

Despre furie – 06.04.2020

Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”



Ființa umană este guvernată de emoții, care formează un scut pe care învățăm să-l folosim de-a lungul întregii vieți. Dar, vorba ceea ... cu cât mai repede cu atât mai bine, fără însă ca „graba să strice treaba”.

Descifrarea aspectelor „zgomotoase” din relaționarea și comunicarea cu ceilalți sau cu noi înșine, ne oferă o explicație asupra exploziilor emoționale, a sentimentelor instinctive de teamă, de retragere emoțională, care ne lasă vulnerabili, cu multe îndoieli și cu o încredere în sine din ce în ce mai diminuată atunci când ne simțim copleșiți de amploarea lor interioară.

Se știe că românii sunt prea blânzi pentru a transforma furia în revoltă și, drept urmare, o sublimează prin glumă, ca o dovadă a lucidității poporului român. Așa eram, suntem și, de ce ne-am schimba hotărâtor între timp? Pentru că, iar ajungem la vorba lui nenea Iancu, din „O noapte furtunoasă: „Ei! Vezi? Uite așa se orbește omul la necaz! Rezon!”.

„Da, da, știi, tu te crezi calm. Te crezi stăpân pe nervi. Dar odată, hopa, uite așa, din nimic, din cine știe ce, îți pierzi firea și...” exact așa, ca în piesa de teatru *Frumoasa din pădurea fără copaci*, de Alexandru Darian, o piesă muzicală și veselă, interpretată de mari nume ale teatrului românesc, dar care acum, prin realismul titlului ei, este un generator de furie, din păcate.

Știți care este culmea furiei?

„Să-l croiești pe croitorul care ți-a croit haina.”

Furia este o emoție universală care se regăsește în toate culturile lumii. Ca dovadă:

„În spatele unei femei furioase se află un bărbat care habar n-are ce a făcut.” - aforism de David Boia.

„A fi furios înseamnă să devii turbat din frică.” - din piesa de teatru *Antoniou și Cleopatra*, de William Shakespeare.

„Când înțeleptul devine furios, înțelepciunea e de prisos.” - proverb evreiesc.

„Limba are doar trei centimetri, însă ce rostește poate ucide până și un uriaș de șase metri înălțime.” - proverb japonez.

„În viață omul învață mai întâi să meargă și să vorbească. Mai târziu, el învață să stea pe loc și să-și țină gura.” – Marcel Pagnol

„Furia este o nebunie de moment, deci controlează-ți pasiunea sau te va controla ea.” - citat din G.M. Trevelyan.

Suntem emoții și de noi depinde să ne gestionăm, pentru că a stăpâni puterea emoțiilor înseamnă a deține controlul dorințelor noastre, a drepturilor de exprimare și a permisiunii de a ne susține pe noi înșine, chiar și în fața conflictelor.

Este adevărat că ne este frică de schimbare, ne este frică să renunțăm, ne este frică de necunoscut, ne doare și suferim în negare.

Exploziile emoționale pe cât de frecvent sunt manifestate sau întâlnite, pe atât de dificil sunt de înțeles, au o aparență înfricoșătoare, fie că ni se întâmplă nouă înșine, fie că suntem nevoiți să le facem față în relațiile cu cei de lângă noi. Aceste manifestări vulcanice emoționale sunt

situații de viață frecvente, care inițial ne blochează, pentru că nu am învățat și nu știm cum să le gestionăm.

Așadar, despre furie este vorba astăzi.

Furia este emoția puternică pe care o resimțim atunci când percepem un pericol la adresa siguranței noastre. Este o stare de disconfort prelungită, care cuprinde sentimente, gânduri și emoții, ce apar atunci când ne sunt amenințate interesele vitale. Este o emoție în spatele căreia se ascund multe alte trăiri: teamă, rușine, nesiguranță, vulnerabilitate, suferință, sentiment de trădare, respingere, durere etc.

Problema nu este resimțirea furiei, ci faptul că se manifestă în mod inadecvat, din cauza interpretării amenințării, care trece dincolo de realitatea obiectivă și astfel putând fi distorsionată.

