

The Dance of
... Anger

第 1 章

愤怒带来挑战

愤怒是值得注意的信号，它能向我们传达许多信息，比如我们受到了伤害，我们的权利被侵犯，我们的需求和愿望没有被充分满足，或是有什么地方不对劲。愤怒可以告诉我们，生活中有重要的情绪问题亟待处理，或者我们的自我（信念、价值观、渴望、抱负等）在过多地妥协于关系。愤怒也许意味着，我们做了太多、付出了太多，多于自己所乐意的。它或许是提醒我们，也许别人为我们做了太多，以至于妨碍了我们自己的成长、进步。碰到炉子时，炙痛使我们把手缩回；生气时，愤怒的痛苦能帮助我们保持自我的完整。它给我们勇气，向他人对自我的干涉说“不”，并鼓励我们尊重自己的内心。

长久以来，女人受到压抑时，不能很好地觉察愤怒、表达愤怒。好像我们是由糖和香料做成的，是养育者，负责抚慰、缔造及平和地稳住局面；好像取悦、保护和安抚这个世界是女人的天职；好像女人必须将关系经营妥当，我们的生命就仰仗于此。

尤其使人难以接受的是，女人竟公然地向男人表达愤怒。尽管社会支持女人追求“男女平等”，但我们知道，大家都对“那些愤怒的女人”感到失望。男人可以为了自己的信仰豁出性命，与这些“英雄”不同，当女人发起和平人道的变革、追求个人权利时，依然很可能受到谴责。直截了当地表达愤怒，尤其当这种愤怒指向男人时，就被认为是不得体的、没有女人味、没有母性、缺乏性吸引力，或用时下流行的说法——“聒噪的”。更过分的是，我们的语言中存在着大量谴责女性愤怒的表达，比如泼妇、女魔头、婊子、母夜叉、长舌妇、厌世者、阉人。她们没有爱心，不招人待见，缺乏女人味——你当然不想成为其

中的一员。有趣的是，我们的语言主要由男人创造，其中却没有一个直白的词，用于形容朝女人发火的男人。

这种社会禁忌妨碍我们感受和表达愤怒，它的影响是如此深远，以至于我们甚至难以意识到自己生气了。当一个女人表达自己的愤怒时，她常被贴上“荒谬”，甚至其他更糟糕的标签。最近，在我参加的一次专业会议上，一位年轻的女博士展示了一篇关于受虐妇女的文章。她讲述了许多令人激动的新想法，对她所关注的主题深切投入。这位女博士的演讲还没结束，一位坐在我身后的很有名的心理治疗师就起身离开了。他对旁边的男人诊断道：“看，那是一个愤怒的女人。”就这样，当他注意到，或者说认为自己注意到，女博士带着愤怒的语气时，他不仅否定了她所说的话，还否定了她这个人。难怪我们不仅难以意识到愤怒，更别说大方地承认它，因为表达愤怒会招致他人的拒绝和指责。

愤怒的女人是危险的，让人感受到威胁，为什么？当我们感到内疚、抑郁，或自我怀疑时，一切正常。因为在这些情况下，我们除了和自己作对之外，没有别的行动，不太可能改变自己或者其他人的处境。相反，愤怒的女人却会改变乃至挑战所有人的生活，近十年来的女权运动就是一个很好的例子。对于所有人而言，改变都是困难的，它会使人焦虑，即使对于积极促成改变的女人来说，这一点也不例外。

因此，我们学会了畏惧自己的愤怒，不仅仅因为它使别人否定我们，也因为它是一个提醒我们做出改变的信号。当我们感受到这种情绪时，通常会问自己：“我的愤怒合理吗？”“我有

气生气吗？”“我生气有什么用呢？”“生气有什么好的呢？”这些问题阻碍我们体验愤怒，促使我们觉得生气是不合理的；我们试图平静下来，将愤怒阻挡在意识之外。

我们再回头看看这些问题，它们真的是问题吗？愤怒根本就没有合不合理、有没有意义这一说，它只是一种真实存在的感受。你问“我的愤怒合理吗”，这和你问“我有权口渴吗”没什么区别。你可能觉得自己口渴并不合理：“我15分钟前才喝了一杯水，所以当然不合理。再说，我现在什么都喝不到，口渴有什么用呢？”

