

深刻解读自我情绪 帮你建立完美关系

【美】哈丽特·勒纳◎著 张 婕◎译

愤怒之舞

The Dance of
Anger



YZLI0890126235



中国城市出版社

愤怒之舞

【美】哈丽特·勒纳◎著 张 婕◎译



YZLI0890126235

中国城市出版社

· 北 京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字:01—2009—4936

图书在版编目(CIP)数据

愤怒之舞/(美)勒纳(Lerner, H.)著;张婕译

—北京:中国城市出版社,2011.1

ISBN 978-7-5074-2411-9

I. ①愤… II. ①勒… ②张… III. ①愤怒—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第253485号

THE DANCE OF ANGER

by Harriet Goldhor Lerner

Copyright © 1985, 1997 by Harriet G. Lerner

Simplified Chinese Translation copyright ©2011 by China City Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

策	划	王 立
责 任 编 辑		王月芳 唐 浒 黄 冀 阎文哲
装 帧 设 计		蒋宏工作室
责任技术编辑		张建军 杨冬梅
出 版 发 行		中国城市出版社
地 址		北京市海淀区太平路甲40号(邮编100039)
网 址		www.citypress.cn
电 话		(010)63275378(营销策划中心)
传 真		(010)63489791(营销策划中心)
总 编 室 信 箱		citypress@sina.com 电话:(010) 52732057
投 稿 信 箱		world66@263.net(营销策划中心)
经 销		新华书店
印 刷		北京中科印刷有限公司
字 数		128千字 印张7.25
开 本		880x1230(毫米)1/32
版 次		2011年1月第1版
印 次		2011年1月第1次印刷
定 价		28.80元

版权所有,盗版必究。举报电话:(010)52732057

致我的第一家庭：

我的母亲，罗斯·鲁宾·高德郝 (Rose Rubbin Goldhor)

我的父亲，阿奇·高德郝 (Archie Goldhor)

我的姐姐，苏珊·汉尼·高德郝 (Susan Henne Goldhor)

同时也为了纪念我的外祖父母和祖父母：

汉尼·赛尔堪德 (Henne Salkind) 和莫里斯·鲁宾 (Morris Rubin)

泰贝尔·高德郝 (Teibel Goldhor) 和黑泽尔·高德郝 (Hazel Goldhor)

让愤怒以美丽的姿态翩跹起舞

陶思璇

翻开这本书的第一页,我就被强烈地吸引了,作者在自序里毫不掩饰地讲述着这本书的出版经历,讲述自己遭遇挫折时的懊恼、沮丧、愤怒等等负面情绪,讲述她怎样在病患和家人的支持中一直坚持着自己的工作和理想;直到这本书问世,她的理想终于转换成现实,那一刻,我在阅读中分享了她的快乐,也分享了她不染尘埃没有任何私心杂念的温暖拥抱。

这是一位值得尊重与信任的非常出色的心理师。

继续阅读,我被哈丽特的精彩描述深深吸引,被她对女性心理的深入了解深深吸引,被她对于愤怒的精辟解读深深吸引,被

她对于社会加诸于女性身上的种种压力影响的透彻分析深深吸引。我无法让自己放下书稿,甚至无法让自己移动一下已经有些麻木的身体,生怕错过了任何一个生词,误读了她的任何一句话。我就这样捧着书稿,以艰难的姿势半躺半坐在阳光下,按捺住想要跟更多人立刻分享的强烈冲动,一口气读完了整本书,长长地舒了口气,怎一个“赞”字了得!立刻用手机上网,在微博上开始分享我印象最深刻的一些片段,哈丽特关于淑女与泼妇的一段分类解析,这些话直说到了我的内心深处。

哈丽特在国内还没有什么名气,在美国却是鼎鼎大名,非常有名的女性心理学家、家庭治疗师,在女性群体中具有相当不凡的影响力和号召力,她所带领的成长小组也像是一个奇迹诞生地,无数带着烦恼而来的女性在这些小组的一次次活动中蜕变成蝶,开始绽放她们各自不同的生命光彩与女性魅力。这本书,就是哈丽特带领小组活动、接待各自个体咨询长期积累的经验与感悟结集而成,绝对专业!

