

Ozana Budău Tunyagi

MANAGEMENTUL FURIEI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU ADULȚI ȘI ADOLESCENȚI

ROVIMED PUBLISHERS

Respectarea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUDĂU TUNYAGI, OZANA

**Managementul furiei : psihologia practică pentru
adulți și adolescenți** / Ozana Budău Tunyagi ; ref. șt. dr. Adela
Perțe. - Bacău : Rovimed Publishers, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-583-547-4

Perțe, Adela (ref. șt.)

5.012.4:159.922.7

Copyright©Ozana Budău Tunyagi

2015©Rovimed Publishers pentru prezenta ediție

ROVIMED PUBLISHETS

Bacău, România

e-mail: editura@rovimed.com

www.rovimed.com

CUPRINS

Prefață.....	5
Cuvântul autorului.....	9
1. Ce este furia.....	11
2. Emoții negative funcționale și disfuncționale.....	13
3. Să ne explorăm furia.....	15
4. Monitorizarea furiei: fișa Jurnalul furiei.....	18
5. Exercițiu pentru relaxare.....	22
6. Conștientizarea furiei.....	23
7. Tehnici rapide pentru gestionarea furiei.....	25
8. Tehnica Zidul transparent.....	31
9. Cunoaște-ți vocea interioară: te ajută sau te sabotează?.....	33
10. Erorile de gândire.....	36
11. Gândurile mele-aliații mei.....	41
12. Activități de art-terapie pentru gestionarea furiei.....	52
13. Fișe de lucru.....	47
14. Activități de art-terapie pentru gestionarea furiei.....	52
Postfață.....	61

Cuvântul autorului

Managementul furiei. Psihologie practică pentru adulți și adolescenți este o carte de dezvoltare personală care vă propune strategii psihologice eficiente pentru gestionarea rapidă a emoțiilor negative disfuncționale și pentru dezvoltarea emoțiilor pozitive.

Pe parcursul celor treisprezece capitole, vom aborda împreună următoarele teme:

- ✓ Îmi înțeleg furia și ce se află în spatele ei,
- ✓ Învăț diferența între emoții negative disfuncționale și emoții negative funcționale,
- ✓ Îmi construiesc un discurs mental care mă ajută să îmi gestionez eficient furia ,
- ✓ Învăț și exersez tehnici rapide de gestionare a furiei,
- ✓ Învăț să fiu flexibil(ă) și asertiv(ă).

Cartea *Managementul furiei. Psihologie practică pentru adulți și adolescenți* este astfel concepută încât să înlocuiască vocea psihologului. Volumul cuprinde treisprezece capitole pe care le puteți parcurge în ritmul vostru. Fiecare capitol conține informații teoretice și tehnici, exerciții, teme de reflecție, fișe de lucru.

Voi veți parcurge materialele, veți completa fișele și exercițiile și, treptat, veți integra ceea ce învățați în viața de zi de zi.

Efectuarea exercițiilor și practicarea tehnicilor sunt un aspect extrem de important în orice formă de intervenție psihologică. Acestea sunt mecanismele principale prin care, treptat, vă formați obiceiuri noi și noi moduri de gândire. Prin exerciții, transpuneți ceea ce învățați în procesul terapeutic, în cadrul vieții de zi de zi.

La finalul cărții, veți găsi două fișe: *Jurnalul furiei* și *Decid să reacționez altfel* pe care le puteți utiliza în timp ce parcugeți capitolele. Este important, totodată, să aveți un caiet de lucru în care să scrieți ce simțiți și gândiți, pe măsură ce procesul de schimbare se manifestă în viața voastră.

Ozana Budău Tunyagi

Succes!

CAPITOLUL 1

Ce este furia

Furia este o emoție negativă care ne poate crea un mare disconfort în relațiile cu ceilalți, în viața noastră personală și profesională. Aceasta apare, în general, ca rezultat al unor gânduri pe care le avem despre noi, despre ceilalți sau despre situații pe care le percepem ca fiind frustrante, periculoase, incorecte. Furia este o emoție extrem de familiară; o trăim și o manifestăm puternic de când ne-am născut, iar ea continuă să apară frecvent în viața noastră, chiar și atunci când devenim adulți.

Furia este o emoție esențială în evoluția noastră ca indivizi. Ne ajută să trasăm limite care să marcheze clar ce este *al nostru* (din punct de vedere material, relațional, spiritual) și, totodată, să exprimăm ce simțim atunci când credem că acele limite au fost încălcate.

Nu vă propun, așadar, să eliminați furia din viața voastră. Acest lucru ar fi, oricum, imposibil. Să fim permanent liniștiți, calmi, echilibrați, indiferent de ce nedreptăți ni se fac sau prin ce situații stresante trecem, este un obiectiv demn de călugării budiști!

Ce pot face, însă, este să vă învăț cum să vă gestionați mai bine furia, astfel încât să puteți decide, în funcție de situație: când să vă exprimați furia, cum să vă temperați starea de furie, cum să o trăiți mai puțin intens și pentru mai puțin timp și, nu în ultimul rând, cum să exprimați starea de furie în moduri favorabile vouă.

Pe scurt, veți învăța cum să vă reglați furia și să o transformați dintr-o furie disfuncțională, care vă face mai mult rău decât bine, într-o furie funcțională, temperată, care să vă aducă, în primul rând, beneficii.

CAPITOLUL 2

Funcțional și disfuncțional

Orice emoție, indiferent dacă este pozitivă sau negativă, poate să capete o latură funcțională sau disfuncțională, în funcție de consecințele pe care le produce.

De exemplu, dacă mă entuziasmez foarte tare pentru că am fost apreciat de șeful meu, sărbătoresc și omit să predau proiectul la timp - ceea ce mă pune într-o lumină proastă - atunci pot spune că emoția pozitivă trăită a fost, de fapt, una disfuncțională.

Dacă m-am despărțit de prietena mea și pentru câteva săptămâni sunt trist și petrec mai mult timp în singurătate, gândindu-mă la ce am de învățat din situația respectivă, dându-mi timp să mă împac cu ideea, atunci tristețea pe care o trăiesc, deși este o emoție negativă, este funcțională.

În schimb, dacă un coleg mă roagă să stau peste program să îl ajut la un proiect, iar eu reacționez furios, trântind dosarul pe birou și răstindu-mă, creându-mi neplăceri în relația cu el, atunci furia care mă copleșește este o emoție negativă disfuncțională.

Emoțiile negative disfuncționale, de regulă, sunt foarte intense și, de multe ori, avem impresia că nu le putem controla.