

我的隐私，

隐秘生活的心理剖析

你的秘密



大夏心理·心理诊室



Anatomy of a secret life:
the psychology of living a lie

一部深入探究人的内心秘密的著作

(美) Gail Saltz 著
简世华 译



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏心理·心理诊室

我的隐私，

隐秘生活的心理剖析

你的秘密



(美) Gail Saltz 著
简世华 译



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的隐私, 你的秘密: 隐秘生活的心理剖析/(美) 萨尔察(Saltz, G.)著;
简世华译. —上海: 华东师范大学出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 5617 - 6012 - 3

I. 我... II. ①萨... ②简... III. 隐私—心理学分析

IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 055150 号

大夏心理·心理诊室

我的隐私, 你的秘密

——隐秘生活的心理剖析

- | | |
|-------|-----------------------------------------|
| 撰 著 | Gail Saltz |
| 策划编辑 | 吴法源 任红瑚 |
| 文字编辑 | 任红瑚 张祎琳 |
| 装帧设计 | 回归线视觉传达 |
| 责任印制 | 殷艳红 |
| 出版发行 | 华东师范大学出版社 |
| 社 址 | 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062 |
| 电话总机 | 021 - 62450163 转各部门 行政传真 021 - 62572105 |
| 客服电话 | 021 - 62865537(兼传真) |
| 邮购电话 | 021 - 62869887 |
| 门市地址 | 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口 |
| 网 址 | www.ecnupress.com.cn |
| 印 刷 者 | 北京东君印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 × 1000 16 开 |
| 印 张 | 11.5 |
| 插 页 | 2 |
| 字 数 | 120 千字 |
| 版 次 | 2008 年 5 月第一版 |
| 印 次 | 2008 年 5 月第一次 |
| 印 数 | 8 000 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 5617 - 6012 - 3/B · 416 |
| 定 价 | 25.00 元 |

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

每个人的内心深处都有不想让别人知道的秘密。
秘密，究竟透露了我们什么样的
心理欲望、冲动，甚至挣扎？
本书将带领我们一窥究竟。



作者简介

盖尔·萨尔察 (Gail Saltz)，康奈尔大学威尔医学院的精神分析师。美国全国广播公司的新闻节目每周都有她的专题，她还是《欧普拉》电视节目的常客。



1 隐秘生活 / 1

秘密会使人的行为变得似乎完全与本性背离——拼命地掩盖非得隐瞒的事情，而且不计任何代价……秘密就像深呼吸时吸入的一口气，等不及要呼出去，但可能永远也不会呼出去。

2 内心的隐秘生活 / 9

网络帮了她一个忙，在这里不会有人替她取刻薄的绰号，或随意地把脚伸出去把她绊倒。艾瑞安开始每天晚上使用即时通聊天软件……在某个关键的时刻，她的隐秘生活成了她真实的生活，到最后，她的真实生活却意外地结束了。

3 每个人的隐秘生活 / 29

史考特突然不觉得无聊了。他奋力地解开太太丽莎在他生日时给他买的腰带，发现自己已完全沉迷于他面前这部离家将近五千公里远的电视荧幕上所播放的色情影片。



4 情人的隐秘生活 / 49

茉莉亚与史蒂芬在一起时所感受到的轻松自在，是她跟她最亲密的朋友在一起时所感受不到的……但一段不包括性的感情关系，真能算得上是外遇吗？

5 同性恋的隐秘生活 / 67

“永远只能当伴娘，却当不了新娘。”吉儿在她妹妹举行婚礼的早晨，边穿她桃红色的礼服，边这么小声地说着。这件伴娘礼服让她想起那些因为身为女同性恋者而无法获得的东西。

6 变态的隐秘生活 / 87

我们现在都已知道，伟大的“阿拉伯的劳伦斯”，这个所向披靡的日不落大英帝国的作战英雄，这个直挺着背、稳稳地坐在驼峰上的偶像，是个变态。



7 瘾君子的隐秘生活 / 107

艾比有意识地盘算着如何隐瞒她喝酒的秘密。她学着对帕森酒店的店员亲切地微笑；叫她婆婆尽量不要突然来家里；在她先生回家前把空瓶子载去垃圾场倒掉。她也潜意识地盘算着如何对自己否认这个事实。