Accesele de furie sunt, în esență, niște explozii emoționale care au drept scop exprimarea nemulțumirii personale față de lucruri, fapte sau persoane și pot fi utilizate ca mod de manipulare a celor din jur, în direcția dorită. Deși furia este o emoție pe care o simțim cu toții în diferite circumstanțe, problema ei este reprezentată de cronicizarea ei și tendința de a deveni explozivă, situație care ne generează probleme de sănătate, sau probleme de relaționare cu cei de lângă noi.

De aceea reacția persoanelor furioase este cea care face diferența. Accesele de furie sunt mai des întâlnite în rândul persoanelor fără autocontrol, care ajung să se manifeste violent, verbal și sau fizic, atunci când resimt o nemulțumire profundă.

Primul pas spre a căpăta mai mult control asupra acestei tulburări, este înțelegerea ei și a mecanismului care o declanșează, în diverse contexte.

Furia este o emoție firească, omenească, pe care o experimentăm cu toții în diverse circumstanțe și, oricât de relaxați am fi și indiferent cât de calmi suntem, tot nu suntem scutiți de accese de furie. Este perfect normal și sănătos să devenim furioși în fața unui stimul agresiv. Sentimentul în sine nu reprezintă o problemă, ci modul în care știm să îl gestionăm.

Esența este aceeași, indiferent de tipul de emoție care declanșează criza, și anume nevoia de protecție în fața unui pericol, care declanșează mecanismul străvechi de supraviețuire, de tipul „luptă sau fugi”. Și pentru că acest mecanism s-a dovedit foarte eficient, de-a lungul timpului, îl purtăm în continuare cu noi, chiar și în fața unor pericole imaginare, care nu vor exista niciodată altundeva decât în mintea noastră. Un lucru e cert: creierul nostru nu face diferența între realitate și fantezie și, atunci când îngrijorarea se transformă în ruminare, procesul continuu de creare a celor mai negative scenarii, acestea par mai reale decât realitatea. Acesta este procesul care stă la baza unei explozii de furie.

Concluzia, formulată de Albert Bernstein, psiholog clinician cu o bogată experiență în acest domeniu, explică faptul că cei care explodăm de furie simțim impulsul de a lupta, cei care ne confruntăm cu anxietatea sau cu un atac de panică ne dorim să fugim, iar cei care explodăm de tristețe suferim o pierdere. În toate aceste cazuri, exploziile noastre reprezintă o cerere inconștientă adresată celor de lângă noi, pentru a face ceva pentru noi, astfel încât să ne simțim mai bine.

Furia poate apărea în situații în care simțim:

- un nivel ridicat de stres;

- că scopurile sau dorințele noastre sunt blocate;
- că suntem tratați nedrept sau injust;
- că suntem ținta abuzului verbal sau fizic;
- că trăim evenimente traumatice.

Cauzele acceselor de furie sunt:

- imaturitatea emoțională - când nu știm să ne gestionăm emoțiile și resursele în anumite situații sau relații;
- nesiguranța emoțională – când acumulăm incertitudini, în timp, în situații diverse;
- incapacitatea de a ierta – când acumulăm frustrări, pentru că ne simțim nedreptățiți sau victime ale greșelilor altora;
- trăsăturile de personalitate - toți experimentăm mai devreme sau mai târziu un episod de furie, însă nu toți reacționăm la fel, episoadele de furie la persoanele temperamentale, colerice, sunt mult mai violente.
- stresul – când clacăm în situații în care stresul e mare și de durată.

Factorii care agravează furia sunt variați, precum:

- relațiile puternic conflictuale;
- condițiile de viață;
- datoriile, nesiguranța profesională;
- consumul în exces a anumitor substanțe cum ar fi cafeaua, nicotina, alcoolul;
- stările emoționale accentuate, cum ar fi anxietatea sau depresia;
- lipsa de somn sau calitatea redusă a somnului;
- credința în eficacitatea furiei ca răspuns la probleme, de exemplu: „Dacă sunt nervos, mă fac ascultat” sau „Doar dacă mă enervez se rezolvă problemele.”

