

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 978-5-04-241681-1

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.

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 978-5-04-241681-1

*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

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.*