

善用哲學拆解綜合症

樓價的起伏往往撩動不少人的情緒，樓價升令人買不起貴樓，樓價跌又令人不想買「平樓」（因為不保值）。結果，不少港人多年來皆受住屋問題困擾。溫帶維的《正視困擾——哲學輔導的實踐》（香港：三聯書店，2010年）（右圖），是一部教人面對心理困擾的書籍，對患上「樓宇綜合症」的人甚有啟發性。

哲學輔導（Philosophical Counseling）這個名詞始於上世紀80年代，是一門教人應用哲學於人生的學問。困擾通常來自當事人對有關事態的不了解，以致找不到出路。哲學輔導透過深層分析，讓當事人掌握相關事實，以提升其處理困擾的能力。哲學輔導的具體操作，有以下3個方法：

確定當事人的難題：所謂難題，是指沒有出路的不如意事態，處理難題的方法是協助當事人發現難題的出路，焦點就在於其何以會把困境看成沒有出路。

檢視當事人的難題：確定了當事人的難題，

便可以開始檢視了。檢視難題的目的在於看看當事人對有關事態的理解是否正確。若不正確，則表示很可能實際情形沒有他認為的那樣沒有出路，難題便很有機會可獲得解決了。

重新思考如何面對難題：我們不能假定世上一切困局都只是錯誤觀點的產品，期望一旦修正觀點，問題便自然消失。然而，當發現困局無法透過修正觀點來消解時，哲學提示我們當以另一種態度面對困境。

以上3種方法有助我們面對任何困境。而哲學輔導的核心是改變心態，對困境處之泰然。筆者當年主修心理輔導時，亦曾聽說過哲學輔導的一些技巧。台灣學者王汎森（余英時的學生）曾有論文介紹明末理學家如何運用哲學助人解困，令筆者對哲學輔導留下深刻印象。想不到今天竟有這部作品，值得每位對心理輔導有興趣的人一讀再讀。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk

