

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Leslie S. Greenberg

RUȘINEA ȘI FURIA ÎN PSIHOTERAPIE

Traducere din limba engleză de
Monica Istrate



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
MAGDALENA MĂRCULESCU
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Redactare:
VLAD VEDEANU

Design și ilustrație copertă:
FABER STUDIO (Adelina Butnaru)

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
OFELIA COȘMAN

Corectură:
IRINA MUȘĂTOIU
DANA ANGHELESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GREENBERG, LESLIE S

Rușinea și furia în psihoterapie / Leslie S. Greenberg ; trad. din
lb. engleză de Monica Istrate. - București : Editura Trei, 2026
Conține bibliografie. - Index
ISBN 978-606-40-3299-7

I. Istrate, Monica (trad.)

615.851

Titlu original: Shame and Anger in Psychotherapy
Autor: Leslie S. Greenberg

Copyright © 2024 by the American Psychological Association (APA).
The Work has been translated and republished in the Romanian language
by permission of the APA. This translation cannot be republished or
reproduced by any third party in any form without express written
permission of the APA. No part of this publication may be reproduced
or distributed in any form or by any means or stored in any database or
retrieval system without prior permission of the APA.

Copyright © Editura Trei 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-3299-7

*Tuturor clienților, studenților și stagiariilor mei,
de la care am învățat atât de multe*

Cuprins

9	Capitolul 1. Introducere: Rușinea și furia — emoții complementare
29	Capitolul 2. Emoția: Natura și funcția sa
55	Capitolul 3. Rușinea în psihoterapie
97	Capitolul 4. Susținerea clienților în accesarea rușinii: Validarea și recunoașterea relațională
137	Capitolul 5. Reglarea rușinii
169	Capitolul 6. Transformarea rușinii
211	Capitolul 7. Studii de caz
249	Capitolul 8. Furia în toate nuanțele sale
291	Capitolul 9. Activarea furiei întrerupte
323	Capitolul 10. Un model al rezolvării furiei întrerupte și validarea lui
357	Capitolul 11. Abordarea furiei dezadaptative
385	Capitolul 12. Studiu de caz
439	Capitolul 13. Furia și rușinea, cu bune și cu rele
445	Bibliografie
473	Index

Introducere

Rușinea și furia — emoții complementare

„Nu ar trebui niciodată să faci pe cineva să se simtă copleșit de rușine. Tocmai existența prelungită a rușinii este cea care se transformă apoi în furie distructivă.”

Hannah Gadsby

„Tot ce izvorăște din furie sfârșește, inevitabil, în rușine.”

Benjamin Franklin

Și rușinea, și furia par să joace roluri esențiale în schimbarea terapeutică. Modul în care pot fi abordate în psihoterapie reprezintă adesea o provocare atât pentru terapeuți, cât și pentru clienți. În această carte voi discuta despre fiecare emoție în parte, despre relația dintre ele și despre cum se poate lucra cu ambele pentru a genera schimbarea.

Importanța rușinii în tulburările psihice a fost adesea nerecunoscută de terapeuți sau chiar evitată, tocmai pentru că provoacă atât de multă durere clienților. Adesea, terapeuții se feresc de rușine pentru că nu știu cum să o abordeze. Pe de altă parte, furia, probabil cea mai indezirabilă emoție din punct de vedere social

10 și adesea confundată cu agresivitatea, este privită ca fiind ceva ce trebuie controlat. În această carte discut despre modul în care atât clientul, cât și terapeutul pot să abordeze rușinea și furia și despre cât de intim sunt acestea interconectate. Această abordare îi va ajuta pe psihoterapeuți să lucreze cu fiecare emoție atât separat, cât și împreună, pentru a facilita schimbarea terapeutică.

În cele din urmă, este bine cunoscut faptul că rușinea poate conduce la furie intensă, iar ciclul rușine-furie a fost documentat pe larg (Scheff și Retzinger, 1991). Prin urmare, atunci când abordăm furia este important să o vedem adesea ca protejând de rușine. Totuși, timiditatea și rușinea împiedică adesea oamenii să fie asertivi și să exprime o furie care le-ar da putere. În această carte fac distincția între diferite tipuri de rușine și furie și discut modul în care acestea interacționează. Această înțelegere îi va ajuta pe terapeuți să evalueze stadiul procesului terapeutic în diferite momente ale ședințelor și să știe cum să intervină.

De ce să abordăm rușinea și furia împreună?

