

身体 不说谎

[德]爱丽丝·米勒 / 著
林砚芬 / 译

打破“黑色教育”的世代传递！
童年不会只有一次，因为它一直和我们共处至今！

张德芬倾情推荐！拥抱童年的真相！

Die
Revolte
des
Körpers

中国青年出版社

身体 不说谎

[德] 爱丽丝·米勒 / 著

林砚芬 / 译

Die
Revolte
des
Körpers

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体不说谎 / (德) 米勒 著; 林砚芬 译.

-- 北京: 中国青年出版社, 2016.4

ISBN: 978-7-5153-4141-5

I. ①身… II. ①米… ②林… III. ①儿童心理学 - 通俗读物 IV. ① B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 079084 号

Die Revolte des Körpers

©Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2005

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2016-1273

版权所有, 翻印必究

身体不说谎

作 者: [德] 爱丽丝·米勒 / 著

译 者: 林砚芬

责任编辑: 吕 娜 叶 青

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32 开

版 次: 2016 年 8 月北京第 1 版 2016 年 8 月河北第 1 次印刷

印 张: 6.75

字 数: 150 千字

定 价: 35.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)

情绪并非奢侈品，而是一种生存斗争
的复杂辅助工具。

——安东尼奥·达马西奥¹

身体不说谎·目录

001| 推荐序·拥抱你的真相 | 张德芬

007| 导论·身体与道德

029| 第一部·诉说与遮掩

031| 一. 对父母的敬畏及其悲惨后果

037| 二. 在剧作里争取自由与身体被忽视的怒吼

043| 三. 背叛自己的记忆

047| 四. 自我仇恨与未满足的爱

053| 五. 被囚禁的孩子与否认痛楚的必要性

057| 六. 在母爱中窒息

067| 七. 感觉分裂的大师

069| 第一部后记

071| 第二部·心理治疗中的传统道德与身体知识

073| 第二部导读

081| 一. 虐童问题的客观存在

089| 二. 感觉的旋转木马

107| 三. 身体是真相的守护者

- 113| 四. 我可以说出来吗?
- 121| 五. 不愿面对的真相
- 125| 六. 毒品与身体的欺骗
- 129| 七. 觉察的权利
- 147| 第三部·厌食症:对真正沟通的渴望
- 149| 第三部导读
- 155| 一. 安妮塔·芬克的虚构日记
- 183| 结语
- 189| 后记·身体的反抗:一种挑战
- 203| 注释

推荐序·拥抱你的真相

张德芬 / 身心灵作家

“等你长大了你就明白了。”你一定不是第一次听见这句话。

你们知道吗？在说这句话的时候，孩子们的心里就被埋下了一颗期待的种子。它包含了对成长的憧憬和对未来的期盼，同时，也有对当下的恐惧。

大人的世界总有自己的一套行事准则，孩子们似乎永远都在追赶着大人人们的步伐。孩子们对这个世界充满着好奇，但是来自父母的管教与约束却让他们觉得这个世界上的有一些未知是他们这个年龄永远不必知道的，因为知道那些事的先决条件是“长大”。可是怎样才是真正的长大呢？并没有一本教科书针对“如何长大”作出精确指导，孩子们的真切发问也很有可能换来父母的敷衍回答。那么，一个不知道何谓“真正的成长”的孩子，又如何能对“成长”不心怀恐惧呢？读完《身体不说谎》后我才发现某些针对孩子的敷衍和隐瞒是多么危险的事情。

其实他们都明白的！我不禁这么对自己说，孩子们一定是知道真相的，只是真相被用各种方式掩盖和回避了。诚如书名，因为你的身体是不会说谎的，也许你无法抓住感觉，可是你的身体却能切实记住每一次情感的呐喊。

父母总会在孩子出生前就想好他们的名字，想好养育孩子的方式甚至预演他们的成长过程。这些都是孩子们出生前既定的路。那些未出世的孩子并没有什么选择的权力，因为他们甚至没有选择的能力。但是这并

