

Ronald T. Potter-Efron Patricia S. Potter-Efron

Terapia de 30 de minute pentru managementul furiei

Tot ce trebuie să știți
în cel mai scurt timp posibil

Traducere din limba engleză de
Iustina Cojocaru



Cuprins

Introducere	7
Partea 1. Identificați-vă zonele cu probleme	5
Capitolul 1 Furia necontrolată și prețul plătit pentru ea	11
Capitolul 2 O persoană iute la mânie	15
Capitolul 3 Problema intensității și măsurarea nivelului furiei.....	18
Capitolul 4 Cum vă gândiți sau planificați ceva când sunteți furios	21
Capitolul 5 O reacție prea rapidă sau vehementă.....	25
Capitolul 6 Prea furios pentru a mai asculta ceva	29
Capitolul 7 Apariția resentimentelor	32
Capitolul 8 Conștientizarea răzbunării	37
Partea a 2-a. Stabilirea unor scopuri realiste	41
Capitolul 9 Să nu faceți nimic rău	43
Capitolul 10 Scopurile pe care le urmăriți în managementul furiei.....	47
Capitolul 11 Principiul substituției.....	50
Capitolul 12 Acceptarea furiei	53
Partea a 3-a. Cum să folosiți furia într-un sens pozitiv	57
Capitolul 13 Invitații la a vă descărca furia.....	59
Capitolul 14 Luați o pauză binevenită	62

Capitolul 15	Respirația și relaxarea în situații stresante	65
Capitolul 16	Evitarea furiei ca stare permanentă.....	69
Capitolul 17	Puneți-vă în locul altuia	73
Capitolul 18	Înlocuiți gândurile negative cu unele pozitive	76
Capitolul 19	Identificați-vă celelalte emoții.....	80
Capitolul 20	Căutați lucrurile bune, nu rele	83
Capitolul 21	Dezamorsarea unui posibil conflict	86
Capitolul 22	Folosiți aserțiunile cu „eu”	91
Capitolul 23	Informații pentru o confruntare corectă.....	95
Capitolul 24	Canalizați-vă furia în lupta pentru o cauză	98
Capitolul 25	Resentimente profunde și nevoia de a ierta	101
Capitolul 26	Provocările ridicate de furia îndreptată spre interior și iertarea de sine	105

Introducere

Această carte se adresează persoanelor care își doresc și au nevoie de un ghid care să le furnizeze cât mai rapid un model de gestionare a problemelor specifice mâniei. De exemplu, dacă sunteți genul de persoană ușor irascibilă, ceea ce înseamnă că vă „sare țandăra” foarte repede, veți dori să citiți capitolul 14, care se concentrează pe soluția eficientă de a vă lua o pauză binevenită.

Nu este neapărat obligatoriu să vă vedeți ca fiind o persoană care reușește cu greu să-și țină sub control furia pentru a apela la această carte. La urma urmelor, oricărei ființe umane i se întâmplă să se înfurie din când în când. De asemenea, celor mai mulți dintre noi li se întâmplă uneori să se blocheze, cel puțin o dată, atunci când nu mai știu ce să spună sau cum să reacționeze, odată ce furia le scapă de sub control. Capitolele din această carte vă vor ajuta să ieșiți din astfel de situații tensionate.

Cartea a fost împărțită în trei părți mari. Prima parte constă dintr-un grupaj de capitole menite să vă ajute să identificați singuri punctele dumneavoastră problematice, gata să se inflameze. În ce mod vă creează probleme dumneavoastră și celorlalți izbucnirile de furie? De exemplu, vi se întâmplă să vă ieșiți din fire într-un mod prea impetuos atunci când vă enervați? Vă este greu să mai gândiți logic atunci când sunteți furios? Partea a doua vă va ajuta să vă fixați ținte realiste pentru a vă gestiona furia. Partea a treia se ocupă de aspectul practic al problemei: tehnici specifice pe care le puteți folosi pentru managementul furiei, alături de un capitol dedicat

identificării altor emoții pe care le experimentați, pe lângă furie, și modalități de a vă pune în locul altora și chiar un capitol despre iertarea de sine, în cazul în care aveți obiceiul să vă îndreptați o mare parte din furie spre propria persoană.

