



## ÖFKE YÖNETİ Mİ?

Öfke duygusu da diğer duygular gibi normal ve sağlıklı bir duygudur. Hatta zaman zaman hak arama ve haksızlığa uğradığımızda kendini ifade etme yolu olarak kullanılabilir. Önemli olan öfkenin sizi değil sizin onu uygun şekilde ortaya koyabilmenizdir. Böylece karşı tarafın sizin beklentilerinizi ve gereksinmenizi net bir şekilde anlamasına yardımcı olursunuz. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, özel ve sosyal hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar. Öfke çok çeşitli olaylar sonucu ortaya çıkabileceği gibi yaşamda beklenilmeyen bir anda meydana gelen olağan üstü durumlarda ve yaşamı alt üst eden ve istenmeyen değişikliklere sürüklenme durumlarında daha çok ortaya çıkabilir.

### Nasıl Ele Alınmalıdır?

Beklenmeyen olaylar insanın varoluşunu tehdit eder. Sağduyumuz, öfke duygumuzu nereye kadar götüreceğimiz konusunda önümüze sınırlar koymaktadır. Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca; öfkeyi **ifade etme, öfkeyi bastırma ve kendini sakinleştirmedir**

Öfkeyi saldırganlıkla değil de **sözel olarak ifade etmek**, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarmalıyız.

**İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır.** Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeye yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu bazen işe yarsa da sürekli olarak bu yolu kullanmak, **çok sağlıklı olmayabilir.** Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon, psikosomatik rahatsızlıklar (ülserler, alerjiler vb.) ya da depresyona yol açabilir.

Öfke yaşadığımızda **kendinizi sakinleştirmeye çalışmak**, üçüncü seçeneğinizdir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.

### Duygu Yönetimi

Öfke yönetimi tekniklerinin amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmektir. Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız, onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir. Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz oluyorsa ya da kaybedeceğinizden korkuyorsanız, bir uzmandan yardım istemekten çekinmeyin.

### Duygunun özellikle öfke ifadesinin maliyeti nedir?

Psikologlar artık bunun çok yanlış ve tehlikeli bir yol olduğunu göstermişlerdir. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun “boşaltılması”nın kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiçbir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, öfkenizi neyin başlattığını bulmak ve

kendinizi kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilme yollarını öğrenmektir. Örneğin, asıl kaygı duyduğunuz şey, kendinizi güvencede hissetmeme iken, bambaşka bir şeye bağırıp çağırabilirsiniz.

## Hangi yöntemler sağlıklı yönetmemizi sağlar?

### Gevşeme:

Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sizin sakinleşmenize yardımcı olur. **Deneyebileceğiniz bazı basit yöntemler şunlardır:** Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir. Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar “gevşe!” ya da “sakin ol!” diyerek telkinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın. Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

### Düşünceleri değiştirme

Öfkeli insanlar düşüncelerini bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Örneğin kendi kendinize, “Eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin 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. “Hiçbir şey asla düzelmeyecek” ya da “Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum.” gibi cümleler akılcı /sağlıklı olmayan düşüncelerdir. Bu düşüncelerin yerine alternatif olabilir, seçiyorum, tercih ediyorum vb, düşünceler geliştirin. Öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz. Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelenişinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize “Tüm dünyanın size kötülük yapmaya çalışmadığını” hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığımızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yönetime başvurun. Bu daha dengeli bir bakış açısını yakalamana yardımcı olacaktır.

Öfkeli insanlar her şeyi talep kar bir şekilde isterler, diğer bir deyişle kendilerinde buna hak görürler. Bu durum, adalet için de böyledir, takdir, kabul, onay, vb. için de. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Elde edemeyince hepimiz üzülür, incinir, hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve öfkeli insanlar, bunları talep ederler. Talepleri karşılanmayınca, hayal kırıklıkları engellenme duygusuna, o da öfkeye döner. Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken, bu talep kâr özelliklerinin farkına varmalı ve “beklentilerini”, “tercihlere” dönüştürmelidirler. Diğer deyişle, istediği herhangi bir şey için, “bana verilmeli” ya da “benim olmalı” demek yerine, “bana verilmesini isterdim.” diye düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler.

### Problemi çözme

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeye çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın; ama yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın. Tam tersine cesaretlendirin.

## **Daha iyi iletişim**

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey; yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sükûnetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir.

## **Mizah kullanın**

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o “şey” ya da “öyle” olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, “muşmula” ya da “odun kafalı” gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilirsiniz, öfkenizin azalmaya başladığını göreceksiniz. **Çünkü mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir.**

Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, **“Her şey benim istediğim gibi olmalı!”** dir. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru yolda olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algırlar. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler ama onlar değil! Kendinizde de buna benzer bir duyguyu yakalarsanız, kendinizi tüm caddelerin, dükkanların, resmi dairelerin sahibi olan bir tanrı ya da tanrıça gibi hayal edin. Tüm insanların sizin önünüzde eğildiğini, eteğinizi öptüğünü düşünün. Bu hayali görüntülere ne kadar ayrıntı koyarsanız ne kadar talep kâr olduğunuzu ve ne kadar mantık dışı davrandığınızı o kadar iyi anlayacaksınız. Ayrıca durum ve olayların gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu da fark edeceksiniz.

## **Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir.**

Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülererek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz. İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur. Önemli olan kendi hatalarınıza gülebilmemiz.

## **Çevrenizi değiştirmek**

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz. Biraz ara verin. Gün içinde özellikle öfkeli olacağınızı bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin okuldan geldikten sonra kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çevrendekilere hemen, parlamadan daha iyi yanıt verebilirsiniz.

## **Kendinizi rahatlatabilmek için birkaç ipucu daha**

**Zamanlama:** Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.

**Kaçınma:** Sizi öfkeliendiren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. “Ama öfkelenmem için her şey benim istediğim gibi olması gerekir.” demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakın tutabilmektir.

**Alternatifler bulun:** Bazı olaylar sizi öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi bir iş edinin ve uygun yollar araştırın. Spor, müzik, komik videolar, hobiler, alternatif uğraşlar, vb.

## **Psikolojik danışma yardımına ihtiyaç duyuyor musunuz?**

Unutmayın, öfkeyi yok edemezsiniz, tüm çabalarınıza rağmen sizi öfkeliendirecek olaylar olacaktır.

**Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır.**

Bunu değiştiremezsiniz. **Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz.** Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi yöneterek , uzun vadede onların mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

## ***ÖĞRENME VE ÖĞRETİM KOORDİNATÖRLÜĞÜ***

## **KAYNAKÇA**

- Erkan, S. (2002). Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri, Ankara: Pegem Yayınları
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin.  
<http://www.psikolog.org.tr/bulten/yazilar/07>
- Lerner, H. (2001). Öfke dansı. Çeviren: Gül, S. İstanbul: Varlık Yayınları
- Bulut-Serin,N ve Genç, H (2011). Öfke yönetimi eğitim programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. Eğitim ve Bilim Dergisi.