

都市女性心理丛书

愤怒的艺术

THE DANCE OF ANGER

运用愤怒改变女性的亲密关系

(美)哈丽雅特·勒纳博士◎著 施承孙 侯玉波 官宇轩◎译

中国大百科全书出版社

都市女性心理丛书

愤怒的艺术

[美]哈丽雅特·勒纳博士 著
施承孙 侯玉波 宫宇轩 译

中国大百科全书出版社

北京

总编辑:徐惟诚

社长:田胜立

【京】图字:01-2001-4485号

The Dance Of Anger

Copyright © 1993 by Harriet Lerner

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback copyright © 2001 by
Encyclopedia of China Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc. (USA)

through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

本书之中文简体字版由中国大百科全书出版社与美国 HarperCollins 出版集团
合作出版。

未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目(CIP)数据

愤怒的艺术/(美)勒纳著;施承孙等译. -北京:中国大百科全书出版社,2003.1

(都市女性心理丛书)

ISBN 7-5000-6714-3/C·24

I. 愤... II. ①勒... ②施... III. 妇女心理学—通俗读物

IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092750 号

策划人:阿去克

丛书责编:杨寅辉

责任编辑:解惠琴

责任印制:崇玉书

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码:100037 电话:010-68314918)

<http://www.epch.com.cn>

新华书店经销

河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张7.875 字数142千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数:1~5000册

定价:16.00元

前 言

最近，为了新版的发行，我又重新翻阅了这本《愤怒的艺术》，以审视其是否跟得上时代的潮流。尽管该书首次出版已经是十年前的事了，但我发现我仍然赞同自己当时的观点。

这既是好消息，也是坏消息。说它是好消息，是因为我没有什么要补充的内容。

说它是坏消息，是因为由于各种显而易见的原因，愤怒仍然伴随着我们。亲密关系仍然是带给我们痛苦、失望和无聊岁月的源泉。家庭关系仍然可以听到不和谐的声音（我同意玛丽·卡尔对于不和谐家庭的定义——“任何家庭成员超过一人的家庭”）。世界对女人既不公平，也不友善。除了梦游者外，恐怕很少有人会认为没有什么令人愤怒的事情。

愤怒是我们能够经历的最痛苦，也是难于明智处理的情绪。然而，愤怒是值得我们尊重和注意的重要信号。问题是，愤怒体验本身既不能告诉我们到底发生了什么事情，也不能告诉我们该采取怎样的措施使事态朝好的方向发展。这就是我写《愤怒的艺术》这本书的目的——不仅帮助读者识别愤怒的根源，而且帮助其学习改变导致我们愤怒的人际互动模式。

愤怒的艺术

我们挣扎的目的是希望通过愤怒获得亲密感、自尊以及喜乐。学习如何处理愤怒,是值得我们花费时间和精力。尽管在此我们没有提供改善人际关系的简易步骤,但《愤怒的艺术》一书的确能够帮助读者了解人际关系的运行机制,以及如何改变我们自己在其中所扮演的角色。该书能够鼓励走在这条艰难航程上的读者。

我个人对于自助手册态度的转变发生在1985年,即《愤怒的艺术》首次出版的那一年。写作之初,同事总是问我:“你真的认为仅凭一本书(他们是相对于心理治疗来说的)就能有助于人吗?”这是一个合情合理的问题。真正的转变是非常缓慢的,甚至在专家的帮助下也是如此。我只能诚实地回答说:“我不知道。”但是,我当时真的希望它能够给人们的生活带来转变。

我也曾担心,问题可能永远没有答案了。因为在相当长的时间内,《愤怒的艺术》没能付梓。我的第一个出版商开始决定出版,然后又放弃出版;又决定,又放弃。接下来的几年中,我几乎从每一个出版商那里都得到了同样的拒绝。我甚至想,可以用这些拒绝的信函贴满我大房间的墙壁——这毫不夸张。没有人愿意出版一本关于女性愤怒的书。当《愤怒的艺术》真实地出现在书店的书架上时,我甚至怀疑,除了我母亲和我五个要好的朋友外,没有人会去买它。

