

TC
ANKARA VALİLİĞİ
Özel Tefik Fikret Lisesi Müdürlüğü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

ÖFKE, HEDEFLERİ, KAYNAKLARI VE BAŞ ETME YOLLARI

Gençler sık sık ana babalarını kızdıran davranışlar gösterirler. Ne yazık ki ana babalar da bazen çocuklarının davranışlarını, çeşitli öfke biçimlerini kullanarak yönetmeye kalkışırlar. Bağırıp çağırır; ürkütücü tehditler savurur, dayağa başvurur, ağır cezalar vermekle tehdit eder, onları alaya alarak aşağılarlar.

Hepimiz hoş gitmeyecek, tatsız olaylarla karşılaşır; canımızı sıkan, zor insanlarla yüz yüze geliriz. Bu olaylara veya insanlara karşı gösterdiğimiz öfke biçimindeki tepki şiddetlenirse, duygusal sıkıntı ya da başkalarıyla ilişkilerimizde önemli derecede bozulma yaşamaya başlarız. Sonunda bir sorun olmaktan çıkıp bozukluğa dönüşen öfkeyle karşılaşırız.

Öfke, " Güçlü bir hoşnutsuzluk ve husumet duygusudur...onun anlamdaşları: kızgınlık, hiddet, gazap...hoşnutsuzluğun doğurduğu yoğun bir duygusal durum anlamına gelir." (Webster, 1996).

A) ÖFKEMİZİN ÜÇ HEDEFİ: Başkaları, Dünya ve Kendimiz

Öfke üç hedefe yöneltilebilir: başkalarına, dünyaya ve kendimize (Dyrden, 1990).

1. Başkalarına yönelik öfke: Bu tür öfkeye, çoğu kez başkalarının yanlış olduğuna inandığımız davranışına ilişkin algılamalarımız ve onların yanlış davranmamaları gerektiğine inanışımız yol açar.

Bu inanca sahip insanların şöyle şeyler söylediklerini duyarsınız: "Siz böyle yapmamalısınız, isteklerim gerçekleşmezse dayanamam, sizin cezalandırılmanız gerek".(Bu cümlede "siz" yerine "o, onlar, başkaları da " konabilir, sonuç aynıdır.)

ÖFKENİZE BAŞKALARININ NEDEN OLDUĞUNA İNANDIKÇA ONU DENETLEYEMEZSİNİZ.

2. Dünyaya ve içinde yaşanılan koşullara duyulan öfke: Bu tür öfkeye neden olan inançlar şunları içerir: "Dünya adaletli ve kolay olmalıdır, olmazsa bu dünya berbat demektir, ben böyle bir dünyaya dayanamam, batsın bu dünya."

Bu inanca sahip insanların şöyle şeyler söylediklerini duyarsınız: "Yolda otomobilimin lastiğinin patlaması geziyi burnumdan getirdi" veya "bilgisayarımı bir türlü çalıştıramadım, bu benim için dayanılmaz bir şeydi."

3.Kendimize duyulan öfke: İnsanlar çoğu kez kendilerine de kesinlikle yerine getirilmesini gerekli saydıkları istemler yöneltirler. Bunları yerine getirmeyince de kendilerini suçlamaya ve lanetlemeye girişirler. Kendi davranım kurallarımıza ve standartlarımıza aykırı hareket edip de böyle yapmamalıydım diye tutturduğumuz zaman kendimize öfkeleniriz.

B) ÖNEMLİ ÖFKE KAYNAKLARI

1. Engellenmeye Dayanıksızlık

"İstediginizi mutlaka elde etmeniz gerektiğine, elde edemezseniz bunun berbat bir şey olacağına ve böyle bir şeye dayanamayacağınıza inanmak", sabırsızlığa, engellenmeye dayanıklılığın azalmasına, engellenmişlik duygusunun artmasına ve öfkeye yol açar.

BEN BUNA DAYANAMAM,
düşüncesi, sözü,
ENGELLENMEYE DAYANIKSIZLIĞA YOL AÇAR,
bu da
ENGELLENME DUYGUSUNU ŞİDDETLENDİRİR,
bu da
ÖFKEYİ DOĞURUR.

