

ХАРИЕТ ЛЕРНЕР

клинический психолог,  
семейный психотерапевт

# Танец ГНЕВА

Как управлять  
негативной энергией

КЛАССИЧЕСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON



**Харriet Лернер**  
**Танец гнева. Как управлять**  
**негативной энергией**  
**Серия «Искусство самопринятия»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69250459](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69250459)*

*Танец гнева. Как управлять негативной энергией: Эксмо; М.; 2023*

*ISBN 978-5-04-187668-5*

### **Аннотация**

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 читательниц научиться эффективно выражать гнев и вернуть контроль в конфликтной ситуации.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Новое предисловие к изданию 2014 года                                 | 6  |
| 1. Проблема гнева   | 10 |
| Две стороны одной медали: либо ты<br>«порядочная леди», либо «стерва» | 16 |
| Цель этой книги   | 24 |
| 2. Старые приемы..., новые приемы и ответные<br>действия              | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                     | 39 |



# Харriet Лернер

## Танец гнева. Как управлять негативной энергией

*Посвящение*

*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*

## 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.

© Малышева А. А., перевод на русский язык, 2023

© Павлова-Теремок Д.А., иллюстрация, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

# 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 «копипаста<sup>1</sup>» использовала ножницы и скотч.

---

<sup>1</sup> *Копипаст* – это способ создания контента, основанный на прямом копировании чужих материалов с разных источников или перемешиванием отдельных частей исходного текста. – *Прим. ред.*

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.

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. Пись-

ма 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 – улаживать и защищать, умиряя

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 обществу 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 направленное 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 крупицы 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»<sup>2</sup> и «сукин сын», если разобраться, осуждают не столько самого мужчину, сколько женщину – его мать! Табу на чувства и выраже-

---

<sup>2</sup> Первоначальное значение – «бастард, незаконнорожденный ребенок». – *Прим. пер.*

ние 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 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 обще-

ственные 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 выпила стакан воды, так что вряд ли теперь имею право снова хотеть пить. К тому же какой смысл испытывать жажду, если пить сейчас

все равно нечего?»

Гнев – это просто эмоция. Он существует по объективным причинам и заслуживает и внимания, и уважения. Все мы имеем право испытывать какие угодно эмоции – и, конечно же, гнев не исключение. И все же есть вопросы, касающиеся гнева, которые бывает не лишним задать самим себе:

- «Что на самом деле меня разозлило?»
- «В чем проблема и чья это проблема?»
- «Как понять, на ком и за что лежит ответственность?»
- «Как научиться выражать гнев и при этом не чувствовать себя беспомощной и бессильной?»
- «Когда я сержусь, как четко донести свою позицию, не переходя в оборону или нападение?»
- «Чем я рискую и что могу потерять, если четко и решительно заявлю о своей позиции?»
- «Если гнев не приносит мне желаемого результата, что можно сделать, чтобы его добиться?»

Именно эти вопросы мы рассмотрим в следующих главах. Не для того, чтобы подавить наш гнев или подвергнуть сомнению его справедливость, но чтобы лучше разобраться в его причинах и научиться действовать по-новому, защищая свои интересы. Есть, впрочем, и другая сторона медали. Если сам гнев свидетельствует о наличии проблемы, то бесконтрольный выплеск его не поможет ее решить. Скорее, он послужит сохранению и даже ужесточению старых правил и

моделей в отношениях, препятствуя переменам.

**Когда градус эмоционального напряжения достигает предела, многие из нас безуспешно пытаются изменить другого, лишая себя возможности лучше понять себя и измениться самой.**

Теория о «включении/выключении» гнева, согласно которой его выплескивание помогает справиться с психологическими проблемами, которые могут возникнуть, если держать все в себе, – попросту неверна. Чувство подавленности, низкая самооценка, самобичевание и даже ненависть к самой себе – неизбежны, когда мы боремся с окружающей нас несправедливостью, но продолжаем подчиняться ей. Когда жалуемся, но при этом сами предаем свои надежды, ценности и возможности, или – когда в соответствии с устоявшимся в обществе стереотипом начинаем вести себя как «стервозная, сварливая и озлобленная баба». Те, кто выбирает неэффективную модель выражения гнева, страдают не меньше тех, кто попросту запрещает себе его испытывать.

