

Psiholog Dr. Adela Moldovan

FATĂ ÎN FATĂ CU FURIA

Cum să-ți accepți furia
și să te eliberezi de rușine și vinovăție

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023



Cuvânt-înainte

Vă confrunțați cu furia. Simțiți mult disconfort și aveți sentimentul că nu mai puteți face față singuri emoțiilor nesănătoase care vă copleșesc. Ei bine, ați decis înțelept atunci când ați deschis paginile acestei cărți. Ea poartă cu sine avantajele unei largi adresabilități, întâmpinând cu eleganță expectanțele unei palete largi de cititori. Dincolo de confortul lecturii, veți descoperi aici frecvente invitații la reflecție și analiză, însoțite de o ofertă amplă de strategii autoprotective, care se constituie într-un veritabil îndrumar prin desișurile vieții emoționale.

Toate aceste valențe ale volumului pe care îl țineți în mână sunt expresia neechivocă a profilului științific-profesional îngemănat cu cel uman pe care le probează autoarea. Parcursul său universitar și cel de formare continuă o recomandă în calitate de consilier și terapeut tuturor celor care se confruntă cu probleme emoționale. Cu licență, studii aprofundate și doctorat în domeniul psihologiei, cu numeroase participări la cursuri, naționale și internaționale, de formare profesională continuă, cu o activitate didactică universitară și formativ-profesională de peste 12 ani, cu o implicare vizibilă în proiecte de cercetare, cu o activitate publicistică remarcabilă, concretizată în articole științifice și cărți de autor / coautor, dar mai cu seamă cu cei peste 15 ani de experiență practică în aria psihoterapiei și a consilierii psihologice, credibilitatea autoarei este greu de contestat.

Adăugăm acestora sinceritatea mărturisirii propriilor confruntări și trăiri emoționale, însoțite de soluțiile concrete pe care le-a descoperit sau dezvoltat, și apoi

rafinat și validat pe tot parcursul experiențelor personale. Integrând palierele tabloului de mai sus, e aproape imposibil să îți refuzi dorința de a te adânci în lectura acestei lucrări.

Cartea este o plăcută invitație la o călătorie interioară. Dacă o acceptăm, atunci vom parcurge, călăuziți neîntrerupt, drumul sinuos către culisele furiilor noastre. Acolo vom afla nu doar cauzele acestor emoții intense cu care ne luptăm, ci și felul cum ele ne sabotează starea de bine și calitatea relațiilor cu cei dragi. Furia este personajul principal al cărții, iar „persoanele și poveștile de viață prezente aici sunt oglinzi care prin integrare ne compun o imagine detaliată a furiei”.

Așa cum suntem avertizați, încă de la început, cartea nu se dorește un ghid de tip *self help* în versiune clasică. Cu toate acestea, veți regăsi aici foarte multe exerciții, sugestii și tehnici pe care cititorul le poate folosi pentru a se împrieteni cu furia sa. Problematika furiei, așa cum este ea abordată în carte, integrează coerent experiența de viață a autoarei din perspectiva multiplelor roluri pe care și le-a asumat: de terapeut, mamă, prieten, cititor pasionat și, nu în ultimul rând, de om care s-a luptat cu propria furie timp de aproape 20 de ani. Cititorul va fi încântat să descopere, pe măsură ce se adâncește în lectură, referințe prețioase, exploatate într-un limbaj prietenos care inspiră și invită la autorefecție, la o abordare plină de curiozitate, dar și cu blândețe, a stărilor de furie, a istoriei de viață, a calității relațiilor. Călătoria este fascinantă tocmai pentru că, pe tot parcursul ei, ai ocazia să descoperi experiențele personale ale autoarei îngemănate cu cele ale clienților săi. Ai sentimentul reconfortant că, pe lângă toate resursele pe care le primești (exerciții, fișe de lucru, tehnici, exemple, etc.), nu ești singur nicio clipă în călătoria ta. Mai precis, ți se oferă șansa să te raportezi constructiv la propria istorie de viață cu privire la furia ta și, totodată, să o descoperi prin experiențele altora.

Volumul a fost structurat în trei părți: aparent sunt dezvoltări distincte, în realitate sunt într-o veritabilă și mult folositoare interconexiune.

Prima parte, intitulată *Furia din noi*, ne relevă coloratura aparte a drumului care ne duce către cămărilor cele mai ascunse ale sufletului nostru. Acolo vom afla o serie de răspunsuri la întrebările pe care ni le adresăm atunci când căutăm să înțelegem suferințele emoționale pe care le trăim. Pentru a ne ușura accesul și a ne adânci înțelegerea, vom beneficia de analiza experiențelor emoționale și comportamentale a două persoane care au beneficiat de suport și ghidaj din partea autoarei pe parcursul mai multor săptămâni de psihoterapie. Ei au fost de acord să susțină drumul cititorului către înțelegerea furiei prin ilustrații vii, concrete, care inspiră cititorul să privească vulnerabilitățile din adâncul ființei sale. Deopotrivă, experiențele lor ne ajută să descoperim, pas cu pas, ce putem surprinde la suprafață atunci când ne inspectăm propria furie. Avem ocazia să-i dăm un nume, să descifrăm mesajul și rolul ei în viața noastră, să-i cercetăm misiunea de apărare, să descoperim ce fel de armuri și tehnici ne învață ea să folosim, atunci când experimentăm suferință și nesiguranță, să ne explorăm istoria de viață cu scopul de a descoperi de ce anume am avea nevoie pentru a nu mai aluneca în mrejele ei. Această călătorie complexă se desfășoară în spațiul dinăuntrul nostru și are ca finalitate descoperirea unei imagini complete a furiei ce sălășluiește în noi.

În cea de-a doua parte, călătoria are loc în *spațiul dintre noi*, mai precis este o incursiune în domeniul relațional. Aici avem posibilitatea să privim prin mai multe lentile ceea ce se petrece cu noi atunci când interacționăm cu ceilalți. Descoperim: cum ne apărăm atunci când nu ne mai simțim conectați, care ne este tiparul de funcționare în relațiile cu ceilalți, cum îi privim pe cei cu care interacționăm. Aflăm care este cea mai mare provocare cu care ne confruntăm în raportarea la celălalt: să învățăm să

percepem, să răspundem și să acționăm în mod conștient. De asemenea, tot aici explorăm furia în raport cu nevoile noastre relaționale, furia în relația de cuplu, furia în relația cu propriii copii, furia în relațiile cu părinții atunci când am devenit adulți, dar și furia în relațiile familiale extinse.

La finalul acestor două părți sunt reiterate câteva idei importante care ar putea fi considerate laitmotive ale felului în care suntem îndemnați să ne raportăm la furia noastră. Furia nu ne face mai puțin valoroși ca oameni; dialogul cu furia devine cu adevărat fascinant dacă, în loc să ne luptăm cu ea, încercăm să înțelegem de unde vine, cum ne apără și ce resurse valoroase descoperim în noi atunci când o tratăm matur.

Partea a treia a lucrării este o „Trusă de instrumente utile pentru înlănțuirea furiei din(tre)noi”. Aici sunt reunite o parte dintre exercițiile de pe parcursul cărții, cititorului fiindu-i astfel mai ușor să le poată relua atunci când dorește, precum și materiale suport pentru identificarea emoțiilor, a senzațiilor, a nevoilor personale. Pe lângă trimiterile bibliografice, ne sunt puse la dispoziție și câteva resurse special recomandate, pe care autoarea le grupează pe teme de interes aferente subiectului abordat.

Rezumând, cartea este un îndemn la o confruntare cu o emoție puternică pe care va trebui să o tratăm cu compasiune și înțelegere. Pe măsură ce învățăm să ascultăm mesajele pe care ea ni le transmite și să-i integrăm energia cu înțelepciune, pășim într-o conexiune mai profundă cu sinele nostru autentic și cu cei din jur. Învățăm de la autoare că, oricât de dificile ar părea căile pe care ne conduce furia, ele pot deveni expediții cu mult folos pentru autocunoaștere și creștere personală. Duceți până la capăt lectura și vă veți convinge singuri de valoarea acestei lucrări.

