

## ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

Amerikan Psikoloji Derneği'nden Dr. Spielberger, öfkeyi neyin tetiklediğini araştırıp bu tetikleyicilerin tekrar sizi etkilememesi için stratejiler geliştirilmesini öneriyor: Spielberger, herkesin günlük yaşamında uygulayabileceği bu basit stratejileri şöyle özetliyor:

### 1) Rahatlama ve farkındalık oluşturma

Derin bir soluk ve rahatlatan bir görüntü gibi basit rahatlama araçları öfke duygusunu yatıştırabilir. Uzakdoğu felsefelerinde geniş bir yer tutan rahatlama teknikleri oldukça yararlıdır. Ancak ikili ilişkilerde her iki tarafın da bu konuda eğitilmesinde fayda vardır. Bu hedefe yönelik atılacak basit adımlar şöyledir:

- Diyaframdan derin bir soluk alın; göğüsten alınan soluk sizi rahatlatmaz. Soluğunuzun karından geldiğini hayal edin.
- "Rahatla", "aldırma" gibi, yavaşça, sakinleştirici ve yatıştırıcı sözcükleri tekrarlayın. Bu arada derin soluklar almaya devam edin.
- Hayal gücünüzü kullanın; sizi rahatlatan bir deneyiminizi anımsayın.
- Yoga gibi stres içermeyen egzersizler, kaslarınızı gevşetir ve sizi yatıştırır. Bu teknikleri gün boyu tekrarlayın. Bunlar stresli ortamlarda otomatik olarak uygulayacak hale gelsin.

### 2) Bilişsel yapılandırma

Bu strateji yalın olarak düşünme şeklini değiştirmek anlamına gelir. Öfkeli insanlar küfür ederler, içlerinden geçen duyguları yansıtan kaba sözcükler kullanırlar. İnsanlar öfkeli olduğu zaman düşünceler abartılır ve dramatik bir hal alır. Bu duyguların yerini daha rasyonel duyguların alması için gayret sarf edin. Örneğin, "Eyvah! Her şey mahvoldu", "felaket" "rezalet" gibi yorumlarda bulunmak yerine "Bu durum beni bunalıma sürüklüyor; beni altüst ediyor. Ancak bu dünyanın sonu değil. Öfkelenerek ben bu durumdan çıkamam" diyerek kendinize telkinde bulunun.

Ayrıca kendinizle veya yabancılarla konuşurken "asla" veya "daima" gibi sözcükleri dikkatli kullanın. "Sen zaten benim söylediklerimi daima kulak arkası ediyorsun", "Bu aptal makine hiçbir zaman çalışmaz" gibi yorumlardan kaçın. Çünkü bunlar doğru olmadıkları gibi sorunun çözümüne katkı sağlamazlar. Kaldı ki bu sözcüklerin muhatabı olan kişi kendisini aşağılanmış veya dışlanmış gibi hissedeceği için yardım edeceği varsa bile etmez.

Burada unutmamanız gereken en önemli şey, öfkenin çözüm üretmeyeceği ve kendinizi rahatlatmayacağıdır (tam tersi kendinizi daha kötü hissetmenize yol açar).

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke, haklı bir tepki olduğunuza inandığınız durumlarda bile, çok kısa bir süre içinde mantık dışına çıkar. Olabildiğince mantıklı olmaya çalışın. Öfkeli insanlar adalet, övgü beklerler; işlerin kendi istedikleri gibi yürümesini arzu ederler. Bunlar olmadığı zaman büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar. Ve bu hayal kırıklığı giderek öfkeye dönüşür. Bilişsel yapılanmanın bir parçası olarak, öfkeyle baş etmenin ilk adımlarından biri öfkeli olduğunuzun farkında olmaktır.

Öfkenin ilk işaretlerini tespit edebilirsiniz, ileri aşamalara geçmeden kendinizi frenleyebilirsiniz.

