

**LBRIS**

We know  
books

Sylvie Tenenbaum

# **FURIA**

Un prețios aliat

Traducere din limba franceză de  
Dorina Oprea

philobio

## CUPRINS

<b>Introducere. Furia – un mesaj.....</b>	<b>7</b>
<b>PARTEA ÎNTÂI. SUNTEM CU TOȚII NEBUNI, RĂI, VIOLENȚI ȘI AGRESIVI?.....</b>	<b>13</b>
Furia este o informație.....	14
Sentimente și emoții.....	27
Biologia furiei .....	33
Dușmanii declarați ai furiei.....	38
Furia divină: amenințarea de la începutul lumii.....	41
Furia în sfera educației.....	44
„Cere-ți iertare!“ – o dublă suferință.....	51
Furia și confuzia emoțională .....	61
<b>PARTEA A DOUA. FOLOSIREA INCORECTĂ A FURIEI.....</b>	<b>69</b>
Furia reprimată și refulată.....	70
Consecințele furiei incorect gestionate asupra sănătății .....	78
Pericolele asupra sănătății fizice .....	79
Sănătatea psihoemoțională este și ea afectată .....	81
Legăturile afective sunt deteriorate .....	83
Furia și țapii ispășitori.....	87
Nebunia furiei.....	90
Rețelele furiei .....	100

<b>PARTEA A TREIA. VIRTUȚILE ÎNCONTESTABILE ALE FURIEI .....</b>	<b>111</b>
Furia, pentru a respecta și a ne face respectați .....	112
Furia necesară pentru a supraviețui.....	120
Furia motivează.....	121
Furia și creativitatea.....	123
Furia îmbunătățește viața relațională.....	128
Furia în slujba nevoilor .....	135
<b>PARTEA A PATRA. CE FACEM CU PROPRIA FURIE? .....</b>	<b>143</b>
Înainte de toate, să ne înțelegem furia .....	144
Reîmpăcarea cu propria furie.....	149
Exprimarea furiei .....	153
Cum facem față furiei celorlalți.....	162
<b>PARTEA A CINCEA. CANALIZAREA FURIEI .....</b>	<b>167</b>
Furia socială .....	168
Furia umanistă.....	178
Furia femeilor .....	180
<b>CONCLUZII – CUM SĂ NE CALMĂM FĂRĂ SĂ RECURGEM LA NEGARE.....</b>	<b>191</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>195</b>

## INTRODUCERE

### FURIA – UN MESAJ

*„Tigrii mânioși sunt mai înțelepți decât caii antrenati.“*

– William Blake

Furie, și când ne cuprinzi... Cu toții o cunoaștem foarte bine și, încă din clipa în care am venit pe lume, am resimțit-o din plin. Sub toate fațetele sale, de la cea mai ușoară iritare și până la mânia de o violență extremă. Cu toate acestea, dintre toate emoțiile noastre, este cea mai puțin prețuită, tocmai fiindcă e greșit înțeleasă și nu întotdeauna știm ce să facem cu ea. Pe de altă parte, din momentul în care începem să învățăm cum să o evaluăm și să o exprimăm corect, se transformă într-un ghid foarte folositor în ceea ce privește propria stare de bine.

Acest semn de apartenență la toate speciile vii a fost un subiect dezbătut de secole. Condamnată de detractorii săi, ea reduce ființa umană la rangul de animal. Un capriciu în cazul copilului mic sau nebunie atunci când vorbim despre adulți, furia denotă o lipsă de maturitate. Cei care au avut înțelepciunea de a o studia cu discernământ au înțeles că este un mesaj care nu

## PARTEA ÎNTÂI

# SUNTEM CU TOȚII NEBUNI, RĂI, VIOLENȚI ȘI AGRESIVI?

*„În spatele furiei se află o nemulțumire, descrisă ca și cum ar fi ceva rău.  
Este greșit, în sensul că ea are motive să existe.”*

– Erica Guevara

„Furia nu are în ea nimic măreț sau nobil“, spunea filosoful grec Seneca (4 î.Hr. – 65 d.Hr.). Ea nu este nici un sfetnic rău, nici un flagel al rasei umane. A venit vremea să lăsăm în urmă toate aceste calificative ostile, care se referă doar la manifestările însoțite de agresivitate și de violență. Din nefericire, contextele care ne permit să o înțelegem în toate aspectele ei pozitive sunt rare. E momentul să o **reabilităm**, fiindcă avem nevoie de ea ca să fim cât mai autentici, ca să respectăm ceea ce e important pentru noi și ca să ne facem respectați.