今天,该书已被翻译成25种文字,英文版销量已达几百



万册。我只能感谢我的读者。人们一传十，十传百，使该书的销售量不断增加，而我不断地被读者来信中关于“你改变了我的生活”的故事所感动。在一次学术报告后，一位73岁的妇人来到我面前，将她95岁的老母亲介绍给我。她们手拉着手。女儿告诉我，在阅读我的书以前，她们母女已经有二十多年没有说话了。这个故事和其他故事一样，一直伴随着我，在作者的地位不断下降的日子提醒我，这一切都是值得的。

读者使我懂得，一本书的确能够改变人们的生活。正所谓“当学生准备好的时候，老师就到了”——有时也以书面文字出现。我一直感到诧异，居然有这么多的女人和男人能够从《愤怒的艺术》一书中获得智慧，得到建议并付诸实践。现在，读者的感谢信远远多于当年拒绝出版的信函。我真心地感激你们。

致 谢

我要在此向许多人表示感谢。

首先，我要感谢我的著作经纪人桑德拉·艾克琳，她在1979年引导我由专业书写作转向畅销书的写作。她在我写作时遇到的许多次意想不到的变故中，帮助我度过了难关，无论在何种境况下，她始终能够保持幽默感和清醒的头脑。艾琳娜·罗森对我过去那种与现实生活相去甚远的、学术性的写作风格提出意见，鼓励我与读者建立更为直接和个人化的联系，帮助我成为受人欢迎的作家。

在写这本书的开始阶段，许多朋友和门宁格基金会的同事阅读了我的手稿，与我进行了讨论并提出宝贵的批评意见。我要感谢雪莉·邦尼、南希·戈尔登、阿瑟·赫尔曼、玛利亚·路易莎·莱希特曼、阿瑟·曼德尔鲍姆、沙伦·内森、加文·纽瑟姆、戴尔·罗斯科司，尤其是梅雷迪思·泰特斯。此外，住在托皮卡地区以外的南希·乔多罗、萨利·麦克纳、以及罗伯特·斯坦伯格也阅读了本书的部分章节并提供了反馈意见。本书早期的大部分写作并没有形成其终稿时的框架，正是这些人的反馈意见帮助我确定了本书最终的写作方向。



愤怒的艺术

正当我收集有关妇女与愤怒的额外资料时，玛丽安娜·奥尔特-里奇开办了一个“坦诚交流，公平竞争”的研讨班，我们一起共同探索。观察玛丽安娜·奥尔特-里奇的行为，对我是一种激励；我从她那里学到的东西（内容、精神和勇气）都在这本书里有所反映。

我深深感激谢里·莱维-瑞纳，在我没有事先与她打招呼的情况下，她在百忙当中抽出大量时间，一遍又一遍地阅读本书的部分章节。在门宁格基金会工作期间，她除了给我提供重要的建议外，还在情感上支持我，是我的女权主义的同伴，这种状况一直保持到她于1982年离开基金会。同样，我也要感谢埃米莉·科福伦，她的关爱、同志式的友情以及对我的作品的信任，无论在痛苦的时候还是在欢乐的时候，都始终滋养着我。

凯瑟琳·格伦·肯特一直是新思想取之不尽的源泉，这使得她在临床工作中表现出极为出色的决断力与想象力。她向我介绍了鲍温的家庭系统理论，并帮助我将之应用到自己的生活实践中。在我们多年的友谊中，我从她身上学到了许多东西。我猜她将莫瑞·鲍温视为热情友好、精力充沛的人，其实，我同样也是这样看待她的。

