

Libris

Respect pentru oameni și cărți

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDINATĂ DE
Vasile Dum. Zamfirescu

TREI

Cum să-ți controlezi

FURIA

Înainte de a te controla ea pe tine

ALBERT ELLIS și RAYMOND CHIP TAFRATE

Traducere din engleză de **Camelia Dumitru**

Cuprins

Cuvânt-înainte de <i>dr. Raymond A. DiGiuseppe</i>	11
Prefață. Poți să faci față furiei fără să te înfurii?	15
1. Cumplitul preț al furiei	18
2. Mituri privind gestionarea furiei	35
3. Abordarea REBT și ABC-ul furiei	45
4. Aspectele raționale și iraționale al furiei	52
5. Identificarea credințelor generatoare de furie	58
6. Înțelegeri profunde privind credințele generatoare de furie	67
7. Disputarea credințelor ce nasc furie	71
8. Renunță la furie gândind altfel	76
9. Renunță la furie simțind altfel	83
10. Renunță la furie acționând altfel	94
11. Învățarea relaxării	115
12. Noi strategii prin care să renunți la furie schimbându-ți gândurile	127
13. Strategii suplimentare de reducere a furiei	151
14. Acceptă-te pe tine însuși, cu tot cu furia ta	175
15. Câteva remarci concludive	183

Cumplitul preț al furiei

Probabil că citești această carte pentru că tu sau o persoană la care ții aveți o problemă cu furia. Înainte de a vă arăta, ție și celor dragi, cum să vă diminuați furia, haideți ne uităm rapid la unele dintre costurile ei cumplite.

De ce ar trebui ca tu și cei la care ții să vă străduiți să îndepărtați trăirile de furie oneste, simțite din toată inima? Evident, nu există vreo lege a universului care să spună că trebuie neapărat să procedați așa. Există însă câteva motive importante pentru care, la naiba, ar trebui să o faceți!

FURIA DISTRUGE RELAȚIILE PERSONALE

Deteriorarea relațiilor personale este unul dintre cele mai frecvente costuri ale furiei și, probabil, cel mai grav. Relațiile deteriorate sunt adesea cele mai bune pe care le aveai. Poți crede, așa cum fac mulți oameni, că furia este ceva ce direcționăm mai ales către persoanele pe care le antipatizăm. Greșit! Mai multe cercetări desfășurate de psihologi ne spun că acest lucru nu este adevărat. Ne înfuriem mai adesea pe persoanele pe care le cunoaștem bine. Cele mai frecvente ținte ale furiei includ partenerii de viață, copiii, colegii de lucru și prietenii. Următoarele studii de caz ilustrează această idee:

Jeff se apropia de vârsta de șaiszeci de ani când a intrat în terapie pentru a-și stăpâni firea iute la mânie. Era divorțat și avea doi copii adulți acum. A povestit că soția se săturase de izbucnirile lui furioase și de comportamentul prin care încerca să dețină controlul, așa că divorțase de el în urmă cu câțiva ani. Chiar și atunci când lua legătura cu copiii săi, relația dintre ei era adesea încordată. Odată, în timpul unei vizite la fiica sa, a intrat într-un conflict cu ginerele. Schimbul de cuvinte a devenit atât de aprins, încât Jeff chiar l-a pocnit. Din acel moment ambii săi copii au refuzat să mai aibă vreun contact cu el. Uitându-se în urmă, Jeff și-a dat seama cu tristețe că furia sa contribuise la pierderea celor mai multe legături familiale apropiate.

Nancy avea douăzeci și șase de ani când a cerut ajutor psihologic. La vremea aceea locuia de aproape doi ani cu prietenul ei, Fred. Plănuiseră să se căsătorească, dar furia lui Nancy față de Fred le distrugea relația. A relatat cum se simțea geloasă și înfuriată de faptul că Fred lucra îndeaproape cu alte femei și s-a plâns că el nu-i acordă suficientă atenție. Deși nu exista nicio dovadă că Fred ar fi fost implicat romantic cu vreuna dintre colegile sale de la lucru, Nancy tot căuta lucruri pe care acesta să le fi făcut greșit. Periodic, îl acuza de tot felul de grozăvii, iar uneori țipa și arunca cu lucruri prin casă. În cele din urmă, Fred s-a săturat de manifestările ei furioase, a rupt logodna și s-a mutat.

