

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**

*Pentru Janet și Lauren,
Cu dragoste.*

„Pe oameni îi tulbură nu ce se întâmplă,
ci gândurile lor legate de ce se întâmplă”¹.

Epictet, secolul I, d.Hr.

¹ Epictet, *Manualul. Antidepresiv la purtător*, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2015, p. 18. (N.t.)

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 însuți, cu tot cu furia ta | 175 |
| 15. Câteva remarci concluzive | 183 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Anexă. Formular REBT cu autoaplicare | 185 |
| Bibliografie selectivă | 189 |

Cuvânt-înainte

Dacă citiți această carte, există șanse bune ca fie voi, fie o persoană pe care o cunoașteți să aibă probleme cu furia și sperați să aflați niște răspunsuri care să vă ajute.

Autorii cărților de autoajutorare (*self-help*) încearcă să distileze cunoașterea disponibilă referitoare la o problemă psihologică, astfel încât să fie cuprinsă într-o carte și, pe baza informațiilor despre tratamente eficiente, sugerează strategii prin care problema poate fi depășită. Cele mai bune cărți de autoajutorare iau lucrurile pe care le cunoaștem din domeniul științei și le fac inteligibile publicului. Autorii acestei cărți sunt extrem de calificați să facă exact acest lucru.

Dr. Albert Ellis a fost un lider de faimă mondială în domeniul psihoterapiei și un pionier în dezvoltarea și folosirea materialelor și cărților motivaționale. Ellis credea în ideea de a le oferi oamenilor uneltele și resursele necesare pentru a deveni propriii lor terapeuți. Cartea de față reflectă eforturile sale de-o viață în a-i ajuta pe oameni să se schimbe singuri. Am avut onoarea de a colabora cu Albert din 1975 până în 2007, la moartea sa. A fost o persoană care aducea cu adevărat inspirație și care a schimbat fața psihoterapiei. Împreună, Albert și cu mine, am pregătit mii de psihoterapeuți din lumea întreagă.

Chip Tafrate a venit să studieze alături de Albert și cu mine la Institutul „Albert Ellis“ în 1995. A reușit să devină un lider mondial în domeniul furiei și al gestionării furiei. Am colaborat amândoi la mai multe lucrări științifice, precum și la o carte adresată

profesioniștilor și am dezvoltat două teste psihologice pentru a măsura furia patologică. Ca fost supervisor al său, sunt mândru că Tafrate a avut o carieră atât de plină de succes și că a făcut echipă cu Albert, pentru a elabora o carte atât de bună. Cunoscându-i, pentru mine este limpede că ei sunt autorii perfecți pentru scrierea unei cărți de autoajutorare despre furie.

Dr. Ellis și Tafrate s-au confruntat cu mai multe probleme atunci când s-au decis să scrie această carte despre furie. Surprinzător, știința cunoaște mult mai puține lucruri despre furie decât despre alte probleme emoționale, pur și simplu pentru că există mai puține studii de cercetare despre tratarea furiei decât despre abordarea altor dificultăți emoționale.

Din cauza acestei stări de fapt din domeniul studiului furiei, oamenii — inclusiv psihoterapeuții — cred adesea în numeroase mituri privind această temă. E ceva obișnuit să întâlnim persoane cu probleme legate de furie care cred despre furia lor sau despre exprimarea acesteia lucruri care nu numai că sunt false, ci realmente le agravează furia. E ceva la fel de obișnuit să întâlnim psihoterapeuți care-și bazează tratamentul pe aceste mituri comune despre furie.

De asemenea, știm că, dacă pe lângă problemele de furie suferiți de o altă problemă psihologică primară, aceasta din urmă va fi deveni mai severă și mai puțin receptivă la tratament. Această carte vă va ajuta, chiar dacă furia nu este cea mai gravă problemă pe care o aveți.

