

Duygu Dünyasının Bam Teli

Öfke



"Beni çıldırtıyor. Hiç laftan anlamıyor.", "Niçin bu evde kimse bana yardım etmiyor?", "Kaç kere ayakkabılarını çıkarmadan içeri girme dedim sana?", "Eşim çalışmamı istemediği için işten ayrılmak zorunda kaldım, ondan nefret ediyorum.", "Bu kadınlara hiç yaranamazsın zaten, ne yapsam ona yetmiyor.", "Kesin şu gürültüyü de maçı seyredeyim.", "Bıktım senin dırıldırından.", "İstediğim gibi giyinip gidemiyorum, bu okuldan hoşlanmıyorum.", "Çok çalışıp, bütün sorulara cevap verdiğim halde yine zayıf aldım, hep bu öğretmenin yüzünden." "Neden hep onun istediği yere gidiyoruz, gitmeyeceğim artık.", "İstediğim kadroyu bana vermediler, onlara göstereceğim." Bu cümlelerin kimisi kadınların, kimisi erkeklerin kimisi de çocukların ağzından çıkmış, ama her birinin ortak bir yanı var: Öfke...

ÖFKENİN diğer duygulardan pek farkı yok; ancak bu duygu pek çok kişiye korkutucu geliyor. Çünkü, bu duygunun çevreye ve ait olduğu bireyin kendisine yansımaları oldukça olumsuz. Olumsuz bir duygunun kabul edilmesi de pek kolay olmuyor. Böylece de insanoğlu "öfkelerini", "öfkelerini" ve "öfkeyi" bir türlü anlayamıyor, hatta inkâr bile edebiliyor. Öfke de tıpkı üzüntü ve mutluluk gibi bir duygu. Bu yüzden inkâr edilmeyi ya da kabul edilmemeyi hak etmiyor. Olumlu ya da olumsuz her duygu gibi öfkenin de bir ömrü var; bu ömür tamamlandığında kayboluyor. Ancak öfkenin, bu tatsız süreyi kısaltmak ve onu daha iyi anlamak açısından "tüketilmesi" gerekiyor.

Duygular doğaldır ve varlıkları, davranışların gözlenmesiyle ya da sözel ifadelerin verdiği mesajlarla anlaşılabilir. Duygular hakkındaki yanlış yorumlar onların sorgulanmasına yol açabilir. Oysa, duyguların sorgulanması, insanın doğal olan diğer özelliklerinin

sorgulanmasıyla eşdeğerdir. "Neden karnın acıkıyor?", "Neden üzülüyorsun?", "Neden boyun uzun?", "Neden bu kadar kızılıyorsun?", "Neden seviniyorsun?", "Neden düşünüyorsun?". Duygular, insanın kendisini iyi ya da kötü hissetmesine yol açarlar, ancak bir insanı iyi ya da kötü diye değerlendirmeye yetmezler. Olumlu duyguların hissedilebilmesi için insanın öncelikle yemek, barınmak ve korunmak gibi temel gereksinimlerinin karşılanmış olması gerekir. Temel gereksinimleri karşılanamayan insanlarda olumsuz duygular hızla harekete

geçer. Bu yüzden aile ve toplum içinde olumsuz duygulara kulak vermek gerekir. Öfke de olumsuz duygulardan biridir. Öfkenin duygusal yönünün yanında, fizyolojik ve bilişsel bileşenleri de vardır. Bir başka deyişle öfke, düşünce ve davranışlarla da ilgilidir. Böyle bir duygu vücudun kendini olumsuz durumlardan korumaya yönelik bir tepkisi olabilir. Vücut stres altında kaldığında, böbreküstü bezlerinden adrenalin adı verilen bir hormon salgılayarak alarm durumuna geçer. Kandaki miktarı böylece artan adrenalin kan basıncının yükselmesi, kalp atışlarının hızlanması gibi fizyolojik değişikliklere yol açar. Sonuç olarak da vücut kendini tehdit eden uyarana karşı koruma gücünü bulur. Kaçar, kovalar, saklanır, bağırır, dövüşür. Öfkelendiğimizde yüzümüz kızarır, bağırırız, sert davranışlarda bulunabiliriz. Tüm bunlar aslında fizyolojik kökenleri olan davranışlardır ve bu davranışları kendimizi olumsuz duyguların yükünden kurtarmak için gerçekleştiririz. Bu görüşten hareketle öfkenin, düşünce düzeyinde reddedilse bile beden diliyle inkâr