愤怒是一种体验。它的存在必然出于某些原因，理应得到我们的尊重和关注。我们有权体会能够体会到的一切，愤怒当然也不例外。

当我们感到愤怒时，有些问题是值得一问的：“我究竟为什么生气呢？”“出了什么问题，是谁出了问题？”“我怎样才能理清楚，哪些人应该对哪些事情负责？”“我应该如何表达愤怒，才能避免自己感到无助无能呢？”“生气的时候，我怎样在不防御自己、攻击别人的情况下，准确地表明自己的立场呢？”“如果我更清醒、更坚定，将要冒什么样的风险，失去些什么呢？”“如果变得愤怒不能帮我解决问题，还有哪些办法呢？”在接下来的章节中，我们会一一谈及这些问题，这样做的目的并不是弃绝愤怒，或者怀疑愤怒的合理性，而是为了厘清愤怒背后的源头，并学习新的行为。

同时，我们需要面对愤怒这枚硬币的另一面，即尽管感到愤怒意味着出了问题，但是一味地发泄它并不能解决什么。也许，

发泄愤怒会维持，甚至僵化一份关系中原有的规则和模式，因而肯定会有所改变。当我们怒火中烧时，往往会沉浸在一些无效的努力中，试图改变对方，从而缺乏心力用于明确和改变自己。老掉牙的“怒里怒外理论”宣称，应该将一切愤怒发泄出来，避免压抑，从而防止心理疾病。这种说法是不对的。当我们发泄、抗争，继而屈服于不公的环境时；当我们抱怨，却继续背离自己的希望、价值观和潜能，继续老样子的生活时；当我们发现自己被套上“犯贱”“嘴巴多”“尖刻”“祸害”这些社会上的刻板标签时，我们很难摆脱抑郁、低自尊、自我背叛，甚至自憎。

那些陷入无效的愤怒表达而不能自拔的人，和压根不敢愤怒的人一样，深受困扰。

被错置的愤怒

当处理愤怒的老办法不再管用时，我们很有可能陷入这样一种局面：要么做个“淑女”，不惜一切地避免愤怒和冲突；要么变成“泼妇”，动不动就生气，卷入无效的争吵、抱怨和责备当中，得不到任何有效的结果。

这两种局面看似有着天壤之别。但实际上，它们都很好地“保护”了关系中的其他当事人，模糊了自我的边界，弃绝了改变的可能。我们分别察看这两种情况便知。

◎ “淑女”综合征

应该怎样表现才像个“淑女”呢？在着实引人气愤、反抗

的情况下，我们要保持沉默，或者流眼泪，责怪自己，感到受了“伤害”；要是的确已经感受到了愤怒，我们应该把它藏在心里，避免面对面的冲突。但这样一来，我们不仅隐藏了愤怒，也隐藏了自己真正的想法和感受。我们不愿清晰地表达自己，害怕这种坦白会让对方不高兴，害怕暴露彼此的不同。

当我们以这种方式，努力地做合格的“淑女”时，大部分精力都花在了保护他人、保持关系的和谐上面，却没花工夫明确表达自我。久而久之，我们会丧失明确的自我，会越来越不善于解读自己的想法、感受和需求——为了不打翻关系的小船，我们把太多的心力花在解读对方的反应上了。

我们越是以这种“淑女”的方式待人处事，无意识中积累的愤怒和暴躁就越多。当生活充满退让和苟且；当我们狗拿耗子，替别人的感受和反应负责；当我们放弃自我成长的重任，使生活的质量得不到保证；当我们表现得关系比自己本身还重要，我们怎会不愤怒。当然，这种愤怒可能不被直接地体会到，因为我们是“淑女”啊，“愤怒的女人”可不是“淑女”。

这样一来，“淑女们”为自己打造了一个怪圈：通过挫败和否认自我，使生活得以延续。然而，我们让步越多、得过且过越多，愤怒越会在心中沉积；我们越是努力地压抑自己，越会无意识地害怕一旦表达，愤怒会像火山一样喷发。这样一来，到最后终于“发飙”时，我们会觉得自己最大的担心得到了证实：看，我的愤怒确实是不理性的，非常破坏关系。而关系中的其他当事人，也因此把我们视为神经质。可怕的是，真正的问题并没有得到解决，这个怪圈还将继续，开始新一轮的循环。

虽然“淑女”不擅长于体会愤怒，但她们是体验愧疚的专家。当我们感到压抑、受伤时，通过萌生内疚，我们得以摆脱对愤怒的觉察。因为，愤怒和愧疚通常是不相容的。当我们愧作于为对方付出不够时，我们几乎不可能为自己得到的不足而愤怒；当我们愧作于没有恰当地扮演他人预设的女性角色时，我们将没有心力去质疑这个角色的预设是否合理，究竟谁有权下此预设。没有什么比愧疚和自我怀疑能更有效地掩盖我们对愤怒的觉察了。我们的社会善于使女性感到内疚，以至于很多人一旦没有做好“情绪服务站”这个角色，就会感到内疚。

