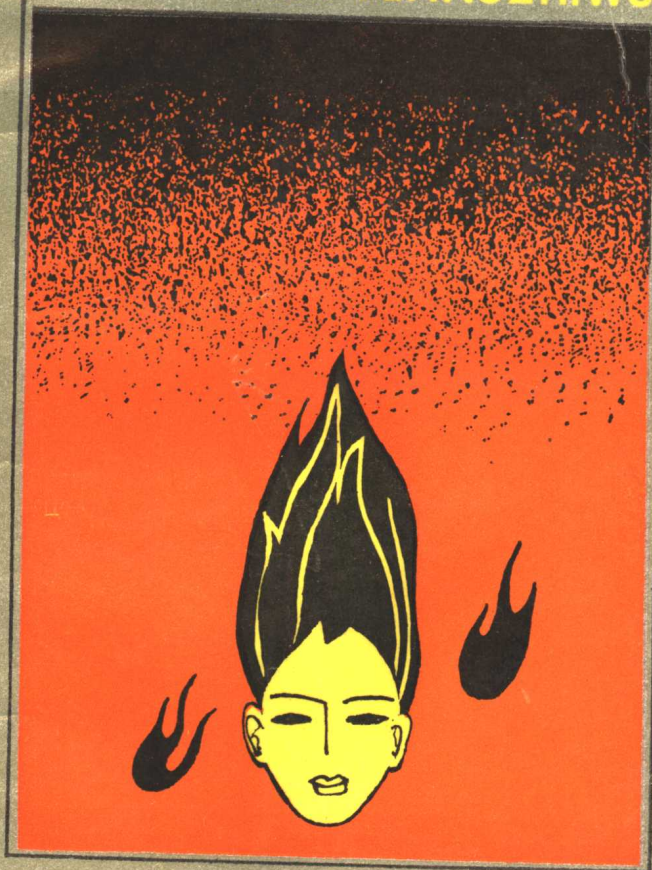




愤怒之舞

女性表达愤怒的技巧

FENNUZHIWU FENNUZHIWU



QINGNIAN YICONG

青年译丛

愤怒之舞

——女性表达愤怒的技巧

[美]哈里特·拉纳 著

徐晓蔚 郭 可 译

上海人民出版社

责任编辑 仁 青
封面装帧 杨德鸿

愤怒之舞

——女性表达愤怒的技巧

〔美〕哈里特·拉纳 著

徐晓蔚 郭 可 译

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号)

新华书店上海发行所经销 常熟市第四印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 110,000

1990 年 7 月第 1 版 1990 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—8,000

ISBN 7—208—00851—5/G·144

定价 2.30 元

目 录

一 愤怒的挑战	1
愤怒导致的错误	4
“淑女”型	5
“泼妇”型	7
前车之鉴	9
二 降低自我的代价	
——旧手段、新手段和对抗手段	11
消极的谴责与积极的争取	16
变革和争取机会	17
不惜代价求得和平	19
分离与统一	21
明确的自我和对自我失落的担忧	23
相对行动和“恢复原状”反应	24
虚假的结果	26
试图改变他	27
三 欲速则不达	
——夫妻间的旋转舞蹈	29

顽固——不顽固	31
桑德拉和拉里的故事	32
“他根本没有反应!”“她太容易激动了!”	34
替拉里“表达感情”	36
批评的游戏	40
情感的追击者和情感的远离者——一种	
古老的舞蹈	41
打破追击的循环	43
管得太多的母亲和管得太少的父亲——	
最后一轮舞蹈	46
试图改变他	48

四 谁是家庭的主人?

——对母亲的恼怒:玛吉的故事	51
原来的情况	52
一年以后:发生争吵	55
症结何在?	56
估计形势	57
打破陈规:母亲的再次来访	59
理解母亲的反应	63
一种新的舞蹈	64
“共同”,有别于以往	67
成为自己	69

五 这是我自己的问题

——通向明确自我之路	71
由愤怒转为眼泪	74

否认愤怒：行动中的潜意识	78
对摧毁的担忧	78
对分离的恐惧	79
换一种方式	81
煎锅的故事	82
坚守立场	85
琼的故事	87

六 代与代之间

——和父亲的矛盾：凯蒂的故事	90
牵住迷惘的缰绳	96
“父亲，我有问题”	97
了解家庭背景	100

七 该谁负责？

——最难解的愤怒问题	103
午夜的紧急情况	106
“但是你根本不了解简！”	107
观察	108
清醒地认识陈旧的模式	109
收集有关情况	110
因此谁有问题？	111
谁在做家务？	115
在情感方面超作用——往往是“妇女的 工作”	118
“我弟弟是个捣蛋鬼！”	119
学会不帮助别人	122
给别人提建议有什么不对？	123