Öfke Duygunuzu Daha İyi Anlayabilmek İçin Küçük bir Alıştırma

1. Ben en çok neye öfkeleniyorum?
2. Ben öfkelenince ne yaparım?
3. Son zamanlarda öfkelendiğim bir olayda öfke nedenim ne oranda kendimden, ne oranda bir dış etmenden kaynaklanıyordu?
4. Öfkemi başkalarına ve kendime zarar vermeden nasıl giderebilirim?

edilemeyen bir duygu olduğu ileri sürülebilir.

Öfke, özenle dikkate alınması gereken bir "işaretçi"dir. Neye işaret ettiğine gelince; öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor, gereksinimleri ve istekleri karşılanmıyor, yaşamına ilişkin bir soruna gereken önemi kendisi vermiyor, içinde bulunduğu bir ilişki uğruna değer ve inançlarından ödün veriyor ya da gelişme ve yeteneklerini ortaya koyma şansını elinden alınıyor olabilir. Özetlemek gerekirse, öfke iki temel nedenle ortaya çıkabilir. Bu nedenlerden birincisi bireyin kendisinden, ikincisi ise karşısındaki birey(ler)in onda oluşturduğu duygulardan kaynaklanabilir. Öfke, ister bireyin kendisiyle ilgili ister karşısındakıyla ilgili bir nedenden kaynaklansın, özenle üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur. Dr. Thomas Gordon öfke olgusunu bir buzdağına benzetir. Buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir, oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Sözü geçen temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayâl kırıklığı, haksızlık, anlaşılammak ve sıkıntı gibi duygulardır. İnsanların çoğu, öfkeyi buzdağının tepesinde yaşar ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa, öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılabilmesi gerekir. Gereksinimlerin hiçbir zaman ve hiçbir koşulda karşılanmadığı durumlarda öfkeyi yaşamak kaçınılmazdır. "Ben hiç öfkelenmem", "Çok nadir kızarırım, ama bomba gibi patlarım", "Çok çabuk sinirleniyorum ve buna engel olamı-



yorum.". Bunlar, günlük yaşamda bireylerin kendi öfkeleriyle ilgili yorumlarından bazıları. Bu yorumlar, gerçekte öfkemizi ve nedenlerini pek de tanımadığımızı gösteriyor. Oysa öfke, kaynaklarını ortadan kaldırmak uğruna, sonuna kadar yaşanıp bitirilmesi gereken bir duygu. Ama bu nasıl yapılır? Yani öfke nasıl yaşanmalıdır? En önemli soru da bu.

Duyguların Maskeli Balosunda

Öfke, karşılanamamış gereksinimlerin işaretçisidir demiştik. İşaretçi olarak öfkenin verdiği mesaj "İstediğimi elde edemiyorum." olabilir. Biz insanlar bu mesajı verirken farklı davranışlara başvururuz. Seçilen bu davranışlar yoluyla da elde edemediğimiz bu amaçlarımıza ulaşmaya çalışırız. Kıvrılan gurur, gerçekte yersiz olan beklentiler ve zihinde yaratılan düşmanca fantaziler öfkeye yol açabilir. Zaman zaman kendi kusurlarımızı örterek, başkalarını suçlarken öfkeyi kullanırız. Diğer duygularımızı gizlemek ya da yok etmek için de öfkeden yararlanırız.

