

CONTROLEAZĂ-ȚI FURIA

Anumite situații ale existenței noastre de adult ne aduc uneori în fața unor probleme nerezolvate. Faptul că nu am acceptat niciodată o slăbiciune, o frică, o repunere în discuție necesară ne plasează brusc în negare. Pentru a scăpa, pentru a nu ne confrunța cu această frică pe care refuzăm cu încăpățânare s-o vedem, intrăm în starea de furie. O stare care pune brusc punct la tot și ne pune la adăpost.

Furia este un refugiu care îndepărtează pericolele.

Există numeroase exemple ale acestor temeri pe care ar fi totuși ușor să le rezolvăm dacă am găsi curajul necesar. Ar putea fi un tată sau o mamă care are dificultăți la citit și care este cuprins(ă) de furie în fața copilului său care solicită ajutor pentru teme. Ar putea fi responsabilul de întreprindere care refuză sistematic să ia avionul și se enervează dacă încercăm abordarea problemei.

Există și acele furii sociale care ne ușurează conștiința: de reacție în fața foamei în lume; de compasiune în fața masacrului unei etnii, de implicare împotriva închiderii unei uzine din orașul nostru. Acestea sunt furiile de fațadă, care ne oferă sentimentul că ieșim din pasivitate, că acționăm, care ne liniștesc pentru că ele nu ne cer să luăm armele în sens propriu.

Ce este furia?

Și apoi, există furii convenționale devenite obicei de viață și care diferă un pic de ciocnirile obișnuite ale cuplurilor. Este vorba mai degrabă de a revendica în permanență propria independență latentă. De exemplu, doi indivizi având fiecare cariera lui, sau cel puțin viața proprie, împart același apartament sau aceeași casă, însă doresc să-l facă pe celălalt să știe în mod punctual că ei rămân indivizi cu drepturi depline. Furia devine atunci un mod de comunicare pentru a aminti că niciunul nu se lasă călcat în picioare și că nu se pune problema de a ceda o parcelă de teren, cei doi continuându-și totuși viața în comun fără probleme.

Furia are subtilități pe care trebuie să le decodăm.

Adesea, doar cei doi indivizi care se înfruntă sunt abilitați să descifreze un mecanism care scapă tuturor.

Încercare de definire globală

În legătură cu cele menționate mai sus, furia apare în general ca o atitudine dobândită la care cunoaștem un tip de efect: o formă de valorizare personală, dar și un refuz de a ne accepta greșelile sau de a aborda dificultăți psihologice ori de altă natură.

Ca definiție de bază, furia este așadar o incapacitate de a comunica, fiind totuși, prin ricoșeu, un element de comunicare cu sens unic, care spune: „Nu mi-e bine, ceva e blocat în mine.”

Practic în toate cazurile de furie persistentă sau repetitivă descoperim o stare de slăbiciune, o stare de frică sau de neputință. Această constatare va trebui să ne ajute și să ne ghideze în prezența oamenilor colerici. Pentru că, în realitate, în afara exploziilor de furie sănătoase pe deplin acceptabile și aproape terapeutice, atunci când suntem confrunțați cu persoane

Încercare de definire globală

a căror modalitate de expresie este aceasta, va trebui totuși să le privim mai degrabă ca pe niște victime decât ca pe niște agresori, chiar dacă aparențele îi definesc ca pe niște agresori.

Furia devine un semn care trădează incapacitatea individului de a progresa de unul singur, disperarea de a nu ști nici cine ar putea să-l ajute, nici cum. Este furia naufragiatului agățat de un capăt de lemn în vreme ce nicio navă nu-și arată coca la orizont. O împotmolire psihologică ce ar putea deveni un țipăt de anxietate și de deznădejde, uneori periculos și pentru ceilalți.

Pentru a ști cum să ne comportăm în fața celorlalți, trebuie să vedem cum să dezamorsăm lucrurile din interiorul propriilor noastre vieți. Avantajul, dacă putem spune așa, cu această tulburare este acela că este comună și larg experimentată de toți. Fiecare dintre noi a trăit o multitudine de experiențe de furie de toate felurile care ne pot ajuta să urmărim funcționarea procesului nostru intern de declanșare.

Notați-vă momentele de furie, de la cele mai banale la cele mai epice, și atunci când simțiți un acces de *mânie* crescând, încercați să descifrați elementele care se anclanșează, chiar cele mai anodine. De exemplu: colegul meu de birou începe din nou să bată măsura cu creionul când nu mai știe ce să scrie

CONTROLEAZĂ-ȚI FURIA

în raportul său. Și asta se întâmplă des. I-am spus deja că asta mă enervează și că mă împiedică să mă concentrez. A părut că ascultă și a reînceput. De data asta, nu voi mai suporta mult timp. O să-i spun... nu mai mult de trei ori, apoi mă ridic și-i rup nenorocitul de creion. Și tot așa.

Vedem bine aici cum o circumstanță banală ar putea deveni o înfruntare teribilă între două persoane. Încercați să vă înțelegeți bine propriul mecanism. Cum vă alimentați propria furie?

Pentru a permite o recapitulare, dar și pentru a condensa acțiunile pe care trebuie să le urmați, vă propunem o scurtă evaluare:

TEST PERSONAL

1. Gândiți-vă la o circumstanță, o atitudine, un cuvânt etc., care vă provoacă sentimentul de furie. Încercați să rezumați în câteva vorbe:
 - Situația globală tipică
 - Declanșatorul
2. Referindu-vă la cele menționate mai sus, încercați să definiți tipul de furie pe care-l trăiți (gelozie, pretext, compensație, manipulare etc.).
3. Încercați acum să redați în scris ceea ce simțiți înainte, în timpul și după furie.

