

www.armorproject.eu

Manualul moderatorului

Laboratorul „Managementul Furiei”

Contribuie la procesul de prevenire a radicalizării prin învățarea modului în care tinerii pot dobândi/dezvolta abilități de management al furiei

Lansat public în luna mai 2021

Conținutul acestei lucrări reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu poate fi considerat că reflectă punctele oficiale de vedere ale Comisiei Europene.



Acest proiect a fost finanțat de Fondul de Securitate Internă al Uniunii Europene - Poliție, în temeiul Acordului de Grant nr. 823683.

Cuprins

Preambul/Prefață	3
Laborator experimental „Managementul Furiei”	4
De ce să predăm managementul furiei?	4
Filosofia manualului	4
Competențe cheie care trebuie dezvoltate	4
Metodologie	5
Scenariul laboratorului experimental	6
Tematică	6
Grupul-țintă	6
Întrebări cheie	6
Concepte cheie care vor fi discutate	6
Rezultate-cheie	7
Exerciții	7
Recomandări bibliografice	48
Aspecte logistice	49



Exerciții

#1 Brainstorming – asociații libere	8
#2 Definiție (instruire)	10
#3 Identificarea problemei	12
#4 Roata emoțiilor	14
#5 Relativismul cultural al exprimării furiei	21
#6 Mecanisme de exprimare a furiei	23
#7 Unde se naște și unde este simțită furia?	25
#8 Să gestionăm mai bine furia	27
#9 Învățarea unor strategii de gestionare sănătoase	30
#10 Învățarea de strategii prin care stăpânim, susținem, empatizăm, oferim feedback pozitiv referindu-ne la cauzele de bază ale furiei	32
#11 Oprește-te și recunoaște furia!	34
#12 Momentele de furie	36
#13 Fă-ți un plan!	39



Preambul/Prefață

Furia este o emoție fundamentală. Se consideră că este un răspuns natural și, în general, automat, la acțiuni adverse. Managementul furiei, pe de altă parte, este un aspect cu care nici nu ne naștem și pe care nici nu îl moștenim. A învăța să gestionăm furia reprezintă o competență care trebuie educată, și nu ceva cu care ne naștem. Management-ul furiei nu vine din instinct. Acesta se leagă de modul în care stabilim un prag pentru relația complexă cu alte emoții. În același timp, luând în considerare faptul că furia, conform studiilor științifice, este unul dintre factorii care pot împinge o persoană către radicalizare (Stout 2002), împreună cu sentimentul unei identități incomplete resimțite ca o „căutare a sensului” (A. W. Kruglanski 2014), o „căutare a identității care să determine un sentiment de apartenență, valoare și scop” (Dalgaard-Nielsen 2008b), precum și împlinire personală (Silverman 2017), lipsă de încredere în sine (Borum & Fein, 2017) (Chassman 2016) (Christmann 2012) (Dawson 2017) (Lindekilde 2016) (Senzai 2015), frustrare individuală și insulte (Larry E. Beutler, 2007), factori socio-cognitivi cum ar fi predispoziția către risc sau existența unui contact social redus (Taylor & Horgan, 2006), victimizare personală (McCauley & Moskalkenko, 2011), transferul agresiunii (Moghaddam 2005), se identifică drept necesară nevoia de a considera furia drept un factor care trebuie tratat atât distinct, cât și prin relație cu ceilalți factori care determină radicalizarea.

Acest manual va investiga cum putem folosi predarea managementului furiei sub forma unei intervenții psihoeducaționale. Manualul de față este compus dintr-o serie de exerciții care, folosite convergent, pot ajuta practicienii din prima linie care lucrează cu tineri vulnerabili la radicalizare să utilizeze tehnici și strategii de management al furiei care să-i ajute să evite comportamentul violent și distructiv. Tehnicile descrise sunt inspirate din practicile de terapie și coaching care au ca scop promovarea managementului furiei.

Laborator experimental „Managementul Furiei”

De ce să predăm managementul furiei?

Predarea „managementului furiei” nu este o formă de psihoterapie. Este, însă, o formă de intervenție psihoeducațională, în care moderatorul are rolul de „profesor și coach” (Thomas, 2001, p. 42). În sine, această formă de intervenție creează premisele unei modificări comportamentale oferind, în același timp, un spațiu sigur în care să fie exersate noi moduri de a gestiona emoțiile.

Conform aceluiași autor „**clienții învață cel mai bine să își exprime sentimentele de furie atunci când alții sunt dispuși să îi sprijine, sa empatizeze, să ofere feedback și să rezolve conflicte problematice prin joc de rol**”. Practica comportamentală în siguranța pe care ți-o conferă grupul oferă participanților mai multă încredere, astfel că se pot comporta diferit în situații din lumea reală (idem, 43).

Exercițiile incluse în acest manual ar trebui să fie utilizate astfel încât să încurajeze nu numai înțelegerea și controlul propriilor emoții, ci și adoptarea unui mod de a reacționa atunci când interlocutorul experimentează un episod de furie, astfel încât să faciliteze înțelegerea, toleranța și aplanarea conflictului.

Moderatorul ar trebui, de asemenea, să determine participanții să conștientizeze efectele pozitive ale furiei, astfel încât să faciliteze acceptarea și integrarea acestei emoții (degajarea tensiunii și a stresului, generarea unei încărcături semnificative de energie care poate fi utilizată pentru schimbare, sentiment de abilitare personală etc.).

Filosofia manualului

Manualul își propune să prezinte programa și conținutul laboratorului experimental dedicat tehnicilor de gestionare a furiei, aplicabile în intervenții la adresa tinerilor vulnerabili la radicalizare sau în proces de radicalizare. Acest laborator urmărește interiorizarea și replicarea viitoare a strategiilor practice și abilităților personale dezirabile în gestionarea furiei, care poate funcționa ca un factor intern al radicalizării, al aderării la ideologii extremiste, narațiuni personale distructive și violență. Strategiile propuse de către laboratorul experimental iau în considerare atât factorii de risc pentru comportament anti-social, cât și factorii care inhibă radicalizarea.

Curricula și conținutul laboratorului experimental trebuie utilizate în legătură directă cu materialul propus în manualul D3.1.3.

Competențe cheie care trebuie dezvoltate

- Competențe sociale - gestionarea situațiilor conflictuale în timp ce gestionăm propria furie și capacitatea de a răspunde în moduri ne-conflictuale la episoadele de furie ale altora, canalizarea pozitivă a furiei etc.



- Rezolvarea problemelor - capacitatea tinerilor în a se angaja în procese reflexive în timp ce trec prin situații de experimentare a furiei și capacitatea lor de a gestiona frustrarea în moduri non-conflictuale.
- Competența emoțională și construcția autonomiei (controlul impulsurilor, dezvoltarea sentimentelor de eficacitate).

Metodologie

Laboratorul experimental se bazează pe dezvoltarea cunoașterii și competențelor prin modelul de predare cognitiv-instrucțional și prin modelul de „învățare prin facere”. Scopul său principal este de a oferi participanților un set de competențe și comportamente ușor utilizabile și adaptabile atunci în care tinerii experimentează episoade de furie. Laboratorul este conceput pentru a fi utilizat drept o „cameră sigură” în care participanții pot învăța și experimenta moduri alternative de a răspunde la contexte în care se afișează furia de către tineri în special în situații de izolare, polarizare și extremism. De asemenea, participanții sunt încurajați să învețe să aplice aceste tehnici în comunități, atunci când acestea sunt adecvate.

Laboratorul propune tehnici care îi ajută pe tineri să răspundă la stimuli în situații concrete. Acestea le oferă practicienilor implicați în interacțiunea cu tineri soluții care au ca scop încurajarea lor în a-și controla comportamentul prin alegeri care să le satisfacă nevoile în moduri ne-distructive și să le rezolve conflictele în moduri principiale.

Tehnici educaționale	
Instruire	X
Demonstrație	
Joc de rol	X
Repetiție în scenarii predefinite	X
Feedback	X
Auto-motivare	X
Practică extinsă	X
Discuții ghidate	X
Modelare cognitivă prin metoda <i>mentor think aloud</i>	X
Discuții libere	X
Auto-instruirea (discurs interior al subiectului)	X

Scenariul laboratorului experimental

Tematică

Tehnicile de gestionare a furiei - a înțelege, a ști să utilizezi, a integra în interacțiunea profesională cu indivizii vulnerabili la radicalizare și violență acele strategii și tehnici care pot oferi tinerilor modele alternative de gestionare eficientă a furiei, precum și a atitudinilor și comportamentelor asociate.

Grupul-țintă

Practicieni din prima linie, care lucrează cu tinerii vulnerabili la radicalizare - profesori, consilieri școlari, asistenți sociali, cadre ale instituțiilor de ordine și siguranță publică

Întrebări cheie

- Ce este furia?
- Poate furia să fie limitată, controlată, ignorată?
- Putem transforma furia în emoții pozitive?
- Care este relația dintre furie și narațiuni?
- Care sunt cele mai bune strategii de a gestiona furia în viața personală?
- Care e cea mai bună strategie de a gestiona furia indivizilor vulnerabili?
- Cât de mult poate un profesor sau asistent social să ajute și unde avem nevoie de ajutor profesional (terapie individuală, terapie de grup)?

Concepte cheie care vor fi discutate

Furie, factori care declanșează furia, declanșatori emoționali primari/secundari, furie vs. iritare vs. ostilitate, limita furiei, managementul furiei

Rezultate-cheie

Participanții vor învăța să:

- recunoască semnele furiei cu privire la propria persoană și la cei din jur
- înțeleagă originile furiei, cum acestea afectează biologia și psihologia individului, cum poate fi controlată și transformată în comportamente pozitive
- înțeleagă cum să ofere suport pe termen scurt și să recomande unor persoane care experimentează episoade de furie să obțină sprijin psihologic, necesar pe termen lung
- dezvolte responsabilitatea socială și competențele sociale în interacțiunea cu persoane cu probleme de management al furiei
- reflecteze asupra modului cum strategiile și tacticile utilizate pentru managementul furiei pot fi integrate și adaptate în practica lor profesională.

