康的基本要求，但二者之间仍然会存在一些实质

[1]冯周卓：《论哲学咨询与心理咨询的互补》，《北京师范大学学报》（社会科学版）2010年第2期。

[2]张利增：《哲学咨询方法辩证》，〔北京〕《自然辩证法通讯》2016年第2期。

[3][5][美]罗·马里诺夫：《哲学是一剂良药：用思想大师的智慧开解日常生活的难题》，黄亮译，〔北京〕新华出版社2010年版，第8页，第10页。

[4][英]约翰·麦克里奥德：《心理咨询导论》，潘洁译，上海社会科学院出版社2006年版，第7页。

[6]李林：《改善心境：哲学咨询与心理学咨询的共同目标》，〔银川〕《宁夏社会科学》2015年第5期。

性的区别,体现为直接和间接两个层次上。在直接层次上,思想分析的目的是“逻辑澄清”,即澄清概念、观念和信念之间的关系,达到概念之间、观念之间、信念之间的一致性;心理分析的目的是“事实澄清”,即澄清概念、观念或信念与事实之间的关系,达到概念、观念或信念与事实之间的一致性。在间接层次上,思想分析的目的是完善抽象思维能力,使得内在思维不会随意、糊涂、混乱,能够在内心深处维持着严谨、清晰、一致的思维推理能力;心理分析的目的是完善实际行动能力,使得日常行为合规、合情、合理,不会与社会规范、世俗情感、公共理性等发生严重冲突。可见,思想分析是着眼于内在心灵状态的一致性以消除心灵冲突,而心理分析是以外在的经验事实来验证行动的一致性,间接地消除心灵痛苦,二者在直接目的上不仅存在实质性的区别,而且效果也会因此而根本不同。

总之,“心理学践行被理解成是对思想的一种经验性的因果研究,而哲学践行则被理解成是对思想的一种概念性的因果研究”^[1]。只是长期以来,心理的和心灵的这两个方面一直存在混淆,思想分析运动的兴起也没有将它们很好地区分开来,反而在比较分析中越来越将其混在一起。在思想分析运动中,二者互补交融、协调发展成为它们之间关系的主流形态。然而,主导着心理治疗的心理分析并不买账,并不承认思想分析治疗心理问题的功效,所谓的相互协调论也不过是哲学工作者的一厢情愿。究其原因,是思想分析运动并没有明显突出思想分析的独特性,而上述三个方面(解决的问题、解决问题的原因及其目的)的系统比较表明,思想分析并不是与心理分析相平行的理论,它比心理分析更为深刻和普遍,这是其超越心理分析的根本所在。

三、思想分析超越心理分析的理论剖析

实际上,在思想分析运动中存在着两种不同的声音。马里诺夫特别强调思想分析是针对“精神正常的人”,极力表明思想分析的深刻性和普遍性,认为生机勃勃的思想分析运动不应该走一条心理分析的老路,这是一种较为明显的超越论观点。以色列著名的思想分析师、哲学践行家舒斯特(Shlomit C. Schuster)也是这种观点的支持者,他强调思想分析“并不是一种哲学与心理学的混合,而是‘真正’的哲学”^[2]。而美国著名的哲学咨询师柯亨(Elliot D. Cohen)则是相互协同论的主要支持者,他批评马里诺夫的观点是一种“错误的二分法”,实际情形与此恰恰相反,即思想分析和心理分析“应当是互补的、协同的”,完全可以“创建一种综合哲学和心理学两者的、可靠的‘心理学-哲学践行’”^[3]。显然,柯亨的观点对于国内思想分析运动的影响更为明显,但这并不利于思想分析运动的发展,更不符合思想分析的实质。互补、协调的说法看似合理,其实是一种混乱,因为如果是从解决“人的问题”或满足“人的需要”这种宏观层面来看,任何学科之间何尝不是协调互补的呢?因此,协调互补论既无助于精准解决人的某个方面的问题,也难以辨别哪种理论或方法是根本的、长效的。毫无疑问,区分心理分析和思想分析、并将思想分析置于心理分析之上是完全必要的。

首先,人类生活的独特性在于有思想或观念,并以思想或观念为指导原则引领人们有目的地进行活动。黑格尔说过:“每一种哲学本质上都是观念论,或至少以观念论为原则,问题只是这种原则真的贯彻了多少而已。”^[4]马克思也说过:“蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的许多建筑师感到惭愧。但是,最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方,是他在用蜂蜡建筑蜂房以前,已经在自己的头脑