Prof. univ. dr. Adrian Opre
Decanul Facultății de Psihologie și Științe ale Educației
din cadrul Universității Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca



Prefață

La fel cum se întâmplă cu multe dintre emoțiile așa-numite neplăcute, nici furia nu se bucură de prea multă popularitate în rândul oamenilor. Cu atât mai puțin al intelectualilor. Indiferent dacă ne-am afla acasă, la școală sau în variate alte contexte sociale, prezența furiei este privită cu scepticism și dezaprobare, atât de către cei din jur, cât și de către noi înșine.

În câte situații nu ne-am înghițit furia și odată cu asta și cuvintele? De câte ori nu am bătut în retragere sau nu am ales prefăcătoria, doar să nu tulburăm prea tare apele și să nu sfârșim prin a simți vinovăție? Sau cât de des am avut înțelepciunea și maturitatea emoțională de a le spune celor din jur că furia lor este justificată sau că lucrurile pe care le trăiesc au sens? Din multe puncte de vedere, am putea spune că furia este cea mai rău-famată trăire umană. Iar gestionarea ei reprezintă o reală provocare pentru cei mai mulți oameni pe care-i cunosc – incluzându-mă și pe mine în această categorie.

Dintr-o lipsă de educație emoțională corespunzătoare și din prea puține cunoștințe despre știința emoțiilor, încă din adolescență, am început să cred că furia este o trăire umană rea. Drept urmare, cei care aveau să o resimtă pesemne că erau niște oameni răi. Crescând într-o familie cu principii creștine solide și cu încurajări țintite în direcția bunătății și a bunăvoinței, am ajuns să neg orice urmă de furie și să mimez starea de calm, inclusiv în situațiile în care cumpătarea nu-și avea niciun rost. Mă refer la multe ocazii în care îmi raționalizam furia – „Oricum nu era atât de important pentru mine!”; la altele în care o

proiectam – „Nu mi-au plăcut niciodată oamenii furioși!”; o reprimam – „Chiar n-am nicio urmă de furie legat de nedreptatea comisă” sau o transferam – „De ce nu-și fac autoritățile partea de treabă?!” Am ajuns, treptat, să cred că nu am dreptul să mă înfurii și, în același timp, să fiu furios pentru că trăiesc furie sau că nu simt conform așteptărilor celorlalți.

Chiar dacă mintea folosea diferite tertipuri, corpul meu nu putea fi păcălit. Iar furia neexprimată sfârșea în momente de implozie sau de explozie, ajungând să somatizez și să dezvolt diferite simptome fizice, care adesea se manifestau prin afecțiuni gastrointestinale. Dar și să manifest, ocazional, izbucniri necontrolate sau accese de mânie la adresa oamenilor mai mult sau mai puțin apropiați. Cu timpul, am conștientizat că furia neexprimată sau exprimată inadecvat nu face altceva decât să-mi complice vechile probleme și să creeze alte noi. Transformând astfel o simplă neplăcere – trăirea și verbalizarea furiei – într-o sursă de durere și de suferință.

După cum ne prezintă și Adela Moldovan, cu multă măiestrie și iscusință, furia este o emoție firească, ce merită luată în seamă, deoarece ne poate transmite mesaje importante despre drepturile, dorințele sau nevoile noastre. Nu este în niciun caz un indicator de răutate umană sau vreo urmă de defecțiune personală. Exact așa cum avem un sistem biologic de identificare a vătămării fizice, numit durere, la fel avem și un sistem de identificare a leziunii sufletești sau psihologice, numit furie. Iar pentru a ne asigura supraviețuirea și a ne cultiva starea de bine, avem nevoie să găsim atât sensul primului sistem, cât și al celuiilalt.

Într-o Românie în care se publică, spre binele tuturor, tot mai multe cărți despre cunoașterea și devenirea de sine, *Față în față cu furia* își merită locul în casa fiecărui cititor dornic de un proces transformator. Furia este o emoție-indicator, care ne semnalează când avem nevoie să

ne oprim, să ne ascultăm corpul și să aducem mai multă claritate în mintea noastră. Este, de asemenea, o emoție de contact direct – deoarece nu doar ne stârnește sistemul nervos, ci ne poate reazeza și gândurile ori comportamentele. Și, nu în ultimul rând, este o emoție de acțiune – ne ajută să ieșim din starea de pasivitate și ne mobilizează în direcția curajului și a impulsului de a corecta ceea ce nu este potrivit pentru noi.