Exerciții

Tipurile de exerciții care vor fi dezvoltate sunt:

- recunoașterea problemei - ex. a fricii
- identificarea problemei
- identificarea tacticilor utilizate pentru a rezolva problema
- îmbunătățirea tacticilor - care este problema? Care a fost scopul? Care a fost limita? Cum a fost rezolvată problema? Putea fi rezolvată mai bine?
- oferirea de soluții alternative
- testarea după efectuarea exercițiului



1

Brainstorming – asociații libere

Exercițiul nr. 1	Icebreaker – Ce știm despre furie?
Obiectiv	Obținerea unei evaluări preliminare a opiniilor și cunoștințelor participanților despre furie
Grupul țintă	Grupe de vârstă – orice grup, cu adaptarea limbajului folosit la grupul țintă
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Flipchart, marker și/sau computer, ecran de video-proiector, smartphone
Descriere	<p>Icebreaker 1:</p> <p>Moderatorul cere participanților să răspundă la următoarele întrebări prin a scrie nu mai mult de trei cuvinte pe o hârtie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum știi când sunt furios? • Ce evenimente/oameni/locuri mă fac să fiu furios? • Cum reacționez când sunt furios? • Cum îi afectează furia mea pe ceilalți? <p>Apoi, fiecare participant alege un partener și îi prezintă acestuia răspunsurile sale.</p> <p>Apoi, moderatorul generează o discuție de două minute în care toate răspunsurile sunt colectate pe flipchart.</p> <p>Icebreaker 2: Ce este furia?</p> <p>Se va scrie cuvântul „furie” pe flipchart, iar apoi, prin brainstorming, participanții vor asocia cuvinte pe care le consideră apropiate de acest concept, de la cum se manifestă acesta la nivel psihologic, care sunt expresiile sale fizice, la care sunt implicațiile pentru sănătate, viața socială și de familie, dezvoltarea personală etc.</p> <p>Apoi, moderatorul utilizează cuvintele date de participanți pentru a rezuma principalele caracteristici ale unei potențiale definiții a furiei.</p>

	<p>Observații:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ În cazul în care exercițiul este aplicat la nivelul tinerilor, poate fi utilă integrarea tehnologiei - utilizarea platformei https://www.polleverywhere.com/ pentru a crea un word cloud în timp real➤ Pentru un public țintă mai tânăr, se recomandă adaptarea limbajului și utilizarea unor cuvinte mai simple, respectiv a unor situații ilustrative care corespund universului lor de cunoaștere
Metodă/e de învățare	Discuție ghidată, auto-instruire (discurs interior al subiectului)
Suport vizual	Flipchart/Word cloud

2

Definiție (instruire)

Exercițiul nr. 2	Să clarificăm ce este, de fapt, furia?
Obiectiv	Obținerea unei mai bune înțelegeri a furiei
Grupul țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Slide-uri powerpoint și/sau handouts sau piese de puzzle cu părți ale definițiilor care vor fi potrivite în echipe
Descriere	<p>Clarifică ce este mânia</p> <p>Participanților li se pune la dispoziție un set de afirmații cu privire la furie și li se cere să lucreze pe perechi pentru a evalua definițiile și modul în care acestea reflectă caracteristicile mâniei. Aceștia sunt încurajați să selecteze partea din definițiile oferite pe care o consideră cea mai relevantă și corectă. Apoi, ideile sunt împărtășite întregului grup.</p>
Metodă/e de învățare	Discuția ghidată, modelarea cognitivă prin gândirea cu voce tare, practica extinsă, lucrul în echipă
Suport vizual	PowerPoint, materiale de lucru, carduri

Indicații

- Furia este o emoție fundamentală. Este, de asemenea, una dintre emoțiile umane de bază, pe care o experimentează toți oamenii. Frica, furia, tristețea, bucuria, dezgustul, acceptarea, anticiparea și surpriza sunt toate emoții în sfera emoțiilor de bază (Picard, p. 6). Furia este considerată naturală și un răspuns automat la acțiuni adverse.
- Declanșată printr-o traumă emoțională, furia este, de obicei, experimentată ca un sentiment neplăcut care apare atunci când simțim că am fost loviți, tratați în mod nedrept, cineva s-a opus perspectivelor noastre pe termen lung, sau suntem confrunțați cu obstacole care ne opresc să ne atingem scopurile personale (Mills).

- Furia își are originile în reacția de bază la o experiență/situație stresantă, reacție manifestată de obicei printr-un „răspuns la o situație de constrângere fizică, fiind, de obicei, singurul mod în care ne putem elibera de un prădător sau de o situație externă care cauzează durere sau iritație” (Williams, 2017, p. 5). Acest rol protectiv al furiei este apoi integrat în și susținut de răspunsul de tip flight – fight (fugi sau lovește).
- Furia, este „un răspuns puternic, neconfortabil emoțional la o provocare care este nedorită și incongruentă cu valorile, credințele sau viziunile unei persoane” (Thomas, 2001, p. 42).

Definiția furiei dată de grup:

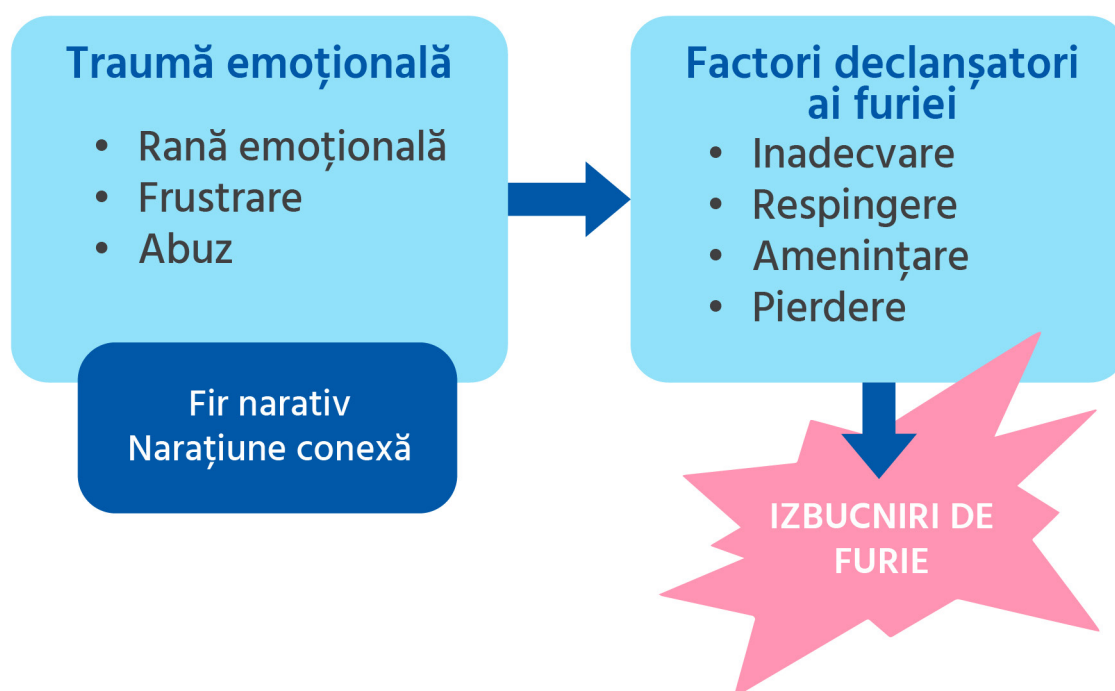


Figura 1. Furia ca emoție secundară

3

Identificarea problemei

Exercițiul nr. 3	Identificarea problemei
Obiectiv	Identificarea factorilor declanșatori ai furiei și emoțiilor asociate
Grupul țintă	Grupe de vârstă – 16+/adulți
Timp alocat	15-30 minute (depinzând de timpul alocat vizionării filmului)
Materiale necesare	TV/monitor/videoproiector pentru a urmări Ted Talks
Descriere	<p>Este folosită înregistrarea unui Ted Talk care ajută la clarificarea factorilor declanșatori ai furiei, precum și a emoțiilor convergente (rușine, sentiment de nedreptate etc.).</p> <p>Participanții sunt instruiți să urmărească un Ted Talk al lui Brene Brown și să poarte ulterior o discuție de grup pentru a distinge între furie și rușine sau sentimentul de nedreptate. Reacțiile la rușine și apariția furiei sunt discutate atât în termenii unor reacții biologice, cât și ca mecanisme de adaptare.</p> <p>Observați asemănările dintre definiția pe care ați elaborat-o în grup și <i>Figura 1: „Furia ca o emoție secundară”</i>.</p> <p>Discutați factorii declanșatori ai furiei, disociați între furie și umilință, rușine, sentiment de nedreptate (fiind nedreptățit).</p>
Metodă/e de învățare	Discuția ghidată, modelarea cognitivă prin gândirea cu voce tare, practica extinsă, lucrul în echipă
Suport vizual	Ted Talk

Indicații

„Furia are, de asemenea, o importanță fundamentală pentru ceea ce se numește instinct de auto-prezervare și auto-apărare. Oamenii care nu se pot înfuria sunt, de asemenea, incapabili să își susțină punctul de vedere. **Este important ca oamenii să învețe să își exprime mânia în mod corespunzător. Aceștia trebuie deprindă/învețe moduri sănătoase și respectabile din punct de vedere social pentru a-și exprima sentimentele de furie și să nu lase furia să le scape de sub control până la punctul în care le afectează negativ relațiile, perspectivele de angajare și sănătatea**” (Mills).

Dificultățile în depistarea și gestionarea furiei vin din două direcții diferite:

- a. Furia poate fi generată de un **stimul negativ** (ex. lovitură, frustrare) și direcționată către rezolvarea tensiunilor;
- b. Comportamentele furioase pot avea ca rezultat comportamente care sunt similare cu cele susținute de emoții pozitive (putere personală, asumarea responsabilității etc.) (Panksep apud Williams, 2017, p.5).

Moderatorii trebuie să sublinieze în special următoarele idei:

- Inițial, resimți o plăcere mai mare atunci când îți exprimi furia, decât dacă recunoști sentimentele dureroase asociate cu vulnerabilitatea.
- Poți utiliza furia pentru a converti sentimentele de vulnerabilitate și lipsă de ajutor în sentimente de control și putere.
- Anumite persoane dezvoltă un obicei subconștient de a transforma toate sentimentele lor de vulnerabilitate în furie, astfel încât să nu trebuiască să aibă de-a face cu ele.
- **Problema** intervine atunci când, deși furia îți distrage atenția de la faptul că te simți vulnerabil, **continui să te simți vulnerabil.**
- **Furia nu poate face durerea să dispară - doar îți distrage atenția de la aceasta.**
- Furia nu rezolvă și nu abordează problemele care te-au făcut să te temi sau să te simți vulnerabil, ci poate crea **noi probleme**, inclusiv sociale sau de sănătate.
- Pentru a clarifica conceptele, dacă timpul permite, se pot urmări următoarele înregistrări ale prezentărilor Ted Talks - Brene Brown disponibile la https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.

