

我与妒忌

透视一种普遍而令人困惑的心理

by

〔美〕南希·弗莱迪 著
刘文荣 贾明 孙尚奇 等译

文 匯 出 版 社

我与妒忌

透视一种普遍而令人困惑的心理

〔美〕南希·弗莱迪 著

刘文荣 贾明 孙尚奇 等译

文 匯 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

我与妒忌/[美]弗莱迪著;刘文荣等译. —上海:

文汇出版社, 2002. 1

ISBN 7-80676-099-7

I. 我... II. ①弗... ②刘... III. 嫉妒-社会心理学-通俗读物 IV. C912.69-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080333 号

版权贸易合同登记号:09-2001-236

我与妒忌

著 者/[美]南希·弗莱迪

译 者/刘文荣 贾 明 孙尚奇等

责任编辑/陈今夫

封面装帧/陆震伟

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印 刷/上海信老印刷厂

装 订/上海宏达装订厂

版 次/2002 年 1 月第 1 版

印 次/2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/400 千

印 张/17.5

印 数/1-5100

ISBN 7-80676-099-7/G·040

定 价/28.00 元

本书各章翻译分工：

前言、第一章	刘文荣	译
第二、第五章	贾 明	译
第三、第四章	孙尚奇	译
第六、第七章	李洁琼	译
第八、第九章	刘祎呐	译
第十章	朱挺柳	译
第十一章	赵 艳	译
统稿	刘文荣	

11-10-18

前言

我写作,是为了挽救我自己的生话。说得太夸张了?那就让我这样说吧:我的自闭情绪非常强烈,以至只有当我写完一本书之后,才觉得自己好像有了新的生存空间,生活好像才有了前所未有的坚实基础。

我现在已经写了 25 年,写了 7 本书。我想说,我的早年生活完全是自欺欺人的,简直就是一片布满铁蒺藜的丛林。无论是我自己,还是我周围的世界,过去都不曾意识到我童年时代的怨恨和我的种种不幸。就是现在,即便我选择了自己的惨痛经验作为写作对象,也并不说明我的头脑是完全清醒的。我仍然会处于无意识状态。

我们每个人都施行自我封闭,以此使自己始终意识不到那些痛苦的、甚或不可忍受的感觉。这样的自我封闭往往自幼就已出现,所以我们今天很容易欺骗自己。由于过去的记忆已经消失,我们不知不觉地变得自以为是了,对任何事物都不屑一顾,而唯独相信那种虚假的自我。“谁?我?妒忌?害怕?当然不!”我们大凡都会这样断然否认,而不太愿意承认,我们成年人的怨恨情绪早在育儿室里就已形成了。因为就在那时,我们(还有我们的兄弟姐妹也一样)最初发现,我

们的“妈咪”其实并不爱我们。这就是为什么，我的书一开始总要追根寻源，总要讲到那种最初出现在童年时代早期的自闭心理。

这本有关妒忌心理的书，就是直接根据我早先对性心理和母婴关系的研究而写成的。虽然章节安排得似乎有条有理，实际上要表达的却是我的无意识，因为正是我的无意识推动着我，使我强烈地向往一种更健康的生活。

在我成为作家之前，我的虚假人格从表面上看似乎很有独立性——我无条件地奉献爱，也不要求别人对我忠心耿耿；我在小群体里总是头儿，在班上我是班长，在运动队里我是队长，难道不是吗？我想和谁好，想爱谁，别人都无法抗拒，总是全盘接受。可是，别人连做梦也不会想到，像我这样一个脸上总是挂着微笑、从不悲悲切切的人，在听到电话铃响或者和另一个女人长时间交谈时，竟会像夜游似地六神无主。没有人知道，我实际上是个怎样的女孩；也没有人知道，在我严于自律的外表后面，其实隐藏着极大的愤恨。“南希是我们查尔斯顿城里最幸福的年轻姑娘。”——人们总是这么说。我呢，也曾这么认为。

