

ELIBEREAZĂ-TE DE FURIE!

50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

CUPRINS

Introducere.....	7
Exercițiul nr. 1. Ce este furia, până la urmă?	7
I. Cum înțelegem furia	
Exercițiul nr. 2. Furia înăbușită	11
Exercițiul nr. 3. Furia redirectionată.....	13
Exercițiul nr. 4. Furia exagerată	14
Exercițiul nr. 5. Furia deviată.....	17
II. De unde vine furia?	
Exercițiul nr. 6. Apărarea teritoriului	21
Exercițiul nr. 7. Apărarea propriilor interese	22
Exercițiul nr. 8. Identificarea propriilor nevoi	26
Exercițiul nr. 9. Educația	28
Exercițiul nr. 10. E ceva normal!	31
Exercițiul nr. 11. Atotputernicii	32

III. Ce înseamnă să-ți simți furia	35
Exercițiul nr. 12. Cum știi că te-a cuprins furia	35
Exercițiul nr. 13. Vorbește-ți despre tine!	37
Exercițiul nr. 14. Relele aferente furiei	39
Exercițiul nr. 15. Calibrează!	41
Exercițiul nr. 16. Consecințele	42
Exercițiul nr. 17. Nu mai interpreta totul într-o manieră negativă!	44
IV. Colecționarea de stickere negative (sau nu!)	49
Exercițiul nr. 18. Cardul de fidelitate	49
Exercițiul nr. 19. Vaza cu emoții	51
Exercițiul nr. 20. Cadoul	53
Exercițiul nr. 21. Iertarea	56
V. Exprimarea furiei	59
Exercițiul nr. 22. Fugii!	59
Exercițiul nr. 23. Scanarea corporală	61
Exercițiul nr. 24. Judecățile	63
Exercițiul nr. 25. Nevoile tale	64
Exercițiul nr. 26. Emoțiile ascunse	65
Exercițiul nr. 27. Învăț să ceri!	67
Exercițiul nr. 28. Metoda OSNC	69
Exercițiul nr. 29. Metoda sandwich pentru marii vinovați	70

Exercițiul nr. 30. Fii asertiv!	72
Exercițiul nr. 31. Scrisoarea	73
VI. Preluarea frâielor	77
Exercițiul nr. 32. Fii în siguranță!	77
Exercițiul nr. 33. Mâzgălește!	78
Exercițiul nr. 34. Rupe!	79
Exercițiul nr. 35. Compasiunea față de tine.....	82
Exercițiul nr. 36. Bucla infernală.....	83
Exercițiul nr. 37. Calea cea bună	86
Exercițiul nr. 38. Locurile din care îți extragi resursele.....	87
Exercițiul nr. 39. Colțul tău de liniște.....	89
Exercițiul nr. 40. Recunoaște-ți furia!.....	90
Exercițiul nr. 41. Postura pașnică	92
Exercițiul nr. 42. Ghicește la ce te gândești!.....	94
VII. Furia celorlalți	97
Exercițiul nr. 43. Desenează!	97
Exercițiul nr. 44. Compasiunea față de cel de lângă tine.....	98
Exercițiul nr. 45. Supermaestrul zen.....	99
Exercițiul nr. 46. Fără așteptări.....	101
Exercițiul nr. 47. Cele mai bune afirmații	103
Exercițiul nr. 48. Cere!	106
Exercițiul nr. 49. Stabilește limite!.....	108

Exercițiul nr. 50. Spune stop!	109
Exercițiul bonus. Puterea vulnerabilității	111
Concluzie	113

CUM ÎNȚELEGEM FURIA

Să-ți exprimi o emoție e una, să o simți e alta. Bineînțeles că se poate să simțim furie chiar și atunci când nu reușim să potrivim un pătrat într-un cerc, doar că uneori ne încăpățânăm și ne vărsăm nervii pe bietul pătrat, în condițiile în care el niciodată nu va încăpea în cerc! Psihologul și psihoterapeutul Gonzague Masquelier susține că gestionăm exprimarea furiei în mai multe maniere lipsite de eficiență. Hai să vedem tu unde te încadrezi.



Exercițiul nr. 2. Furia înăbușită

Nu simți furie? Nu îți e familiar acest cuvânt? Este posibil să îți reprimi furia fără ca măcar să-ți dai seama de lucrul acesta.

Și-atunci, cum poți ști dacă ceea ce simți e furie? O metodă bună pentru a conștientiza existența furiei este să faci apel la rațiune și să privești situația din afară.