4

Roata emoțiilor

Exercițiul nr. 4	Roata emoțiilor
Obiectiv	A distinge furia de suferință cronică și comportament disruptiv (dezadaptativ)
Grupul țintă	Grupe de vârstă – orice vârstă
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Harta emoțiilor, infogramă
Descriere	<p>Participanții sunt instruiți să aleagă la întâmplare un sentiment de pe roata emoțiilor și să mimeze exprimarea acestuia pentru ca alții să îl recunoască.</p> <p>NOTĂ: Pentru grupele de vârstă mai mici de 14 ani se va folosi o roată a emoțiilor simplificată (vezi mai jos).</p> <p>Participanții sunt instruiți să aleagă două emoții de rang secundar și terțiar asociate cu furia din „harta emoțiilor” (Figurile 2.1-2.3) pe care le experimentează cel mai mult și să descrie cum le gestionează atunci când acestea apar.</p> <p>Moderatorul facilitează discuția cu exemple din propria experiență și prin utilizarea unor strategii de gândire cu voce tare. Apoi, participanții sunt împărțiți în patru grupe și discută despre mecanisme adaptative pentru cele patru secțiuni ale roții care reprezintă emoții negative: frică, furie, deznădejde și tristețe. O atenție specială se conferă interdependenței dintre acestea.</p> <p>Apoi, fiecare grup alege un purtător de cuvânt pentru a prezenta grupului extins rezultatele la care a ajuns grupul.</p>
Metodă/e de învățare	Practica extinsă, modelarea cognitivă prin gândire cu voce tare, auto-instruirea
Suport vizual	Figurile 2.1-2.3 „Roata emoțiilor”, Figura 3 „Factorii care declanșează furia”

Indicații

Este important să diferențiem furia de iritare, ostilitate, agresiune și violență. Conform lui Thomas, furia este „un răspuns emoțional puternic și inconfortabil la o provocare, care este nedorit și nu este congruent cu valorile, credințele și drepturile unei persoane” (Thomas 2001, p. 42). Spre deosebire de aceasta, ostilitatea este descrisă ca „o atitudine negativă de lipsă de încredere” iar agresiunea ajunge să fie „rănirea reală sau intenționată a altora” (Thomas 2001, p. 42).

Alți autori, pe de altă parte, consideră că aceste sentimente sunt pe o scală continuă:

„Anumiți cercetători consideră că ostilitatea și agresiunea pot reprezenta componente cognitive, afective și comportamentale ale aceluiași construct multidimensional (Buss & Perry, 1992). Astfel, constructul poate fi compus din trei dimensiuni: a) afectiv, compus din emoții precum furie sau dezgust; b) cognitiv - constând, în principal, în gânduri negative despre natura umană, resentimente și neîncredere cinică; și c) comportamental - definit de forme diferite de agresiune cum ar fi agresiunea fizică sau verbală. Toți acești factori par să fie interconectați, variind în intensitate, frecvență și durată” (Valizadeha, Berdi, Davaji, & Nikamal, 2010).*

Emoțiile noastre pot fi prieteni de nădejde



Figura 2.1. Roata emoțiilor – varianta simplificată (nivelul începător)

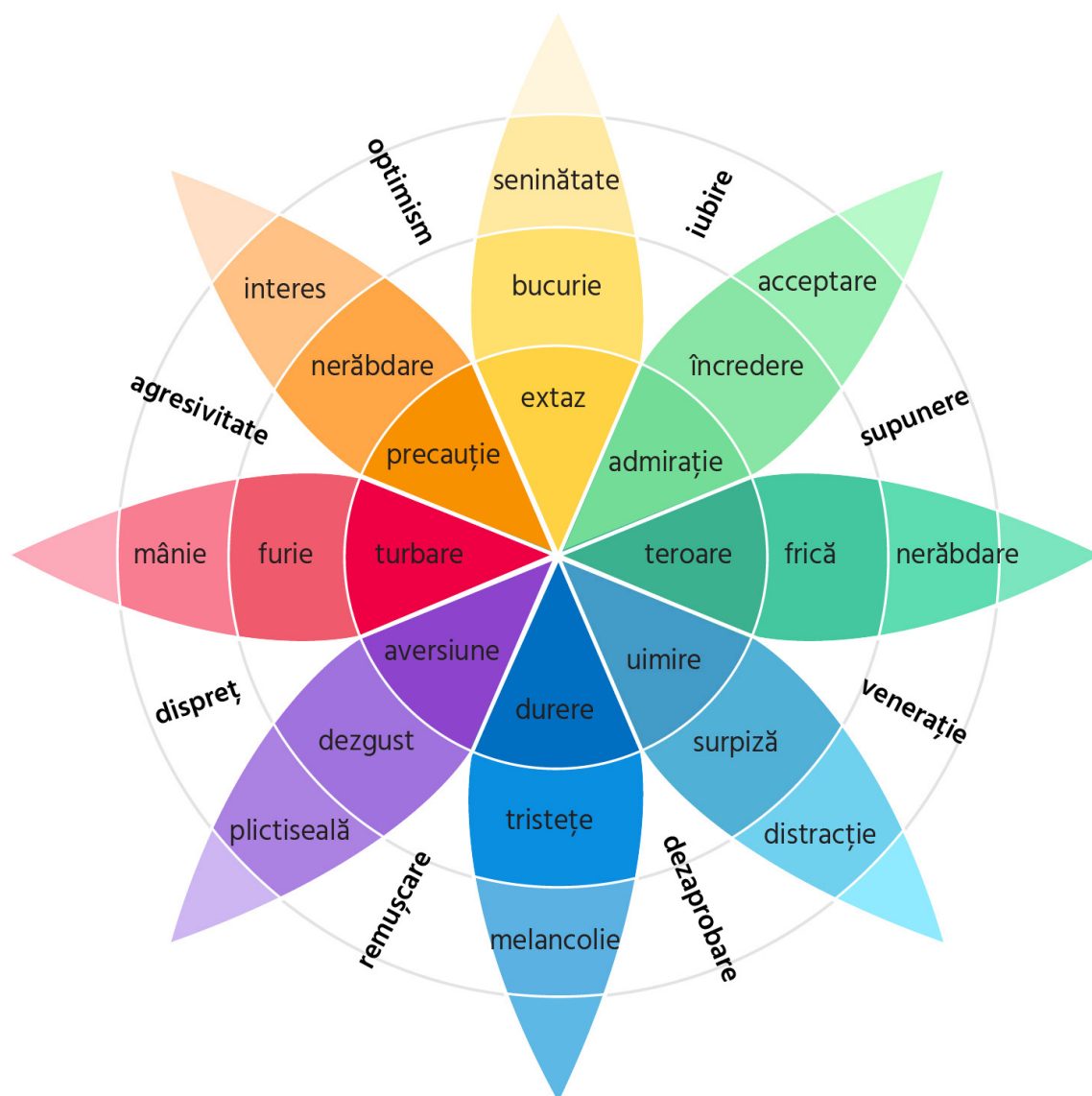


Figura 2.2. Roata emoțiilor – varianta simplificată (nivelul intermediar)

(sursa: Wheel of Emotion by Robert Plutchik, 1958; sursa imaginii: Wikimedia Commons)

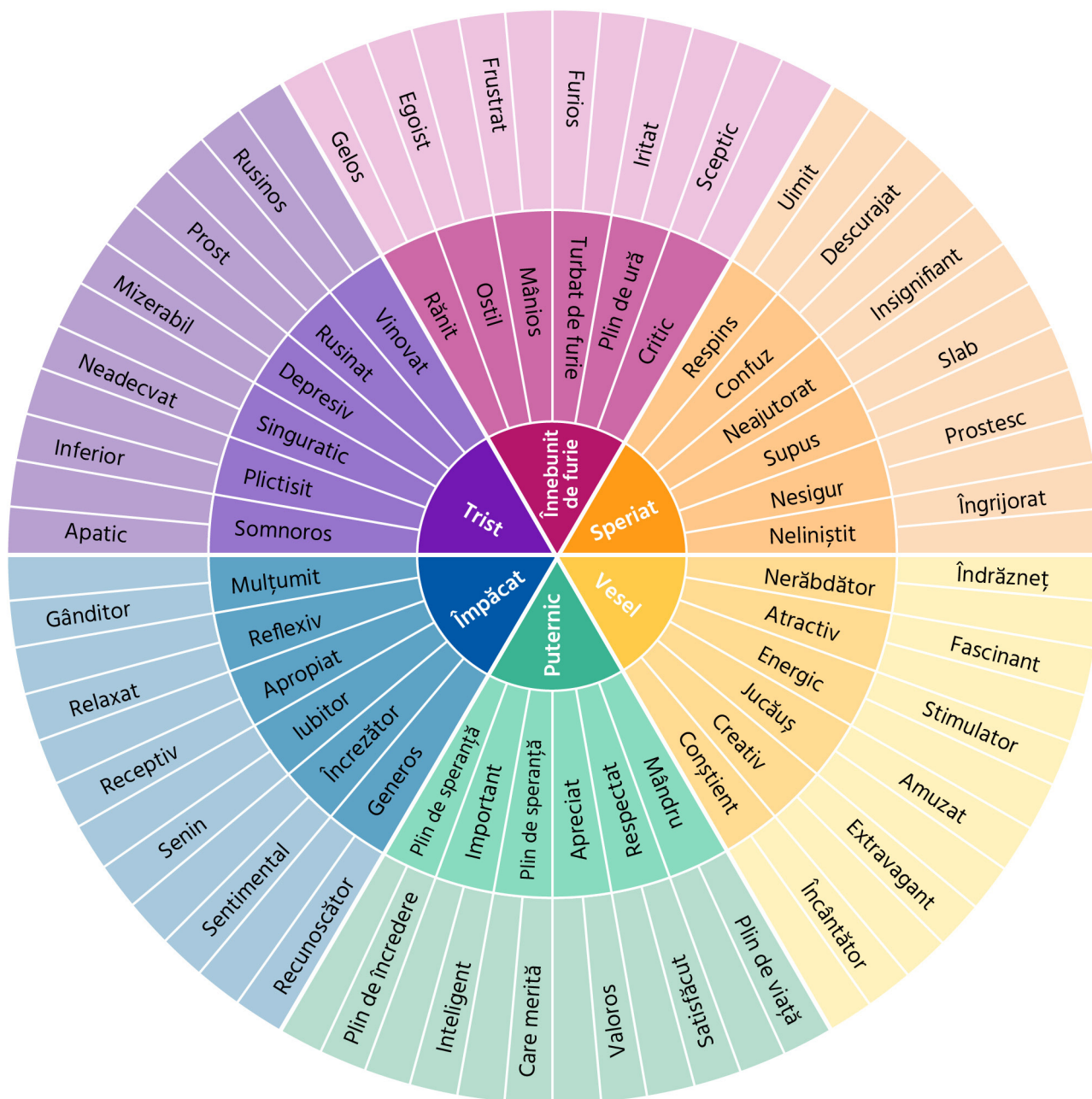


Figura 2.3. Roata emoțiilor (nivel avansat)

(sursa: Colored Feeling Wheel by Feeling Wheel; bazat pe <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1177/036215378201200411>)



Buton interzis! Nu atingeți!