Öfkeyi yaratan duyguları, öfkeyi gösteren davranışlardan ayırt etmek gerekir.

Bazı durumlarda öfke yarar sağlayabilir. Saldırgan nite-

lik taşımayan davranışlara da yöneltebilir. Öfkenin yarar getirmedığı tepkiler ise genellikle saldırgan eylem niteliği taşır. Burada amaç, öfke duyulan kişiye zarar vermektir. Saldırgan nitelik taşıyan eylemler tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimlerde olabilir. Öfke, aynı duygunun süregelenleşmiş (kronikleşmiş) hali olan "düşmanlık"tan farklıdır. Öfke, geçici bir tepkidir ve

her insanda oluşabilir. Düşmanlık ise kalıcı bir nitelik taşır. Bu noktada, birbirini düşman sayan ulusların ya da fanatik düşünce gruplarının çocuk ve gençleri eğitirken öfkeyi nasıl süregelenleştirdikleri ve pekiştirdikleri de üzerinde düşünmeye değer bir konu.

Madlow 1972 yılında öfke belirtilerini şöyle sınıflandırmış:

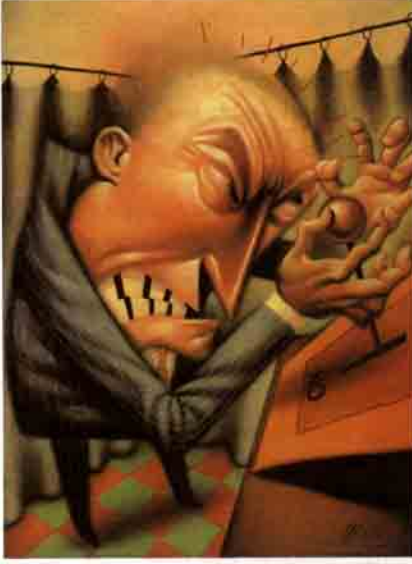
- Doğrudan davranışsal işaretler,
- Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler,
- Üstü kapalı davranışsal işaretler,
- Üstü kapalı sözel işaretler,
- Dolaylı davranışsal işaretler,
- Dolaylı sözel işaretler.

Örneğin, doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargınlık, hırsızlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir. Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler, kin ve nefret belirten, aşağılayan, kuşkucu ve suçlayıcı sözler biçiminde gözlenebilir. Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir. Dolaylı işaretler ise, içe kapanma, psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi), depresyon, suçluluk duygusu, ağlama biçiminde ortaya çıkabilir.

Öfke, gizlenmiş ya da kılık değiştirmiş bir duygu olarak da tanımlanabilir. Bastırıldığı zaman, pasif saldırganlık (surat asma, küsme gibi) biçiminde ortaya çıkabilir. Bastırılmış öfkenin yarattığı bir başka duygu da kendini kurban gibi hissetmektir. Pasif saldırgan, öfkelerini yaşarken "Sen iyi değilsin.", kurban ise "Ben iyi değilim." düşüncesiyle davranabilir.

Hauck (1974), mantıksız düşüncelerimizin öfkeye temel olan duyguların ortaya çıkmasına yol açtığını ileri