Engellenmeye dayanıksızlığın tetiğini çeken şu sıradan olaylarla her gün karşılaşabiliriz. İşbirliğine yanaşmayan insanlarla uğraşmak, bilgisayarınızda sorunlarla karşılaşmanız, yavaş ilerleyen bir kasa kuyruğunda bekleyiş, trafik tıkanmalarında arabanızın içinde oturup durmak, park yerinde arabanızın önünü kapatan arabanın sürücüsünü beklemek, evin anahtarını unutup kapının önünde kalmak.

Bunlar size oldukça tanıdık durumlar olarak geliyor mu?

2. Başkalarının Davranışlarını Öz Değerimize ve Benliğimize Yönelik Bir Tehdit Olarak Algılamak

Bireyler başkalarının davranışlarını; öz değerlerini azaltmaya, kendini kabullenişlerini sarsmaya, kendilerini küçük düşürmeye yönelik algıladıkları zaman

çoğu kez öfkeyle karşılık verirler(Dryden, 1990). Öfkelerinin derecesi, genellikle öz değerleri hakkında besledikleri kuşkunun derecesiyle doğru orantılıdır.

Bir kimsenin öz değerini tehdit eden durumlara örnek olarak şunları gösterebiliriz: Çalışma arkadaşlarından veya üstlerinden eleştiriler almak; bir kimsenin kendisinin görünümüne, malına, mülküne, davranışına veya düşüncelerine ilişkin olumsuz yorumlara muhatap olmak.

C) ÖFKEYLE İLGİLİ YANLIŞ İNANÇLAR VE ÖFKE GERÇEKLIĞİ

Birçok hurafe, öfkeye ve onun nasıl yönetileceğine ilişkin akla aykırı inançlarımızın sürüp gitmesine yol açmakta, onları pekiştirmektedir(Borsherd, 1989). Bu hurafelere ve gerçekliğin ne olduğuna bir bakalım:

1. **YANLIŞ İNANÇ:** "Öfkenin nedeni ya bir olay veya durum ya da başka birinin davranışdır; bunların hepsi sizin dışınızdadır. İnsanlar öfkelerini denetleyemezler; öfke başınıza gelen bir şeydir, ona bir şey yapamazsınız, başa gelen çekilir."

GERÇEKLIK: Öfkemizden, onun nedeninden ve yönetilişinden sorumlu olan biziz. Tatsız olaylar veya insanlar sadece bizim akla aykırı inançlarımızı canlandırırılar; öfkeli duygularımızı ve davranışlarımızı harekete geçirirler.

ÖFKELİ DUYGULARIMIZA VE DAVRANIŞLARIMIZA YOL AÇAN GERÇEK ETKENLER

başkalarının ne söylediği, ne yaptığı değil,
KENDİ İNANÇLARIMIZ VE İÇ-KONUŞMAMIZDIR.

Formüle edersek:

A _____ başlatır _____ B _____ yol açar _____ C
Başlatan inaçlar ve duygusal ve davranışsal
olay iç konuşmalar sonuçlar

ÖRNEK:

A başlatan olay



"Bilgisayarın hızı"

B inaçlar ve iç konuşma



"Bilgisayarlar da hep böyledir zaten. Ne zaman işe yaramaları gerekse yavaş çalışırlar, sorun çıkartırlar. Böyle şey olmaz. Dayanamıyorum artık."

C duyg. ve davran. sonuçlar



"Öfkeden deliye döndüm. Kıracağım bu bilgisayarı ya da vereceğim birine, ne yaparsa yapsın."

2. **YANLIŞ İNANÇ:** "Öfkenizi dışa vurmanız sağlıklı bir davranıştır. Öfkemi dışa vurduktan sonra kendimi daha iyi hissediyorum."

GERÇEKLIK: Öfkeye kapıldıktan sonra artık onu dışa vursak da vurmasak da bizde önemli sağlık sorunları doğurur. Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, mide-bağırsak semptomları, bağışıklık sistemimizin bastırılması, bunlar arasında sayılabilir.

Öfke geçici olarak kendimizi güçlü, enerji dolu ve durumu denetimimiz altına almış hissetmemizi sağlar ve incinmişlik, reddedilmişlik, çaresizlik veya yetersizlik duygularımızı örter.

Öfkeyi dışa vurmamak, ondan kurtulmak demek değildir. Böyle yapmak, öfkeyi uygulamaya koymak demektir. Öfkeyi uygulamaya koymak ise gelecekteki engellenmeler karşısında sizi öfke duymaya yatkınlaştırır.