Furia devine o problemă atunci când este foarte intensă, apare frecvent, durează mult sau duce la agresivitate, iar consecințele negative sunt mai mari decât cele pozitive.

„Nu am o problemă de furie, ci am o problemă cu persoanele care mă înfurie” - este replica obișnuită a persoanelor cu excese de furie.

Consecințele furiei excesive sunt de genul:

- relații interpersonale conflictuale (îndepărtarea tuturor celor din jur);
- probleme de sănătate (afectarea sănătății aparatului cardiovascular, sau digestiv);
- afectarea calității vieții;
- probleme profesionale (prejudiciul imaginii personale);
- agresivitatea - o consecință posibilă;
- probleme cu legea.

Furia se resimte pe diferite niveluri:

- la nivel fizic prin: creșterea tensiunii arteriale, accelerarea ritmului cardiac, tensiune musculară, risc de boli de inimă, diabet, nivel ridicat de colesterol, insomnie, sistemul imunitar slăbește;
- la nivel emoțional prin: anxietate, tristețe, neîmplinire, frustrare, dezamăgire;
- la nivel corporal prin: încordarea mușchilor (avem tendința să ne încleștăm pumnii, sau să scrâșnim din dinți), accelerarea respirației, transpirație abundentă, senzație de nod în stomac, tremur, sentiment de irealitate;

- la nivel de gândire prin: repertoriul de gânduri îngustat, evaluarea mai tăioasă a situațiilor, aprecieri în „alb sau negru”, generalizări; evaluarea persoanelor sau situațiilor în mod global și negativ, etichetări (spunem că o persoană este rea, proastă, insuportabilă), blamări, învinovățiri, exagerarea gravității faptelor (afirmăm că sunt groaznice sau teribile).
- Aceste moduri de gândire sunt atât cele care duc la furie cât și cele care rezultă din furie.
- la nivel comportamental prin: agitație, dorința sau chiar comportamentul de a lovi pe cineva / ceva, aruncarea obiectelor, comportamentul de vătămare sau auto-vătămarea, urlete, înjurături, afirmații amenințătoare, abuzive sau peiorative, dorința de răzbunare sau chiar răzbunarea, comportamentul de vătămare într-o formă deghizată, ignorare sau neglijare, cu intenția de a produce suferință, pierderea simțului umorului. Scopul este de a aduce un prejudiciu fie verbal sau fizic obiectului furiei noastre, respectiv, pe cât posibil, anihilarea cauzei percepute a furiei noastre.

Cum ne exprimăm emoțiile?

Există două moduri principale prin care ne putem manifesta furia, prin exprimare sau prin suprimare. Atunci când alegem calea exprimării, alegem modul sănătos de ne manifesta furia, atâta timp o facem într-o manieră rezonabilă, rațională, calmă și capabilă să identifice soluții pentru problemele în discuție. Dacă alegem calea suprimării, este calea greșită de a ne gestiona furia, deoarece ea ne face să acumulăm intrinsec frustrare și nemulțumire, pentru ca apoi să izbucnim în cele mai nepotrivite momente și forme.

Când suntem furioși, abilitatea noastră de a vedea mai multe căi de soluționare a problemei, de a vedea opțiuni și efecte pe termen scurt și lung, de a lua o decizie sau de a acționa într-o manieră pe care nu o vom regreta, este redusă. Adeseori, furia ne ajută mai degrabă să agravăm situația în care ne aflăm, decât ne ajută să rezolvăm problema.