“愤怒是一种信号,应当引起注意。愤怒是在传达某种信息:我们受到了伤害,我们的权利遭到了侵害,我们的需求没有得到充分的满足,或是某些事情出现了偏差。愤怒暗示着我们没有处理好生活中重要的情感问题,又或是我们自身做出了过多的让步,如在信仰、价值观、渴望与理想上。愤怒预示着我们的作为与付出超出了自身所能承受的限度……”哈丽特在第一章“愤怒的挑战”这样开场,简洁凝练直接把我们带入愤怒所带给我们的种种感受,激活我们关于愤怒的过往经验,这是一种难

能可贵的功力。

“愤怒的挑战”、“旧行为、新行为与对抗行为”、“夫妻间的圆圈舞：愤怒时，毫无进展”、“因棘手的母亲而愤怒”、“把愤怒当做路引：明确自我之路”、“上下代之间：凯蒂和她年迈的父亲”、“谁该对什么负责：最难解决的愤怒问题”、“再三思量：走出家庭三角”、“给勇敢无畏者的任务”、“超越自助”。也许这些标题不足以在第一时间吸引很多人的眼球，但它们非常吸引我。近十年的案例积累让我可以透过这些标题直接看到标题背后的实用价值：那是一个专业、敬业、爱业的心理学家理论与实践的粹所在。如果能够把这些东西都看懂吃透，应用在自己的现实生活中，不需要太久，你会发现原来愤怒也可以有美丽的姿态在生活中翩跹起舞。

为了自己能美丽心情，值得阅读这本书；为了自己能健康生活，值得阅读这本书；为了让自己的生命更有品质，更多快乐，更多幸福，绝对值得阅读此书，因为，愤怒蕴藏着巨大的能量。

二十周年纪念版序

大部分书籍的上架生命都很短暂，因此，能庆祝《愤怒之舞》的二十周年纪念日，真是令我感到荣幸。这是因为你们——我的读者，我要感谢你们。我感谢你们花时间阅读《愤怒之舞》，并按照书中所讲的去做。我感谢你们二十年来通过大量的支持短信对本书的回应。我感谢你们支撑着我的信念，不断激发我继续写作的热忱。我感谢你们强大的“口碑”力量，令这本书依然盛行。

让我以一个小故事为例。最近，一位女士把她经常翻阅的一本《愤怒之舞》递到我的手中，说：“你能为我的女儿给这本书签个名吗？”然后，她转向站在她身边的一位眼睛明亮的长者，

继续说道：“这是我的祖母，在我母亲把这本书送给她之后，是她首先令我对这本书产生了兴趣。”我算了一下，暗自思忖道：“哇哦，四代人呀！”

我感到非常满意。

慢慢地，阅读本书的男性也在与日俱增。通常，他们告诉我，是因为朋友的推荐或是治疗师的坚持。网络万岁！

然而，情况并非总是如此。这本书的问世并非易事。

我的很多同行曾认定自助是低层次的东西，会有碍人们寻求治疗。我的第一位出版商（她坚信书本的力量能够帮助人们有所改变）曾解雇、返聘，然后又再次解雇了我。她的最终结论是：我不会写作，没什么可说的，一本有关女性愤怒的书无论如何是卖不出去的。

接下来也没有一举成功，而是又多经历了几年地球上每一位出版商的回绝。我一进书店就觉得头疼。但我依然继续写作并修改《愤怒之舞》。我清楚记得自己几乎每天都俯身在那台灰色的打字机前（当时最先进的技术），长达5年之久。说到这个，我真想为那些年的挫折与哀愁点上一小支蜡烛。

幸好，坚持终于有了回报。我被告知这本书在英国的销量超过了200万册，而且还出了25种以上的外文译本。谢谢你们。

这份成功也许看似非凡，但我之前的努力却是平凡的。失败痛苦不可避免。如果你坚持让自己“矗立”在困境之中，你将要经历并克服多次回绝。要想成就一番伟业，无论内在还是

外在,你必须能够顶着阻力前行,但并不保证可以得到你想要的结果。

而你,读者,也要“顶着阻力前行”,将本书的课程内容付诸实践。我鼓励你以愉悦的自我发现的心理去做这件事。要知道在前面的道路上,也许会遇到一些艰难的时刻。当你的改变没有立刻带来他人的认同与感激的掌声时,你也一样需要勇气、信念、动力、热忱,或是简单的倔强,才能坚持到底。

本书的课程看似简单,然而,当愤怒来袭时(你自己的愤怒或其他人的愤怒),就没有那么简单了。当你为了自己的利益开始角色转换时,焦虑会如同蒸气一般升腾而起。其他人会在你的道路上制造各种障碍(“你错了!”“你太自私了!”“你这样,我们还怎么维持关系?”)。你也许想要放弃,想要回到过去的愤怒管理方式——一方面采取沉默、疏远的态度,另一方面无力地争吵、抱怨、怪罪他人。在“逆境”中,或在螺旋式下降的关系中转换自己的角色,需要具备如同爬山一般的坚持和勇气,当然,也如同写作并营销一本看似前景黯然的书籍。