# **Две стороны одной медали: либо ты «порядочная леди», либо «стерва»**

Если знакомые способы управления гневом в нашем случае не работают, возможно, мы просто относимся к одной из следующих категорий: «порядочной леди», которая пытается любой ценой избежать гнева и конфликтов. Или «стервы», которая легко выходит из себя, но при этом ввязывается в ненужные перепалки, постоянно жалуется и обвиняет все и вся, чем сама препятствует разумному разрешению ситуации. Эти два подхода к управлению гневом на первый взгляд кажутся диаметрально противоположными, но в действительности они оба гораздо эффективнее защищают других, мешая разобраться в самой себе и изменить ситуацию. Посмотрим, как это работает.

## **Синдром «порядочной леди»**

Как ведут себя «порядочные леди»? В ситуации, когда гнев и протест вполне естественны и реалистичны, они молчат, или плачут, или критикуют сами себя, или «страдают». А если и испытывают гнев, то держат его при себе, дабы избежать открытого конфликта. Беда в том, что в этом случае мы не только сдерживаем гнев, но и мешаем себе четко вы-

сказать свои мысли и чувства, боясь, что они могут стать для другого человека источником дискомфорта, обнажив существующие разногласия и различия.

Основная энергия при подобном поведении направлена на защиту другого человека и сохранение гармоничных отношений ценой четкого понимания собственных желаний и потребностей. Со временем мы можем лишиться и ясного осознания самих себя – ведь мы столько сил тратим на понимание других людей, их реакций, чтобы не «раскачивать лодку», что, сами того не замечая, забываем о собственных мыслях, чувствах и желаниях.

Чем «любезнее» мы с окружающими, тем больше накапливается в нас неосознанного гнева и ярости. Гнев неизбежен, когда вся твоя жизнь сводится к тому, чтобы отдавать и идти на уступки. Когда мы берем на себя ответственность за чувства и реакции других людей и ради этого пренебрегаем своей главной обязанностью – думать прежде всего о собственном росте и благополучии. То есть когда ведем себя так, словно быть в отношениях для нас важнее, чем быть собой.

Разумеется, нам априори запрещается испытывать гнев – ведь быть «порядочной леди» совсем не то, что быть «сердитой бабой». Так и начинается бесконечный цикл саморазрушения. Чем больше мы отдаем и чем сильнее стараемся ладить с людьми, тем больше способствуем накоплению гнева. Чем сильнее задавливаем его в себе, тем больше неосо-

знанно боимся извержения вулкана – если вдруг позволим этому гневу вырваться наружу. Чем отчаяннее мы его подавляем... ну, вы поняли. Когда же наконец мы «взрываемся», то вместе с тем получаем подтверждение худших страхов. Например, что наш гнев и в самом деле «иррационален» и «разрушителен». Окружающие могут счесть нас невротичками, а истинные проблемы так и останутся неопознанными и нерешенными – и все опять повторится сначала.

И хотя «порядочные леди» не сильны по части гнева, с чувством вины у них полный порядок. Это чувство, как и ощущение подавленности и боли, мы можем возвращать в себе, всячески подпитывая, чтобы заглушить само осознание собственного гнева. А гнев и вина – практически несовместимы. Мы не можем одновременно обвинять себя в том, что мало отдаем другим и мало делаем для них, и сердиться на них за то, что мало от них получаем.

Чувство вины за то, что не вписываемся в созданные для женщин рамки, лишает нас сил и энергии, необходимых для того, чтобы задуматься о справедливости этих самых рамок и о том, кто вообще их придумал.

**Ничто на свете не блокирует само осознание гнева так эффективно, как чувство вины и неуверенности в себе.**

Наше общество так виртуозно навязывает и возвращает его в женщине, что зачастую мы виним себя уже за то, что не в полной мере справляемся с ролью эмоциональной запра-

вочной станции для других.

