

NAN NÜ QING GAN DE KUN HUO

嫉妒

男女情感的困惑



〔美〕南茜·弗赖达 著 文楚安 唐义均 译

四川文艺出版社



JI DU JI DU

嫉妒：男女情感的困惑

金·南森·邦戴达著 文星译 康义的校
四川人民出版社 一九八一年

Nancy Friday

JEALOUSY

First Edition

本书根据 Bantam Books, Inc, 1986 年版译出

(川)新登字007号

责任编辑:侯 洪

封面设计:任兆祥

版面设计:李 军

书 名 嫉妒:男女情感的困惑

定 价 5.25元

作 者 [美] 南茜·弗赖达 ISBN7-5411-0908-8/I·838

译者 文楚安 唐义均

1992年1月第一版

1992年1月第一次印刷

开本787×1092mm 1/32

印数 1—2,000 册

印张 13.875 插页 2

字数 300 千

四川文艺出版社出版

(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

译 序

欧美人把“嫉妒 (Jealousy)”称作“绿眼怪兽”或“绿眼”，而我们中国人则称之为“红眼”或“吃醋”。对嫉妒的不同称呼完全是由不同的文化背景所决定的。对西方文化产生重要影响的，应首推《圣经》和莎士比亚。

《圣经》中，把嫉妒叫做“凶眼”，而魔鬼则被称为“那个在夜间在麦子中种植稗子的嫉妒者”（《马太福音》第13章，25节）。莎士比亚在其长诗《维纳斯与阿都尼》中称嫉妒是“一个告密者，一个不祥的奸细，引起纠纷，诽谤和烦恼的祸根。”他的四大悲剧之一《奥赛罗》则被认为是描写嫉妒的经典作品。主人公奥赛罗以嫉妒者的典型而家喻户晓。

《牛津英语辞典》对嫉妒的定义是：“由于怀疑、忧虑、或知道有竞争者而产生的心理状态，表现在爱情等方面，惧怕在感情上被别人替代，或者对心上人的忠诚的不信任，尤其是对妻子、丈夫和恋人。”

不管在中西方，人们如何来称呼它，该词的基本意义是一致的：嫉妒是一种邪恶的情感。

而对“羡慕 (Envy)”的文化涵义，中西正好相反。

中国人把“羡慕”作为褒义词来使用。《现代汉语词典》（商务版）对该词的释义是：“看见别人有某种长处、好处或有利条件而希望自己也有。”欧美人则通常把“羡慕”用于贬义词，表示“贪婪、恶意”等。在英籍奥地利心理分析家梅拉妮·克莱因（Melanie Klein）的理论中，“羡慕”的内涵与普通用法又有不同。她把羡慕看作是一种“情结”，时时刻刻地影响着人际关系，影响着我们的生活。她认为，羡慕根本不是表达恭维，而是自私的占有欲，会伤害并毁灭我们所爱的人或东西。克莱因强调了羡慕的毁灭作用。这种具有毁灭性的羡慕也常常被称为“克莱因式的羡慕”。

显而易见，嫉妒（一）主要指爱情；（二）伴随着猜疑和恐惧；（三）涉及第三者。而羡慕只涉及双方，其内涵比嫉妒更为复杂。本书作者南茜·弗赖达（Nancy Friday）经过对各现代心理学派的深入研究后才在这本新作中最终澄清了这两个词的含义。作者以嫉妒为中心、从心理学的角度，探讨了与之有关的人的内心世界的种种反映及情感关系，揭示了嫉妒的本质、根源、男女间嫉妒的心理差异以及影响个人生活的种种表现形式，并就如何克服嫉妒这一毁灭性的情感提出了有益的建议。本书不仅使一般读者耳目一新，而且对社会学家、心理学家、精神分析学家亦具有理论与实践的意义。