Rușinea și furia sunt emoții importante, fiecare în felul său, și împărtășesc o relație complexă în societate, în boală și în schimbarea terapeutică. O experiență subiacentă de rușine se manifestă adesea prin furie evidentă. Este mai ușor pentru oameni să se înfurie decât să simtă rușine. La fel ca plânsul unui copil care suferă, furia poate fi o reacție și o distragere de la durerea emoțională a rușinii. De asemenea, poate afecta capacitatea noastră de conectare și intimitate și poate fi folosită chiar pentru a crea distanță. Din nou, furia poate fi văzută ca o protecție împotriva rușinii (Kaufman, 1996; Paivio, 1999). Pe de altă parte,

oamenii se simt adesea rușinați sau vinovați din cauza furiei lor (Kim et al., 2011; H.B. Lewis, 1971a, 1971b). Deoarece furia este adesea inacceptabilă social, oamenilor le este rușine să fie văzuți că își pierd controlul. Așadar, rușinea și furia sunt adesea secvențiale și interconectate. Când oamenii se simt inadecvați sau defectuoși, devin furioși pentru a se proteja, iar ulterior se pot rușina că au devenit furioși. Această secvență se poate dezvolta într-un ciclu rușine-furie care poate erupe în violență domestică sau de alt fel (Retzinger, 1995). Dar furia care nu este exprimată sau recunoscută poate duce la lipsă de asertivitate, retragere, pierderea speranței și depresie (Bridewell și Chang, 1997; Gross și John, 2003; Gross și Levenson, 1997). Prin urmare, terapeuții trebuie să ia în considerare tipul de rușine și de furie cu care au de-a face și cum interacționează cele două emoții.

De exemplu, atunci când oamenii se simt mai ales rușinați, arată adesea furie secundară, dar mai târziu s-ar putea să se simtă rușinați de furia lor. Cu toate acestea, aproape paradoxal, furia adaptativă primară este în general o rezolvare a rușinii. A deveni stăpân pe tine, a exprima o furie asertivă și a simți că meriți respectul celorlalți ajută adesea la vindecarea rușinii. Oamenii se ridică, se simt mai puternici și mai demni, iar aceasta transformă rușinea în încredere în sine. Așadar, furia poate fi o consecință a rușinii, o cauză a rușinii sau chiar un remediu pentru rușine (Harper și Arias, 2004; Tangney, Miller et al., 1996). Uneori rușinea îi poate ajuta pe oameni să transforme furia în armonie și reconciliere sau într-o scuză vindecătoare ori într-o atitudine de supunere. Această din urmă legătură este mai rară și ceva mai fragilă, dar rămâne demnă de interes.

Atât rușinea, cât și furia joacă un rol crucial în societate atunci când vine vorba de moralitate și normele care se dezvoltă cu privire la experiența și exprimarea acestor emoții (Plaks et al., 2022). Ceea ce influențează modul în care aceste emoții apar în disfuncții, în traviulul terapeutic și în diferite contexte culturale. Furia este emoția cea mai evitată în multe culturi, în timp ce rușinea este, dimpotrivă, adesea favorizată (Matsumoto et al., 2010). Unele culturi sau țări cu viziuni mai individualiste, cum ar fi țările din America de Nord, au mai multe moralități de tip furie-vinovăție. Furia este exprimată mai liber, iar copiii sunt socializați prin furie, ceea ce duce la vinovăție. Alte culturi mai colectiviste, precum cea din Japonia, au norme de tip rușine-dispreț în care furia este evitată, iar disprețul este folosit în socializare, ceea ce duce la rușine (Flanagan, 2022). Prin urmare, normele societale legate de rușine și furie joacă un rol în modul în care aceste două emoții dau naștere la disfuncții.

O privire de ansamblu asupra emoțiilor și a terapiei centrate pe emoții

O abordare terapeutică centrată pe emoții acordă prioritate percepției corporale în locul limbajului și emoției în locul cogniției. Pentru a înțelege cum să lucrăm terapeutic cu rușinea și furia, este important să începem cu o înțelegere de bază a emoției în general. Emoția este o stare complexă care duce la modificări fizice și psihologice care ne influențează gândirea și comportamentul. În esență, emoția poartă cu ea cele mai elementare nevoi ale noastre, care au evoluat pentru a ne ajuta să supraviețuim și

să ne dezvoltăm. Natura și funcția emoției, precum și schemele emoționale sunt discutate în detaliu în Capitolul 2.