调集勇气，停止内疚，动用愤怒的力量质疑已有的规则，重新定义属于自己的、恰当的人生，要做到这一切并不容易。越是在我们下决心改变现状的节骨眼上，身边的人越是成倍地使出伎俩，诱发我们的愧疚感。我们会被别人称作“自私”“幼稚”“以自我为中心”“叛逆”“没女人味”“不负责任”“吝啬”“冷血”“阉人”。大部分女性对这种关乎自身价值的诋毁不堪忍受。毕竟，我们从小就被教导，女人的自我和价值源于爱和被爱。所以，当在这方面的吸引力和女性特征遭到质疑时，无疑是场灾难。满怀歉意、恭顺地退守到女人的“本分”中，重新获得大家的认可，这多么诱人啊！

我们当中的那些“泼妇”，不说会失去她们的“本职”，也注定要失去大家的喜爱，败下阵来。而“淑女”不同，“淑女”会得到社会的奖励。可是，这种奖励却是拿非常高的个人代价换来的，情绪和智识生活的方方面面都将遭此坑害。“非礼勿视，非礼勿闻，非礼勿言”——这成了许多人无意中的自动法则，她

们在这个法则的约束下，否认自己对愤怒的觉察和表达。因为我们所要避免的“非礼”之处，包括任何的想法、感受和行为，只要它们能导致与他人的正面冲突，甚至仅仅是意见不一。要遵守这条法则，我们不得不变成个“梦游人”，不能细看、细想、自由记忆。当我们需要压制愤怒，不让自己搞清楚愤怒的原因时，大量可用于创造、智力活动和性满足的能量被这种压抑困住，损失不可估量。

◎ “泼妇”综合征

“泼妇”不羞于发怒，不羞于展示自己的不同之处。但是，愤怒的女性并不被社会看重，当我们的愤怒威胁到他人，尤其是男人时，就会得到“泼妇”这样的骂名，以警告我们闭嘴。比如“不像个女人”，或者其他更过分的骂称，有可能将我们震慑住，使我们沉默；也有可能加深我们对不公和无力的感受，从而加剧内心的愤怒。在第二种可能中，一个骂称，会像预言一样影响人的行为，被说的人在愤怒的驱使下，有可能真做出符合这个骂称的事来。

这还不是事实的全部。更要命的是，敢于直言的女人，那些描述她们的负面词语和形象，不仅是一种性别歧视下的刻板印象，它们同时直指一个令人痛心的现实：“啰里啰唆”“满口怨言”“满腹牢骚”，这些词语所代表的都是无所作为，不能改变现状，它们隐含了女人的绝望与无力。

当我们以撒泼这种无效的方式发泄愤怒时，一不小心就会陷入怪圈：以挫败的行为方式延续生活。我们实实在在地为某件

事情生气，但我们的怨气没有以清晰的语言表达出来，这不但不能唤起他人的同情，反而会带来嫌恶。我们由此感到更加难过、不公。这些回合下来，原本引起我们愤怒的问题反倒没有识别。最过分的是，我们有可能成为替罪羊的不二人选——对那些怕女人发怒的男人和生怕自己发怒的女人而言，错都在我们身上。

觉察到自己愤怒了，并向其他人表达出来，这确实很需要勇气。但反复争吵、抱怨、责备只能维持现状，如果我们只是陷在这种无效的行为模式之中，不能自拔，那就有问题。因为在这种情况下，我们很不明智地保护了他人，而牺牲了自己。为什么这么说？尽管当我们发泄愤怒时，看上去有几分威慑力，但是，在没有澄清问题是什么、交流的目的何在以及怎样控制谈话场面的情况下，这种发泄最后很可能沦为纸老虎一只，别人不屑一顾。反而，这使他们有空子可钻，觉得没必要把我们的气话放在心上，没必要在意这种无厘头的争执。事实上，我们越是激动、越是“歇斯底里”，他们越是变得冷静、沉着、理智。在这种情况下，我们发起的争吵、气愤的责难，反倒让对方全身而退了。

当我们无效地争吵时，一不留神就会陷入注定会失败的努力之中：在别人不想改变时，强求改变。当我们转变别人的信念、感受、反应或行为的尝试不起作用时，我们可能会变本加厉地坚持，通过这种死板、反复的方式，我们所抱怨的问题非但不能解决，反而更严重了。也许，我们在当时太受情绪影响，从而不能反思，或相信有其他的行为选择存在。因此，和“淑

