

DE ACELAȘI AUTOR:

*Adevăr sau minciună. Fii sincer cu tine și cu ceilalți
Spune-mi pe cine iubești ca să-ți spun cine ești. Cheia
ațașamentului sănătos*

MARC PISTORIO

Înțelepciunea furiilor noastre

*De la furia care distrugе
la furia care construiește*

Traducere:

Elena-Loredana Balaban
Andreea Giorgiana Nicolae

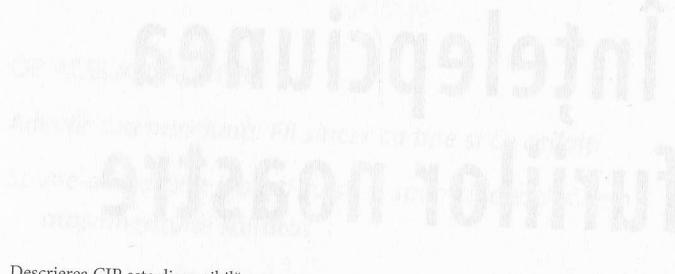
PARTEA A I-a

Furia îndreptată împotriva sinecū

Cartea este o carte de învățare și dezvoltare personală. Încearcă să te familiarizezi cu conceptele și ideile prezentate și să le aplică în viața ta zilnică. Dacă ai întrebări sau vrei să discutăm mai multe, pot să te ajut. În finalul cărții, găsești un formular de feedback care te poate ajuta să îți urmărești progresul.



NICULESCU



Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2010, Éditions de L'Homme, division of Groupe Sogides inc. (Montréal, Québec, Canada)
Titlu original: *La sagesse de nos colères. De la colère qui détruit à la colère qui construit*
par Marc Pistorio

© Editura NICULESCU, 2017
Bd. Regie 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Carmen-Isabela Vasile
Tehnoredactor: Dragos Dumitrescu
Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0143-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reproducă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA ÎNȚÂI

Furiile îndreptate spre ceilalți

Capitolul 1	
Emoțiile tulbură	23
Capitolul 2	
Forțe vitale în competiție	40
Capitolul 3	
Interzis furiei	57
Capitolul 4	
Exploziile de furie	70
Capitolul 5	
Furiile în intimitate	84
Capitolul 6	
Furia ca instrument de manipulare	120
Capitolul 7	
Expresii disimulate ale furiei	137
Capitolul 8	
Violența verbală și psihologică	158

PARTEA A DOUA

Furia îndreptată împotriva sinelui

Capitolul 9	
Să-ți faci corpul să plătească: greutatea furiei	183
Capitolul 10	
Dependențele, plăceri care fac rău	192

PARTEA A TREIA

Să te construiești fiind pe deplin conștient de furia ta

PARTEA A CĂLUȚII

Înțelegere și acceptare în relații

Introducere

Doctorului Françoise Aubert, psiholog, care mi-a permis, răbdător, să descopăr înțelepciunea furiilor mele.

În primul rând, să nu există dificultăți, iar drumeările să nu mai ducă la o viață de elăudă. Într-un asemenea anumit fel, ar trebui să faci pace cu tine însuți și, în general, să leai în cunoștință, ca să le soluționezi pe rând, cele conflictele care stau în calea acestor sănătăți la ce este mai bun din punct de vedere. Ar trebui să lucrezi către eliniștă, sfârșitor de gânduri și importanțelor. Mai ales, ar trebui să-ți dai un sens nou de viață, emoțional și spiritual, lipsurilor și frustrărilor care te împiedică să reușești în viață și te împing la corsecție și dezstrucție.

În acest angajament sincer cu tine, să împărtășești întrebările, mișcare ambițioasă a unei consimțutătențe. Cu frereția și cu multă muncă, fricirea se transformă, printr-o poziție, într-o energie nouă, lăsă funcționarea interioară a ființei tale este totuși bine. În cele din urmă, deosebitul dintre cunoștință și acțiune se reduce, apărând în întregime. Într-un perimetez astfel alcătuit, starea de bine în care se bucură de momentul prezent, fiind liberă să alergă și să i se simtă cu adevarat.