sürmü. Mantıksız düşüncelerden biri de genellikle öfke duyulan kişiyi değiştirmek amacını taşır. 30 yıllık eşiyile geçimsizlik yaşayan ve ondan nefret eden bir kadın, yardım alabilmek için bir terapistle başvurduğunda, eşinin parasını içkiye yatırdığı ve oldukça bencil bir insan olduğu için ona öfke duyduğunu dile getiriyor. Terapisti "Eşin rahatsız olabilir. Ancak, görüyorum ki sen onun değişmesini istiyorsun, ama belki sen değişmek isteyebilirsin." dedikten sonra, eşini duygusal rahatsızlığı olan bir kişi olarak görmeye başlıyor. Buna bağlı olarak, üzüntüsü azalıyor, eleştirel ve hırçın davranışlarını değiştiriyor. Sonuçta da eşini onulla kavga etmeyi kesiyor, ancak içkiyi kesmiyor. Kendisi ise, dünyayı ve özellikle eşini değiştirmek istediğini böylece fark etmiş oluyor. Öfkeyi oluşturan neden hakkında çok konuşmak, çok düşünmek bir süre sonra takıntıya dönüşebilir. Üzerinde durdukça öfke artıyor. Ebbeser, Duncan ve Konecni adlı araştırmacılar (1975), yakın zaman içinde işten çıkarılan personelle görüşerek, bu kişileri ayrıldıkları firmaya duydukları öfke konusunda konuşturmuşlar. Konuşmalar sonucunda, bu kişilerin düşmanca duygularının arttığını gözlemlemişler. Zillmann (1979), saldırgan fantazilerin öfkeyi artırdığını gözlemlemiş ve erkeklerin kadınlara kıyasla öfkelerini daha uzun sürdürdüklerini de ileri sürmü. Kısacası bir insanın yıllar önce duyduğu bir öfkeyi çok uzun süre taşıyabildiğini belirlemiştir.

Öfkenin yapılanmasında, takıntı halinde düşmanlık fantazileri kurma-



nın ve yaratıcı düş gücü eksikliğinin de rol oynadığı düşünülüyor. Singer (1984), sıklıkla saldırganlık belirtileri gösteren bazı kişilerin, öfkeyle baş edebilmede kullanabilecekleri düşünce becerilerinin sınırlı olduğunu göstermiş. Tavis (1984), öfke duyulan kişi hakkında diğer bir kişiyle ya da terapistle konuşmanın öfkeyi azaltmadığını tam tersine öfkenin uygulamaya dökülmesine neden olabileceğini ileri sürüyor. O halde konuşmak, fantazi kurmak öfke duyulan kişiyle ilgili olumsuz duyguları güçlendirirse öfke artıyor. Ancak, konuşmak ya da düşünmek öfke duyulan kişiyi daha iyi anlamamıza yardım ediyorsa öfke azalıyor. Bu tür konuşmaların sakinleştirici etki yaptığı durumlarda öfke azalıyor. James Averill, rahatsız edici durumlara verilen en yaygın tepkilerin, kendini yatıştırarak etkinliklerde bulunmak, örneğin, karşı tarafla ve üçüncü kişilerle olay hakkında konuşmak olduğunu belirtiyor. Öfkelendiğimiz kişilerin de çoğunlukla, akraba, arkadaş ve sevgili gibi yakın ilişkide bulunan kişiler olduğu da belirlenmiş. Buna dayanarak, öfkenin sevgiyle ilişkili olduğu düşünülmüyor. Öfkeyle diğer duygular arasında da karmaşık ilişkiler söz konusu. Öfkeliyken kaygı duymak, korkmak ya da suçluluk duymak gibi. Dalrymple (1995) ise, diğerlerine öfkelenip küsmenin, geçmişteki başarısızlıklarımızın ya da mutsuzluklarımızın sorumluluğunu almayı reddetmek anlamına geldiğini öne sürüyor. Ayrıca, kendimizi zavallı kurbanlar olarak düşünerek sempati ve yardım istemiş olduğumuzu da belirtiyor.

Öfke Dansı

Harriett Lerner "Öfke Dansı" adlı kitabında öfke duygusu yaşandığı zaman ilişkide yanlış giden bir şeyler olduğunu ileri sürüyor. Ona göre, gerçek sorun öfke değil, öfkenin kaynakları. Rahatsızlık veren durumlarda durumun gerektirdiğinden daha iyi davranmak ya da nefret etmek sorunu çözmiyor. Örneğin, olumsuz duyguların bastırılması, uysal, yumuşakbaşlı ya da edilgen olmak anlamına gelebiliyor. Öfkenin bu biçimde yaşanması da giderek artan dozlarda öfkenin depolanması anlamına geliyor. Sonuçta da etkisiz bir patlama ya da duygusal bir uzaklaşma oluyor. Öfkenin patlayarak açığa çıkarılmasının etkisiz olduğu kadar, tehlikeli olduğu da ileri sürülüyor. Yol açtığı sonuçlar ise, düşük özsaygı, ilişki kurmada yetersizlik ve suçluluk duygusu.

