

SÖYÜM NADİR

Öfkeyle yaşamak

ÖFKE kimseyi mutlu etmeyen ama bir şekilde herkesin hayatında karşılaştığı bir durumdur.

Öfkelenen kişide fizyoloji değişir; kalp atışı hızlanır, gözbebekleri bazen büyür, bazen ince bir çizgi haline gelir, eller titrer, ses tonu yükselir, yüzü ateş basar.

Öfke mantıklı düşünerek bir tepki vermekten çok hızlı hareket eden nörolojik bir yol izler. Örneğin karşımızdaki kişi bizi eleştirdiğinde, beynimiz bu yorumu değerlendirmeden, sadece söyleneni algılayıp agresif bir tepki gösterir. Eğer birkaç dakika dayanabilseniz inanın tepkiniz farklı olacaktır. Öfke yeşil ışık gibidir, hemen atak yaptırır ama aslında her yeşil ışık hareket etmeden durmayı, etrafı kontrol etmeyi ve temkinli bir şekilde hareket etmeyi gerektirir. **Peki neden öfkeleniriz?**

Değer verdiğimiz şey ya da şeyler tehlikeye girdiği zaman öfkeleniriz. Bunlar; kişiliğimiz, fiziksel özelliklerimiz, evliliğimiz, çocuklarımız, kültürümüz, eğitimimiz gibi çok çeşitli durumlar olabilir. **Öfke sorunlara karşı bizi uyarır, eğer öfkeleniyorsak üzerinde düşünmemiz gereken bir konu var demektir.** O konu bizim için ne anlam ifade ediyor? Bizi rahatsız eden şey ne? Bunun benim davranışlarımla bir ilgisi var mı? **Bunları sorgulayabiliyorsak iyi yoldayız demektir.**

Arabayla bir yere giderken yanlış bir şey yaptığımızda hemen dikiz aynasına bakıp geride bıraktığımız yola bakarsanız, acaba ne oldu? **Nerede hata yaptım? Kimseye zarar verdim mi?** Bazen arabayı kenara çekip derin nefes alıp yola öyle devam ederiz. **Öfkelendiğimizde de neden bu durumda olduğumuza bakmak için dikiz aynasını kontrol etmemiz gerekiyor.** Başkalarına nasıl davranacağımızla ilgili görüşlerimizi, çocukluğumuzla ailemizde gördüklerimizden ediniriz.

1) Anne babamız birbirleriyle nasıl iletişim kurarlardı?

Ana-babalarımız erkeklerin kadınlara, kadınların da erkeklere nasıl davranmaları gerektiği konusunda ilk modellerimizdir. Eğer ana babalarımız birbirleriyle öfke dolu bir tonla konuşuyorlarsa, onların ses tonunu taklit etmemek konusunda bilinçli bir karar almadıkça, öğrendiklerimiz bizim öfkeli tepkilerimizin temelini oluşturacaktır.

2) Ana babalarımız bize nasıl davranırdı?

Ana babalar çocuklarını dinlemeli, gerektiğinde sınırlar koyabilmeli, davranışlarının neden ve ne zaman uygunsuz olduğunu açıklayabilmelidir. Ancak eğer anababalar çocuklarıyla çok sert bir ifadeyle konuşur, duygularını incitir, söylev çeker ve ceza verme konusunda aşırıya kaçarlarsa çocukları hem küçüklüklerinde hem de yetişkin olduklarında öfkeli olmaları normaldir.

3) Ailemize nasıl davranırdık?

Biz büyürken evde kontrol kimdeydi, ana babamızda mı yoksa çocuklarda mı? Ana babamıza bağırıp çağırarak ve ağlayıp sinir krizleri geçiren isteklerimizi yaptırmayı öğrendiysek, şimdi de aynı davranışları sergilememiz normal. Kardeşlerimizle olan ilişkilerde birbirimizi ezerek, üstünlük kurarak isteklerimiz yapıyorsa, yapılmadığında neden yapılmadığı uygun bir dille anlatılmıyorsa hayata öfkeli olmamız da normal.

Normal derken davranışımızın nedenini anlamamız açısından normal, çok şükür ki insanlar artık yanlış davrandığını fark edip bunu düzeltmek için gerekli yardımları alıyorlar.

4) Çocuklukta ilgili diğer faktörler

Nasıl bir çocuktunuz? İri mi, zayıf ve çelimsiz mi? Fiziki durumunuz bazen insanları kontrol etmede kullanılır. Hıyrumuz nasıldı? Doğuştan iyi huylu muyuz yoksa kavgacı mıyız? Biz bilmeliyiz ki çocuklarımız ne kadar huysuz olursa olsun, onlara duygusal eğitim vererek sakin olmalarını öğretebiliriz. Nasıl ki sıkı bir antrenmanla vetereksiz olan birisine bir beceri kazandırabiliyorsak, duygusal eğitim vererek de çocuklarımızın ileride daha iyi bir insan olmalarına yardım edebiliriz.

Duygusal ve fiziksel istismara uğrayan çocuklarda fizyolojik değişimler ortaya çıkabilir. Bu da yetişkin olduklarında onları diğerlerinden daha öfkeli yapabilir. Bu tip durumlarda ilaçla tedavi yapılabilir. Çocuklukta edindiğimiz öfkeli davranışları evlilik yaşamımıza taşıyıp taşımayacağımız, öfkenin zararlı etkilerinin ne kadar farkında olduğumuza bağlıdır.

Öfke bazen de utanç duygusunu maskeleyerek için kullanılabilir. İnsanlar sorumlardan pişmanlık duygularını bir hata yaptıklarında, ne yapacaklarını bilemedikleri için öfkelenirler. Karadeli yazar **Thomas Haliburton'un dediği gibi "Bir insan hata yapar ve hatasını kabul etmezse öfkelenir."**

Dikiz aynasında gördüklerimiz size bir şey hatırlatı mı? Öfke olarak **daha mutlu, öfkesiz günler yaşamamız dileğiyle...**