Amintește-ți una dintre situațiile descrise și urmează instrucțiunile.

- O altă persoană te îmbrâncește ca să-și facă loc să treacă.
- Cineva te insultă sau îți face reproșuri în mod direct, de față cu alții.
- Cineva sau ceva te împiedică să-ți atingi obiectivul.

- Cineva fură ceva de la tine.
- Soarta ți-e potrivnică.
- Cineva sau ceva te deranjează.

În toate situațiile enumerate mai sus, putem simți furie. Această emoție se dezvoltă în interiorul nostru în mod firesc, pentru a ne alerta și a ne ajuta să ne apărăm teritoriul, pentru a ne gestiona nemulțumirea sau frustrarea.

În astfel de situații, crezi că e firesc să simți furie chiar și dacă nu o exprimi? Răspunsul este da. Prin furie se manifestă grija care te frământă și tot ea te invită să ai grijă de tine. Reprimarea acelei furii nu îți permite să rezolvi problema. Acest lucru se poate dovedi chiar periculos pe termen lung.

Ce consecințe poate avea reprimarea furiei, din punctul tău de vedere (bifează răspunsurile care ți se par corecte)?

- | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> depresie; | <input type="checkbox"/> dureri cronice; |
| <input type="checkbox"/> dispute; | <input type="checkbox"/> boli; |
| <input type="checkbox"/> sentimentul de neputință; | <input type="checkbox"/> pierderea identității; |
| <input type="checkbox"/> dependențe; | <input type="checkbox"/> insomnii; |
| <input type="checkbox"/> tulburări de alimentație; | <input type="checkbox"/> lipsa stimei de sine; |
| <input type="checkbox"/> impresia că viața nu are niciun scop; | <input type="checkbox"/> autodistrugere. |

Comentariu



Poți bifa toate răspunsurile. Realitatea este că furia e un lucru normal, iar reprimarea ei nu înseamnă că am și eliminat-o. Nu am scăpat de ea, ci, în mod inevitabil, se va stoca undeva, înde-

osebi la nivelul corpului, iar într-un final va găsi o cale să iasă la suprafață: sub formă de coșmaruri, frământări, suferințe fizice, boli, tulburări alimentare, adicții, senzația de neputință dusă până la autodistrugere (degenerând în autovătămare, uitare de sine, suicid...), depresie, stare de epuizare extremă ș.a.m.d.



Exercițiul nr. 3. Furia redirecționată

Simți furie, dar nu reușești să o exprimi. De cele mai multe ori, sfârșește prin a se întoarce către tine. Spre deosebire de furia înăbușită, cea redirecționată este una pe care o simți, dar pe care nu o exprimi sau nu reușești să ți-o exprimi, astfel că într-un final revine ca un bumerang tot către tine, în mod conștient sau inconștient (oamenii își pot mușca buzele, se îmbolnăvesc de ulcere, au dureri de ordin fizic, pot avea tulburări alimentare sau chiar accidente...).

Citește textul și răspunde la întrebări.

„Îmi amintesc o situație în care îmi doream să exprim ceea ce simțeam și nu-mi găseam cuvintele, cu toate că era urgent să vorbesc. Cu cât îmi doream mai mult să exprim ceea ce simțeam, cu atât mai greu îmi era. Iar toată această furie pe care nu apucam să o exprim în cuvinte față de celălalt se transforma în agitație (mă dădeam în spectacol, mă bâlbâiam, mormăiam tot felul de chestii...), fapt care nu ajuta la nimic. Într-un final, m-am pus pe plâns și am început să-mi dau palme în cap.“

Îți amintești vreo ocazie când nu ai reușit să exprimi furia pe care ai simțit-o? Notează în cele ce urmează despre ce a fost vorba:

1 În ziua aceea, întâmplarea a făcut să...

.....
.....

2 M-am înfuriat deoarece...

.....
.....

3 Iar atunci, am...

.....
.....

Comentariu



Ai reușit să-ți exprimi furia sau să scrii despre ea. Bravo! O furie identificată reprezintă o violență evitată.



Exercițiul nr. 4. Furia exagerată

Furia exagerată sau hiperfuria desemnează o furie exprimată în exces sau disproporționată în raport cu situația. Ea poate duce la comiterea unor acte de violență și ne poate pune în pericol.

- 1** Caută să-ți amintești un moment de furie în care ai făcut un lucru pe care l-ai regretat numai de câțiva. Ce ai făcut?

Exemple – Mi-am bușit mașina, am aruncat cu ceva în cineva, am insultat pe careva...