Aceste două cazuri pot părea un pic extreme, însă, de fapt, nu sunt atât de neobișnuite. Oamenii asemenea lui Jeff vor da adeseori vina pe ceilalți atunci când relațiile lor nu merg bine. Ei refuză să ajungă la compromisuri sau să se adapteze atunci când apar dezacordurile. Abia atunci când unele dintre relațiile lor încep să se destrame, își asumă o oarecare responsabilitate pentru furia lor și încep să-i observe prețul cumplit. În multe situații, ei nu-și dau seama decât atunci când este mult prea târziu că propriile lor

izbucniri și sentimente de furie i-au împins să-și piardă prietenii și să eșueze în a-i influența pe ceilalți!³

Situația lui Nancy a fost un pic diferită. Pierderea unei singure relații importante a fost îndeajuns pentru ca ea să observe că are o problemă cu controlul furiei. La început însă, chiar și ea a dat vina pe fostul logodnic pentru furia ei. Raționamentul ei era că din moment ce se simțea atât de rănită și furioasă, Fred trebuie să fi greșit. Starea ei nu s-a ameliorat până nu și-a acceptat responsabilitatea pentru propria ei lipsă de control al emoțiilor.

Gândește-te la propria ta viață. Ți-a stricat furia vreo relație importantă? Tinzi să-i învinovățești pe ceilalți pentru modul în care te simți? Dacă vei continua pe acest model, unde vei ajunge peste câțiva ani? Renunțarea la furie și adoptarea unui comportament mai tolerant și mai flexibil în relațiile cu cei apropiați probabil te vor ajuta mai mult pe termen scurt și lung.

FURIA PERTURBĂ RELAȚIILE DE LA SERVICIU

Haideți să recunoaștem, munca este adesea foarte frustrantă. Șefi exigenți, colegi de lucru invidioși, clienți iritați, termene-limită, tot felul de nedreptăți — toate acestea îți pot pune răbdarea la încercare. Furia pe care o ai în legătură cu aceste neajunsuri te poate frustra însă și mai mult. În primul rând, îți poate strica relațiile de la locul de muncă, punând bețe în roate reușitei. În al doilea rând, te poate împiedica să te concentrezi asupra aspectelor importante și îți poate limita capacitatea de a face treabă de calitate.

Relațiile bune cu ceilalți te ajută să ai succes la locul de muncă și pot fi chiar la fel de importante precum capacitatea de a-ți îndeplini

³ Ellis pare să facă aici o referință semiironică la cunoscuta lucrare din 1936 a lui Dale Carnegie, *Secretele succesului: cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, tradusă în 2010 la Editura Curtea Veche. (N.t.)

sarcinile propriu-zise. Colegii și supervizorii detestă să lucreze cu tine dacă ai izbucniri de furie. Te vor percepe drept un angajat dificil și-și vor dori să fugă înspre cea mai apropiată ieșire. Un studiu desfășurat de Centrul pentru Leadership Creativ din Carolina de Nord a descoperit că, în rândul directorilor, eșecul în gestionarea furiei, mai ales în situații de presiune, era un factor major în ce privește ratarea promovărilor, concedierile sau solicitările de pensionare.

Și nu numai în rândul directorilor! Ostilitatea ne poate sabota în diverse contexte profesionale și pe diferite paliere ierarhice. Haideți să ne uităm la două ilustrări de caz foarte diferite:

Jerry, muncitor în construcții, a început terapia deoarece se temea că ieșirile sale furioase îl vor costa locul de muncă. Chiar dacă din punct de vedere fizic era capabil să facă față muncii, Jerry era mic de statură. Era tachinat adesea de colegi în legătură cu înălțimea sa. Ca răspuns la insultele lor, Jerry începuse în mod vădit să se enfurie. Acest lucru nu făcea decât să conducă la și mai multe ridiculizări. La un moment dat, Jerry s-a enfuriat atât de tare, încât chiar a amenințat cu bătaia un alt angajat. A fost suspendat și i s-a spus că-și va pierde locul de muncă dacă-și va mai ieși din fire încă o dată.

