



# 欲望的禁令

20 个直入人心的心理治疗故事

*Begierige Verbote*

*Sexueller Mißbrauch · Therapie · Schamlose Beziehungen*

[德] 乌尔里希·索尔曼 (Ulrich Sollmann) 著 徐 胤译



# 欲望的禁令

20个直入人心的心理治疗故事

Begierige Verbote

Sexueller Mißbrauch · Therapie · Schamlose Beziehungen

[德] 乌尔里希·索尔曼 (Ulrich Sollmann) 著 徐胤译



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

欲望的禁令：20个直入人心的心理治疗故事 / (德) 乌尔里希·索尔曼著；徐胤译. — 上海：上海社会科学院出版社，2022

ISBN 978-7-5520-3125-6

I. ①欲… II. ①乌… ②徐… III. ①性心理学—病理心理学—研究 IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 271308 号

Begierige Verbote Copyright © Ulrich Sollmann 1994

All Right Reserved.

上海市版权局著作权合同登记号：图字 09-2018-1254

## 欲望的禁令：20个直入人心的心理治疗故事

著者：[德] 乌尔里希·索尔曼(Ulrich Sollmann)

译者：徐胤

责任编辑：杜颖颖

封面设计：黄婧昉

出版发行：上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315947 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.cn> E-mail:sassp@sassp.cn

排 版：南京展望文化发展有限公司

印 刷：上海盛通时代印刷有限公司

开 本：710 毫米×1010 毫米 1/16

印 张：13

字 数：184 千

版 次：2022 年 2 月第 1 版 2022 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-3125-6/B·310

定价：59.80 元

版权所有 翻印必究



## 《欲望的禁令》推荐序

这是一部来自于生物能量心理治疗师在面对有性侵创伤的来访者时的心理咨询与治疗手记。

之所以这样说，就是想让大家带着这样的一个期待去读这本书。这不是一本关于性侵的案例集，看不到关于性侵案例的狗血情节和充满好奇的想象；也不是一本关于如何对性侵受害者进行心理辅导的技术指导书，也看不到具体的疗法和解决方案；更不是一本伦理小说或者是社会学调查报告，也没有去反思人在性面前的痛苦与荒谬。这里，没有故事、没有技术、没有理论，这只是一部心理师的咨询手记。

但是这部手记值得去读的理由源自于以下三点：

一是作者。本书的作者乌尔里希·索尔曼(Ulrich Sollmann)，是一名在德国波鸿开设心理治疗诊所的职业心理治疗师，同时也是德国心理治疗院院长、德国生物能量分析协会主席，还是很多德国政商界人士的咨询顾问。他作为一名身体心理治疗师，主要研究身体与个性，身体语言与非语言交流，非语言层面因素的协同作用，个性特质与行为模式以及跨文化场景下的身体理解和表达。他是中德心理治疗研究院会员，与中国合作伙伴联合举办心理治疗师培训项目，因此也在北京和上海工作过一段时间，还在中国开设过身体心理辅导工作坊。他已经在中国出版过2本书。一本是《你一动，我就懂：身体知道答案》，通过分析人类的身体语言，揭示了人际沟通中的非语言沟通部分，包括声音、肢体、表情等。他在书中还加入了对中国明星的分析，解读西方政要的影响力。另一本是《正念与生机：生物能量学视角下的压力管理》

在书中主要探讨了日常生活中的压力和压力的作用、作为个性与行为模式的压力模式、对个人压力特征的生物能量方法解析、亚历山大·勒温的生物能量分析等问题。还有一本是2018年在德国出版的《中国见闻：心理学视角的中国行》，这本书展示了中国人的感受、行为方式，如何相互联系，如何解决冲突，如何体验自己。作者将自己的经历融合为情感回应和共鸣，提供了一种跨文化的榜样：如何在中国这样的陌生文化中体验和反应。他说，“因为我想让更多德国人看到，中国并不只有政治、经济和历史，这里还有许许多多鲜活生动的人们，就像你我一样。”估计这本书也很快会在中国出版。这是一名对中国非常友好的德国心理咨询师，值得关注。