Düzenli olarak vücudunuzda fiziksel belirtilerin bulunup bulunmadığını -Dişlerinizi veya yumruklarınızı sıkıyor musunuz? Midenize kramplar giriyor mu? Yutkunma zorluğu çekiyor musunuz? Dudaklarınızı ısırıyor, kaşınmadığı halde sürekli olarak aynı bölgeyi kaşıyor musunuz?- kontrol edin. Herkes sinirlendiği veya öfkelenildiği zaman ne gibi belirtiler sergilediğini keşfedebilir.

Öfkenizin gerçek nedenini keşfetmeye çalışın. Pek çok insan acı veren veya korku uyandıran duyguları öfke maskesinin ardında gizler. Umutsuz, korkak, çaresiz, suçlu, yitlik, terk edilmiş gibi hissetmektense, öfke ile salgılanan adrenalinden kaynaklanan güçlülük hissi insanlara daha iyi gelebilir.

### **3) Sorun yaratmayın; sorun çözün**

Bazen öfke ve bunalım, hayatımızda kaçamadığımız bazı sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Öfke nöbetlerinin tümü yanlış hedefe yöneltilmiş olmayabilir; sorunlar karşısında gösterilen son derece sağlıklı, doğal tepkiler olabilir. Her sorunun bir çözümü olduğu yönündeki yanlış yönlendirmenin sonucunda çözümsüz durumlarda bunalıma girebilirsiniz.

Bu gibi çözümsüz durumlarda çözüme odaklanmak yerine, sorun ile nasıl baş edeceğimiz ve en az zararı görece şekilde nasıl bir strateji belirlememiz gerektiğine odaklanmalıyız. Böylece sorun çözülmemiş olsa bile daha sabırlı olmayı öğrenebilirsiniz.

### **4) Soğukkanlı ve sakin bir iletişim kurun**

Öfkeli insanlar hemen sonuca odaklanıp, eyleme geçme eğilimindedir. Ne var ki bu sonuçların bazıları doğru olmayabilir. Çok ateşli bir tartışmanın içindeyseniz, önce sakin olmaya çalışıp tepkilerinizi denetim altına alın. Aklınıza gelen ilk şeyi dile getirmeyin. Diğerlerinin söylediklerini dikkatlice dinleyip öyle cevap verin.

Eleştiri karşısında savunmaya geçmeniz normaldir. Ancak savunma saldırı haline dönüşmemeli. Önce muhatabınızın eleştirilerini açıklamasına izin verin, hatta sorular sorun, ancak öfkenizin tartışmayı rayından çıkartmasına izin vermeyin. Sakin kaldığınız sürece iletişim daha yapıcı bir yola girecektir.

### **5) Mizaha yer verin**

“Aptalca espriler” öfkeyi pek çok açıdan yatıştırır. Öncelikle daha dengeli bir perspektif kazanmanıza yol açar. Örneğin birlikte çalıştığınız kişiye öfkelenirsiniz. Onu tek hücreli bir yaşam formu olarak düşünebilirsiniz. Espri yapmak, stresli bir ortamdaki gerginliği azaltabilir. Dr. Deffenbacher, esprili bir yaklaşım sergilerken de, alaycı olmamaya, kırıcı espriler yapmamaya gayret edilmesi gerektiğini söylüyor. Deffenbacher, kendisini aşırı ciddiye alan insanların her koşulda haklı olduklarına inandıklarını ve bu nedenle planlarının bozulmasına tahammül edemediklerini belirtiyor. Öfke ciddi bir duygudur, ancak öfkeye eşlik eden duygular, sonradan düşünüldüğünde sizi güldürecek kadar gayri ciddi olabilir.