Încercare de definire globală

4. În urma răspunsului 3, definiți din nou tipul de furie pe care-l simțiți. Dacă răspunsul dumneavoastră nu este același ca la punctul 2, încercați să precizați mai înainte furia care vă stăpânește.
Notați ceea ce simțiți în corpul dumneavoastră, în mușchii dumneavoastră, în mintea dumneavoastră.
 5. Acum, gândiți-vă din nou la declanșatorul furiei și observați-l cu cât mai multă detașare posibilă pentru a-l aborda într-o altă manieră. Exemplu: o persoană în special vă enervează înainte chiar s-o vedeți, pentru că știți că ea nu va închide ușa biroului dumneavoastră și că acest lucru vă va înfuria deoarece nu suportați să vedeți ușa asta deschisă.
Știți că această situație vă declanșează furia, cunoașteți mecanismul. Încercați s-o vedeți altfel: cum ați putea să transformați această situație într-o scenă amuzantă sau cel puțin fără efect?
 6. Încercați să scrieți toți ceilalți declanșatori care vă vin în minte pentru diverse tipuri de furii.
 7. Pentru fiecare dintre acești declanșatori, faceți efortul de a descoperi un substitut care l-ar anula sau l-ar face inofensiv.
 8. Imaginați-vă gândurile sau acțiunile pe care le puteți utiliza pentru a apela sistematic la acest substitut și a dezamorsa mecanismul de declanșare a furiei.
-

CONTROLEAZĂ-ȚI FURIA

Pentru a vă ajuta să progresați la a cincea întrebare, care reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze ale furiei în familie și la serviciu, cea mai bună dintre metode este să faceți apel la imaginar. Însă la un imaginar care să vă convină și care să corespundă formulei dumneavoastră de umor sau ironizare.

În exemplul ușii de la întrebarea 5, variantele de reacții pot fi multiple în funcție de raportul dumneavoastră cu această persoană și relația dumneavoastră ierarhică. Într-o primă fază, lăsați-vă inventivitatea să zburde fără nicio restricție și notați tot ce vă trece prin cap. Pentru moment, totul este imaginar, și nu există niciun risc.

- O primă reacție ar fi, bineînțeles, să-i cereți persoanei să vă închidă ușa la ieșire și să-i semnați că este important pentru dumneavoastră.
- A doua ar fi s-o invitați la o cafea pentru a discuta această problemă unică. Sau...
- Să-i închideți ușa cu cheia pentru a o obliga să bată și să-și dea seama că ușa este de obicei închisă.
- Să instalați un sistem sonor care urlă când iese fără să închidă ușa.
- Să-i lăsați sistematic dosarele în așteptare, până când persoana înțelege.

Încercare de definire globală

- Să inversați procesul și să vă duceți dumneavoastră personal la biroul său.
- Etc.

După ce v-ați descărcat sufletul pe hârtie și ați discutat cu persoana care vă exasperează, alegeți-vă mijlocul de acțiune cel mai echilibrat în conformitate cu funcția dumneavoastră. Dar mai cu seamă alegeți elemente care vă amuză. Nu este vorba de a orchestra un război cu mijloace din ce în ce mai punitiv, ci de a dezamorsa o situație. Este de preferat ca celălalt să vină în biroul dumneavoastră pentru a vedea dacă gluma va funcționa decât să fiți anxios și să simțiți cum vi se amplifică furia. Modificându-vă radical abordarea, în loc să declanșați furia, declanșați zâmbetul.

Desigur, exemplul ușii este forțat, deși real, însă pentru fiecare element declanșator există o manieră de a-l privi dintr-un unghi de umor personal care ne permite să-l depășim. Și știm că motivele de enervare sunt adesea ne semnificative.

Iată un alt exemplu: un terapeut pentru copii avea obiceiul să lase niște bomboane într-o cupă mică pe birou. Or, de fiecare dată când ea lipsea, unul dintre colegii ei venea să se servească. O situație banală, dar, în cele din urmă, frustrantă pentru

CONTROLEAZĂ-ȚI FURIA

doctoriță, care a început să jongleze cu tot felul de idei: o să iau bomboanele astea! Dacă vrea, n-are decât să ceară! Să ia, dar măcar să le înlocuiască! Procesul coleric era în desfășurare și urma neapărat să izbucnească într-o zi sau alta.

Din fericire, norocul a făcut-o să descopere un mic gadget. Era vorba de o cupă mică din cristal fals, care genera o iluzie optică. O bomboană plasată în cupă apărea vizual la altă distanță față de poziția ei reală: dacă încerca s-o ia, mâna nu apuca nimic.

După ce și-a prevenit ceilalți colegi, doctorița noastră iese din birou și gurmandul ei fuge imediat la asaltul dulciurilor, însă nu găsește decât aer. Încearcă în mai multe rânduri, degeaba. Mai rău, atunci când se întoarce, toți colegii lui sunt acolo, privindu-l cu zâmbetul pe buze. De data asta, mesajul era transmis. Furia s-a transformat în râs și colegul pofticios a început să contribuie la stocul de bomboane.

Dacă observăm bine situațiile care ne deranjează, constatăm cel mai adesea că ele sunt la fel de puerile ca în aceste exemple. Sunt capacele de toaletă care rămân ridicate, tuburile de pastă de dinți care zac, vesela murdară care așteaptă într-o chiuvetă, dosarele prost clasate, trenul în întârziere, mașina de dezșăpezit etc. Și apoi, atitudinile celorlalți care ne exasperează, voluntar sau nu, și care joacă rolul de musculițe ce vin să ne pună răbdarea la încercare.