

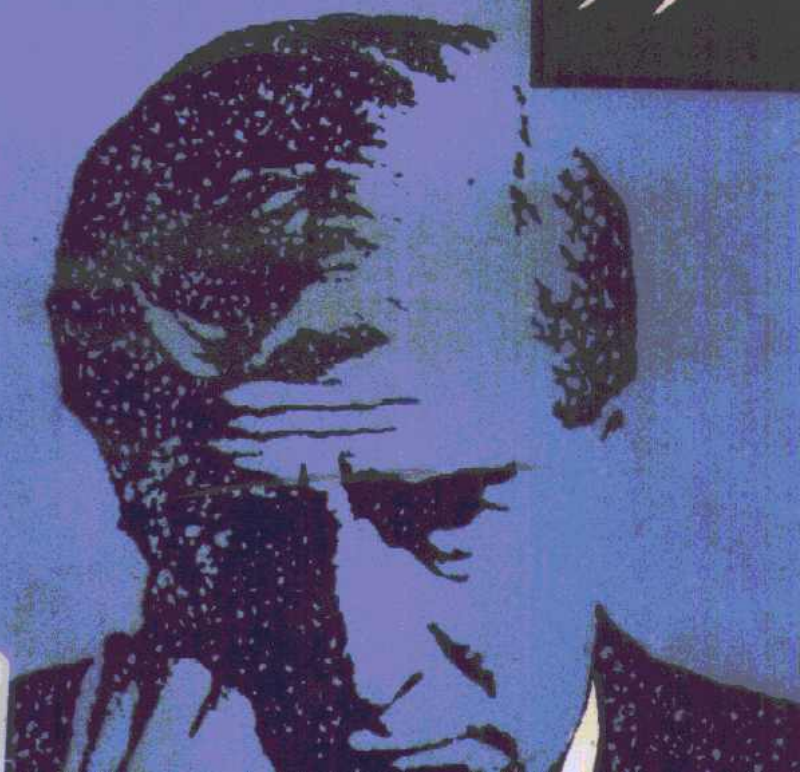
嫉妒

三

〔美〕布恩哈特 著

王杰秀 赵培亚 译

中国城市经济社会出版社



嫉 妒

——其本质及治疗方法

(美) 布思哈特 著

王 杰 秀 译
赵 培 亚

导 言

1985年是令人欣喜的一年,在这一年里,对“嫉妒”的研究开始引起了人们的重视。南希·福雷维撰写了一本描述自己心理体验的通俗读物,书名就叫做《嫉妒》。《当代心理学》杂志也刊登了一篇题为“嫉妒情感”的调查报告,还有就是我这本著作的问世。尽管学术界已发表了许多关于嫉妒的文章,但它依然可以被称作是一种“沉默的情感”。很多人仍旧认为嫉妒这种东西,如果我们不去理会它,它很快就会自行消失。事实上问题并非这么简单,嫉妒带给我们的往往是长时间的痛苦,坦率地说,现在是人们彼此交流嫉妒体验,以达到互相帮助和情感平衡的时候了。

嫉妒是一种很普通的情感,只要不引起非理智的行为就可以说是正常的。尽管如此,如果我们不用理智的方法对待它,就有可能导致心理变态。

嫉妒存在于社会各阶层的人身上,并不受知识水平、年龄、种族及经济状况等的限制。女人嫉妒,男人同样嫉妒;儿童嫉妒,老年人也会嫉妒。未婚的、离婚的、丧偶的或者是有家室的,不管婚姻状况如何,都会经历嫉妒体验。嫉妒体验可以因人而异。虽然人们可以经常耳闻目睹并亲身体验到此种情感,却很少有人公开地和别人谈论它,甚至在别人问起时还会加以否认。多数人都认为承认自己嫉妒就等于承认自己软弱、缺乏自信和安全感。

嫉妒在历史上也曾被看做是正常的感情,有的时候甚至被看作是爱情的表现。随着妇女解放运动和性革命的开展,

人们开始认为嫉妒是无能和缺乏安全感的标志。许多专门研究性关系及婚姻关系的心理学家向此种观念提出了挑战。现在流行的看法是，嫉妒是一种软弱的、人们竭力要隐瞒和否认的情感，承认自己嫉妒就意味着承认自己的失败，所以很多人把它同负罪感联系在一起。