然而，就在这种情况下，我开始写我的第一本书，一本有关女人性幻想的书——《我的隐秘花园》。那是 60 年代，我觉得自己当时能这样做确实很勇敢，因为我要把自己的真实形象完全暴露出来。我难道不是个女权主义者吗？我不仅要求在经济上独立，在感情上也要求独立。当时，似乎全世界都渴望了解女人的性生活。这对我来说是个大好时机。有谁比我这个现实生活中的性探险者更能写出女人狂乱的色情幻想？于是，我就凭借自己的性想象开始写那本书，同时发现，只要大胆鼓励，其他女人甚至比我更加愿意承认自己对性具有恐惧感、愤怒感和负罪感。而随着我对女人炽热的性想象观察得越来越多，我也就越来越想突破我自己在这方面的自闭防线。有时一天写下来，

我不由得会浑身打颤。这样的恐惧感，是从哪儿来的呢？

就在我写完《我的隐秘花园》的那一天，我又写了一份提纲，准备马上写另一本书，即《我母亲/我自己》。在那时，我甚至可以对全世界说，我和我母亲的关系比任何人都要好。这是我竭力使自己相信的，所以我也有了那种几乎密不透风的自闭心理——这是由我自己造成的。而当我为自己开辟一条条通道、设法打破那种自闭防线、最后认清我和我母亲之间究竟是怎样一种关系时，我要付出的代价就是把自己彻底暴露在别人面前。在此期间，我的头发也脱落了；有时一连几个月，我只能躺在地板上写，背部还一阵阵痉挛。为了克服自闭情绪，我消耗了大量的时间、精力和生命。

至于现在这本书，我为什么会写它，说起来有点复杂。是的，我早在大学期间就写过一篇有关妒忌的论文，但那时我只是想到，那是有关别人的，和我自己毫无关系。我那时认为，就是那些爱妒忌的人，他们既幼稚又好怒，把我们弄得不安宁，甚至把世界也弄得不太平。后来我成了作家，在和编辑、出版商一起吃饭时，我又多次谈到这个话题。我提醒他们说，现在市面上没有一本有关妒忌的非小说类畅销书，而这个题目其实是很吸引人的。我竭力怂恿他们：“你们应该搞一本有关妒忌的书。”同时又尽量避免使他们留下这样的印象：好像我这么一个自信的、完全有自控能力的人也会妒忌。没想到，他们回答说：“那就由你来写吧！你写出来，我们就出版。”听他们这么一说，我不由得一惊，表面上好像无所谓，心里却想：难道他们识破了我的伪装？

大概就在那时，我的房子被烧掉了。一场大火把我家里的一切都化成了灰烬。后来几年，我又把我母亲家的一些值得纪念的东西收集起来，如几代相传的家具，还有一些画像和一些精致的旧瓷器。有一只非常精美的瓷杯不慎被砸碎，我为此大哭

了一场。后来一切都已过去,我也不再流泪了,而是坐下来,在打字机上打了一份30页的提纲,随后便写了这本叫作《我与妒忌》的书。

我不知道,就是到了今天我也说不清楚,为什么我要把妒忌当作写作材料。反正,不管这里是不是真的说出了什么东西,或者只不过发了一通牢骚,我总有一种不得不写的感觉,心里总觉得:“真他妈的,我是看透了!妒忌这东西比什么都坏!”

尽管如此,我在当初的提纲里还是没有把“妒忌”(jealousy)和“羡慕”(envy)联系在一起。现在我已认定,羡慕才是“比什么都坏”!妒忌可能还包含一点爱意,一种因失去自己的所爱而产生的极度悲哀情绪;羡慕则不然,它会使人怒不可遏而拔刀相见,甚至不惜杀死自己所爱的人。要了解什么是妒忌,就必须把它和羡慕相比较。【译注】

羡慕是这样一种情绪,它忍受不了别人拥有某种东西,因而有意识地把生活搞得昏天黑地,直到把别人弄得焦头烂额,它才心满意足。隐藏在羡慕背后的是一种对别人的极度不满,尤其是对那些可能会影响我们个人生活的人。羡慕情绪开始于幼儿时期的一种不满情绪,因为幼儿无法照顾自己,只能依靠别人。照顾幼儿通常是父母的职责,然而父母把幼儿照顾得越是无微不至,幼儿就越会觉得自己无能,也就越有依赖感。一旦这种依

