

ÖFKEYİ YENMEK

NEDEN ÖFKELENİRİZ?

İnsanları öfkeliendiren sebepler engellenme, önemsenmeme, aşağılanma , keyfi bir tutumla karşılaşma ve saldırıya uğramaktır.

İnsan “haz” yaşamaya dönük bir canlıdır. Bebek hayata bütünüyle haz duygusunu yaşamaya yönelik başlar. İnsanın haz duygusunun önüne çıkan düzenlemelerin başında eğitim ve terbiye gelir. Haz dünyasını engelleyecek her durum, olay veya kişi, insandaki öfke duygusunun en basta gelen sebebidir.

İnsanın neden öfkeliendiği esas olarak aynı sebebe dayansa bile, her dönemin kendine özgü engellenmeleri vardır.

Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükler.

Ergenlik döneminde genç, iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken, diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur.

Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorunluluklar insanı engeller ve öfke doğurur. Bu arada reddedilme duygusu, ister toplum tarafından olsun, ister aile veya arkadaşlar tarafından olsun, insanda şiddetli bir öfke doğmasına sebep olur.

Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde gelecekle ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar.

SAĞLIKLI ÖFKENİN ORTAYA ÇIKIŞ BİÇİMİ

Her şeyden önce şunu belirtmek gerekir ki, öfke normal ve sağlıklı bir duygudur. Öfkesi veya kızgınlığından ötürü insanın kendisini suçlu hissetmesi doğru değildir. Sağlıksız olan, öfkenin saldırganlığa dönüşmesidir.

Engellenmeler bir enerji doğurur. Bu enerji yapıcı da kullanılabilir, yıkıcı da. Sağlıklı bir biçimde dışlaştırılmış öfke amaca yöneliktir, çoğunlukla toplumsal olarak kabul edilebilir bir biçimdedir ve çok kere uzun vadede kişiye yarar getirmesi mümkündür.

Öfkenin sağlıksız olarak dışlaştırılması ise saldırganlık ve şiddet biçimindedir ve en büyük zararı kişinin kendisine verir.

Öfke ne kadar açık ve doğrudan ortaya konursa, o kadar çocukça olduğu düşünülür. Çünkü çocuklar öfkelerini açık ve doğrudan ifade ederler. Bu sebeple öfkelerini yenemeyen, onları kontrol edemeyen ve olduğu gibi ortaya koyan kimselerin duygusal açıdan olgunlaşmadıkları kabul edilir.

Öfkeyi en yaygın dışlaştırma yollarından biri ağlamaktır. Ruh sağlığı uzmanlarının bir çoğu ağlamanın iyi bir rahatlama ve boşalma yolu olduğu inancındadır.

Açık ve doğrudan ifade edilen öfkenin esas olarak iki sebebi vardır. Birincisi, birey öylesine doludur ki, herhangi bir olay bardağı taşıran son damla olur (bu durumu kişinin öfkesine sebep olan olayla, verdiği tepkinin orantılı olmayışından anlayabiliriz). Küçük bir olayın sebep olduğu büyük öfke patlamaları bu konuda kolayca verilebilecek örnektir. Bu tür tepkiler çok kere hayatında büyük doyumculuklar olan kimseler tarafından verilir. Hayatında birçok doyumculuk olan insanlar, engellenmelerden ötürü öfke ile yüklüdürler. Bu sebeple küçük bir kıskırtma büyük bir patlamaya sebep olabilir.

Açık ve doğrudan ifade edilen öfkenin ikinci sebebi, duygusal gelişmemişliktir. Duygusal açıdan olgunlaşmamış kimseler istediklerini seslerini yükselterek, saldırganlık göstererek almaya

alışırlarsa, bu onlarda bir alışkanlık haline gelir ve bütün hayatları boyunca bu davranışı göstermeye devam edebilirler. Hiç şüphesiz bu durumun kökleri çocukluktur. Çocuk ilk tecrübelerinde öfkesini saldırganlığa dönüştürerek istediğini elde ederse, bu onun için ödül olur ve benzer durumda benzer biçimde davranır. Böylece tipik bir şartlanma doğar.

YAPICI ÖFKE

Öfkenin normal ve sağlıklı bir duygu olduğunu söylemiştik. Yapıcı olarak kullanıldığında öfke zihinsel ve bedensel güç verir. Öfkeden yapıcı olarak yararlanmak için üç şart gerekir, Birincisi, öfkenin esiri olmamaktır. Buna öfkeyi kontrol etmek de diyebiliriz. Öfkenin kontrol edilemediği durumlarda, kişi başlangıçta gitmeyi düşünmediği kadar ileri gidebilir. Böyle bir durumda kontrol kişinin elinden çıkmış, bir yönüyle ortaya çıkan durumun akışına kalmış ve bir yönüyle de karşı tarafın eline geçmiş demektir.

İkinci şart, kişinin öfkesini bastırmaya planlanmış olmamasıdır. Kişi öfkesini kabul etmez, bunu normal yollardan dışlaştırılmaktan kaçınırsa, bu durumun doğurduğu tepkinin sonucu, sağlıklı bir öfke patlaması olarak ortaya çıkabilir.

Öfkeden yapıcı olarak yararlanmanın üçüncü şartı, toplumun öfkenin dürüst ve doğrudan ortaya konuşunu kabul edebilir bir yaklaşıma sahip olmasıdır.

Hiçbir zaman unutmamak gerekir ki, bastırılmış ve kabul edilmeyen öfke, dolaylı ve zararlı yollardan ortaya çıkar. Bu sebeple öfkenin işaretlerini tanımak çok önemlidir.

ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Aşağıda dört basamaklı yaklaşım, öfkenizle nasıl makul biçimde başa çıkabileceğiniz konusunda size ışık tutacaktır.