通常心理学专著因理论艰深令一般读者望而却步；要么蜻蜓点水缺乏深度，令研究者兴味索然。弗赖达女士的这本著作可以说避免了以上两种不足。她根据自己的生活经历和长期的研究成果，积累了大量第一手资料（实例，引用经典著作，分析经典文学作品），边叙边议，对嫉妒与羡慕的论

述令人信服，引人入胜，具有较高的学术价值。

南茜·弗赖达长期致力于探索男女情感世界，以女性特有的敏感性和洞察力审视并剖析了婚姻、恋爱等关系，因此以“勇敢的内心世界的探索者”而享誉欧美文坛。她的作品深入浅出，雅俗共赏。

鉴于国内这一领域的研究专著鲜见，我们将这部译著奉献给大家，相信能对广大读者、心理学专业研究者、从事教育、文学艺术及社会科学研究人员都会有所裨益。本书材料充实，但略显冗繁，对某些问题反复阐述，又显累赘，因此，我们作了适当删减。为了便于阅读和理解，对某些术语、人名及有关背景知识作了注释，以脚注形式出现；每一章的原注附于书末。

本书1—6章白唐义均译，7—11章由文楚安译；最后由文楚安统校全稿。译者要特别感谢许晓华女士在1—6章，陈动生女士在7—11章翻译过程中提供的及时帮助，本书亦倾注了她们的辛劳；也要感谢本书责任编辑侯洪先生，他从选题，组稿，到审读，出版给予我们大力支持。

本书翻译接近尾声时正值1991年岁末严冬，寒意逼人。为了尽快使本书同读者见面，译者未敢懈怠：除夕之夜，爆竹声中，伏案穷思，是何等一番情致；编辑译者坦诚相待，相互砥励，又是何等一番乐趣。本书撰稿时，残冬已尽，大地回春。翻译好比戴着镣铐跳舞，文章辛苦寸心知，然而翻译必竟也是一门遗憾的艺术，失误之处，在所难免，冀望专家同仁，读者诸君不吝批评指正。

译 者

1992年1月于成都

目 录

译 序.....	1
第一章 嫉妒面面观.....	1
嫉妒的定义；男女两性对嫉妒的不同态度与感受；羡慕与嫉妒的演义；嫉妒种种；嫉妒对人生的影响；羡慕与嫉妒的区别。	
第二章 失落的回忆.....	24
嫉妒对爱情的威胁；嫉妒与权力的关系；婴儿时期对遗弃的恐惧；爱、遗弃与嫉妒的关系；婴儿对母亲的依恋；婴儿万能；婴儿对母亲权力的嫉恨；成长过程：分离、实践、独立；安全感存在于独立的自我中；嫉妒与爱情。	
第三章 羡慕：邪恶的种子.....	62
枪打出头鸟；不同文化对羡慕的描述；弗洛伊德对羡慕与嫉妒的心理分析；女性对男性权力的羡慕；男性对女性权力的防范手段；羡慕对人际关系的毁灭作用；崇拜、羡慕、嫉妒与贪婪的区别；恋母式羡慕。	
第四章 自尊、自我中心以及自命不凡.....	118

成功者的恐惧；对嫉妒的最佳防范机制——理想化与健康的机制；失恋恐惧的心理分析；自尊、自我中心及自命不凡的定义与区别；自尊与自恋；建立健康的自尊。

第五章 嫉妒：心理投射..... 153

何为心理投射；病态与正常的嫉妒；弗洛伊德对嫉妒三个层次的划分；不忠诚的冲动；投射性嫉妒；猜疑；占有欲；无能与嫉妒；双重标准。

第六章 竞争..... 174

面对竞争的不同心态；为何有些人在工作上富有竞争精神而在爱情方面却是个懦夫；性竞争始于童年；恋母式竞争与恋父式竞争；公开的行为竞争与内在的主观竞争；竞争意识与嫉妒的关系；普鲁斯特式的嫉妒。

