

Öfke Yönetimi

Öfke Duygusu ve Kontrolü

Öfke istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal ve insani bir tepkidir. Öfke duygusuyla baş edebilmek için kullanılan işlevsiz yollar vardır; içe alıp bastırmak ve diğeri de dışa vurmaktır. İçe atmada, saldırganlığınızı kendi içinize yönlendirirsiniz ve öfkeyi yutarsınız. Dışa vurmada ise kontrolsüz biçimde öfkeyle ilgili dışa vuran davranışlarda bulunabilirsiniz. Ancak bu ikisinin de çok sağlıklı yollar olduğu söylenemez. İçe atılan öfke, kişiyi suçluluk ve depresyon gibi farklı duygulanımlara götürebilir. Dışa vurulan öfkenin derecesi ve sıklığı ise kişinin çevre ile olan ilişkilerini zedeleyebilir. Kişi istemediği zamanlarda dahi öfkesini kontrolsüz biçimde ortaya koyar ve bu dışavurum bir rahatlama ve deşarj getirmez, aksine kontrol dışı hissi vererek, çevredekilere zarar vermenin getirdiği suçluluk ve pişmanlık duygularıyla çözülmesi gereken başka bir probleme dönüşür. Öfke kontrolü, öfkeyi doğru yere ve doğru ifade etme becerisini kazanmaktır. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Amaç bireyin hiç öfkelenmemesi değildir. Bunun için psikoterapide de kişinin öfkesini neyin tetiklediğini bulmaya, kontrol edilemez hale gelmeden başa çıkmasına ve doğru ifadesini sağlamaya yardım etmek esastır.

Bir insanın öfke kontrolü sorunu yaşadığı nasıl anlaşılır?

Öfke oldukça kuvvetli ve kontrolü kimi zaman zorlaşabilen bir duygudur. Öfke duygusunun da diğer duygular gibi dereceleri vardır. Çok basit ve hemen geçebilen bir sinirlenmeden, kişinin çevresindekilere veya kendine zarar verebileceği şiddetli duygulara kadar uzanır. Öfke duygusuna genelde fizyolojik duyular da eşlik eder. Örneğin, nefes alıp vermek sıklaşır, kalp atışları hızlanır, kan basıncı artar. Kişi öfkelenildiği zaman, kendisini ve davranışlarını kontrol etmekte zorlanıyor, daha sonra onaylamayacağı söz ve davranışlarda bulunuyor, çevresindeki nesne ve kişilere fiziksel şiddet uyguluyor, tüm bunlar mesleki ve sosyal işleyişini olumsuz etkiliyorsa öfke kontrol problemi yaşıyor denebilir. Ayrıca kişi bu öfke kontrol problemi yüzünden yasal zorluklar da yaşayabiliyor. Doğru ifade edilemeyen öfke, zamanla fiziksel bazı şikayetlere de sebep olabilir.

Öfke kontrol problemi oldukça sık görülen bir durumdur. Her yaştan ve her kesimden yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve ergenlerde de görülebilir. Öfke kontrol problemi yaşayan kişilerin genellikle davranışları nedeniyle kişiler arası ilişkileri, aile içi ilişkileri zedelenmiş olabilir. Tek başına öfke kontrol problemi yaşanabildiği gibi, başka ruhsal problemlere de eşlik edebilir. Ayrıca öfke kontrol problemi yaşayan kişilerde fiziksel bazı şikayetler de görülebiliyor. (baş ağrısı, mide şikayetleri gibi.)

Öfkeyi tamamen kontrol altına almak mümkün mü?

Öfke kontrol problemi ile çalışırken amacımız öfkeyi tamamen yok etmek değil aslında. Öfkeyi kişinin normal ve sağlıklı sınırlarda, duyumsaması ve buna bağlı davranışlarının da kişinin kontrolünde olması hedeflenen bir durum. Öfke kontrol problemi ile çalışırken, duygusal ve davranışsal düzeyde değişikliği amaçlıyoruz, bu da bir uzman tarafından gerçekleştirilen psikoterapi yöntemiyle sağlanabiliyor. Eğitimlerle bu duygu ve davranış değişikliği tam olarak sağlanamayabilir ancak olumlu etkileri de olabilir. Alınan fayda kişiye özgü olarak değişir.

İnsanın öfkesini ya da duygularını kontrol edememesinin nedeni ne olabilir?

Bilişsel kurama göre, öfke duygusu diğer tüm duygular gibi düşünceleri izler. Kişinin olaylarla ilgili çarpıtılmış düşünceleri ya da işlevsel olmayan yorumları yaşanan olumsuz duygunun şiddetini artırır. Bu ortaya çıkan yoğun duygu da şiddeti arttıkça daha zor kontrol edilir hale gelir. Ortaya kontrol edilemeyen davranışlar ortaya çıkabilir. Öfkeye başka açılardan bakmak da mümkün ve yararlıdır. Örneğin psikoanalitik terminolojiye göre öfke, bireyin saldırganlık dürtülerinin bir parçasıdır. Bireyin öfke ifadesi bilinçdışıdaki bir çatışmaya işaret edebilir. Öte yandan Gestalt yaklaşımı kişinin, yapmak için kendi kendine izin vermediği bir şeyi, bir başkası yaptığında öfke duygusunun doğduğunu söyler. Öfke problemi bazen duyguların aşırı kontrolü içermesi, stres üretilmesi, kontrol altına alınmaya çalışılması, bunun sonucunda da kişiler arası çatışmalara neden olması şeklinde tanımlanır. Patlamalar şeklinde ortaya çıkan öfke duygusu, acı, korku ve utanç gibi duyguları saklamak için kullanılan savunucu bir duygu olabilir.

Buna bağlı olarak farklı ekollerden psikoterapi türleri uygulanabilir. Bunlar bilişsel ekol, gestalt ekolü, psikanalitik ekol, grup terapisi, davranışçı yöntemler ya da eklettik(bütünleyici) bir terapi olabilir. Bilişsel ekolde, kişinin öfkesini doğuran çarpıtılmış bilişleri ile bilişsel yöntemler kullanılarak çalışılır. Kişinin öfkesini tetikleyen uyaran ve olayları tanıması sağlanır ve bununla ilgili işlevsel olmayan düşüncelere alternatifler geliştirilir. Davranışsal düzeyde ise time out egzersizleri dediğimiz yöntem kullanılıyor. Yani kişi tetikleyici uyaranı ve duygusunu fark ettiğinde de bu ortamdan kısa bir süreliğine uzaklaşıp, örneğin derin derin nefes almaya odaklanabilir. Ayrıca bu kişilerle yapılan bazı iletişim eğitimleri de var. Örneğin “atılganlık eğitimi”(assertiveness training) kişinin olumlu ve olumsuz duygularını karşı tarafın da haklarını göz ederek, pasiflik ve saldırganlık kutuplarına kaçmadan atılgan biçimde dile getirebilmesini amaçlar. Böylece kişi duygularını hem bastırmamış ve ifade etmiş hem de çevresine işlevsel olmayan bir agresyon göstermemeyi öğrenebilir.

Öfke Kontrolü İçin Öneriler:

Kontrol etmeden önce onu tanımalısınız: Önce öfkenizin size ne dediğini dinlemelisiniz. Kontrol etmekte zorlandığınız bir öfke farkına varılmayı bekleyen içsel çatışmanın işaretçisidir ve herhangi bir durum ve zamanda karşınıza çıkmıyordur.

Sizi sinirlendiren bir durum ya da olay olduğunda tepki vermeden önce durumla ilgili hızlı bir değerlendirme yapabilir veya ortamdan bir süreliğine uzaklaşıp kendinize biraz zaman tanıyabilirsiniz. Böylece istemediğiniz davranışı kontrolsüz biçimde sergilemeden önce değerlendirmek için vaktiniz olur.

Kendinizde bir öfke yönünde duygu değişikliğini hissettiğinizde duygunun hemen farkına varmaya ve hemen öncesinde aklınızdan ne geçtiğini tespit etmeye çalışın. Olayları aslında olduğu gibi göremiyor, abartıyor ya da aşırı genelliyor olabilirsiniz. Bu çarpıtmaları fark ederek olayları tam da olduğu gibi nötr gözle görmeye ve böyle değerlendirmeye çalışabilir, bu düşüncelere alternatif düşünceler üretmeye çalışabilirsiniz.

Gündelik hayatta sadece aşırı sinirlendiğinizde değil, tüm olumsuz duygularınızı dengeli biçimde ifade ettiğiniz bir iletişim biçimi benimseyebilirsiniz. Duygu, istek ve ihtiyaçlarını dile getirmeme ve pasif iletişim biçimini seçme, öfke ile dolmanıza sebep olabilir. Bu yüzden pasif uçtan saldırgan uca kayabilirsiniz. Kendi duygu, istek ve ihtiyaçlarınıza odaklanıp onları zamanında dile getirmeniz istenmeyen patlamaları önleyebilir.

Eğer kendiniz başa çıkmak konusunda zorlanırsanız bu konuda uzman birinden yardım almak için psikoterapiye başlayabilirsiniz.