Lerner'in kitabına dönecek olursak; yazar kitapta, öfkenin haklı ya da haksız olmayıp yalnızca var olduğunu ortaya koyarken, öfkenin hissedilen bir şey olduğunu, her zaman bir nedenin olduğunu ve ilgi görmeyi hak ettiğini de belirtiyor. Lerner, öfkenin ilişki içindeki yerini belirlerken şöyle diyor:

"Öfke duymak bir soruna işaret etse bile, öfkeyi açığa vurmamak sorunu çözmeyecektir. Öfkeyi açığa vurmamak ilişkideki eski model ve kuralların korunmasına, hatta bunların daha da güçlenmesine ve dolayısıyla, değişimin gerçekleşmemesine yol açabilir. Duygusal yoğunluk yükseldiğinde çoğumuz, diğer kişiyi değiştirmek adına yararsız çabalara girişebilir ve bu yüzden, kendi benliğimizi açığa çıkarma ya da değiştirme gücümüzü kullanamayabiliriz. Her şeyi açığa vurmanın insanı, içe atmanın getireceği psikolojik tehlikelerden koruyacağını ileri süren şu 'öfke içeri-öfke dışarı' kuramı aslında doğru değil. Kavga etmemize rağmen sonunda haksızlıklara boyun eğmeye devam ediyorsak, yakınmamıza rağmen kendi umutlarımıza, değerlerimize ve potansiyelimize ihanet edecek şekilde yaşıyorsak ya da toplumun şirret, dırdırcı, öfkeli ya da yıkıcı kadın klişesine uygun davranmaya başlıyorsak, depresyon, kendine saygı duymama, kendine ihanet etme ve hatta kendinden nefret etme gibi duy-

gularla karşılaşmamız kaçınılmaz olacaktır.

Öfkelerini etkin olmayan şekillerde ifade edenler sonunda, öfkelenmeye hiç cesaret edemeyenler kadar acı çekeceklerdir."

Öfke duygusunu kadınlarda ve aile ilişkileri içinde araştırmış olan Lerner, aile içi ilişkilerde öfkenin çok yoğun yaşandığını belirtiyor. Öfkeyi bir dansa benzeten Lerner, duyguların oluşumundan diğer insanları sorumlu tutmanın doğru olmadığını ifade ediyor. "Öfke bizi benliğimiz hakkında daha çok, diğerleri hakkındaysa daha az uzman olmaya yönelttiğinde, bir değişim aracı haline gelir... Eğer öfkemizi, giriştiğimiz tüm önemli ilişkilerde kendimizi açıkça tanımlamak için kullanmazsak ve duygularımızla oldukları gibi başa çıkmazsak, bu sorumluluğu bizim yerimize üstlenecek başka birisi olmayacaktır... Kendi ailemizi iyi tanımazsak, ya geçmişteki modelleri tekrar ederiz ya da onlara bilinçsizce karşı çıkar ve kim olduğumuzu, diğer aile üyelerine hangi yönden benzeyip, hangi yönden onlardan ayrıldığımızı ve kendi yaşamımızı en iyi nasıl sürdüreceğimizi bilemeyiz."