若即若离	124
分担我们的次作用方面	125
噢,对了,相对行动!	126
泄愤于孩子	127
克劳迪娅: 一个四岁的独裁者	128
与孩子讲道理?	129

八 追根寻源, 走出其间

——摆脱家庭三角关系	133
家庭中的三角关系	135
工作中的三角关系	138
几代人之间的三角关系: 凯斯勒一家	140
谁做了什么……为谁负责……然后怎样?	142
事件分析之一	143
事件分析之二	144
现在怎么办, 凯斯勒夫人?	145
走出其间	145
回顾往事: 父母家里	149
悼念父亲	151
为什么是比利?	153
“负起责任来, 儿子!”	153
“我有问题”	154
“败类”哥哥	156
他为什么不与一个犹太姑娘结婚?	159
采取新的步骤	162
杰里和朱莉	165
萨拉和杰里	165

萨拉和保罗	166
萨拉和萨拉	167
九 勇敢者的任务	168
坦然处之、沉思冥想、交换意见、	
闭口不语	168
练习观察	169
追击者	169
疏远者	170
次作用者	171
超作用者	171
责备者	171
选择一种勇敢的行动	174
摆脱循环	174
明确自我	174
不能断绝关系	175
慢慢行动，从细微处着手	175
准备抵御阻力	177
不要嚼舌	181
工作中的三角关系	182
家庭中的三角关系	186
提高观察技巧	188
摆脱三角关系的行动	190
“要”和“不要”	192
了解你的家庭	194
提问的勇敢之举	196

一 愤怒的挑战

愤怒，是一个信号，一个值得引起人们注意的信号。愤怒表明：也许我们受到了伤害，也许权利遭到了践踏，也许需求和愿望未能如愿以偿，也许是什么地方出了差错。愤怒告诉我们：我们的信仰、价值观念、欲望和雄心正在某种关系中达成妥协。愤怒是一个信号，它表明我们的付出多于我们所能付出的东西。愤怒还提醒我们，别人对我们做得太过份了，竟损害了我们能力的发挥和个人的成长。正如肉体上的疼痛使我们远离灼热的火炉一样，因愤怒而引起的伤痛能使我们保持人格的尊严。愤怒促使我们反对他人的指挥，听从自己内心的呼唤。

然而长期以来，妇女总是无法认识愤怒，无法直接地表达郁结在心中的愤怒。她们接受的是这样一种观念：妇女是养育者、抚慰者、和平的使者。妇女的任务就是去取悦他人，保护和抚慰他人，其作用就象糖和香料等调味品一样。妇女要紧紧稳住她与人

际间的各种关系，仿佛全凭此妇女方能生存。

那些在公开场合胆敢肆无忌惮地向男子泄愤的女性尤其受人猜疑。尽管当今社会对妇女争取平等权利的追求表示同情，但众所周知，人们对“那些愤怒的女人”仍避而远之。女性与男性不同。男性英雄可以为自己的信仰而不懈奋斗，甚至为之献身，而妇女若要为争取应有的权力发动一场不流血的人道革命，则会受到谴责。大胆地泄愤于男性的举动被认为会使妇女缺乏女性的魅力、母亲的魅力，缺乏性感。我们的语言也对上述妇女加以谴责，如冠以“泼妇”、“女巫”、“母狗”、“母夜叉”等等丑名。理所当然，谁都不愿成为遭人嫌弃的女性。有这样一个有趣的现象：我们的语言，由男人们创造及编纂的语言中并没有一个能描述男子对同性泄愤的贬义词。甚至象“私生子”、“母狗的儿子”等形容词实质上都不是在谴责男子，而是把羞辱加在女人身上——他母亲身上。

对妇女宣泄情感和泄愤的禁令力量非常强大，因此妇女甚至不知道自己是否愤怒。一旦妇女表现出愤怒之色，她就可能会被人视为不正常而被拒之千里。最近，我参加了一次专业性的会议。会上，一位年轻的女医生对有关妇女问题提出了许多崭新而又令人振奋的观点，还用她自己的个人经历作为例证。在她阐述过程中，坐在我后面的一位著名精神病医生起身离开会场。他对身旁一个男子说：“那是

个非常愤怒的女人。”这就是一切！那位女医生发言时所带的愤怒的音调不仅使她的发言黯然失色，而且还降低了她本人的价值。妇女往往刚呈愤怒的端倪就遭到反对和拒绝。

为什么愤怒的妇女对别人会造成如此大的威胁呢？一般妇女在感到抑郁、缺乏自信心、怀有负罪感时，往往默默忍受，而不是采取行动。即使她们采取了行动，也只是为了对付自己，不可能成为个人和社会变革的动力。相反，愤怒的妇女可以改变我们所有人的生活，向生活挑战。这点已为过去十年的女权运动所证实。但变革对每个人来说都是一个令人焦虑不安的棘手问题，即便对那些积极推动变革的妇女来说也是如此。

