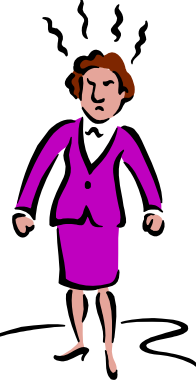


# Öfke ile başa çıkma yolları



Nedir Öfke...

- A. Normal,
- B. Herkes tarafından hissedilen,
- C. Vazgeçilemeyen,
- D. Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen,
- E. Saldırganlıkla aynı şey olmayan (saldırganlık; öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır),
- F. Yukarıdakilerin hepsi.

Eğer cevabınız F ise, öfkenin herkes tarafından hissedilen normal bir duygu olduğunu kabul ediyorsunuz demektir. Öfke bir davranış değildir. Öfke hayatın bir parçasıdır ve toplumun bize öfkemizle nasıl baş edeceğimizi öğretmede pek başarılı olduğu söylenemez. Genellikle kızların öfkeli görünmesi hoş karşılanmazken, Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-ış hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin (örneğin, çocuk istismarı, aile içi şiddet, fiziksel ya da sözel saldırganlık, toplumsal şiddet) temelinde öfke vardır. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar.

Arkadaşınız, anneniz, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi belli bir insana öfkelenebileceğiniz gibi; trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu gibi bir olaya da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmenizden kendi kişisel kuruntularınız sorumlu olabileceği gibi, daha önceden başınızdaki geçmiş ve sizi öfkelenen bazı olayların anıları da sorumlu olabilir.

## BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ BAZI ÖNERİLER

Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir. erkeklerin öfkelerini olumsuz davranışlarla dışa vurmaları teşvik edilir ve ödüllendirilir. • Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Örneğin; kendi kendinize “Eyvah! Şimdi her şey mahvoldu!” gibi bir şey söylemek yerine, “Evet, çok can sıkıcı! Neden kızdığımı çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna kızmam, bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

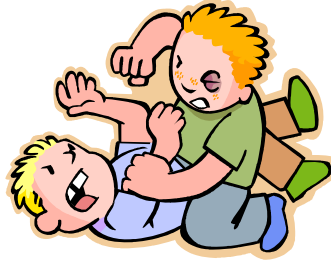
• Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla!” ya da “her zaman!” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. “Bu asansör asla çalışmaz!” ya da “Zaten her zaman telefon etmeyi unutursun!” gibi cümleler sadece hatalı değildir; aynı zamanda kızgınlık duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar ve siz durumla ilgili yargıyı vermiş olduğunuzdan, problemin çözümüne de katkıda bulunmaz. Örneğin, randevularına sürekli olarak geç

gelen bir arkadaşınız olduğunu düşünelim. Hemen saldırmaya kalkmayın. Bunun yerine, neyi elde etmek istediğinizi, amacınızı düşünün. Sizin asıl istediğiniz arkadaşınızın randevuya sizinle aynı saatte gelmesi değil mi? O halde “Her zaman geç kalırsın! Tanıdığım en sorumsuz ve kayıtsız kişisin!” gibi yargılardan kaçının. Bu tür cümleler sadece arkadaşınızı incitmeye ve onun da kızmasına yol açacaktır. Ancak sorunun çözümüne katkıda bulunmayacak, hatta ilişkiyi bozarak zorlaştıracaktır. Bunun yerine; eğer bu arkadaşınız sizin için önemliyse, problemin ne olduğunu ortaya koyup her ikiniz için de işe yarayacak bir çözüm yolu bulmaya çalışabilirsiniz. Kendinize; öfkelenmenin hiçbir şeyi çözmeyeceğini, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmayacağını, hatta daha da kötü hissedebileceğinizi hatırlatın.

• Mantık öfkeyi yener, çünkü haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelenmediğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Yıllarca dünyayı ve karşılaştığı olayları belli bir bakış açısıyla değerlendiren birine, yeni bir anlamlandırma biçimi kazandırmak uzun ve zorlayıcı bir çaba gerektirir. Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere nefes alıp verin ya da içinizden 10’a kadar sayın. Bu arada olaya olumlu bakma konusunda kendinizi uyarın. Hem karşınızdaki kişiyi ya da kişileri kırmamış olursunuz, hem de kendinizi öfkenin zararlı etkilerinden korumuş olursunuz.

“Öfkeyle kalkan, zararlı oturur” sözü, bu yöntemin tarihinin ne kadar eski olduğunu bize gösteriyor. Tepki vermeden önce kendinize tanıyacağınız 15 saniyede hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz:

- Nerdeyim? ♣
- Kimlerleyim? ♣
- Neler oluyor? ♣
- ♣ Zihnimden neler geçiyor?
- Olaya nasıl bir anlam verdim? ♣
- Beklentilerim ♣ neler?
- Neler yapıyorum? ♣



Günlük yaşamda, zamanı dondurup kendimizi değerlendirmemiz mümkün değil kuşkusuz. Ancak bu soruların tümünü olmasa bile, hiç değilse 2-3 tanesini kendimize sorabileceğimiz 15 saniyelik bir mola, tepkilerimizi yumuşatacak ve daha az öfkeli olmamıza yardımcı olacaktır.