## 6) Çevrenizi deęiřtirin

Bazı durumlarda insanları içinde bulunduğu ortam öfkeliendirebilir. Sırtınıza yüklenen sorunlar ve sorumluluklar sizde kapana kısırılmış duygusu uyandırabilir. Bu gibi durumlarda kendinize mola verin. Stres yüklü anlarda, kişisel kaçış planları yapın. Örneğin işten eve dönen bir anne, “Evde yangın çıkmadıkça kimse benimle 15 dakika konuşmasın” diyerek kendisine soluk alacak bir zaman yaratabilir. Bu 15 dakikanın sonunda çocuklarının taleplerini daha büyük bir sabırla karşılık verebilir.

## 7) Kendinizi rahatlatmanın diğer yolları

**Zamanlama:** Tartışmaların kavgaya dönüşmeyeceği zamanlarda tartışmaya girin. Özellikle yorgun olduğunuz zamanlarda tartışmalardan uzak durun.

**Göz ardı etme:** Çocuęunuzun odasının dağınıklığı sizi öfkeliendiriyorsa kapısını kapatın. Sizi kızdıran olaylardan ve nesnelere uzak durun. “Çocuęum nasılsa bir gün odasını toplar ve ben de sinirlenmem” diye düşünmeyin. Hedefiniz bu olmamalı; hedefiniz sükûnetinizi korumak olmalı.

**Alternatifler oluşturmak:** İşe gidip gelirken trafikten rahatsız oluyorsanız farklı yolları deneyin. Kısaca sizi öfkeliendirmeyecek yeni seçenekler yaratın.

## Öfkenin ifade ediliř şekilleri

Öfkenin doğal dışavurumu şiddetli bir tepki şeklindedir. Öfke, aslında tehditlere karşı doğal bir uyum tepkisidir. Saldırıya uğradığımız zaman mücadele etmemizi ve kendimizi savunmamızı sağlayan güçlü, çoğunlukla saldırgan bir duygudur. Dolayısıyla hayatta kalmamız için yaşamsal bir önemi vardır. Diğer taraftan bizleri sınırlendiren, kızdıran herkese ve her şeye fiziksel olarak saldıramayız: Yasalar, sosyal normlar ve sağduyu fren vazifesi görür.

İfade edilmeyen öfke başka sorunlara gebe dir. Pasif-agresif davranışlar (öfkeli kişi kızdığı insanla yüzleşmek yerine, dolaylı yollardan acısını çıkarır) gibi hastalıklı tepkilere yol açabilir. Veya sürekli alaycı ve düşmanca duygularla beslenen kişilik bozukluklarına yol açar. Devamlı olarak yanındakileri aşağılayan, eleştiren, alaycı yorumlar yapanlar genellikle öfkelerini yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenememiş insanlardır. Bu tür insanların sağlıklı ve uzun süreli ilişkiler kurabildiğini de söyleyemeyiz.

## Bazı insanlar niçin daha öfkeli?

Colorado Eyalet Üniversitesi'nden psikolog Dr. Jerry Deffenbacher, bazı insanların ortalama bir insana göre daha çabuk öfkeye kapıldıklarını ve öfkelerini daha yoğun yaşadıklarını belirtiyor. Deffenbacher ayrıca öfkelerini sesli olarak dışa vurmadıkları halde kronik olarak sinirli olarak tanımlanan kişilerin bu gruba girdiğine işaret ediyor. Diğer taraftan aslında öfkeli oldukları halde, bir köşeye çekilip, somurtmayı tercih edebilen insanlar da var.

Çabucak öfkelenen insanların çoğunun, psikologların tanımı ile, engellenmeye karşı toleransları düşük olur. Başka bir deyişle, bu insanlar yapmak istediklerinin engellenmesine, set çekilmesine ve sorunlarla karşılaşmaya tahammül edemezler. Dahası haksızlığa

uğradıklarını düşündükleri için öfkeleri daha da büyür. Örneğin küçük bir hatadan dolayı eleştirildiklerinde karşılıklarını şaşırtaacak kadar büyük bir tepki gösterirler.