13

Tipuri de emoții

Evaluarea emoțională, care constă într-o evaluare moment-de-moment a experienței emoționale a clientului în aici și acum este crucială în abordarea emoțiilor. În acest proces, terapeuții încearcă să înțeleagă experiența subiectivă a clientului în timp real. Această evaluare se face prin atenția acordată atât indicatorilor nonverbal, cum ar fi vocea, expresia facială, gesturi corporale, postură, cât și comunicării verbale despre stările emoționale. Este crucial pentru terapeuți să facă distincția între emoțiile primare, secundare și instrumentale și între emoțiile primare adaptative și emoțiile primare dezadaptative. Nicio emoție anume, cum ar fi rușinea, nu aparține exclusiv unei categorii, și toate pot trece de la a fi primare, secundare sau instrumentale la adaptative sau dezadaptative în funcție de situație și de activarea specifică. Prin urmare, terapeuții trebuie să evalueze tipul de emoție exprimată și să intervină corespunzător. Aceste distincții se dovedesc foarte utile în ajutarea clientului să gestioneze rușinea și furia și succesiunea lor.

Emoții primare adaptative sau dezadaptative

Emoțiile primare sunt primele reacții instinctive ale unei persoane, resimțite imediat ca răspuns la semnale interne sau la situații externe. Oamenii vin pe lume cu un sistem emoțional

adaptativ, derivat evoluționist, pe care se bazează pe tot parcursul vieții pentru a supraviețui și a se dezvolta. Emoțiile primare nu pot fi reduse la alte emoții sau la procese cognitive anterioare. Ele reprezintă reacții directe, nemediate, la evenimente și comunică către ceilalți intențiile persoanei respective (Izard, 1990).

Emoțiile primare pot fi fie adaptative, fie dezadaptative. Emoțiile adaptative susțin adaptarea și supraviețuirea. Ne orientează în mediul înconjurător și ne oferă informațiile necesare. Emoțiile adaptative se potrivesc cu situația declanșatoare și ajută persoana să îi facă față (de exemplu, tristețea legată de pierdere caută alinare; frica legată de amenințare pregătește individul să se apere). Ele îl organizează pe individ pentru a reacționa adaptativ și îl ajută să-și satisfacă nevoile (Frijda, 1986). În terapie, aceste emoții trebuie recunoscute și exprimate pentru a putea valorifica informațiile utile pe care le transmit și pentru a conștientiza impulsurile naturale de acțiune care ne ajută să rezolvăm problemele. Deoarece sunt răspunsuri fundamentale și ireductibile, emoțiile primare nu sunt analizate pentru a le descifra componentele cognitive sau afective, ci sunt validate așa cum sunt. De exemplu, furia față de o încălcare a limitelor personale este un răspuns emoțional primar, rapid și ireductibil. Este util ca în terapie să fie facilitat accesul la această emoție și să se valorifice impulsul natural al furiei de a ne proteja și de a stabili limite adecvate.

Emoțiile dezadaptative primare diferă de emoțiile adaptative primare prin faptul că sunt trăiri disfuncționale cronice care inițial au fost răspunsuri adaptative la situații dificile, dar care în prezent nu mai sunt adaptative. Emoțiile dezadaptative primare sunt reacții imediate la evenimente externe care nu sunt mediate de cogniție sau emoție, dar care nu ghidează comportamentul

adaptativ. Un trecut traumatic poate genera sentimentul că propriul sine este lipsit de valoare sau slab, ori poate duce la reacții emoționale dezadaptative, precum frica, rușinea și furia declanșate de situații inofensive. Emoțiile dezadaptative sunt reacții la trecut în prezent, adesea ca urmare a traumelor, neglijării sau problemelor de atașament și nu îi ajută pe oameni să se adapteze situației sau să își satisfacă nevoile. Aceste emoții pot include sentimente precum rușinea resimțită la auzul vocii șefului, care amintește de umilințele provocate cândva de un tată critic, sau dezgustul față de atingerea partenerului din cauza unui abuz sexual suferit în trecut. Aceste emoții duc la reacții extreme sau nepotrivite situației și trebuie activate pentru a le face accesibile unor experiențe noi. Este important de reținut că accesarea acestor sentimente negative în terapie nu îi face pe oameni să se simtă rău. Se simt deja rău. Ceea ce simt este deja acolo, în interiorul lor. Exprimarea acestor sentimente nu creează sentimentele și nu le face să se simtă mai rău. În plus, neexprimarea lor nu le face să nu existe sau să dispară. Sentimentele dificile sunt deja acolo, iar oamenii pot suporta să simtă ceea ce este acolo pentru că deja simt asta.