8 罪犯的隐秘生活 / 125

30年来，在被揭穿是一名连续杀人犯之前，瑞德作为丈夫与父亲、童子军领导、市镇法令官，以及他所属教会的会长，一直过着相当平静的生活。

9 曝光的隐秘生活 / 147

过着隐秘生活会花上大量时间以及许多精力，想着、担心着、想象着被发现的话会是怎样。当他们想象这样的场景时，他们会心跳加速，而且都会编造出合理的理由。

附录 A 隐秘生活的征兆 / 173

附录 B 你正在对自己隐瞒隐秘生活吗 / 174

“谁知道人们心中潜伏着什么邪恶念头？”

——《魅影魔星》 (*The Shadow*)



1. 隐秘生活





一名女子在医生的候诊室里喋喋不休地聊着天气，殊不知根本就没有有人在认真听。也许她是个长舌妇，但也可能是因为她的病已经到了晚期。

一名男子在银行里排队，眉头深锁。也许是他累坏了，但也可能是因为他回到家时，就会跟他太太说他再也不爱她了。

一个小孩在操场上玩秋千，尽管已是盛夏时分，他竟然还穿着长袖衣服。也许是因为他妈妈过于保护小孩，但也可能是因为他被妈妈打得青一块、紫一块的。

在床上，先生翻过身来对着你看。或许他心里想的只有你，但也有可能他想的，是你最要好的朋友。

在健身房里，你旁边的那个男的在跑步机上奋力地跑着，而且还把他 ipod 的音量调到最大声。或许是因为他一直减不掉那最后的五磅，但也可能是因为他无法忘掉在酒吧认识的那名女子，而且音乐也无法掩盖住她的叫声。

至于你，也许很了解自己，但也可能并不了解。

我们大家都有秘密；每天都生活在这此秘密之中。尽管我们未必知道彼此的秘密是什么，但我们知道有这些秘密存在，而且这些秘密一直都在，存在于每个人的生活之中却不易察觉；存在于字里行间和欲语还休的语句之中；存在于某人脸上隐晦的、稍纵即逝的表情之中。尽管食物、水以及住所是人类的基本需求，但秘密在一系列基本需求中的排名也不会太靠后。秘密能提供一个安身之处，让我们能自由地去探索自己是个怎样的人，并建立一个只属于我们个人的身份。不过，即便是最深层的秘密，也都可以拿出来分享。这些秘密是亲密关系的流通货币，是区分自己人与外人的钱币，有时更是爱情的钥匙。

然而，在某些情况下，秘密也可能是耻辱、罪恶、焦虑和绝望的深层源头。当我们获知朋友或公众人物有不正当的行为或有奇怪的习惯及嗜好时，尽管总会觉得惊讶，但从另一个角度来看，我们其实一点也不诧异。我们逐渐学会去预料这样的行为会不时地出现，不寻常的人格特质也经常会显露出来。我们之所以会有这样的预期，不仅是因为我们曾在其他的朋友或公众人物身上看到这样的事情（我们绝对看过），而且别人也知道我们有时也会有这样的行为；此外，我们也有那些别人会觉得奇怪但却被隐藏得很好的特质、习惯与兴趣。

秘密会使人的行为变得似乎完全与本性背离——拼命地掩盖非得隐瞒的事情，而且不计任何代价。由于秘密需要高度的戒心、注意和许多时间，导致秘密开始占据生活的全部，成为这个人真正的生活。所有与秘密无关的事都变得次要、无关紧要，乃至被忽视。一想到秘密会被揭发，一种莫名的恐惧（有时几乎是一种偏执）便油然而生。“要是有人发现钱是我偷的，该怎么

办？要是我的雇主看我的博客时，发现我除了是个普通的保姆外，性生活竟然很活跃，而且还吃过摇头丸，该怎么办？要是我最要好的朋友发现我讨厌她先生，该怎么办？要是我最私密的一面被揭露了，该怎么办？如果真这样，我就什么都没有了。”被揭发的可能性就像一部令人作呕的电影一样，一遍又一遍地放映着。