Tratamentul creat de dr. Ellis și Tafrate a evoluat dintr-un set de principii vechi de două mii de ani. Forma lor psihoterapeutică — Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (sau REBT²) — împărtășește multe principii cu filosofii timpurii greci și romani, în special cu cei cunoscuți sub numele de filosofi stoici. Cea mai

² REBT — *Rational-Emotive and Behavioral Therapy*. Am ales folosirea acronimului englez deoarece acesta este utilizat în mod curent în România în mediile de specialitate. (N.t.)

veche și probabil una dintre cele mai influente cărți pe această temă trebuie să fie *Despre mânie*, cartea lui Seneca, filosoful roman care a trăit cu mai bine de două mii de ani în urmă și care a fost profesorul împăratului Nero. Introducerea textului antic al lui Seneca sintetizează scopul acestei cărți:

Mi-ai cerut, Novatus, să scriu în ce fel se poate potoli mânia și mi se pare că nu fără motiv te-ai temut cel mai tare de această patimă, cea mai respingătoare și mai sălbatică dintre toate. În celelalte pasiuni există un pic de liniște și de calm: aceasta este însă pe de-a-ntregul violentă și se pornește nestăvilit din suferință, dezlănțuindu-se nebunește într-o dorință prea puțin omenească. (...) De fapt nu am avut de gând să descriem cruzimea, ci mânia: aceasta nu se pornește cu furie doar asupra unor inși, în parte, ci sfârtecă populații întregi. (*Despre mânie*, trad. rom., pp. 14 și 192.)

Dr. Ellis și Tafrate îi vor ajuta pe cititori să-și îmblânzească furia distructivă și-i vor îndruma înspre obținerea armoniei în relațiile interpersonale.

Prin urmare, această carte începe cu un principiu de gestionare a furiei vechi de mai bine de două mii de ani; cu toate acestea, opera lui Seneca a fost adesea trecută cu vederea sau uitată de psihoterapeuții moderni. Ellis și Tafrate au îmbinat înțelepciunea antică alături de cele mai bune lucruri pe care știința modernă și psihoterapia le pot oferi privind controlul furiei.

Câteva lucruri pe care știința le-a aflat despre furie ca emoție ne arată că e o problemă dificil de schimbat. Furia este singura emoție negativă pe care oamenii din întreaga lume doresc, de obicei, să o păstreze. Atunci când oamenii chiar vor să-și modifice furia, motivația lor pentru schimbare este mai firavă și mai trecătoare decât motivația lor de a-și modifica alte emoții.

Nimeni nu-și dorește să rămână deprimat, anxios, dezgustat sau vinovat — oamenii își doresc însă adesea să rămână furioși. Aceasta reprezintă o diferență foarte importantă între furie și alte

emoții neplăcute. De aceea, cartea de față îi va ajuta pe cititori să înțeleagă consecințele negative ale furiei lor și să identifice modul în care mânia îi împiedică să-și atingă scopurile și le otrăvește relațiile interpersonale.

O altă diferență majoră între furie și alte emoții se vede în ceea ce numim paradoxul persoanei furioase. Când simțim depresie, vinovăție, rușine sau anxietate, ne frământăm de obicei în legătură cu ceva ce credem că am făcut sau cu o trăsătură pe care o avem și despre care credem că ar fi cauza emoției tulburate. Drept urmare, încercăm să ne schimbăm. Totuși, furia presupune de obicei externalizarea vinovăției: atunci când ne înfuriem, considerăm de obicei că sursa furiei noastre se află în exterior. Nu ne-am înfuria dacă ceilalți nu ar face lucrurile prostești pe care le fac. Atunci când considerăm că motivele furiei se află în afara noastră, soluția problemelor legate de furie ne apare ca fiind reprezentată de schimbările pe care alți oameni trebuie să le facă. Dacă motivul extern al furiei noastre nu se schimbă, rămânem prizonieri ai acestui sentiment.

Cealaltă persoană, cea care s-a purtat atât de stupid încât să ne declanșeze furia, nu va citi această carte. Va continua să se poarte greșit. Cel mai probabil nu este dispusă să se schimbe. Această carte îi va învăța pe cititori să facă alegeri emoționale ce oferă reacții diferite și mai adaptative față de persoanele dificile, cărora le-au permis anterior să le declanșeze furia. Vor învăța să se comporte adaptativ cu astfel de oameni dificili, în mijlocul tuturor hărțuirilor pe care cu toții le întâlnim în viața de zi cu zi.

Lucrarea dr.-ului Ellis și a lui Tafrate m-a inspirat foarte mult, atât profesional, cât și personal. M-a învățat multe despre cum să-mi controlez furia. Sunt convins că această carte vă va fi și vouă la fel de utilă și sper ca, în tradiția lui Seneca, principiile și tehnicile din această carte să vă ajute să vă găsiți liniștea.

Dr. Raymond A. DiGiuseppe
Septembrie 2015

Prefață

Poți să faci față furiei fără să te înfurii?

