

Cunoaște-ți furia

De ce simțim emoțiile?

Furia este una din cele patru emoții de bază pe care le simțim: fericirea, tristețea, frica și furia.

Emoțiile pe care le simțim au dublu rol: acela de a comunica atât cu interiorul nostru, cât și către exterior.

Starea noastră naturală, de echilibru, este reprezentată de fericire. Fericirea nu e neapărat nevoie să fie fericirea aceea exuberantă, care ne face să râdem din tot sufletul și să cântăm în autobuz cu voce tare. Fericirea este și starea pe care o simțim atunci când... nu simțim nimic. Atunci când ne simțim confortabil, în echilibru, când suntem fără frici, fără furii și fără tristeți, când nu ne doare nimic, când nu ne este frig sau cald.

Așa că, atunci când simțim oricare altă emoție, nu e decât un **semnal de alarmă** că se întâmplă ceva în interiorul nostru și că trebuie să acționăm pentru a ne reîntoarce în starea de echilibru, în starea de fericire. De aceea, orice altă emoție, pornește cu o doză de adrenalină. Dar, despre asta voi scrie mai târziu.

Într-un fel, emoțiile sunt ca durerile. Simțim durere pentru a ne proteja (dacă n-am simți durere, am putea face lucruri necugetate, care ne-ar putea ucide) și pentru a susține procesul de autovindecare (când ne rupem un os, acesta are nevoie să rămână imobilizat pentru a se vindeca. De aceea devine extrem de dureros să miști un os rupt)

Al doilea motiv pentru care simțim emoțiile este acela de a reuși să **comunicăm în grup**. Indiferent în ce parte a lumii ne-am duce, exprimarea emoțiilor prin gesturi și mimică se face identic. De exemplu, a transmite fără cuvinte frica, devine un semnal de alarmă pentru ceilalți din jurul nostru. De unde vine amenințarea și cum ne putem proteja?



Ce este furia?

Furia este acea emoție pe care o simțim atunci când ceva nu funcționează așa cum considerăm noi că ar trebui, atunci când ni se face o nedreptate, când nu suntem auziți sau luați în serios și multe alte situații.

De fapt, furia poate surveni oricând, doar intensitățile diferă. Fie că spunem că cineva ne-a **enervat** sau că un lucru ne-a **iritat**, că ne-a **supărat**, sau orice alt verb de o intensitate mai mare sau mai mică, vorbim tot despre **furie**. De fapt, chiar și atunci când ne e foame devenim furioși. Acest lucru se observă cel mai bine la bebeluși, care sunt cu adevărat furioși atunci când nu apare laptele rapid. Între timp, deveniți adulți, reușim să ținem în frâu această furie.



De ce simțim furia?

Atunci când un stimul din mediu ne conduce pe drumul către furie, primul lucru pe care îl face corpul nostru e acela de a ne oferi o doză de adrenalină.

Rolul adrenalinei este acela de a ne da energie și motivație să rezolvăm factorul care ne-a scos din zona noastră de echilibru, de fericire. Asta poate însemna să ne ridicăm de pe scaun ca să ajungem să ne facem un sandwich (sau, pe vremuri, să ne luăm sulița și să plecăm la vânătoare) sau poate însemna comunicare cu cei din jur.

Pentru că modul în care noi ne exprimăm furia depinde foarte mult de ceea ce am văzut și experimentat în viața noastră, e posibil să nu știm faptul că a-ți gestiona furia în mod constructiv înseamnă să rezolvi conflicte și să clădești relații. Știu că sună ciudat. O să vedeți mai jos despre ce vorbesc.



Tipuri de furie

Există 4 tipuri de furie:

- furia autentică
- furia explozivă
- furia implozivă
- furia exprimată indirect (sau pasiv-agresiv)

Atunci când reușim să ne exprimăm furia în mod autentic și constructiv, clădim relații, rezolvăm conflicte și ne întoarcem rapid către starea noastră de fericire.



Furia autentică

Furia autentică e despre aici și acum. Furia nu o putem resimți decât pentru un eveniment din prezent. Atunci când furia se leagă de un eveniment trecut sau viitor, nu vorbim despre furie autentică, ci fie despre o furie nerezolvată, care se manifestă exploziv, imploziv sau este exprimată indirect (clasicul "picătura care a umplut paharul"), fie despre o frică sau teamă pe care le confundăm cu furia.

Singura metodă productivă prin care ne putem folosi de furie pentru a ne simți cu adevărat fericiți, este aceea de a *face* ceva pentru a ne reîntoarce în starea de fericire/ aceea de a *spune* ceva pentru a rezolva o situație sau un conflict.

Atunci când ne irosim energia pe care o primim odată cu doza de adrenalină făcând ceva neproductiv (țipând, lovind, închizându-ne în noi, etc.), nu facem decât să creștem furia și să primim o nouă doză de adrenalină. Și tot așa, până când se va rezolva problema. Dacă aceasta nu se va rezolva, vom rămâne agățați și vom izbucni în altă situație. Un alt dezavantaj al exprimării neproductive a furiei, este acela că ea devine distructivă pentru noi (atât în relație cu noi înșine, cât și în relație cu cei din jur sau cu mediul).

Furia în dialog cu cineva se exprimă cel mai potrivit cu ajutorul comunicării asertive.



Nevoi emoționale pe care le avem atunci când suntem furioși

Să fim auziți (iată de ce ne vine să țipăm atunci când suntem furioși; dar să nu uităm că atunci când țipăm, canalul de comunicare se închide, iar celălalt ajunge să nu ne audă deloc)

Să fim luați în serios

Să ni se accepte furia

Să se mențină comportamentele de cooperare

Metode neproductive prin care ne exprimăm furia

- agitație
- violență
- țipat
- limbaj al corpului agresiv
- comportamente pasive
- supra-adaptare
- dorința de a-i mulțumi pe cei din jur (se încadrează la furia implozivă)

Metode productive prin care ne exprimăm furia

- facem ceva pentru a ne întoarce în starea de fericire
- comunicăm asertiv pentru a rezolva conflictul, fără a rușina, umili sau acuza interlocutorul