许多隐秘生活被隐瞒的时间之久，简直令人咋舌。通过绝对巧妙的安排，一段感情被掩盖起来，秘密的行动也可永存于黑暗之中。连续杀人犯学会把秘密当作忠实的伙伴一样相处；私通的第三者、逃税漏税的人，或者小偷也是如此。秘密与隐藏秘密的人之间，经常在进行一场拉锯战。如果我们能够控制自己的秘密，确定它们所占据的地方是我们所希望的，那么我们的生活就会显得易于驾驭。然而，当我们的秘密开始控制我们的时候（在多数情况下皆是如此），那么一个正常的生活便会转变为另一种生活——隐秘生活。

这种情况发生后，一切都会改变。突然之间，我们会发觉自己必须摒弃最后一丁点的诚恳和率性，取而代之的，是全天候地屈服于隐秘生活所必然需要的严苛规则。

我们之所以必须如此屈从，是因为我们所隐瞒的秘密不过是故事的一半。故事的另一半，是由我们不得而知的秘密所构成的。这些都是从小时候开始，在某些事件中随着时间流逝而被埋藏起来的秘密。这些秘密都是我们压根不想知道的，因为若是要我们迎面面对这些秘密，我们不知会有多尴尬、多愤怒。些许的这种感受有时会在不知道原因的情况下浮现，使我们可能会对一些看似鸡毛蒜皮的事情过度反应；或对特定的个人产生强烈的反



应；抑或为一场梦所困扰（我们实在不知道为什么会做这个梦）。到了那个时候，我们已经不知不觉地从自我跨进了秘密的警戒线，尽管我们不是很清楚这些已经发生了，但我们却相当明白必须进一步地提高警戒。

但若是不能接触到这些内心的秘密，我们就完全无法真正地了解自己。我们反而会被迫处于一种持续的茫然状态中，并对我们的行为和认知背后的成因一无所知。

在接下来的章节当中，我会探讨秘密的基本概念（这对每个人来说都是最根本的，尽管有时相当微妙），并将之放大，如此才能观察这个强大、激烈、可改变生命的力量。某些故事追溯到有些人因为有秘密，导致生活受到破坏的过程。其他的故事则叙述有些人因为秘密带来多层次的繁杂与富足，生活因此开花结果。在某些时候，隐瞒秘密的结果是一种选择的问题，甚至是代价高昂的结果；但在其他时候，隐瞒秘密却代表非生即死的结果。

在这本书里，某些有秘密的人，是我在当精神分析师期间所看到的一群人物。他们的状况有时会显得有些离奇，但这些状况都是在日常生活里寻常的困境下发生的。我之所以把这些状况挑出来，是因为它们很具代表性。也许你可以从中发现自己的某些特质。

