


Танец
ГНЕВА

ХАРИЕТ ЛЕРНЕР

клинический психолог,
семейный психотерапевт

Танец ГНЕВА

Как управлять
негативной энергией

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.3
Л49

THE DANCE OF ANGER
A Woman's Guide to Changing
the Patterns of Intimate Relationships
by Harriet Lerner

© 1985, 1997, 2005, 2014 by Harriet Lerner
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers.

Лернер, Хариет.

Л49 Танец гнева. Как управлять негативной энергией / Хариет Лернер ; [перевод с английского А. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с.

ISBN 978-5-04-180162-5

Гнев — это главный сигнал, что наши личные желания и интересы под угрозой. Порой, чтобы защитить себя или сохранить отношения с близкими, мы неосознанно становимся сварливой «стервой» или беспомощной «дурочкой». После 20 лет практики Лернер помогла миллионам читателей научиться эффективно выражать гнев и вернуть контроль в конфликтной ситуации.

УДК 159.92
ББК 88.3

© Малышева А. А., перевод на русский язык, 2023
© Павлова-Теремок Д.А., иллюстрация, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-180162-5

*Посвящается моей первой семье:
Моей матери, Роуз Рубин Голдор
Моему отцу, Арчи Голдору
Моей сестре, Сюзан Хенн Голдор*

*А также памяти моих дедушек и бабушек:
Хенн Салкинд Рубин и Морриса Рубина,
Тибель Голдор и Бенни Хейзела Голдора*

Оглавление

НОВОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 2014 ГОДА	9
1. ПРОБЛЕМА ГНЕВА	12
Две стороны одной медали: либо ты «порядочная леди», либо «стерва»	17
Цель этой книги	25
2. СТАРЫЕ ПРИЕМЫ, НОВЫЕ ПРИЕМЫ И ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	33
Неэффективные обвинения и обоснованные заявления	41
Мир — любой ценой	46
Как найти баланс между «я» и «мы»	48
Попытки «вернуть все как было»	54
3. ГНЕВ К ПАРТНЕРУ	63
Как выбраться из трясины	65
История Сандры и Ларри	68
Почему чувствовать за партнера — это плохо	75
Игра в обвинения «кто первый начал»	81
Кто ты в древнем танце: эмоциональный преследователь — отстраняющийся	82
Как разорвать цикл преследования	85
Чрезмерно привязанная мать — недостаточно привязанный отец	89
Попытки его переделать	92
4. ГНЕВ К МАТЕРИ: ИСТОРИЯ МЭГГИ	95
С чего все началось	97
Сломать старую схему: следующий визит матери	105

8 • ОГЛАВЛЕНИЕ

Как понять реакцию матери	110
Как стать самодостаточной личностью	118
5. ГНЕВ КАК ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА	121
От гнева к слезам	124
Отрицание гнева: бессознательное в наших действиях	129
Забавная история, которая многому учит	134
Важное правило: занять твердую позицию	138
6. ГНЕВ СКВОЗЬ ПОКОЛЕНИЯ	145
Выяснение подробностей о нашем прошлом	157
Кто за что в ответе. Сложнейший из вопросов гнева	161
Кризис в паре	166
Так в ком проблема	171
Как распределить ответственность в семье	176
Мой брат — раздолбай!	183
Гнев на детей	193
Маленький диктатор Клаудия	194
7. ТРИ ГРАНИ: КАК РАЗОРВАТЬ СЕМЕЙНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК	200
Треугольник с участием нескольких поколений в действии: семейство Кеслер	210
Между двух огней	215
Почему важно оглядываться назад	220
Что делать, когда не можешь повлиять на решение родных ...	231
8. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	241
Тренируемся наблюдать	242
Переходим к решительным действиям	249
Больше никаких сплетен	257
Как узнать больше о своей семье	272
Эпилог. ТО, С ЧЕМ НЕ СПРАВИТЬСЯ В ОДИНОЧКУ	280
ПРИМЕЧАНИЯ	283
БЛАГОДАРНОСТИ	295

Новое предисловие к изданию 2014 года

Я начала работу над «Танцем гнева» совершенно случайно: нью-йоркское издательство попросило меня написать научно-популярную книгу о женском гневе. На эту тему я размышляла давно и серьезно и потому обрадовалась такому предложению. Мои статьи выходили в научных изданиях, и возможность расширить аудиторию, изложив сложную теорию простым и доступным языком, показалась мне заманчивой. Предложение предусматривало аванс в 7000 долларов, которые в те времена показались мне настоящей манной небесной — особенно по меркам канзасского городка Топики.