Din păcate, înaintea acestei lungi-munci de eliberare, tensiunile interne nu sunt întotdeauna identificate de cei care le simt și sunt rareori exprimate într-un mod adevarat. Astfel,

ÎNTRĂZIENI

Hărțile înălțărișe ale celorlalți

nu este în nevoie să îți încerci să te urci pe un deal în locuri liniștită
înțeleptul să nu văd și nu

Bogdan

Emoțiile tulbură

Persoanele rupte de emoțiile lor

Există mai multe clasificări posibile pentru a înfățișa furia. Unii autori o descriu mai mult ca pe o emoție simplă, alături de dorință și plăcuteală, în timp ce alții o asociază mai degrabă cu diferite tipuri de personalitate. Eu aleg să o descriu în funcție de trei tendințe mari: furia pe care o vârsăm asupra celorlalți, cea pe care o dirijăm împotriva noastră și cea pe care ne-o provoacă ceilalți. Astfel, propun să percepem furia ca pe o emoție complexă care se exprimă, din întâmplare, când fluiditatea raportului cu celălalt este pusă în dificultate. Vedem că fiecare tendință are o flexibilitate care corespunde expresiilor sale diferite și complementare. Cititorul va putea cu ușurință să se regăsească într-una sau în alta dintre tendințe și să urmărească precis ce „spune” aceasta despre el și despre construcția lui în plan psihologic.

Să fii interesat de furie înseamnă să intre direct în lumea largă a emoțiilor. Emoțiile sunt derutante deoarece perturbă,

indiferent dacă această tulburare este de natură pozitivă sau negativă. Ele vin brusc să deranjeze un echilibru momentan, insuflând o energie nouă, sursă de placere sau disconfort: brusc, organismul „interpretează” că există o Miză importantă, chiar vitală. Ca psiholog – și ca om înainte de toate –, nu pot concepe emoțiile decât privind mișcarea interioară pozitivă pe care mi-o inspiră, deoarece emoțiile ne fac să ne simțim în viață. Ele exprimă acest impuls interior care ne frământă, ne amintesc că suntem ființe în continuă interacțiune cu simțurile noastre. Când emoțiile sunt refulate, ele rămân prezente în ciuda tuturor lucrurilor, ca un conflict greu de purtat care distrugе cu timpul și pune în dificultate interacțiunile. Trebuie să înțelegem că atunci când ignorăm o emoție, ea rămâne în noi ca un semn permanent al unei suferințe reprimate.

În schimb, emoțiile simțite pe deplin ne ajută să conștientizăm mediul înconjurător din care facem parte, cu care interacționăm printr-o influență reciprocă. Emoțiile ne precizează, printr-o spontaneitate plină de informații foarte interesante, ceea ce ne stimulează, ne motivează și ne afectează. Totuși, trebuie să știm să le decriptăm, ca să nu ne speriem de ele!

Să intrăm în lumea conceperii emoțiilor

De la conceperea intrauterină, și, probabil, dinainte pe planul fanteziei parentale care precedă conceperea, ne înscriem definitiv într-o istorie psihologică care vorbește despre emoții complexe, combinate cu o moștenire familială care unește doi părinți, bineînțeles, dar și două istorii generaționale. Suntem un produs pur al emoțiilor și există subtilități privind realitatea

identității noastre. Trecutul nostru afectiv este cauza directă a deschiderii sau închiderii noastre la emoții. Astfel, de la primele etape ale conceperii, trăim primele noastre emoții. Calitatea specială a acestor experiențe pe plan emoțional și durata lor va determina, pentru fiecare dintre noi, tipul experiențelor: pozitive sau negative, constructive sau distructive, motivante sau traumatizante.