Нелегко набраться храбрости и запретить себе испытывать чувство вины, заменив его гневом и подвергнув сомнению сами установки о верном и правильном для нас самих. Едва мы всерьез нацелимся на перемены, как окружающие усиливают наступательную тактику, призванную удвоить в нас чувство вины. Так мы становимся «незрелыми», «эгоцентричными», «неженственными», «безответственными», «скупыми», «холодными», «бунтарками», «невротичками» и «мужененавистницами». Немногим под силу вынести подобные оскорбления нашей натуры и женственности. Когда тебе всю жизнь внушают, что цель твоего существования и суть личности сводятся к тому, чтобы любить и быть любимой, выслушивать сомнения в собственной привлекательности крайне неприятно. Вот почему многие поддаются искушению извиниться за поведение и вновь занять «свое место», чтобы вернуть расположение окружающих.

В отличие от «стерв», обреченных на «непопулярность» и нелюбовь общества, а порой и рискующих остаться без работы, «порядочные леди» получают от общества лишь одобрение и поощрение. Однако плата за это одобрение слишком высока и затрагивает все аспекты нашей эмоциональной и интеллектуальной жизни. Мантра «не вижу зла, не слышу зла, не говорю зла» постепенно превращается в неосознанную установку, подразумевающую полное отрицание собственного гнева и его выражения.

«Зло», которое надлежит избегать, включает и мысли, и чувства, и поступки, которые могут привести к открытому конфликту или даже разногласию с важными для нас людьми. Дабы соблюсти это правило, нам придется стать сомнамбулами. Перестать четко видеть, ясно мыслить, отказать себе в свободе воспоминаний. Поток творческой, интеллектуальной и сексуальной энергии, заключенный в тиски необходимости сдерживать гнев и игнорировать его истоки, попросту невозможно измерить.

## «Стерва»

Те, кого называют «стервами», не стесняются своего гнева и не боятся высказать несогласие с правилами. Однако в обществе, где «разгневанные женщины» не ценятся, мы рискуем заслужить тот или иной ярлык, служащий предостережением и призывающий затыкать нам рот, когда мы становимся угрозой для других – особенно для мужчин.

Подобно эпитету «неженственная», эти ярлыки могут повергнуть нас в шок, заставляя замолчать, или только сильнее распалить, укрепив чувство несправедливости и бессилия. В последнем случае слова вроде «стерва-мужененавистница» становятся как бы самовнушением. Но это еще не все. Негативные определения и образы, которыми характеризуют женщин, не боящихся выражать свои мысли и чувства, – больше, чем просто жестокие сексистские стереотипы. Они

служат как бы намеком на болезненную реальность. Слова «сварливая», «вечно недовольная» и «брюзга» свидетельствуют о беспомощности и бессилии, исключая саму вероятность перемен. Они источают ощущение загнанности, застоя, возникающего в нашей жизни, когда кажется, что вокруг бурлят эмоции, а по-настоящему ничего не меняется.

Неэффективный выплеск гнева приводит к запуску нового витка бесконечного нисходящего цикла. Конечно, гнев не может быть без причины, но без четкого высказывания претензий мы рискуем вместо сочувствия общества получить его осуждение. В результате чувство горечи и досады на несправедливость существования усиливается, а истинные причины недовольства и гнева так и остаются неопознанными и неустранимыми. Хуже того, именно мы становимся виноватыми в глазах мужчин, боящихся женского гнева, и женщин, стремящихся избежать его любой ценой.

Разумеется, для того чтобы понять, что мы сердимся, и донести это до окружающих, требуется особое мужество. Проблемы начинаются, когда мы застреваем в ловушке неэффективной модели, подразумевающей борьбу, жалобы и обвинения, которые только усугубляют положение, мешая двигаться вперед. Мы неосознанно защищаем других ценой собственного благополучия. В то же время разгневанная женщина представляет собой угрозу.

Неэффективное выражение гнева – без ясности, направления и контроля – может стать для других источником уте-

шения. Ведь так мы позволяем им списать себя со счетов, не воспринимать всерьез, не слушать то, что мы говорим. Мы как бы сами помогаем другим успокоиться. Случалось ли с вами такое: чем больше вы выходите из себя и «истерите», тем спокойнее, рассудительнее и холоднее становится ваш собеседник? Вся наша агрессия и гневные обвинения в подобных случаях как бы освобождают того, на кого они направлены.

