



凡是接受过本书挑战的人都会发现，
自己无论是在专业上还是在人格上
都得到了丰厚的褒奖。

What Therapists Don't Talk
About and Why

打破 心理治疗师心中的禁忌

Understanding Taboos That Hurt Us
and Our Clients

——理解他们不愿言说的那些事

【美】Kenneth S. Pope, Janet L. Sonne, Beverly Greene 著
宫学萍 译



心理師與心理學家的關係，
是心理學界最敏感、最易引起爭議的
話題之一。

What Therapists Don't Tell
Us about Us & Us

打破

心理治療師心中的「自己」 ——我們並不「不心」

——想幫助但不願公開的那件事

John S. Alexander, PhD, David L. Brown, PhD, David L.
Brown, PhD

◎ 心理學大師經典系列

What Therapists Don't Talk About and Why
Understanding Taboos That Hurt Us and Our Clients

打破心理治疗师心中的禁忌

——理解他们不愿言说的那些事

Kenneth S. Pope

【美】Janet L. Sonne 著

Beverly Greene

宫学萍 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

打破心理治疗师心中的禁忌：理解他们不愿言说的
那些事 / (美) 波普 (Pope, K. S.) 等著；宫学萍
译. —北京：中国轻工业出版社，2011.5
ISBN 978-7-5019-8063-5

I. ①打… II. ①波… ②宫… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第016923号

版权声明

Copyright © 2011 by China Light Industry Press.

This Work was originally published in English under the title of : *What Therapists Don't Talk About and Why: Understanding Taboos That Hurt Us and Our Clients* as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright 2006 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished into the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

总 策 划：石 铁

策划编辑：孙蔚雯

责任终审：杜文勇

责任编辑：戴 婕 孙蔚雯

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2011年5月第1版第1次印刷

开 本：660×980 1/16 印张：13.00

字 数：109千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8063-5 定价：26.00元

著作权合同登记 图字：01-2010-4979

读者服务部邮购热线电话：400-698-1619 010-65125990 传真：65288410

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

100548J6X101ZYW

译者序

慢慢克服了对一份职业的向往

2003年，我参加北师大心理学院硕士研究生考试，在最后一轮面试时，有位老师问我：“为什么转专业到心理学？”

那时候，我刚结束在北京一家基层法院的三个月实习，连忙回答说：“因为从事法律工作，经常让我感到一种深刻的无力，我总是难以真正帮助到我想帮助的人。”

在场的老师们，全都事先商量好一般，笑而不语。

现在想想，大概那时他们是在心里说：“傻姑娘，估计搞心理学会让你更无力。”

2006年，我通过国家心理咨询师考试，在中科院心理所心理咨询中心做助理。某天午饭时，有位前辈突然问我：“为什么想做心理咨询师？”

那时候，我刚开始接受自己的个人体验（就是治疗师作为病人接受心理治疗），激动地回答说：“因为我觉得心理治疗是一件特别好的事情，能够帮助人们生活得更好，我想把这个好东西带给更多的人，尤其是一些感到痛苦的人们。”

结果，对方毫不客气地打击我：“看来啊，你现在还不能给别人做治疗。”

后来，他又问过我好几次同样的这一问题。而我每一次的回答，都没有让他很满意。

最终，我憋不住了，直接找他要答案——我到底要怎样回答，才证明我可以做治疗师了？

“等你可以把这个工作当作一份职业的时候。”

在很多人的臆想中，心理治疗师是一群被神化的人。

他们积极乐观，爱心满满，日子过得舒适悠闲，吃喝不愁，婚姻生活如神仙眷侣，养育子女更是得心应手。再不然，就是超脱了俗世间恼人的条条框框，舍弃了一般人苦苦追求的功名利禄，好像传说中的得道高人。

于是，有不止一名病人小心翼翼的问我：“若是相信了这治疗室中的美好，一出门，遇到外边的世界，我还要怎样生存？”

好像，但凡做治疗师的，都不是这芸芸众生的一份子。

也有更多的病人嘲笑我们的自欺欺人：“你不过也就是能在这间屋子里装装样子，什么爱呀，关注呀，你敢说自己一个月挣多少钱吗？有爱心，你的治疗别要钱啊！”