关于爱情的不切实际的想法及对“完美生活”的追求造成了这样一种假象，即理想的人、理想的关系和理想的生活是可能的，不包含嫉妒和占有因素的两性关系是存在的。最完美的关系是指那些充满自信的人在同别人保持亲密关系的同时能够自由和独立地生活。总之一句话，现代的观念不允许人们有嫉妒情感。

在研究嫉妒的过程中，我查阅了大量来自各方面的材料：研究成果和调查报告；从各个角度来反映嫉妒的理论；通过我自己的方法得出的结论；以及与学生、朋友、亲属及许多愿意说出自己嫉妒体验的人进行的交谈。通过两年的阅读和调查，我坚定了写这本书的想法。因此，在总结以往嫉妒研究成果的基础上，我提出了自己关于嫉妒的新定义及对嫉妒的处置方法。

这本书共分两部分。第一部分，对嫉妒的理解；第二部分，嫉妒的治疗。前一部分包括以下内容：

- 嫉妒情感
- 各种嫉妒的定义
- 男人的嫉妒体验
- 女人的嫉妒体验
- 儿童的嫉妒体验
- 嫉妒与犯罪及家庭暴力的联系
- 嫉妒的行为根源

- 嫉妒的文化根源

- 嫉妒的心理根源

第二部分提出了治疗嫉妒的各种方法，它包括：

- 怎样确定治疗嫉妒的时间

- 已经提出的治疗嫉妒的方法

- 什么情况下你会被嫉妒

- 我创造的嫉妒治疗模式

- 成功治疗的八个步骤

这本书可以适用于精神病治疗专家、心理学家、精神病医生、精神保健专家、警察、婚姻家庭顾问、教育家、父母亲和所有有过嫉妒体验的人。同时也会对文科学生及所有试图与容易嫉妒者生活在一起的人有所帮助。

大多数人愿意谈论自己失望、生气及幸福与否，然而却羞于谈论自己的嫉妒情感。这本书的目的就是要帮助人们了解嫉妒。有了解才会有认识，有认识才能有理解和解决。

作 者

第一部分 对嫉妒的理解

每个人，即使是那些具有非凡智慧的人，一旦嫉妒起来就会变得滑稽可笑……。我们不妨设想一下，如果苏格拉底突然有一天发现自己的妻子在和别的男人偷情，他会怎样呢？可以肯定，这位时常面带迷人的微笑但却相貌丑陋的哲人也一定会狂怒不已……。

（克凯奇特1922）

第一章 嫉妒的定义

·嫉妒体验

实例 1：K·甘迪

“有一天我驱车在城里兜风，抬眼望去，看到有位妇女坐在我丈夫驾驶的卡车里，于是我便掉转车头一直尾随着他们。下班后我便问他：‘那个女的坐在我的位子上干什么？’他回答说：‘甘迪，你忘记了，今天是我带新来的调度员熟悉线路的时间。’我说，‘噢……对不起。’

当我看到他和别的女人在一起时，我很生气，他怎么敢和别的女人在一起！这令我气愤。当我弄清这纯属一般的工作关系时，便真正得到了解脱，我甚至意识到了我在怀疑他的一贯忠诚，我十分高兴。”

甘迪的嫉妒体验是很常见的。它是嫉妒的一种表现形式。很久以来，嫉妒一直被认为包括许多情感和行为（人们把很多感受和行为都称作嫉妒）。它是一个超越文化、性别、年龄、种族和宗教界限的普遍现象。人们每时每刻都能在自己的生活中感受到嫉妒，这些感受并不一定是坏的和不正常的。麦切斯和塞韦拉（1981）认为，嫉妒现象现在比以前更为普遍，他们写道：

“尽管过去人们也可能时常为嫉妒所困扰，禁止通奸的社会习俗使得每个出入过社交场合的青年人，以及那些臆想自己有情敌的神经质和精神异常的人无一例外地都体验过嫉妒情感。可以说，嫉妒问题现在比以前更加严重。”