Lerner, yaşamdaki öfke dansını değiştirmek isteyenler için şu önerileri sunuyor:

1. Öfkemizin gerçek kaynaklarına odaklanmayı öğrenebiliriz: "Bu durumda beni öfkeleniren şey ne?" "Burada asıl sorun ne?" "Ne düşünüyorum ve hissediyorum?" "Ulaşmak istediğim şey ne?" "Kimler nelerden sorumlu?" "Değiştirmek istediğim şey tam olarak ne?" "Yapabileceğim ve yapamayacağım şeyler ne?" Öfke enerjimizi, konumuz ve seçeneklerimizle ilgili fikirlerimizi açıklığa kavuşturmak yerine, değişmek istemeyen bir insanı değiştirmeye ya da denetim altına almaya çalışarak harcayabiliyoruz. Bu durum özellikle yakın ilişkiler için geçerli. Etkili öfke yönetimi, daha açık bir "ben" geliştirmek ve benlik konusunda daha fazla uzmanlaşmakla el ele gider.

2. İletişim becerilerini öğrenebiliriz: Bu, söylediklerimizin duyulması

ve farklılıkların tartışılması şansını artıracaktır. Öfkemizi olduğu gibi, hiç gözden geçirmeden açığa vurmakta bir açıdan sakınca olmayabilir. Bunun yararlı ya da gerekli olduğu durumlar var; tabii aşırıya kaçmıyorsak. Ama patlamak ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa bile, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin değişmediğini görürüz. Dahası, bazı ilişkilerde sakin ve suçlamalardan uzak bir konum sağlamak, uzun soluklu bir değişim yaratmak açısından çok önemli olabilir.

3. Verimsiz etkileşim modellerini gözlemleyip bunlara müdahale etmeyi öğrenebiliriz: Açık ve etkin bir iletişim kurmak, koşulların iyi olduğu du-



rumlarda bile oldukça güçtür. Öfkelendiğimizde ise, daha da güçleşir. Ne de olsa, fırtınanın tam ortasındaiken kendimizi gözlemlememiz ya da esnek davranmamız pek olası değil. Duyguların yoğun olduğu durumlarda sakinleşmeyi ve yakındığımız etkileşimlerde oynadığımız rolün ayırıcına varmak üzere biraz geri çekilmeyi öğrenebiliriz. İlişki modellerindeki rolümüzü gözlemlemeyi ve değiştirmeyi öğrenmek, içinde bulunduğumuz tüm ilişkilerde kişisel sorumluluk duygumuzu artırmamızla el ele gider. "Sorumluluk", kendini suçlamak ya da kendimizi sorunun "nedeni" olarak görmek anlamına gelmiyor. Burada sözü edilen şey, etkileşim içinde kendi-

mizi ve diğerlerini gözlemleme ve bilinen duruma yeni ve farklı şekillerde tepki verme yeteneği. Bilinen bir dansa diğer insanın adımlarını değiştirmesini belki sağlayamayız; ancak kendi adımlarımızı değiştirdiğimizde dans artık eskisi gibi devam etmeyebilir.

4. Karşı adımları ya da diğerlerinin "Eskisi gibi ol!" tepkilerini bekleme-yi ve bunlarla başa çıkmayı öğrenebiliriz: Tümümüz, şu andaki gibi kalmamızdan çıkarı bulunan grup ya da sistemlerin birer parçasıyız. Eski sessizlik, belirsizlik ya da yararsız kavga ve suçlama modellerimizi değiştirdiğimizde, güçlü bir direnç ya da karşı adımla karşılaşmamız kaçınılmazdır. Bu "Eskisi gibi ol!" tepkisi hem kendi içimizden, hem de çevremizdeki önem verdiğimiz kişilerden gelir. Açıkça dile getirdikleri eleştiri ya da yakınmaları ne olursa olsun, aynı kalmamızda asıl çıkarı bulunan kişilerin en yakınlarımız olduğunu göreceğiz. Peşinde olduğumuz değişimlere biz de direnç gösteririz. Değişime gösterilen bu direnç, tüm insani sistemlerin değişme isteği kadar doğal ve evrensel bir yönüdür.