第七章 真正的男子汉..... 200

父子竞争与依恋；查太莱夫人的抉择；“贞洁裤”的心理原因；男人对女人的双重要求：贞节与淫荡；男性嫉妒时维护自尊，女性则维护婚姻或恋爱关系；“男孩帮”对男性的影响；英雄崇拜与父亲形象；工作岗位是战场，家庭则是港湾；男女双方对男子汉的不同理解；男子色情梦。

第八章 真正的女性..... 257

男人拥有金钱，女人拥有美貌；女子不应试图控制男人；女性的自卫手段——离婚与理想

化；女儿身上的母亲阴影；女子为爱而失身，男子为性而上床；女性的嫉妒投射机制；嫉妒是爱情的伴奏曲；女子的美貌对男子意味着威胁；男子愿低就，女子爱高攀；好姑娘准则。

第九章 背叛：与美狄亚一起度过的下午…………… 306

欧里庇得斯的“美狄亚与伊阿宋”；莎士比亚的“奥赛罗与苔丝狄蒙娜”；背叛的定义；背叛与嫉妒的区别；新婚的礼物——贞操；男性对背叛的特殊记忆。

第十章 嫉妒：手足情与报复…………… 330

嫉妒与报复的联系；手足同胞间的竞争特点以及对人生的影响；弗洛伊德对手足情的分析；父母的偏爱所酿成的恶果；父母间的嫉妒对后代的影响。

第十一章 感激与爱情…………… 372

羡慕面面观；温情与爱情；女性获取安全感的手段——自我贬低；羡慕对爱的毁灭作用；男女的家庭角色变化；母亲—孩子—父亲的三角嫉妒关系；羡慕与贪婪；爱与恨；爱与感激。

附：原注

译后感：现代人的双重困惑：嫉妒与羡慕

第一章 嫉妒面面观

嫉妒既能驱使人去害命，同时也能促成人们写就世界上最伟大的戏剧、小说与歌剧。无论是有意还是无意，嫉妒都影响着我們的一生。

有了嫉妒，仇恨针对谁呢？插足者，心上人，还是自己？假如我们需要某个人，假如我们把心上人看作是维系生命的根本，我们就恨不得枪杀情敌，而决不是我们的配偶。然而，警察的刑事档案表明，通常成为激情罪的牺牲品的，却是心上人，这个感情上的依附者为什么要毁灭他生命的源泉，这似乎是无法解释的。

曾经有这么一种不成熟的看法：男人没有女人那么爱嫉妒。其实，这是另一种说法的延伸，即嫉妒是由于缺乏个性之故。难道女人不是生来就在男人身上找到个性的吗？弗洛伊德^①与亚里士多德^②都怀有同样的偏见——女人更爱嫉妒，

① 西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856.5~1939.9）：奥地利精神病学家、心理学家、精神分析学派的创始人，著有《释梦》等重要著作。

② 亚里士多德（Aristotle, 公元前384~前322）：古希腊哲学家，对西方文化产生了深远的影响。

而笔者的直觉则依赖于以下两点：其一，观察表明，男子更有分离性，因此更具独立性，因而不那么善妒；其二，笔者的主观经验是，既然男人们总使我们女人产生嫉妒心，相比之下，他们的嫉妒之心就算不了什么了。会不会是我们所钟爱的好男人出于嫉妒而置我们于嫉妒之渊呢？就因为知道嫉妒的痛苦，我是不是一直保护着我的男人免遭嫉妒之苦呢？我知道，一个男人可以爱得像女人那样深沉，同样，他受到的伤害也是相等的。然而，男人恋爱时只失魂落魄，但并不会失其个性，一旦嫉妒时他就采取行动，攻击情敌，走出家门，当然也会很快另投他人的怀抱之中，即使这个男人什么也不做，也可能有此倾向。

