

INTRODUCERE

FURIA – UN MESAJ

„Tigrii mânioși sunt mai înțelepți decât caii antrenați.“

– William Blake

Furie, și când ne cuprinzi... Cu toții o cunoaștem foarte bine și, încă din clipa în care am venit pe lume, am resimțit-o din plin. Sub toate fațetele sale, de la cea mai ușoară iritare și până la mânia de o violență extremă. Cu toate acestea, dintre toate emoțiile noastre, este cea mai puțin prețuită, tocmai fiindcă e greșit înțeleasă și nu întotdeauna știm ce să facem cu ea. Pe de altă parte, din momentul în care începem să învățăm cum să o evaluăm și să o exprimăm corect, se transformă într-un ghid foarte folositor în ceea ce privește propria stare de bine.

Acest semn de apartenență la toate speciile vii a fost un subiect dezbătut de secole. Condamnată de detractorii săi, ea reduce ființa umană la rangul de animal. Un capriciu în cazul copilului mic sau nebunie atunci când vorbim despre adulți, furia denotă o lipsă de maturitate. Cei care au avut înțelepciunea de a o studia cu discernământ au înțeles că este un mesaj care nu

apare niciodată întâmplător, ci ca reacție la o suferință. Acest răspuns emoțional ne trimite un semnal important, și anume că o nevoie esențială nu este satisfăcută, că este necesară o schimbare sau că o anumită situație prin care trecem este inacceptabilă. Este inutil să condamnăm furia, căci ea există și ne vorbește despre noi și despre ceea ce suntem pe cale să trăim (ori despre ceea ce am trăit deja).

Foarte mulți pacienți descriu diferitele forme de abuz parental pe care l-au suferit, iar exemplele sunt nenumărate. Și dacă nu din partea părinților, atunci din partea educatorilor sau a altor adulți, la o vârstă când nu aveau încă posibilitatea sau capacitatea de a se apăra. Copiii – și mai ales adolescenții – sunt și ei capabili de abuzuri, despre care, de asemenea, nu vorbim, tocmai pentru a ne proteja.

Furia nu este doar o informație, ci și un simptom înscris în propriul corp, ca toate celelalte emoții, de altfel. Biologia ne este transformată în mod brutal, afectând procesele care au loc la nivelul minții. Odată cu conștientizarea acestui aspect, ceea ce simțim capătă un nume și astfel iau naștere sentimentele. Furia este și o „energie care ne pune în mișcare, comparabilă cu benzină care ajută mașina să înainteze.”¹ Ea este forța care ne face să spunem stop și să acționăm pe toate planurile: personal, profesional, social și umanitar. Nu numai că nu ne e dușman, ci reprezintă chiar un aliat de prim rang, care, în nenumărate situații, chiar trebuie să existe.

Atât de numeroși și astăzi, dușmanii ei au convingerea că furia le e îngăduită decât zeilor și figurilor care dețin sau reprezintă autoritatea (părinți, profesori, supraveghetori, patroni, cei

¹ John Bradshaw, *Retrouver l'enfant en soi*, traducere de Céline Sinclair, Montréal, Éditions de l'Homme, 2013.

care au o putere sau alta etc.), fiindcă, pentru marea majoritate a oamenilor obișnuți, „furia este o boală a sufletului [...] care își are originea în nerăbdare și orgoliu. Colericul vrea să domine și să primească doar el tot; de îndată ce se simte rănit în mândria lui, nu se mai poate stăpâni.”²

Din cauza acestei viziuni diabolice și extrem de simpliste asupra furiei, o mare parte a muncii de educare vizează „îmblânzirea” ei, interzicându-i-se nu numai exprimarea, ci și existența. Copilul ajunge să se ferească de ea și să afișeze o altă emoție, permisă, de exemplu tristețea. Cu alte cuvinte, plânge și își înghite furia. În caz contrar, va trebui să își ceară scuze. În plus, de ce să nu întoarcă și celălalt obraz? Într-un final, își pierde complet stima de sine, fiindcă, nu-i așa, „furia e un sfătuitor rău”, „ne orbește” și, oricum, „nu trebuie să ne enervăm din orice”... Pe scurt, această emoție e una destul de riscantă.