Потом это издательство разорвало со мной договор, снова заключило его и снова расторгло, потребовав обратно аванс — на что, согласно подписанному мной (но не прочитанному внимательно) тексту, имело полное право. Обладая определенным весом в издательской среде, руководство решило, что у меня нет ни свежих мыслей, ни достаточного таланта для того, чтобы должным образом

исполнить задание. Потрясенная, но не поверженная, несмотря на все отказы, я продолжала идти вперед, не принимая поражений.

Я серьезно отнеслась к критическим замечаниям о том, что мне следует «спуститься со своих академических высот и обратиться к читателю по-простому, напрямую», — пусть даже против этого говорила вся моя предыдущая профессиональная подготовка. Никогда не забуду то время отчаяния и разочарования, когда сидела за серой пишущей машинкой (последним достижением технологий прошлых лет) и вместо «копипаста¹» использовала ножницы и скотч.

Приступ депрессии у меня мог вызвать даже банальный поход в книжный магазин, где на полках произведений о человеческих отношениях было в достатке. Пусть среди них и не было работ о женском гневе. И лишь немногие из тех, что затрагивали тему жизненных перемен, имели под собой прочную теоретическую базу.

Я знала, что книга, над которой я работаю, нужна, но это осознание только усиливало во мне ощущение обреченности и потерянности. Письмами от издательств с отказом от публикации можно было оклеить стены в самой большой комнате моего дома в Канзасе. Когда же спустя годы «Танец гнева» наконец увидел свет, я была уверена, что книгу никто не прочитает — кроме, разве что, моей мамы и пяти лучших подруг.

¹ К о п и п а с т — это способ создания контента, основанный на прямом копировании чужих материалов с разных источников или перемешиванием отдельных частей исходного текста. — *Прим. ред.*

Я и представить себе не могла, что текст, для которого я так долго искала издателя и ради которого прошла весь этот путь неудач и разочарований, будет иметь подобный успех сразу после выхода и получит со временем столь теплый прием. Разумеется, эта книга не стала моментальным хитом и не имела мощной рекламной поддержки. Первый тираж был совсем скромным, как и его продажи. Читали ее в основном мои друзья, которые, в свою очередь, советовали книгу своим друзьям и родным, а также врачи, рекомендовавшие ее клиентам и друг другу, и так далее.

В результате вокруг книги сами собой сформировались круг читателей и аудитория — мечта любого писателя. Письма с отказами сменились благодарственными посланиями, которые я и по сей день продолжаю получать в большом количестве, хотя с момента первого издания книгу прочли уже четыре поколения. Я в долгу перед ними — в том числе перед бесчисленным количеством профессиональных психологов и психиатров со всего мира, настоятельно рекомендовавших «Танец гнева» своим клиентам и студентам и посредством нехитрой техники «сарафанного радио» сделавших ее почти обязательной к прочтению. И еще сильнее моя благодарность, даже трепет, при мысли о том, скольким людям помогла эта книга, позволив изменить самые важные для них отношения, о том, что изложенные в ней идеи не теряют своей актуальности.

1

Проблема гнева

Гнев — это сигнал, и к нему стоит прислушаться. Как знать, быть может, вспышка гнева — на самом деле крик боли, крик о помощи, о том, что наши права нарушают, а потребностями и желаниями пренебрегают, или же попросту о том, что что-то пошло не так. Гнев может указывать на то, что мы не решаем значимый для нашего существования вопрос, или на то, что во взаимоотношениях с другими людьми нам приходится жертвовать чем-то очень важным для нас: нашими убеждениями, ценностями, желаниями или стремлениями. Гнев может свидетельствовать о том, что мы делаем и отдаем больше, чем следует для комфортного самочувствия, или же быть для нас предупреждением: кто-то слишком много делает за нас — ценой нашего собственного интеллектуального и духовного роста. Подобно физической боли, что побуждает нас отдернуть руку от горячей плиты, моральный дискомфорт и гнев способствуют сохранению нашей целостности.