世界日報 · 教育版

第 11 卷 · 第 8 期

不代表他们没有感知的欲望。身体是诚实的，爱丽丝·米勒真切地点出孩子们有感知这些情感的权利，有选择的权利，甚至有拒绝的权利！

可是对小孩子来说，成人世界的价值观真的可以被全然接受吗？孩子们真的会不带一丝犹豫地吞下这些滋养吗？若这些滋养是充满爱的那固然是好，但这些滋养若形成了错误的连结，孩子们该怎么办呢？我不禁为孩子感到痛心，试想当父母带着一身的疲惫回到家的第一件事就是打骂孩子，将一天的烦躁情绪发泄在孩子身上时，他们有想过孩子的感受吗？

·002

孩子是会痛的。

身体的疼痛总有一天会消失，可是心灵的创伤却无法愈合。没有一个孩子生来就该承受痛苦，没有一个孩子生来就该被厌恶，他们都是带着翅膀降临到人间的天使，不能单纯地因为被灌输的思想就丢失他们自身的真相和感觉。他们有权利感知自己的真实，拥抱自己的真相。

关心孩子身心健康的著作和作家越来越多，可是看完能让我有反观自己童年的欲望和冲动的，那就是爱丽丝·米勒了。她谈论的不仅仅是虐待儿童的严重后果，更能让人反思儿童虐待问题背后更深层次的压抑现象。

这是一本犀利的书，这是一个乐在为不可为之事的作者。

毫无疑问。

前言

我所有著作几乎都在探讨人们对童年曾遭逢苦痛的否认。每一本书都与这种现象相关的某个特定观点扣连着，并且深入研究其中的某一个领域。例如，《教养为始》与《你不该知道》这两本书的重点放在否认的原因与后果。后来的几本书里，又指出这种否认会对成年人的人生与社会有什么影响。《回避之钥》特别关注艺术与哲学，《拆掉沉默之墙》则关注政治与精神病学。由于这些不同的面向并不能完全与其他面向切割开来，因此理所当然地在内容上有重叠与重复的状况。不过对于细心的读者来说，很轻易地就能察觉这些一再出现的主题有着不同的前后关联性，并采用不同的观点来看这几本书。

·003

然而，我使用的特定概念是不受限于前后脉络的。例如，我在使用“无意识”一词时，只意指被压抑、被否认或被分离的内容（记忆、情绪、需求）。对我而言，一个人的无意识就等同于他/她的故事，其故事虽然完整地储存在身体里面，但意识却只能触及一小部分。因此，我从未以形而上学的意思来使用“真相”一词，而是指一种主观的存在、是和个人实际人生有关的意思。我通常说的是“他”或“她”的真相，意味着这是当事者的真实故事，是表达并反映了他或她的情绪。在我使用的术语里，所谓的“情绪”几乎是无意识的，但同时也是身体对内在或外

在事件的重要反应，例如对雷雨的恐惧、发现自己受骗而愤怒、或是收到真正渴望的礼物而欣喜不已。相较之下，“感觉”一词类似于一种对情绪有意识的感知。因此，情绪盲目通常需要付出高昂代价且多半是（自我）毁灭性的奢侈品。

在这本书中我主要关注的是：否认我们真实而强烈的情绪，会给身体带来什么后果。这些否认，很多是基于道德与宗教所需。根据我在心理治疗方面的经验（其中也包含了我个人的经验，以及我做过的非常多个案），我大概能了解到：曾在童年受虐的人只能借由极力压抑与分离他们的真实情绪，才能试着去遵守“摩西十诫”中的第四诫²。他们无法爱与尊敬自己的父母，因为他们始终会不自觉地畏惧父母。即便他们非常想要与父母发展出舒适、互信的关系，但仍然无法做到。

反而，这些压抑的情绪通常会具体化为一种病态依附，但这种依附不能称为真正的爱。我称之为一种“假象”、一种“表象”。此外，童年曾受虐的人常常一辈子都渴望有朝一日能获得他们被拒绝给予的爱。这种期望强化了他们与父母之间的依附——而宗教信仰认为这种依附就是爱，并赞许为美德。遗憾的是，大部分的心理治疗过程也有这种现象，这是因为大多数人都被传统的道德掌控了。身体则会为这种道德付出代价。