在一章里，我将列举男人和女人的嫉妒模式以及关于嫉妒的各种定义和观点，每个定义后面都引用了实例，以便具体地阐明嫉妒的含义，并且不带感情色彩地仔细审视情感的范围。换句话说，我将设法描述嫉妒体验。

尽管很多人否认自己的嫉妒情感，我在为期两年的调查中发现，没有一个人否认，在面临容易引起嫉妒和危险的情况时，自己有强烈的情绪反应。

大多数人都承认自己开始有情感的“闪现”和冲动，他们可能会为这种强大的感情冲动而震惊，情绪可能由生气而愤怒、而沮丧、而退却、而感到无能为力。对于嫉妒情感的闪现，人们可能有各种各样的反应。有些人能够理智地控制住他们的反应，但更多的人则是不能很好地控制他们的感情，下面的例子是我自己经历嫉妒“闪现”的情况。

实例 2：凯斯琳·B。

“我清楚地记得那次经历，尽管那已是三年前的事了，我和杰米在墨西哥度假。我们有时在寓所看书，有时一起下海游泳，日子过得十分轻松愉快。有一天，我们到玛斯特兰的一个商店里购买T恤衫和纪念品，我浏览着货架，希望找到一件合身的T恤衫。当我转身征求杰米的意见时，突然发现自己正目不转睛地盯着一位身穿比基尼的漂亮的金发女郎……她的身段的确很美。

我顿时感到满脸涨红，浑身燥热，两眼不停地跳动，一时间我不知所措，我真恨不能去撕破那女郎的后背，我并非生气。……我只是感到刺痛。我感到我的皱皱巴巴的T恤衫和工装裤很不合身。我心里明白，我比不上这位年轻女郎的身材”。

尽管人们都有过不同的嫉妒体验，大多数人只承认最初

有一种不知所措的感觉。我上面的体验有一定的代表性。

电影Amadeus运用艺术的形式表现了人们的嫉妒体验。在这部电影里，当塞利尔发现当时仅是个孩子的莫扎特具有他自己从来也不具有的天赋时，他十分嫉妒。莫扎特天才的演奏才能使他内心充满了极度痛苦，他感受到了复杂的嫉妒感情——痛苦、悔恨、愤怒和怀疑自我。他意识到自己将永远只能是个教师、钢琴师和作曲家，而不会成为象莫扎特那样的天才艺术家。特别具有讽刺意味的是，他只具有鉴赏伟大艺术杰作的才能，却不能创造伟大的作品。整部电影就是描述他与自己复杂而扰人的嫉妒感情作斗争的过程。

什么是嫉妒？（一般定义）

以上我简要地描述了嫉妒体验，为了更深刻地理解这一体验，我们有必要给嫉妒下个定义。目前存在着多种嫉妒的定义。在此，我将列举大量关于嫉妒的观点，分析比较他们之间的共同点和差异之处，从而考察一下嫉妒的内涵。

《韦氏新世界辞典》将以下行为定义为嫉妒：“过分警惕和谨慎地戒备别人和保护自己，怀着怨恨的情绪猜疑自己的竞争对手或竞争对手的作用；怀着怨恨情绪的羡慕（envious）；要求别人只对自己一个人忠诚。”（盖劳尼克，1981），这一定义可以用下面的事例来说明：

实例3：戴尼卡·T

“每当雪恩在那些十六七岁的姑娘面前拨弄他的吉它时，我总感到焦灼不安，她们有许多我所没有的东西……钱、漂亮的衣服以及那使她们能够进入较好班级的聪明才智。我痛恨这一切。”

戴尼卡注意上了雪恩，她明确地把雪恩看作自己的对手并且怨恨自己的处境，根据上面的定义，她是在嫉妒。

我认为，在给嫉妒定义时有必要明确一个问题，在这本书里，jealousy（嫉妒）和envy（羡慕）不能互换，envy（羡慕）是指这样一种情感：“因别人比自己优越或拥有自己没有的东西而不快或产生不良的愿望；因别人拥有自己渴望拥有的东西而怨恨和厌恶别人”。二者的根本区别在于，Jealousy（嫉妒）表示占有和力图继续占有珍贵的东西；而一个人则可能因为别人拥有某种珍贵的东西和某个有价值的人而感到羡慕（envy）。