好像，但凡做治疗师的，都不用花钱似的。或者说，如果我们不在乎钱，就是不对的，不应该的，不合格的。

类似的传说和神话，在我们的工作和生活场景中处处可见。

所以，真是特别感谢本书的责任编辑蔚雯女士，为我们找到这样一本诚实的小书，让社会大众，更多的是让各位准备成为治疗师或者正在成为治疗师的同行们，看看治疗师到底过着一种怎样的日子。

作为本书最早一批读者之一，这次阅读过程带给我的总体感受，就好像参加了一次尚未结束的团体治疗——倒不是说一下子掌握了什么高深的方法，而是嬉笑着紧张地听着在场的人们接连汇报自家的烦心事，却突然之间感到轻松：哈，原来“我”的问题也没那么糟糕！（看吧，我也是这样一个很容易幸灾乐祸的普通人。我们大家

都一样。)

联系到本文的开篇，Pope 先生的这本充满勇气的《打破心理治疗师心中的禁忌——理解他们不愿言说的那些事》，让我不禁想起这些年来自己对于治疗师工作的认识的转变，也突然有些明白了当年那位前辈的提问——反正每次治疗的时间只有短短 50 分钟，其中每一分钟的工作，不是在满足来访者的需要，就是在服务治疗师的心愿。

所以，当我们为这份工作赋予过多的高深意义，实际上就是对每一次宝贵的 50 分钟寄托过多的个人追求，就是在自我满足。

在这种情况下，治疗师越是用心，越是不用心。

之前有读过胡茵梦女士的《慢慢克服了对爱情的向往》。那篇文章基本上全没读懂，只是对这个标题的句式记忆深刻。今天放在这里形容我对工作的认识，也十分地贴切——当我慢慢克服了对这份职业接近神化的向往，才逐渐开始理解它，体味它，尊重它，更好、更有效地运用它、实践它。

最后，一定要在这里郑重感谢一直关注和支持我这项翻译工作的阿诺、毛毛、高璇、珍珍等身边同事，感谢给我宝贵的实习机会、带我入行的沈东郁老师，感谢给予我无限耐心的本书责编孙蔚雯女士，还有一直照顾我、关心我的家人和朋友们。由于时间仓促和专业能力有限，本书的翻译一定还有很多地方需要各位同行和读者的批评指正，也敬请大家不吝指教。谢谢！

宫学萍

2010 年岁末

关于第二版

本书在1993年的第一版，书名为《心理治疗中的性体验：治疗师和学员的探索》(*Sexual Feelings in Psychotherapy: Explorations for Therapists and Therapists-in-Training*)。第二版的新书名——《打破心理治疗师心中的禁忌——理解他们不愿言说的那些事》(*What Therapists Don't Talk About and Why: Understanding Taboos That Hurts Us and Our Client*)——表明，新一版的重点从治疗中的性体验，扩展到了其他内容更为广泛的话题上。

第二版序： 我的老师未曾提过的那些事

Gerald P. Koocher

在 Kenneth Pope 与 Janet Sonne 和 Jean Horlroyd 之前合作的《心理治疗中的性体验：治疗师和学员的探索》(*Sexual Feelings in Psychotherapy: Explorations for Therapists and Therapists-in-Training*) 一书中，Pope 将我们带入了一个以往的专业教师和临床督导都很少会提及的颇具挑战性的领域。这一次，他与 Janet Sonne 和 Beverly Greene 合作完成的最新版本扩充了原有的内容，为我们带来了更多的挑战 and 更多的禁忌。除了性的话题之外，他们还探讨了心理治疗界长期存在的另外一些重要话题，包括：一些基本的关于如何成为一名治疗师的传说；“真正的治疗师”在关门之后到底会做些（或不做）什么，以及在每一位治疗师的内心中，每天都会发生的真实的冲突与挣扎。

据我所知，在典型的美国家庭中，父母很少会开诚布公地讨论 3 件事——性、死亡和钱，而治疗师总是很乐意引导他们的来访者探索这些话题，却很少反思以上 3 个话题如何影响他们自己的日常生活和职业工作。花费时间考虑这些问题值得吗？当我在治疗中感到无聊、烦躁、难以集中精力或者感觉到了自己的性唤起之时，我