Emoții secundare

Emoțiile secundare pot fi reacții la emoții primare sau la procese cognitive. Emoțiile secundare ca reacție la emoțiile primare protejează adesea împotriva emoțiilor primare care sunt percepute ca intolerabile. Câteva exemple clasice sunt să simți furie pentru a te proteja de vulnerabilitatea rușinii sau să te temi de propria furie asertivă ori de propria tristețe. Simptomele implică

adesea emoții secundare, cum ar fi lipsa de speranță provocată de depresie, care poate acoperi rușinea dezadaptativă primară de a se simți inadecvat, sau furia care acoperă durerea respingerii. Acestea sunt răspunsuri secundare la reacții emoționale primare și adesea ascund sau întrerup reacțiile emoționale primare. De asemenea, sunt adesea autoprotectoare și, în general, ascund emoțiile primare. De exemplu, un soț care simte rușine că nu își poate întreține familia cum ar trebui poate să-și descarce furia asupra soției, copiilor sau câinelui, în loc să-și simtă cu adevărat rușinea. Emoțiile în legătură cu alte emoții, ceea ce putem numi meta-emoții, cum ar fi sentimentul de rușine față de propria tristețe, sunt, de asemenea, emoții secundare. Emoțiile pot fi, de asemenea, secundare unor procese cognitive mai ample (de exemplu, furia ca răspuns la gânduri conștiente despre nedreptate, dar ceea ce a dus la aceste gânduri ar putea proveni din procese primare automate, mai profunde, legate de sentimentul de inferioritate). Majoritatea sentimentelor simptomatice, cum ar fi panica, neputința sau lipsa de speranță, sunt în general emoții secundare.

Emoții instrumentale

Emoțiile instrumentale sunt exprimate pentru a obține reacția dorită din partea celorlalți. Sunt folosite fie conștient, fie exprimate automat pentru a-i influența pe ceilalți sau pentru a-i face să se comporte sau să se simtă într-un anumit fel. Exemplele includ exprimarea tristeții pentru a primi îngrijire fără a mai fi nevoie să ceară asta și exprimarea furiei pentru a-i intimida pe ceilalți. Aceste emoții sunt folosite strategic și servesc o funcție

manipulativă. Sunt în esență o modalitate indirectă de a obține ceea ce își dorește cineva, fără a trebui să resimtă vulnerabilitatea de a face cereri directe sau de a arăta sentimente primare. Pe termen lung, cel mai adesea efectul lor este opus și nu conduc către relații bune.

Prezentare succintă a rușinii

Rușinea este o emoție de bază puternică. Este una dintre cele mai dureroase și cele mai puțin înțelese emoții umane și probabil cea mai evitată (Dearing și Tangney, 2011). Rușinea este sentimentul că cineva nu este suficient de bun și se referă la inadecvarea și lipsa de valoare a sinelui. Apare din sentimentul de a fi inacceptabil sau inadecvat în ochii altora. Dacă rușinea este cronică, poate implica sentimentul că persoana este defectă și fundamental deficitară. Rușinea îi face în esență pe oameni să vrea să se ascundă, să se închidă în ei și să evite să se gândească prea mult la asta, lucru care i-ar face să se simtă și mai rău în legătură cu ei înșiși. Este caracterizată, de regulă, printr-o tendință comportamentală de retragere, dar poate motiva și o furie defensivă.

Din perspectivă evoluționistă, funcția adaptativă a rușinii a fost aceea de a promova apartenența la grup prin respectarea normelor sociale sau prin manifestarea supunerii atunci când acestea erau încălcate (Izard, 1971, 1977). Rușinea favoriza ritualuri de împăcare, precum evitarea contactului vizual și micșorarea posturii corporale, prevenind devalorizarea socială și ostracizarea; la fel se întâmplă și în cazul sentimentului de rușine anticipată și al conștientizării a ceea ce ar putea-o declanșa. Toate aceste

tendințe favorizau supraviețuirea. Prin urmare, rușinea putea fi adaptativă sau dezadaptativă, fie menținând apartenența la grup, fie conducând la retragere nesănătoasă.

În psihoterapie însă, rușinea se prezintă ca fiind problematică și necesitând schimbare. Rușinea operează pretutindeni în terapie, întrucât clienții sunt preocupați în mod constant de ce aspecte ale experienței lor să dezvăluie și ce aspecte să ascundă. Atunci când terapeuții lucrează cu rușinea, este ca și cum ar proiecta o lumină în colțurile ascunse ale celor mai intime experiențe ale unei persoane, care, rămânând atât de mult timp în întuneric, au făcut-o să se simtă foarte singură.

