Öfke Yönetimi

Bir insanın olgunluğu, onun öfkesini ne kadar yönetebilmesinden anlaşılır. Olgun insan kızmayan değil, öfkesini iyi yönetebilen insandır. İyi yönetilememiş öfkenin bedelini büyüktür. Hapishaneler öfkesini gerçekçi ve anlamlı bir şekilde yönetememiş insanlarla doludur. İyi yönetilemeyen öfkenin topluma ağır bir ekonomik bedeli vardır. Öyleyse gelin öfke yönetiminin adımlarına bir bakalım.

Öfke yönetiminin adımları

1- Öfke yönetiminin ilk adımı, kişinin duygularının farkına varmasıdır. İçinde yetiştiği ortamın özelliklerine göre çocukken bazı duyguları bastırmayı ve farkına varmamayı öğreniriz. Örneğin bazı yetişme ortamlarında öfkelenmek ve öfkesini göstermek erkek çocuğu için uygun görüldüğü halde bir kız çocuğu için hiç uygun görülmemektedir. Bu durumda kız çocuğunun bu duyguyu hissetmekten ve ifade etmekten uzak durması istenir. Ve gerçekten de öfkesini göstermesi istenmeyen çocuklar büyüdüklerinde öfkelerini tanımakta çok zorluk çekerler. Bu kişilerde öfke şikayet davranışı ya da depresyon duygusuna dönüşür.

2- İkinci adım, kişinin on saniye kadar derin nefes almasıdır. Bu şekilde öfkesinin farkına varan kişi amigdala, hipotalamus ve hipokampusun yani iç beyinin hakimiyetinden kurtularak denetimi düşünce ve aklın yer aldığı ön beyine aktarabilir. Tabii, ona kadar sayan herkesin öfkesini denetim altına alabileceği söylenemez; ama ona kadar saymak böyle bir fırsat yaratır.

3- Üçüncü adım, öfkemizin temelinde yer alan sürecin farkına varmaktır. Öfkeniz karşılanmayan bir beklentiden kaynaklanabilir. "Halimi, hatırımı sormadı, bir ihtiyacın var mı diye sormadı," buna bir örnektir. Öfkenin kaynağı "dürüstlük" gibi ihlal edilen bir değer de olabilir.

4- Dördüncü adım, bu sürecin kaynağında yaşamın gerçekleri mi yer alıyor, yoksa kişinin egosu mu, onun farkına varmaktır. Örneğin, "bana ters baktı"ya kızmak ego kaynaklı bir öfkedir. Öte yandan, "bana yalan söyledi"ye kızmak değerler ihlali ile ilgilidir.

5- Beşinci adım, öfke ego kaynaklı ise onu nefsini terbiye etme fırsatı olarak değerlendirmelidir. Bunu yapan kişi yaşamı boyunca sürekli bir gelişim süreci içinde olur. Nefsini terbiye etmeyen ise bir çatışmadan öbürüne savrulmaya mahkumdur.

6- Altıncı adımda yaşamın gerçeklerinden kaynaklanan bir öfkenin farkına vardığında kişinin soracağı önemli bir soru vardır: Kısa vadeli geçici bir durumla mı karşı karşıyayım yoksa kalıcı ve sürekli olan bir durumla mı? Örneğin bir alışveriş merkezinde sattığı malla ilgili bile bile yanlış bilgi veren bir satıcıyla ilişkiniz geçicidir. Ama dost bildiğiniz yakın birinin size yalan söylemesi kalıcı ve sürekli bir duruma örnektir.

7- Yedinci adımda karar verilmesi gereken etki alanı içinde nelerin yapılabileceğidir. Yanlış bilgi veren satıcıya dönük yaklaşımınızla, aileden çok yakın birinin yalan söylemesine yaklaşımınız arasında farklar olmalıdır. Birincisinde mağazanın yöneticiyle bir kez konuşmak yeterli olabildiği halde öbüründe uzun süreli takip edilmesi gereken bir durum söz konusudur. Bazı durumlarda durum tamamıyla kişinin etki alanının dışında kalabilir. Örnek; sizi tehlikeye sokan bir sürücünün arabasıyla hızla oradan uzaklaşması gibi. Etki alanının sınırlarını bilmek kişinin olgun, kendini tanıyan ve gerçekçi olmasını gerektirir.

8- Sekizinci adım, "değer mi?" sorusunu sormak olmalıdır. İçinizde, "Evet, değer !"cevabını buluyorsanız o zaman kolları sıvayarak stratejiler geliştirmeye başlayın. Atatürk'ün istiklal savaşını planlamasının altında bu tür bir öfke yatmaktadır. Sebat ve azmin altında bazı durumlarda bu tür bilinçli öfke bulunur. "Hayır," cevabını buluyorsanız, zaman ve enerjinizi çöplüğe atmamak için sizin için önceliği olan bir alana yönelin.

Unutmayın, gerçekte öfkeniz için cezalandırılmazsınız; öfkeniz tarafından cezalandırılırsınız.

Doğan Cüceloğlu (06.12.2009) (bu yazı 06.12.2009 tarihli Haber Türk gazetesinde yayınlanmıştır)