Din fericire, Jerry a folosit metodele REBT pentru a-și reduce mai întâi trăirile de furie, apoi a reușit să răspundă mai eficient zeflemelilor celorlalți. Să privim un alt caz:

Howard era proprietarul unui mic birou de contabilitate. Afacerea lui consta în propria lui persoană și un asistent administrativ. Howard se simțea deprimat pentru că afacerea nu mergea prea bine — în special pentru că de-a lungul ultimului an îi plecaseră cinci asistenți pe rând. Realizări în muncă nu prea erau, iar el era constant nevoit să pregătească iar și iar pe cineva nou. Howard reacționa exagerat și puternic la orice tip de frustrare, tipând, lovind mobila și chiar distrugând telefonul de câteva ori. Se gândea

naiv că avea toate drepturile să fie furios, deoarece era afacerea lui și el era cel care plătea salariul unui asistent. Câteva sesiuni REBT l-au ajutat să-și dea seama că izbucnirile lui furioase îi îndepărtau pe oameni și se dovedeau a fi extrem de costisitoare.

În ambele cazuri, trăirile și izbucnirile de furie distrugau relații profesionale importante. Jerry avea nevoie de sprijinul colegilor și al șefilor pentru a-și păstra locul de muncă și pentru a avansa ierarhic. Howard presupunea eronat că, doar pentru că el era șeful, toată lumea ar fi trebuit să îi accepte crizele de furie.

Capacitatea de gestionare a emoțiilor la locul de muncă, în ciuda inevitabilelor frustrări, este adesea un aspect crucial în construirea unei cariere de succes. Ventilarea furiei poate să ți se pară adeseori minunată — dar arareori va părea la fel și asociaților tăi în afaceri sau în profesie!

În plus, furia îți deturneză energia și atenția de la muncă. Cum? Determinându-te să ruminezi în legătură cu vreo situație „nedreaptă“, pe care o întorci inutil pe toate părțile în mintea ta. Sau prin obsesia ta de a căuta răzbunarea împotriva unui coleg sau a unui șef. Sau împingându-te să te implicii în sabotaje subtile, să refuzi să urmezi indicații raționale, să lași lucruri importante să treacă neobservate sau chiar să te străduiești foarte mult să distrugi munca unei alte persoane.

Cum ar putea concentrarea nebunească pe o persoană ce-a fost „incorectă“ față de tine sau pe intrigi și uneltiri răzbunătoare să te ajute să rezolvi constructiv conflictele sau să realizezi o muncă de calitate? E cam greu de crezut că asta îți va fi vreodată de folos! În timp, furia ta va fi sesizată cu siguranță de către cei din jur. Să observăm situația lui Jane:

Jane a intrat în terapie pentru că nu reușea să se oprească din ruminat în legătură cu motivele pentru care nu primise o promovare recentă. Fusese în aceeași companie de mai bine de cinci ani și se aștepta să fie promovată într-o poziție managerială. Atunci

când acest lucru nu s-a întâmplat, s-a simțit rănită și furioasă. Cu cât se gândea mai mult la asta, cu atât se înfură mai rău. Deși își ascundea furia față de șef, entuziasmul lui Jane pentru muncă a scăzut, performanța ei a intrat în declin și nu a reușit să țină ritmul în câteva proiecte. După o astfel de lună, șeful a chemat-o pe Jane la el în birou, și-a exprimat îngrijorarea și i-a dezvăluit că eșecul promovării avea mai degrabă de-a face cu probleme bugetare, decât cu performanța ei profesională. A asigurat-o că ea era următoarea pe listă pentru o promovare — cu toate acestea, dacă nu reușea să devină din nou mai productivă, firma urma să promoveze pe altcineva.

Jane petrecuse atâta timp și energie înfuriindu-se în sinea ei pe șef, încât nu se oprise niciodată să se gândească la alte motive pentru care nu fusese promovată. De aceea, s-a purtat într-un mod care i-a diminuat șansele de a primi mărirea de salariu. Rezultatul: aproape că și-a distrus șansele de avansare.

Desigur, uneori te poți afla în situații profesionale care într-adevăr sunt nedrepte și lipsite de satisfacții. Reacționând cu furie sau „fugind“ impulsiv, îi încurajezi însă pe oameni să conchidă că nu poți gestiona frustrarea și că există șansa să te înfurii din nou atunci când lucrurile vor deveni iar dificile. O alternativă mult mai bună este să îți diminuezi furia și să faci tot ce ține de tine pentru ameliorarea situației. Dacă acest lucru nu funcționează, poți decide calm să treci mai departe și să cauți un mediu profesional mai satisfăcător.