因此，妇女也惧怕自己的愤怒。愤怒不仅会引起他人的反对，还预示着变革的必要性。我们也许会扪心自问：“我的愤怒合理吗？”“我有权发怒吗？”“发怒有什么用呢？”“发怒有好处吗？”这些问题是使我们安静下来、消除愤怒的良药。

其实，愤怒既无所谓合理，也无所谓不合理；既无所谓有意义，也无所谓毫无意义。愤怒就是愤怒。提出“愤怒合理吗？”这一问题，就相当于问另一个问题：“我有权感到干渴吗？”

愤怒就是我们所感到的某种情感。愤怒有其存在的理由，而且往往赢得人们的尊敬和注意。我们有权体验所有的感觉，愤怒当然也不例外。

有关愤怒的一些问题倒对我们颇有帮助。如：“我究竟为何而愤怒？”“症结何在？是谁引起的？”“我如何才能找出该对这个问题负责的人？”“我如何才能学会用一种巧妙的方法来表达自己的愤怒而又不至于使自己陷入孤立无援的困境？”“一旦我感到愤怒，我应该如何处理而不至于受到攻击？”“如果我充满自信，又会遇到何种危险？”“如果愤怒无益于我，我能干些其他什么吗？”

但还有问题的另一方面：如果感到愤怒意味着存在问题，那么泄愤能不能解决问题呢？一味地、不讲方法地泄愤只能导致维护、甚至僵化一种关系中的旧条文和旧模式，从而使变革无法实现。当人的情感强度达到高潮时，许多人事实上就会致力于这种毫无结果的努力，试图去改变他人。而我们在这样做的时候，却没能利用自己的力量来改变自己本身。这同样是不明智的。

愤怒导致的错误

倘若我们一贯采用的控制愤怒的方法不奏效，那我们就很有可能成为两种类型的人，或是其中之一，或是两者兼而有之。一种是“淑女”型，另一种是“泼妇”型。“淑女”型的妇女都尽力避免发怒、避免发生冲突，为此她们会不惜一切代价；而“泼妇”型的妇女则往往容易发怒，但她们进行反抗、埋怨的方法

大多毫无效果，因此最后不可能有建设性的解决问题的方法。

上述两种控制愤怒的方式表面上看来似乎有天壤之别，毫无共同之处。但实质上，它们所起的作用是不同的，都保护了他人，混淆了自己，使变革化为泡影。下面就让我们来看看这两种方式的消极作用。

“淑女”型

“淑女”的举止应该是怎样的？在容易挑起愤怒或反对的情况下，淑女应该保持缄默，或显出泪眼汪汪、备受委屈和自责的可怜相。如果确实感到愤怒，淑女应该把愤怒深埋内心，以避免与人发生公开冲突。但我们深埋在内心的不仅仅是愤怒，我们还埋埋了自己的真实思想和感情。

如此埋藏愤怒，会使我们仅只注意去保护他人，维护彼此关系中的和谐。我们在这样做的时候，也牺牲了自己。长此以往，我们就可能失落自己。因为过多地虑及他人的反应会使我们渐渐失去控制自己思想、感情和需求的主人资格。

我们愈是在这些方面“表现出色”，潜意识中所储存的愤怒就愈多。只要生活中存在着让步和妥协，愤怒就在所难免；只要我们为他人的感觉和反应承担责任，只要我们认为彼此的关系比自我本身更重要，愤怒也在所难免。当然，我们是不会被允许直

接体验这种愤怒的，因为从定义上来讲，“淑女”就是“不愤怒的妇女”。

这样就开始了自我摧毁和自我保护的循环。我们愈是妥协让步，我们的愤怒就愈积愈多。我们愈是压抑心中的愤怒，我们潜意识中对发怒就愈会有一种对火山爆发似的恐惧。因此，我们愈是不顾一切地压抑自己，……我们原先最担心愤怒是“不理智”和“毁灭性”的，而一旦最终真的“发怒”，我们这种担忧就会变本加厉。这时，其他人也会咒骂我们是神经病，而真正的实质性问题却被忽略了。这样的恶性循环就会周而复始，永无止境。