Cursul vieții unei persoane este strict influențat de propria percepere a caracterului inspirator al emoțiilor pozitive sau dăunătoare. Este ușor de înțeles, atunci, în ce fel interacțiunile și alegerile în viață sunt influențate profund de această percepție, pe baza căreia se vor sprijini decizii importante. Deci, putem spune că, foarte devreme deja, drumul nostru este puternic orientat. Persoanele rănite pe plan afectiv și emoțional, conștiente de trecutul lor familial și psihologic, pot spera la o influență pozitivă asupra amprentei inițiale; celelalte, care nu sunt conștiente, vor fi condamnate să treacă prin transformările primelor dezamăgiri ale edificării istoriei lor.

Să nu te lași niciodată rănit

Atunci când o persoană se protejează de emoțiile sale, mi se pare întotdeauna foarte potrivit să caute explicații și o înțelegere mai subtilă a experiențelor relaționale de la o vîrstă fragedă. O persoană rănită în copilărie, dezamăgită pe plan afectiv, va dezvolta pe parcursul anilor mecanisme de apărare pentru a se proteja în fața unei suferințe asemănătoare: „Nu o să mai pățesc asta pentru că este prea dureros”. În să precizez că atunci când evoc suferințele din copilărie nu mă refer doar la copiii care au fost abuzați de adulți într-un mod brutal,

ci și la cei care au avut parte de un mediu familial în aparență „normal” și care n-au fost niciodată subiectul principal al discuțiilor. Vorbesc despre acele copilării cu răni ascunse în care neglijența parentală nu a fost atât de exagerată încât să alerteze instituțiile școlare sau autoritățile. Mă refer la acele suferințe psihologice care marchează sufletul pentru mult timp, fără să lase urme vizibile. Vreau să se înțeleagă, o dată pentru totdeauna, că toți avem răni și cicatrici pe plan emoțional, chiar dacă mediul nostru familial a fost, în general, securizant și a răspuns nevoilor noastre de bază. Nu trebuie să fii victimă unui abuz sexual sau să ai părinți violenți sau alcoolici ca să suferi în copilărie și să interiorizezi furii puternice.

Despre problema rănilor legate de emoții nu putem vorbi în termeni de legitimitate: unii au suferit destul ca să aibă asemenea răni, în comparație cu alții care n-au suferit suficient! Plecăm de la principiul că fiecare are dreptul la suferințele lui. Rănilor emoționale rezultă mai ales din frustrarea inevitabilă legată de statutul de copil, ca ființă cu nevoi constante și dependentă în totalitate. Din acest punct de vedere este clar că un părinte nu poate satisface total nevoile unui copil, în special nevoile afective, care nu pot fi la fel de evidente ca, de exemplu, nevoia de a mânca.

Asta înseamnă că toți părinții sunt condamnați la eșec? Nu, bineînțeles, dar toți copiii sunt condamnați să trăiască, într-un moment sau altul, lipsă afectivă și frustrarea repetată referitoare la nevoile sale nesatisfăcute. În momentul în care va încerca să-și exprime emoțiile, părinții lui vor reacționa pozitiv sau negativ. Trauma reacțiilor ulterioare pe care le va afișa ca adult va fi legată de trăirea acestor reacții multiple ale părinților. Reacțiile tipice în fața emoțiilor ulterioare din anii vietii de adult vor

fi generate de acest ansamblu de experiențe emoționale din anii de construcție lentă din copilărie. Astfel, copilul devenit adult va învăța fie să simtă pe deplin emoțiile și să le exprime deschis, fie să dobândească disconfortul intensității lor și necesitatea de a și le reprima.

Emotiv sau cerebral

Adesea, față de emoții se instalează următoarea confuzie: cel care le simte și le manifestă este catalogat drept „emotiv” – a se înțelege „prea emotiv” –, iar cel care le simte și le manifestă mai puțin, drept „cerebral” – a se înțelege „prea rațional”. Primul va fi percepție socială ca o persoană mai degrabă slabă, ușor influențabilă, exagerată, chiar istică, în timp ce al doilea va fi mai apreciat social, deoarece nu deranjează, se stăpânește și este discret (reacțiile sale „controlate” nu-l fac de rușine!). Global, oamenii sunt îndreptăți să-și petreacă timpul liber doar în anumite circumstanțe, de exemplu la manifestări sportive sau la concerte. Totuși, observ că nici măcar la astfel de evenimente unii nu se simt încă liberi cu adevărat ca să-și trăiască pe deplin izbucnirile de bucurie.