应该如何控制自我？如果治疗停滞不前、失去目标或者朝错误的方向前行，我该怎么办？我是否要为来访者做好预先的安排，一旦我不幸身患重病或死亡，他们还可以借此找到接管自己的其他治疗师？当我个人的价值观和某个来访者的价值观严重冲突时，我应该如何处理？当我不知道该做什么的时候，我还可以做些什么？只做一个“足够好的治疗师”就可以了，还是我需要不断向着传说中的完美典范而努力？这些治疗师的“软肋”，很少会在培养治疗师的专业机构里被大家深入探索。这些很容易引发焦虑的敏感问题，经常被忽视，即使能够找到一个愿意和我们一起讨论的人士，也很少被人们谈起。

一次很偶然的机会，我对我的学生和读者谈起，我曾经在一次治疗的整个过程中，紧紧握住了一个26岁女孩的双手，而且还是在在一间安静的黑屋子里。这在当场引发了一片嘘声。我继续补充说，我甚至没有按时结束治疗，又握着那女孩的双手度过了接下来的半小时，也没有额外收她的治疗费，这时，所有人的眼睛都瞪了起来。紧接着，我开始解释，这个女孩患有严重的肺纤维化疾病，她需要通过氧气管线大口呼吸三次以后，才能说出一句完整的话。当我走进她的病房，坐在她的床边，问她希望我怎样帮助她时，她紧紧抓住我的手，对我说：“别走。”等到我的下一个咨询就要开始时，我找来一名护士替我继续握住她的手。当我的故事讲到这里，在场的听众也都放弃了头脑里的偏见，并不是只要治疗师握住了来访者的双手，就一定意味着治疗中因为共情和同情而发生了不适当的行为。然而，这件轶事如此真实，而我却从来没有在课堂里学习过应该如何处理，没有任何一本治疗手册写明应该怎样对此进行干预。

作为一位临床督导，我已经学会了对那些前来寻求督导的治疗师提问：你在治疗过程中有哪些感受？做出了怎样的反应？有时候他们很坦白。其中一位曾略带尴尬地告诉我，她曾经在看到病人的

术后伤口时吓得跑出了治疗室。另外一位则告诉我，当他无法稳定一名想要自杀病人的情绪时，感到自己是多么地无能和无助。还有一位治疗师，当听到一对夫妇痛失刚出生不久的婴儿时，她“痛哭流涕，完全无法控制”，当时她还怀有2个月的身孕，并且因此感到十分内疚。但是，在另一些时候，有些治疗师则犹豫着不想袒露自己的感受。他们可能是在担心，我会因此给他们打出低分，拒绝给他们写推荐信，或者认为治疗师本来就不应该在治疗中体验这些强烈的感受。

身处这个注重隐私的时代，不论是在教育界还是在医疗系统，我们的教师和督导都小心行事，在倾力教导的同时，又要避免冒犯、侵扰隐私，或挑战他们可能在学生和学员身上揭示出来的核心价值。举例来说，美国心理学协会的《心理治疗师的伦理原则和行为规范》(*Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*) 标准7.04版就谨慎地规定：

在专业课程或培训项目中，治疗师不得要求学生或接受督导的学员，以口头或文字的形式汇报以下私人信息：性的既往史、有关虐待和忽视的既往史、心理治疗以及与父母、同辈、配偶的关系和其他重要信息，除非举办该课程或项目的机构在招募学员的资料中就明确提出了这一要求，或者这些信息对于合理地评估学员的私人问题是否会影响到他在课堂或项目中的表现，是否会对其他学员造成威胁来说，十分必要。

要帮助治疗师有效地处理这些敏感问题，就需要他们报告自己的经验。Pope 和他的同事警示我们需要创造出这样一种适合在其中进行工作的氛围，同时也不能忽视个人成长与技术提高之间的界限。理想的心理治疗培训的根基，是一种在探索、尊重、支持和内省之

间的、充满敬意的平衡。我们之中的教师、督导和前辈必须承担起这一挑战，以帮助我们的学生、受训者和新入行的同事到达这一平衡点。Pope 和他的同事们，已经为我们绘制了一幅详尽的路线图。