[1][3][美]埃利奥特·柯亨:《21世纪的新型理性疗法:将哲学应用于心理学》,《南京大学学报》(哲学·人文科学·社会科学)2013年第4期。

[2][以色列]舒斯特:《哲学诊治:谘商和心理治疗的另类途径》,张绍乾译,[台北]五南图书出版公司,第6页。

[4][德]黑格尔:《逻辑学》(上),杨一之译,[北京]商务印书馆1982年版,第156页。

中把它建成了。”^[1]所谓人的活动具有目的性,说到底也就是因为人在行动之前在头脑中就有清晰的观念,观念论原则的目的不过是要澄清头脑中的那些观念而已。马里诺夫基于思想分析运动指出:“你在用哲学的观点看待问题之后,会发现在面对任何现在或将来的问题时,都能够用一种坦然、沉着和耐心的心态来处理问题。你只能通过沉思而不是药物治疗来获得内心真正的平静。要柏拉图,不要百忧解(一种抗抑郁药物)。这需要清楚和敏锐的思考,但并非高深莫测。”^[2]因而,对于人类的生存活动而言,直接关注思想本身之间因果关系的思想分析肯定要比关注思想的经验性因果关系的心理分析,要更具有独特性、深刻性、普遍性。这是思想分析超越心理分析的实质之所在。

其次,由于正常人的生活都是有目的或有思想观念作指导的,所以说到底心理疾病最终的根源就是内在不一致的信念或观念在指导人们行动时产生了错乱。罗杰斯创建的人本主义心理学治疗,就是由经验性的心理分析深入到思想分析的层次,这已经不再是心理分析,而是一种思想分析了。除此之外,奥地利著名心理学家弗兰克尔(Viktor Frankl)的“深度心理学”将“人生价值、信念和意义”引入心理治疗,由此建立所谓“意义治疗”,所提供的也是一种“生活哲学和咨询方法”^[3]。继而,鉴于“心理治疗已成为二十世纪最有势力的意识形态”,舒斯特提出尖锐批评:“二十世纪心理治疗的优位,不仅为医师与社会科学家的狂热所宣扬推进,且根据 Viktor Frankl 的说法,更因着社会的世俗化与人性的丧失,使得医师与精神病学专家面临‘医疗后设性问题’(meta-clinical problems),即人类的哲学问题,而非仅仅是神经疾病的症状(neurotic symptoms)。这些在以前会去找牧师谈哲学性问题的人,现在却去找心理健康的工作者或医师。不幸地,哲学专业人员并没有认识到这种对于意义的追寻,其实就是哲学的本质。”^[4]舒斯特的意思无非有两个方面:其一,心理分析的治疗虽然有着强大的优势,但若达到长久稳定的治疗效果,最终不可避免地要求助于哲学或思想分析;其二,当心理学家试图去寻求哲学支撑的时候,哲学专业人员却未能很好地认识到哲学治疗的根本性功效。这种观点值得深思,它警醒我们:一方面,思想分析并不是心理分析的简单补充,二者也并非平行,相反,思想分析是比心理分析更加深刻的方式;另一方面,哲学工作者理应承担起治疗人的、包含心理问题和心灵问题在内的精神疾病的责任。

再次,对于人而言,思想问题是衍生后来心理问题的原生性因素,心理问题必须上溯至思想问题才可能得到彻底解决,反之则不然。有心灵疾病是人的普遍现象,只不过有两个层次的区分:其一是严重心灵疾病,比如应付日常事件上出现的问题,导致生活难以自理,这就是所谓的精神病或心理疾病;其二是不严重的心灵疾病,比如内心的观念冲突、对于某个问题缺乏合理的理解、对于某个观点缺乏清晰的逻辑表达等,它普遍存在于任何人身上,但不会严重影响处理日常生活事件。显然,前者是后者严重化或深化的表现。一般情况下,正常的人能够把观念中的冲突限定在思维之中,不会将它带到具体经验生活中,但这并不意味着其心灵状态没问题。相反,这样的问题如果不加以解决,就会越来越严重,最终导致心理疾病。反之,严重的心理疾病如果不从心灵状态上去治疗,即便在一定程度上被控制住了,也容易复发。弗兰克尔之所以认为“过去经常使用的纯心理治疗工具也失去了效力”^[5],

