

【心理健康系列】

Neid
Vera Kast
und Eifersucht
羡慕与嫉妒

深层心理分析

Die Herausforderung
durch unangenehme Gefühle

〔瑞士〕维雷娜·卡斯特著 陈 瑛译



B842-6/61

【心理健康系列】

Neid
Verena Kast
und Eifersucht
羡慕与嫉妒
深层心理分析

Die Herausforderung
durch unangenehme Gefühle



【瑞士】维雷娜·卡斯特著 陈 瑛译

生活·讀書·新知三联书店

首都师范大学图书馆



21675307

52014/08

图书在版编目(CIP)数据

羡慕与嫉妒：深层心理分析 / (瑞士) 卡斯特著；陈瑛译. —北京：生活·读书·新知三联书店，2004. 10

(精神健康系列)

ISBN 7-108-02148-X

I. 羨... II. ①卡... ②陈... III. 情感—精神分析
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 078713 号

责任编辑 张艳华

封面设计 张 红

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

排 版 北京京鲁创业图文设计有限公司

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2004 年 10 月北京第 1 版

2004 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 7.375

字 数 110 千字 图字 01-2003-4547

印 数 0,001—5,000 册

定 价 16.00 元

致 谢



在此我谨向所有曾经帮助我了解羡慕心理动力学的人致谢,特别要感谢那些允许我讲述他们的经历的人,还有参加我的羡慕讲座的人,他们补充了许多尚不为我所熟悉的观点,在此我也对他们一并致谢。

我还感谢玛丽安妮·席斯女士细致认真的审校工作。

我的很多理解都得益于赫尔穆特·舍克(Helmut Schoeck)关于羡慕主题的权威论著《羡慕与社会》。

羡慕与自我价值感(导言)

武 斌

古罗马作家奥维德在《变形记》中,描写了一个“羡慕”的拟人形象因维迪亚,她不知欢笑为何物,只有目睹别人的痛苦时她才笑,她日夜忧心忡忡,警醒无法安睡。每当看到成功降临到旁人身上时,她就气急伤身,久病不起。她吞噬别人,同时自己也饱受吞噬,她就是她自己的酷刑。她拄着一根蔓须缠绕、毒刺丛生的拐棍,以黑烟遮身,上路去给人“接种她的癖好”,所到之处草木干枯,“她烤焦了植物的顶端……散毒于人群、城市和房屋”。

奥维德这段对于“羡慕”情绪的极端描写,被维雷娜·卡斯特(Verena Kast)引证在她的这本《羡慕与嫉妒》的著作里,用以说明“羡慕”这种情感或情绪的阴暗性和伤害性。她指



出,如果把奥维德这些对因维迪亚的描写稍加缓和,就可以适用于羡慕之人。他们也是整天阴沉着脸,这不是平静的忧伤,而是恶毒的阴郁;他们的生活空间没有阳光,没有温暖和感动;他们的生活缺乏活力,缺乏激情,时刻为焦虑所煎熬。天长日久,生活在羡慕之中的人大都会变得尖酸刻薄。

对于维雷娜·卡斯特这样描写的“羡慕”,中国读者可能觉得有些陌生或难以理解。因为在汉语语境中,“羡慕”一词往往被理解成褒义性的,它的基本意思是,看到别人有某种长处、好处或有利条件而希望自己也有。“羡慕”一词与“钦佩”比较接近,含有欣赏、赞叹、希望等等的意思。如果仔细地分析,对被钦佩者可能只是一种崇敬和赞赏,而对被羡慕者则可能还带有模仿、向往甚至引为榜样的含义。但是一般而论,汉语中的“羡慕”没有攻击或怨恨被羡慕者的意思。因而,中国人一般把羡慕理解为一种比较积极的情感。对于维雷娜·卡斯特分析的这种消极的“羡慕”,我们往往把它归于嫉妒情感。所以人们常说:“羡慕可以,嫉妒不行”,就是把“羡慕”和“嫉妒”做了积极和消极的区分。这种区分未必就很准确,但却是被人们通常这样理解和应用的。