除了需要采纳心理治疗的方法和策略，我们还需要整合行为科学、诊断评估、人类发展、个体差异等各个方面的信息，而实际上，在教治疗师如何处理内心深处人性的复杂性这一点上，我们做得远远不够。一个例外是传统的动力学培训，一般要求治疗师在对病人进行治疗的同时，治疗师还要就自己在治疗中产生的感受集中接受心理治疗。本书给我们提供了一种与动力性培训相似的工具，让我们可以去尝试这样一个花费低得多的自我培训。

本书的读者，不管是刚刚入行的新手，还是业务精炼的资深人员，都能够在阅读和反思作者观点的过程中获得收益。我个人则更加推荐，将本书与你的同事、老师或督导一同阅读，并以一种非防御的、案例交流式的方式，讨论书中的各个观点。这样的讨论，同样也适用于学校的教学活动或治疗机构的内部培训，以补充我们的老师从来都未曾提过的那些事。

第一版序

Melba J. T. Vasquez

在精神卫生领域，我们已经看到，近些年来有关治疗师伦理问题的投诉不断增多。其中，大量的投诉集中在治疗师对他们的来访者的性利用方面。有一份研究综述就指出，约有10%的男性治疗师和2%~3%的女性治疗师报告，他们曾经和正在接受治疗以及已经结束治疗的来访者发生过性关系。

已有的证据显示，整个社会已经感受到我们这一行业在自我监管方面的疏忽与不足。正是因为我们对于行业内的这些问题没能做到足够的重视，于是司法系统开始介入。民事法庭判定，那些被治疗师性利用的受害者必须获得经济赔偿。在我写下这篇序文的同时，已有超过6个州的司法系统认定，治疗师与来访者发生性关系将会触犯刑法，最高可能被判10年的监禁。

对这种行业性伤害的愤怒，在 Ann Landers 的专栏“不是所有的精神科医生都是坏蛋，但这个不是”中也有所体现。后来，Landers 把她的这一专栏汇集成了《你一定是在做梦》(*You Must Be Dreaming*)一书。这本书揭露了它的另一位作者 Barbara Nole，曾被前任的美国精神病学协会和美国精神分析学院主席、精神科

医生 Jules H. Masserman 注射药物后强奸。Landers 的另一部分愤怒，也是针对精神医学界对于 Masserman 的保护，允许他私下放弃执业执照，退出美国精神病学协会。在 Landers 开设专栏的同时，Masserman 还掌管着美国精神病学协会的信誉委员会。Landers 指出：“美国精神病学协会不在乎他们自己，可是 Ann Landers 在乎她自己，这个专栏将会被 9000 万人看到。”大约在一个月之后，Ann Landers 在她的专栏中，公布了时任美国精神病学协会主席 Joseph English 的信件。在这封信中，Joseph English 赞扬了 Landers 在保护受到性利用的病人上所做的工作，并且反复申明医生和病人发生性关系永远都是错误的，向公众承认这种违法行为非常严重，而且他的协会一定会对此采取行动。

社会公众的愤怒，帮助我们这一行业开始考虑承担更多的责任，限制和预防这种与来访者发生性关系的损害性行为。这就是为什么说《心理治疗中的性体验：治疗师和学员的探索》这本书为我们做出了里程碑式的贡献。这本书为广大的治疗师和正在接受心理治疗训练的学员提供了一个机会，去探索自己对于各种性体验的反应，继而更好地理解对于来访者以及心理咨询或心理治疗过程的假设、行为和方法。

我们之中的绝大多数，没有和来访者发生过性关系。然而，在工作实践中，我们几乎都会遇上无限多的、我们自己有力量去利用、虐待和伤害来访者的特殊情况。这本书呈现给我们一种独特的方法，让我们在大量的伦理和治疗话题上进行自我探索。更为重要的是，它还为我们提供了一个机会，发展我们运用理智去处理与性有关的问题的能力。这本书列出了各式各样可以让我们充分讨论的情境练习，唤起治疗师对于这些好似禁忌的行为或感受的注意，也鼓励我们去承认和探索自己在面对这些情境时所产生的情感与反应，就像我们要去探索日常工作中自己的情感和反应一样。