Doar că „iertarea nu a vindecat niciodată pe nimeni”³, iar această furie progresiv reprimată rămâne acolo, undeva. Odată ajuns adult, copilul trăiește într-o mare confuzie emoțională, aflată la originea suferințelor psihice, și întâmpină serioase dificultăți de relaționare. Există o mulțime de persoane care nu își simt furia sau care refuză să și-o manifeste, deși se simt insultate, umilite sau pur și simplu nemulțumite. Se consideră lașe și se urăsc. Mai mult, se și îmbolnăvesc, în sensul în care disfuncțiile psihoemoționale îi afectează foarte tare. Cât despre furia interiorizată sau reprimată, ea se întoarce împotriva noastră, lăsând loc la modul serios depresiei. Furia ne face și să căutăm țapi ispășitori către care arătăm cu degetul, acuzându-i de o mulțime

²J.-Réal Bleau, preot, „Les maladies de l’âme. Désordres dans la vie morale”, <http://www.lumenc.org>

³Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*. (Vezi secțiunea Bibliografie)

de rele, dacă nu chiar de toate. Reaua-credință și negarea sunt niște ajutoare prețioase și facile, care se pot manifesta cu violență. Bieții „țapi ispășitori“ o știu foarte bine, pentru că au suferit din această cauză încă de la începuturile istoriei rasei umane.

Și nu sunt singurii. Când furia controlează o persoană, exprimarea ei presupune agresivitate și distrugere (psihemoțională și/sau fizică), indiferent că este vorba despre comportamente sau despre revărsările de furie care abundă pe internet și pe rețelele de socializare. De cele mai multe ori, denotă neputința, ca și cum cei care postează ar fi niște copii înfuriați, care își iau jucăriile și pleacă...

Furia are însă și multe virtuți: faptul că ne respectăm și că ne facem respectați, apărarea unor valori fundamentale, a integrității și limitelor personale, satisfacerea unor nevoi importante, protejarea, restabilirea adevărului și a dreptății încălcate, evitarea victimizării și a culpabilității, dar și protejarea celor mai oprimați. Ea ajută la depășirea obstacolelor, la rezolvarea problemelor și la atingerea obiectivelor, dar și la implementarea schimbării atunci când este necesar. „Pacienții ies din pasa în care sunt lipsiți de reacții și pot să trăiască din nou.”⁴ Și nu doar pentru ei: istoria e plină de exemple de schimbări apărute ca urmare a exprimării colective sau individuale a furiei juste, sociale sau umaniste. Fără revoltă și indignare, fără concedii plătite, fără să se opună rezistență în fața capitulării Guvernului francez în timpul Ocupației. Fără tenacitatea și furia lui Simone Veil și ale lui Gisèle Halimi, probabil că avortul și contracepția ar fi și acum interzise. Căci nu ar trebui sub nicio formă să uităm furia femeilor reduse atâta vreme la tăcere și considerate „isterice”.

⁴ Clarissa Pinkola-Estés. (Vezi secțiunea Bibliografie)

Este esențial să îți înțelegi furia, să îi decriptezi sensul, pentru a o scoate la suprafață și a o exprima. Fără să atentezi la integritatea altei persoane, în mod corect, în funcție de context, cu respect și discernământ, ceea ce reprezintă o dovadă de sănătate mintală. Datorită stimei de sine și energiei aferente furiei, asertivitatea ne ajută să fim noi înșine. Furia reprezintă oportunitatea de a înceta să ne mai supunem, de a ne face auziți și de a ne canaliza puterea dând dovadă de siguranță. Ea este „sănătoasă când este motivată de diferitele pulsioni, exprimată pentru a lupta împotriva agresiunilor verbale, emoționale sau fizice, dar și pentru respectarea propriilor valori“, spune Jimmy Sapin, psihoterapeut și formator. De asemenea, ne ajută să știm cum să facem față furiei celorlalți, purtând un dialog constructiv, pentru a găsi soluții, căci iubirea, prietenia și furia pot coexista. Sau să ne revenim atunci când orice speranță de schimbare este imposibilă. Sunt niște învățăminte esențiale dacă vrem să evoluăm și să fim din ce în ce mai coerenți.