Oirce persoană are anumite butoane care declanșează trăiri intense. De ex. situații, context, gesturi care ne fac să ne simțim iritați, frustrați sau turbați de furie (poate pentru că ne amintesc de evenimente similare din trecut și, astfel, ne fac să re trăim traume vechi).

Parcurgeți lista de „butoane ale furiei” și identificați-le pe acelea care sunt pentru voi declanșatoare de furie de intensitate slabă, medie sau ridicată.



Figura 3. Factorii care declanșează furia



- (opțional) Atunci când sunt implicați tinerii, această diagramă poate fi utilizată și pentru a ilustra emoții.



5

Relativismul cultural al exprimării furiei

Exercițiul nr. 5	Relativismul cultural al expresiilor de furie
Obiectiv	Conștientizarea distincțiilor impuse de cultură în ceea ce privește exprimarea furiei
Grupul țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Expresii de furie pozitive și negative
Descriere	<ul style="list-style-type: none"> • Participanții sunt împărțiți în grupuri de 5-6 persoane. • Apoi, fiecărui grup i se cere să se gândească la o situație în care au fost furioși și să o descrie • Fiecare membru al grupului oferă exemple despre cum au reacționat și de ce • Cu ajutorul moderatorului, se creează o listă de mecanisme „adaptative” și „dezadaptative” de gestionare a furiei • Apoi, fiecare grup comunică celorlalți membrii ai clasei concluziile și participanții decid împreună care sunt cele mai bune 5 strategii de gestionare a furiei (strategii adaptate contextului lor cultural). • Experiențele cu privire la alte contexte culturale și norme de exprimare a furiei sunt discutate.
Metodă/e de învățare	Practica extinsă, modelarea cognitivă prin gândirea cu voce tare, auto-instruirea, discuții libere și ghidate
Suport vizual	-

Indicații

- Teoriile emoției recunosc că „oamenii, în general, se descurcă mai bine la a judeca emoții atunci când emoțiile sunt exprimate de membrii propriului lor grup cultural, decât atunci când aceleași emoții sunt exprimate de membrii unui grup cultural diferit” (Elfenbein & Ambady, 2003).
- Apoi, în situațiile în care episoadele de furie sunt experimentate de indivizi de origini etnice și background-uri culturale diferite, o persoană trebuie să aibă grijă în procesul de evaluare și să obțină mai multe dovezi și clarificări înainte de a face o afirmație sau de a evalua intențiile cuiva.
- Dovezile fundamentale în acest sens sunt oferite de studii asupra expresivității percepute. Astfel, cercetătorii au demonstrat că oamenii din diferite țări și diferite rase au dificultăți în a „citi” expresivitatea unui alt grup (Matsumoto, 2001).
- În al doilea rând, studiile din domeniul antropologiei culturale au arătat că furia poate fi stimulată și utilizată în diferite contexte culturale, incluzând lupta într-un război, răspunsul la un conflict social sau o nedreptate, etc. În anumite culturi și contexte sociale, exprimarea furiei în diferite forme poate fi acceptată, tolerată și chiar încurajată pentru a induce schimbarea. Conform lui Williams, „comportamenteleacompaniate de furie pot servi unor scopuri multiple și nuanțele de comportament agresiv sunt, de multe ori, definite de contextul social și cadrul cultural și simbolic” (Williams, 2017, p. 1).

6

Mecanisme de exprimare a furiei

Exercițiul nr. 6	Mecanisme de exprimare a furiei
Obiectiv	Înțelegerea impactului social și psihologic al furiei
Grupul țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	15 minute
Materiale necesare	Flipchart, markere sau computere, video-proiector, smartphone
Description	<p>Participanților li se cere să denumească/scrie strategii utilizate pentru a exprima furia - acțiune, ventilare, ascundere, negare - utilizând platforma Pollseverywhere.com pentru a crea un wordcloud în timp real.</p> <p>Strategiile care au fost identificate de mai mulți participanți sunt apoi descrise cu atenție.</p> <p><i>Metoda de învățare</i></p> <p>Participanților li se cere să indice care strategii sunt acceptate din punct de vedere social în comunitatea lor (profesională, etnică, instituțională etc.).</p> <p>Apoi, moderatorul oferă informații și cere feedback asupra - reprimării psihologice, negării forțate de tabuuri sociale, expresiilor colaterale de furie care duc la distrugerea relațiilor, impactul asupra sănății și bunăstării emoționale și mentale, ce se întâmplă când furia este utilizată pentru a ascunde durerea etc.</p>
Metodă/e de învățare	Instruirea, discuții ghidate, modelarea cognitivă prin gândirea cu voce tare, auto-instrucția
Suport vizual	Word cloud

Indicații

Având în vedere că este o emoție negativă, toți indivizii experimentează stări de furie, dar strategiile pentru a ale exprima - acțiune, ventilare, ascundere, negare etc. - sunt valorificate și instrumentalizate diferit în funcție de contextele culturale și sociale.

Reprimarea psihologică și, mai apoi, negarea furiei, pot fi încurajate de tabuurile sociale, dar pot avea consecințe serioase în ceea ce privește tulburările de personalitate, având în vedere că „experiențele de zi cu zi, precum și informațiile clinice asupra patologiilor de personalitate psihotice și narcisiste ilustrează clar necesitatea de a interpreta corect și de a răspunde la întrebările de bază generate de judecarea furiei drept o emoție primară” (Williams, 2017, p. 1).

Printre efectele reliefate de Williams, afirmăm expresia colaterală a furiei, distrugerea relațiilor, impactul asupra bunăstării și sănătății emoționale și fizice. Furia este, de asemenea, asociată cu mortalitatea timpurie, alterarea relațiilor de familie, prietenie și profesionale.

De cealaltă parte, experiențele de durere, odată asociate cu gânduri care provoacă furia, conduc la experimentarea furiei; gândurile care provoacă furie includ, conform lui Mills, evaluări personale, presupunerii, evaluări sau interpretări ale situațiilor care **fac ca oamenii să considere că altcineva încearcă (conștient sau nu) să le facă rău.**

Pe de altă parte, din moment ce furia este o **emoție secundară**, care poate fi experimentată doar după ce este asociată cu o anumită poveste, vestea bună este că odată ce individul devine conștient de tiparul de gândire bazat pe stereotipuri sau de tendința sa de a interpreta realitatea într-un mod amenințător, povestea poate fi inversată și energia descătușată prin canalizarea furiei către asertivitate, auto-protecție efectivă și schimbare socială pozitivă.

Furia poate fi considerată și o emoție înlocuitoare. Oamenii se înfurie pentru a nu simți durere, o schimbare care poate fi făcută conștient sau inconștient. În acest mod, persoana este distrasă de la a simți durere și își canalizează gândurile spre a-i răni pe cei care îi cauzează durere (Mills). Astfel, putem înțelege mai bine legătura creată între furie și procesul de radicalizare. Bazată pe existența unei traume individuale sau sociale, empatie colectivă și sentimentul de pierdere, radicalizarea implică stigmatizarea unei alte persoane care trebuie să fie tratată ca principal vinovat pentru a răzbuna o nedreptate percepută. Deci, furia reprezintă o suferință îndreptată către un inamic colectiv sau individual.

„Furia protejează temporar oamenii de la a recunoaște și gestiona sentimentele lor reale; te concentrezi pe a te răzbuna pe oamenii pe care ești furios. A te enerva poate să te ajute să ascunzi realitatea, pe care o consideri înspăimântătoare sau față de care te simți vulnerabil” (Mills).

7

Unde se naște și unde este simțită furia?

Exercițiul nr. 7	Unde se naște și unde este simțită furia?
Obiectiv	Creșterea conștientizării prin localizarea furiei
Grupul țintă	Grupe de vârstă – orice grup țintă (dacă este adaptată la nivelul de înțelegere al grupului)
Timp alocat	5 minute
Materiale necesare	Joc de rol
Descriere	<p>Participanților li se cere să arate locul unde se naște și este resimțită furia (pollseverywhere.com poate fi utilizat pentru a scrie răspunsurile).</p> <p>După discuțiile de grup, dovezile științifice oferite de către moderator sunt utilizate pentru a clarifica răspunsurile propuse – consultați tabelul și indicațiile de mai jos.</p>
Metodă/e de învățare	Instruirea, discuții ghidate, modelarea cognitivă prin gândirea cu voce tare, auto-instrucția
Suport vizual	Word cloud

Indicații

Unde se naște furia? „Emoțiile sunt generate de două structuri cu formă de migdală din creierul nostru numite amigdală. Amigdala este o parte din creier responsabilă cu identificarea amenințărilor la adresa bunăstării noastre și cu transmiterea unor semnale de alarmă atunci când sunt identificate amenințări, care au ca rezultat întreprinderea unor acțiuni de a ne proteja. **Amigdala este atât de eficientă în a ne avertiza asupra amenințărilor, astfel încât ne determină să reacționăm înainte ca altă parte a creierului, numită cortex (responsabilă cu rațiunea și judecata) să verifice raționalitatea acțiunilor noastre.** Cu alte cuvinte, creierul nostru este construit în așa fel încât să ne determine să acționăm înainte de a lua serios în considerare consecințele acțiunilor noastre” (Mills).