Pe plan personal, mai ales în relațiile intime, emotivul va fi profund criticat din cauza intensității sale explozive și a întrebărilor nesfărșite în scopul de a înțelege schimbările din cotidian, în timp ce persoanei cerebrale, „non-emotivului”, i se vor reproba retragerile exagerate și tăcerea indiferentă și iritantă. Sarcina este dificilă, deoarece trebuie să știi să-ți controlezi emoțiile, ca să fii corespunzător din punct de vedere social, și, în același timp, să le exprimi înțelept, pentru o bună comunicare și pentru

Emoțiile sunt utile

Pentru început, trebuie să amintesc faptul că emoțiile au în sine o utilitate reală: ne informează despre stările noastre interioare fizice și mentale, despre tulburările și neliniștile noastre. Acest echipament emoțional, propriu fiecăruia, ne ghidează felul în care ne poziționăm față de mediul nostru imediat. Emoțiile ne aduc înapoi la moștenirea noastră instinctuală, la partea noastră animalică. Amintesc că, acum milioane de ani, emoțiile au avut un rol fundamental în supraviețuirea speciei; frica, de exemplu, prevenea pericolele și favoriza afluxul de sânge în membrele inferioare, pentru a începe să fugi la nevoie. Ce ne-a rămas în prezent?

Cu fiecare secol, omul a pierdut treptat această abilitate de a simți și de a recurge la ceea ce simte pentru a avea grija de sine. Emoțiile au devenit dușmani, și din ce în ce mai mulți oameni doresc să nu le mai arate. Unii dintre ei chiar ajung să facă acest lucru, iar atunci spunem că sunt „rupti” de emoțiile lor – și-au reprimat emoțiile, ca să nu mai simtă ce le-a făcut rău sau ce le-ar putea face încă rău. Atunci când un copil suferă și resimte puternic emoțiile, își construiește rapid o carapace, o protecție internă care îl apără puțin câte puțin de noi invazii emotionale: „Dacă nu simt nimic, nu îmi va face rău”. Își impune acest tip de funcționare ca o modalitate de supraviețuire. Este drama vieții multor persoane devenite adulte. Mai presus de toate, această logică dură are dezavantajele ei, cel mai rău fiind

acela că îți pierzi contactul cu tine și îți blochezi orice apropiere emoțională față de ceilalți.

Un registru comportamental limitat

În viața de zi cu zi, persoanele care își reprimă emoțiile recurg la un ansamblu de comportamente nonverbale foarte restrâns. În timp ce le vorbești, față lor rămâne aproape fără expresie și este dificil să-ți dai seama ce gândesc. Sunt la antipodul transparenței, pentru că o parte importantă a energiei lor este dedicată controlului, dar și blocării emoțiilor și a decodării pe care ai putea s-o faci. Evident, simți repede disconfortul și jena de a împinge schimbul mai departe. Toată fința lor îți transmite un mesaj clar: dacă intri în contact într-un mod cognitiv bazat pe pragmatism, aceste persoane vor fi receptive; dacă le declarăsezi partea emoțională ca să le inviți să-și împărtășească sentimentul lor sau pe al tău, vor îintrerupe contactul.

Persoanele care își reprimă emoțiile nu sunt în relație cu celelalte, deși își doresc acest lucru; dar, procedând în acest fel, resimt starea de intensificare negativă care decurge din distanță. În ceea ce privește relațiile amoroase, de exemplu, ele pot cu ușurință să recurgă la raționamente exagerate pentru a justifica necesitatea distanței: „Mi se pare prea complicat să mă întâlnesc cu un bărbat care are copii. În plus, trebuie să încerc să mă integrez în familia lui, în timp ce chiar lui îi este greu să se înțeleagă cu ea! Prefer să rămân singură”. Pe plan emoțional, o relație amoroasă se rezumă într-adevăr la acest lucru?