İçimizden bazıları, açık bir iletişim ve kesin bir değişme kararlılığıyla başlar işe, ancak yine de diğer insanın savunmaya geçmesi ya da söylediklerimizi geçersiz kılma çabaları karşısında geri adım atabilir. Değişim konu-

sunda ciddiyssek, diğerlerinden gelen karşı adımların ya da "Eskisi gibi ol!" tepkilerinin bizde yarattığı kaygıyla suçluluk duygusunu görmeyi ve yönetmeyi öğrenebiliriz. Bundan daha da güç olan adım ise, kendi içimizdeki, değişimden korkan ve direnç gösteren yönü kabullenmektir.

Sessizce boyun eğme ya da yararsız kavgalardan yola çıkıp, kim olduğumuz, nerede durduğumuz, ne istediğimiz, bizim için neyin kabul edilip edilemez olduğu konusunda sakin ama kesin bir kararlılığa geçmek kolay değil. En büyük kaygı, çok önem verdiğimiz ilişkilerimizde ne düşündüğümüzü ve ne hissettiğimizi açıklığa kavuşturma konusunda yaşayabili-

riz. Biz açık seçik ve dolaysız bir yaklaşım benimserken, diğer insanlar da kendi düşünce ve duyguları ya da değişmeyecekleri gerçeği konusunda aynı ölçüde açık ve dolaysız olabilirler. Bu gerçekleri kabul ettiğimizde bize acı verecek seçimler yapmak zorunda kalabiliriz: Belli bir ilişkinin ya da durumun içinde kalmayı mı seçeceğiz? Gitmeyi mi seçeceğiz? Kalıp, daha farklı şeyler yapmayı mı deneyeceğiz? Eğer öyleyse, ne yapacağız? Bunlar yanıtlanması ve hatta düşünülmesi bile zor sorular.

Kısa vadede, bireysel deneyimlerimiz pek etkili olmadıklarını kanıtlamış olsa bile, alışılmış yöntemleri uygulamayı sürdürmek daha kolay görülebilir. Uzun vadede, bu kitaptaki önerileri uygulamaya sokmakta yarar var. Böylece eski öfkeleri yönetmek için yeni yöntemler benimsemenin de ötesinde, daha açık ve sağlam bir "ben"e ve bununla birlikte, daha yakın ve doyurucu bir "biz"e ulaşabiliriz. Öfkeyle ilgili sorunlarımızın çoğu, ilişki ile benliğimiz arasında seçim yaptığımızda ortaya çıkar. Bizim amacımız ise, ikisine birden sahip olmak."

Öfkemi Nasıl İfade Ediyorum?

Öfkenin ifade ediliş biçimi de kaynakları kadar önemlidir. Öfkenin nedeni kendimizden kaynaklanıyorsa, örneğin yorgunsak, istemediğimiz öfke patlamalarına neden olmamak için önceden önlem alma yöntemi uygulanabilir. Bunun için ilk olarak öfke nedeninin yorgunluk olduğunun bilincine varılması gerekir. Bundan sonra, "Ben yorgunum." mesajı karşı tarafa verilebilir. Bu tür bilgilendirmeler günlük yaşam içinde daha az sorun yaşanmasına yardım eder.

"Sen ne kadar dağınık bir insan-sın!", "Sen beni hiç düşünmüyorsun.", "Bana daha önceden haber verseydin, her şey daha başka olurdu." "Sen bu iş için yetersizsin." Öfkemiz karşımızdakinin bir davranışıyla ilgiliyse kullandığımız yukarıdaki ifadeler gerçekte "sen dili" adı verilen ve