[1]《马克思恩格斯选集》第2卷,〔北京〕人民出版社1995年版,第178页。

[2]〔美〕罗·马里诺夫:《哲学是一剂良药:用思想大师的智慧开解日常生活的难题》,黄亮译,〔北京〕新华出版社2010年版,第6页。

[3]贾林祥:《意义与人生:意义治疗的理论研究》,〔青岛〕中国海洋大学出版社2006年版,第64-65页。

[4]〔以色列〕舒斯特:《哲学诊治:谘商和心理治疗的另类途径》,张绍乾译,〔台北〕五南图书出版公司2007年版,第9-10页。

[5]Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, New York: Vintage Books, 1986, p.12.

就是因为看到了这一点。不仅如此,解决思想问题甚至可以越过心理分析,从直接澄清其思维的逻辑性入手,自内而外、自上而下地来解决思想冲突。舒斯特就明确认为:“一般人不需要去读佛洛伊德的《日常生活的精神分析》(*Psychopathology of Everyday Life*),也能察觉到,一般日常说话、言谈和行动不再是朴素的(*naively*)。”^[1]当然,现实的心理问题依然是我们进入思想分析的起点,只是这样的现实性并不需要专门的心理学知识或心理学的训练也可以实现,因为实施心理治疗的治疗师必定有着正常的心理状态,能应付日常的大多数事件,能很好地依据现实的正常心理规则来治疗不合理的心理疾病。相反,内在心灵问题是非经验性的,并非能那么直观地呈现出来,必须经由哲学的反思和深刻审视,才会清晰呈现。进一步来说,不仅治疗心理疾病必须依赖思想分析,培育健全人格同样需要依赖思想分析,据此,舒斯特强调思想分析实际上可以称之为“超越治疗”(trans-therapeutic)^[2]。由此可以看出,思想分析的功效是明显超越心理分析的。

总之,从人的思想的独特性来看,人的心理问题的根源就是心灵深处的思想,而解决心理问题的根本途径,也只能从思想层次入手,所以思想分析必然要超越心理分析。

四、思想分析超越心理分析的实践功效

思想分析主张哲学要走向实际生活应用、走向广场以彰显其实践功效,这包括两个方面:其一是宏观地认为思想分析要帮助来访者“重建世界观”或“改善人际关系”^[3];其二是具体地认为思想分析要帮助来访者讨论生活中的意义、价值、伦理等问题以及在某个特定状态下如何做出满意决定及最佳选择等。然而,无论是在宏观方面还是在具体方面,心理分析甚至其他一些学科都有实践功效。思想分析若要与心理分析相竞争并超越之,必须有其独特性的功效。

那么,思想分析的独特实践功效是什么?根据上述比较以及理论分析,答案是明晰的,即在于获得治疗精神疾病或解决思想问题的长效性或稳定性。对此不妨结合马里诺夫讲述的具体事例来说明。一个父亲计划带孩子们去迪斯尼乐园游玩,但父亲对穷人富有同情心,于是产生了矛盾观念: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呢^[4]?正常情况下,父亲两种冲突的观念在某个时期总是有一方占据上风,从而在实际行动中依据占据上风的观念来行动。不正常的问题则是这样产生的。其一是不严重的情形。父亲心中矛盾观念的冲突在依据任何一种观念行动时并没有消除,而是郁结在心,不论依据哪种观念行动,都会认为有问题,虽然行动上有效果,但内心深处充满着冲突斗争。其二是严重的情形。冲突的观念使得父亲无法采取任何行动,结果导致行动障碍。前者就是通常所说的心灵疾病,它是思想分析所要治疗的对象;后者则是心理疾病,是心理学分析的治疗对象。从这个例子可以看出,心灵疾病具有根本性和原生性,而心理疾病是心灵疾病深化和具体化的表现。如果不能在父亲内心深处解决不同观念之间的冲突,那么即便其某个时期看起来行动无碍,也终究难以解决内在问题。

以上面父亲的矛盾冲突为例可以看出心理分析与思想分析解决问题的不同路径和功效。从心理分析的角度来看,父亲的冲突可以看作是一种内疚心理:如果不带孩子去迪斯尼乐园游玩则产生了对孩子的内疚感;如果带孩子游玩又产生了对贫困孩子的内疚感。如何消除这样的内疚感呢?心理分

[1][2][以色列]舒斯特:《哲学诊治:谘商和心理治疗的另类途径》,张绍乾译,[台北]五南图书出版公司2007年版,第8页,第9页。

[3]陈红:《哲学咨询的兴起与发展》,[合肥]《安徽大学学报》(哲学社会科学版)2012年第4期。

[4]Lou Marinoff, *The Big Questions: Therapy for the Sane or How Philosophy Can Change Your Life*, London: Bloomsbury, 2003, pp.51-52.