克兰顿和史密斯在《嫉妒》一书中这样表述嫉妒：

“嫉妒是罗夏（测验）用语，它包括多种含义，对于不同的人意味着不同的东西。我们每个人都可以根据自己的经验来理解嫉妒。如果说可以的话，那也只能是在我们逐渐地认识了其他人的类似体验之后，才能达到对嫉妒的一般认识”。

马里兰大学的乔治·瓦尔特（1981）将嫉妒看作一种混合物，也就是，在认为自己的配偶和情敌（可能是想象中的）之间存在着某种真实或潜在的相互吸引，并且这种相互关系已经对自己的自尊或生活构成威胁时，所产生的思想、情感或行为的混合物。

介绍过嫉妒的字面含义之后，我将列举关于嫉妒情感和体验的各种观点。

人类学的观点 在《嫉妒，原始的和文明的》（克兰顿和史密斯1977）一书中，人类学家玛格丽特·米经从比较文化的角度描述了嫉妒，她写道：“有些思想家认为嫉妒包括那些因失去某种东西而产生的害怕、生气和屈辱，假如这些东西是土地、羊群、配偶、徽号、地位和荣誉的话”，实例4就是根据人类学家的观点来描述嫉妒体验的。

实例 4：吉米·B

“我总怀疑国家也可能是嫉妒的，不发达国家似乎嫉妒美国的力量和财富。我们拥有一切。我认为，就嫉妒只是些根据局部现象和道听途说而产生的想象这一点来说，国家间的嫉妒类似人与人之间的嫉妒。只有了解别的国家和别种文化的真实情况，才能摆脱民族主义的嫉妒情感的影响，作出合乎理性的判断。”

吉米·B讲的嫉妒内容更为宽泛，这符合人类学的观点，与此相关，他还认为嫉妒是一种超文化的(cross-cultural)现象。他相信，在一个人、一个国家或一个地区因自己的不足感到被动时，它就会嫉妒。弱国不具强国所拥有的财力，他们往往要指出对方的弱点，以削弱“超级大国”的强大力量。这种超文化的现象说明嫉妒的内容很宽泛。

另一位人类学家乔治·瓦尔特也对嫉妒情感作了明确阐述，尽管瓦尔特曾说过，“罗曼蒂克的嫉妒是由于感到自己的自尊受到威胁而产生的认识、情感和行为的混合物……”他同样也指出，文化对嫉妒的影响是潜在的，他相信不同文化背景下有不同的嫉妒，我们所处的环境影响着我们对威胁的认识和反应方式。

理性情感心理学的观点 理性情感心理学家罗伯特·艾莉丝较之瓦尔特更进一步，他认为有两种类型的嫉妒，一种是理性的，一种是非理性的。理性的嫉妒是指用理性的技巧抚慰受挫或失望的感情；非理性的嫉妒是同生气、愤怒、压抑、焦急这些可以导致离婚、自杀、杀人等行为的情绪联系在一起。艾莉丝写道：“恐惧和不安全、低人一等的感觉导致了错误的认识和假想，并进而导致了嫉妒。缺乏安全感的人往往依赖别人，尤其依赖自己的配偶，因为他（她）最

清楚自己的价值和优点。”凯特·H的体验就是一个关于理性嫉妒和非理性嫉妒的例子。

实例 5：凯特·H

“嫉妒是人生来就有的一种感情。里奇没有为我提供嫉妒的理由，但在我第一次见他时，我并不知道他是如此的友好，过分的友好！无论是对男人还是对女人都一样。也就是说，他和别的很多人不一样，女人们可以是他的好朋友，而且他能够象一个真正的男人那样同她谈话。所以，每当他同女性进行友好而热烈的谈话时，我就感到刺痛。