贝蒂·霍庇斯打印了本书的大部分文字，她的辛苦程度仅次于我。她是一位出色的秘书，除此之外，她的支持、智慧，以及宽容的精神也极大地帮助了我。我也感谢玛丽·迈



克林，她帮助我打印了早期的稿件。同样，阿莱塔·彭宁顿、德比·史密斯以及让尼娜·里德尔都出色地用电脑完成了本书的文字处理工作。

要不是从许多本职工作中解脱出来，我也不可能完成这本书的写作。我非常感谢门宁格基金会支持我做兼职，使我能够完成这部作品的写作。我特别感谢唐纳德·考尔森、雷奥纳多·豪威兹以及欧文·罗森。我也要向门宁格基金会主席罗伊·门宁格先生致谢，感谢他对我写作工作的大力支持。

在艾丽斯·布兰特的出色领导下，门宁格基金会的专业图书馆成了学者们的梦想之地。

这里的图书管理人员不仅准确而富有经验地整理了我的借书单，而且还额外提供给我许多我当时没有借，但却应当借阅的参考书。我无法永远离开托皮卡，这或许与门宁格图书馆工作人员有一些关系。

珍妮特·戈尔茨坦，作为哈珀—罗出版公司的编辑，参与了本书的后期工作，完成了作者所能期望的一切。她的批评和建议如此清晰、有益和明智，以致于对本书最后的修改工作几乎成了一种乐趣。我的手稿最终能够在她那双热情而天才的手中完成，真是上帝的祝福。我也感谢苏珊·菲利普森，她出色地完成了本书终稿的排编工作。

我还要特别感谢我的父母对于我的生活及写作的影响。



愤怒的奴隶

我感谢我的母亲，感谢她的热情、聪明、自尊、勇敢、对生活的热爱以及旺盛的生命力，即使在她个人面临困难的情况下，仍能慷慨待人。我感谢我的父亲，感谢他的幽默、机智；感谢他对语言和文字的欣赏能力（他将之传授给了他的两个女儿）；感谢他的爱，尽管当我在伯克利大学读书的早期，他曾试图将我从对言情小说和摇滚乐的迷恋中转变过来。最后，我还要感谢我的姐姐苏珊，感谢她的陪伴；感谢她对这个项目的帮助。

我也要感谢以下提到的人们：感谢我参与的妇女团体对我的支持和同情；感谢苏西·卡普洛的创新之作《愤怒》；感谢特雷莎·贝纳德斯，她启发了本书的主题，并且是最有爱心和最受欢迎的批评家之一；感谢朱迪·孔茨，她是非常好的一位朋友；感谢卡罗尔·塔夫里斯从外地给我的大姐姐般的鼓励，使得本书能够在我有生之年出版；感谢安东尼·科瓦尔斯基敏感地提供了智力和情感开放的空间；感谢彼得·诺瓦提尼长期以来的鼓励；感谢苏珊·克劳斯想方设法为我鼓劲；感谢安·卡弗通过她轻柔、优雅的瑜伽功的传授提醒我，没有肉体的灵魂是不可能从事工作和创造的。我还想感谢一大群妇女朋友，包括许多没有见过面的人，她们从远方，甚至大洋彼岸对我的想法提出鼓励并与我分享她们自己的想法。对这个团体以及女权主义本身，我始终感激不尽。

最后，也是最重要的，我要向斯蒂芬·勒纳表达我的爱



和感激。他对我除了意味着别的之外，还是最好的编辑、最好的朋友和最体贴入微的丈夫。我感谢他的耐心、激励、帮助以及专家式的建议，感谢他的郑重其事，也感谢他的毫不掩饰的傻气。以上这些连同我的两个儿子马修和本杰明快乐的脸孔和让人喜爱的性格，使我感到自己真的很幸运。

这本书，像其他此类书籍一样，是许多人的作品的结晶。尽管在我的注释中我感谢了他人对本书的贡献，但这些人并不一定与我持有同样的观点。例如，我使用了鲍温家庭系统理论的语言和理念，但是，我对鲍温著作的诠释和应用，深受我的精神分析和女权主义背景的影响。总之，别人影响了这本书，但是最终对这本书负责的仍然是我自己。