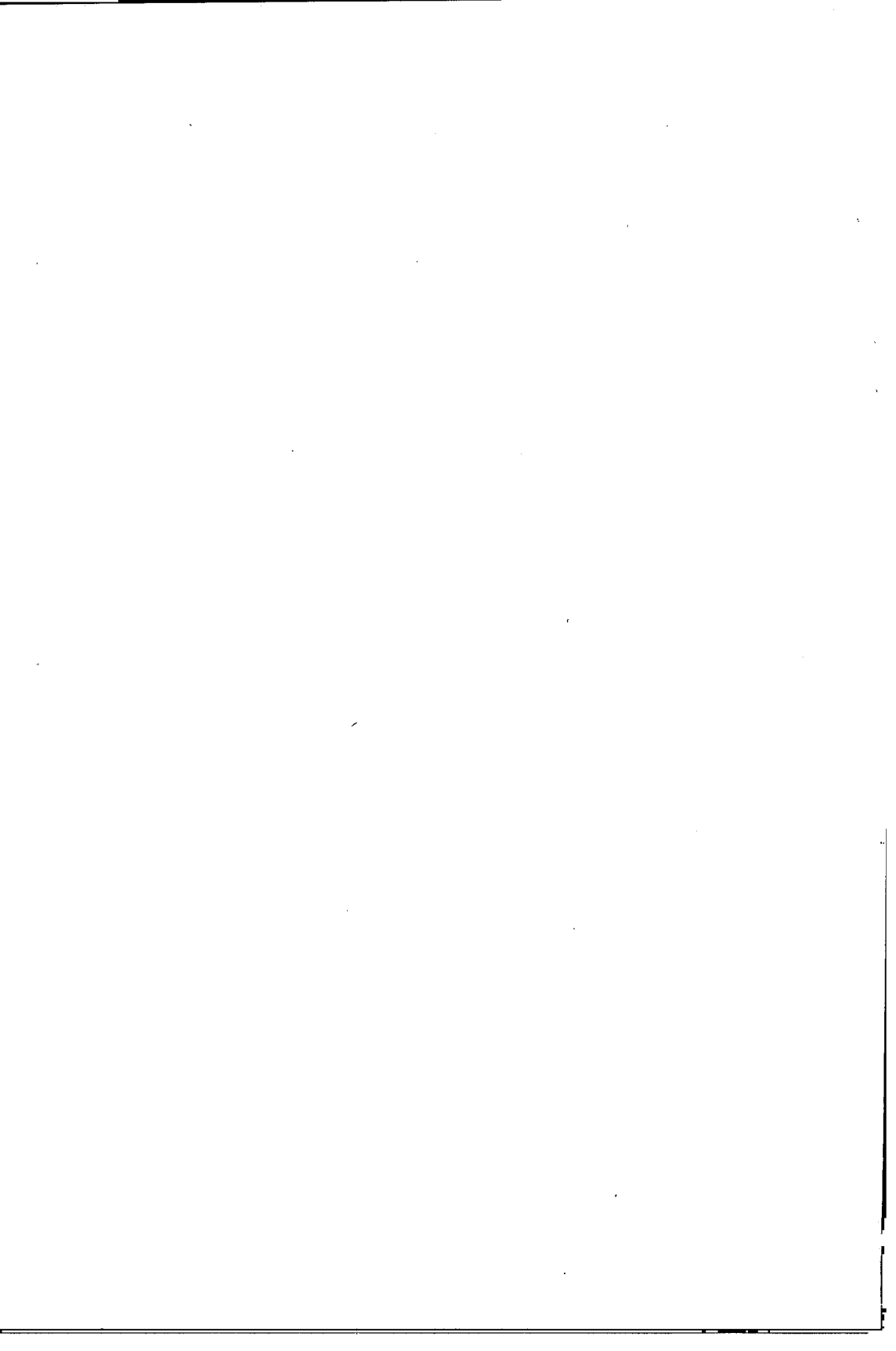
书中的其他故事则是取自历史典故：一位世界知名的英雄，在他声望达到顶峰的时候，偷偷地与数名女子生下许多孩子；一名国际知名的作曲家，他的性偏好几乎迫使他自杀；一名广受爱戴的军人，竟然只能从被虐的过程中得到性的快感。如果这些描述听起来离你的生活太远，这其实是我刻意的。在这些生活故事

中，有些是因为它们影响广泛且程度激烈才被挑选出来的，以便我们不仅能更容易看到特定的有秘密的人的生活方式，而且能更容易看到所有有秘密的人的生活方式，而这就包括了我们之中的每个人。

苏格拉底说：“认清自己。”但一句较现代的格言则主张：“无知便是福。”这两句常被引述的谚语却传达了相反的信息。有些人把其中一句奉为圭臬，有些人则把另一句视为座右铭。但大部分的人，在生活中不同的时间里，会以不同的方式，将这两句话视为方针。他们都试着尽可能地保持坦率、真诚，但也在某些人面前将一些细节保持得模糊隐晦，并对每个人，包括他们自己在内，隐瞒其他的细节。

秘密，有也不行，没有更不行。秘密无时无刻都在我们身边，围绕着我们，产生问题，引起激动的情绪，让我们必须保持警戒。孩子们唱的一首单调的歌曲说：“我知道一件你不知道的事。”这句歌词就是我们所有人的写照。我们都知道其他人不知道的事情，一些我们很想一吐为快但就是不可以说的事情。秘密就像深呼吸时吸入的一口气，等不及要呼出去，但可能永远也不会呼出去。秘密是令人愤怒的、毛骨悚然的，而且是危险的。秘密在没有说出口的情况下，常常在空气中交会、散播。而隐藏秘密的人日复一日地持续做着他们所做的事：过着两面的人生。





“我是吉维·蔡斯 (Chevy Chase)，而你不是。”

——《周六夜现场》 (*Saturday Night Live*)



2. 内心的隐秘生活