我们需要特别强调本书作者的几个重要假设，其中之一就是大部分的治疗师经历过被来访者吸引而对其产生性欲望的经历，而这种经历通常会让治疗师感到非常不适。然而，尽管这种反应和它所带来的不适十分普遍，但是很多治疗师却以为这只是他一个人的问题。因此，探索和发现治疗师这些反应的练习，最好是在单位和其他治疗师一同进行。这个讨论和探索的过程，可以帮助我们从不适、羞愧和内疚，转向在伦理上、临床上解决问题。找到合适的方法，承认和接受在治疗过程中出现的性体验以及藏在它背后那复杂的认知、情感和身体反应，这一点非常重要。

这本书的一个重要主题就是我们并没有一个处理这类问题的绝对答案。这些问题的出现，为我们提供了一个自我探索和自我发现的机会。本书的作者强调，在任何情况下，治疗师都不应该和自己的来访者发生性关系；在任何情况下，无论是以明确的还是含蓄的方式，治疗师都不应该试图与来访者建立性的亲密关系，而且保证这样的事情不在治疗中发生，这是治疗师的责任。当一位治疗师感觉到自己对来访者产生了性欲时，虽然我们没有一个轻松简单的好像“烹饪手册”那样的答案直接给他，但是，他还是可以通过这个有益的过程，在探索中澄清自己的价值、特质和行为表现。另外，在本书的一个章节之中，作者展示了一个非常有价值的思考方法，洞察那些能够影响到治疗师在治疗过程中的性体验和性反应的因素，包括宗教、性取向、性别、年龄、伦理、社会阶层、残疾、诊断、外貌等。

读者要避免评判书中列举的情境中所描写的行为对错与否、合理与否、恰当与否，而应该关注他们自己对此产生的独特的认知和情感反应。这种方法可以培养读者的情感学习和职业发展。对于一些比较有经验的治疗师来说，这些情境可能会扰动他们记忆中某些曾经发生过的事情，为他们提供这样一个机会，可以去反

思自己当时是如何处理的，如果换作今天处理，又会发生哪些变化。对于刚刚入行和正在接受专业培训的年轻治疗师来说，这些情境给他们提供了有关将来在从事这一职业时必然会遭遇的各种事情的生动想象。

本书的贡献是很大的，影响是深远的。我们的培训机构经常会忽视培养治疗师在与来访者的关系方面所应该承担的责任和不可超越的伦理要求。预防治疗师发生这样的事件，一个极其重要的策略，就是帮助他们增加对这一现象的理解。本书中所列出的情境练习，可以促进读者进行丰富而有价值的讨论，而这些讨论所带来的澄清与理解，将会帮助受训者对于影响他们工作表现的各种因素保持一种敏锐的觉察。比如，很多治疗师是如何在治疗中无意识地向他们的来访者发出了性的邀约。

在我们之中，很少有人会把治疗工作当作儿戏，大部分的治疗师能在工作中恪守道德准则。当我们犯下某些伦理上的错误时，大部分情况是出于我们的无知，或者是因为我们从来没有遇到过如此复杂和困难的情况而不知如何是好。这本书也有助于我们提高自己在极端焦虑和不确定的状态下处理问题的能力，而这种能力通常会对来访者的生活产生巨大的影响。我们有责任监督自己、同事和我们这个行业。

本书的作者都是一些非常优秀的治疗师。他们在治疗实践中的伦理和临床标准领域中工作十分杰出，尤其是针对治疗工作中的性的问题，做出了开拓性的贡献，为他们赢得了全世界范围内的盛誉。Kenneth Pope、Janet Sonne 和 Jean Horlroyd 在推动心理治疗业职业责任感的工作中，付出了大量的时间和精力。我们应该感谢他们。

目 录

第一章 对传说、禁忌、秘密和令人不安的话题的挑战	1
有关心理治疗师的基本传说	2
禁忌的本质与现实	21
挑战传说、禁忌、秘密和让人不适的话题的过程	24
探索、发现和学习	26
第二章 治疗师的性唤起、性吸引和性幻想;	27
一个仿佛不存在的例证	27
另一个传说	28
行业的内疚	29
难以启齿	32
病人的而不是治疗师的“敏感信息”	33
愤怒、贪婪、有权力的女人	
与无辜、善良、脆弱的男人	33
更高的赔偿	34
被剔除的“受害者”	34
性的感受要比实际的性行为更难讨论吗	35