【译注】英语“envy”一词,既有羡慕之意,又有妒忌之意,在大多数情况下是指那种对别人带有不满情绪的羡慕和嫉恨。本书作者就是在这一含意上使用该词的。由于汉语里没有一个意思完全和该词相对应的词,权且将它译为“羡慕”。需要说明的是:和一般使用“羡慕”一词不同,这里指的是那种既羡又恨的复杂情绪。这种情绪,在汉语里有时也可用“妒忌”一词来表示,但在英语里,妒忌通常是用“jealousy”一词来表示的,特指对他人(尤其是对自己所爱的人)的不忠实行为的怀疑和焦虑。汉语“妒忌”一词当然也有这层意思,所不同的是:汉语“妒忌”一词有时也有英语“envy”(羡慕)一词的意思。本书的主旨,在很大程度上就是要辨明“jealousy”和“envy”的区别,以及这两种心理之间的相互关系。

赖感得不到满足，怨恨便随之而来，而这种怨恨，在我们往后的成人生活中，就变成了对一切比我们有能力的人的羡慕，特别是对那些我们所爱的、比我们有能力的人。

我们中的有些人生来就抗拒别人的爱，自以为只要不受他人影响就是幸福。这种人也许不会羡慕。还有一些人——譬如像我自己——却正好相反。这些人总是在追求一种从来得不到回报的爱，但在这样做的时候，又每每满怀希望。我们时不时地会爱慕某人，然而当这个人没有用双臂来搂住我们时，我们游移不定的心灵就变得不可收拾了。当我们看到自己所爱的人投入他人怀抱时，或者当我们所爱的人更欣赏别人的容貌时，我们这些刚刚还像全世界最高雅的女皇的人，便一下子被那种原始的羡慕情绪吞噬了。他竟敢这样！我要杀了他！有人果真这样做了。要不，就是把那个被疑为“第三者”的人杀了。请记住，谋杀案的第一嫌疑人往往就是被害人的家里人，或者熟悉的人。

不信的话，就到警察局里去查查档案吧！在充满妒忌的三角关系中，羡慕的目标不是那个被爱的人，就是那个“第三者”，而这一点，正是我这本书里的一个有趣的论题。

我们都想支配别人，一切就在于此。当我们能支配别人时，我们是最慷慨的情人，但当我们不能支配别人时，我们就会觉得有赖于人，就会疑虑重重，就会担心自己的需要会不被人重视。一个男人若不能支配女人，就会有一种被人阉割的感觉。这就是为什么有那么多男人逃避爱情的原因。他们可能会结婚，也可能会有孩子，但只要一看见那种会激发他们热情的女人，他们便拔腿就跑，因为他们害怕被她们支配。

“我是从来不妒忌的。”我丈夫在和我约会的那天晚上曾对我这么说。他说得信誓旦旦，好像他从来就没有过这种感情似的，殊不知他只是花了大力气才把它压制住的。确实，凡是看重社会声誉的男人都是按社会要求生活的，他们从小就是这样，最

后成了这样一种“真正的男人”：若遇到哪个会使他们妒忌的女人，他们是决不会和她相爱的。现在，我丈夫常常颇为自豪地对别人说，他自己就是他所认识的最会妒忌的男人。

我丈夫那一代人和我这一代人，或多或少都把自己的成长过程看作为社会缩影。我们总把自己的怨恨埋在心里。理由很简单：家里不允许你有什么怨恨。后来我们离家去求学、去工作、打算成家，而在这过程中，我们发现——虽然没有真正思考过——社会上有更多的规则，要求你深藏自己的怨恨和其他种种感情。

