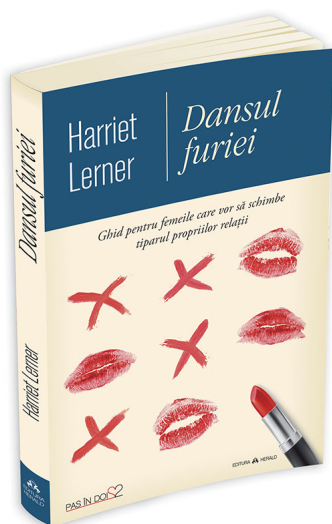


## Dansul furiei - Ghid pentru femeile care vor sa schimbe tiparul propriilor relatii



Dansul furiei este bestseller New York Times - cu vanzari care depasesc trei milioane de exemplare - si a fost tradus in mai mult de treizeci si cinci de limbi.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 36,00 lei

Pret cu reducere: 34,29 lei

Pretul de vanzare: 36,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Exprimarea furiei a fost condamnată mereu și nici în prezent nu se bucură de o reputație prea bună. Manifestarea furiei, în special de către femei, atrage după sine diverse etichetări: slabiciune, defect de caracter, impolitete, proasta-creștere. Suntem educați și sfătuiți în spiritul concilierii, al mascării adevăratelor noastre emoții, de dragul aparențelor sociale. Cu atât mai mult cu cât obiectul nemulțumirii este partenerul, un părinte sau copilul.

Prea puțini ne spun că furia este o emoție legitimă, firească și, de multe ori, salutară. Harriet Lerner se numără printre acești învățatori înțelepți. După cum explică autoarea, furia ne poate semnala multe lucruri: că suferim, că ceva nu merge bine, că nevoile noastre nu sunt împlinite în mod adecvat, că e nevoie de o schimbare. Pentru a împiedica furia să degenereze sau să ne altereze relațiile de familie, este necesar să învățăm să ne comunicăm limpede nevoile și dorințele, să nu ne străduim să îi schimbăm pe ceilalți și să ne apărăm ideile și convingerile într-un

mod asertiv. *Dansul furiei* este bestseller *New York Times*, cu vanzari care depasesc trei milioane de exemplare, si a fost tradus in mai mult de treizeci si cinci de limbi.

\*

„Senzatia ca gandurile li se incalcesc, incapacitatea de a articula cuvintele si senzatia ca nu sunt prea destepte – iata reactii des intalnite printre femeile care lupta sa ia atitudine intr-o anumita directie. Nu numai ca invatam sa ne temem de furie si de conflict, dar evitam sa punem intrebari precise si sa facem declaratii clare daca banuim inconstient ca, facand aceste lucruri, diferentele noastre de opinii vor fi expuse si il vom face pe celalalt sa se simta incomod, sfarsind prin a ramane singure.”

„Luptele furioase pentru putere purtate cu copiii se reduc adesea la un singur aspect: noi suprafunctionam sau ne amestecam prea mult cand este vorba despre gandurile si emotiile lor. In acelasi timp, subfunctionam atunci cand este vorba despre clarificarea propriei pozitii si despre trasarea unor reguli de comportament.” „Pentru femei, o chestiune mai importanta este ca s-ar putea sa nu avem un «eu» bine definit despre care sa comunicam si ca nu suntem pregatite sa gestionam reactiile negative intense cu care ne confruntam cand incepem sa definim si sa ne afirmam sinele.”

„Pentru a invata sa ne folosim eficient furia trebuie sa renuntam la unele lucruri: la a-i invinui pe cei pe care ii consideram a fi cauza problemelor noastre si despre care credem ca nu contribuie la fericirea noastra; trebuie sa renuntam la notiunea ca este de datoria noastra sa ii schimbam pe altii sau sa le spunem cum trebuie sa gandeasca, sa simta, sa se comporte.”

„Este tentant sa percepem tranzactiile umane in termeni simpli, de cauza si efect. Daca suntem furiosi, atunci altcineva ne-a provocat furia. Sau, daca suntem tinta furiei altcuiva, probabil ca noi suntem de vina; sau, alternativ – daca suntem convinsi de nevinovatia noastra –, putem trage concluzia ca celalalt nu are niciun drept sa se infurie. Cu cat relatiile din familia noastra de origine sunt mai fuzionale (adica forta de coeziune este atat de puternica, incat se pierde „eul” separat din „noi”), cu atat invatam mai mult sa ne asumam responsabilitatea pentru ceea ce simt altii si pentru reactiile lor si sa ii invinuiim pentru propriile noastre reactii.”

Harriet Lerner – *Dansul furiei*

## Cuprins

INTRODUCERE NOUA LA EDITIA ENGLEZA DIN 2014 ....	9
1. PROVOCAREA FURIEI ....	13
2. MISCARI VECHI, MISCARI NOI SI CONTRAMISCARI ....	27
3. DANSURI CIRCULARE IN CUPLU: Cand furia nu duce nicaieri ....	50
4. FURIA FATA DE MAMELE NOASTRE IMPOSIBILE: Povestea lui Maggie ....	76
5. A FOLOSI MANIA CA PE UN GHID: Drumul spre un sine mai bine definit ....	96
6. DE?A LUNGUL LANTULUI GENERATIONAL: Katy si batranul ei tata ....	116
7. CINE ESTE RESPONSABIL PENTRU CE? Cea mai delicata intrebare despre furie ....	129
8. GANDIND IN TREI: Cum sa parasesti un triunghi familial ....	161
9. SARCINI PENTRU CEI INDRAZNETI SI CURAJOSI ....	196
EPILOG ....	228
NOTE ....	230
MULTUMIRI ....	237

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.