



RESURSĂ • PSIHOLOGIE • EMOȚII

Furia

Emoția care apare când o limită este încălcată sau când suntem răniți, fizic sau emoțional.



Furia ne pregătește pentru confruntare și descurajează adversarul prin intimidare. În esență, este emoția care apără ceea ce contează pentru noi.



Resursă sau provocare

Ca resursă

- ✓ Ne ajută să ne apărăm interesele și limitele.
- ✓ Ne dă energie pentru a îndrepta o nedreptate.
- ✓ Semnalează clar că ceva e important pentru noi.

Ca provocare

- ✗ Ne poate controla reacțiile.
- ✗ Duce la cuvinte și fapte pe care le regretăm.
- ✗ Se poate transforma în agresivitate.

Cum se simte în corp

- ✦ Tensiune musculară
- ✦ Bătăi mai rapide ale inimii
- ✦ O senzație de căldură

Din neuroștiință: furia pornește din amigdală, sistemul de alarmă al creierului, care reacționează în milisecunde. Cortexul prefrontal este partea care alege răspunsul. Când amigdala domină, apare reacția impulsivă; o simplă pauză dă timp prefrontalului să preia controlul.

Cum o gestionezi

- 1 Conștientizează că, de multe ori, nevoia ta de control este cea care te irită.
- 2 Verifică realitatea cu celălalt, înainte să presupui.
- 3 Prioritizează: nu orice merită energia ta.
- 4 Ia o pauză și respiră, înainte să reacționezi.
- 5 Comunică în trei pași: ce văd, ce îmi imaginez, ce simt.



Notă: Material informativ și educativ. Pentru a lucra cu furia în profunzime, programează o ședință.