Câteva repere de comportament cu persoanele furioase de lângă noi:

- să nu alimentăm prin replici sau gesturi, chiar dacă avem impulsul de a o face, furia celor de lângă noi;
- să nu folosim cuvinte care pot provoca furie;
- să le oferim spațiul și timpul pentru a se liniști;
- să creăm o atmosferă de încredere în jurul nostru, să reducem astfel la minim șansele furiosului de a se manifesta;
- să învățăm să ascultăm, nu numai să auzim, deoarece neînțelegerea lucrurilor este cauza frustrării. Cu cât ascultăm mai mult ce ne spun cei din jurul nostru, cu atât mai puține șanse sunt să se înfurie pentru că i-am înțeles greșit;
- să folosim empatia. Să ne amintim că toți suntem foarte subiectivi și că toată lumea face greșeli, să învățăm să iertăm;
- să recompensăm fiecare încercare, făcută în direcția dezvoltării stăpânirii de sine.

Ce e bine, e că putem să ne controlăm aceste porniri furioase prin câteva metode, recomandate de specialiști, care și-au dovedit eficiența în timp.

Primul pas este:

**Să fim cu ochii pe noi**, adică să ne dezvoltăm stăpânirea de sine sau autocontrolul:

Scriem pe o foaie de hârtie tot ce ne trezește un sentiment de furie. Ne analizăm și ne etichetăm sentimentele de furie, folosindu-ne de formula:

„Mă simt furios pentru că...”

Ne calmăm creierul emoțional prin:

- relaxare - numărăm până la 10, ne retragem într-un loc confortabil și închidem ochii, concentrându-ne asupra noastră;
- controlul respirației - respirăm profund și suntem atenți să acordăm un număr egal de timpi pe inspirație, menținerea aerului în plămâni, expirație și pe repausul de respirație. Repetăm acest ciclu până crește numărul de timpi acordat fiecărei părți a procesului. Astfel se calmează respirația, oxigenăm bine creierul, se liniștesc bătăile inimii și ne scade tensiunea.
- apoi începem un monolog, vorbim cu noi înșine și ne ascultăm spusele. Ne interogăm creierul rațional, punându-i întrebări de genul: *Câte de importantă este situația?, Dacă este importantă, o putem influența sau controla?, Dacă este importantă și o putem controla, avem niște strategii de acțiune?* Si le notăm!

Dacă incidentul nu este important, îl ignorăm și depășim situația.

Astfel, vom fi capabili să colectăm, să studiem toate cauze principale ale furiei noastre și să învățăm treptat să le gestionăm.

Facem, mental, un pas mai departe și intrăm în „**turnul de control**” – de unde putem observa tot ce se petrece în interiorul nostru și, în același timp, putem alege pe ce anume să focalizăm reflectorul atenției noastre.

Din „turnul de control” exersăm observarea emoțiilor noastre, fără a le judeca și fără a ne identifica cu ele. Observăm ce anume ne înfurie: lucruri concrete, de natură imediată, lucruri de care ne amintim, ceva care să ne justifice furia.

- Ne analizăm modul de comportament din timpul furiei. Conștientizăm ce se întâmplă cu noi când ne înfurăm. Să încercăm să fim cât mai obiectivi și sinceri în analiza noastră. Furia are o „față” urâtă, s-ar putea să ne fie rușine, să nu ne placă de noi așa cum suntem când suntem furioși.
- Aflăm care sunt modalitățile prin care ne putem liniști. Poate că pentru unii dintre noi funcționează băutul unui ceai aromat, la alții să fie lăsați în pace, la alții să asculte un anumit tip de muzică, alții se liniștesc făcând exerciții fizice, iar alții se liniștesc prin suplimentarea orelor de somn, și așa mai departe.
- Ne încurajăm în direcția dezvoltării stăpânirii de sine, adresându-ne cuvinte liniștitoare, de genul *„Calmează-te! Nu te mai necăji atât. Furia nu-ți face bine. Te vei îmbolnăvi.”* Externalizăm nu internalizăm! Vorbim cu noi pe modelul vechiului banc în care un domn încerca să-și liniștească bebelușul spunându-i *”Stai ușurel, stai ușurel. Calmează-te Gigele, calmează-te!”*. La un moment dat un trecător îi atrage atenția că Gigel este mult prea mic pentru a-l înțelege. Replica domnului vine prompt: *„Gigel sunt eu!”*