目 录

前 言	1
致 谢	1
第一章 愤怒的质疑	1
第二章 旧行为、新行为和对抗行为	17
第三章 夫妻间循环往复的争吵 ——愤怒无处不在	43
第四章 对无法忍受的母亲的愤怒 ——麦琪的故事	71
第五章 以愤怒为引导 ——通往清晰自我的道路	94
第六章 两代人的冲突 ——凯蒂和她年迈的父亲	115
第七章 谁来负责? ——最富技巧的愤怒问题	130
第八章 反省三人关系 走出家庭三角关系	162
第九章 为勇敢者提供的任务	201
结束语	235

■■■ 第一章 愤怒的质疑

愤怒是值得倾听的信号。它提示我们诸多可能的信息，如心灵受到伤害，我们的某些权利受到了侵犯，我们的需要没有得到充分的满足，或者仅仅表明事情进展得不太顺利。愤怒可以告诉我们，我们在生活中压抑了自己的情感，或者在与人际交往过程中牺牲了太多的自我，如信仰、价值观、愿望或者抱负；愤怒也可以告诉我们，我们付出了太多，超过了我们自己所能承受的；它还可以提示我们，别人越俎代庖，影响了我们能力的正常发挥及发展。正如身体疼痛可以促使我们将手从火炉上移开一样，愤怒保全了自我的整体性，它可以促使我们对别人强加于我们的事情说“不”，而迎合自己内心真正的感受。

长久以来，妇女们被鼓励不要体察以及表达自己的愤怒。别人希望我们是温和、柔细的调味品、保育员、安慰者，是动荡航船上的舵。我们的任务是安慰、保护和平息，我们努力使各种人际关系中规中矩，仿佛我们的生活完全悬系于此。

女人对男人公开表达愤怒被认为是非常危险的，即使在一个崇尚男女平等的社会，“脾气暴躁的女人”仍然会使人退避三舍。男人可以为他的信念抛头颅洒热血，并且被视为英雄，而女人即使是为自身的权利进行非暴力的斗争也会被人指责。当我们公然表达自己的愤怒，尤其当对象为男人的时候，别人就会评价我们不像淑女、没有女人味、没有女性特点、

愤怒的奴隶

没有性魅力,或者用更现代点的词——“粗糙”。甚至在我们的语言中,也有这样的词汇来形容这类女人:“悍妇”、“巫婆”、“母狗”、“母夜叉”、“唠叨鬼”、“仇视男性者”、“被阉割的人”。她们被认为缺乏爱并且不可爱,不像女人。总之,让人不想与之伍。然而相反,你会有趣地发现,我们的语言(由男人们发明并编码)中没有任何一个贬损的词汇用来描述那些惯于向女人发脾气的男人,甚至像“杂种”、“狗娘养的”等词汇也不是针对男人,而是直接指向女人——他的妈妈!

社会对于我们表露感情以及表达愤怒情绪如此忌讳,以至于意识到自己在发怒也让人受不了。当女人表达了她的愤怒后,她很可能变得非常沮丧、不够理性或者更糟糕。在我最近参加的一次学术研讨会上,一位年轻的医生作了有关受虐妇女的专题报告。在报告中,她阐述了许多很有创见的新观点,并对她的研究对象投入了很多个人情感。在她报告的过程中,坐在我后面的一位非常有名望的精神病学家突然离席,他站起来的时候对他旁边的男人下了一个诊断式的结论:“瞧,一个发怒的女人。”不错,他所觉察(或者被认为觉察)到的这个女人的愤怒语调,不仅让她的报告变得没有价值,甚至影响了她的个人形象。可能正是我们的愤怒常常导致他人的失望或反对,无怪乎让我们承认自己发怒这一事实是如此之难,更不要说让我们接纳自己的愤怒了!

为何愤怒的妇女会给他人造成如此巨大的心理威胁呢?