## Furia este o informație

„Furia este o informație indispensabilă pentru orice persoană dornică să își conducă singură viața așa cum trebuie.“

– Salomon Nasielski

De secole întregi, furia a fost o emoție despre care s-a vorbit și s-a scris foarte mult. Cum s-a ajuns la această detestare a ei aproape unanimă? Ce reprezintă, așadar, furia? Conform dicționarului Larousse, este vorba despre o „stare violentă și pasageră, apărută ca urmare a sentimentului că am fost agresați sau jigniți și care se traduce printr-o reacție agresivă. [...] O nemulțumire puternică, însoțită de reacții brutale. O emoție vie a sufletului, manifestată printr-o reacție violentă din punct de vedere psihic sau fizic.<sup>1</sup> Mă văd nevoită să contrazic această definiție, care amestecă de-a valma trăirile și comportamentele: o greșeală care dovedește cât de nepotrivit este evaluată furia. Nu doar că nu *întotdeauna* este exprimată în mod agresiv, violent sau brutal, ci are și o multitudine de nuanțe. Nemulțumirea nu este *întotdeauna*

<sup>1</sup> Sublinierile cu italic sunt făcute de autoare. (n.tr.)

„puternică“ și furia nu este *întotdeauna* „pasageră“, ci poate dura mult timp, foarte mult chiar, uneori chiar toată viața, mai ales dacă a apărut în copilărie sau adolescență. Ea nu apare *întotdeauna* în urma unei „agresiuni“ sau „jigniri“ personale, ci e declanșată și de elemente care nu au legătură propriu-zisă cu persoana afectată (sociale, religioase ori politice). Când citesc asemenea definiții pe internet sau în cărți, mă simt foarte agasată (o nuanță a furiei), fără să am sentimentul că sunt agasată sau jignită. Și nici nu vreau să mă răzbun. Această nefericită furie a suscitat încă din cele mai vechi timpuri... și mai multă furie, exprimată uneori prin violență și agresivitate chiar de către cei care o condamnă.

La catolici, furia face parte din cele șapte păcate capitale, alături de invidie, avariție, lene, mândrie, poftă și îmbuibare. Așadar, este ceva rău, de condamnat. Mai puțin în situația în care este divină, când „Domnul s-a înfuriat pe Moise“<sup>2</sup>, caz în care ar trebui să ne temem de ea. Mult timp, tema furiei a atras mulți scriitori, gânditori sau reprezentanți ai religiei, cum ar fi, de exemplu, Toma d’Aquino (1225-1274), un călugăr dominican pentru care ea reprezintă „apetitul pentru răzbunare“. Sau un „viciu nociv al sufletului“, pentru dramaturgul roman și omul de stat Seneca; ori „o pasiune, ceva între ură și indignare“<sup>3</sup>, pentru filosoful și matematicianul francez René Descartes (1596-1650); „un efect al urii și al dorinței de răzbunare“<sup>4</sup>, pentru Baruch Spinoza, renumitul filosof olandez (1632-1677). Doar filosoful grec Aristotel (aprox. 385-322 î.Hr.) a știut să o aprecieze, considerând, pe bună dreptate, că este „necesară pentru curaj“. Pen-

<sup>2</sup> Exodul, 4.14.

<sup>3</sup> René Descartes, *Les passions de l’âme*, Paris, Le Livre de Poche, 1969.

<sup>4</sup> Baruch Spinoza, *Éthique III*, traducere de Robert Misrahi, Paris, PUF, 1993.

tru Hipocrate (460-377 î.Hr.) și Galenus (129-201), doi mari medici ai Antichității, furia este mai întâi de toate o maladie cauzată de excesul de bilă galbenă, care trebuie curățată înainte de a fi categorisită printre cele patru temperamente: biliar, limfatic, sangvinic (cel mai coleric) și nervos.

Scriitorii și poeții nu s-au lăsat nici ei mai prejos în ceea ce privește denigrarea furiei. Începând de la Homer (sec. al VIII-lea î.Hr.), cu furiile extreme ale lui Zeus și Ahile în timpul renumitului Război Troian<sup>5</sup>, până la Émile Zola și celebrul său manifest „Acuz!”<sup>6</sup>, sau Victor Hugo<sup>7</sup> sau Stéphane Hessel<sup>8</sup>. Furia se află la originea creațiilor muzicale, atât clasice (Mozart sau Verdi), cât și contemporane: Barbara, care exorcizează incestul patern în „L’Aigle noir”, Jean Ferrat („Pauvres petits c...”), Dominique Grange („Cogne en nous le même sang”), Zebda („Le bruit et l’odeur”), Nina Simone („Mississippi Goddam”) etc. Și muzica rap este o formă de exprimare artistică născută din furie. Nu în ultimul rând, furia a inspirat și filme renumite precum *Fruitele mâniei* (după romanul lui John Steinbeck) sau *În numele trandafirului* (după romanul lui Umberto Eco) etc.

Dacă unii au amplificat această emoție care, dacă ar fi să ne exprimăm blând, nu lasă pe nimeni indiferent, alții, mai numeroși, au condamnat-o la dezgustul public.