在女人眼里，男人有选择的余地，具有灵活性。女人是惯于等待的性别。男人是女人的腿。没有男人，女人就寸步难行，瘫痪无助。在我看来，男性不那么爱嫉妒是他们的选择，他们能够在毫无安全目的地可言的情况下说走就走，这种自我补救能力比什么都强。

正像治疗学家李厄·谢弗（Lidaph Schaefer）说的那样：“女性可能显得更爱嫉妒，因为在历史上女性为了获得个性一直很重视婚姻关系，男人则把注意力放在工作、金钱以及非个人的东西上。因此，女性通常把爱情关系作为失败——嫉妒——挂在嘴边。由于这个原因，她们个性的核心就岌岌可危了。恋爱中的男子像任何一位女性那样会感到嫉妒，但谈论嫉妒之情却有损男子汉风度。他可以缄口不言；他会因失去心主人而郁郁寡欢，但决不会因嫉妒去死。”

在我看来，男子“超越”嫉妒。哪一个女人不知道男人经常对自己内心的感情讳莫如深呢？不表明没有这种令人可

怕的情感，有意识地感受什么或不感受什么是一种自卫。我过去把男性的这种冷漠态度视为男性感情坚强的表现。正像男子不得不抬高或降低女人的地位来削弱她们的权力那样，我过去不得不把男人置于宠辱不惊的统治地位。要是男子沉溺于难以驾驭的情感浪潮中，谁来照顾我们女人呢？

心理分析学家梅拉妮·克莱因^①在她的《羡慕与感激》一书中探讨了羡慕^②在嫉妒方面所起的重要作用。

我羡慕男性的独立性、灵活性、对我的支配力，并且也渴望得到这些品质。我因缺乏男性所拥有的令人垂涎三尺的品质而温怒作色。潜意识就是镜子长廊，思想在镜子长廊中玩反而游戏。我把自己的怨恨埋藏在令人可怕的自卫后面，克莱因把这种自卫称作“理想化”。为了自救，我不得不把男性理想化，认为他们比我更“坚强”。

我采访了一位医生。一年前他为了另一个女人离开了结婚十二年的妻子。我采访他时他刚刚回到妻子身边。他说：

“回到妻子身边的那个夜晚，我躲进浴室，坐在浴盆边上，毫无节制地哭了几小时，痛悔自己对她所作的一切。我哭，是因为我不敢相信她已经把我带回了家。”

他离开了她，而她却把他带回了家。在这个故事中，谁

① 梅拉妮·克莱因 (Melanie Klein, 1882.3~1960.9)，英籍奥地利心理分析学家，早年深受弗洛伊德的影响。专门研究2~3岁婴儿的无意识幻想生活以及婴儿同母亲的心理冲突，揭示了羡慕心理对人际关系的毁灭作用，著有《儿童心理分析》(1932年)、《羡慕与感激》(1957年)。

② 羡慕 (envy)：心理学术语，指自私的占有欲，会伤害并毁灭我们所热爱的人或东西。也叫克莱因式的羡慕。它与我们日常所说的“羡慕”在意思上迥然相异。

更有支配力呢？谁的自尊心得增强呢？

男性变得越来越内向了。男性的自卫所起的作用不像从前那样无懈可击了。女性已经变了，男性也就必须作相应的变化调整。嫉妒的感受对男女基本上是相似的，但感受变化的障碍是：在传统社会中，男性拥有更令人羡慕的地位。

在历史的长河里，女人因性事不忠而受到的惩罚远比男人残酷，被社会遗弃、流放甚至死亡。比如美洲印第安人的做法是把不忠贞的妻子的鼻子割掉。

对嫉妒的传统说法也颇有意思。男人戴绿帽，女人只是不幸。妻子的不忠沉重打击丈夫的名誉和自尊，使他无地自容。丈夫不忠，不管对妻子的伤害有多大，却不会使妻子无地自容或名誉扫地。