Figura 4. Localizarea amigdalei

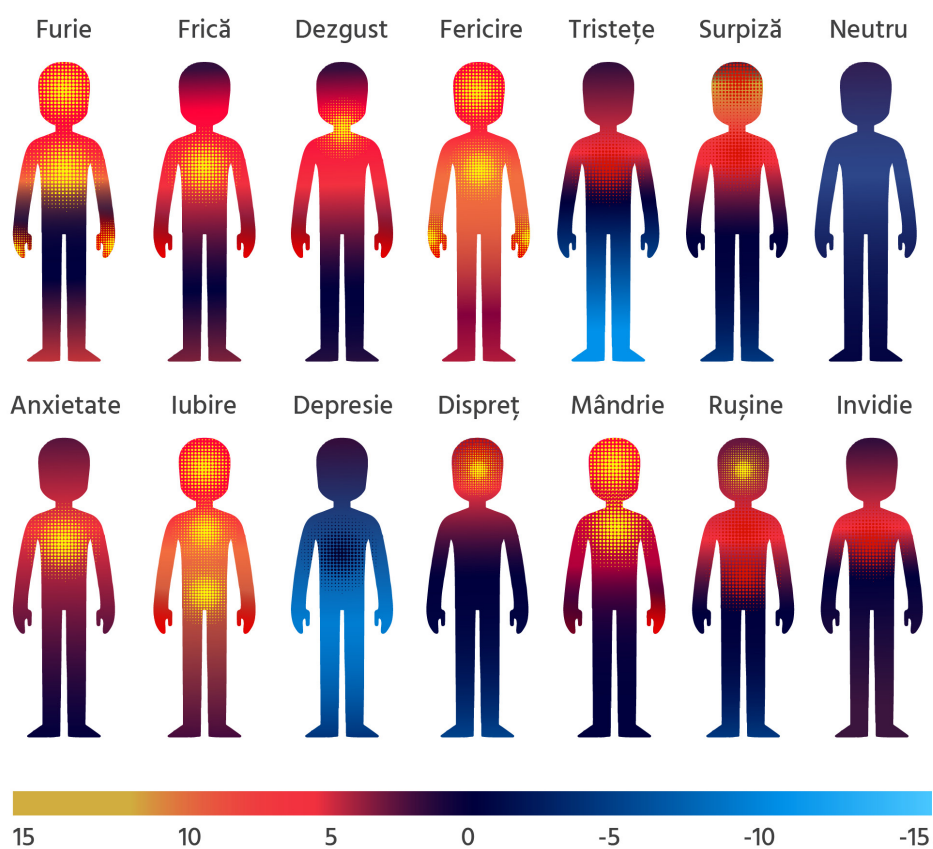


Figura 5. Unde sunt experimentate emoțiile în corp
(adaptat după sursa originală: <https://www.pnas.org/content/111/2/646>)

8

Să gestionăm mai bine furia

Exercițiul nr. 8	Să gestionăm mai bine furia
Obiectiv	Identificarea și înțelegerea mecanismelor de gestionare a furiei și a efectelor lor asupra bunăstării noastre psihologice, emoționale, biologice și sociale
Grupul țintă	Grupe de vârstă – 16+/adulți
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Puzzle de definiții, joc de rol
Descriere	<p>Participanții sunt împărțiți în cinci grupe. Fiecărui grup i se dă un termen (substituirea furiei, reprimarea furiei, suprimarea furiei, exprimarea ineficientă a furiei, exprimarea eficientă a furiei).</p> <p>Fiecare grup primește o serie de definiții alternative și i se cere să o identifice și să o aleagă pe cea corectă.</p> <p>După ce fiecare grup alege câte o definiție, moderatorul prezintă toți termenii pe flipchart fără a da indicii asupra înțeleșurilor lor.</p> <p>Apoi, fiecărui grup i se cere să creeze o situație imaginară de joc de rol, în timp ce ceilalți participanți vor încerca să identifice mecanismele de gestionare a furiei exprimate prin acel joc de rol.</p> <p>În final, definițiile sunt evaluate, discutate și clarificate.</p>
Metodă/e de învățare	Instruire, joc de rol, învățare individuală
Suport vizual	Word puzzle

Indicații

A învăța să gestionezi furia în mod corect este o competență care trebuie educată, și nu ceva cu care ne naștem. Management-ul furiei nu provine din instinct Acesta se leagă de modul în care stabilim un prag pentru relația complexă cu alte emoții.

Furia poate fi o emoție fie constructivă, fie distructivă, depinzând de manifestarea sistemului său de setare a obiectivelor. Atunci când este bine direcționată, furia poate reprezenta un factor generator de putere personală, un „narcisism sănătos” (Ronningstam apud Williams, 2017, 6), generând autonomie și conducând la atingerea obiectivelor, gestionarea conflictelor, apărarea propriilor granițe și integrității individuale. Furia și mânia au fost considerate drept „instrumente necesare pentru restabilirea sentimentului de coerență și autonomie personale sau stabilirea unui sentiment de rezistență în urmărirea unui scop atunci când apare un eșec” (Williams, 2017, p. 6).

Pentru a răspunde la întrebarea „Ce facem cu furia?”, cercetătorii evidențiază diferite mecanisme de gestionare, care includ: substituirea acesteia, reprimarea, suprimarea, exprimarea ineficientă, exprimarea eficientă.

Substituirea furiei	Atunci când furia este exprimată la adresa unei persoane/obiect altul, decât cauza adevărată - se întâmplă să folosim acest mecanism când exprimarea furiei către ținta primară nu este considerată sigură; metoda permite eliberarea tensiunilor pe termen scurt, care poate avea însă consecințe negative pe termen lung - deteriorarea relațiilor, împiedicarea învățării eficiente, distrugerea respectului de sine, apariția depresiilor etc.
Reprimarea furiei	Pentru a fi controlată, furia este îngropată la nivelurile subconștient și inconștient ale psihicului. Apoi, furia afectează comportamentul, deși nu ne putem da seama de influența și implicarea acesteia în determinarea unor episoade de furie
Suprimarea furiei	Subiectul își dă seama de propria furie, dar alege în mod conștient să nu o exprime, de frică să nu rănească pe cineva sau să nu se expună la vreun pericol. Apoi, cel mai probabil, apare o lipsă de coerență între mesajele verbale și non-verbale, ultimele fiind percepute ca fiind mult mai puternice. Alternativ, furia poate exploda mai târziu. Deci, apare o nevoie de a învăța moduri potrivite de a își exprima sentimentele negative

Expresii ineficiente ale furiei	Modurile agresive și distructive de a exprima emoții puternice. Cresc nivelul de ostilitate și distrug relații. Pot pune în pericol alte persoane și pe noi înșine
Expresii eficiente ale furiei	Exprimarea furiei, respectând sentimentele și perspectivele altora. Implică comunicarea îngrijorărilor, respectând, în același timp, dreptul altor persoane la concepții alternative

Adaptat din Faupel, Adrian; Heric, Elizabeth; Sharp, Peter M., Anger Management: A Practical guide for Teachers.



9

Învățarea unor strategii de gestionare sănătoase

Exercițiul nr. 9	Învățarea unor strategii de gestionare sănătoase
Obiectiv	Identificarea și înțelegerea mecanismelor de gestionare sănătoasă a furiei, care îl împuternicesc pe individ să își controleze mânia și să o direcționeze către expresii pozitive
Grupul țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Puzzle de definiții, joc de rol
Descriere	<p>Participanții sunt împărțiți în șapte grupuri. Fiecărui grup i se dă un termen (intervenții bazate pe relaxare, intervenții cognitive, abordare auto-educatională, restructurare cognitivă, rezolvarea problemelor, intervenții bazate pe competențe sociale, intervenții combinate).</p> <p>Fiecare grup primește o serie de definiții alternative și i se cere să identifice și să o aleagă pe cea corectă.</p> <p>După ce fiecare grup alege o definiție, moderatorul le scrie pe un flipchart, fără a oferi indicații în ceea ce privește înțelesul acestora.</p> <p>Apoi, fiecărei grupe i se cere să explice la ce se referă termenul.</p> <p>Apoi, pentru a clarifica conceptele mai bine, participanților li se propune să urmărească împreună și să discute prelegerea lui Brene Brown de pe Ted Talks:</p> <p>Puterea Vulnerabilității https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame</p>
Metodă/e de învățare	Instruire, învățare individuală
Suport vizual	Puzzle de cuvinte, Înregistrare de Ted Talk

Indicații

„Deși este posibil ca emoțiile să iasă de sub control, cortexul prefrontal al creierului, care este localizat în spatele frunții, poate să păstreze într-o limită rezonabilă/proporțională gestionarea emoțiilor. Dacă amigdala gestionează emoțiile, cortexul prefrontal gestionează judecata. Cortexul prefrontal din partea stângă poate să inhibe emoțiile. Acesta are un rol de conducere, cu scopul de a menține lucrurile sub control. A menține controlul asupra furiei înseamnă să învățăm moduri prin care să ajutăm cortexul prefrontal să „câștige bătălia” cu amigdala în așa fel încât să poți controla modul în care reacționezi la sentimentele tale de furie” (Mills). Deci, putem sublinia câțiva pași care sunt de o importanță crucială în gestionarea mâniei:

- Înțelegerea proceselor biologice din spatele emoțiilor
- Păstrarea proporționalității emoțiilor prin observarea lor conștientă
- Stabilirea dacă ceea ce simți este furie sau frică prin examinarea conținutului gândurilor tale - aceasta te face mai conștient și îți dă un sentiment de control
- Alegerea conștientă de a acorda atenție și altor factori declanșatori
- Utilizarea tehnicilor de relaxare
- Utilizarea tehnicilor de control cognitiv.

10

Învățarea de strategii prin care stăpânim, susținem, empatizăm, oferim feedback pozitiv referindu-ne la cauzele de bază ale furiei

Exercițiul nr. 10	Învățarea de strategii prin care să stăpânim, susținem, empatizăm, oferim feedback pozitiv referindu-ne la cauzele de bază ale furiei
Obiectiv	Identificarea și înțelegerea cauzelor de bază ale furiei
Grupul țintă	Grupe de vârstă – 16+/adulți
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Text – înțelegerea textului
Descriere	Participanților li se cere să citească textul și să ofere exemple din viața reală în care au întâlnit manifestări de furie în spectrul descris.
Metodă/e de învățare	Predare, învățare individuală
Suport vizual	Texte pentru exercițiul de înțelegere

Moduri în care poate fi învățat un mod agresiv de expresie a furiei în timpul copilăriei:

Context	Mecanism
<p>Expunerea la comportamentul oamenilor furioși din jur, care îi influențează pe ceilalți prin ostilitate și amenințări</p> <p>„De exemplu, copiii care cresc într-o casă unde un părinte îl ceartă și jignește pe celălalt în mod constant, învață să se certe și să se jigească singur și, de multe ori, crează în oglindă acest comportament atunci când crește și intră în relații în care își jignește și ceartă partenerii” (Mills).</p>	Copiere
<p>Expunerea la abuz și traumă → face copilul să își dorească răzbunare sau dominație și să își dezvolte probleme de furie</p>	Reacție

„Un copil abuzat poate să își promită până la un anumit nivel ca niciodată să nu se lase să devină din nou vulnerabil și să devină, el însuși, ostil față de ceilalți în ideea că „ofensiva este cea mai bună defensivă”. Prin comparație, oamenii abuzați sau răniți pot supra-generaliza și căuta să se răzbune împotriva unui întreg grup, deși au fost răniți doar de anumiți indivizi” (Mills).