Pasul următor este **să ne exprimăm** liber, sincer și asertiv, referitor la ceea ce gândim și referitor la motivele furiei noastre, astfel:

- descriem și enunțăm cât mai precis situația și comportamentul care ne-a lezat, folosind forma de exprimare *„Atunci când ...”*
- exprimăm ceea ce simțim, adică emoția, în următorul mod *„Eu mă simt furios...”*
- împărtășim așteptările, nevoile, motivele emoției noastre, astfel *„pentru că...”*
- spunem ce dorințe, cerințe, preferințe și nevoi prezente avem de la acea persoană *„și te rog să...”*, *„îmi doresc să...”*
- oferim o posibilă motivație celuilalt.

De exemplu: „Când îmi spui «mai bibicule», mă simt furios pentru că simt nevoia să știu că mă respecti, ești prietena mea și prefer să-mi spui pe nume. Astfel mi-ar face mai multă plăcere să te ajut la treburi”.

Și ultimul pas este **să ne monitorizăm**, cu ajutorul desenului.

Să ne înregistrăm gradele exploziilor de furie. Desenăm un termometru al stărilor noastre, cu gradații începând de la 10 „Extraordinar de puternică”, în scădere până la gradația 7 „Destul de puternică”, la gradația 5 „De intensitate medie”, apoi la gradația 3 „Destul de slabă”, până la gradația 1 unde „Nu s-a întâmplat nimic”. Scopul lui este de a ne focaliza energia și de a ne contoriza progresul făcut pe direcția obținerii autocontrolului mult dorit. Ar fi indicat să desenăm mutre hazlii, în dreptul gradațiilor, deoarece umorul, auto-ironia, râsul de propriile greșeli este cel mai bun medicament.

Să nu uităm că autocontrolul este cel mai bun scut împotriva emoțiilor negative. Chiar și atunci când emoția este normală este necesar să o trecem prin filtrul gândirii. Asta înseamnă autocontrol, să înțelegem ce se întâmplă, de ce și ce putem face, astfel încât să gestionăm situația civilizat. Autocontrolul, deși dificil de obținut și nu întotdeauna ușor de aplicat, mai ales când combatem emoții negative, trebuie să fie măsura defensivă, cu ajutorul căreia să fim capabili să prevenim apariția unui comportament negativ.

Odată ce vom dezvolta acest lucru și ne vom familiariza cu el, în cele din urmă acest model și mod de viață vor deveni parte a existenței noastre și nu vom ajunge să se spună despre noi ca în citatul din piesa de teatru *La un pas de moarte*: „Doamne! Și furioșii se plimbă liberi...! Poate c-au evadat!”

În cartea „Puterea creativă a furiei”, Harriet Goldhor Lerner afirmă că „Furia este un instrument formidabil al creșterii și dezvoltării”. Pentru a ne menține pe calea exprimării emoțiilor într-un mod favorabil, atât nouă cât și al celorlalți, trebuie să facem efortul de a rămâne în contact cu noi înșine, punându-ne aceste întrebări din când în când: *Cine sunt eu? Ce vreau? Care este nevoia mea acum?*

Un principiu sănătos, pe care trebuie să-l respectăm cât mai des cu putință, este cel conform căruia: „Nu trebuie să existe niciodată doi oameni furioși, în același timp, sub același acoperiș.” Când noi ne controlăm furia, nici cei din jurul nostru nu pot rămâne furioși mult timp.

Acum când nu mai beneficiem de evadările noastre zilnice și suntem aproape sufocați de prezența celor dragi ar fi bine să fim atenți să nu funcționăm ca un radar al greșelilor lor ci, mai degrabă ca un vânător al greșelilor noastre, cu scopul de a le preveni sau corecta.

Și, nu în ultimul rând, să nu uităm ce ne spun psihologii, precum că dacă un om se înfurie din lucruri mărunte, înseamnă că are nevoie de iubire.

Ne reușim vineri, 10 aprilie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte că nu sunteți singuri și... „Suntem bine!”

Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog