Chris: Hey, how’s it going?

Jackie: Hey, good. Hey, what are you doing this weekend?

Chris: Oh, I’ve got a wedding to go to.

Jackie: Oh, hey, me too!

Chris: No way!

Jackie: Yeah, what’s up with that? Who’s getting married?

Chris: Erm, Dana and Steve.

Jackie: No! Really?

Chris: Yeah.

Jackie: They’ve been dating for, like, three years.

Chris: I know, right.

Jackie: Yeah, that’s so good.

Chris: Who’s getting married at your wedding?

Jackie: Well, my college roommate, she’s getting married, and I’m really excited for her. It’s gonna be so fun, I’m in charge of the music. I’m ready, I love weddings. Do you like weddings?

Chris: I do, there’s so many weddings this month, I can’t even handle it.

Jackie: Oh, I know, what’s up, it’s wedding season, it must be.

Chris: It totally is.

Jackie: Yeah.

Chris: But I’m not complaining, I mean free food, most of the time free drinks, dancing, meeting random people you’ve never seen before.

Jackie: And you get to dress up and look nice.

Chris: Totally.

Jackie: And see lots of people you haven’t seen in a while. I really liked going to weddings.

Chris: Definitely.

Jackie: But you know what though, sometimes, when you go to the weddings, it sort of makes you think about your own wedding.

Chris: And the fact that you don’t have anyone in your life.

Jackie: That’s kind of depressing!

Chris: I know!

*Chris: Ei, como vai?*

*Jackie: Ei, bem. Ei, o que você está fazendo neste fim de semana?*

*Chris: Ah, eu tenho um casamento para ir.*

*Jackie: Ah, ei, eu também!*

*Cris: De jeito nenhum!*

*Jackie: Sim, o que há com isso? Quem vai casar?*

*Chris: Erm, Dana e Steve.*

*Jackie: Não! Sério?*

*Cris: Sim.*

*Jackie: Eles estão namorando há, tipo, três anos.*

*Chris: Eu sei, certo.*

*Jackie: Sim, isso é tão bom.*

*Chris: Quem vai se casar no seu casamento?*

*Jackie: Bem, minha colega de quarto na faculdade, ela vai se casar, e estou muito animada por ela. Vai ser tão divertido, eu estou encarregada pela música. Estou pronta, adoro casamentos. Você gosta de casamentos?*

*Chris: Sim, há tantos casamentos este mês, eu nem consigo lidar com isso.*

*Jackie: Ah, eu sei, e aí, é época de casamentos, deve ser.*

*Chris: É totalmente.*

*Jackie: Sim.*

*Chris: Mas não estou reclamando, quero dizer, comida grátis, na maioria das vezes bebidas grátis, dança, ver pessoas aleatórias que você nunca viu antes.*

*Jackie: E você pode se vestir bem e ficar bonito.*

*Cris: Totalmente.*

*Jackie: E ver muitas pessoas que você não vê há algum tempo. Eu gosto muito de ir a casamentos.*

*Cris: Com certeza.*

*Jackie: Mas você sabe o que, às vezes, quando você vai aos casamentos, meio que faz você pensar em seu próprio casamento.*

*Chris: E o fato de você não ter ninguém em sua vida.*

*Jackie: Isso é meio deprimente!*

*Cris: Eu sei!*

Sophie: God, it’s really annoying that you can’t smoke in pubs anymore. I really want one but I don’t want to go out in the cold to smoke. It’s ridiculous.

Donna: You know, I really think you should just give up.

Sophie: I know, and even more actually, I have this friend who came back from a trip, and she’s got these cigarettes, and so you know on the cigarette packets it says smoking kills, that kind of thing?

Donna: Uh huh…

Sophie: Well, instead of that, my friend showed me this packet of cigarettes where there was this photo, a quite disturbing photo, of this guy with his chest bare, and tubes coming out of him.

Donna: No way!

Sophie: Yeah, it was really quite disturbing, anyway, that kind of puts me off a little bit.

Donna: It’s really shocking, I can’t believe you can look at something like that, and still want to carry on smoking.

Sophie: That’s the problem.

Donna: I have to say I like it since we’ve banned smoking it pubs.

Sophie: Yeah, I know but that’s easy for you to say, you’re a non-smoker. Donna: I know, but don’t you enjoy going home at the end of the night and not stinking of cigarettes?

Sophie: That’s true, yes, but it still means I have to sacrifice smoking in the warm.

*Sophie: Deus, é realmente irritante que você não possa mais fumar em pubs. Eu realmente quero um, mas não quero sair no frio para fumar. É ridículo.*

*Donna: Sabe, eu realmente acho que você deveria largar.*

*Sophie: Eu sei, e ainda mais na verdade, eu tenho uma amiga que voltou de uma viagem, e ela tem esses cigarros, então você sabe nos maços de cigarro que diz que fumar mata, esse tipo de coisa?*

*Dona: ah...*

*Sophie: Bem, em vez disso, minha amiga me mostrou um maço de cigarros onde havia essa foto, uma foto bastante perturbadora, desse cara com o peito nu e tubos saindo dele.*

*Dona: De jeito nenhum!*

*Sophie: Sim, foi realmente muito perturbador, de qualquer forma, isso meio que me deixa um pouco desanimada.*

*Donna: É realmente chocante, não acredito que você pode olhar para algo assim e ainda querer continuar fumando.*

*Sofia: Esse é o problema.*

*Donna: Eu tenho que dizer que gosto desde que proibiram fumar em pubs.*

*Sophie: Sim, eu sei, mas isso é fácil para você dizer, você não é fumante.*

*Donna: Eu sei, mas você não gosta de ir para casa no final da noite e não cheirar a cigarro?*

*Sophie: Isso é verdade, sim, mas ainda significa que eu tenho que sacrificar fumar no calor.*

Presenter: We all wake up a bit grumpy sometimes, and we can’t always be in a good mood. But is there anything we can do to control our moods and anger? Here in the studio, we have anger management expert Richard Davies to answer that very question. Richard, welcome, how are you today?

Richard: Very well, thank you.

Presenter: Oh good, so you’re not angry, I imagine?

Richard: (LAUGHING) No, not today, although that’s not to say I don’t ever get hot under the collar!

Presenter: Joking aside, you’ve lectured and written about anger management, so can you tell our eager listeners how to approach and respond to fits of anger and fury?

Richard: Of course. And in fact, you’ve answered your own question there – it’s all in how you approach and react to things. Like everything, it’s up to the individual to see things in a positive and rational light.

Presenter: Easier said than done. It’s difficult to have that perspective in the heat of the moment, don’t you think?

Richard: Well, of course it is. No one said it was easy.

Presenter: So, what triggers anger? Does it come down to character, or is it brought on only by circumstances?

Richard: A bit of both really – you do meet people in life who can seem very angry or aggressive. However, anger is normally triggered by an inexplicable state or a confrontation with a friend or partner. Sometimes, an innocent comment can cause someone to fly off the handle. Of course, there may be some deep rooted resentment there that needs to be addressed. If you do fly off the handle at any given moment, you should be asking yourself why. Is it really anger at the person you’re confronting or is it coming from within?

Presenter: That sounds like a psychologist’s interpretation.

Richard: Well, naturally! It’s a pathological state that can be explained and treated by psychology.

Presenter: So, going back to what you were saying, in a heated argument, one should just keep cool? Sometimes that’s just not possible.

Richard: No, it’s not easy. But these are skills, and you have to practice to acquire them. Psychologists say that during a heated row, you should remain direct, honorable, focused, forgiving and courageous among many other things.

Presenter: Wow – that’s an awful lot to remember when you’re so livid you can’t think clearly.

Richard: (Laughing) Yes, I suppose it is, but it’s worth practicing. Imagine, a life without pent up resentment and anger would benefit everyone. Basically, what we say you should strive for is assertive communication rather than explosive tantrums. And the best way to achieve that is by communicating and dealing with your feelings as they emerge and not by bottling them up.

Presenter: That all sounds very reasonable, but how about if these techniques don’t work? Is there anything else you can do?

Richard: Yes. If you need more help, you could always try meditating or breathing exercises. It’s another form of training the brain to think and react in a different way.

Presenter: Well, that was most interesting. Thank you, Richard, for coming in today and speaking to us.

*Apresentadora: Todos nós acordamos um pouco mal-humorados às vezes, e nem sempre conseguimos ficar de bom humor. Mas há algo que possamos fazer para controlar nosso humor e raiva? Aqui no estúdio, temos o especialista em gerenciamento de raiva Richard Davies para responder a essa pergunta. Richard, bem-vindo, como você está hoje?*

*Richard: Muito bem, obrigado.*

*Apresentadora: Ah bom, então você não está com raiva, eu imagino?*

*Richard: (RINDO) Não, hoje não, embora isso não signifique que eu nunca fique nervoso!*

*Apresentadora: Brincadeiras à parte, você deu palestras e escreveu sobre controle da raiva, então você pode dizer aos nossos ouvintes ansiosos como abordar e responder a ataques de raiva e fúria?*

*Richard: Claro. E, de fato, você respondeu sua própria pergunta lá – está tudo em como você aborda e reage às coisas. Como tudo, cabe ao indivíduo ver as coisas de forma positiva e racional.*

*Apresentadora: É mais fácil falar do que fazer. É difícil ter essa perspectiva no calor do momento, não acha?*

*Richard: Bem, claro que é. Ninguém disse que era fácil.*

*Apresentadora: Então, o que desencadeia a raiva? Isso se resume ao caráter ou é causado apenas pelas circunstâncias?*

*Richard: Um pouco dos dois, na verdade – você conhece pessoas na vida que podem parecer muito zangadas ou agressivas. No entanto, a raiva normalmente é desencadeada por um estado inexplicável ou um confronto com um amigo ou parceiro. Às vezes, um comentário inocente pode fazer alguém perder o controle. Claro, pode haver algum ressentimento profundamente enraizado lá que precisa ser abordado. Se você perder o controle a qualquer momento, deve estar se perguntando por quê. É realmente raiva da pessoa que você está enfrentando ou está vindo de dentro?*

*Apresentadora: Isso soa como a interpretação de um psicólogo.*

*Richard: Bem, naturalmente! É um estado patológico que pode ser explicado e tratado pela psicologia.*

*Apresentadora: Então, voltando ao que você estava dizendo, em uma discussão acalorada, deve-se manter a calma? Às vezes isso simplesmente não é possível.*

*Richard: Não, não é fácil. Mas essas são habilidades, e você tem que praticar para adquiri-las. Os psicólogos dizem que durante uma discussão acalorada, você deve permanecer direto, honrado, focado, perdoador e corajoso, entre muitas outras coisas.*

*Apresentadora: Uau – isso é muito para lembrar quando você está tão lívido que não consegue pensar com clareza.*

*Richard: (Rindo) Sim, suponho que sim, mas vale a pena praticar. Imagine, uma vida sem ressentimento e raiva reprimidos beneficiaria a todos. Basicamente, o que dizemos, é que você deve se esforçar para uma comunicação assertiva em vez de birras explosivas. E a melhor maneira de conseguir isso é comunicando e lidando com seus sentimentos à medida que eles emergem e não os reprimindo.*

*Apresentadora: Isso tudo parece muito razoável, mas e se essas técnicas não funcionarem? Há mais alguma coisa que você possa fazer?*

*Richard: Sim. Se precisar de mais ajuda, você sempre pode tentar meditar ou fazer exercícios de respiração. É outra forma de treinar o cérebro para pensar e reagir de uma maneira diferente.*

*Apresentadora: Bem, isso foi muito interessante. Obrigado, Richard, por vir hoje e falar conosco.*