

---

## ÖFKE

---

Öfke, bireyin bir engellenme durumuyla karşı karşıya kalması, herhangi bir saldırıya maruz kalması, incinmesi, yoksun bırakılması ya da tehdit algılaması gibi durumlarda hissettiği bir duygu; herkesin zaman zaman yaşadığı olumsuz olaylara karşı verdiği son derece doğal bir tepkidir.

Öfke, il çağlardan itibaren insanoğlunu tehlikeli durumlarda karşı koymaya yönelten, savaşmasını böylece soyunu sürdürmesini sağlayan bir duygudur. Günümüzde, savaşlar dışında bedensel olarak savaşmayı gerektirecek tehlikelerle pek yüz yüze gelinmiyor. Yaşamsal tehditlerin yerini kişisel kimliğe yönelik tehditler aldı. Artık ölümden korunmaktan çok, bir konuda egemen olmak için veya daha kötü bir duruma düşmeden durumu kontrol altına almak için öfkeleniliyor.

Öfkenin kendisi bir problem değildir. Hatta haksızlığa karşı durmak, yaşamda bazı değişiklikler yapmak gerektiğinde işe yarayan bir duygudur. Ancak öfke saldırganlığa dönüştüğünde kişiye, çevresindekilere zarar verir ve bir problem haline gelir.

### **Neler Öfke Uyandırır?**

**Saygısızlık:** Duygularına, düşüncelerine, inançlarına ve gereksinimlerine saygısızlık edilmesi kişiyi öfkelenendirir.

**Tehdit:** Birey, herhangi bir kişi ya da durumun varlığı, ilişkileri, yaşam tarzı gibi kendisi için değerli olan şeylere karşı tehdit olacağını düşünürse öfkelenebilir.

**Başkalarının öfkesi / saldırganlığı:** Başkalarının saldırgan davranışları ya da onlara atfedilen kötü niyet de bir savunma ve karşı saldırı tepkisi olarak öfkeye neden olur.

**Yaşamsal değişiklikler:** Bir ilişkinin bitmesi, kayıplar, evden ayrılma, üniversite ortamına girme gibi büyük yaşamsal değişiklikler de bilinmeyenlerle dolu olduklarından öfke yaratabilir.

### **Öfke Biçimleri**

Öfke duygusunun varlığı doğaldır, ancak nasıl deneyimlendiği ve nasıl ifade edildiği önemlidir. Aşağıda öfke biçimlerinin kısa tanımlarını görebilirsiniz.

**Öfkenin içe yönelmesi:** Öfkeleri içe yönelik kişiler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Çünkü bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu dolaylı öfke tepkileri somurtma, küsme gibi biçimlerde ortaya çıkar.

**Öfkenin dışa yönelmesi:** Öfkenin dışa yönelmesi sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Öfkenin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır. Öfkenin dışa yöneltilmesi, öfkenin kontrolsüz bir biçimde dışarıya salınmasıdır.

**Öfkenin kontrol edilmesi:** Öfke kontrol edilmesi en zor duygulardan biridir. Çünkü bu duygunun ortaya çıkışı çok ani olmakta ve ortaya çıktıktan sonra da çok kısa bir sürede şiddeti artmaktadır. Öfkenin kontrol edilmesi onun ifade edilmemesi anlamına gelmez. "Öfkemi amacıma ulaşmayı engellemeyecek bir tarzda nasıl ifade edebilirim?" sorusunun yanıtı üzerinde düşünmek bu kontrole yardımcı olacaktır.

## Öfke Ne Zaman Problemlidir?

Öfke; kişide stres, sağlık problemleri, ilişkilerinde problemler veya depresif durumlar yarattığında bir problem haline gelmiş demektir.

Bazı kişiler için öfkeyi problem haline getiren onu ifade etmemeleridir. Bu kişiler öfkelenmenin doğal olduğu durumlarda bile öfkeli olmazlar ve doğal tepkilerini veremedikleri için biriken öfke kendilerine zarar verir. Bunun tam tersi durumlar da vardır; bazı kişiler için de her durum öfke yaratır. Böyle kişiler her şeyi olumsuz yorumlayarak her şeye öfkelenirler. Başları çok belaya girdikleri gibi, uzun vadede bedensel ve ruhsal sağlık problemleri yaşama olasılıkları çok yüksektir.