然而,我们这样理解的“羡慕”往往使我们忽略了它所掩



盖的更深层的心理活动。比如,我们在羡慕别人的时候,是否也同时产生某些不安的、不快的、悲伤的情愫?是否会对自己的境遇、机会和命运产生某种愤愤不平?是否在内心深处企图贬低被羡慕者的价值?甚至,是否出现过希望被羡慕者遇到意外而幸灾乐祸这样阴暗的想法,哪怕这个念头一闪而过?这些被我们忽略的深层心理现象,正是本书所要研究的。维雷娜·卡斯特的这本书的价值就在于,结合她的临床经验和病例分析,以浅显而生动的语言,对“羡慕”这种影响我们生活的情感以及羡慕情感形成的深层原因、它的种种表现、它对个人和对人际关系的影响等等方面进行了深入细致的分析。对于情感和心理动力的微观层面的研究和分析,是维雷娜·卡斯特在精神分析学方面的突出贡献。她的《克服焦虑》、《怒气与攻击》、《体验悲哀》等著作,都深化了人们对于人类精神世界的幽深之处的了解和认识。《羡慕与嫉妒》这本书则向我们提出,我们常常不以为然的或者是熟视无睹的羡慕,竟然这样地具有攻击性和伤害性;伤害他人,也伤害自己。也许它是我们不快或痛苦的深层心理原因之一。

维雷娜·卡斯特指出,我们称之为羡慕的情感包含着各



种不同的情绪,比如悲伤、愤怒和仇恨等。面对别人的成就、美貌和财富,我们会突然感觉到明显的刺痛,使我们产生不平、悲伤、气恼、不满等等情绪。凡是觉得有价值的,能激起我们渴望的,而我们在事实上或想像中又暂时无法拥有的东西,都会引起羡慕。因此,羡慕与悲伤非常接近。羡慕是一种非常令人不快的情感。当我们完全被羡慕的情感所淹没,心中感到刺痛时,我们感觉非常不好,觉得自己处于绝对的“劣势”,并且相信,与别人相比,我们受到了极不公平的待遇,就是连任何改变这种状况的可能性都不存在了。对于羡慕情感这种消极性,不要以为我们说的是个别人的个别情况,实际上它是一种普遍的心理现象。如果我们仔细地反省自己的心理活动和情绪反应就会发现,我们在日常生活中时常会体验到这种情感的反应和影响。比如,当我们看到别人特别是自己的熟人的成就、职务上的升迁、新潮的时装以及漂亮的情侣等等,就可能在内心深处产生某种程度上的“不安”和躁动,产生一种焦虑感或“自惭形秽”,那么我们就是在“羡慕”了。只不过我们大多数人可能表现得很得体,表现得不露声色,甚至转化为“要超过他”的自我激励。

维雷娜·卡斯特进一步分析了羡慕这种情感的四种种





现形式:钦佩型、矛盾型、攻击型和抑制攻击破坏型。钦佩型羡慕者能够承认自己的羡慕,对羡慕所针对的作品、好运和成就表示钦佩,把它们留在了自己的价值体系中并重新赋予其生命力。一般说来,这样的羡慕者对人热情和心怀敬意,他们是令人愉快的。矛盾型羡慕者则不愿意承认自己的羡慕情感。他们在羡慕的时候希望自己没有羡慕,希望自己能够容忍甚至钦佩别人的成就,贬斥自己的羡慕反应以及一切与此相关的意图。攻击型羡慕者出于羡慕而贬损引起羡慕的事物和羡慕对象,这种贬损可能是公开的,也可能是藏头露尾的或隐蔽的,他们具有复仇的欲望,通过伤害羡慕对象来获得自己的快感和安心。抑制攻击破坏型羡慕者尽管非常羡慕,但他们对此保持沉默,就好像根本没有发生过什么值得一提的特别的事情;这些羡慕者给那些取得了特殊成就的人造成的感觉是,他们只不过是做了些极其平常的小事,甚至是些无关紧要的事,那不过是别人对他们的最小期望,这样,羡慕者就把引起羡慕的事物的重要性一笔抹杀了。

