

# ÖFKE, SALDIRGANLIK VE RUH SAĞLIĞIMIZ

Dr. Arif ÇELEBİ\*

## Toplum saldırganlık duygu ve gösterilerini hoş karşılamaz

"Öfkeyle kalkan ziyanla oturur". Akıllı, olgun insan; kendini öfkeye kaptırmaz. İnsan büyüklüklerine saygılı davranmalı ve sözlerini dinlemelidir. Bu ve benzeri değer yargılarında belirtildiği şekilde, öfke, kızgınlık, kırgınlık, düşmanlık gibi saldırganlık duyguları, toplum tarafından hoş karşılanmaz ve dışa vurulması istenmez.

Gerçekten de saldırganlık duygularının dışa vurulması, çoğu kez kişinin zararına olur. Bağımlı olduğu ya da sevgi, saygı duyduğu kişilere saldırgan duygularını ifade etmesi, o kişilerle olan ilişkilerini bozabilir. Böylece, gerektiğinde O'na yardım etmeyebilirler, yakınlıklarının sevgisini yitirebilir, amirleri tarafından cezalandırılabilir.

Bu durumda, çoğu insan kızgınlığını dışarı yansıtmaz, öfkelenince gülümser, hiçbir şey olmamış, her şey iyi gidiyormuş gibi davranır. Kimi, öfkelenmesine yol açan kişi ve durumlardan kaçır. Kimi insan, herkesle iyi geçinmeye kararlıdır, hiçbir şey onu kızdıramaz, hatta kızacağı durumlarda daha nazik davranır. Kimisi öfkesini bastırır, geciktirir, zamanla kaybolup gideceğini düşünür.

Çoğu kişide, saldırganlık duygularının yasaklanması öylesine güçlüdür ki, bu duygular hepten bilinçten atılır, kişi kızgınlığının, öfkesinin farkında olmaz. Fakat bilinçaltına itilen bir duygu yok olmaz. Aksine, kişiliğin bütünlüğünden ayrıldığı için, denetlenme olanağı kaybolur, kişiye yabancılaşır, varlığını bilinçaltında bağımsız olarak sürdürür, dış kaynaklardan beslenerek birikir, güçlenir ve çeşitli ruhsal yakınma ve hastalıklarla dışa vurur.

## Bastırılmış saldırganlık duygusu, hastalıklara ve davranış bozukluklarına yol açar

Bilinçaltı saldırgan duyguların yol açabile-

ceği bozuklukları üç grup altında toplayabiliriz: (1) Bitkisel (vegetatif) sinir sisteminin çalışma bozukluğuna bağlı olarak ortaya çıkan psiko-somatik hastalıklar: Hipertansiyon, migren, hipertroidi, artrit, vb. (2) Ruhsal yakınma ve hastalıklar: Endişe, korku, suçluluk duygusu, depresyon, aşırı yorgunluk, zorlu fikir ... (3) İlişkilere dolaylı olarak yansıyan, olumsuz tutum ve davranışlar ve yıkıcılık eğilimi.

Olumsuz tutum ve davranışlar ve yıkıcılık eğilimi, dıştaki kişi ve nesnelere yönelik olabilir. Zora koşma, hınc çıkarma, açığını yakalama, sürekli eleştirme, kötöleme, dedikodu etme, alaya alma; unutarak bekleterek cezalandırma; önemsiz, sıradan olaylara bağlı öfke patlaması; nesnelere, hayvanlara zarar verme, sürekli suskunluk, sürekli karşı çıkma ... Kişinin kendine yönelik olabilir: Sık sık hata yapma, kaza yapma, başarıdan kaçma, tam başaracakken tökezleme, ilaç, alkol alışkanlığı, duygularından kopma, kişiliğin fakirleşip katılaşması; otoriteye sığınarak, kitle hareketlerine katılarak kendinden, kişiliğinden kaçma.

## Öfke ve saldırganlık neden olur?

Öfke, kişinin belli bir amaca yönelik faaliyetinin engellenmesine, istemediği şeylere zorlanmasına, gereksinmelerinden yoksun bırakılmasına, bedenine ya da kişiliğine yönelik saldırıya uğramasına bağlı olarak ortaya çıkar. Öteki heyecanlarımızda olduğu gibi, nörofizyolojik değişikliklerle ve dıştan görülen bedensel belirtilerle gider. Şiddetli ve kısa sürelidir. Öfkenin dışa vurulmaması, bastırılması, düşmanlığa ve başka saldırganlık duygu ve tutumlarının gelişmesine yol açar.

## Biriktirilen öfke zarar verir

Öfke ve kızgınlık duygularının zararlı etkileri, bunların kabul edilmemesine, yaşanılıp dışarı vurulmamasına, bilinçaltına itilmesine, kişiliğin bütünlüyci bir parçası olamayıp yabancılaşmasına bağlı olarak gelişir. Böylece işe atılan kızgınlık ve kırgınlıklar birikir, önemsiz küçük olayların tetiklemeyle büyük öfke patlamasına yol açar. Ya da gizli düşmanlık, kin şeklinde, dolaylı, dolaysız çeşitli davranış bozuklukları ile dışarı yansır. Sürekli ve yıpratıcıdır. Kişinin kendine yönelerek bedensel hastalıklara yol açar, ilişkilerini hepten bozar. Biriktirilmiş ve düşmanlığa dönüşmüş öfke, sevginin karşıtıdır.