尽管“淑女”往往难以感到愤怒，她们却善于感到内疚。人一旦感到抑郁、感到受到伤害，就会在心中产生负罪感、内疚感。这种负罪感、内疚感也就冲淡了我们原先的愤怒。愤怒和内疚是水火不相容的两种情愫。如果我们因自己对别人付出的不够多而感到内疚，那么我们就可能因从别人处获得的太少而埋怨。如果我们因未能很好地起到妇女的作用而内疚（这种所谓的作用是别人为我们规定的），那么我们就不可能有力量、也不可能敏锐的洞察力去向那种规定本身提出质问，或是向制定这种规定的人提出质疑。没有任何东西能象内疚和自疑这两种感觉一样令人迷惘，令人不再感到愤怒。我们的社会素来向妇女灌输内疚的感觉，以至于这种内疚感在妇女中已根深蒂固。许多妇女至今仍然为自己不

能成为别人感情的“服务站”而深感内疚。

如果始终感到内疚，我们也就不可能有足够的勇气来用我们的愤怒去辨别生活中的正确与错误。在我们认真考虑变革的时候，其他人就可能在我們身上施用那一套“引人内疚”的惯用伎俩。他们会骂我们“自私”、“幼稚”、“叛逆”、“毫无女性的魅力”、“神经病”、“不负责任”、“冷血”等等。类似上述对妇女的诋毁也许是我们很多人都无法接受的。我们接受的是：妇女的价值和特性只有在爱与被爱中得到证实，过此则显得荒谬。

“淑女”和“泼妇”不同，“泼妇”是注定不受人欢迎的，而“淑女”则受到社会的称赞。然而“淑女”因此付出的代价却是极大的，同时也影响了她们感情和理智的各个方面。有些妇女不敢正视自己的愤怒，不敢大胆地表达心中的愤怒，因而“不见罪恶，不听罪恶，不说罪恶”便成了这些妇女的生活准则。这里，“罪恶”包括任何引起与重要人物发生冲突、甚至产生不同意见的思想、感情和行动。如果遵循此准则，我们则必会变成梦游者，不能清晰地观察，正确地思索，甚至不能自由地记忆。为此我们压抑愤怒，我们在创造力、才智和性欲上的损失是无法估量的。

“泼妇”型

“泼妇”从不因为发怒或陈述与别人不同的观点

而感到羞涩。然而在一个不崇尚愤怒妇女的社会中,为了让勇于表达愤怒的妇女保持缄默,她们往往要被套上一些难听的名称,尤其是这些妇女威胁到了男性的时候。类似“毫无女性魅力”等词语既可能使我们震惊,使我们陷于安静,也可以进一步煽起我们的愤怒之火。

但这还只是问题的一部分。那些贬义词典型地反映出妇女生活的痛苦现实:虽然情绪高涨,但却改变不了周围的一切。这些贬义词反映出妇女的软弱无力和无望的感觉。

当我们毫无成效地发泄心中愤恨时,我们就容易重复自我保护的恶性循环。我们确实因某件事情而发怒,但我们没能清楚地表达出自己的埋怨与不满,这样不但不能得到别人的同情,相反会遭到反对。这就只能加剧我们的痛楚和不公平感,而问题却没能得到彻底解决,甚至我们还会因此成为男人的替罪羊。

显然,妇女要清楚自己的愤怒,要让别人听到自己的愤怒是需要很大的勇气的。如果妇女局限于毫无成效的反抗、埋怨和谴责,她们就只能停滞在原先的位置上,不会有任何进步。这样,妇女实质上是牺牲了自己而保护了他人。从另一方面来讲,愤怒的妇女是可怕的。如果妇女不分青红皂白地发泄愤怒,那么归根到底还是对别人有利。别人会因此而抓到我们的把柄和借口,会漫骂我们,并以此趁机躲

避问题的解决。甚至使问题变得更为严重、更加糟糕。

其实，“淑女”和“泼妇”只是同一事物的两个方面，尽管两者在表面上似有天壤之别，两者所产生的结果却是相同的：都是使人感到陷于孤立无援的窘境，对生活失去信心，尊严和自信都受到伤害，一切照旧，不可能发生任何变革。

前车之鉴

本书旨在帮助妇女摆脱长期以来控制愤怒的不妥方式。这些不成功的方法包括：默默忍受，无效的反抗和谴责，情感上的疏远。我的任务是帮助妇女辨别事情的真相，给妇女提供具体的方法，使她们不再重复以前那种盲目、无效的斗争，利用愤怒使自己在重要的人际关系中取得新的地位。

本书的着重点放在家庭问题上。众所周知，极度的愤怒和深沉的爱恋都集中在女儿、姐妹、情人、妻子和母亲身上。家庭关系是我们生活中最有影响力的，也是最难处理的。如果我们能利用愤怒正确处理家庭中的矛盾，那么我们就能推而广之，正确处理好诸如朋友、同事及其他人际关系中的各种矛盾。

本书的目的是求其有用。为此，在写此书时，我删掉了许多与现实生活关系不甚密切的理论，尽管