Din spusele și exemplele Adelei, ajungem să conștientizăm că furia reprimată ori negată ne epuizează și ne tulbură. Nu-i de bine nici să o lăsăm să ne cotropească – deoarece ne poate distruge relațiile și planurile. Dar nici să o inhibăm – deoarece ne va înghiți spiritul și ne va distruge fericirea. Este mai benefic să-i cunoaștem energia și să o transformăm în sursa noastră de creștere, vindecare sau eliberare. Pe bună dreptate, m-ați putea întreba: Cum se face asta? Cum se metamorfozează furia? Iar eu vă promit că răspunsurile le veți afla citind și recitind cartea. Dar și aplicând, cu rigurozitate, trusa cu instrumente utile pentru îmblânzirea furiei din(tre) noi, care se găsește în ultima parte.

Adela Moldovan își revendică astfel poziția de lider și în știința emoțiilor, nu doar în psihologia relațiilor. Voi rămâne recunoscător pentru cât de utilă mi-a fost această lucrare, pe care o recomand cu încredere de la prima și până la ultima literă.

Gáspár György
psihoterapeut, autorul cărților
Copilul invizibil și Suflete de sticlă

Argument

În timp ce scriu aceste rânduri trăiesc un vis: prietena pe care o am de 20 de ani își publică prima carte de autor.

Am visat atât de mult și multe împreună și destule s-au întâmplat. Paginile pe care urmează să le citiți fac parte dintr-unul dintre aceste visuri. Iar eu am acum oportunitatea de a scrie câteva rânduri de citit de către voi, cei care vă veți descoperi și altfel odată cu această lectură. Pentru că orice carte este și despre asta: despre a descoperi lumi, a descoperi povești, a ne descoperi pe noi înșine. Iar Adela ne invită prin această carte să descoperim în noi înșine o lume care pentru fiecare e mai mult sau mai puțin explorată: lumea furiei.

Pe parcursul creșterii noastre, furia nu a fost văzută ca fiind o emoție pe care ar trebui să o explorăm, ca să nu mai spun că de multe ori n-a fost primită, ci mai degrabă respinsă sau penalizată. Eu sunt una dintre acele persoane care nu au o relație sănătoasă cu furia. Nu îmi amintesc ca oamenii alături de care am crescut să fi fost cu adevărat furioși, după cum cu siguranță îmi amintesc puține momente în care femeile din viața mea au fost furioase. Îmi e greu să îmi identific furia în corp și îmi pare că sunt caraghioasă atunci când mi-o exprim (sau, cel puțin, cred că mi-o exprim). Am crescut cu credința implicită că „femeile nu ar trebui să fie furioase” sau că „o femeie nu este elegantă dacă este furioasă” (ca și cum furia și eleganța ar fi mutual exclusive) și, în același timp, cu credința că, dacă oamenii sunt furioși în jurul nostru, mai bine nu facem nimic, doar așteptăm să le treacă. Este un

motiv pentru care, atunci când alții au momente de mânie, tind să înmărmuresc și, așa cum am învățat implicit, să aștept să treacă.

Recent, într-o ședință a mea de terapie am descoperit că puntea înspre feminitate este furia – explorarea și exprimarea ei. Imaginați-vă cât de frapant a fost acest lucru, cu toate că simțeam deja, de ceva vreme, că e ceva care forfotește în interiorul meu și nu știam ce să fac cu asta. A fost un șoc, deși știam că am nevoie să învăț să exprim mai multe și mai intens atunci când simt că e nevoie, fiindcă altfel sunt șanse mari să se producă suficient de multe „implozii” și apoi să ajung să am altele de gestionat.

Cartea scrisă de Adela a fost deschizătorul drumului meu înspre furie. Ba mai mult, am simțit că este ca un șerpaș care mă ghidează înspre lumi pe care simțeam de mult că e nevoie să le explorez, însă nu știam cum să fac asta, părându-mi-se toate suficient de periculoase încât să simt că este în același timp incitant și înspăimântător. Rândurile din carte au fost blânde, dar m-au și scuturat; au fost directe, dar mi-au și împachetat frumos suferința, ca să-mi fie mai ușor de înțeles și gestionat.