## Duygusal yaşam bir bütündür

Öfke duygusuna sağlıklı yaklaşımın ilk ve

\* İstanbul Vakıf Gureba Hastanesi -Nöroloji Şef Muavini.

en önemli koşulu, öfkenin suçluluk duymadan, haklı gösterilmeye çalışılmadan kabul edilmesi ve ifade edilmesidir. Beraber yaşayan kişiler arasında, sürtüşme ve çatışmaların olması doğal ve kaçınılmazdır. İnsanlar, genellikle kendi kişilik tasarımlarına uyan duygulara, heyecanlara izin verir, uymayanları yadsır, bastırırlar. Oysa, duygusal yaşamımız bir bütündür. Öfkeyi yok sayarsanız, sevgi de onunla gider. Bir duygu benimseniyor ve yaşanmak isteniyorsa, öteki duygulara da saygı duyulmalı ve varlıkları kabul edilmelidir.

#### **Öfkenin bilincindeyse onu denetleyebiliriz**

İnsan saldırgan duygularının bilincindeyse, bu duygularını dış koşullara göre dışarı yansıtıp yansıtılmamakta özgür olur, onları daha iyi denetleyebilir ve kişiliği üstündeki olumsuz etkilerini engelleyebilir. Kişi, yaşadığı ortamda ne yapip ne yapamayacağını, neyi yapması ve neyi yapmaması gerektiğini, hangi davranışlarının ne gibi sonuçlara yol açacağını bilir. Bunlar saldırganlık duygularını sınırlar. Ayrıca saydığımız, sevdiğimiz kişilere karşı duyulan olumsuz duygular, bilinçli olduğumuz oranda, kendiliğinden dengelenir, öteki duygularla bütünleşir.

#### **Öfke olumlu bir iletişim aracı olabilir**

Belirli bir olay nedeniyle, beraber yaşadığımız kişilerle ilgili olarak ortaya çıkan öfkenin ifadesi sıcak, dolaysız, açık ve etkili bir iletişim biçimidir. Böylece doğal şekilde ifade edilen kızgınlık, kısa sürelidir, geçicidir, tortu bırakmaz, unutulur.

Öfkemizle, karşıdaki kişiye ilgi duyduğumuza, davranışlarından olumsuz etkilendiğimizi, onun bizim için önemli olduğunu, ilişkiyi düzeltmek istediğimizi, ona güvendiğimizi de anlatmış oluruz. Ona güvenmeseydik, kızgınlığımızı gizler, dışarı vurmazdık. Bizim için önemli olmasaydı, davranışlarına ilgisiz kalır, aldırmazdık. Duygumuzu ifade etmekle, karşıımızdaki kişiyle daha sıcak, içten, gerçekçi bir bağ kurma olanağı elde ederiz. Karşıımızdaki kişi, bizim hangi olaydan nasıl etkilendiğimizi bilir, bizi daha iyi tanıır. Doğal öfke ifadesi, sağlıklı normal bir ilişkiyi bozamaz; aksine, duyguların yaşandığı dönemde dışarı vurulması, sevgiyi güçlendirir ve gerçek sevgi için gereklidir.

#### **Öfke ve saldırganlığın toplumsal boyutu**

Öfke ve saldırganlık duyguları, her zaman birbiriyle doğrudan iletişim kurabilen kişiler arasında oluşmaz. Saldırganlık duyguları, toplumsal koşullar nedeniyle de gelişebilir: Haksızlığa uğradığına inanan, geçim sıkıntısı çeken, düşündüğünü inandığını ifade edemeyen, çevre kirlenmesinden, trafik düzensizliğinden ya da toplumsal çapraşıklıktan canı yanan kişinin öfkesinin belirli hedefi yoktur. Kişi, bu boşlukta kalan, yüzen öfkesini, kendinden daha güçsüz olanlara yöneltir. Böylece, en çok yeni yetişen kuşak saldırgan tutumlardan etkilenir. Bu tutumları görerek veya öykünerek öğrenir ve saldırgan tutum, kısır döngü şeklinde sürer. Çok boyutlu ve karmaşık olan toplumsal saldırganlık, ancak toplumbilimcilerin ve yöneticilerin çabasıyla düzeltilebilir.

## **DOĞA ve CANLILAR**

● Çöl görüntülerinin ayrılmaz parçalarından sayılan kaktüslerin yeryüzünde 1.500'ün üzerinde türü vardır. Pek çoğu Meksika ve Kuzey Amerika'nın sıcak çöllerinde yetişen kaktüs türlerinin boyları, 5 cm. - 15 m. arasında değişir.

● Bütün kıtalarda rastlanabilen çöller, Yeryüzündeki karaların, yaklaşık % 14'ünü kaplar. Yalnızca Büyük Sahra'nın kapladığı alan 900 milyon hektar dolayındadır.

● Çiftçiler için zaman zaman büyük sorunlar yaratan çekirge sürülerinin ne zaman geleceği kestirilemez, denetim altına alınmaları da güçtür. Ortalama bir çekirge sürüsü 1 milyar bireyden oluşur ve yaşamlarını sürdürmek için her gün 3.000 ton besine gereksinim duyarlar.

● Yeryüzü'ndeki kara kütlelerinin yaklaşık % 5 kadarını dağlar oluşturur. Dağlardaki canlılar çok çeşitlidir. Çünkü, iklim bakımından 70 m'lik bir yükseklik farkı, 1 enlem derecesine; yani yaklaşık 110 km'lik bir uzaklığa eşit sayılabilir. Bunun da nedeni, yükseklik arttıkça hava sıcaklığının hızla düşmesi ve yağışın artmasıdır.

● Dünyadaki buzların % 90'ı Güney Kutbu'dadır. Bu büyük buz yığını üstünde, yaz-kış, hiç bir canlıya rastlanmaz. Yaşam, ancak buz parçasının kıyılarında çok geniş penguen ve fok sürüleri halinde kendini gösterir.

**Yeryüzünde pek çok harikalar vardır; ama bunların en büyüğü yine de insandır.**

**SOPHOKLES**