这个世界与20年前《愤怒之舞》首次出版时已经大不相同了。但人们依然会陷入可预测的模式化的关系问题中去,就如同星辰与日出一般恒定。随着压力的积聚,人们会自动地相互指责,会过度执著于他人对自己做了什么,或没为自己做什么。随之,我们会努力去改变或调整另一方,而不是关注自己的能动性选择——采取不同的行为方式。在由我们与日俱增的恐惧驱动的世界中,无论是个人问题还是政治问题,我们试图改变东西

必然只会导致更多的同类反复,这毫不奇怪。

《愤怒之舞》能够帮助你学会采取不同的行为方式,你需要的所有工具都在这里。此外,还有如何处理关系的坚实理论,以及你要如何在各种关系中改变自己的角色。如果你能坚持运用本书中的指引,你将会在最难处的关系中更加清醒、冷静、明确。这样做不仅有利于你的个人成长,而且能够帮助身边人塑造一个理性且更加平和的情感氛围——这是我们这个世界急需的东西。

最后,我想把自己衷心的感谢献给那些向客户推荐《愤怒之舞》的心理健康专家。你们为我带来了如此众多的读者。当然,我还要感谢如今远远超出当初退稿通知的读者反馈。

我从未想过自己经历了重重艰难险阻的第一本书能够庆祝其20岁的生日。我想我会去点燃一小支蜡烛——这次是为了生命与书籍将会经历的意想不到的跌宕起伏。我真的非常感激。

哈丽特·勒纳(Harriet Lerner),2005

目录

让愤怒以美丽的姿态翩跹起舞	I
二十周年纪念版序	V
1 愤怒的挑战	1
2 旧行为、新行为与对抗行为	16
3 夫妻间的圆圈舞	
——愤怒时,毫无进展	39
4 因棘手的母亲而愤怒	
——玛吉的故事	65
5 把愤怒当做路引	
——明确自我之路	85
6 上下代之间	
——凯蒂和她年迈的父亲	104
7 谁该对什么负责	
——最难解的愤怒问题	117
8 再三思量	
——走出家庭三角	148
9 给勇敢无畏者的任务	183
结语:超越自助	214

1 愤怒的挑战

愤怒是一种信号,应当引起注意。愤怒是在传达某种信息:我们受到了伤害,我们的权利遭到了侵害,我们的需求没有得到充分的满足,或是某些事情出现了偏差。愤怒暗示着我们没有处理好生活中重要的情感问题,又或是我们自身做出了过多的让步,如在信仰、价值观、渴望与理想上。愤怒预示着我们的作为与付出超出了自身所能承受的限度。愤怒也可能是在警示我们:他人为我们做了太多,从而影响了我们自身的进步与成长。肉体上的疼痛告诉我们烫手的火炉不能摸,而愤怒带来的痛苦则使我们保持了自身的完整。愤怒促使我们对他人的摆布说“不”,对自己内在的需求说“是”。

女性的觉醒长期以来一直受到压制,无法直率地表达愤怒。糖和调味品是我们的组成部分。

我们是养育者、抚慰者、调解者,是摇摆船只的支架。取悦、保护、安抚这个世界是我们的工作。我们要维系好各方的关系,仿佛我们的生活就仰仗于此。

向男性公然表达愤怒的女性会受到严重的质疑。我们都知道即便是在支持男女平等的社会中,那些“愤怒的女性”依然会令所有人感到厌烦。为自己的信仰而战乃至牺牲的男性会被视为英雄,而为自身权益开展不流血人道革命的女性却会遭到谴责。直接表达愤怒,特别是对男性直接表达愤怒,会使我们不像女人、没有女人味、没有母性、没有吸引力,或用更现代的说法是“聒噪刺耳”。这些女性甚至被冠以“泼妇”、“巫婆”、“贱人”、“悍妇”、“唠叨鬼”、“厌世者”、“阉人”的骂名。她们既不可爱又讨人厌。她们缺少温柔。你一定不想成为其中的一员。有趣的是:在我们的语言中(由男性创造整编的语言),没有一个词能够恰当描述向女性宣泄愤怒的男性。即便是“混蛋”、“杂种”这种词,骂的也不是男性,而是女性——他的母亲!