Те, кто ведет неэффективную борьбу, как правило, становятся жертвами безуспешных попыток изменить того, кто не желает меняться. Когда все наши усилия повлиять на убеждения, чувства или поведение партнера оказываются бесплодны, мы неосознанно повторяем одни и те же модели поведения, реагируя предсказуемым образом и усугубляя проблему. Эмоции захлестывают нас настолько, что мы не задумываемся о другой модели поведения.

Получается, что борьбой мы, напротив, защищаем устоявшиеся модели поведения в отношениях – точно так же, как «порядочные леди» своим молчанием. Все мы на определенном этапе пробуем обе эти тактики. По сути, «стерва» и «порядочная леди» – лишь две стороны одной медали, пусть даже внешне они производят противоположное впечатление. Что бы мы ни делали и ни говорили (или *не* делали и *не* говорили), исход один: мы по-прежнему чувствуем себя бессильными и беспомощными.

Мы не чувствуем себя хозяевами своей судьбы, вольными

распоряжаться ей и выбирать направление, куда хотим двигаться.

**Наше чувство собственного достоинства и самооценка страдают от того, что мы до сих пор не сумели четко установить и решить реальные проблемы, присутствующие в жизни. И ничего не меняется.**

Мало кому из нас по-настоящему помогали через собственный гнев обретать ясность мыслей и становиться сильнее, укрепляя отношения. Вместо этого нас учили бояться гнева, отрицать его, переключать его на совершенно посторонние объекты, а то и вовсе обращать против самих себя. Нас учили отрицать, что у гнева вообще есть какое-либо основание, учили закрывать глаза на его истинные причины или же выплескивать его совершенно неэффективно – вследствие чего положение только усугублялось, но не менялось. Так давайте забудем все, что мы знали, и вместо этого направим «энергию гнева» на собственный рост и защиту своего достоинства.

## Цель этой книги

Я хочу помочь женщинам отбросить прежние модели управления гневом, неэффективные в долгосрочной перспективе: молчаливое подчинение, бесплодную борьбу и обвинения, эмоциональное дистанцирование. Моя задача – дать читателю понимание и практические навыки, которые помогут отказаться от устаревших, предсказуемых схем и научиться с помощью гнева четко доносить свою позицию в важных для нас отношениях.

### *Что в центре внимания этой книги?*

Тема гнева затрагивает все аспекты нашей жизни, а потому мне пришлось ограничить себя определенными рамками. Дабы книга не получилась невообразимо толстой, я решила сосредоточиться на семье (хотя и не только на ней). Всем нам знакома высшая степень гнева, как и высшая степень любви, в роли дочерей, сестер, любовниц, жен и матерей.

Семейные связи оказывают сильнейшее влияние на нашу жизнь, и именно они являются для нас самыми сложными и трудными. Именно в них близость нередко становится причиной «застревания на месте», а все попытки изменить ситуацию только усложняют ее. Научившись посредством энергии гнева выходить из самых тесных и «вязких» отношений,

мы достигнем ясности, четкости действий, научимся спокойному и ровному контролю в отношениях с друзьями, коллегами – даже с продавцом в магазине на углу. Ведь нерешенные проблемы в родительском доме служат горючим, «маслом в огонь» для пожаров в любых других отношениях.

### *Какова сфера применения этой книги?*

Я написала ее, чтобы она принесла пользу читателям. Я пожертвовала теорией в тех случаях, где она, даже интересная, не имела четкого практического применения к реальным жизням реальных женщин. И все же, изучая тему гнева, я нередко понимала, что область исследований необходимо не только сузить, но и расширить.