FURIA ÎNRĂUTĂȚEȘTE SITUAȚIILE DIFICILE

În ciuda a ceea ce abia am spus, nu cumva furia aduce și anumite câștiguri? Să te simți furios nu te ajută uneori să te confrunți cu situațiile dificile? Nu te va ajuta să te simți stăpân pe situație și pe sine atunci când te confrunți cu împrejurări potrivnice? Nu

este oare exprimarea furiei necesară, pentru a te afirma și pentru a-ți transmite ideile? Bune întrebări. Cercetările psihologice nu au arătat încă în mod cert dacă furia îți crește sau scade eficiența în gestionarea dificultăților. De fapt, puțini cercetători s-au deranjat să se ocupe de acest aspect. Totuși, mulți oameni, inclusiv unii psihoterapeuți și autori de cărți de popularizare a psihologiei, s-au grăbit să conchidă că trebuie să te simți furios în confruntarea cu situațiile nedrepte.

O perspectivă oarecum diferită a apărut acum mai bine de două mii de ani din partea unora dintre filosofi asiatici, greci și romani. Într-unul dintre cele mai timpurii eseuri despre furie, filosoful stoic Seneca a descris mânia ca fiind „cea mai respingătoare și mai sălbatică dintre toate patimile”⁴. Stoicii au observat că furia are capacitatea de a întuneca abilitatea oamenilor de a gândi eficient.

Mulți dintre numeroșii noștri clienți cu probleme de furie sunt foarte inteligenți și au bune abilități de rezolvare a conflictelor și dificultăților — asta atunci când nu sunt furioși. După ce se calmează, ei pot identifica liniștiți diverse modalități prin care ar fi putut să gestioneze mai bine situațiile problematice.

Încearcă să-ți amintești ultima oară când te-ai simțit extrem de mânios. Amintește-ți pe ce anume te-ai concentrat și modul în care te-ai purtat. Ai fost în stare să iei în calcul, în mod rezonabil, direcțiile potrivite de acțiune? Ai reușit să vezi toate opțiunile? Ai luat cea mai bună decizie? Regreți ceva ce ai spus sau ai făcut? Dacă ești asemenea majorității oamenilor, vei vedea că e puțin probabil să ai cea mai bună gândire și cel mai bun comportament atunci când ești înfuriat.

Observă, de asemenea, modul în care se poartă alți oameni atunci când sunt foarte furioși. Uită-te la rude, prieteni, colegi de muncă. Sau doar pornește televizorul. Știrile și talk-show-urile abundă în exemple. În timpul unui interviu dificil, cât de eficienți

⁴ Seneca, *Despre mânie*, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2014, p. 14. (N.L.)

sunt oamenii care-și pierd calmul? Îi ajută furia pe participanții la dezbateri să-și prezinte ideile în mod logic și rațional?

Dar, ai putea întreba, cum stau lucrurile cu situațiile în care cineva luptă împotriva unei forme sau a alteia de injustiție sau nedreptate? Ce se întâmplă cu strădaniile pentru reforme sociale la scală largă, cum ar fi egalitate în drepturi? Nu este oare furia o emoție adecvată și eficientă în aceste situații?

Deși furia poate fi de folos în anumite situații, ea rareori contribuie la schimbări înțelepte. Lideri precum Martin Luther King Jr., Mahatma Gandhi și alții au fost puternic pasionați și dedicați cauzelor lor. Ei au fost însă și extrem de disciplinați și cu mintea limpede. Au fost eficienți pentru că s-au bazat mai ales pe rațiune, și nu pe furie.

Toți avem uneori momente dificile. Viața este grea și plină de provocări. Deși furia este o emoție umană naturală, cu greu poate fi considerată cea mai utilă pentru rezolvarea problemelor. Gândește-te și decide dacă furia îți este utilă sau dăunătoare.

FURIA APRINDE SCÂNTEIA AGRESIVITĂȚII

Un alt argument pentru stăpânirea furiei este că mânia poate duce cu ușurință la agresivitate. Nu ai asistat la violențe în propria ta viață? Dar pe ecran și la știri n-ai văzut acte de agresivitate? Nu este oare cultura americană una dintre cele mai violente dintre oricare din țările industrializate?

Conform Departamentului pentru Justiție al SUA, în Statele Unite are loc o infracțiune cu violență la fiecare șaptesprezece secunde. Actele bazate pe forța brută predomină în mod special în rândul tinerilor acestei nații. Omuciderea reprezintă în prezent a doua cauză pentru decesul tinerilor cu vârsta cuprinsă între cinci-sprezece și douăzeci și patru de ani, făcând din violența interpersonală una dintre cele mai importante probleme de sănătate publică.