就是为了体面，我们也不得不克制自己，对周围的许多不公平的事情保持沉默。我们一出生就受到训练，不能大声抗议。譬如，当初在育儿室里，当我们最初发现父母的目光总是落在我们的兄弟姐妹身上而不是我们身上时，我们本想大喊大叫，但很快就把这一欲望压制下去了。就是我们轻声地说出自己的不满，而且说得还很伤心，我们的父母或者照管我们的人也马上会加以否定。“不，不！我们爱自己的每一个孩子，都一样！”他们会一而再、再而三地这么说，不管你情愿不情愿，反正一直说到你不得不接受。就这样，我们便开始觉得自己的喉咙里好像老是哽着什么东西，胃里好像老是呕酸水，在男男女女的社会交往中常有一种说不出的隐痛和愠怒。因感情压抑而产生的怨恨、猜疑和恶意，也开始出现在我们的幼年生活中。这样的情绪，后来就直接演变为成年人强烈的、往往是发泄在自己最爱的人身上的妒忌情绪。

在父权制下，支配权的分配是不可能公平的。这就引起了现代女权运动，以期纠正这方面的有些错误。但是，在过去的数百年间，父权制一直未受到挑战，社会生活、甚至社会繁荣的准则始终是：男人外出工作并握有经济支配权，女人只能在家操持家务和照料孩子。男人在这种情况下能免于羡慕，是因为女人

完全依赖他们。

我们冲破了这种旧体制的樊笼，于是就有了现代女权主义。技术和通讯的进步已经使女人从根本上认识到了父权制的不公正。不过，随着女人也外出工作，随着经济支配权的改变，我们还必须制订出两性关系方面的新准则。这方面，至今还没有施行“新政”。支配权是上帝，支配权的丧失激起了前所未有的、刻毒无比的羡慕。现在市场上有一种廉价的香水，就叫“Envy”（羡慕）。即便我们不理解羡慕情绪，我们也至少知道，这种叫“羡慕”的香水是常常会引起谋杀或者招致杀身之祸的。

如今，有许多女人已不需要男人——既不需要他们的钱，也不需要他们的精液，因为现代社会已允许女人单独拥有自己的孩子。对我们新获得的支配权，男人的羡慕或许会有所减弱——因为他们现在也进入了女人的传统领地，即：追求美貌和抚养孩子——只是目前还看不出来。如今，有许多孩子很小就开始独立生活，不再绝对地受父母摆布，因而在他们的幼儿生活中，羡慕情绪的形成可能会变得更加微妙。叫做“羡慕”的香水，也许就是为这一代人生产的。

当然，我并不是要对女人外出工作的权利提出质疑。对男人在家里梳妆打扮，我也没有意见，虽然这在过去是他们绝对不愿做的。但是，一个社会总需要有某种坚实的两性关系网络，需要合理分配权利，从而使男人和女人各司其职。不管我们个人觉得如何，一旦有了这样一种社会结构，我们就能相互宽容，相互促进。

可惜的是，我们还没有这样一种新的社会结构。返回父权制当然是不可能的，必须用一种新的权力结构来取代它。为此，我们就必须理解我们在荡涤父权制时所引发的各种愤怒情绪。男人因失去支配权而感到愤怒；女人对男人的羡慕却仍然非常强烈，甚至比任何爱的情感都要强烈。确实，除非我们能理解羡

慕及其与妒忌的关系,否则我们就不可能相爱。

写这本书有助于对此作出解释,而且对我来说是那么重要。不过,请别误会,我至今仍可能心怀妒忌,而且每到关键时刻仍会羡慕和嫉恨别人。但我现在已经认识到了这一点。我不再自闭了,这就是自由的开端。我时常为自己的妒忌和羡慕别人而感到羞愧,但我能克服自己的羞愧心理,能把自己的感受告诉我丈夫,告诉我最亲密的朋友,而他们呢,也能理解我。

南希·弗莱迪

作者简介



南希·弗莱迪，
美国当代非小说类畅销书作家，
曾获心理学学位，
现住美国佛罗里达州基威斯特市，
主要著作有：

《我的隐秘花园》、
《禁忌之花》、《我母亲/我自己》、
《恋爱中的男人》、《我与妒忌》、
《上层女性》和《美貌之力》等。

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 妒忌:我的回忆(一)	(1)
----------------------	-----

我会妒忌,因为我是个女人……有的男人表现得好像从不妒忌,实际上呢,也许并非如此……社会心理学家对妒忌的看法有用吗?……为什么有的心理分析学家认为男人不会妒忌,只有女人才会?……