Читателя нужно с самого начала предупредить о том, что эта книга не содержит четких инструкций из серии «как достичь успеха с помощью 10 нехитрых шагов». А все потому, что способность использовать гнев как инструмент для перемен требует более глубокого понимания и знания механизма отношений. Поэтому мы будем:

- исследовать случаи предательства самих себя и самопожертвования во имя сохранения гармонии в отношениях с другими (самоотречение);
- изучать тонкое равновесие между личностью (я) и единством душ (мы);
- изучать некоторые роли и правила, определяющие нашу

жизнь и будто бы созданные для того, чтобы вызывать губочайший гнев, – хотя сами они запрещают его выражать;

- анализировать феномен «застревания» отношений на одном месте и разбираться, как их высвободить;
- замечать, как много в отношениях от ритуального танца, в котором поведение одного партнера служит стимулом и пищей для другого.

Одним словом, научимся использовать собственный гнев как отправную точку для изменения привычных моделей отношений, вместо того чтобы попросту обвинять окружающих.

### ***Как извлечь максимальную пользу из этой книги?***

Очень медленно. Каким бы безумным или саморазрушительным ни казалось привычное нам поведение, у него есть причины. Оно может выполнять позитивную и защитную функции, как для нас самих, так и для других людей. Если мы хотим измениться, важно помнить, что изменения должны происходить плавно, чтобы у нас была возможность понаблюдать и исследовать влияние малейшей, но оттого не менее важной перемены на всю систему отношений.

Если мы поставим перед собой более амбициозную цель и попытаемся провести преобразования слишком быстро, то можем и вовсе потерпеть в этом неудачу. Вместо желаемого

результата мы рискуем всколыхнуть небывалую волну тревоги и эмоционального напряжения в самих себе и окружающих и в конечном счете вернуться к привычным моделям и схемам. Или же слишком быстро избавимся от важных отношений, что не обязательно будет верным решением.

Эта книга принесет вам особую пользу, если вы прочтете ее до конца. Не пролистывайте рассуждения о детях только оттого, что у вас нет детей, или главу о мужьях, потому что вы одиноки или в разводе. Важнее всего модели отношений, о которых я напишу позже. Партнеры сами по себе являются не столько проблемой, сколько участниками особого танца. Каждая глава содержит важные сведения, применимые к любым отношениям с вашим участием. В процессе чтения вы можете распространить полученные знания на любые другие ситуации, это умение само по себе весьма полезно.

Чтобы направить наш гнев на преобразование отношений, мы будем учиться развивать и оттачивать навыки в четырех сферах:

*1. Научимся находить истинные источники своего гнева и за счет этого обретем более четкое понимание конкретно своего случая.*

«Что в этой ситуации меня злит?», «В чем реальная проблема?», «Что я думаю и чувствую?», «Чего хочу добиться?», «Кто за это в ответе?», «Что именно я хочу изменить?»

«Что я готова и не готова делать?». Все эти вопросы кажутся легкими и простыми, но мы увидим, насколько они на самом деле сложны. Удивительно, как часто мы бросаемся в бой, толком не понимая, за что боремся. Порой мы тратим свои силы, чтобы изменить человека, который не хочет меняться, или подчинить его себе – вместо того, чтобы направить ту же энергию на четкое обозначение нашей позиции и выбора. Особенно это касается наших отношений с самыми близкими людьми, в которых, если не научиться посредством гнева четко доносить свои мысли, чувства, приоритеты и решения, можно легко угодить в капкан бесконечного цикла борьбы и обвинений, ведущий в никуда. Эффективное управление гневом способствует более четкому осознанию и лучшему пониманию собственного «я».

## *2. Приобретем коммуникативные навыки.*

Это повысит степень вероятности того, что нас услышат, и обеспечит дополнительное преимущество в улаживании конфликтов и разногласий. С одной стороны, нет ничего плохого в спонтанном проявлении гнева по мере необходимости, без лишних размышлений и раздумий. В некоторых обстоятельствах это помогает, а иногда без этого и вовсе нельзя обойтись (впрочем, все хорошо в меру). Однако зачастую «извержение» эмоций и скандалы дают лишь временное облегчение, а когда буря утихает, мы обнаруживаем, что ничего не поменялось. Более того, в некоторых моделях от-

ношений умение сохранять спокойствие и не бросаться друг в друга обвинениями – ключ к долгосрочным переменам.