Primirea de încurajări și recompense pentru afișarea unui comportament de agresor

„Oamenii care afișează un comportament agresiv față de alte persoane și apoi observă că ceilalți îi respectă sau se tem de ei mai mult pentru acțiunile lor agresive, devin motivați să continue acest comportament. Agresorii continuă să folosească un comportament agresiv din ce în ce mai mult, deoarece consideră că îi ajută să își ridice statusul social și poziția socială” (Mills).

Efecte motivaționale pentru continuarea afișării furiei

Efecte pozitive

Un sentiment de putere și de control care compensează frica anterioară
Control și dreptate - poate motiva pe cineva să pună la îndoială situații interpersonale dificile și nedreptăți sociale

Permite îndepărtarea sentimentelor de vulnerabilitate

Oferă o cale pentru degajarea tensiunilor și frustrărilor

Oferă energie pentru apărare în situațiile în care o persoană este nedreptățită

Efecte negative

Poate crea și consolida un sentiment fals de nedreptate, un sentiment iluzoriu de superioritate morală care poate fi utilizat pentru a justifica acțiuni imorale

De exemplu, agresiunea motivată de furie poate fi utilizată pentru a justifica terorismul, sau pentru a obliga și amenința oamenii să facă ceea ce vrei tu împotriva voinței lor. Oamenii furioși au mai multe șanse de a susține o filosofie conform căreia „scopul justifică mijloacele” și apoi să folosească mijloace dure pentru a-și atinge scopul.

Dacă ești un terorist precum Timothy McVey (care a atacat Clădirea Federală din Oklahoma City în 1995 prin plasarea unei bombe), un agresor precum personajul Tony Soprano (personajul principal din serialul HBO The Sopranos), sau un ucigaș precum Eric Harris și Dylan Klebold (care și-au ucis colegii în Columbine, Colorado în 1999), furia te-a condus către partea întunecată (Mills).

11

Oprește-te și recunoaște furia!

Exercițiul nr. 11	Oprește-te și recunoaște furia!
Obiectiv	Utilizează semnele fiziologice ca markeri de detecție timpurie. Învăță să te oprești și să observi
Grupul țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	10 minute
Materiale necesare	Carduri exprimând semnele furiei
Descriere	<p>Participanții sunt împărțiți în 3-4 grupe și apoi fiecare grup primește un set de carduri.</p> <p>Fiecare grup primește sarcina de a identifica și grupa indicatorii de furie care se referă la una dintre următoarele categorii: fizici, emoționali, comportamentali și atitudinali.</p> <p>Apoi, fiecare grupă prezintă clusterul de semne identificate. Dacă un indicator este localizat de participanți într-un cluster diferit, acesta urmează să fie discutat cu grupul pentru a se ajunge la un consens.</p>
Metodă/e de învățare	Discuția ghidată, modelarea cognitivă prin gândirea cu voce tare, practica extinsă, lucrul în echipă
Suport vizual	PowerPoint, materiale de lucru, carduri



Material de lucru:

Vă rugăm să decupați aceste carduri înainte de ale utiliza. Faceți atâtea copii câte grupe de participanți sunt.



Numele clusterului	Indicator
Fizic	<ul style="list-style-type: none"> • strângerea fălcilor sau încleștarea dinților • durere de cap • durere de stomac • creșterea rapidă a ritmului cardiac • transpirație, în special în palme • sentimente de căldură în gât/față • tremurat sau scuturat • amețeală
Emoțional	<ul style="list-style-type: none"> • sentimente de detașare de situație • iritare • trist sau deprimat • vinovăție • indignare • anxietate • dorința de a lovi verbal sau fizic
Comportamental	<ul style="list-style-type: none"> • frecarea capului • strângerea pumnului cu mâna cealaltă • mersul într-o parte și în cealaltă • acțiunea într-un mod abuziv sau abraziv • ridicarea vocii • țipăt sau plâns
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • sarcasmul • pierderea simțului umorului • dorința de a bea, fuma sau consuma substanțe care te relaxează
Altele?	Altele?

12

Momentele de furie

Exercițiul nr. 12	Momentele de furie
Obiectiv	Să mențină auto-controlul prin observație directă
Grupul țintă	Grup de vârstă – orice vârstă (dacă este adaptat la nivelul de înțelegere al grupului)
Timp alocat	3 minute
Materiale necesare	Poză/slide
Descriere	<p>Putem evalua intensitatea furiei cuiva prin observarea gesturilor și a limbajului non-verbal în general. În Figura 6 puteți observa o serie de gesturi și semne care ne pot ajuta să evaluăm intensitatea unui moment de furie. Participanții sunt invitați să observe cu atenție și să identifice strategiile de gestionare a furiei care le sunt familiare.</p> <p>O altă versiune a acestui exercițiu poate fi explorată la Figura 7.</p>
Metodă/e de învățare	Învățarea individuală, învățarea prin practică
Suport vizual	Figurile 6 și 7

Termometrul Furiei

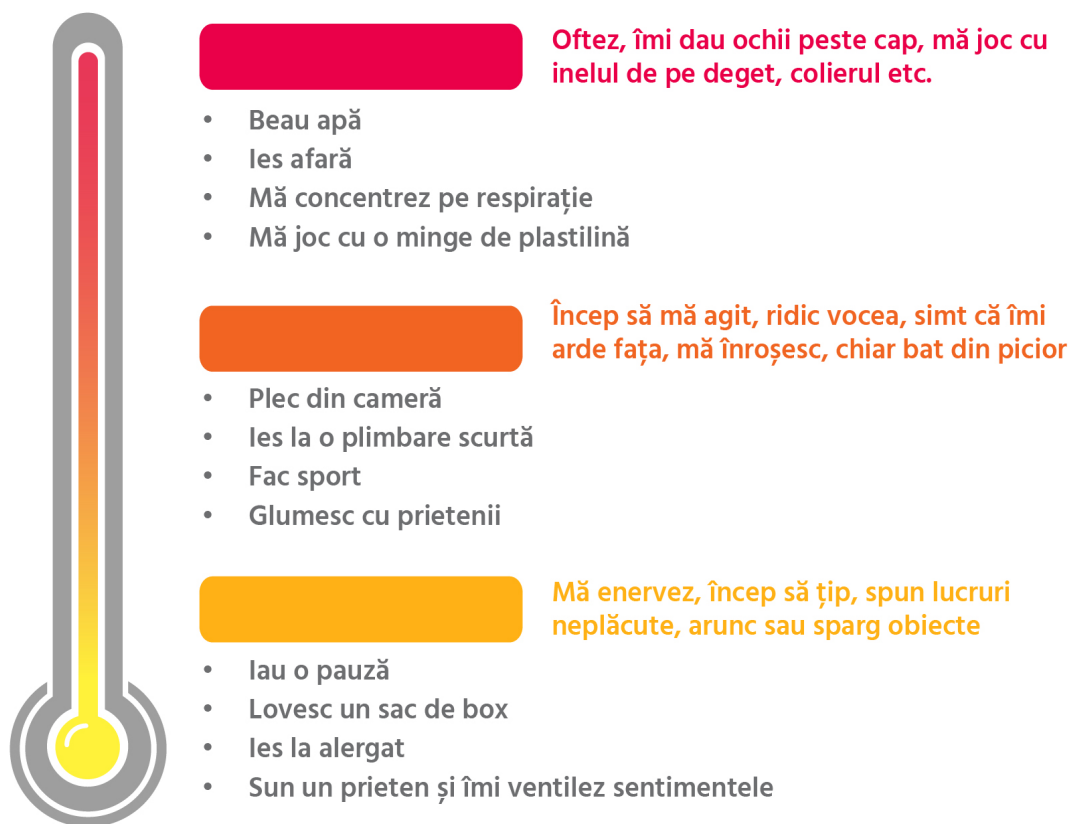


Figura 6. Termometrul furiei

Termometrul Sentimentelor

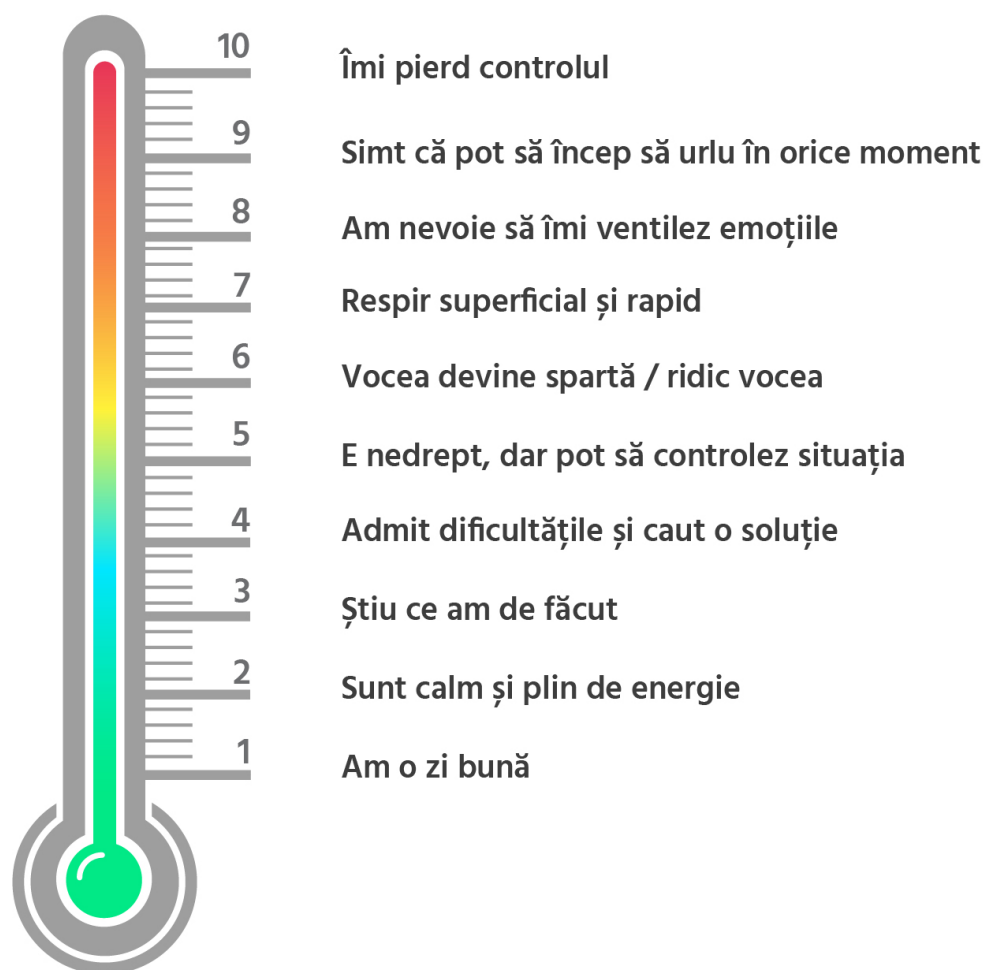


Figura 7. Termometrul sentimentelor

13

Fă-ți un plan!