saldırganlık niteliği taşıyan ifadeler. Bu tür ifadeler insan ilişkilerini örseler, sarsar, karşı tarafı sinirlendirir, kızdırır ve güvensizlik yaratır. Sen dilinin çocuklara karşı kullanımı da onların duygularını ve özsaygısını zedelemek yönünden çok risklidir. "Peki ama, öfkemi nasıl dile getireceğim?" diye düşünüyorsanız işte size büyümlü reçete: Ben dili. Ben dili, bireyin karşılaştığı durum ya da davranış karşısında bireysel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan ifade biçimidir, yani duygu ve düşüncelerimizi karşıdakini örselemeden içtenlik belirten sözcüklerle ifade eder. Ben dili bireyin kendisi ile ilgili mesajlardan oluşur. Gerçek düşünce ve duygularımızla ilgilidir. Başkaları hakkındaki değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygularımızı açıklar. Ben diliyle konuşmak, duygu ve düşünceleri ilettiği için kullanılan kişiyi rahatlatarak öfkenin birikmesini önler. Duyguların ifade edilmesi çok önemlidir. İnançlar, düşünceler ve değerler insanlar arasında farklılık gösterir, ama duygular herkeste benzerdir. Duyguların sen dili yerine ben diliyle ifade edilmesi karşıdaki kişinin sorumluluğunu fark etmesine ve kendini ifade edenin daha iyi anlaşılmasına yardım eder.

Ben dili bizim toplumumuzda, kendini beğenmişlik ve bencillikle karıştırılır. Ancak, ben dili bireyin kendini her şeyin merkezine koyup çevresine buradan bakması anlamına gelmez. Ben dili, olumsuz duygular yaşayan ya da öfkeli olan kişinin,

olumsuz etkilendiği davranışı ve bu davranışın onun üzerinde yarattığı etki ve duyguları karşısındaki kişiye açıklamasıdır. Ben dili, saldırı niteliği taşımaz, bu yüzden de ben dili kullanan kişiler daha iyi duyulabilirler. Çünkü, saldırgan ifadeler karşı tarafı da ima savunmaya ya da saldırıya iter. Ben dili dürüstlüğü en etkili ifadelerinden biridir ve karşı tarafa kişinin kendinden sorumlu olduğu mesajını verir. Bu tür bir mesajın üç ögesi vardır:

1. Rahatsız olunan davranışın suçlayıcı olmayan bir ifadeyle tanımlanması
2. Rahatsız olunan davranışın kişi üzerindeki belirgin etkisi
3. Rahatsız olunan davranış ve belirgin etkisi hakkında kişinin hissettiği duyguları açıklaması

Örnek vermek gerekirse,

Sen Dili: Beni incitmekten zevk alıyorsun.

Ben Dili: Bu davranışın beni çok incitti.

Sen Dili: Zaten bana hiç zaman ayırmazsın, hep çok işin vardır.

Ben Dili: Bana daha çok zaman ayırırsan mutlu olurum.

Öfke, bireyin kendisini tanıması ve uygun ifade yollarıyla belirtilmesi durumunda bireye olumlu bir güç sağlar. Öfke için harcanacak enerji yaşamda ve ilişkilerde değişiklikler yaratmak için kullanılabilir. Öfkeyle gelen enerji olumsuz yönde kullanıldığında, rahatsız olunan durumlarda hiçbir değişikliğe yol açmayıp, diğerlerini hedef alır ve sonuç vermez. Öfkenin olumsuz kullanımı kabul edilmeyi sağlayamaz. Sorunlarımızı çözerek ilerleyip, yaşamımızda olumlu değişiklikler yapmak istiyorsak, kendimizi tanıyarak kabul etmemiz gerekir. Kendimizi kabul etmemiz, enerjimizi kendimiz ve yaşamımıza ilişkin diğer durumlarımızla ilgili olumlu işler yapabileceğimiz alanlara odaklayabilmemizi sağlar. Sonuç olarak öfke enerjimizi yaratıcı ve yapıcı olarak kullanabiliriz.

Zuhal Özer

Konu Danışmanı: Mehmet Sungur
Doç. Dr., A.Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı

Kaynaklar
Carter, L., Minirth, F. *The Anger Workbook*, 1993.
Lerner, H., *Öfke Dansı*, Varlık Yayınları, 1996.
Navaro, L., *Beni Duyuyor musun?*, YA-PA Yayınları
<http://www.cmhc.com/articles>
<http://www.cmhc.com/psychhelp/chap7>
<http://www.genderweb.org/general/gpsyl.html>