.....

.....

.....

- 2** La momentul acela, foarte probabil ți s-a părut justificat să te porți într-un anumit fel sau să faci un anumit lucru, pentru că nu ai fost în stare să procedezi altfel. Însă acum, privind la ree, cum vezi lucrurile?

Exemple – A fost o idioțenie din partea mea, m-am comportat josnic...

.....

.....

.....

- 3** Cum ți-ar fi plăcut să reacționezi când te-ai înfuriat?

Exemple – Mi-ar fi plăcut să plec de acolo și să fac o plimbare cu mașina, să plâng sau să spun ce simțeam...

.....

.....

.....

4 Ce te-a împiedicat să faci asta?

Exemple – Mânia pe care am resimțit-o, neputința, teroarea...

.....

.....

.....

5 Din punctul tău de vedere, ce ai nevoie să înveți?

Exemple – Să spun ceea ce gândesc, să am încredere în mine, să-mi dau voie să iau puțină distanță și să analizez lucrurile în perspectivă...

.....

.....

.....

Comentariu



Vestea bună: dacă știi deja ce ai nevoie să înveți, vei putea trece la acțiune! Mânia este o furie exagerată, ce necesită un ajutor din afară pentru a descâlci sursele neconștientizate ce te determină să acționezi în mod violent. Nu te neliniști însă, nu ești singura persoană căreia i se întâmplă așa ceva, iar posibilitatea de a te schimba va rămâne întotdeauna valabilă. Apelează la ajutorul unui profesionist pentru aceasta (fie el psiholog, coach, comportamentalist...). Adesea, se dovedește a fi mult mai ușor să înveți alături de cineva decât de unul singur.

Exercițiul nr. 5. Furia deviată

Ai petrecut o zi foarte grea la serviciu. Te simți plin de furie. Ajuns acasă, îți verși nervii pe copii sau pe partenerul de viață. În cazul acesta, vorbim despre o furie deviată. Îți manifesti furia față de ceva sau cineva care nu a avut nicio legătură cu apariția ei.

Răspunde la întrebările de mai jos:

- 1** Ți s-a întâmplat deja să-ți manifesti furia față de cineva nevinovat sau față de un obiect care n-a avut nimic de-a face cu ea? Amintește-ți cum s-a petrecut asta:

.....

.....

.....

- 2** Mă simțeam furios pentru că...

.....

.....

.....

- 3** În cele din urmă, mi-am vărsat furia pe...

.....

.....

.....

4 După aceea, m-am simțit...

.....

.....

.....

În momentul în care furia noastră deviază către cineva sau ceva care nu se află la originea ei, ne putem simți vinovați sau rușinați și să avem senzația că nu suntem niște oameni cumsecade – ceea ce nu ajută câtuși de puțin la soluționarea problemei, ba chiar o amplifică sau îi mai adaugă un neajuns. În loc să-ți deviezi furia către altcineva, mai degrabă caută să o exprimi față de partea bună din tine înainte de a trece la orice altceva.

5 Iată acum un scurt joc de rol pentru situația în care nu-ți poți exprima furia în mod direct.

Imaginează-ți că beneficiezi de toată libertatea de mișcare pentru a-ți manifesta furia față de un anumit om sau un anumit lucru. Din punctul tău de vedere, ești cât se poate de îndreptățit să faci asta. Și-atunci, cum îți vei manifesta această furie? Ce ai de zis? Cum procedezi? Închide-ți că te afli deja acolo, în situația respectivă. Mergi până la capăt. Închide ochii și exprimă-te exact așa cum crezi că ai face-o, însă doar în filmul tău interior.

Comentariu



Gata? Ei bine, cum te simți acum? Dacă te simți mai bine, atunci bravo! Știi să îți folosești imaginația ca să te debarasezi de toată furia fără a o devia către cei pe care îi iubești.

Dacă încă simți furie, ia-o de la capăt și mergi chiar mai departe cu imaginația ta. Eliberează-te, căci după aceea vei putea trece la altceva sau poți alege să revii la situația sau la persoana care a generat toată furia din interiorul tău, dar într-o manieră mult mai așezată.

Vei constata poate că, dimpotrivă, mai degrabă te-ai simțit neplăcut efectuând unul sau mai multe exerciții din această serie ce vizează diferitele tipuri de furii, ceea ce este normal. De acum, știi deja **ce tip de furie** te caracterizează, iar acest lucru te va ajuta să acționezi în direcția potrivită.