Fiecare capitol este împărțit în trei subcapitole. Prima secțiune constă într-o scurtă prezentare a subiectului tratat, care include de obicei cel puțin un mod clar prin care puteți să vă gestionați în mod eficient problemele legate de furie. Apoi, în cea de-a doua secțiune, vom adăuga mai multe informații, inclusiv mai multe idei utile pe care merită să le luați în considerare. În sfârșit, în cea de-a treia secțiune vă oferim alte sugestii, câteva exemple pentru modul în care oamenii au reușit să-și rezolve cu succes propriile probleme generate de izbucnirile de furie, precum și unele exerciții complexe, care vă vor ajuta să vă înțelegeți mai bine întregul mecanism al furiei și să vă schimbați comportamentul.

În fiecare dintre aceste capitole am inclus mai multe exerciții. Unele dintre ele vă cer numai să reflectați cu mai multă atenție la o anumită situație sau grijă care vă frământă. În alte cazuri, vă cerem să vă așterneți în scris opiniile chiar în această carte sau într-un caiet de notițe. Și, așa cum se întâmplă întotdeauna, cu cât veți depune mai mult efort în acest demers, cu atât mai câștigat veți fi la final.

Partea 1

Identificați-vă
zonele cu
probleme



Capitolul 1

Furia necontrolată și prețul plătit pentru ea

CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI

Această carte a fost concepută cu scopul de a le furniza cititorilor care se confruntă cu anumite probleme în a-și gestiona furia câteva modalități rapide și eficiente pentru controlul acesteia. Din moment ce citiți această carte, probabil v-ați dat deja seama că mânia vă creează anumite probleme în viață, uneori destul de grave, și nu mai sunteți dispus să minimizați această problemă sau să o negați.

Având în vedere că, fără nicio îndoială, furia v-a creat neajunsuri, și dumneavoastră și celor din jur, să începem aruncând o privire mai atentă asupra modului în care furia și/sau agresivitatea dumneavoastră este posibil să vă fi dat complet viața peste cap.

- *Soția dumneavoastră, partenerul sau foștii parteneri de la locul de muncă*: discuții în contradictoriu, ruperea relațiilor, violență fizică
- *Copiii dumneavoastră naturali sau vitregi*: certuri inutile, pierderea iubirii, slăbirea relației cu cei din jur
- *Familia dumneavoastră de origine (părinți, frați sau surori)*: dispute nesfârșite, ruperea legăturii cu membrii familiei, dispariția oricărui mod de comunicare verbală, situații soldate cu agresivitatea fizică între frați și surori
- *La locul de muncă sau la școală*: discuții în contradictoriu cu colegii de muncă sau colegii de școală, soldate cu încetarea

contractului de muncă sau exmatricularea, eșecul de a nu fi promovat

- *Respectarea legii*: convocări la sediul poliției, sancțiuni pentru conduită turbulentă, ordin de restricționare a contactului cu alte persoane
- *Sănătatea dumneavoastră fizică sau mentală*: un nivel crescut de anxietate și/sau depresie, incidente provocate de irascibilitate, creșterea tensiunii arteriale
- *Statutul dumneavoastră financiar*: amenzi, înlocuirea obiectelor distruse, onorariilor pentru avocat, costurilor pentru participarea la programele de managementul furiei
- *Valori și spiritualitate*: încălcări repetate ale promisiunii de a nu vă înfuria sau de a nu vă pierde controlul, sentimentele de vinovăție și rușine în urma izbucnirilor necontrolate de furie, îndreptarea mâinii față de Dumnezeu
- *Alte probleme*: _____

.....
exercițiu. În ce fel v-au creat probleme furia și agresivitatea dumneavoastră?
.....

CUM SĂ MERGEȚI MAI DEPARTE

Vă prezentăm în continuare un exemplu despre cum puteți folosi tot ce știți despre efectele negative ale furiei dumneavoastră pentru a vă ajuta să planificați schimbările.

.....
exercițiu. Analizați cu atenție problemele menționate mai sus pentru a decide care sunt cele mai importante aspecte asupra cărora să lucrați imediat. Vă rog să nu spuneți „toate”,