如果一个人相信他的感觉是他“应该”感觉到的感觉，并且不断地避免去感觉那些他被禁止的感觉，最终他一定会病倒——除非他把这笔帐留给下一代来偿还，将自身不被承认的情绪投射到孩子身上。

这本书正是要揭露一个被大家忽略的事实，而宗教与道德长久以来一直在掩饰它。

我在本书的第一部借由几位作家和名人的生平阐释了这项准则，而接下来的两个部分，则指出了真正的沟通之道，来帮助我们摆脱自我欺骗的恶性循环。

导论·身体与道德

通常，身体的病痛是身体对维持生命运作的功能长期遭受忽视的反应。我们身体维持生命运作的功能之一，就是有能力去倾听我们所属生命的真实故事。因此，本书的中心议题就是关注这两者之间的冲突：一种是我们所感觉到的，也就是那些被身体记录的；另一种则是我们应该感觉到的，是为了符合早就内化的道德规范和标准。我认为有一种极为特定且普遍公认的规范（也就是第四诫）常常阻碍我们进入自己真实的感觉，而我们必须透过各式各样的身体病痛为这种妥协付出代价。我在书中列举了许多相关的实例。不过，这并不是名人的传记，我想要将焦点集中在一个问题上：当事者与其施虐父母之间的关系。

我透过经验了解到，我自己的身体就是所有与生命相关的讯息的来源，这些讯息为我开辟了一条更独立自主、更有自信的道路。当我能感觉长久以来封锁在身体之中的情绪，我才能开始摆脱自己的过去。真正的感觉不是靠意识的努力去获得的。它们一直都在身体里，而且一直都带着某种原因，即便原因常常隐而不显。如果我的身体基于某些它自身非常了解的原因，拒绝去爱或尊敬父母，那么我就无法强迫自己去做。如果我被迫遵守第四诫，就会身陷于压力之中，就像我每次要求自己去做不可能办得到的事情。我几乎一辈子都要背负这种压力，焦虑一直如

影随形。我曾试着只感受美好的感觉，忽视不舒服的感觉，以便合乎道德规范与我所接受的价值体系。我努力成为一个被疼爱的女儿，但我并没有成功。最后我终于理解到，如果一开始爱就不存在的话，我是无法强迫爱出现的。另一方面，我也明白一旦我不再强迫自己去爱，停止遵从强加于我的道德规范，爱的感觉会自然而然地出现（例如：我对孩子的爱或是对朋友的爱）。只有当我觉得自己是自由的，而且敞开心胸接受我所有的感觉（包括那些负面的感觉）时，爱的感觉才会出现。

当我认知到我无法操控自己的感觉，我既无法欺骗自己也无法欺骗别人，而我也不想这么做之后，我如释重负。接着我才突然察觉，很多人就像我一样试着无条件地遵守第四诫，未曾发现他们让自己的身体或让孩子为此付出了多大的代价，以至于几乎毁了自己。只要人们依旧利用下一代，就极有可能这样一代代生活超过百年，他们既不会觉察到个人的真相，也不会因自我欺骗的拖延方式而罹患任何疾病。

一位被迫承认由于她自身在年轻时缺乏相关经历、因而再怎么努力都无法去爱自己孩子的母亲，她知道如果她说出这层真相，人们将会谴责她是不道德的。但我相信正是因为她清楚接纳了自己的真实感觉，不再依赖道德的规范，才让她有可能诚实、真心地给予自己与孩子所需要