如果我们自责、沮丧，或者自我怀疑，我们会与他人相安无事。只要我们除自我反对以外不采取别的行动，我们就不会成为人际关系或社会变化的始作俑者。相反，正如过去 20 年的女权运动所证实的那样，愤怒的女人会挑战甚至改变我们每个人的生活。对任何人而言，变化都是导致焦虑的麻烦事，甚至对于我们当中那些积极倡导这些变化的人也不例外。

于是，我们学会了害怕自己发怒，这不仅因为愤怒会招致他人的不满，而且它昭示了变化的必然性。于是，我们开始反问自己一些问题，以阻止或对抗自己的愤怒体验：“我发怒是否合理？”“我有权利发怒吗？”“发脾气又有什么用？”“这样做有何益处？”这些问题成了我们保持沉默、压制愤怒的有效工具。

我们可以对上述问题提出质疑。愤怒无关乎合理或不合理，有意义或无意义，愤怒就是愤怒。问“我发怒合不合理”就相当于问自己：“我有没有权利口渴？毕竟在 15 分钟前，我刚刚喝过一杯水，显然，我口渴是不合理的。而且，我现在手头也没有什么可以喝的，口渴也是白搭！”

愤怒是我们的情感，它的存在是有价值的，值得我们尊重和注意。我们有权利拥有自己的任何感受，愤怒当然也不例外。

关于愤怒，反问自己下列问题会对我们有所帮助：

- 我为什么生气？



- 问题是什么,是谁的问题?
- 我如何弄清楚责任人?
- 我如何才能学会一种方式,既能表达自己的愤怒,同时又不会给自己带来无助感和无能感?
- 我生气的时候,如何才能不攻击他人、不自我防御,而是将自己的情况清楚地表达给他人?
- 如果我将自己的意思表达得更清楚、更肯定,我会遇到什么样的麻烦?
- 如果发怒于事无补,我将采取怎样的策略?

这些问题将在以后的章节谈到。我们的目的不是平息愤怒,或怀疑它的合理性,而是弄清楚愤怒的症结所在,以便采取全新的、完全不同的行动。

问题的另一个方面是:如果愤怒表明存在某种问题,发泄愤怒并不能解决该问题。发泄会维持原有的人际准则或人际模式,甚至使其僵化,无法促成任何变化。当情绪的紧张度升高时,许多人徒劳无功地企图改变他人,其结果往往是无法理清思路并改变自己。古老的抑制愤怒或发泄的理论认为,发泄愤怒可以避免抑制愤怒造成的心理伤害。这一理论并非完全正确。当我们反抗后,仍不得不屈服于不公平的环境时,当我们抱怨后,仍不得不以一种与我们的梦想、价值观以及潜能相悖的方式生活时,亦或我们发现自己成为了他人眼中标准的泼辣、啰唆、恶毒、具有破坏性的女人时,我们不可避免地会产

生抑郁、自卑、自我背叛、自我憎恨等情绪。

其实,不适当地发泄自己愤怒的人,与那些不敢发泄怒气的人一样,经受着同样的痛苦。

发泄愤怒之误

如果我们处理愤怒的老方法不管用,原因可能是我们掉进了下列两个框子的一个或两个:在“淑女”框子里,我们不惜一切代价避免愤怒和冲突;在“泼辣”框子里,我们动辄发怒,但只会作一些毫无意义的争吵、抱怨或责骂,而不能带来任何建设性的改变。

乍看之下,这两种处理愤怒的方式有着天壤之别。但事实上,两者的结果完全相同,都是保护了他人,混淆了真正的自我,而不能带来任何改变。下面让我们看看这两种情形的具体表现。

“淑女”综合症

如果我们是“淑女”,我们将如何表现?在本应激起我们愤怒或抗议的情境中,我们保持沉默,或变得眼泪汪汪、自我苛责,或者“受到伤害”。感到愤怒时,我们会强行压抑以避免可能的公开冲突。其实,我们压抑的不仅是愤怒,还另有缘由。由于我们担心自己的思想和情感会让别人感到不舒服,或者会