Scriitura Adelei este exact ca ea: structurată, organizată, cu exemple, exerciții, povești, dar și multă grijă, feminitate și blândețe. Lucruri pe care le-am admirat la Adela mereu și pe care abia acum am înțeles că le putea exprima în relație cu cei apropiați pentru că puntea îi era deja construită, deși poate nu o vedea așa. Prin această carte și-a dat voie să fie și vulnerabilă – o vulnerabilitate care poate i-a părut uneori copleșitoare pentru că i-a scos în fața ochilor unele dintre cele mai mari suferințe, punând-o în fața unora dintre cele mai mari provocări. Dar Adela a reușit să scrie despre asta în așa fel încât să ne ghideze și pe noi în acest proces. Ne-a oferit oportunitatea de a ne fi alături nouă înșine, de a sta față în față cu

părți din noi de care poate fugeam sau pe care poate nu le vedeam.

„Îmi pare bine de cunoștință! Sunt Adela și furia e parte din mine. Eu îi spun uneori «bestia». Alteori, «dulăul». Tu ai nume pentru furia ta? Încearcă să o poștești în lumina conștienței tale. Hai să nu o mai ascundem, chiar dacă acum nu ne place de ea. Hai să îi dăm o șansă să fie cunoscută, acceptată și, de ce nu, într-un orizont mai îndepărtat, poate chiar apreciată. Îți spun un secret. Până nu o scoți la lumină și nu te uiți direct la ea, nu o vei putea gestiona așa cum îți dorești. Încântată să îți cunosc furia!” – e un pasaj pe care îl găsim aproape de începutul cărții.

„Servus! Sunt Raluca și furia este parte din mine. Eu îi spun «invizibilă» pentru că, oricât de mult o caut, pare că fugе mereu de mine, deși știu că este acolo. Ea este invizibilă, dar nu este absentă. Și se manifestă în cele mai ciudate moduri, iar cele mai dureroase sunt cele ale corpului meu. Îmi doresc să nu mai stea ascunsă și să reușesc să o văd. Eu știu că în corpul nostru sunt mulți copii rătăciți, iar pentru mine această fetiță este ultima pe care o caut. Îmi doresc să o găsesc, să o scot la lumină, să mă uit în ochii ei și să îi spun că o primesc, că o accept și că sunt aici să îi ascult povestea.”

Cu această carte, Adela Moldovan ne arată că a fi psihoterapeut nu înseamnă a nu avea emoții negative sau a le ști gestiona mereu „ca la carte”. Dar ne mai arată și faptul că are o capacitate extraordinară de a integra informații din mai multe forme de intervenție, de a le structura și de a le îmbina cu exemplele și exercițiile. Aceasta mă duce cu gândul la faptul că am privilegiul de a avea alături un om pe care îl admir enorm, iar acum mă bucur că aveți și voi posibilitatea să îl cunoașteți, dar în același timp să vă

Raluca Anton

cunoașteți pe voi înșivă prin intermediul rândurilor scrise de ea.

Pagină după pagină, vă veți simți mai aproape de voi înșivă și cred că veți privi cu mai multă blândețe acele părți din voi pe care, poate, ați încercat să le ascundeți, să le domoliți, să le ignorați.

Raluca Anton
psiholog, autoarea cărții *Terapie 1 la 1 cu sinele tău*

Introducere

„Oricine se poate înfuria – asta e ușor; dar să fii furios pe persoana potrivită, în măsura potrivită, la momentul potrivit și pentru un scop potrivit – asta nu e la îndemâna oricui și nu e ușor.”

ARISTOTEL

Scrierea cărții de față reprezintă una dintre cele mai mari provocări din viața mea. Este în același timp ceva ce îmi doresc și ceva ce mă îngrozește, ca mai toate lucrurile importante din viață, de altfel. Mi-am dorit mult să aștern pe hârtie tot ceea ce urmează, în așa fel încât să fie de ajutor pentru toți cei cărora le este greu să suporte furia lor sau a celorlalți. Și eu fac parte dintre aceștia. Este unul dintre motivele pentru care îmi e greu să scriu; ceea ce vei citi este foarte mult despre mine.