*3. Научимся наблюдать за непродуктивными схемами взаимодействия и вовремя прерывать их.*

Четкая и эффективная коммуникация – это непросто даже в идеальных обстоятельствах. Если же мы рассержены, наладить ее становится еще сложнее. В центре торнадо не так-то просто внимательно следить за собственным поведением и оставаться гибким. Когда эмоции на пределе, нужно научиться успокаиваться и отступить на шаг назад, чтобы понять, какую роль мы играем в отношениях, которыми недовольны. Умение наблюдать и менять свою роль в сформировавшейся модели отношений развивается параллельно с ростом чувства личной ответственности за все типы отношений, в которых мы состоим. И под словом «ответственность» я имею в виду вовсе не готовность взять на себя вину или объявить себя единственной «причиной» проблем. Скорее это некое «умение» держать ответ – то есть внимательно наблюдать за собой и другими в рамках отношений и реагировать на знакомую ситуацию по-новому, иначе. Нельзя заставить другого человека изменить свое поведение в привычном танце – но, если мы перестроимся сами, танец уже не сможет продолжаться по предсказуемой схеме.

*4. Научимся предугадывать ответную тактику партне-*

*ра и его попытки «вернуть все как было» – и давать отпор.*

Каждый из нас входит в более глобальную группу, или систему, которая так или иначе способствует нашему «застыванию» в привычной форме. Начав менять прежние схемы поведения – молчание, растерянность, неэффективная борьба и обвинения, – мы неизбежно встретим яростное сопротивление или ответные меры. Подобные попытки «вернуть все как было» будут исходить как от нас самих, так и от тех, кто нам дорог. Мы поймем, что зачастую именно близкие нам люди сильнее всех хотят, чтобы мы оставались прежними, – невзирая на все громкие жалобы и критику. Мы и сами сопротивляемся тем переменам, которых желаем. Это сопротивление, как и тяга к ним, совершенно нормально и присуще всем человеческим натурам.

В следующих главах мы подробнее изучим тревогу, которая неизбежно возникает, когда мы с помощью гнева начинаем четче обозначать свою позицию и свою суть. Кто-то, обладая готовностью начать с чистого листа, твердо намереваясь все изменить, – пасует перед оборонной тактикой собеседника и его попытками обесценить все наши слова. Но если мы всерьез вознамеримся воплотить перемены в жизнь, нужно научиться предвосхищать волну тревоги и чувства вины и справляться с ними и с попытками дать нам отпор и «вернуть все как было». Еще сложнее – признать, что в глубине души мы сами сопротивляемся переменам и боимся их.

Пока позвольте мне просто подметить. Переход от мол-

чаливого подчинения и неэффективной борьбы к спокойной, но твердой позиции с четким осознанием своей сути, своих желаний, того, что для нас приемлемо и неприемлемо, – это всегда нелегко. Тревога, связанная с необходимостью разъяснения собственных мыслей и чувств, тем сильнее, чем важнее для нас отношения. Чем более открыто и четко мы выражаем свою позицию, тем прямолинейнее становятся и другие люди в озвучивании своих мыслей и чувств – или своего нежелания меняться. Вместе с этой истиной мы должны будем принять и ряд важных решений.

Хотим ли мы сохранить те или иные отношения, ту или иную ситуацию? Предпочитаем уйти или остаться и попытаться самим вести себя по-другому? Если да – то как именно? Ответить на эти вопросы или хотя бы задуматься об этом – непросто. В краткосрочной перспективе иногда бывает проще сохранить привычную схему поведения, даже если личный опыт показывает, что она неэффективна. Однако со временем, если применить советы из этой книги на практике, можно добиться гораздо большего. Так мы можем не только освоить новые приемы управления гневом, но и достичь четкости в понимании собственного «я», укрепить его, сделать сильнее и за счет этого обеспечить близость и гармонию «мы». Многие наши проблемы, связанные с гневом, возникают в тот момент, когда приходится выбирать: сохранить отношения или быть собой? Эта книга о том, как добиться обеих этих целей.

## 2. Старые приемы..., новые приемы и ответные действия

Вечером накануне моего семинара о гневе мне позвонила женщина по имени Барбара, чтобы сообщить, что не придет. В ее голосе я слышала досаду и огорчение.