ÖFKENİZİ YÖNETİN, YOKSA O SİZİ YÖNETECEKTİR.

3. **YANLIŞ İNANÇ:** Öfkeyi dışa vurmanız size başkalarının özen göstermesini sağlar, istediğinizi verir. Davranışlarının haksızlığını insanların yüzüne vurmamak, belki de onlara hadlerini bildirecek bir ders vermek gerekir."

GERÇEKLIK: Öfkeyi şiddetle dışa vurmamak veya dışa vurmamakla tehdit etmek çoğu kez size istediğinizi sağlar, ama genellikle kısa dönemde. Uzun dönemde ise ilişkilerinizi bozar ve öfkenize hedef olan kişiyi karşılığını vermeye davet eder. Öfke patlamaları başkalarının hıncı beslemelerine, sizden uzaklaşmalarına, kırgınlıklarına neden olur.

D) ÖFKEMİ NE YAPSAM Kİ? TENCERENİN KAPAĞINI MI KAPATSAM, YOKSA BIRAKAYIM TAŞSIN MI?

- Kolayca öfkelenen bir kimse, öfke nedeninin kendi içinde olduğunu görmez; öfkesinin kaynağını başkalarının davranışlarında arar. Onlara göre sorun, yalnızca kendilerini öfkeliendiren dış olay veya durum ya da kişidir. Oysa öfkeye yol açan, güncel sorunlar, başkalarının yaptıkları haksızca davranışlar veya engelleyen olaylar değil; kendi inanç ve iç konuşmalarınızdır. İşe, öfkenize yol açan başlıca etkenin kendi inanç ve iç konuşmalarınız olduğunu kabul ederek başlayabilirsiniz. Öfkenizden sorumlu olan sizsiniz.

İnsanları rahatsız eden dışlarındaki şeyler değil, o şeylere ilişkin görüşleridir.

EPİCTETUS

- Öfkenizin başlıca sorumlusu olan akla aykırı inançlarınızı ve iç konuşmanızı ortaya çıkarabilirsiniz. Öfkenizin nedeni olabilecek akla aykırı inançlarınızı araştırırken dünyadan çok şey isteyen tutumunuzu, başkalarının belli bir tarzda davranması gerektiğinde ısrar ettiğinizi yeniden düşünebilirsiniz.

- *Gündelik sorununuz (başka deyişle sizi öfkelenirdiğini sandığınız başlatan olay veya kişi) ile başa çıkmaya girişmeden önce öfkenizle başa çıkmayı deneyebilirsiniz.*

ÖRNEK:

A başlatan olay



"Bilgisayarın hızı"

B inançlar ve iç konuşma



"Bilgisayarlar da hep böyledir zaten. Ne zaman işe yaradıkları gerekse yavaş çalışırlar, sorun çıkartırlar. Böyle şey olmaz. Dayanamıyorum artık."

C duygusal ve davranışsal
Sonuçlar



"Öfkeden deliye döndüm. Kıracağım bu bilgisayarı ya da vereceğim birine, ne yaparsa yapsın."

D irdeleme



"İşte yine kendi kendimi sinirlendiriyorum. Beni böyle sinirlendiren bilgisayarın kendisi değil, onun hakkında kendi kendime söylediklerim. Bilgisayarın hızı, benim için yeterli değil; ama bağıırıp çağırarak onda bir değişiklik yaratmam da mümkün değil. Öfkelenerek tansiyonumu yükseltmekten kaçınmalıyım."

- *Kendinizi bir kimse tarafından öfkelenirilmiş ve ağır derecede engellenmiş hissetmek yerine, can sıkınlığını koyabilirsiniz. Can sıkınlığı yönetilmesi daha kolay bir duygudur.*
- *Başkalarının sizin istediklerinizi yapmaları gerektiğine ilişkin kesin isteklerinizi değiştirebilirsiniz; onun yerine sizin istediklerinizi yapmalarını dileyebilirsiniz. İç konuşmanızda "... dilerim." veya "... tercih ederim." diye biten sözler kullanabilirsiniz.*
ÖRNEK: İç konuşmalarımızda **"O beni daha sık aramalıdır."** cümlesini kullanmamız, karşımızdakinden yerine getirmesini beklediğimiz kesin bir isteği anlatır.
Bunun yerine,
"O beni daha sık arasa iyi olur." ya da **"Dilerim o beni daha sık arar"**, demeniz sağlıklı bir iç konuşmadır.
- *Berbat olarak niteleyen sözler, dayanamamazlık anlamına gelen sözler, kendini değersiz sayan sözler, suçlayıcı sözler kullanmayı en aza indirebilirsiniz; böylece engellenmeye dayanıklılığınızı ve kendinizi kabullenişinizi kuvvetlendirebilirsiniz.*
- *Öfkelenenliğinize iletişim becerilerinizi geliştirebilir ve duygularınızı, haklarınızı, düşüncelerinizi öfke gösterisi yapmadan açıklayabilirsiniz.*