Am fost și sunt un om care trăiește adesea stări de furie, și multă vreme m-am rușinat de asta. Încă îmi este greu uneori să accept greșelile pe care le-am făcut de-a lungul vieții pentru că nu am știut să conviețuiesc cu furia mea. Mult timp am trăit cu ideea că a te înfuria este ceva greșit, ceva rușinos. Să ajungi să simți furie este un eșec – înseamnă că n-am reușit să mă controlez și să am un comportament respectabil și responsabil. Însă lucrurile nu sunt niciodată atât de simple, desigur. Și tocmai pentru că nu sunt simple urmează toate paginile cărții de față. O carte manifest, așa putea spune, care încearcă să scoată la lumină și să elibereze de povara rușinii una dintre emoțiile fundamentale umane.

Vorbim despre furie adesea în situațiile în care percepem că este scăpată de sub control, nejustificată, o eroare a autocontrolului uman. Și în acest sens este văzută adesea ca un eșec, o defecțiune, ceva ce trebuie înlăturat. Eu am încercat mult timp asta, atât în activitatea mea ca psihoterapeut, cât mai ales în munca de a crește și a mă dezvolta ca om. Mă declar învinsă în încercarea de a eradica furia din viața mea, dar și a altora. Și mă declar convinsă că acest obiectiv este eronat. Am petrecut atât de mult timp luptându-mă să controlez o emoție care avea nevoie, de fapt, să îi fac loc în viața mea, să o accept și să o procesez.

Te invit într-o călătorie spre furia din noi, spre furia dintre noi și cei dragi. Oricare ar fi punctul de la care pornești, sper că această călătorie va fi clarificatoare și eliberatoare. Înainte de a te îmbarca însă mi-aș dori să știi exact ce te așteaptă. Pe mine mă ajută să știu ce mă așteaptă, îmi dă predictibilitate și mă ajută să simt că am ceva mai mult control, ceea ce e adesea eficient pentru evitarea declanșării furiei.

Ce este și ce nu este această carte

Nu este un tratat științific despre furie. Nu reprezintă o cercetare exhaustivă a literaturii de specialitate pe această temă. Cu siguranță, unii vor citi și vor spune: „Dar nu am găsit nimic despre...” Este o limitare pe care mi-o asum din start. Mă voi baza pe tot ceea ce am citit, învățat și trăit eu însămi sau alături de clienții mei la terapie. Tot ce am aplicat în cabinet cu clienții mei și tot ce am aplicat în raport cu mine de aproape 20 de ani, de când mă lupt cu furia și încerc să o – și să mă – controlez.

Nu este un text despre mine, deși vorbesc destul de des și despre experiențele mele. Nu este o colecție de povești din cabinet, deși aduc des în discuție fragmente

din ședințele cu clienții mei. Ci este un text despre furie. Ea este personajul principal, iar persoanele și poveștile prezente aici sunt simple oglinzi care încearcă să-i compună o imagine cât mai detaliată. Îmi doresc să cunoști și să înțelegi mai bine această emoție ba temută, ba blamată. Poate chiar să o accepți.

Vei citi despre două cupluri: Laura și Tudor, respectiv Mirela și Paul. Laura și Tudor sunt numele de cod pe care și le-au ales doi dintre cei mai dragi clienți ai mei, care au fost de acord să mă ajute să ilustrez furia. Am lucrat cu Laura și Tudor, în perioade diferite ale vieții lor, atât în ședințe individuale de consiliere, cât și cu amândoi împreună, în ședințe de consiliere de cuplu. Am ales povestea lor și pentru că îi știu bine, de mulți ani, și pentru că ei ilustrează toate contextele în care mi-am dorit să vorbesc despre furie: să ne uităm cum se manifestă la o femeie, dar și la un bărbat. Să ne uităm la relația dintre ei și cum se manifestă furia acolo. Și, pentru că sunt și părinții minunați a doi copii grozavi, se întâlnesc deseori cu furia și în aventura lor parentală. Le mulțumesc din suflet că au acceptat să mă ajute.