– Я так хотела прийти на ваш семинар, – сокрушалась она, – но муж уперся – и ни в какую. Я ругалась с ним до хрипоты, но без толку.

– А что ему не нравится? – спросила я.

– Вы! – ответила она. – Говорит, вы радикальная либералка и семинар – пустая трата денег. Я сказала ему, что вы известный психолог и что семинар наверняка стоящий. Я-то знаю, что никакая это не пустая трата, – но его не переубедить. «Нет» – и все тут.

– Жаль, – сказала я.

– Да, и мне! – продолжала она. – А еще у меня после этой ссоры жутко разболелась голова, и я все время плачу. Но я не хотела сдаваться без боя, и даже муж согласился, что мне не помешало бы научиться управлять своим гневом, потому что вела я себя просто отвратительно.

Повесив трубку, я задумалась об этом коротком разговоре. Конечно, эта женщина зря не поехала на семинар – ведь решение это зависело от нее самой. Однако принять его без

последствий она не могла – и, пожалуй, сильнее всего ее пугала перспектива разрыва самых важных для нее отношений.

А что вы думаете об этом телефонном разговоре?

*Считаете ли вы, что...*

«Ее муж – просто-напросто шовинист<sup>3</sup>!»

*или...*

«Надо же быть таким трусом и настолько неуверенным в себе человеком!»

*А может быть, вы подумали:*

«Бедная женщина, мне ее так жалко!»,

*или...*

«Вот мазохистка, ей психотерапевт точно не помешает!»,

*или...*

«Надо было взять себя в руки – и вперед, на семинар!»

*Или вы думаете:*

«Это он во всем виноват – разве так можно?»,

*или...*

«Она сама виновата – разве можно позволять ему распоряжаться *своей* жизнью?»,

*или...*

«Во всем виновато общество. Как печально, что мы учим мужчин так поступать, а женщин – это терпеть!»

*Или вы думаете:*

«Она расстроена, потому что муж не пустил ее на семи-

---

<sup>3</sup> *Шовинист* – человек, искренне уверенный в своем превосходстве над другими и считающий, что это дает ему право их дискредитировать. – *Прим. ред.*

нар»,

*или...*

«Она расстроена, потому что уступает ему»,

*или...*

«Я вижу в ней себя»,

*или...*

«Я вообще не испытываю эмоций по этому поводу».

Каждый из нас по-своему реагирует на слова Барбары. Многие и вовсе не хотят отождествлять себя с ней. Однако ее поступки и чувства ничуть не уникальны и сплошь и рядом встречаются в современном мире.

- Она подчиняется несправедливым обстоятельствам.
- Она не чувствует себя хозяйкой собственной судьбы.
- Она не умеет эффективно решать реальные проблемы.
- Она не вполне осознает собственный вклад в сложившуюся ситуацию.
- Она жертвует собственным ростом и развитием ради чувств и спокойствия мужа.
- Она сохраняет брак ценой собственных интересов.
- Она не хочет испытывать на прочность свой брак и вероятность того, что он уцелеет после произошедших в ней самой перемен.
- Она чувствует себя беспомощной и бессильной.
- Она обращает гнев в слезы.
- Из-за этого она мучается от головной боли.

- Она себя не любит.
- Она сама считает, что ведет себя отвратительно.

Разве вам это не знакомо? Вряд ли. Хотя бы с одним из этих пунктов – если не со всеми – мы сталкиваемся, когда мы участвуем в неэффективных отношениях со скандалами, ссорами и взаимными обвинениями или когда, наоборот, боимся так себя вести. Но, в отличие от тех женщин, которые не смеют перечить своим мужьям или любовникам, Барбара не боится гнева. Ее проблема состоит в том, что она борется со сложившейся ситуацией таким образом, что сама препятствует переменам, защищая своего мужа и брак ценой собственного роста.

Подобная тактика не поможет Барбаре изменить основополагающий закон их отношений, заключающийся в том, что правила диктует муж. Она буквально отказывается от себя ради мужчины. Что значит «отказывается от себя»? Разумеется, в отношениях мы не всегда получаем то, что хотим, и не всегда делаем, что хотим. Когда двое людей живут под одной крышей, между ними неизбежно возникают разногласия, для улаживания которых приходится идти на компромисс, договариваться, отдавать и брать.