总之，历史似乎告诉我们，男性由于配偶的不忠而失去的东西要比女性多得多，因此他的脆弱性必须受到法律和习俗的不折不扣的保护。

女人的生活已经有了戏剧性的变化。她们大量地涌入男人的职业世界，已作为本世纪最重要的事件之一而载入史册。今天，男人在许多方面看上去好像在脱袍让位。他们被要求放弃优越地位，放弃他们的父辈们赖以生活并统治已久的男性定义和传统的语义用法。作为交换，答应给他们一些似是而非的欢乐，如操持家务和当众流泪的权利。

在要求女人绝对忠诚的同时，男人总是允许自己享有性自由。这是众所周知的双重标准。感觉嫉妒是男人无力控制女人的象征。“真正的男子汉”从不担心有情敌。他妻子的每一块肌肉无时无刻地在努力向他保证：决不会有情敌。这种对女人性欲的否定，迫使男子生活在“感情坚强的幻觉

中。对此，男女双方都付出了高昂的代价。

弗洛伊德在他著名的论文《嫉妒、妄想狂和同性恋中的某些精神机制》中说道：

嫉妒是感情状态的一种，诸如悲痛，被看作是正常情感。倘若有人看上去无嫉妒之心，这说明他经受过严重的压抑，而且这一压抑在他无意识的精神生活中起着极大的作用。在精神分析工作中碰到的异常强烈的嫉妒实例揭示出它们是由三个层次构成的……〔这些层次〕可描述成1)竞争性的或正常的嫉妒；2)投射性的嫉妒；3)妄想性嫉妒。¹

我采访的每个人几乎都承认嫉妒之情，即弗洛伊德说的“严重的压抑”。他们掌握着有关感情、观念和症状的第一手资料，十分了解嫉妒对他们生活所产生的有害影响，深信这永远是邪恶的，不可救药的，他们会问我是否已经找到了“治疗方法”。

使我感到疑惑不解的是与行为学界巨擘泰斗们的一系列交谈。这些人声称他们了解人类所有的感情，一而再，再而三地告诉我说，他们对嫉妒考虑得不多，“病人几乎从不提出来。”当我讲述了最近的采访时，他们通常的回答是：“啊，那是病态的嫉妒。我几乎从没有见到过。”

诚然，病人不经常表现出蒙受嫉妒之苦，但是心理分析的一个老生常谈是，病人不知道是什么原因使 他们闷闷不乐。揭示他们无意识的防御，纯粹是治疗学家们的工作。

我对嫉妒的感觉是从年幼时形成的：感到被人忽略，受到剥夺、抛弃与侮辱，因此忿恨不平，桀骜不驯。我嘴上从不肯承认这些感觉，因为公开承认失败会加重我的被侮辱之感。到我开始撰写本书时，我对嫉妒的概念尚未变更，但我也还未理解“羡慕”之意。我怎么能知道表面上如此细微的情感，最终会导致最具毁灭性的因素呢？

在孩提时代，我寻找可以学习和效仿的人，寻找某个能遏制我邪恶的嫉妒之情的人。我找到了一位蛮不讲理的爱尔兰保姆，一位可敬的姑妈，但主要还是我祖父。只是到了最近我才最后承认他是我一个榜样。

我从小就养成了在男子身上投射自己身份的习惯，因此衡量自己时总是以别的女性竞争对手为尺度。我承认，效仿男子会彻底威胁我的女性气质——我幸福的机会，可我是祖父的子孙呀。他在家中拥有一切权力。他享尽了荣华富贵。可有一件事在我看来肯定无疑：他从不嫉妒。

我祖父成了我的英雄和榜样。夏日的傍晚，他手执拐杖，吹着口哨叫唤我和他宠爱的两条狗，我们就扔下愚蠢的女人们，一起出外徜徉漫步。“嗨，南茜，你今天取得了什么成就？”他总是这样问我。