二是身体。乌尔里希·索尔曼是一名身体心理治疗师。他的治疗理论基础是生物能量学。生物能量学(Bioenergetics)是一种精神动力学心理治疗，将心灵和身体结合起来，以帮助人们解决情绪问题，并使他们更好地意识到自己拥有的能力和潜力，从而在生活中拥有快乐与乐趣。生物能量学疗法是让人们专注于个人的肌肉形态和模式及其与呼吸、运动、姿势和情感表达的关系。该疗法认为，身体的每个表现都有一定的意义。当我们一起分析肌肉模式，并启动我们每个人的身体表现或锻炼，可以帮助我们认识到我们身体的限制模式。而当我们一起探索释放这些模式的感觉，恢复童年时期压抑的感受，就可以缓解痛苦、紧张和压力。生物能量学认为每种压力都会在身体上产生一种紧张状态。而这种慢性紧张会造成身体痛苦、精神痛苦、心理痛苦、疼痛障碍和肌肉紧张。压力可能通过压缩血管、减少流向软组织(包括肌肉、肌腱以及神经)的血液，以改变身体的神经系统。这个过程造成氧气的减少，以及生物化学废弃物在肌肉中的堆积，最终导致肌肉紧张、痉挛以及疼痛。一般情况下，紧张会在压力释放以后消失。但是，长期的紧张会在压力源去除之后仍持续表现为一种潜意识的身体态度或肌肉定势。这种长期的肌肉紧张会通过减少个体的能量、削弱身体的灵活性和限制自我表达而扰乱情绪健康。因此，如果一个人想要重新获得自己全然的生命力和情绪健康，通过身体治疗来释放这种长期的肌

肉紧张就变得十分必要。所以,如果有人对身体心理治疗或者生物能量学感兴趣,可以读读这本书。

三是性侵。性本来就是一个敏感的话题,性侵则更加令人难以启齿。哪怕是特别资深的心理治疗师或者是医生,在讨论性话题时也常常会三缄其口,顾左右而言他。但是作为心理咨询师是没有办法回避性的话题的。因为心理咨询就是要讨论私密话题的,如果这件事和谁都可以讨论,在谁那里都可以得到理解和解决,就不需要心理咨询师了。所以一旦做了心理咨询师,就不得不面对涉性话题,比如婚前性、婚外性、性障碍、性交流、性伦理、性骚扰等。其中,最具挑战性的就是性侵主题。作为心理咨询师,首先,你会发现竟然有这么多人曾经受到过性侵,有童年经历的,也有刚刚发生的;有陌生人挟持的,也有熟人逼迫的;有发生在职场的,也有发生在亲人间的;有酒吧“捡尸”的迷奸,也有群魔乱舞的轮奸;有约会强奸,也有婚内强奸;受害者有未成年女孩,也有成年的男性。其次,你会发现,性侵竟然会给受害者留下如此持久的身心伤害,有头脑里的闪回,也有情绪上的惊恐发作;有对某个情境或味道的回避,也有对某类群体和人物的厌恶;有对自己的谴责,也有对他人的攻击;有一遍遍对性问题的探索,也有无意识地遗忘和否认;有因此在性面前变得退缩和逃避;也有因此在性方面变得放荡和富有攻击性;有人因此对整个世界和所有他人不再信任和期待,有人一直活在羞耻和抑郁状态中。性侵,远比身体受伤、关系破裂、竞争失败、经济危机、发生事故等带来的伤害持久而深远。最后,你会发现,我们可以对性侵受害者进行身心疗愈的方法和手段竟然如此之少。**倾听?**对性侵问题的过度好奇和探索可能会对来访者构成二次伤害。**共情?**你能够理解受害人在被侵犯的当时心理上并不知道正在被侵犯吗?你能够理解受害人会在被侵犯后强迫自己爱上对方而招致连续的侵犯吗?你能够理解受害人在受到侵犯后整理好衣服还会对加害者微笑着说谢谢吗?而在这背后,是怎样的绝望和哀伤吗?**语言?**如果来访者和心理咨询师就正常的性行为都无法用语言精准描述,他们如何去用语言外置和重构性侵呢?**身体?**你在工作坊的场合用手去触碰来访者的脚踝