因此,羡慕是一种带有破坏性的消极情感。它首先破坏了健康的人际关系。可想而知,与这种带有消极情感的人是很难相处的,被羡慕者可能时时暴露在羡慕者的攻击和贬损



面前而受到伤害，而发起攻击和进行贬损的羡慕者则躲到一边窃笑。另一方面，羡慕也破坏了群体发展的动力，给人们在各方面的创造性造成阻碍。因为，别人的羡慕可能导致令人不快的可怕后果，所以我们就总是力图避免羡慕，尽量不给别人留下羡慕我们的理由，不表现自己，不表现自己的能力和成就，在别人面前深藏不露。而不愿意招人羡慕就意味着压制自己的活力和创造性冲动。如果一个社会中大多数人都避免引起他人的羡慕，谁也不敢去打破他人的自满状态，那么发展就会停滞。显而易见的是，这样的群体或社会组织是缺乏活力和创造性的，因而也就是没有发展动力的。这种说法可能危言耸听，但在人类历史上，因被“羡慕”的情感所扼杀的天才创见和伟大发明，可能不胜枚举。

不过，羡慕有折磨自己的一面。在羡慕这种情感中，最受伤害的可能是羡慕者自己。羡慕伤害了自我价值感。当我们羡慕时，心里就会不痛快。因为羡慕所传达的信息是，我们已经对自己不满了。与别人相比，我们自觉受到不公正的亏待，我们会因此而渐渐地对自我价值失去信心。或者说，羡慕者对自己缺乏自信心，自我评价不高，并且对自己的处境和现状极为不满。我们觉得低人一等，活得没有滋味，



同时觉得有必要让自己至少也像别人一样好,一样成功。现在我们要么在生活中加倍努力,要么改变我们对自己的想法,使之更好地适应现实,要么我们就得改变现实。所以,精神分析学家弗洛姆曾经指出,羡慕的根源在于缺乏自爱。

维雷娜·卡斯特在这本书中还分析了与羡慕相近的另一种情感“嫉妒”。在许多情况下,人们把羡慕和嫉妒等同看待,因为嫉妒和羡慕有许多共同之处,但是,值得注意的是,嫉妒首先是一种焦虑情绪:对失爱和损失的焦虑或“令人痛苦的恐惧”。这种焦虑或恐惧能够升级为强烈的愤恨。维雷娜·卡斯特分析说,在嫉妒的时候,我们会想像别人得到了属于我们的东西(哪怕只是在幻想中属于我们),而我们自己则失去了这些东西。维雷娜·卡斯特对于嫉妒的分析,与我们理解的嫉妒也略有不同。在汉语语境中,嫉妒一般是指对才能、名誉、地位或境遇等比自己好的人心怀怨恨。就是说,这种怨恨的原因是因为“你有”,你“有”而我“没有”,所以产生怨恨和仇恨。维雷娜·卡斯特说的嫉妒则是你“占有”了“属于我的”的东西而产生愤恨。可见中国人说的“嫉妒”的范围更广泛一些。但是,无论是哪一种情况,嫉妒这种情感的直接后果都是动摇了我们的自我价值感,使我们产生了自