如果我知道他要和维纳或他办公室里的女孩子一起吃晚饭，心中就会嫉妒。特别是在我不工作和呆在家里的时候。因为这时我不和人接触，他却和别人一起吃饭。我不想让任何人和我分享他。他出去了并且悠闲地和别的女士共进晚餐，然后他回到家，嘟囔着他是如何如何的累，他将自己宝贵的时间给了别的女人。

但是，我可以用自己的理智控制嫉妒，因为这是一种温和的嫉妒。我的理智告诉我，有这样的感受是十分可笑的。虽然我仍然感到嫉妒……但我可以从解脱出来并超越它。在理智和疯狂之间，是非理性的东西。而且我知道，之所以这样，是因为它不是那种象闪电一样袭击你的疯狂的嫉妒（象用手指打一个框子一样）。我对此想了很多很多，终于重新恢复了理智”。

凯特生动地描述了理性的嫉妒。她认为，她有时也可能会陷入非理性的嫉妒，但她可以理智地控制自己，使自己不超过理智的情感和行为的界限。她嫉妒，但却不让嫉妒左右她的行为。

社会心理学的观点 另一个关于嫉妒的观点是社会心理

学的观点。戴利·威尔逊和威豪斯特这两位社会心理学家认为，嫉妒的含义是，人们认识到自己的某个重要关系或自己的地位受到了威胁，从而采取一些行动对抗这种威胁。如果这种关系是两性关系，嫉妒也就是性嫉妒。这三位作者认为，尽管男女都有关于嫉妒的体验，男人的反应和女人的反应却大相径庭。“男人认为自己较女人更可能因之变得生气、酗酒、危险和冲动，并且更可能开始和别的女人一起出去；相反，女人更大的可能是哭泣、假装漠不关心，或者是努力增加自己的吸引力。”

另外两位社会心理学家伯斯和罗亨则列举了两种嫉妒，依据不同的社会环境可以分别定义为：

1. 社会对比嫉妒。与一般的羡慕不同，嫉妒是在别人获得更大成功，因而较自己具有一些有形或无形的优势，达到了一定的目的，或者是占有了某个人时，所产生的不满和悔恨的情感、思想以及在背后讲人坏话的行为。艾利克·H 就是一例。

实例 6 艾利克·H

“有几位朋友邀我和我的同学一起出去吃饭。他们也邀请了我的同学，这一点使我很嫉妒。我感到朋友们背叛了我。我一心要和我的同学竞争，当他们对我的同学更为关注时，我仿佛感到自己失去了什么。我记得我总是一声不吭，有时又极力夸张一些自己认为有趣的事情，并且一直设法开我同学的玩笑。”

2. 社会关系嫉妒。是指一种要求关系“专一”的愿望，如果这种关系是两性之间的，则嫉妒也就是一种特殊形式的嫉妒，即“罗曼蒂克的嫉妒”。布鲁斯·S 举例说明了这种嫉妒形式。

实例 7：S·布鲁斯。

“我对我的女友的家庭加给她那么多控制而深感嫉妒，我确实感到生气和自怜。我有时简直要发疯了，因为她并不竭尽全力去摆脱她母亲对她的约束，不去设法满足我要更多地和她呆在一起的要求。我和她谈了这些，如果她只属于我该有多好！”