我祖父看重成绩，而我祖母则声明我能照料自己，这两者结合起来就决定了我的行动方向。逐渐地，班长小南茜成了生活上完全能够自理的大南茜，可我并不喜欢这些赞誉。我感到男人搂抱着我，然而，正当这个世界把我带入美妙的和谐之时，旧日的失落恐惧却袭上心头。嫉妒。我被两种截然相反的需要逼得山穷水尽：与男子尽可能地混为一体以及自我奋斗于世。

今天我说：“我成了我祖父那样的人。”我完全相信是谁创造了我的生活。没有他，我会屈服于对男人的迫切需要，也许会在毕业日那天结婚成家，像与我一起长大的许多南方姑娘一样。然而，我试图找到爱情与工作的程式。由于我是一个有责任心的，经不起失败的人，我情急生智，想出了一个使我既不愁吃穿又不乏男女私情的计划。我只干短期活儿。当有人主动为我提供薪水更丰、具有真正权力的长期职业时，我就却之不受。我轻飘洒脱地宣布：我要自由。我所需要的是截然相反的东西：随心所欲地追求男人的自由；以超尘拔俗的方式委身于男人并抛弃僵硬死板的陈规陋习的自由。倘若这是自由的话，那就意味着依赖男人。要依赖男人，就不得不占有男人。

我不知道在哪儿读到这个程式：善嫉妒者倾向于有较低的自尊。我清楚地记得曾嘲笑过这种说法。诚然，我爱嫉妒，但不乏自尊，我还怀疑自己的自尊心太高了哩。假如我有所恐惧，那就是骄傲自大。那么，为什么我在22岁时与在12岁或2岁时同样容易感到被人忽视，在每个角落里都能看到有不可战胜的竞争者呢？

我尚未了解到，实际工作会为我提供徒劳无益地在男人身上追求过的那种安全感，实际工作会使我爱男人而不仅仅是依赖他们。

我们营造整个生活时避免早期的痛苦情感，嫉妒是其中最糟糕的一种，从我们年幼时就开始了，甚至连父母亲都不知道我们显示出的那张脸是个面具。生活本身窄不容人，堵死了再次感受那种旧创伤的机会。这个遁词的作用一直持续到激情的出现。亲密关系是我们的祸根。

我们放弃了激情，但无法抛弃嫉妒。它妨碍我们的工作，给我们带来了太多的伤害。但是亲密关系是我们情窦初开时所努力追求的。不是企图重获亲密，就是最终找到它（假如我们从未有过的话）。我的婚姻就是我第一次相信爱情，相信亲密关系。诸多理由使我嫁给比尔，其中最令人信服的原因是他不是那种能够控制嫉妒之情的男子。

我总是把爱情、性以及依附看作是一个整体的不同组成部分。现在我偶然想到，每个词都有不同的含义。这些思考变成了我的第一本书，导致了我对妇女性幻想的研究。

我深信，嫉妒植根于不完全的分离（separation）。分离是心理学术语，在日常语言中，分离听上去挺可怕，暗喻孤独和遗弃。对治疗学家来说，分离与经济地位或地理位置风马牛不相及。它的含义与情感独立很接近。尚未经历分离的儿童或成年人在心理上仍然有依赖性，还没有获得真正的个性。

我们是如何获得独立的自我，长期以来这一直是我研究的领域。这是通过理智和情感获得的。完成分离而且个性化了的人使我产生了最初的想法，不必要提心吊胆地防备和占有。有分离问题的人患有那种大伤元气、令人消沉的孤立感、侮辱感、失败感。我们平白无故地怀疑不存在的背叛。我们是爱嫉妒的人。

在一次与心理学家马丁·霍夫曼（Martin Hoffman）的攀谈中，我对他讲了我的老朋友杰克的事。“假如有人要博得我的好感，这个人就要笑容可掬地走过房间，把我搂在怀里。他要说：‘您真是风姿迷人。’他在大庭广众之下表达对我的爱慕，也就公开表明对我的所有权，这会使我更加爱