Если бы муж Барбары был против семинара и для нее самой этот семинар был бы не так уж важен, можно было бы забыть о нем. В конце концов, проблема ведь не в семинаре. Проблемы начинаются тогда, когда один человек – и чаще

все это бывает жена – больше другого отдает и уступает, не осознавая в полной мере степень собственного контроля над принимаемыми решениями.

«Отказ от себя» происходит тогда, когда слишком большая часть личности (ее мысли, желания, убеждения и стремления) приносится в жертву под давлением второй стороны. Даже когда сам человек, чаще всего жертвующий собой, не осознает этого, его жертва, «отказ от себя», не может пройти без последствий.

**Именно в том из партнеров, кто чаще всего отдает, постепенно копится подавляемый и сдерживаемый гнев.**

Такой человек наиболее уязвим и подвержен депрессии и другим проблемам эмоционального характера. В конце концов она (а иногда – он) оказывается в кабинете психотерапевта, а то и в психиатрической клинике с одним лишь вопросом: «Что со мной не так?» – хотя должна бы задуматься: «Что не так с этими отношениями?»

Или же выплескивает свой гнев в совершенно неподходящий момент, по мелочам и так, словно нарочно хочет, чтобы партнер ее игнорировал, считая взбалмошной или и вовсе больной.

Одну из форм «отказа от себя», наиболее распространенную у женщин, еще называют «гипофункционирование». В целом модель отношений, при которой один партнер «функционирует» недостаточно, а другой – чрезмерно, довольно

часто встречается в парах. Как это происходит? По данным исследований супружеских отношений, когда мужчина с женщиной образуют союз и этот союз существует некоторое время, как правило, они находятся на *одном* уровне «независимости», или эмоциональной зрелости.

Представьте себе качели, где один функционирует недостаточно, тем самым обуславливая чрезмерное функционирование другого. Например, жена может постепенно становиться слабее, уязвимее, зависимее – словом, «дисфункциональным» партнером. Ее муж при этом может отрицать в себе подобные качества, отказываться от них, постепенно направляя свою эмоциональную энергию на то, чтобы реагировать на проблемы жены, – вместо того, чтобы искать проблемы в себе и открыто говорить о них.

«Неправильно функционирующие» партнеры провоцируют друг друга и подпитывают дисфункцию, и со временем достичь баланса и равновесия им становится все труднее.

**Чем больше мужчина старается не показывать собственной слабости, уязвимости и потребности в эмоциональной поддержке, тем сильнее чувства женщины, которая испытывает и выплескивает больше, чем ей нужно.**

Чем старательнее женщина скрывает свои умения и силу, тем ярче раздувается чувство собственного превосходства мужчины. А если гипофункциональный партнер идет «на поправку», состояние гиперфункционального ухудшает-

ся.

Из своего короткого телефонного разговора с Барбарой я сделала вывод, что она в своем браке как раз гипофункциональный партнер. Разумеется, не все женщины в своих отношениях занимают нижний ярус «качелей». В реальной жизни могут встречаться самые разные счастливые и несчастливые комбинации. Бывает, что на нижнем ярусе находится как раз мужчина. Или пара время от времени раскачивает эти качели. Или партнеры попеременно чувствуют себя беспомощными и поверженными.

Главное то, что «нижняя позиция» в отношениях закреплена за женщиной самой нашей культурой. И хотя отдельные женщины могут не подчиняться навязываемым правилам и даже отменять их, на самом деле они лежат в основе самого понятия «женственности» и сложившейся вокруг него культуры мужского господства. Женщинам с детства внушают необходимость развития в себе и демонстрации всех тех качеств, которых мужчины в себе боятся и считают признаками «слабости». И, разумеется, культурные установки, предписывающие нам избегать конкуренции с мужчинами или выплескивать на них гнев, парадоксальным образом подчеркивают то, каким агрессивным и разрушительным для мужчин может быть «слабый пол», если мы просто будем собой!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.