我怀疑。

总之，羡慕和嫉妒情感的原因和危害都涉及自我价值感问题。一般来说，在羡慕者那里，通常缺乏自我价值感，自我概念也不合理。而自我价值感越消极，羡慕和嫉妒就越猖狂。那么，进一步的问题是，人为什么会产生如此歪曲的、消极的自我价值感呢？为什么人会如此消极地评价自己呢？维雷娜·卡斯特在本书中指出，羡慕和嫉妒形成的基础是占有的欲望，而不是发展的欲望。好像人只要占有了自认为属于自己的东西，就能获得良好的自我价值和自我感觉。而事实上，我们应该不断地创造新的生活情境，积极地参与到新的关系中去，能够常常引起别人的兴趣。只有这样，我们才能获得良好的自我价值感。当然，作为一种普遍的深层心理现象，我们不能指望人们没有一点这样羡慕的心理存在。无羡慕状态并不是一种理想的状态，理想状态应该是容忍羡慕，但不为其所控制。这样，我们就能创造性地接受由羡慕产生的不安。我们必须对自己的羡慕和嫉妒有所认识，学会建设性地处理羡慕的情感，积极发展自己身上受到忽略的潜力。维雷娜·卡斯特特别指出，当好自己，接受自己，在独立自主的同时有意识地与周围的人建立关系，把这些做得越



好,我们就越能建设性地处理羡慕。

2004年8月4日

于沈阳北郊五彩新村望湖书屋

(作者系辽宁省社会科学院研究员)

目 录

致谢·····1

羡慕与自我价值感(导言)·····1

羡慕·····1

引言·····3

羡慕的情感·····4

探寻自己的羡慕·····6

处理羡慕的一个普通事例·····7

什么是羡慕·····10

引发羡慕的因素·····18

羡慕的身体表现·····21

被羡慕者与羡慕者之间的相互影响·····24



钦佩型羡慕者·····	25
矛盾型羡慕者·····	27
攻击型羡慕者·····	29
抑制攻击破坏型羡慕者·····	35
对攻击型和抑制攻击破坏型羡慕表现的反应·····	36
贬损·····	39
羡慕与自我概念·····	40
羡慕的不同形式是由什么决定的·····	42
被羡慕者无意识的负疚感·····	46
对攻击者的认同:处理输入性负疚感·····	48
避免羡慕·····	51
如何与羡慕者打交道·····	52
恶眼·····	54
特殊的被羡慕者·····	58
羡慕克服的端倪·····	62
缓和模式·····	63
激励自性实现的模式·····	64
致力于社会变革的模式·····	65
羡慕记事·····	67
隐秘的男性羡慕者·····	67



公开的女性羡慕者·····	81
如此强烈的羡慕从哪里来·····	88
对比·····	90
羡慕形成的理论·····	97
梅拉妮·克莱因的羡慕形成理论·····	98
母亲的好乳房与攻击性·····	98
好乳房变坏了·····	99
与客体整体发展关系·····	100
童年早期“正常”的防御机制：分裂·····	101
羡慕对“正常”的分裂造成的干扰·····	102
羡慕与贪婪·····	102
羡慕与创造性·····	103
对梅拉妮·克莱因理论的批评·····	104
妄想狂—精神分裂状态和抑郁状态·····	107
投射性认同·····	111
奥格登划分的投射性认同的三个阶段·····	112
羡慕与完整性·····	114
羡慕的治疗·····	117
在一个更大的范围中看梅拉妮·克莱因的理论·····	117
对自己的羡慕·····	120



羡慕的梦中主体·····	121
被掩盖了的羡慕冲突·····	124
公开羡慕·····	126
羡慕的推断·····	129
心理治疗中的羡慕·····	133
走出困境出路在何方·····	140
手足竞争与羡慕·····	147
诚挚的接受·····	153
建设性的争执·····	154
破坏性的争执·····	156
针锋相对的拒绝·····	158
毫不认同的关系或被否定的关系·····	159
父母的羡慕故事·····	163
中选的孩子,羡慕与嫉妒·····	167
嫉妒·····	173
引言·····	175
什么是嫉妒·····	175
对这种情感的处理·····	179
承认自己嫉妒的困难性·····	181
极为正常的嫉妒·····	186