Prezentare succintă a furiei

Furia, adesea privită ca o emoție indezirabilă social, este un răspuns înnăscut la frustrare și poate fi un sentiment adaptativ atunci când oferă informații despre pericol și o tendință comportamentală către acțiune pentru a-i proteja pe oameni de riscuri (Izard, 1971, 1977). Furia este un răspuns adaptativ la intruziune, la încălcarea limitelor personale sau la sabotarea planurilor și poate juca un rol pozitiv în psihoterapie. Se caracterizează prin antagonism față de cineva sau ceva despre care simți că te-a tratat în mod deliberat nedrept. Recunoașterea furiei neidentificate anterior în terapie poate fi extrem de terapeutică, deoarece confruntă persoana cu recunoașterea nedreptății, promovează exprimarea sentimentelor negative pentru a putea fi gestionate interpersonal și motivează persoana să depășească obstacolele sau să găsească soluții la probleme. Promovează comportamente

menite să elimine obiectul furiei sau să protejeze limitele împotriva intruziunii (Berkowitz, 1990).

Însă furia excesivă sau nepotrivită situației poate cauza probleme. Furia poate varia în intensitate de la o ușoară iritare la o mânie distructivă. Este important de reținut că, deși furia este un sentiment, nu un comportament, poate duce la o punere în act a unui comportament agresiv sau la izbucniri explozive atunci când este reprimată. Spre deosebire de agresivitate, însă, furia poate fi disfuncțională și poate duce la respingere și mânie; poate fi distructivă atunci când este pusă în act (Retzinger, 1995). Furia nu presupune un comportament agresiv menit să facă rău, dar devine o problemă atunci când este excesivă și/sau afectează funcționarea zilnică și relațiile. Dar poate fi benefică atunci când limitele sunt stabilite de furia asertivă sau cea plină de afecțiune. E distructivă atunci când este o furie răzbunătoare sau o furie care provoacă durere, de exemplu, atunci când cineva își bate pisica.

S-a scris mult despre controlul furiei, dar și reprimarea furiei trebuie recunoscută și discutată ca fiind o problemă terapeutică majoră (Gilbert și Gilbert, 2003). Clienții se pot prezenta cu probleme provocate de prea multă sau prea puțină furie. O mare atenție în abordările axate pe modificarea comportamentului a fost acordată predării soluțiilor de gestionare a furiei excesive. Această carte încearcă să echilibreze acest exces prin concentrarea asupra problemelor mai puțin discutate ale furiei întrerupte. Furia neexprimată este la fel de mult o problemă ca furia excesivă și are nevoie de atenție terapeutică (Pascual-Leone et al., 2013). Multe tulburări, cum ar fi depresia și anxietatea, implică furie reprimată. Deși furia secundară poate fi un simptom al

- 20 depresiei, multe depresii au la bază o furie primară neexprimată (Greenberg și Watson, 2006). Furia reprimată este adesea la baza somatizării. Inhibiția furiei, comportamentul submisiv și o asertivitate insuficientă sunt asociate cu depresia (Akhavan, 2001; Harmon-Jones et al., 2002), iar mulți clienți depresivi prezintă semne ale unor sentimente puternice de furie (Brody et al., 1999; Fava et al., 1990). Inhibarea furiei și blocarea exprimării acesteia determină amplificarea nivelului de stres și contribuie la depresie (Gilbert, 2006; Gilbert și Gilbert, 2003).

Relațiile rușine-furie

Rușinea și furia, deși sunt emoții destul de diferite, furia fiind o emoție care facilitează apropierea, iar rușinea o emoție care promovează retragerea, pot apărea strâns legate în terapie. După cum s-a precizat mai devreme în acest capitol, există o legătură clară bidirecțională între furie și rușine care merită atenția noastră terapeutică deoarece fiecare poate fi cauza sau leacul celeilalte. Prin urmare, direcția causală poate merge în ambele sensuri. Există patru moduri principale în care rușinea și furia pot interacționa:

1. O persoană poate fi furioasă în mod asertiv pentru că a fost invalidată sau pentru că nu i-a fost satisfăcută o nevoie legitimă. Rușinea primară dezadaptativă este transformată cu ajutorul furiei asertive.
2. Cineva poate să lovească pisica sau să țipe la partener atunci când se simte el însuși inadecvat sau ca un ratat.