

ÖFKEMİZİ NASIL KULLANABİLİR VE KONTROL EDEBİLİRİZ

Dr. David S. VISCOTT

Arkasındaki nedeni anlayarak, öfke ve huysuzluğumuzu kontrol etmesini öğrenemezsek, birgün o bize hakim olmaya başlayacaktır.

Albert: Haydi sinemaya gidelim.

Patricia: Sana söyledim ya, bu gece birşey yapmak istemiyorum.

A: Senin neyin var kuzum?

P: Bir yere gitmemek için mutlaka bir neden mi olması gerek?

A: Son zamanlarda sende bir terslik var.

P: Bana bak Albert, bu mesele üzerinde seninle tartışmaya niyetim yok. Ne zaman sen birşey yapmak istesen de, ben istemesem, canımın etini yiyorsun.

A: Ben senin canının etini yiyor değilim. Senin yaptığın düpedüz

Bu çiftin kavgası bir türlü son bulmaz. Çünkü kadının sorunu, onun canının sıkın oluşu ve uyusukluktan başka birşey değildir, ve bu konu üzerinde de durmaktan uzaktırlar. Onlar kadının neden böyle olduğunu anlayınca kadar, yaptıkları tartışma boş ve değersizdir.

Ertesi sabah Patricia duygularını biraz tahlil etmek zahmetine katlandıktan sonra mutsuzluğunun nedenini bulmuş ve kendi kendine bunu itiraf etmiştir. O bir süreden beri çalıştığı bir Hayır Cemiyetindeki umut ettiği yönetim kurulu üyeliğine seçilememiştir. Aslına bakılırsa bu işi tam benimsemiş de değildir. O, kocasına "sırf seçilmiş olmak şeref ve imtiyazını kazanmak için istediğini" de söylemiştir. Sonra kendi kendine yaptığı bir nefis muhasebesinde, bu seçimi kazanmayı da, daha çok, son zamanlarda, eşinin kendisine karşı gösterdiği ilgisizliği dengelemek için istediğini de anlamıştı.

Duygularını anlamaya çalışmak ve bunların neden ileri geldiğini kendi kendine kabul etmekle, Patricia, öfkesini idare etme konusunda ilk adımı atmış oluyordu. Ve o iki önemli şey öğrenmişti: Bunlardan birincisi öyle kötü duygulara kapılmasının bir nedeni vardı (çünkü kızgınlıklar durup dururken kendi kendine meydana gelmiyordu) ve ikincisi de, eğer o öfkesini kontrol

edemezse, öfkesinin kendisini kontrol altına alacağı, idi.

Patricia bizlerden daha başka biri değildir. Hepimizin de öfkelerimiz, ruhsal bunalımlarımız vardır. Ve biz onları dizginleyebildiğimiz oranda başarılı ve mutlu olabiliriz. Hakikatte de hiçbirşey yaşantımızı bir kelime ile öfke diyebileceğimiz ruh hali kadar etkileyemez.

Mümkün olduğu kadar ruh halinizi tanımaya çalışmalısınız. Örneğin, eğer kendinizi işinize vermiş iseniz veya beden çalışmalarından tad alıyorsanız, bunlar olumlu duygulardır. Birçokları bu kabil duygulara pek önem vermezler. Ama vermelidirler. Kendinizle mutlu olduğunuzu sık sık görüp kabul etmeniz çok iyidir.

Olumsuz duygular ise tamamıyla değişik bir şeydir. Kötü bir ruh hali içinde iseniz önce bunun mahiyetini anlamaya çalışınız. Sakin bir odaya çekiliniz, oturup gözlerinizi kapayınız ve önce bir kaç dakika aklınızdan her şeyi siliniz, hiçbir şey düşünmemeye çalışınız. Sonra duygularınız üzerine konsantre olunuz. Daha sonra kendinize şu soruyu sorunuz: "Şu anda hissetmekte olduğum şey nedir? Kibirli miyim, huysuz muyum, alıngan mıyım, yeteri kadar kendime güvenim mi yok? Mümkün olduğu kadar duygularınızı gösteren niteliklerinizi alt alta yazınız ve sonra bunları ÖFKELİ, İNCİNİMİŞ, ÜZÜLMÜŞ gibi genel ruh halleri halinde gruplandırınız. Ondan sonra bunları tek, tek inceleyiniz. İçinizde neler oluyor? Önceleri de böyle duygulara kapıldığınız oldu mu? Buna benzer kötü hislerinizin nedeni neydi? Kendinizi daha iyi hissedebilmeniz için şimdi ne yapabilirsiniz? Değiştirmek isteseydiniz neyi değiştirirdiniz. Eğer değiştiremeyeceğinizi düşünüyorsanız bunun nedeni nedir?

Onlara neler dersak diyelim, kötü ruh hallerimiz üzüntü, öfke, suçluluk vesaire gibi bazı temel duygularımızı ifade ederler. İşte mesele bunların nerelerden geldiklerini ve nerelere

gittiklerini gösteren yol haritalarını iyice saptamaktan ibarettir.

