

## Cum gestionăm furia?



După o perioadă suficient de lungă de restricții impuse, de izolare și distanțare socială, perioadă în care am perceput sub diferite forme pericolul în jurul nostru și ne-am reorganizat într-o mare măsură viața, timpul, activitățile și obiceiurile, este posibil ca nivelul nostru de toleranță la disconfort și la frustrare să fie ceva mai redus și să ne predisună înspre stări de irascibilitate sau chiar înspre furie.

*Aristotel spunea: "Oricine poate deveni furios – e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce este necesar, și într-un fel cât mai potrivit – nu este deloc ușor."*

Furia nu este o emoție sănătoasă și este necesar să învățăm să o gestionăm. Atunci când ne confruntăm cu niveluri crescute de furie avem tendința să pierdem din vedere alternativele de rezolvare de probleme pe care le avem la îndemână. De asemenea, adeseori furia duce la luarea unor decizii nepotrivite și la o interacțiune deficitară cu ceilalți. Când suntem furioși nu mai suntem atenți la ceea ce simt și gândesc ceilalți și suntem mult mai predispuși înspre agresivitate fizică și verbală. Toate aceste consecințe nedorite ale furiei reprezintă doar câteva motive pentru care este mai important să lucrăm cu furia noastră și să nu o lăsăm să se reverse într-un mod disfuncțional asupra celorlalți.

Atunci când devenim furioși avem tendința să afirmăm faptul că o persoană, o situație nefavorabilă sau un lucru ne-au înfuriat. Mai mult, pentru a scăpa de furie tindem să credem fie că este necesar ca persoana în relație cu care am dezvoltat furia să își schimbe comportamentul, fie că este necesar să schimbăm sub o formă sau alta situația nefavorabilă. Toate aceste moduri de a ne raporta la furie transmit faptul că aceasta emoție are o sursă exterioară, din afara noastră, ceea ce este

un lucru fals. Furia, la fel ca toate celelalte emoții pe care le trăim, are o sursă internă și este determinată de discursul nostru intern. Practic nu o persoană, un lucru sau o situație ne-au înfuriat, ci felul în care am interpretat comportamentul persoanei, lucrul respectiv sau situația nefavorabilă.

În general, persoanele care experiențiază frecvent furia au tendința de gândi irațional în termeni de *"Nu suport (persoana/ comportamentul persoanei/ situația nefavorabilă/ un anumit lucru)!"*. Această idee nu este una realistă, deoarece simplul fapt că mă aflu în această situație nefavorabilă sau în fața unei persoane care are un comportament nepotrivit spune despre mine că pot să suport ceea ce mi se întâmplă, chiar dacă îmi este dificil. Realitatea este în general dovada că suportăm foarte multe lucruri despre care spunem la nivel mental că nu le putem suporta, iar pentru a nu ne mai hrăni furia, este necesar să dobândim alternative realiste de interpretare a situațiilor. Spre exemplu, este recomandat să înlocuim ideea nerealistă *"Nu pot să suport"* cu o idee mult mai funcțională, precum *"Îmi este dificil să trec prin asta, dar știu că pot să suport ceea ce mi se întâmplă."*

În spatele furiei noastre se află și alte idei nerealiste precum:

- **Credințe cu privire la propria persoană**

*"Ar trebui să fac lucrurile perfect de fiecare dată. Nu am voie să greșesc. Dacă greșesc, asta spune despre mine cât sunt de incapabil/-ă."*

- **Credințe cu privire la ceilalți**

*"Ceilalți trebuie să mă trateze întotdeauna corect. Nu suport lipsa de respect a celorlalți!"*

- **Credințe cu privire la lume în general**

*"Lumea trebuie să fie un loc care să funcționeze după principiul corectitudinii. Dacă în lume se întâmplă lucruri nedrepte, este groaznic și nu pot suporta asta!"*

Tiparele nerealiste sau iraționale de gândire determină emoții nesănătoase, care sunt în general intense, greu de controlat, apar destul de frecvent și duc în general la tot felul de consecințe neplăcute. Însă, emoțiile nesănătoase, au și alternative de emoții sănătoase, care sunt determinate de un discurs intern mult mai apropiat de realitate și mult mai util. Alternativa de emoție sănătoasă a furiei este nemulțumirea. Această emoție este una mai puțin intensă, care îi permite individului să aibă acces la soluții alternative de rezolvare a problemei, fără a-l determina să reacționeze rapid, impulsiv. Diferența calitativă dintre furie și nemulțumire constă în tiparul de interpretare a lucrurilor și a situațiilor. O persoană care trăiește frecvent nemulțumire și nu furie, are un stil de interpretare a propriei persoane, a celorlalți și a lumii mult mai apropiat de realitate și mai flexibil. Iată mai jos câteva exemple:

- **Credințe cu privire la propria persoană**

*"Îmi doresc să fac lucrurile cât mai bine, dar știu că acest lucru nu este posibil de fiecare dată. A greși e omenește, iar o greșeală nu spune despre mine decât că sunt om și că este normal să greșesc uneori. Chiar dacă e neplăcut să greșesc, greșeala mă ajută să găsesc soluții pentru ca în viitor să am un comportament mai performant."*

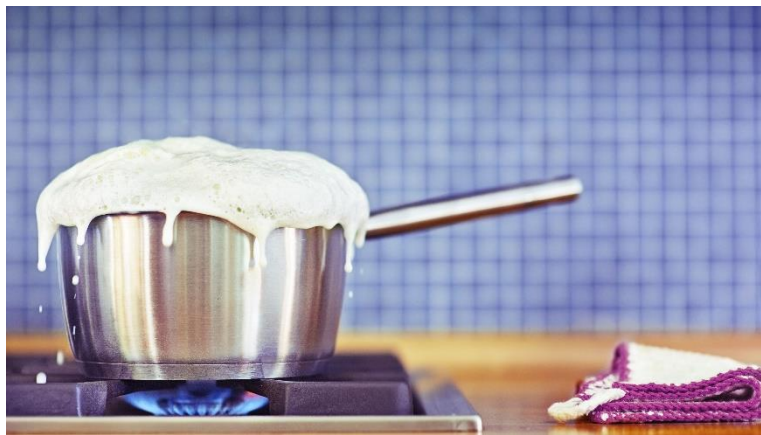
- **Credințe cu privire la ceilalți**

*"Mi-aș dori ca ceilalți să mă trateze corect și cu respect de fiecare dată. Însă știu că acest lucru nu depinde mereu de mine. Chiar dacă este neplăcut să fiu tratat nerespectuos, știu că e doar un moment în timp și că pot să suport asta."*

- **Credințe cu privire la lume în general**

*"Mi-aș dori ca lumea să fie un loc care să funcționeze după principiul corectitudinii. Dar știu că acest lucru nu se întâmplă de fiecare dată. Atunci când în lume sau în jurul meu se întâmplă lucruri mai puțin corecte, o să fac tot ceea ce pot pentru a promova corectitudinea, iar când acest lucru nu este posibil, o să îmi amintesc că, chiar dacă îmi este dificil, pot să suport foarte multe lucruri neplăcute."*

Dacă ar fi să ne imaginăm furia ca fiind o oală plină cu lapte pus la fiert, avem câteva alternative:



- Să lăsăm oala la fiert până ce va da în clocot și laptele va da pe dinafară - adică să continuăm să repetăm în mintea noastră gânduri nerealiste care vor duce la o descărcare rapidă a furiei asupra celorlalți sau asupra lucrurilor din jurul nostru;
- Sau să oprim focul, să acoperim oala cu un capac și să repornim aragazul din când în când, până când la un moment dat laptele va ieși pe dinafară – adică să ignorăm ceea ce simțim și ceea ce gândim, să ascundem frustrarea și furia, dar să le lăsăm să se amplifice în interior până când, inevitabil, sub o formă sau alta vor da pe dinafară;
- Să dăm focul aragazului mai încet și să urmărim oala, iar în momentul în care dă în clocot să o oprim – adică să fim atenți la starea noastră emoțională și la gândurile din

spatele ei și să alegem să interpretăm lucrurile într-o manieră realistă și utilă, înainte ca furia să răbufnească.

Pentru a ne gestiona adaptativ emoțiile, inclusiv furia, nu este necesar nici să le lăsăm să ne domine, dar nici să le ignorăm. Ci să fim atenți la ele, să identificăm tiparul de gândire din spatele lor și să construim idei apropiate de realitate, logice și utile, care ne vor ajuta să fim stăpâni pe situație și să găsim resursele necesare pentru rezolvarea problemelor cu care ne confruntăm.