- Kendinize yönelik öfke duyacağınıza "**kendinizi bağışlayabilir**"; yaptığınız yanlış gelecekte yinelememek için elinizden geleni yapmaya karar verebilirsiniz.
- Başkalarının da kendinizin de yanlış yapabilen varlıklar olduğunuzu ve dünyanın mükemmel olmadığını kabul ederek öfkenizi azaltabilirsiniz.
- Duygusal gerginlik içinde olduğunuz zaman kendi kendinize konuşurken serinkanlı bir dil kullanabilirsiniz.
- Şunlara benzer öfkeyle başa çıkmayı kolaylaştıran iç konuşma sözleri kullanabilirsiniz. "Bu hoşuma gitmiyor; ama hoşuma gitmese de ben buna dayanabilirim."; ona kadar say, bir daha say.
- Mümkün olursa öfkenizin tetiğini çeken durumdan uzaklaşmaya çalışabilirsiniz.
- Geçici olarak hoşlanabileceğiniz bir etkinlikle uğraşmak yoluyla **dikkat dağıtma ve eğlence tekniklerini** kullanabilirsiniz.
- Aşağıdaki "**Öfke ve Kendi Kendine ABCDE Analizi ve Düzeltme Formunu**" doldurabilirsiniz.

Öfke ve Kendi Kendine ABCDE Analizi ve Düzeltme Formu

A Başlatan olay (Tatsız olay veya durum; bu, meydana gelmesi beklenen bir olay da olabilir.)

B İnançlar ve iç konuşma sözleri (akla aykırı inançlarınız ve iç konuşmalarınız)

C Duygusal ve davranışsal sonuçlar (tatsız duygunuz ve uyumsuz davranışınız)

D İrdeleme ve tartışma (akla aykırı inançlarınızı ve iç konuşmalarınızı irdeleyin)

E Etkiler (irdelemenin yeni duygu ve davranışlarınızda ki etkileri)

*Formu doldururken şu sırayı izleyiniz: Önce **A** bölümünü, sonra **C** bölümünü, ondan sonra sırasıyla **B**, **D**, **E** aşamalarını doldurunuz.

ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE MUTLU GÜNLER DİLEĞİYLE...

YARARLANILAN KAYNAK: Lynn Clark, Çev. Gültekin Yazgan , SOS Duygulara Yardım

Tanrım;

Aklımı sakinleştirerek kalbimi dinlendir...

Zamanın sonsuzluğunu göstererek bu telaşlı hızımı dengele...

Günün karmaşası içinde bana sonsuza kadar yaşayacak tepelerin sükunetini ver.

Sinirlerim ve kaslarımdaki gerginliği, belleğimde yaşayan

akarsuların melodisiyle yıka, götür.

Uykunun o büyüleyici ve iyileştirici gücünü duymamda yardımcı ol... Anlık tatilleri yaşayabilme sanatını öğret;

Bir çiçeğe bakmak için yavaşlamayı, güzel bir köpek ya da kediyi okşamak için durmayı,

Güzel bir kitaptan birkaç satır okumayı, balık avlayabilmeyi,

hülyalara dalabilmeyi öğret...

Bana kaplumbağa ile tavşanın masalını hatırlat. Hatırlat ki, yarışı her zaman

hızlı koşanın bitirmediğini, yaşamda hızı artırmaktan çok daha

önemli şeyler olduğunu bileyim...

Heybetli meşe ağacının dallarından yukarıya doğru bakmamı sağla.

Bakıp göreyim ki, onun böyle güçlü ve büyük olması yavaş ve iyi büyümesine bağlıdır.

Beni yavaşlat ve köklerimi yaşam toprağının kalıcı değerlerine doğru göndermeme yardım et.

Yardım et ki, geleceğime doğru daha olgun ve daha

sağlıklı olarak yükseleyim...

Kitabelerden...