<sup>5</sup>Homer, *Iliada și Odiseea*, Cântul VIII.

<sup>6</sup>Émile Zola, „J’accuse!”, *L’Aurore* nr. 87, 13 ianuarie 1898.

<sup>7</sup>„Victor Hugo en colère. Contre les démolisseurs. Pour le patrimoine. Le premier plaidoyer pour Notre-Dame et la sauvegarde des monuments”, Paris, *Revue des Deux Mondes*, 2019.

<sup>8</sup>Stéphane Hessel. (Vezi secțiunea Bibliografie)

## DE CE NE ÎNFURIEM?

Motivele pentru care suntem cuprinși de furie sunt numeroase. Poate fi vorba despre o indignare în fața nedreptăților sau a lașității, a trădării, a abuzului de putere (fizic, parental sau ierarhic) sau a supunerii servile în fața unor reguli lipsite de sens.

Cel mai mare declanșator (încă din copilărie) este umilirea, apărută îndeosebi din frica de a nu fi iubit. Medicul și psihoterapeutul Alfred Adler<sup>9</sup> explică astfel: umilirea este un răspuns la batjocură, la insultă, la lipsa de respect, la rănilor psihoemoționale, la acuzațiile nejustificate, la delapidări, ostracizare, respingere sau oricare altă formă de abuz – cu atât mai mult dacă aceste suferințe sunt cauzate de persoane la care ținem.

Furia vine și din sentimentul că suntem împărțiți între două injoncțiuni care se bat cap în cap în psihic: „Trebuie să controlez totul” și „Trebuie să renunț la control” – o injoncțiune paradoxală, pe care ne-o impunem singuri, ca și cum am face o alegere imposibilă, între ghilotină și scaunul electric. Pentru care să optezi?

Ea mai apare și ca reacție la anumite teze periculoase, greșite sau lipsite de fundament, cum ar fi rasismul (oamenii de știință au dovedit că rasele practic nu există), xenofobia, homofobia, sexismul, complotismul sau lipsa de responsabilitate, negarea și reaua-credință, manipularea, dominarea emoțională sau mentală. Nu în ultimul rând, furia se manifestă și în unele boli neurodegenerative, cum ar fi Alzheimer, sau în cazul dereglărilor hormonale și/sau endocrine precum hipertiroidismul.

<sup>9</sup>Alfred Adler, *Le sens de la vie. Étude de psychologie individuelle*, traducere de Herbert Schaffer, Paris, Payot, 2017.

Funcția furiei este să ne atragă atenția asupra lucrurilor pe care le trăim și care nu ni se potrivesc, dar și asupra aspectelor care trebuie remediate, de fiecare dată când este posibil. Definiția este suficient de amplă pentru a conține scenarii dintre cele mai diverse, de la ploaia care începe să cadă exact când am planificat să ieșim la iarbă verde până la furia declanșată de anumite evenimente (uciderea femeilor, maltratarea copiilor și a animalelor, purtarea obligatorie a veșmântului burka de către femeile afgane etc.)

### MĂRTURIE

#### „Refuz să te mai ascult”

Acum ceva vreme, am fost la un moment dat la o cină. Îl cunoșteam doar pe cel care îmi propusese să îl însoțesc. Tocmai terminasem aperitivele (un munte de sparanghel), când unul dintre meseni a spus ceva care trăda în mod evident antisemitismul. Prietenul meu a lăsat ochii în jos, privind spre farfurie. M-am ridicat încet și i-am spus celui care rostise tâmpeniile acelea: „Domnule, nu vă cunosc și nici nu vreau să vă mai văd vreodată. Este de netolerat ceea ce ați spus și refuz să mai stau la aceeași masă cu persoane care nu reacționează la asemenea cuvinte.” Și am plecat. Eram foarte furioasă. Nu am regretat niciodată, iar acum, privind în urmă, știu că am avut dreptate să procedez așa. Unele idei sunt intolerabile și nu au nicio scuză.

Furia apare atunci când **nevoile** esențiale (care nu trebuie confundate cu dorințele) nu sunt îndeplinite: de ce anume suntem lipsiți care este atât de important pentru noi? Dacă suntem afectați personal, în sensul că ne simțim jigniți, umiliți sau insultați, nevoia de a fi respectați are de suferit. În cazul unui **abuz de putere**, este atinsă valoarea dreptății. Dacă este vorba despre o simplă iritare, trebuie să ne întrebăm ce **frustrare** se află la baza ei.