女”的沉默类似，“泼妇”的“战斗”有可能事与愿违，反而使关系中的旧模式得到存续。

对于以上这两种“以自我挫败的方式存续自我”的行为模式，相信我们都有亲身体会。毫无疑问，“淑女”和“泼妇”恰恰是同一枚硬币的两面，尽管它们看上去非常不同：在什么都说了或做了（泼妇），或什么都没说或没做（淑女）之后，结局是一样的：我们被置于绝望与无力之中，感到生活的质量和方向不受自己控制，我们的自尊受到伤害，因为遇上的问题没有得到澄清和解决，一切都没什么变化。

少有人获得专业的帮助，学会利用愤怒明确自我、强化关系。我们获得的教导反倒促使我们过度地害怕愤怒，全然否认愤怒，用其他不恰当的感受替代愤怒，或使愤怒和自己作对。我们学会了否认愤怒背后的缘由，或以无效的方式发泄愤怒，维持而非挑战现状。丢弃这些老旧的经验吧，学会将愤怒的能量为自己所用，用于我们的尊严和成长。

认识情绪，改善关系

本书旨在帮助女性，帮助她们远离没有长久效用的处理愤怒的方式。这些一时之计包括默默忍受、无效的抗争和指责，以及情感疏远。我的任务在于，为读者提供见解，提供实用的方法，帮她们停止一眼就能看穿的旧模式，利用愤怒，在重要关系中明确新立场。

本书将重点讲述什么？由于愤怒这个话题涉及我们生活中

的各个方面，我必须有所取舍。为了避免写得臃肿、杂乱，我将重点主要，但不完全，放在家庭上。我们最强烈的愤怒和最深切的爱意，都源于女儿、姐妹、情侣、妻子和母亲这些角色。家庭关系是生活中最具影响力的一种关系，同时也是最难以把握的一种。正是在这种关系中，亲密会在不经意间变为纠缠，我们改变局面的行为容易把局面变得更僵。如果能学会用好愤怒，使最亲密最容易纠结的关系顺畅，那么我们将在其他任何关系中，不管是面对朋友、同事，还是只有一面之缘的杂货店老板，都能更明确、更有把握、更镇定自若。

本书的范围是什么？我写作本书，是为了我的读者有所收获。如果一个理论对于现实生活中的女性并没有明显、实在的帮助，不管它多有趣，我都不会放进书中。然而，在写作本书的过程中，我发现自己不仅缩小了话题范围，也扩充了一些。读者有必要预先知道，这本书不会有“应该如何做的十个步骤”这类现成的指南。这是因为，将愤怒运用于关系，需要我们对关系如何发展有深入的理解和丰厚的知识。

因此，我们将探讨人们如何背叛和牺牲自我，以保持和他人的和谐关系（自我弱化）；我们将寻求个体和群体之间如何保持关系的微妙平衡；我们将检验那些用于定义自我的规则和角色，它们通常能在引发最大愤怒的同时，限制我们的表达；我们将分析关系如何走进死胡同，以及如何走出来；我们将认识关系如何类似于一支圆圈舞，一方的行为如何诱发并延续另一方相应的行为。总而言之，我们将学习如何利用愤怒，以之作为改变现状的起点，而非一味地责怪他人。

你应该如何使用本书？慢慢来，循序渐进。不论我们当前的行为多么疯狂、多么自我挫败，都有它存在的理由——为自己或他人提供积极的保护。如果我们想要改变，慢慢地改很重要，因为这样一来，我们就有机会观察和检验每一个关键的小变化如何影响关系的运转。如果我们野心太大，妄图一下子改变很多，那就很难真正有所改变。相反，我们有可能激起自己或对方过多的焦虑和过强的情绪反应，从而恢复到原来的模式和行为之中，或是过于急促地从一段重要的关系中脱离出来——这并不见得是个好办法。

如果你能通读全篇，那这本书对你的效用可能最大。尽量不要因为没有孩子，就跳过那些有关孩子的论述；也不要因为单身，就忽略那些讨论丈夫这个角色的章节——重要的是我所阐述的关系模式。相比某种特定的关系，更关键的问题是这支圆圈舞的形式，以及它如何运转。书中每一章节所讲述的内容，和你所处的任何一种关系都有所联系。你阅读时，可以将它们泛化到其他的场景和关系中，这对你非常有用。

要将愤怒作为改善关系的工具，我们必须从以下四个方面磨炼自己的技能。

1. 识别愤怒的原因，明确立场。“哪些情况下你很容易愤怒呢？”“此时此刻真正的问题是什么？”“我自己的想法和感受是什么？”“我想争取的是什么？”“哪些人应该对哪些事情负责？”“什么是我特别想要改变的？”“我愿意做什么，哪些我不愿做？”这些问题看上去很简单，但你马上就会发现，其实每一个问题都很复杂。然而，我们老是在没有想清楚这些问题之前，就已经

投入战斗，争吵起来了，都没搞明白究竟为什么要吵，这实在让人不解。我们很可能将愤怒的力量放在了改变和控制对方身上，而对方并不想改变；相反，我们很少把这种力量用于思考自己的立场和可能的选择。往往在我们最亲密的关系中，这种情况尤其明显。也正是在这种关系中，一旦我们不会将愤怒转化为明确自己想法、感受、权利和选择的行动，就很容易陷入无休止的争吵和责备当中，很难跳脱出来。让“自我”变得更加明确，不断了解自己，这和实现有效的愤怒管理密不可分。

2. 学习沟通技巧。这项能力将使别人倾听我们，使冲突和差异得以解决，它将最大化这种积极的可能性。尽管我们感到愤怒时，不加顾虑地发泄出来很自然，并没有错，但在某些情况下，善于沟通会很有帮助，如果使用得当，甚至有可能是必不可少的。毕竟，在大多数情况下，发飙然后争吵可能带来一时的平静，但风暴过去之后，我们会发现什么都没有得到改善。更重要的是，在一些特定的关系中，为达成持久的改变，保持冷静、避免指责是必要的。

3. 学会观察，打破含糊不清的交流。即使在最好的条件下，要做到清晰而有效的表达也是不容易的，更何况是我们生气的时候呢？当我们处在争论之中时，尤其难做到自省、灵活。所以，在情绪激动的时候，我们可以学习如何冷静下来，退一步想想，我们一直抱怨的交流中，双方扮演了什么角色。

学会观察和改变关系中自己的角色，这和我们在关系当中的个人责任感密不可分。我指的责任（responsibility），并非责备自己，把所有的过错都揽在自己头上，而是一种“回应能力”

(response-ability)：一种在交流中深入观察自己和他人，在类似的情境下做出新回应的能力。在圆圈舞中，我们无法改变别人的舞步，但只要我们自己改变了步法，交流的模式就不再是原来那样的了。

4. 学会预测和处理他人试图“还原”的行为。我们每个人都生活在比某段关系更大的组织或系统中，这种稳定的环境会强化我们保持原样的惰性。当我们开始改变自己的旧模式，不再沉默、糊涂、一味争吵和指责时，我们很难避免强劲的阻力和试图还原的逆流。这种“还原”反应不仅自己会有，关系中的亲密他人也会有。我们将会看到，和自己最亲近的人，不管他们曾经怎样批评抱怨过现状，都会成为改变最大的阻力。同时，我们内心也有抗拒改变的阻力，这在所有的人类群体当中都是非常自然、普遍的。

在接下来的章节中，我们将近距离地认识焦虑，当我们利用愤怒明确自我、明确自己的生活时，这种焦虑通常不可避免。当人们开始在交流中变得明确，并下决心改变时，他人对我们交流内容的防御和否定常常占了上风。如果我们真想改变，就应该发现，当身边的人不希望有所改变，并试图将我们拉回原地时，我们会感到焦虑和内疚——我们应该学会预期到这些情绪，并学会解决它们。当然，更难做到的往往是意识到自己的内心也会害怕改变、抗拒改变。

不得不说，要从默默顺从和无效争吵中挣脱出来，对自己的身份、立场、需求和原则变得无比确信和坚定，这不是一个轻松的过程。越是在最重要的关系中，明确自己的想法和感受

带来的焦虑感越强烈。当我们变得真正清晰、直接时，对方也会对他们的所想所感变得同样清晰、直接，甚至表明他们不会改变。当认清这些现实时，我们将不得不面临一些痛苦的选择：还要继续待在这一关系或处境中吗？要不要选择离开？要继续这段关系，并改变自己吗？如果继续下去，将会怎样？这些问题，想一想都挺难的，更别说给出自己的答案了。

短期来讲，尽管个人经验表明，关系中的旧模式很少有效，但它们不需要花我们多少力气，不需要折腾。但如果把目光放远一点，将本书所教的运用到实践之中，我们早晚会收获更多。我们不仅能学会用新方法应对一贯的愤怒，还将重获更明确、更强大的“自我”——有了它，我们就会有更亲密、更令人满意的关系。许多与愤怒有关的问题之所以出现，是因为我们在“拥有关系”和“拥有自我”之间左右为难。这本书能够让你二者同时拥有。