都有可能诱发来访者的惊恐反应,如何通过身体调整来疗愈来访者压抑在身心深处的创伤?这本书不会给你答案,但是会带给你思考。乌尔里希·索尔曼在书中描述了他面对各种性侵受害者时的内心困惑与彷徨,他的尝试和努力,他得到的正负反馈。他遇见的人和事,你也许有一天也会遇见。

也许,通过身体治疗去帮助性侵受害者身心疗愈是一条有效的路径。但是在这条路上一定充满风险和挑战。读这本书,会让你对心理咨询师的内心世界、对性侵受害者的世界、对人类因为性的纠结而组成的世界有更深的觉察和领悟。

是为序。

贺岭峰

2021年12月12日于绿瓦心院



## 中文版引言

性侵作为热议的话题时，人们往往执着于某些“爆料”，而不去关注受害者所遭受的身体、情感和心理痛苦。更何况，这样的“爆料”，可能与事实相去甚远。只有与这种哗众取宠的叙事报道划清界限，避免制造轰动性的丑闻，才能正确地应对性侵及其治疗。

在《欲望的禁令》一书中，我试图揭示介于“混乱”和“迷茫”之间的尴尬关系，展现父母和子女、男性和女性、教师和学生、心理治疗师和来访者之间的纠葛和伤害。这番努力伴随着批判性的审慎思考、有针对性的治疗和个人的情感投入。但在媒体的公开报道中，它却被形容成一个又一个的丑闻。在来自大众媒体尤其是互联网的压力之下，人们对性侵问题的兴趣，迅速变异成了对侵害的恐慌和歇斯底里式的怀疑。他们一心只想追求轰动效应，丝毫不在乎当事人的感受和隐私。许多媒体毫无顾忌地将与性侵治疗相关的人士和当事人之间微妙的关系公之于众，甚至不惜夸大其词，无中生有。这种行为，往往会造成无法弥补的心灵伤害。

在这本书中，我坚决与外界窥视隐私、制造轰动的态度划清界限。我不愿老生常谈，也不愿制造丑闻，只希望借助众多案例，将心理治疗师和来访者微妙、矛盾的关系之中不为人知的一面呈现给读者。

至少在西方国家，对性侵问题的公开讨论和专业研究，往往会演变一场信仰的战争。一个个神话被创造出来，非友即敌的思维左右了人们的意识形态。这个问题，可以通过主动越界和自揭家丑来解决。

性侵犯的受害者，正是以这一方式被夺去了尊严。这样做，可谓以彼之道还施彼身。

性是人类的基本特征。它不仅影响人的心理和个性发展，还影响他们的共同生活方式及其所处的社会和文化形态。性的表现、体验和变化方式，因社会和文化背景而异。现在，人们可以谈论性，也可以公开表达自己的性需求和性倾向。但有些人依然面临情感的阻碍，无法客观、公开地谈论性。

性需求是生活的正常组成部分，但性行为的方式却千奇百怪。如果性行为会引起巨大的痛苦，对他人造成伤害，那无论是从社会、法律还是治疗角度看，我们都有必要采取相应措施。

无论是在心理还是身体上，性侵犯和性暴力的伤害，往往都会伴随受害者终生。所以有研究者猜测，身体中的某种记忆会让人不断回想起痛苦的经历。许多(性)侵害的受害者，往往都会有情感和身体上的痛苦回忆。某种引起联想的关联物，如施暴者穿过的夹克或香水的味道，会唤醒深藏在心底的回忆。为侵害所困扰的人，往往会在压力面前表现得更为敏感。

面对压力时，这些人的应激激素分泌量更多，时间更长。它们会直接对脉搏、血压和呼吸频率造成损害，继而引发易激动、易受刺激、过分警觉、离群索居、情绪麻木乃至抑郁等多种症状。性侵犯或性创伤，总是会引发心理创伤，从而让人感到无助和背叛。他们对世界和自我的认识，也会因此遭到持续的冲击。