Pentru că aceste persoane nu acceptă să-și simtă emoțiile, ele se condamnă să fie singure sau să intre într-o relație cu alte persoane care, ca și ele, preferă să nu simtă nimic sau aproape nimic, doar dacă nu întâlnesc pe cineva care acceptă să le educe

cu scopul de a le ajuta să simtă. și apoi, bineînțeles, există de asemenea dinamica cuplului, pe care o văd des la terapie, în care partenerii își impută că unul este prea emotiv, iar celălalt nu este suficient. În această schemă, persoana căreia îi lipsește sentimentul emoțional ales acest partener din dorința inconștientă de a se reconecta cu propriul câmp emoțional; la rândul ei, persoana emotivă proiecteză asupra partenerului său suferința trăită în timpul copilăriei la contactul cu un părinte rece, sperând să-l facă să iasă din răceala lui pentru ca (în cele din urmă) să-i descopere căldura bunăvoiței emoționale. Vedem aici cât, dintr-o anumită perspectivă, echivalează emoțiile cu o energie activă a suferinței reînnoită fără încetare.

Riscurile refulării

Persoanele care își refulează emoțiile atât cât pot se umflă în pene în fața anturajului, se laudă cu puterea lor de „a avea control” asupra lor însăși, dar iluzia lor este mare, după chipul mizeriei lor interioare. În acest sens, Émil spune: „Realizez că m-am închis într-un profil al tipului puternic. Acest lucru s-a spus mereu despre mine. și un băiat puternic ar trebui să fie mai mult de partea raționalului și a logicului decât a emoțiilor. Am privit întotdeauna cu superioritate persoanele emotive, care mă deranjau și pe care le consideram slabe.”

Cu forța de a refula, oamenii ca Émil vin să-și verse preaplinul lor emoțional asupra persoanelor nepotrivite, copleșiti în acel moment de incapacitatea bruscă de a-și stăpâni emoțiile, numai dacă nu somatizează brusc și prezintă dureri difuze care pot alterna de la un organ mai vulnerabil la altul. Problema emoțiilor este că ele pot fi refulate, pentru un timp sau pentru mai mult timp, deplasate, transformate și pot urma strategiile

cele mai intime pentru a fi controlate, dar nu pot fi eliminate în totalitate niciodată. Pentru unii, ele sunt ca un virus care rămâne îngropat în noi, dar în stare latentă o perioadă, și care va deveni apăsător și incontrolabil într-un moment inopportun. Se spune: emoțiile există acolo ca să rămână, deoarece suntem programati genetic să le producem și să le simțim. Singura noastră salvare: să le înțelegem, pentru a le canaliza în avantajul nostru, pentru a le face entități vitale.

În momentul unei despărțiri, de exemplu, mulți părinți îmi pun întrebări despre ce este important să spui copiilor; ei se îngrijorează că nu sunt suficient de puternici pentru a evita să fie pătrunși de tristețe. „Să dacă încep să plâng? – întreabă ei cu neliniște. Iar eu le răspund: „Atunci totul va fi perfect”. Aceste răspunsuri, care îi nemulțumește întotdeauna, îmi permite să le explic că, fiind psiholog, eu nu-mi fac griji niciodată pentru emoțiile adaptate situațiilor de zi cu zi. Pentru un copil, este trist că părinții lui se despart. Dacă vede că plângi atunci când îl anunți, vede, în același timp, că părintele lui trăiește o emoție legată de momentul prezent. Acest lucru are pentru el numeroase avantaje: poate să identifice foarte clar tristețea situației, deci să valideze corectitudinea sentimentelor lui interioare, și poate să-și permită exteriorizarea emoției, pentru că părintele, modelul lui, face acest lucru. Totul este astfel cu adevărat perfect!

A-ți bloca emoțiile pentru a te evita

Să-ți reprimi emoțiile înseamnă, în fond, să te eviți pe tine, să-ți eviți pe ceilalți și să eviți lumea. Este trist pentru o persoană să funcționeze așa. Este cazul patronului, de exemplu, imobilizat în distanță sa relațională, incapabil să se pună măcar puțin în