Sonuç olarak, öfkeyi çok fazla içe ya da dışa yöneltmek hem kişinin ruhsal ve bedensel sağlığını hem de ilişkileri olumsuz etkiler e öfke bir sorun haline gelmiş olur.

## Öfke ile Baş Etmek için Öneriler

Sizi öfkeliendiren durumlarda susmak da patlamak da çözüm değildir. Aşağıda kendinizi etkin bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacak bazı yöntemler bulabilirsiniz.

- Öfkenizin kaynağını bulun. Kendinizi ifade etmeden önce mutlaka “Neden öfkeliyim?” ve “Kime öfkeliyim?” sorularını kendinize yanıtlayın. Öfkenizi yansıttığınız kişi gerçekten kızdığınız kişi olmayabilir.
- Durumu değerlendirin. Haklarınızı ve sınırlarınızı belirleyin.
- Konuşmak için uygun yeri ve zamanı seçin.
- Öfkenizi en uygun ve en etkin biçimde ifade edin.
  - Sakin olun. Yüksek sesle ve hatta şiddetle verilen mesajlar çoğu zaman doğru algılanmaz. İlişki kopma noktasına gelebilir. Kendinizi sakin ve yapıcı bir şekilde ifade edin.
  - Karşınızdakini dinleyin. Söylenenleri yorumlamaya başlamadan önce karşınızdakini iyice anlamalısınız.
  - Olaylara ve kişilere farklı bir çerçeveden bakmayı deneyin. Kişileri ve durumları etiketlere ya da önyargılara göre değerlendirmemeye çalışın.
  - ‘Ben’ dili kullanın. Konunun ‘sizin’ üzerinizdeki etkisinden bahsedin. Örneğin, ‘Ben ders çalışırken odaya arkadaşlarını getirdiğinde beni önemsemediğini hissediyorum’ gibi.
  - Nelerin değişmesini beklediğinizi açıkça söyleyin. Olumsuzluklardan çok çözümlerden bahsedin. Siz çözüm üretin, karşınızdakinin de çözüm üretmesine izin verin.
  - Tartışmaların sonunda her iki tarafın da kazanması amaçlanmalıdır. Unutmayın, bir taraf ezilirse bunun acısı ileride çıkacaktır.

Öfkeniz kontrol edilemeyecek bir noktaya gelirse, anlık patlamalar yaşayıp sonradan pişman olabilirsiniz. Böyle durumlarda aşağıdaki öneriler size o zor birkaç saniye için yardımcı olabilir:

1. Filmi durdurun. ‘Dur’ düğmeniz olduğunu ve ona bastığınızı düşünün.
2. 10’a kadar sayın.
3. Çevrenize bakın ve bulunduğunuz yeri kendinize betimlemeye başlayın. İnsanlara değil.
4. Ortamdan bir süre ayrılıp hareket edin, hava alın, mümkünse müzik dinleyin, yürüyün.
5. Ortamdan ayrılamıyorsanız derin nefes alarak bedensel olarak gevşemeye çalışın.
6. Hayal gücünüzü kullanın. Sizi rahatlatan bir imgeyi gözünüzün önüne getirip orada olduğunuzu hayal edin.

---

İlk birkaç saniye içinde üstteki yöntemlerden birini veya birkaçını kullanarak kendinizi durdurmayı ve sakinleşmeyi başardığınızda,

- Neden korktuğunuzu hemen düşünün.
- Sizi tetikleyen şeyleri belirleyin.
- Durumu tekrar değerlendirin.
- Verebileceğiniz alternatif yanıtları gözden geçirin.

Şüphesiz ki insanın hakkını araması önemlidir. Ama öfkelenilen konu önemli bir konu değilse, her şeyden önce kendinize mutlu olmak mı yoksa haklı olmak mı daha önemli diye sorun.

Kendinizi durduramıyorsanız, kendinize veya çevrenize zarar veriyorsanız ya da öfkenizi hiç ifade edemiyorsanız bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.