Exercițiul nr. 13	Fă-ți un plan!
Obiectiv	A învăța cum să stăpânim și să gestionăm furia
Grupul țintă	Grupe de vârstă – adulți
Timp alocat	30 minute
Materiale necesare	Text – înțelegerea textului
Description	<p>Participanților li se cere să citească textul de mai jos și apoi să facă un top al activităților pe care le găsesc relevante pentru munca lor de zi cu zi în ceea ce privește aplicabilitatea și utilitatea. Activitățile trebuie să fie structurate pe momente - înainte, în timpul și după un episod de furie.</p> <p>Apoi, participanții trebuie să prezinte rezultatele în fața grupului.</p>
Metodă/e de învățare	Înțelegerea textului citit și discuții ghidate
Suport vizual	-

Înțelegerea textului

Înainte de un episod de furie

Creează o hartă mentală și joacă jocul strategiei martorului	<p>Utilizează dialogul pentru a ajuta studentul să reflecteze asupra semnelor care prevăd izbucnirea furiei - creează o hartă mentală, discutați-o împreună și încurajați-l/o să își dezvolte un rol de martor intern care să identifice semnele și dinamica interne</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizați întrebări (vezi descrierea de mai sus) - recunoașteți semnele fiziologice și emoționale - observați gesturile asociate.
Creează un jurnal	<p>Creați un jurnal al furiei care să vă ajute să preziceți situațiile care ar putea să vă declanșeze episodul</p>

În timpul episodului de furie

Pauză	<p>Luăți-vă o pauză atunci când vă supărați; pentru a ieși temporar din situația care vă determină să căutați un spațiu în care să vă calmați</p>
Schimbați subiectul	<p>Mutați conversația către un subiect neutru și evitați subiectele care vă deranjează</p>
Respirație controlată adâncă și relaxare musculară	<p>Concentrați-vă pe respirație, utilizați o mantră personală</p> <p><i>Rata respirației și pulsul cresc atunci când devii surescitat emoțional. Poți învăța să inversezi această tendință prin încetinirea deliberată a respirației și/sau relaxarea sistematică a musculaturii tensionate. Relaxarea în această manieră vă ajută să vă păstrați controlul.</i></p> <p>Poți constata că <i>respiri repede și superficial atunci când ești supărat. A permite acestei respirații doar prin piept să continue îți va exacerba mânia. În loc, acționează pentru a îți redirecționa respirația și relaxează-ți mușchii pentru a te calma.</i> Ia-ți o pauză și repetă acest exercițiu timp de 15 minute. Alocarea unei perioade mai scurte de timp nu va fi benefică!</p>
Respirație încetă	<ol style="list-style-type: none"> Începeți eforturile de relaxare prin respirații încete și adânci la rând, de fiecare dată având grijă ca expirația să fie de două ori mai lungă decât inspirația. Numără încet până la patru pe măsură ce inhalezi, apoi respiră încet numărând până la 8. <ul style="list-style-type: none"> - Pe măsură ce faci asta, observă unde se duce aerul care iese din plămâni. Deschide-ți plămâni și respira adânc pe întreaga cursă a respirației. - Respirația ta trebuie să îți intre inițial în stomac, apoi în piept, apoi în partea superioară a pieptului, tocmai sub umeri. - Simte cum coastele se extind pe măsură ce plămâni se extind. - Fii atent cum revin coastele tale la loc pe măsură ce expiri complet. - Continuați acest pattern de inspirație timp de câteva minute, revenind imediat la respirația normală dacă în orice moment vă simțiți ciudat sau simțiți că rămâneți fără aer.

	<p>Respirația adâncă încetă și controlată deliberat în acest mod vă va ajuta să reveniți la un pattern de respirație normal, relaxat. Deoarece toate aceste lucruri din corp sunt legate una de alta, este foarte posibil ca, pe măsură ce vă controlați respirația, aceasta să vă încetinească ritmul inimii și vă detensioneze mușchii.</p>
	<p>Furia se manifestă deseori sub forma de tensiune musculară. <i>Această tensiune se poate acumula în gât și umeri, care pot rămâne tensionați și după ce sentimentul de furie a dispărut. Dacă gâtul este tensionat,</i> continuați cu exercițiile prin rotirea încetă și delicată a capului către un umăr și apoi către celălalt. Coordonați-vă rotirea capului cu respirația. Rotiți-vă capul încet către o parte pe măsură ce expirați, apoi către centru pe măsură ce inspirați și către cealaltă parte pe măsură ce expirați din nou. Repetați această tehnică de mai multe ori până când simțiți că mușchii gâtului se relaxează puțin.</p> <p>Puteți să eliberați tensiunea din umeri prin ridicarea și coborârea deliberată și atentă a umerilor de mai multe ori. Rotirile de umeri înainte și înapoi vă pot ajuta de asemenea. Utilizarea acestor tehnici împreună vă ajută să vă relaxați.</p> <p>Pe măsură ce fața, gâtul și umerii vi se relaxează, vedeți dacă puteți identifica tensiune în alte părți ale corpului (Jurnalul de furie vă poate ajuta să identificați zonele pe care să vă concentrați).</p>
<p>Relaxarea progresivă a musculaturii</p>	<p>Dacă tehnica relaxării nu funcționează, încercați opusul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Încordați-vă și tensionați mușchii stresați numărând până la zece și apoi eliberați-i. Aveți grijă să relaxați mușchii încordați imediat ce simțiți durere! 2. Faceți acest lucru cu fiecare grup muscular până când ați trecut toată musculatura din corp printr-un ciclu de tensionare și relaxare. <p>Cu puțină practică, puteți face acest lucru cu tot corpul timp în câteva minute. Tensionarea și relaxarea mușchilor poate să vă ajute uneori să obțineți o relaxare de calitate mai bună decât relaxarea însăși.</p>

În general, oferiți-vă între 20 și 30 de minute pentru a vă relaxa. Mențineți-vă respirația foarte adâncă și foarte regulată în acest timp. Spuneți-vă că vă calmați și în curând vă veți simți mult mai calm.

Tehnicile de relaxare precum cele descrise mai sus vă pot ajuta să vă relaxați și pot avea un efect pozitiv prin a vă ajuta să nu vă mai concentrați pe furie. Aceasta vă poate da timp să vă gândiți la situația care v-a supărat; timpul vă va ajuta să generați soluții proaspete la problemele cu care vă confrunțați.

Lucrați pentru a controla răspunsul la factorii declanșatori

Gândurile care provoacă furie pot apărea automat și aproape instantaneu, așa că este nevoie de efort conștient din partea dumneavoastră pentru a le identifica și a le substitui cu ceva mai pe placul dumneavoastră.

De exemplu, imaginați-vă că tocmai s-a băgat cineva în fața dumneavoastră în timp ce conduceți pe autostradă. Observați semnele de furie care vă spun că sunteți supărat. **Respirați adânc și încercați să priviți situația din punct de vedere rațional, în loc să vă manifestați impulsul de a ataca.** În loc să presupuneți automat că șoferul a intenționat să se bage în fața dumneavoastră (care ar putea fi primul dvs. gând), luați în considerare posibilitatea ca cealaltă persoană să nu vă fi văzut. Dacă puteți considera că acțiunea provocatoare nu a fost îndreptată către dvs. sau că a fost o greșeală, aceasta va fi mai ușor de tolerat.

Atunci când vă simțiți justificați în ceea ce privește furia, vă oferiți permisiunea de a vă simți furios, dacă acesta este sentimentul pe care îl aveți. Cu cât încetați să vă justificați furia mai repede, cu atât aceasta va începe să se retragă mai repede. Chiar dacă furia pe care o simțiți este legitimă în realitatea pe care o percepeți la momentul respectiv, aceasta nu înseamnă că furia pe care o simțiți este mereu justificată. Țineți minte că furia afectează starea de sănătate și este distructivă pentru relațiile cele mai importante cu ceilalți.

După un episod de furie	
Strategia de evitare	Avoid for a while provoking situations, if you can
Creșterea conștientizării și reflecției prin scris	<p>Introduceți noi date zilnic în jurnal, date care documentează situațiile pe care le întâlniți și care vă provoacă. Pentru ca jurnalul să fie un instrument cât mai util, înregistrați anumite tipuri de informații pentru fiecare eveniment provocator:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ce întâmplare/acțiune v-a făcut să simțiți durere sau să vă simțiți stresat? - Ce a reprezentat o provocare referitor la această situație? - Care au fost gândurile care v-au trecut prin minte? - Pe o scală de la 1 la 100, cât de furios v-ați simțit? (clasificarea furiei) - Care a fost efectul comportamentului dumneavoastră asupra dumneavoastră și asupra celorlalți? - Erați deja nervos, tensionat sau presat cu privire la altceva? Dacă da, la ce? - Cum a reacționat corpul dumneavoastră? Ați observat că vă bate inima, vă transpiră palmele? - Vă durea capul? - Ați vrut să fugiți de presiune sau să aruncați ceva? - Ați simțit dorința de a țipa sau ați observat că trânteați ușa sau că ați devenit sarcastic? - Ce ați făcut? - Cum v-ați simțit imediat după episod? - V-ați simțit diferit mai târziu în acea zi sau ziua următoare? - Care au fost consecințele incidentului?
Observație	<p>După înregistrarea acestor informații timp de o săptămână, recitiți jurnalul și căutați teme sau factori declanșatori recurenți, care vă determină să fiți furios. Factorii declanșatori pot fi grupați în mai multe categorii, incluzând:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alți oameni care fac sau nu fac ceea ce așteptați de la ei - Evenimente situaționale care vă deranjează, cum ar fi blocaje în trafic, probleme de calculator, telefoane care sună etc.