析的具体方法是通过实际的行动来弥补对贫困孩子的亏欠,比如带自己孩子游玩的同时,省点钱捐给资助贫困孩子的慈善机构。然而,这种心理分析的解决路径存在问题:假如父亲固执地认为孩子娱乐的每一分钱都是奢侈的,任何一分钱都能或多或少地帮助贫困孩子,那么无论父亲带孩子游玩之后捐了多少钱,都无助于消除父亲对贫困孩子的内疚感。此时,心理分析对于解决父亲的问题就显得无效了,上升至思想分析就成为必然。与心理分析不同,思想分析将父亲的矛盾冲突界定为认知的合理性问题,即要在观念上逻辑地证明带孩子游玩与资助贫困孩子都是合理的。当然,这种论证绝不是枯燥的逻辑形式上的论证,而是要结合具体情境来论证;换句话说,合理性并不是绝对意义上的合理性,而是基于一定的情境的合理性。此外,这种思想分析的路径也不是唯一的,同样呈现出多样性。舒斯特为了说明心理分析采用潜意识理论治疗心理疾病存在问题,就分别用了尼采、萨特、哈贝马斯等人的哲学理念^[1]。总之,如果父亲能够理解并接受逻辑论证,那么那种固执的想法就不复存在了,内在观念上的冲突就能够得到很好的解决。因此,不仅在治疗心理疾病上思想分析是超越心理分析的根本性方法,而且在治疗心灵疾病上我们只能依靠思想分析。

不仅如此,如果父亲能够从这个事例中充分理解在思想观念中论证某件事的合理性的根本性,那么一旦碰到类似的矛盾冲突就能用这样的方法去解决。由于思想观念对于人的行为的引导性,所以思想分析在内心深处消除冲突的功效就能深刻地影响日常行为。这样,思想分析就能够实现提升自我、形成心灵“自治”(self-rule)或“自我治疗”,从而能够应对具体生活的新问题、新危机,抵御生存环境给人造成的困扰。这个实践功效就是思想分析所要达到的“心灵自治”的境界,它是哲学治疗的根本性之所在^[2]。显然,这种心灵自治所具有的持久效力是基于具体经验事例进行诊断的心理分析不可比拟的,后者对症下药式地解决当下心理问题,一般只是短期有效,若没有最终思想观念的支撑,心理疾病复发的几率是很大的。

当然,对观念进行逻辑论证,进而实现心灵自治绝不是一件容易的事情。思想分析方法的根本性和深刻性同样意味着艰巨性。事实上,从观念来改变、塑造一个人要比仅仅用具体感性事例来说服一个人困难得多。但是,仅仅满足于心理分析所取得的功效也是有问题的,其功效的短暂性会让我们陷入疲于奔命的困境,这不符合塑造独立人格的高层次要求。毫无疑问,心灵问题的解决需要时间、知识、爱心,这与教育孩子、促其人格完善是一样的。一个尚未涉世的孩子,心理是健康的,由于后天教育的不当才会有心理疾病,导致行为怪异、行动障碍、无法与人正常相处等。对于这样的心理问题,完全可以撇开心理分析而直接从心灵疾病的角度入手来治疗,即从源头入手,从训练其处理日常生活的合理逻辑思维开始。这跟从头来教育涉世未深的孩子是一样的。毫无疑问,这是困难的,但却是深刻的、根本性的。退一步来说,即便是从心理疾病的角度入手采用心理分析循序渐进地治疗,最终依然需要借助思想分析来完成最后一击。

[责任编辑:洪 峰]

[1][以色列]舒斯特:《哲学诊治:谘商和心理治疗的另类途径》,张绍乾译,〔台北〕五南图书出版公司2007年版,第131-136页。

[2]罗龙祥:《苏格拉底助产术与哲学教育的实践方案》,〔北京〕《教育学报》2016年第5期。