禁锢情感,禁止表达愤怒的力量是如此强大,就连认知我们的愤怒都不是件简单的事情。一旦某位女性表现出愤怒,她很可能会被开除,理由是不理智,或者更糟。我最近参加了一个专业会议,一位年轻的医生提交了一份有关受虐女性的文件。她提出了很多全新的、激动人心的想法,她深刻地投入到自己的主题。在她讲到一半时,坐在我后面的一位知名精神病医生起身

离去了。在他起身时,他用诊断疾病的腔调扭头对旁边的一位男士说:“她现在是一位非常愤怒的女性。”情况就是这样!他得出的结论是:她声音中的愤怒不仅否定了她所讲的内容,而且否定了她本人。由于我们的愤怒通常会遭到他人的排斥与反对,难怪我们很难认知自己的愤怒,更不用说去承认它了。

为什么愤怒的女性令其他人感到有威胁?如果我们内疚、沮丧,或自我怀疑,我们会待在原地。除非有悖于我们的本性,我们不会采取行动,我们也不太可能成为个人与社会变革的代理人。相反,愤怒的女性可能会改变并挑战我们所有人的生活,正如过去十几年的女权主义运动一般。变化对于每一个人而言都是一件会引发焦虑的麻烦事,包括我们当中那些积极推动变革的人。

因此,我们学着在乎自己的愤怒,不仅是因为愤怒会给他人带来非难,而且因为愤怒预示着必然的改变。我们也许会开始问自己一些消弭愤怒感的问题:“我的愤怒合情合理吗?”“我有权愤怒吗?”“愤怒有什么用呢?”“愤怒有什么好处吗?”这些问题能够有效地令我们保持沉默并消弭自己的愤怒。

让我们来看看这些问题。愤怒并不是合不合情、合不合理的问题,也不是有没有意义的问题。愤怒只是一种感觉。询问“我的愤怒合情合理吗?”就好似询问“我有权感到口渴吗?”。毕竟,我15分钟之前刚喝了一杯水。无疑,我的口渴并不合情合理。但是,如果我此刻什么也喝不到,感到口渴又有什么意义呢?

愤怒是我们的一种感觉。它的存在必然有其道理,理应得到我们的尊重与关注。我们有权感知一切——愤怒当然也不例外。

然而,也有一些对愤怒有益的问题,我们可以问自己:“是什么真正令我感到愤怒?”“出了什么问题,是谁的问题?”“我要怎样明确谁该对什么负责?”“我要如何学着表达自己的愤怒,同时又不会让自己觉得无助和软弱?”“当我感到愤怒时,我要如何清楚地表明自己的立场,不带任何防御性或攻击性?”“如果我把问题说清道明,我会面对什么样的风险与损失?”“如果愤怒对我不管用,我还能怎么办?”这些问题我们将在后面的章节中讨论。我们的目的不是打消愤怒或质疑愤怒的正当性,而是要搞清愤怒的源头,然后为了自己的利益,学着采取不同的新举措。

这枚硬币还有另一面:如果感到愤怒意味着出了问题,那么发泄愤怒并不能解决问题。发泄愤怒只会维持甚至僵化关系中的旧规则与旧模式,因此肯定不会有所改变。当情绪高度紧张时,大部分人会采取改变他人的无效行为,这样做便无法把精力用于明确并改变自我。老式的愤怒进/愤怒出理论主张释放愤怒,不要压抑愤怒,以防心理受到伤害。这种理论是不对的。当我们努力抗争,却依然屈服于不公的环境时,当我们经常抱怨,却依然按照有悖于个人愿望、价值观与潜能的方式生活时,当我们发现自己融入了社会中刻板的蛮横、唠叨、尖酸、刻薄的女性形象时,沮丧、自卑、自我背叛,甚至自我憎恨的情绪不可避免。

我们当中那些无法有效表达愤怒的人,与我们当中那些根本不敢愤怒的人,都遭受着同样深刻的困扰。

愤怒行差踏错

如果我们熟悉的老式愤怒管理方式对我们不起作用,很可能是因为我们陷入了下列的一种或两种类别:在“淑女”的类别中,我们会不惜一切代价,尽量避免愤怒与冲突;在“泼妇”的类别中,我们很容易愤怒,但却采取了争吵、抱怨、指责等无效的手段,没有建设性的解决办法。

这两种愤怒管理方式截然不同,就好比白天与黑夜一般。事实上,这两种方式的效果都是在保护他人,令我们迷失自我,同时确保情境不会有任何改变。

“淑女”综合症

如果我们是“淑女”,我们会如何表现?在可能切实引起愤怒或抗议的情况下,我们会保持沉默——变得泪流满面、自我批判,或“黯然神伤”。如果我们确实感到愤怒,为了避免公开冲突,我们会把愤怒留给自己。然而,我们留给自己的不仅仅是我们自己的愤怒;有时候,我们会避免明确表达自己的想法与感受,因为我们担心这种直白会令其他人感到不自在,会暴露彼此之间的差异。