这一切，并不一定是狭义上的性侵犯所造成的。对许多人而言，即便没有和施暴者有任何身体接触，其所承受的暴力就足以造成严重的后果。外界的反应，对个体的后续发展和创伤的后果具有深远的影响。他们给予受害者的支持和信任，可以减轻创伤的后果。但由于多数受害者都不能或不愿公开自己遭受暴力的经历，他们往往很难获得外界的支持。由于每个人对性侵犯可能有截然不同的反应，我们很难仅凭某个指征，就断定侵害的存在。

性侵犯可能带来多种心理后果，如自卑、沟通和关系障碍、羞耻感、负

罪感、担惊受怕、抑郁、强迫症、创伤后应激障碍、酗酒和滥用药物等。

由于经常遭受外界的压抑，我们很难用数据去统计性侵的发生规模和发生频率。

欧洲的科学研究显示，女孩遭受侵害的比例为10%—15%，男孩则为5%—10%；约95%的施暴者来自近亲、家庭或直接相关的工作领域。虽然大多数性侵都发生在童年，但往往在数年之后，受害者才开始寻求专业人士的帮助。由于诸多社会禁忌的存在，无论是个人还是社会，都在努力压抑这些经历。所以，性侵的受害者往往也有不能谈论或无法谈论此事的感受。一方面，性侵受害者除社会禁忌之外，还面临着施暴者潜在乃至公开的威胁。另一方面，他们往往会产生负罪感和深深的羞愧感，不愿相信自己所经历的一切。

在这一个个(近似于病史的)治疗故事中，我试图生动地还原一段治疗关系的始末，带读者走进性侵治疗中一个情感的中间地带。(仍然保持)神秘的个人感受、生活经历、碎片化的记忆、记忆感受、幻想和受害者对幻想的质疑，都汇聚于此。来访者和心理治疗师、个体和我之间的关系，自然也属于这一情感中间地带。每一个治疗故事，都是在治疗练习室中的身体相遇。在这一基础上，移情作用(来访者将童年的感受转移到治疗师身上重新体验，并与他一道分析结果)和此时此刻的真实关系得以交汇。它们相互融合，又重新分开；作为拥有情感界限的独立个体，每个参与者都得以感知和理解自己。

书中的话题涉及性侵的方方面面。它们将帮助我们揭开性侵受害者儿时的隐秘，理解受害者和施暴者之间的动态关系；它们努力地将没有明说或无法明说的事情，用言语表达出来。身体的感受和身体记忆的破译，是本书的重中之重。身体治疗——其中就包括在某些个案中的(治疗)触碰——绝对是必要的治疗手段。触碰是治疗的核心，也是性侵过程的一部分。治疗中的触碰是尊重对方的表现和手段，它就像一把钥匙，打开了身体记忆的大门。恰恰是在来访者的身体之中，积聚着无比强大的力量，可以帮助他走向痊愈。但是，治疗中的触碰，也对心理治疗师和来访者提出了特殊的伦理挑战。特别是对心理治疗师而

言,这无疑是一种全新的挑战。它要求我说出自己在每个场景中的感受、幻想和担忧,并把它们接纳为治疗过程的必要组成部分。

在围绕性侵展开的讨论中,我们需要更多的倾听而非决断。只有这样,一些动作乃至“私密化、情绪化”的触碰,才能成为讨论的对象。但这该具体如何操作呢?

要还原复杂的性侵真相,或是让它在各方面保持活跃并对治疗产生积极的影响,其实有多种途径。

传统的科学方法,讲求逐步接近事实,因为这一话题的复杂性和情绪化特征,决定了我们甚至很难给出必要的定义。所以,我特意选择“治疗故事”作为叙事手段和表现形式,去展示过往经历和新近遭遇、客观事件和主观感受、情感和思想结构之间的碰撞,并逐一厘清它们之间的关系。

所以,我也将自己纳入故事之中,平静地公开自己在每次相遇时的感受和感觉,坦白思绪的清晰和迷茫,表达对亲近和疏远的看法,给出我的做法和分析。我努力做一个客观的观察者,从一个局外人的角度去作出定义、分类和评判。当然,我也一直在探寻着可能的解释,试图去理解意料之外的事情。但是,性侵经历中的那些弦外之音、矛盾之处和未解之谜,往往正是使人遭受创伤、引发不同的主观判断以及造成沟通障碍的原因。