在社会对比的范围内，竞争和对比估价是主要因素，而在社会相关的条件下，对客体（包括人）的占有是关键的因素。

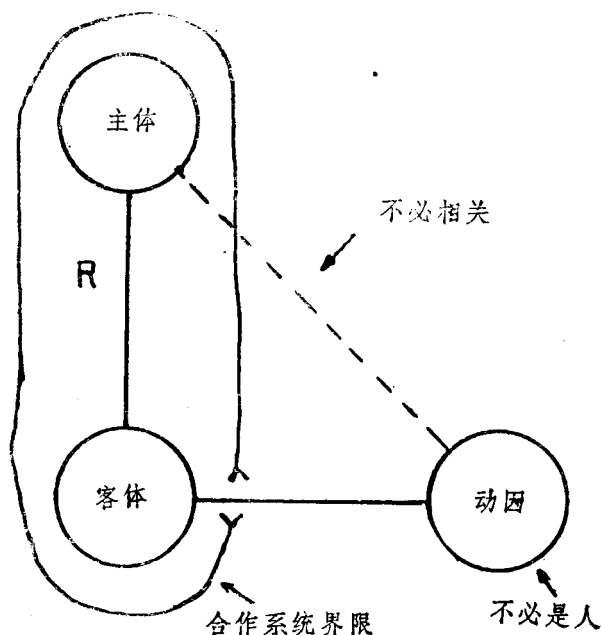


图 1 嫉妒相关结构图（康斯坦尼1976）

建构心理学观点 在另一种表述中，康斯坦尼以建构的方式界定嫉妒，在《嫉妒：从理论到实际》一书中，他写道：

“嫉妒是在认识到自己的重要关系受到威胁的情况下作出的防御性反应。嫉妒的过程开始时是认识，然后是理解，这种理解再引起一种或者诉诸或者不诉诸行动的情感。嫉妒行为有多种表现形式，用言语表达或不用言语表达，有意的或无意的。作为区别于羡慕或其它心理体验、被理性地判定为嫉妒的东西，总是在通过图表（图 1）的形式表达的特殊相关中产生的。”

在这种相互关联中，主体（嫉妒者）同客体（他人）有某种联系，由于客体和第三者的交往，主体认识到他和客体关系中重要的东西已经丧失或正在丧失，于是他对损失和威胁有某种情感反应，并且对客体 and 第三者或者二者的其中之一有嫉妒的行为。这里的第三者并不一定是人，对工作和宠物的嫉妒也很常见。但最常见的威胁仍是来自两性关系中的第三者。下面的例子就是讲的嫉妒的建构方式。

实例 8：H·戴尼。

“我和克利克建立关系时，我还从没和人约会过，因为我在监狱里被关了一年。我朝窗外望望……我想我并没有很注意到他或别的什么东西。我拿不准；也分不清了。我想事实似乎是这样的……因为我了解克利克，他这人善于谋略。我觉得那一切都是他计划好的。只有他才会这样，当我从窗口向外望时，他正在那里滑冰，和几个女人一起从窗前滑过。他想引起我对他的注意。使我全身心地注意他。这一切都奏效了，他完全达到了目的。

我有了一种从未有过的感受，莫名其妙地大发雷霆，甚至想毁掉一切……也可能包括他……不，只是物什。沮丧……

十分沮丧，仿佛是所有的肾上腺素一下子都涌了上来，一切都很清楚、尖锐和强烈。奇怪，是吗？我现在仍清楚地记得那种感觉，我记得那种感受是那样的难以抵御。天啊，简直太残忍了。我以前从未有过如此强烈的感受，我简直要发疯了，我完全坠入了情网。我十分清楚，问题是我想要做些什么，但我能做些什么呢？我无可奈何，我几乎麻木了，因为我不知道该怎样做。”

在这一事例中H·戴尼是主体，克利克是客体，“别的女人”是第三者，H·戴尼与克利克之间有着一种重要的关系，并且她意识到了这种关系的丧失，所以她很生气。在经历过嫉妒感情的折磨之后，她通过“放弃”这种关系来表示自己的嫉妒，这一实例反映了嫉妒的各种因素之间的关系。

现象学心理学观点 现象学关于嫉妒的观点虽然在很多方面与建构学的观点类似，但总的来说并不完全一样。建立在杜奎森大学心理学系研究成果之上的现象学方法，通过考察嫉妒的几个条件来系统地分析嫉妒。莱姆发现：

（1）嫉妒发生在正在发展的人际关系中。

（2）嫉妒的人将自己视为情感的中心。

（3）他（她）被认为是可爱的。

（4）产生嫉妒的时候，一定是“让人认为可爱的”这一点产生动摇的时候。

莱姆还运用现象学的方法，从嫉妒与羡慕、好奇、失望和无益之间关系的角度讨论了嫉妒。

发展心理学的观点 从发展心理学的观点来看，嫉妒开始于孩提时期，在整个一生中会不断变化。根据赫劳克的观点，可以分成以下几个阶段：

1．幼儿的嫉妒。嫉妒是指对他人的生气和怨恨。它通