Furia poate apărea și ca urmare a unei *frici* mai mari (ceva ce simțim că ne amenință), a unui sentiment de *rușine* (partenerul ne-a făcut o scenă în public) sau de *vinovăție* (când este îndreptată contra noastră). Este interesat de observat că, în timp ce furia este considerată una dintre cele mai neplăcute emoții, **indignarea** e văzută mai degrabă cu ochi buni, deși e o variantă a acesteia. Ar fi mai „nobilă”, deși ne referim la aceleași sentimente când vine vorba despre păstrarea demnității proprii sau colective. Cuvântul în sine provoacă totuși mai puțină teamă.

### MANIFESTĂRILE FURIEI

Animalele sunt „construite” astfel încât să își exprime furia în trei moduri diferite: atacul, fuga sau supunerea, prin semne ușor de descifrat de către celelalte animale din rasa lor. La oameni, furia se manifestă în diferite maniere:

- îmbufnare sau tăcere;
- distanțare fizică, izolare;
- nervozitate manifestată prin gesturi;
- o dispoziție instabilă, imprevizibilă;
- oboseală;
- tensiuni musculare;
- o accelerare a ritmului cardiac;
- dureri violente de cap;
- arsuri la stomac (ceva ce nu digerăm);
- respirație accelerată, transpirație în exces, presiune în piept;
- un discurs interior negativ: la adresa propriei persoane („Nu valorez nimic”) sau la adresa celorlalți („Dă vina pe mine”, „Nu pot să îl suport”);
- sentimentul de lipsă de înțelegere;

- un sentiment de neîncredere: „Nu mai pot avea încredere în el”, „Cine știe ce o să-mi mai facă?”;
- un sentiment de frică: „Nu mă simt în siguranță”;
- un sentiment de neputință: „Nu pot să fac nimic”;
- sentimentul de rușine: „Nu ar fi trebuit să...”;
- ranchiună;
- senzația că ești rănit, jignit, umilit;
- dificultatea de a gândi calm, de a se concentra, de a lua decizii;
- dificultatea de a se exprima clar;
- argumentare pentru a avea dreptate până la capăt;
- manifestări fizice, incorect controlate, deși vizibile: sprâncene încruntate, maxilarele încleștate, plâns; bătut din picior sau din deget; momente în care dai ochii peste cap, buzele strânse;
- ridicarea vocii sau țipete;
- întreruperea interlocutorului;
- gesturi agresive: degetul arătător ridicat în semn de amenințare, întoarcerea spatelui, obiecte sparte, lovituri.

Furia nu apare pe neașteptate, din nimic. Ea este declanșată fie de o idee care ne trece prin minte, fie de ceva care apare din exterior: cuvinte, comportamente, informații etc. Intensitatea ei este proporțională cu decepția, cu frustrarea, cu dezacordurile (personale sau colective) și poate varia: de la agasare, exasperare, nemulțumire și iritare, până la mânie dusă la extrem, trecând prin iritare și patimă. Evident, este mult mai dureroasă atunci când este provocată de cineva apropiat. De aceea, se consideră că este o reacție-mesaj trimis de propriul corp care, când este foarte intens, provoacă o furtună emoțională, un scurtcircuit în

procesele mentale, care ne face, de exemplu, să aruncăm cu telefonul în perete atât de tare încât se sparge.

Asemenea tuturor celorlalte emoții, și furia comportă două etape. Mai întâi, se manifestă în corp, prin senzații fiziologice adesea foarte clare: tensiune musculară, maxilarul încleștat sau care tremură, ritm cardiac mărit, nod în gât, modificarea culorii tenului (înroșire sau învinețire). Ea declanșează gânduri extrem de neplăcute: „Își bate joc de mine, nu mă respectă”, „E nedrept, inacceptabil” etc. Imediat după aceea, luăm fie decizia de a o reprima (refularea, mai gravă, nu este o decizie în sine, fiind inconștientă), fie de a o exprima (verbal și/sau fizic). Această manifestare poate fi problematică doar dacă este însoțită de dorința de a răni prin cuvinte sau prin violență fizică. Vedem tot timpul la știri asemenea comportamente patologice, deși furia ne ajută să ne motivăm în lupta contra nedreptăților (individuale, sociale, umanitare, ecologice etc.), dar și să restabilim dreptatea în urma umilințelor (personale ori colective) ori a dorinței de a distruge ceva.

### CONVINGERI GREȘITE REFERITOARE LA FURIE

Ce nu s-a spus despre furie?

- „Să nu lași să se vadă că te-ai înfuriat!” Firește că ar trebui să o faci. E important cum o faci și totul depinde de context. Furia ta îl informează pe interlocutor că ai anumite sentimente. Dacă ți-o reprimi, vei ajunge în curând să nu mai dormi noaptea, din cauza arsurilor la stomac. Asta până în ziua în care va ieși la suprafață, nestăpânită, îndreptată către persoana nepotrivită și într-un moment greșit ales.
- „Manifestă-ți furia în momentul în care te cuprinde!” Nu, nicidecum. Furia trebuie să fie exprimată după ce ai reflec-