从人们对治疗中触碰行为的不同态度中,我们能明显感受到这种矛盾心理的存在。它可以让人们认知和感受到界限的存在,在来访者和心理治疗师、自我和他人、没有言说的事物和无法言说的事物之间提供帮助,但它也可能使人变得更加迷茫和混乱。

在这里,我要感谢我的来访者。正是他们的充分信任,使我得以接触到那些十分私密、往往令人无比羞愧的经历。在中国工作时,我也有过类似的经历。所以,我也要感谢我的中国同行和来访者,感谢他们与我分享与(性)侵害相关的私人经历、专业经验和文化心得。我尤其要感谢同济大学的刘翠莲女士帮忙联系出版事宜。正是在她的不懈努力之下,本书才得以顺利出版。

当然,我还要衷心感谢上海社会科学院出版社以及译者徐胤。后者凭借丰富的专业知识和心理学知识,不仅准确翻译了本书的内容,还在翻译时很好地顾及了两国之间的文化差异。

最后,如果本书以某种方式让您有所触动,或是您有任何疑问,都可以随时通过邮件(sollmann@sollmann-online.de)与我联系。

乌尔里希·索尔曼



## 目 录

《欲望的禁令》推荐序 .....	i
中文版引言 .....	i
治疗故事：“创造自己……”——一个关于治疗的预言? .....	1
羞耻感和负罪感 .....	6
当皮肤因触摸而灼热……或是，为痊愈感到羞耻? .....	14
替代身份：海德伦，26岁，被强暴! .....	24
“我肯定遭遇过性暴力!” .....	32
神话创造现实 .....	39
究竟是谁干的? .....	43
触碰要小心! .....	48
回忆感受的秘密 .....	59
带刀的女钢琴师 .....	77
什么都没发生! .....	90
“我妈怀了我的孩子!” .....	97
呸，真为你感到丢人! .....	107
烫手的山芋：母亲和儿子睡觉! .....	116
对毁灭的恐惧 .....	123
“正确的”和“错误的”治疗师 .....	132
治疗中的挑逗 .....	137

“我是对的,是你错了!”治疗师和治疗警察.....	144
恐吓: 医疗体系的侵害 .....	154
藏在母亲身上的可怕真相.....	168
笑.....	173
参考文献.....	189



## 治疗故事：“创造自己……” ——一个关于治疗的预言？

心理治疗是由来访者和治疗师共同完成的社会行为。它以谈话的形式，帮助来访者回忆过去的生活经历，并对这段事实进行整理加工，从而使过去和现实融为一体。

这一重构现实的目标，与治疗过程中出现的新情况，乃至治疗关系本身是互相矛盾的。从某种程度上说，来访者和治疗师共同创造了当前鲜活的现实。构造现实是一个独一无二的创意过程，自我感知既是自我探索，也是自我创造。所以，心理治疗中发生的事情（也即治疗关系）既是对过去的探究，也是因情境而异的创新。无论是来访者还是治疗师，都参与其中。

作为一名心理治疗师，我因专业知识和与之相关的工作理念受到别人的欢迎。与此同时，我也作为一个普通人、一位男性参与到特殊的情境之中，却无法预知和决定治疗的走向。

当治疗涉及性暴力问题时，它的不确定性和神秘性大幅增加，并因身体和身体能量因素的出现而变得更加隐晦和模糊。

这时，以分析和阐释为导向的治疗将鲜有用武之地。因为一个无法言说的秘密如果过早地以言语和概念的形式呈现，就会给人一种洞悉一切的错觉。实际上，这只是一种（治疗的）幻觉，是伪造的现实。