1-Öfkenizi kabul edin

Öfkeyle başa çıkmanın birinci şartı öfkeli olduğunuzu kabul etmek ve bunu kendi kendinize itiraf etmektir. Kabul edilmeyen ve itiraf edilmeyen öfkenin dolaylı yollardan ortaya çıkacağını ve "daha tehlikeli olacağını" söylemiştik. Çok kere insanlar öfkeli olduklarını kabul etmeye, gerçek duygularını ortaya koymaya yanaşamazlar. Çünkü kişi öfkeli olduğunu kabul etmezse esas önemli olanı, "öfkesinin gerçek sebebini" bulması mümkün olmayacaktır. Böyle bir durumda insan çevresindekileri şaşırtan, hayal kırıklığına uğratan tepkiler verecek ve kişinin davranışlarını anlamak mümkün olmayacaktır.

2- Öfkenin kaynağını bulun

Eğer öfkeli olduğunuzu kabul edip, kendinize itiraf ettiyseniz en önemli adımı attınız demektir. İkinci adım öfkenin nereden geldiğini bulmaktır. Bazı durumlarda bu çok açık olabilir, bazen de çok belirsiz ve karışık. Eğer birisi nasırınıza basmışsa, öfkenizin sebebini uzun boylu düşünmenize sebep yoktur. Eğer küçük bebek evde çok önem verilen bir vazoyu kırmışsa, öfke daha az makul gözükse bile haklıdır ve kaynağı açıktır.

Ancak bazen öfkenin sebebi çok güçlü, veya bize zarar verebilecek kimseler olabilir. Böyle durumlarda öfkemizi o kişiye yöneltmemiz pek kolay olmaz ve suçlayıp, öfkemizi yönelteceğimiz bir başka kaynak aramaya başlarız. Bu duruma psikolojide "yer değiştirme" denir. Söylemeye gerek yok, çok kere bu işlemi farkına varmadan yaparız.

Amirine kızıp, hıncını memurundan alan; patronuna kızıp, hırsını evdekilerden çıkarırlar karikatür ve fıkralara bol bol malzeme olmuşlardır.

Bazı durumlarda suçluluk duygusu öfkenin kaynağını bulmayı zorlaştırabilir. Anneye ve babaya kızılmayacağı varsayımı çok kere haklı olabilecek öfkeleri doğru kişilere yönlendirmeye engel olabilir. Öfkeyle sağlıklı şekilde başa çıkmanın ikinci adımı, gerçek kaynağın bulunmasıdır.

3- Neden öfkeli olduğunuzu anlayın

Öfkeli olduğunuzu kabul edip kaynağını da bulduktan sonra, gerçekte sizi öfkeliendirenin ne olduğunu anlamaya çalışın

Ancak öfke kaynağının çok açık gözüktüğü birçok durumda bile, öfkenin gerçek sebebini bulmak bazen çok kolay olmaz. Garsonun önüne tabağı biraz sertçe koyması kişide çocukluğundan kaynaklanan problemleri (öfkeleri) tetikleyebilir. Bazı insanların polise duydukları kızgınlığın arkasında, çocukluklarından başlayarak otoriteye karşı biriktirdikleri öfke saklıdır.

Kişisel olmayan bir durumu kişisel olarak değerlendirmek öfkeye sebep olur. Trafikte birisi yolunuzu kestiği zaman, ona öfkeleniriz. Bunun sebebi çok kere böyle bir durumda yapılan hareketi kendimize yönelik olarak kabul etmemizdir. Oysa hareket bize değil, herhangi birine yapılmıştır. Bu dikkatsiz harekete kızmakta haklı olabiliriz ancak olayı doğrudan şahsımıza yönelik kabul etmek öfkemizi ve tepkimizi arttırır.

Böyle bir durumda uygun ve gerçekçi düşünce, “Bu adam böyle aptalca bir şeyi nasıl yapıyor?” olmalıdır. Ancak eğer "Bu adam böyle aptalca bir şeyi bana nasıl yapıyor?" dersek, gerçekçi olmayan bir yaklaşım yapmış oluruz.

Üçüncü adımın temeli, öfkemizin gerçek sebebini bulmak ve bu sebebin gerçekçi olup olmadığını anlamaya çalışmaktır.

Gizli duygular, istekler ve beklentiler gibi gerçekçi olmayan sebeplere dayanan öfkeyi hem kabul etmek, hem de bu tür bir öfkeyle başa çıkmak çok güçtür.

4- Öfkeyle gerçekçi bir biçimde mücadele edin

Daha önceki üç adımı izlediği için, dördüncü adım en kolay olanıdır. Eğer öfkeli olduğunuzu kabul ettiyseniz, öfkenizin kaynağını biliyorsanız ve sebebinin gerçekçi bir temele dayandığına karar verdiyseniz, o zaman öfkenizle gerçekçi bir biçimde mücadele etmeniz zor olmayacaktır.

Öfkeyi Denetlemeye Yönelik Genel Öneriler

- ✓ Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın
- ✓ Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın
- ✓ Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın
- ✓ Kendinize, sızı sakinleştirecek cümleler söyleyin
- ✓ Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin
- ✓ Öfke duygusuna evet ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmayın, vurmayın
- ✓ Çevrenizdekileri, öfkeli olduğunuza ait bilgilendirin
- ✓ Kendinize zaman tanıyın Eğer mümkün ise kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın
- ✓ Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın
- ✓ Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın
- ✓ Kişisel saldırılara cevap vermeyin kişiselleştirmekten kaçının

KAYNAKLAR :

Baltaş,A., Baltaş , Z.,(1990), Stres ve Başa Çıkma Yolları, (8.Basım)

SOYKAN, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi, 11(2). https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192