Bu insanların bu kadar büyük bir öfkeye kapılmalarının nedenleri genetik veya fizyolojik kökenli olabilir. Bazı çocukların doğuştan daha sinirli, daha alıngan ve daha öfkeli oldukları yönünde bulgular söz konusu. Bir diğer neden de sosyokültürel kaynaklıdır. Öfke genellikle olumsuz bir duygu olarak algılandığı için kaygı, depresyon veya diğer duygular gibi açıkça ifade edilmesi doğru karşılanmaz; kaldı ki küçük yaşta bu duygunun kontrol altında tutulmasının daha doğru olduğu öğretilir. Sonuç olarak çocuk, öfkesi ile nasıl başa çıkacağını öğrenemez.

Bu konudaki araştırmalar ayrıca aile yapısının da bu konudaki önemini gösteriyor. Çok çabuk öfkelenen insanların şiddet içeren, sevgisiz, kaotik, duygusal iletişimin çok zayıf olduğu ailelerden geldiği düşünülüyor.

### **Saldırganlığı frenlemek için**

Öfkelenmek ve diğer insanlardan rahatsızlık duymak her insanın gün içinde bir çok kereler yaşadığı duygulardır, ancak kimse toplu taşıma araçlarında kendisini sıkıştırdığı için veya işyerinde eleştirildiği için öfkelenildiği kişiyi dövmeye veya öldürmeye kalkışmaz. Buna engel olan özdenetimdir. Son araştırmalar özdenetimin egzersiz ile zayıflatılabileceğini veya güçlendirilebileceğini gösteriyor.

Kriminologlar ve sosyologlar uzun zamandır özdenetimi zayıf olan insanların fırsat buldukları anda suç işleyebileceklerine dikkat çekiyor. "Bu bir dürtü" diye konuşan Güney Galler Üniversitesi'nden psikolog Thomas F. Denson, "Son yaptığımız çalışmalar özdenetim ve saldırganlık arasında çok sıkı bağlar olduğunu gösteriyor diyor.

Kentucky Üniversitesi'nden C.Nathan DeWalt ve Northwestern Üniversitesi'nden Eli J. Finkel, insanlarda özdenetimi azaltan deneyler gerçekleştirdiler. Birinde, deneklerin önüne koydukları tabağın içindeki kurabiyeleri yememelerini tembih ettiler. Bir süre kendilerini frenleyen deneklerin, daha saldırgan bir tavır ile kurabiyelere saldırdıklarını tespit ettiler. Deneklerin özdenetimleri bu şekilde zayıflatıldıktan sonra, çevreden gelen herhangi olumsuz bir geribildirim karşısında daha saldırgan bir tepki verdikleri izlendi.

### **Özdenetim güçlendirilebiliyor**

Diğer taraftan piyano egzersizleri gibi özdenetimin de egzersiz yoluyla güçlendirilebileceği fikri kabul görmeye başladı. Denson, deneylerinden birinde, deneklerinden genel olarak başat olmayan ellerini iki hafta boyunca daha sık kullanmalarını istedi. Başka bir deyişle sağ ellerini kullanan deneklere sol ellerini kullanmalarını söyleyen Denson, "Deneklere mouse kullanmak, kahve karıştırmak, kapı açmak gibi sorun yaratmayacak işlerde sol ellerini kullandırdık. Böylece başat ellerini kullanma alışkanlıklarından vazgeçmek için özdenetimlerini güçlendirmek zorunda kaldılar" diye konuşuyor. İki hafta sonra özdenetimleri az da olsa güçlenen deneklerin saldırganlık dürtülerini daha iyi kontrol ettikleri görüldü. Bir diğer deneyde ise aynı denekler başka bir öğrencinin hakaretlerine -hafif ölçekte- maruz bırakıldılar. Özdenetimlerini güçlendiren deneklerin hakaretlere çok fazla tepki vermediği izlendi.