研究性暴力问题，必须做好面对沉默、秘密和无从得知情况的准备，并接受其后果。只有这样，来访者和治疗师才能在治疗过程中，以亲历的方式回归可能的性暴力现场。

以更加敏感和认真的方式亲身研究性暴力，必然要面对错综复杂的记忆碎片、记忆感受、幻想、编造记忆、身体症状和令人发怵的刺激。来访者和治疗师将围绕着“事实究竟有多么真实？”这一问题，共同去未知的领域中展开探索。

一旦涉及身体症状、身体经历和身体接触，我们就离开了相对较为可靠的言语治疗领域。

在我看来，治疗故事将自我探索、自我创造和治疗案例很好地结合在了一起。治疗故事并不是传统意义上的案例报告。它不展示我的治疗方法，而只是从持续多年、高度复杂的治疗关系中截取一个片段。在这种治疗关系中，既有移情因素，也有现实经历。

孩子在父母面前，总会有渴求、委屈、寻求安慰、倔强不从的经历和感受。这儿所说的“移情”作用，正是指这些经历和感受的重现。每个成年来访者心中，都住着这样一个孩子。在治疗关系中，这个孩子又被“唤醒”了。

在“反移情”作用中，治疗师也认识到了自己和自己心里的“孩子”，并将他和移情到他身上的来访者的孩童感受进行对比。由此，他更好地感知了自己，也得以正确看待来访者和他们的特点。

所以，这是我和来访者之间的故事。虽然我很想将整个治疗场景拿出来分享，但最后还是决定截取一个意义非凡的片段，用它来论述亲密关系和性暴力中的某个方面。

虽然治疗过程看来复杂，但我的论述其实十分简单。我特意选择了开放式的结尾，好让读者们也参与其中，一同进行体验和参与，在情感上为它划定界限，并反复斟酌自己的观点。

在处理与性暴力相关的病例时，我尤为注重治疗的动力，也即治疗发生的氛围。这在常规的案例描述和心理描写中，往往遭到轻视乃至忽略。在我看来，常规的案例报告在遇到无法理解的问题时，往往过于强调匿名性和独立性，主张把一切分割看待。

随之而来的分析治疗，或许可以帮助我们描述和理解问题，勾画心理经历和心理行为的模式，但在整个治疗过程中，它与来访者的亲身经

历存在距离，往往在真实过程发生之后才起到马后炮的作用！

人们由此陷入困境！

治疗过程就像一条河流。一个人可以化身河中，随着流水涌向大海，以达到描绘这条河流的目的。在这个过程中，他同时扮演了多个角色：河水、河岸、湍流、时而变宽时而变窄的河床等。

我希望借助治疗故事，进入一个中间地带，并将它描述清楚。我想和来访者一道进入神秘的领域，和他一道体验那儿的未知、刺激、兴奋乃至令人迷惘的无聊。随后，我将描述这一人类生活中间地带的状况。

也就是说，我们要一起还原经历，参与体验，共同创造！

在我看来，作为一个自我理解和自我创造的过程，以上这一循环需要一种新的（科学的、优雅的）表达方式：

那就是治疗故事！

它将过去和未来联系在了一起。它在帮助我们理解过去经历的同时，也创造了新的经历，并对来访者和我产生了影响。可以说，它创造了一种新的治疗情境。

一些来访者对治疗故事的反馈，也证实了我的猜测：这些故事对他们有着积极的影响。他们可能会对此作出反应，提出反对意见、补充情节内容或禁止此文发表；当然，有些人还会把自己当作特别的事物进行体验，产生尴尬、骄傲、幸福或被人窥视的感觉。

这也正是我的初衷！我想从心理层面“实事求是”地呈现治疗情境和治疗关系，而不是示范治疗该如何进行。但这还不是全部！

我之所以强调治疗过程中的人际关系，强调其中所发生的一切具有独特性，其实与我所尊崇的价值观不无关系。在我看来，在对性侵受害者进行治疗时，践行这一价值观十分必要。

它触及人性的本质，直击灵魂深处。它使得来访者可以察觉自己，感知自己，表达自己的想法，受到他人的关注、尊重和敬佩。

这也是一个人应得的待遇！

同时，我也有个略显自私的想法，希望通过治疗故事形成一个闭环，将整个治疗过程和特定的治疗片段都包含在内，并在此基础上进行