



Uzm. Psikolog
Tarık GANDUR
Motive Psikolojik Hizmetler
Aile Danışma Merkezi
tarik@motive.com.tr

PSİKOLOJİK DESTEK

Öfkesiz olunmaz, ama öfkeyi doğru ifade etmeyi öğrenebiliriz

Öfke ve öfke yönetimi son zamanlarda oldukça popüler bir konu. Toplum olarak daha mı öfkeli olduk, yoksa artık bu öfkemize çare aramaya mı başladık, bunu bilemiyorum. Bildiğim şey, öfke yönetimi dediğimiz şeyin çoğu zaman yanlış anlaşıldığı. Ne demek istediğimi anlatmadan önce öfkenin ne olduğuna kısaca değinmek istiyorum.

Öfke, bir engelleme ile karşılaştığımızda, bir şey beklentilerimize uymadığında, yani kısaca tehdit olarak algıladığımız bir durumda ortaya çıkar. Vücudumuz fazlasıyla adrenalin salgılar ve bizi öfke patlamasına doğru götüren zincirleme reaksiyon başlamış olur. Bir kere o patlama anına girdikten sonra ne yaptığımızın, ne söylediğimizin çok farkında değilizdir; çünkü artık beynimizin "ilkel" tarafı kontrolü eline almıştır. Sonuç itibarıyla de bağırıp çağırırız ve büyük ihtimal ile etrafımızdaki kişileri kızdırırız; hatta bazen fiziksel zarar vermek bile olasıdır.

Hayatımızda engellemeler, hayal kırıklıkları vb. tehdit olarak algılayacağımız olaylar her zaman vardır

ve olmaya da devam edecektir. İşte bu nedenle öfkesiz olunmaz.

Bazen danışanlarım "Bütün sinirlerimi alsalar, hiç sinirlenmesem, her şeye gülüp geçsem" der, maalesef böyle bir şey mümkün değil. Aslına bakarsanız böyle bir durum sağlıklı da olmazdı. Neşe ve mutluluk nasıl hayatımızın bir parçası ise hüznün ve öfke de bizi insan yapan duygulardan. İşte bu nedenle öfkesiz olunmaz. Öfke gereklidir ve bir şekilde ifade edilmesi şarttır.

Peki, ben sizin sinirlerinizi alıp sizi "öfkesiz" bir birey yapamayacağım, bu öfke denen illeti nasıl yeneceğiz? Cevap hem başlıkta, hem de bir önceki satırımda gizli: "Öfkemizi daha doğru ifade etmeyi öğrenerek". Doğru ifadeden kastım karşınızdakine zarar vermeden, onu incitmeden ifade etmek. Bence bunun ilk adımı duygularınızı ifade etmeyi öğrenmektir. Çocukken, "Sana çok kızdım" dediğimizde "Anneye/babaya kızılmaz" gibi tepkiler alırdık büyüklerimizden. Oysa bir çocuğun "Sana kızdım" diyebilmesi öfkenin en basit ve bir o kadar da

sağlıklı ifadesidir. Bağırarak, tekmelemek, ağlamak yerine karşısındaki kişinin yaptığı davranışın onda nasıl bir duygu yarattığını söylemek. Aslına bakarsanız bu, hepimizde olan bir yetenek. Ancak zamanla duygularımızı ifade etmemenin daha iyi olacağını öğreniyoruz bazen. Oysa ifade edilmeyen

duygu birikir, biriktikçe büyür ve sonunda da kaçınılmaz olarak patlar. Oysa, bir duruma öfkelendiğimizde bizi öfkelen-diren davranışı ve öfke duygumuzu bir çocuk gibi yalın bir şekilde ifade etsek, beklemeden biriktirmeden konuşsak ve çözümlensek, öfke patlamalarının önüne geçmiş oluruz. İşte, öfke yönetimi dediğimiz şeyin temelinde bu vardır; ÖFKEYİ DOĞRU İFADE EDEBİLMEK...

Peki ya sizi çok sınırlendirecek bir şey olduysa ve kendinizi tutamıyorsanız, yine de doğru ifade etmeye mi çalışacaksınız? Yukarıda, öfke sizi ele geçirdiğinde beyninizin "ilkel" kısmının yönetimi eline aldığını söylemiştim. Bu kısım sizin öfkeyi doğru ifade etmenizi sağlayacak beceriyeye sahip değil. Bu nedenle eğer bu kısmının ipleri eline alıyor olduğunuzu hissederseniz onu durdurmalı ve daha sonra konuşup tartışmak üzere, konuyu askıya alıp, belki de ortamdan biraz uzaklaşmalısınız. Bu, şu an size çok soyut veya zor geliyor olabilir. Ancak inanın zaman zaman da olsa bunu yapabildiğiniz anlar mutlaka vardır. Bazen, bağırıp çağırma hissini yenilmediğiniz, kendinizi sakinleştirmediğiniz ve sakin sakin tartıştığınız zamanlar... Hiç düşündünüz mü, ne oluyor da benzer durumlarda öfke patlaması yaşarken o anlarda yaşamıyorsunuz? Yaptığınız ve işe yarayan bir şeyler var. Sakinleşebiliyor ve doğru iletişim kurabiliyorsunuz. Nasıl? İşte bu nasıl sorusuna cevap verdiğinizde, kendinize özgü öfke ile mücadele yönteminizi keşfetmeye bir adım daha yaklaşmış olacaksınız. Bunun için öfkeli olduğunuz anlara değil, öfkelenmemeyi başardığınız anlara odaklanmaya çalışın. Böyle zamanlar olduğunda, "Acaba bunu nasıl başardım?" diye sorun kendinize.

Duygularınızı doğru ifade ettiğinizde ilişkilerinizin de bir adım öteye gittiğini, geliştiğini göreceksiniz.

Sevgiyle ve umutla kalın....