Nu trebuie să privim prea departe pentru a observa impactul distructiv pe care furia îl poate avea asupra vieților omenești. E suficient să pornim televizorul sau să citim un ziar și vom observa cu siguranță rolul jucat de furie în tot felul de atrocități, mari sau mărunte. Furia poate avea efecte la fel de dezastruoase asupra propriei tale vieți. Necontrolată, îți poate distruge unele dintre cele mai apropiate relații și-ți poate submina sănătatea fizică și mentală.

Apare ca fiind unul dintre marile paradoxuri ale psihoterapiei faptul că, deși furia poate fi una dintre cele mai distructive emoții, este totodată emoția în privința căreia oamenii par a fi cei mai confuzi și asupra căreia aleg să lucreze cel mai puțin.

Deși multe cărți și reviste ne spun cum să ne gestionăm furia, niciunul dintre sfaturi nu pare a funcționa prea bine. Și câte contradicții! Unii ne recomandă să adoptăm o atitudine pasivă, lipsită de rezistență atunci când ceilalți ne tratează cu meschinărie. Se presupune că acest lucru le-ar arăta tuturor că suntem cu adevărat stăpâni pe propria persoană. Ar dovedi că avem fermitate și putere. Acceptarea pasivă conduce însă adeseori la continuarea nedreptăților. Mai rău, o poate amplifica.

Alte cărți despre furie ne îndeamnă cu degajare să ne exprimăm liber și pe deplin sentimentele de furie. Ventilează-le în mod

asertiv! Lasă-le să iasă! Fii tu însuși așa cum ești, turbat de furie. Asta îi va învăța minte pe dușmanii tăi!

Poate că așa se va întâmpla. Dar la fel cum iubirea naște iubire, furia naște riposte. Încearcă și vei vedea!

Întrucât ambele abordări ale furiei au rezultate îndoielnice, care este soluția? Să ții cu grijă furia în interior sau să o exprimi fără menajamente? O întrebare destul de grea!

Soluția? Epictet, un filosof stoic deosebit de înțelept, a subliniat acum aproape două mii de ani că alegem să reacționăm exagerat în fața comportamentului neplăcut și nedrept al celorlalți. Nu suntem obligați să reacționăm astfel. Și, așa cum a procedat și Epictet, și tu poți alege, într-un mod mai înțelept, să reacționezi diferit. Aceasta este una dintre principalele doctrine ale Terapiei Rațional-Emotive și Comportamentale (REBT), care respectă înțelepciunea străveche a mai multor filosofi asiatici și europeni și o alătură unora dintre cele mai moderne metode de psihoterapie. Poți folosi metodele REBT pentru a-ți reduce semnificativ reacțiile furioase și de autosabotare și pentru a trăi fără isterie într-o lume adesea dificilă și nedreaptă.

Dar poți face acest lucru de unul singur? Da, cu siguranță că poți face modificări semnificative în modul în care trăiești cu furia și în care o gestionezi. Vestea bună este că poți învăța, cu un pic de efort, să-ți depășești tendința de a tuna și fulgera. Ambii autori ai cărții de față și-au dedicat o mare parte a carierelor profesionale înțelegerii și sprijinirii persoanelor care suferă de reacții problematice de furie. Îți vom împărtăși câteva dintre metodele pe care le-am identificat ca fiind eficiente pentru mulți dintre clienții noștri care au solicitat ajutor pentru furie.

De la publicarea primei versiuni a acestei cărți, acum mai bine de patru decenii, am primit mii de confirmări de la oameni care au beneficiat de pe urma aplicării principiilor REBT pentru problemele lor de furie. Deși în ediția de față există mai multe modificări și capitole noi, reflectând progresele palpabile privind înțelegerea furiei, multe dintre principiile fundamentale descrise în prima

ediție rămân la fel de eficiente în prezent, la fel ca acum mai bine de două decenii. Așa că în această ediție revizuită și adăugită, eu (A.E.) și abilul meu colaborator, dr. Raymond Chip Tafrate, vom explica din nou exact cum îți crezi propria filosofie asupra furiei, recurgând conștient și inconștient la gândirea absolutistă, dictatorială. Vă vom arăta cum, modificându-vă gândurile, sentimentele și comportamentele de furie, vă puteți diminua furia și puteți trăi o viață mai fericită și mai împlinită.

1

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 șaizeci 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. Plănuseră 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 colegele 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 înfurie. Acest lucru nu făcea decât să conducă la și mai multe ridiculizări. La un moment dat, Jerry s-a înfuriat 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, țipând, lovind mobila și chiar distrugând telefonul de câteva ori. Se gândea