Mirela și Paul sunt un alt cuplu de care am prins drag. Unul cu o călătorie terapeutică mai zdruncinată. Lucrăm de mulți ani împreună, în diverse momente dificile din viața lor. Am început să lucrăm în cuplu după ce familia lor, care include trei copii, a ajuns într-un punct tare dificil. Le mulțumesc că au fost de acord să folosesc notițele din ședințe și să împărtășesc cu tine povestea lor.

Atât în cazul Laurei și al lui Tudor, cât și în cazul Mirelei și al lui Paul, am schimbat unele detalii pentru a le proteja identitatea și a face mai dificilă recunoașterea lor de către cei dragi. De asemenea, în unele dintre evenimentele relatate am ales să omit unele amănunte, în așa fel încât povestea să fie una mai generală, în care să ne recunoaștem cu ușurință mai mulți dintre noi. Pe alocuri am mai inclus mici episoade răzlețe din poveștile de viață

Cartea nu îți oferă soluții rapide, cu efect imediat. Ea vine cu multă informație care te va invita la autoreflexie și la un angajament pe termen lung față de tine și cei dragi. Un angajament să lucrezi cu tine zi de zi, pentru a vedea și înțelege mai bine nu doar furia, ci și ceea ce e în spatele ei.

ale clienților mei, povești care sper că ajută la clarificarea unor concepte adesea greu de ilustrat.

Vei mai citi și despre Rareș și procesul său de consiliere cu Anca. Cu Anca am pierdut amândoi legătura, așa că am dezvăluit foarte puține detalii despre ea. Dacă ajunge cartea la ea, sper că e bine.

Mai departe, nu este nici o carte de self-help, deși include exerciții, sugestii și tehnici care ne pot ajuta să ne descurcăm mai bine cu furia. Nu este un manual de management al furiei, care să te învețe să nu te înfurii. Am citit și eu și am recomandat astfel de cărți, dar n-am obținut decât o iluzie a controlului pe termen scurt, urmată de o cruntă dezamăgire, o afundare în „nu pot, nu sunt în stare” și o fractură greu de remediat în relația cu propria persoană. Paginile care urmează, în schimb, încearcă să te ajute să te împrietenești cu furia ta, să o cunoști, să o înțelegi, poate chiar să o accepți în timp. Și să vezi că și furia are loc în viețile noastre, ale tuturor. Sigur că poate răni uneori și poate fi extrem de intensă, însă asta se întâmplă tocmai pentru că o respingem, încercăm să o ascundem și ea își face apoi loc cu forța. Pentru că, deși pare greu de crezut, furia are o parte bună și sănătoasă, de care adesea uităm.

Vei găsi în ultima secțiune o serie de aplicații practice care să te ajute să te descoperi mai bine și să vezi nuanțe poate neobservate până acum ale furiei tale. În trusa cu instrumente, cum am denumit-o, am adunat toate reflec-

țiile de pe parcursul cărții și alte câteva exerciții în plus. Ca un album al călătoriei noastre plin nu doar cu poze, ci și cu instrumente utile, cu suveniruri care să-ți reamintească lecțiile și abilitățile învățate. Le vei putea folosi repetat, în momente și contexte diferite, și te vor ajuta să descoperi laturi noi ale tale sau ale celorlalți.

Cartea nu îți oferă soluții rapide, cu efect imediat. Ea vine cu multă informație care te va invita la autorefecție și la un angajament pe termen lung față de tine și cei dragi. Un angajament să lucrezi cu tine zi de zi, pentru a vedea și înțelege mai bine nu doar furia, ci și ceea ce e în spatele ei. Vei construi astfel, zi de zi, pas cu pas, cărămidă cu cărămidă, un spațiu cu mai multă siguranță în interiorul ființei tale și în relațiile dintre tine și ceilalți. Și asta îți va permite în cele din urmă să trăiești o viață împlinită, să te simți viu și încântat de viața ta așa cum e, de tine așa cum ești. Așa că te invit alături de mine în această călătorie! Să începem!