Гнев может заставить нас ответить «нет» тому, к чему принуждают другие, и «да» нашим собственным глубинным стремлениям. Долгое время общество осуждало открытые проявления женского гнева, убеждая женщин в необходимости подавлять его. Мы сделаны из сахара и специй, мы — кормилицы и утешительницы, миротворицы и якоря в бушующем море. Наша миссия — ублажать и защищать, умирняя бурю.

Порой мы так цепляемся за отношения, будто бы от них зависит жизнь. Те же, кто открыто выражает гнев и ярость в адрес мужчин, становятся объектом недоверия. Хотя общество с пониманием относится к нашему стремлению к равенству, мы знаем, что «разгневанных женщин» никто не любит. В отличие от героев-мужчин, которым позволено бороться и даже умереть за то, во что они верят, женщин нередко осуждают даже за бескровную и в высшей степени гуманную революцию, сопровождавшую борьбу за их права.

Открытое выражение гнева — в особенности направленного на мужчин — в глазах общества убивает в нас женственность, материнское начало, делает непривлекательными и даже «агрессивными», достойными эпитетов вроде: «злюка», «ведьма», «стерва», «карга», «кляча», «мужененавистница» и «кастратка». Считается, что такие женщины не могут любить и быть любимыми, они лишены последней крупинки женственности — и уж точно быть такими совсем не хочется. Любопытно, что в нашем языке — придуманном и записанном мужчинами — нет ни одного нелестного эпитета по отношению к ним самим, выплескивающим

свой гнев на женщин. Даже такие слова, как «ублюдок»¹ и «сукин сын», если разобраться, осуждают не столько самого мужчину, сколько женщину — его мать! Табу на чувства и выражение гнева столь сильно, что порой непросто понять, *когда* мы злимся. На женщину, демонстрирующую ярость и злость, тут же вешают ярлык «неразумной и нерациональной», а то и хуже.

Недавно я побывала на профессиональной конференции, где молодой врач представила доклад о женщинах, подвергающихся избиению. В ее материале было множество свежих, интересных мыслей, и было видно, что эта тема по-настоящему волнует ее, что судьбы женщин ей небезразличны. В середине выступления один известный психиатр, сидевший позади меня, встал, собираясь покинуть зал, но перед тем повернулся к своему соседу и заключил, будто выдал диагноз:

— Надо же, какая сердитая!

Вот оно! Сам факт, что он уловил — или решил, что уловил, — в ее речи гневный тон, обесценил не только ее слова, но и саму ее личность. А все потому, что вероятность того, что мы можем разозлиться, чаще всего встречается в людях отторжение и неодобрение. Неудивительно, что в подобных условиях нам самим бывает порой нелегко распознать и принять свои чувства.

Почему же разгневанные женщины так пугают окружающих? Если мы испытываем чувство вины, сомневаемся

¹ Первоначальное значение — «бастард, незаконнорожденный ребенок». — *Прим. пер.*

в самих себе или же подавлены — мы замираем на месте и не двигаемся. Все наши действия направлены исключительно против самих себя и крайне редко — на личностные и общественные перемены. Зато разгневанная женщина способна подвергнуть сомнению привычный ход вещей, в корне изменив его, — и именно это мы наблюдали за последние десять лет в движении феминизма. А перемены — это повод для тревоги и беспокойства, это причина неудач в деловой сфере даже для тех из нас, кто активно подталкивает других к этим переменам.



Вот так мы и учимся сами бояться собственного гнева — не только потому, что рискуем навлечь на себя неодобрение окружающих, но и потому, что он свидетельствует о необходимости перемен.

Порой мы сами задаемся вопросами, призванными блокировать или «обезвредить» поднимающуюся в нас волну гнева: «Обоснован ли мой гнев?», «Имею ли я право сердиться?», «Какой толк от того, что я выйду из себя?», «Кому от этого станет лучше?». Эти вопросы отлично справляются с задачей заглушить собственный голос и подавить собственный гнев.

Остановимся на них подробнее. Гнев не может быть обоснованным или необоснованным, осмысленным или бессмысленным. Он просто есть — и все. С таким же успехом можно спросить себя: «Имею ли я право испытывать жажду? Ведь, в конце концов, я пятнадцать минут назад