的帮助，并切断自我欺骗的锁链。

当孩子出生时，他们最需要从父母身上得到的是爱——我指的是慈爱、关注、照顾、和蔼以及沟通的意愿等。如果这些需求被满足了，孩子的身体将会保存着被关爱照顾的美好记忆，在长大成人之后也会将同样形式的爱继续传递给下一代。但如果这些需求没有被满足，那么他将一辈子渴望最原始（也是最重要）的需求能被满足。在日后的人生中，这种渴望将会转嫁给其他人。比较起来，越常被剥夺爱，或是越常被以“教养”之名而遭受否定或虐待的孩子，在成年之后就越离不开父母（或替代父母的其他人），他们期待获得以前父母在关键性的时刻未按其所需给予的一切。这是身体的正常反应，身体知道它缺少了什么，它忘不掉那些匮乏。匮乏或空洞一直都在那里，等待被填满。

当年纪越大，就越难从别人身上获得父母拒绝给予的爱。但身体的期待却不会随着年龄的增长而停止——甚至完全相反！期望通常会转嫁给其他人，最有可能的对象就是自己的儿孙。离开这种困境的唯一办法，就是能对这种机制有所自觉，并借由自我觉察的过程，竭尽所能地看清我们的童年真相。我们便能给予我们自己从出生以来或更早以前就等着被填满的需求。如此一来，我们就可以给自己提供未曾从父母身上

获得的重视、尊重、对自身情绪的理解、必要的保护，以及无条件的爱。

010 为了达到这个目的，我们需要一项特殊的能力：去爱童年的自己。没有这种爱的能力，我们就不会知道爱是什么。如果我们想借由心理治疗的帮助学会这种能力，就需要一位可以给予保护、尊重、同理心与陪伴的治疗师，这位治疗师能接受我们的模样，能帮助我们了解自己为什么会变成现在的样子。这种基本经验是不可或缺的，如此一来我们便能为曾经受忽视的孩子披上父母的角色。我们不需要那些想为我们“提供方案”的教育家，也不需要那些在面对童年创伤的个案时，力求保持中立并将分析对象的叙说诠释为幻想的精神分析师。不，我们需要的正是完全相反的人：也就是一个偏心的陪伴者。当我们的情绪，在他与我们面前一步一步地揭露童年曾承受过什么，以及过去必须忍受些什么时，这位陪伴者可以陪我们一起体验我们孤单、年幼时的惊惧与愤怒。我们需要这样的一个陪伴者，我称之为“知情见证者”。如果我们得到这种陪伴，我想我们就可以从此刻开始去帮助我们心中的那个孩子，去理解他的身体语言，去探究他的需求，而不是像我们的父母那样一直以来忽视这些需求。

我在书中描述的内容绝对是实际可行的。人们可以在这种偏心的、不中立的治疗陪伴下找到自己的真相。人们可以在这样的过程中解除自

己的病症、摆脱抑郁、重获人生乐趣、脱离筋疲力竭的状态。而且，一旦我们不再需要将精力耗费在压抑自身的真相后，正确的能量就会滋长了。重点在于，每当我们压抑自己的强烈情绪，并且企图轻视、忽视身体的记忆时，抑郁特有的疲倦感就会来临。

为什么这种正面进展的机会很少发生呢？为什么大多数人（包括所谓的“专家”）宁愿相信药物的力量，也不让储存在身体里的所知去引导自己呢？身体清楚地知道我们需要什么、被拒绝了什么、承受不了什么、对什么会有过敏反应，等等。但大多数人却宁可寻求药物、毒品或酒精等的协助，这些物品只会让通往真相的道路更加受阻。这究竟是为为什么呢？是因为知道真相后会痛苦？痛苦是必然的，但这种痛苦只是暂时的，在适当的治疗陪伴下是可以忍受的。我相信最主要的问题是大多数人缺乏这种专业的陪伴。在我称为“助人的专业者”的人士之中，多数人似乎都受到自身道德系统地强烈阻碍，使他们无法帮助曾受虐的孩子，以及看清早年的伤害所带来的后果。规定人们要敬爱自己父母的第四诫，它的威力完全压制了这些专业人士，第四诫说：“使你的日子在耶和华你神所赐你的地上得以长久。”

很明显，这条戒律妨碍了早年创伤的疗愈。截至目前为止，该事实