第二章 童年溯源	(51)
----------------	------

妒忌与童年心理创伤……害怕被人遗弃是幼儿天生的一大恐惧,而这种恐惧,是妒忌之网的一部分……我们对他人的依赖产生了多少烦恼、鲁莽、愤怒和妒忌,而我们却不恰当地把它称为“爱”……

第三章 羡慕:邪恶的种子	(95)
--------------------	------

几乎全世界都笃信名利会给人带来不幸,这是否仅仅是民间对羡慕情绪的一种缓冲说法呢?……婴儿羡慕母亲?……羡慕就是把自己最想得到的却又不

能得到的清除掉,这不是一种谋杀吗?……羡慕的3种伪装形式:否认、贬低和理想化的赞美……

第四章 自尊、自私与自负 (148)

成功女性会不会妒忌?……对妒忌最好的防卫,就是有健康的自尊……自恋也有“好”与“坏”的区别……自恋扩展和聚光反射的根本区别:前者把你与另一个有权力的人联系在一起,后者则不在乎对方是谁……

第五章 妒忌:我的回忆(二) (193)

成长过程中的倒退现象……关于男人被阉割的梦……妒忌与心理投射……为什么有些女人无法在两个男人之间作出选择?……妒忌会不会变成妄想症?……

第六章 妒忌与竞争 (240)

面对情敌,为什么有些人会抗争,有些却退却?……在充满竞争的世界里,女人是妒忌男人呢,还是和男人竞争?……羡慕、妒忌、竞争和恋母情结……

第七章 做个男子汉 (298)

小男孩何时才想成为男子汉?……如何做个男人,远远不止是生理上的问题……性别认同和对异性的好奇……男性的双重人格……为什么有些男人没有阳刚之气?……

第八章 真正的女人 (365)

男人惧怕女人什么?有些事情发生在男人身上很正常,为什么发生在女人身上就使人难以接受?谁是真正的女人?对于女性来说,更多、更早的性经历是否意味着更多的欢乐?

第九章 背叛:与美狄亚共度一个下午 ... (418)

古希腊悲剧里的一条重要线索.....妒忌与背叛.....许多婚姻的失败,都有一个共同原因.....背叛与恋母情绪.....爱情、妒忌与报复.....

第十章 妒忌:我的回忆(三) (440)

爱情不会在一天之内结束,但它终究是要结束的.....妒忌是人生最大的痛苦.....妒忌与报复.....我们的记忆并不可靠,它不仅片面,而且会变.....家庭犹如一副拼图板,倘若缺了一块,那就.....

第十一章 感激与爱情 (500)

热恋的魔力何在? 是妒忌,还是没有妒忌?男女间的大战,起源于彼此羡慕?人生中最难的一课,就是要懂得:恨是爱的一部分.....

第一章 妒忌:我的回忆(一)

我会妒忌,因为我是个女人……有的男人表现得好像从不妒忌,实际上呢,也许并非如此……社会心理学家对妒忌的看法有用吗?……为什么有的心理分析学家认为男人不会妒忌,只有女人才会?……

有一次,我遇到一个男人,他说应该从法律上禁止妒忌。很久以前,他在自己卧室的墙上订了一些女人丝袜广告,可他母亲偏要他拿下来。不久以前,他妻子又让他领教了女人常常喜欢的那种事:躺在床上,一边看裸体照片,一边摸自己的下身。他拉她上床,她却说:“不!”

我们认识时,他已离开他妻子和3个孩子,一个人住在办公室里。他打算一切从头做起,重写自己的历史。我呢,那时因为一场恋爱突然告吹,正妒忌得要死。我在恋爱失败后总想听听别人的意见,而杰克天生是个教师,最拿手的就是指导别人。

我从未遇到过这样一个受过大学教育的男人,只要他轻松地说声“哈罗”,你就会觉得很兴奋,很安全。杰克就是这样一个“好男人”,而我南希·弗莱迪,当然也是一个“好姑娘”。我总是等男人来找我,等他们要我上床,我才上床。男人想做什