	<ul style="list-style-type: none"> - Oameni care profită de dumneavoastră - Vă simțiți furios sau dezamăgit de propria persoană - O combinație a tuturor celor de mai sus
Conștientizare	Pregătiți-vă cu moduri de a minimiza pericolul pierderii controlului înainte de a intra în situații periculoase
Joacă jocul labirintului	<p>Căutați aspecte care se repetă</p> <p>Puteți să căutați gânduri care provoacă furia și care reapar constant. Puteți reorganiza aceste gânduri, deoarece acestea vor implica, în general, una sau mai multe teme dintre cele menționate mai jos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percepția că ați fost victimizat sau rănit. - Credința că persoana care v-a provocat a intenționat să vă facă rău în mod deliberat. - Credința că cealaltă persoană a greșit, că ar fi trebuit să se comporte diferit, că au acționat din răutate sau prostie ca să vă facă rău.
Înregistrare	<p>Utilizați-vă jurnalul pentru a identifica momente în care ați simțit că vi s-a făcut rău, de ce considerați că această acțiune a fost întreprinsă în mod intenționat și de ce ați crezut că e un lucru greșit. Urmărirea procesului de gândire vă va ajuta să identificați temele comune din experiențele dumneavoastră. Mai jos se regăsesc o serie de gânduri spre exemplificare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oamenii nu acordă suficientă atenție nevoilor dumneavoastră, nu le pasă de dumneavoastră - Oamenii pretind/așteaptă prea mult din partea dumneavoastră - Oamenii sunt nepoliticoși sau răutăcioși - Oamenii profită de dumneavoastră - Oamenii sunt egoiști și se gândesc doar la ei înșiși - Oamenii vă critică, vă fac de rușine sau nu vă respectă - Oamenii sunt cruzi sau răi - Oamenii sunt incompetenți sau proști

	<ul style="list-style-type: none"> - Oamenii nu gândesc și sunt iresponsabili - Oamenii nu vă ajută - Oamenii sunt leneși și refuză să își facă partea lor - Oamenii încearcă să vă controleze sau să vă manipuleze - Oamenii vă fac să așteptați.
<p>Context</p>	<p>Și aceasta este o listă de posibile situații în care aceste teme pot apărea:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atunci când ase afirmă o diferență de opinii - Când se primesc și se exprimă sentimente negative - Când avem de-a face cu cineva care refuză să coopereze - Când se vorbește despre ceva care vă enervează - Când se protestează împotriva unei nedreptăți - Atunci când spunem „Nu” - Atunci când încercăm să cooperăm - Atunci când propunem o idee. <p>La baza tuturor gândurilor declanșatoare se află noțiunea că oamenii nu se comportă cum ar trebui și că aveți tot dreptul să fiți furios pe ei. Majoritatea oamenilor au puține gânduri care le provoacă furia repetat. Vedeți, de exemplu, momentele care vă provoacă furia și observați dacă puteți identifica setul de gânduri care vă provoacă.</p> <p>Scopul jurnalului dumneavoastră este acela de a vă ajuta să identificați patternuri de comportament și elemente recurente specifice care chiar vă „apasă butoanele”. Pe măsură ce puteți să observați din ce în ce mai realist sentimentele și comportamentele dumneavoastră și pe măsură ce jurnalul devine din ce în ce mai detaliat, veți putea identifica ce vă provoacă furia și cum reacționați la acești factori. A înțelege modurile în care experimentați furia poate să vă ajute să vă planificați strategii de gestionare a emoțiilor într-un mod mai productiv.</p>
<p>Tips</p>	<p>Mediate on a mantra</p>

<p>Gândire controlată</p>	<p>Oamenii încetează să gândească clar atunci când sunt furioși. Oamenii furioși tind să se decidă imediat asupra unei situații și apoi să petreacă mult timp concentrându-se pe ceea ce simt și cum situația îi afectează, încât uită să se concentreze asupra a altceva. Aveți mult mai multe șanse să țineți totul sub control dacă reușiți să vă mențineți atenția pe altceva decât pe sentimentele de frustrare și durere pe care le simțiți și dacă vă concentrați asupra înțelegerii situației cu care vă confrunțați.</p> <p>Faceți ceea ce puteți pentru a „stoarce înțeleșuri” din impulsurile dumneavoastră de furie. Întrebați-vă ce vă transmite sentimentul de furie și cum puteți învăța din asta. Ce vă înfurie la această situație? Cum puteți îmbunătăți situația și reduce furia în același timp? Apoi, utilizați-vă tehnicile de relaxare pentru a vă reduce surescitarea.</p> <p>Cel mai important este să nu vă gândiți să răspundeți la situația care vă provoacă furie imediat. Majoritatea situațiilor sunt destul de flexibile încât aveți timp să vă gândiți, să vă calmați și să evaluați situația înainte de a acționa. Puteți chiar să acordați timp pentru discutarea/evaluarea unei situații împreună cu apropriații dumneavoastră. Pe măsură ce puteți să abordați o situație tulburătoare într-un mod mai pregătit și mai relaxat, cu atât cresc șansele de a obține ce vă doriți din acea situație.</p>
<p>Testarea realității</p>	<p>Oamenii furioși dau vina pe alții (sau ei înșiși) pentru lucruri care nu au funcționat. Sublinierea acestei vinovății este un atribut al oamenilor furioși, în special a ideii că sursa furiei lor a determinat ca lucrurile să meagă prost. Dar, acesta nu e întotdeauna cazul!</p> <p>(...) Pentru a gestiona mai bine furia, este important ca oamenii furioși să se oprească și să nu pună în practică primele impulsuri agresive, ci mai degrabă să testeze realitatea și să se gândească dacă furia lor este justificată sau nu.</p>

Să calmăm furia!

Cu toții putem dezvolta strategii care să ne ajute să gestionăm furia atunci când aceasta riscă să ne strice ziua. Mai jos puteți regăsi câteva dintre aceste strategii pe care oameni diferiți le evaluează ca eficiente.

Parcurgeți lista de strategii simple de gestionare a furiei de mai jos și identificați-le pe acelea care funcționează în cazul dumneavoastră. Apoi, le puteți discuta și compara cu ceilalți membrii ai grupului și cu facilitatorul.

- Strategia 1** ▶ Fac o plimbare lungă până mă calmez.
- Strategia 2** ▶ Îmi aleg un loc liniștit în natură și ascult sunetele naturii.
- Strategia 3** ▶ Aleg un colț liniștit și mă concentrez pe respirație.
- Strategia 4** ▶ Repet o mantră pe care am creat-o pentru astfel de situații: „Emoțiile mele sunt bine-venite. Ele vin și trec ca norii pe cer”.
- Strategia 5** ▶ Practic arte marțiale sau box /kickboxing etc.
- Strategia 6** ▶ Țin un jurnal cu lucrurile pe care le simt. Mă simt mai bine după ce îmi aștern gândurile pe hârtie.
- Strategia 7** ▶ Fac mișcare. Cel mai des prefer să merg cu bicicleta.
- Strategia 8** ▶ Ieș din încăperea și aștept să mă calmez. Apoi, le spun oamenilor ce gândesc pe un ton ferm și asertiv.
- Strategia 9** ▶ Îmi iau timp să discut situația care mă înfurie cu un prieten de încredere. Mă ajută să îmi ventilez sentimentele și să identific soluții.
- Strategia 10** ▶ Ascult muzică și stau pentru o vreme departe de situația care mi-a declanșat furia.
- Strategia 11** ▶ Îmi reamintesc mie însumi că atitudinile greșite sau agresive ale celorlalți sunt generate de propria lor încărcătură emoțională și refuz să iau lucrurile la modul personal.
- Strategia 12** ▶ Îmi imaginez persoana enervantă făcând ceva caraghios, de exemplu cum se împiedică și cade cu fața într-o farfurie de prăjitură.



Figure 8. Să calmăm furia!

Recomandări bibliografice

- Worksheet-uri despre controlul furiei:
<https://docs.google.com/viewer?url=http://seasonstherapy.com/wp-content/uploads/2013/12/What-Causes-Anger.pdf>
- **Tehnici de controlul furiei:**
https://doc-0g-bk-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer/secure/pdf/3nb9bdfcv3e2h2k1cmql0ee9cvc5lole/fp285kjjvalr15gjtqhmaqvb9e3suo0r/1561023150000/lantern/*/ACFrOgCKopfoFnKOoxcGIA_fT yA9ZEHJYRcfMN4cQAY4GnndPcD3bLvYpN0UwtFQY1-jpYgsR70xN8XeBG3CwOsmGEBUtnP2geR ijf1H6M3bcj8mLSibIOKFOK7FC9q0iSXBVZ0bh8TfUrvylZ9-?print=true
- **Teste de control al furiei:**
https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/TMA05Aug-Anger.pdf&hl=en_US
- Aronson, E. (2000). Nobody left to hate: Teaching compassion after Columbine. New York: Freeman.
- Auerbach, J. E. (2006). Cognitive Coaching. From D. R. Stober, & A. M. Grant, Evidence Based Coaching Handbook (103-128). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2000). Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles. Journal of Community and Applied Social Psychology, 17-31.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Krause, R., Pitcairn, T., Tzavaras, A. (н.д.). Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial. Downloaded on 20 June 2019 from
https://www.researchgate.net/profile/Rainer_Krause2/publication/19479584_Universals_and_Cultural_Differences_in_the_Judgments_of_Facial_Expressions_of_Emotion/links/564c592008aeab8ed5e889ce/Universals-and-Cultural-Differences-in-the-Judgments-of-Facial-Ex
- Epstein, J. L. (1991). Effects on student achievement of teacher's practices of parent involvement. From S. Silvern, Advances in reading/language research: literacy through family, community and school interaction (261-276). Greenwich, CT: Jai Press.
- Thomas, S. P. (2001). Teaching Healthy Anger Management. Perspectives in Psychiatric Care, 37, 41-48.
- Epstein, J. L., & Sheldon, S. B. (2002). Present and accounted for: Improving student attendance through family and community involvement. The Journal of Educational Research, 1139-1151.

Aspecte logistice

- Descrierea spațiului de lucru: video proiector și ecran, laptop, scaune care pot fi mutate în mod flexibil în cameră, flipchart, markere, carduri, puzzle, foi de hârtie albe, foarfece, smartphone-uri cu acces la Pauliseverywhere.
- Suport IT: acces la Internet, linkurile indicate mai sus.





www.armourproject.eu

AVIZ LEGAL: Lucrarea reflectă rezultatele Pachetului de Lucru nr. 3 din cadrul proiectului ARMOuR – „Laboratoare experimentale”. Opiniile exprimate în cadrul acestei lucrări reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu poate fi considerat că reflectă punctele oficiale de vedere ale Comisiei Europene.



Acest proiect a fost finanțat de Fondul de Securitate Internă al Uniunii Europene - Poliție, în temeiul Acordului de Grant nr. 823683.