ÜZÜNTÜ

İnsanlar dostlukları, sevilen bir kimseyi, kendine saygı duygusu gibi şeyleri kaybettikleri zaman üzüntü duyarlar. Üzüldüğünüz zaman kaybettığınız şeyin ne olduğunu saptamaya çalışınız. Bu kaybın sizin için anlamı nedir? Bunlar hangi ihtiyaçlarınızı karşılamaktadır? O ihtiyaçlarınızı şimdi nerelerden ve nasıl karşılayabilmeksiniz?

Acı ve üzüntü duyduğunuz zaman, sizi üzeni de biliyorsanız ne yapmalısınız? Olanak varsa sizi üzen kimseye yaklaşıp yüz yüze geliniz ve ona sizi üzdüğünü ve neden üzüldüğünüzü kendisine söyleyiniz.

Ona neden bunu söylemelisiniz? Çünkü ister istemez duygularınız sizi, şu veya bu şekilde ona karşı zorlayacaktır. Eğer bunlar, bu üzüntülere sebep olan kimseye karşı, oldukları gibi, direkt olarak gösterilmezse, o zaman başka yollara, başka ifadelerle yönelebilirler. Çoğunlukla bunlarda bir kadının kocasına pekâlâ yemek masasında söyleyebileceği şeyler yerine mutfakta tabakları kırması gibi, yanlış zamanlarda ve yanlış yerlerde meydana gelir. En iyisi, duyguların, ilk meydana geldiği zaman bu duygulara neden olan kimseye açıklanmasıdır.

ENDİŞE

İnsanlar birşey kaybederek üzüntü ve acı duymaktan korktukları, başka deyimlerle telâş, korku ve huzursuzluk duydukları zaman üzülmürler. 17 yaşındaki Joan'a annesinin testler yapılmak ve küçük bir ameliyat geçirmek üzere hastaneye yatırıldığı söylendiği zaman ona annesinin sağlık durumu hakkında açık bir bilgi verilmiş değildi. Ailesi onu kaygılandırmak istemiyordu. Fakat Joan en kötü olasılıkları aklına getirerek, her telefon çalınışında, annesi için bir felâket haberi alacağı duygusuna kapılıyordu. O kadar endişeleniyordu ki, bu hal hem okuldaki ve hem de evdeki çalışmalarını son derecede olumsuz bir şekilde etkilemekte idi. En sonunda işin doğrusu kendisine söylendiği zaman da üzülmüştü. Fakat şimdi durumu olduğu gibi kabul ediyor, kötü sonucu metanetle karşılamak için kendini hazırlamaya çalışıyordu. Çünkü artık neler olabileceğini anlıyor ve buna göre kendini kontrol etmenin yollarını arıyordu.

Bir şeyden kaygı duyuyorsanız, önce neyi kaybetmekten korktuğunuzu saptamaya çalışmalısınız. Bu başkalarının sizi sevmeleri veya

saymaları olabileceği gibi, sizin bir durum üzerindeki veya kendiniz üzerindeki kontrolün veyahut da kendinize olan güven ve saygının kaybı da olabilir. Bu kaybı önlemek veya buna karşı kendinizi hazırlamak için size yardımcı olacak şeyleri gözden geçirmelisiniz. Bunu düşünmenin bile korkutucu olduğu düşüncesine kapılarak, çareleri üzerinde durmaktan kendinizi mahrum etmeyiniz, her şeyi oluruna bırakmayınız. Korktuğunuz şeylerden kaçınmanız sizi daha çok zor duruma düşürecek ve ona hakim olma olasılıklarınızı yitirmenize neden olacaktır.

ÖFKE

İnsanlar genellikle acı ve ızdırıp duydukları zaman öfkelenirler. Öfkelendiğimiz zaman kendinize şu soruyu sorunuz: "Bana acı veren kimdir? Nasıl? Bunu yapana ben ne dedim? Ona ne demeyi isterdim? Neden demek istediğimi diyemedim?"

Öfke de üzüntü gibi hemen ve doğrudan doğruya ele alınmalı, işlem görmelidir. Harry ile Max'ın köpek yüzünden yaptıkları tartışmayı ele alalım. Max'ın köpeğini azarladıktan sonra Harry, Max'ın çocuklarından, daha sonra da yine Max'ın verdiği gürlütlü partilerden şikâyete başladı. Aslında Harry'yi öfkeleniren şey onun, Max'ın verdiği son partiye davet edilmeyişi idi. Max'la herşeyden önce eski arkadaşlardı. "Fakat bu normal alelade bir parti değildi." diye Max, Harry'den özür diledi. "Bu çalıştığım yerdeki ofis arkadaşlarıma verdiğim bir parti idi. Bunun için seni davet etmedim, biliyorum bana bundan dolayı gücünden, bunun için şimdi seninle kavga mı edelim?" dedi.

Biri sizi öfkelenirecek, gücendirecek bir şey yaparsa bunu hemen ona söyleyiniz. Birçokları hoşgörü sahibi olurlar ve dostluklarını kaybetmek istemezler. Öfke uzun süre baskı altında tutulduğu zaman, bunu yerinde ve uygun bir şekilde ifade etmek zorlaşır. Çünkü bu öfkenin kaynağı uzun süre gömülü kalmış ve teşhis edilmesi olanak dışı olmuştur.

SUÇLULUK DUYGUSU

Öfke münasip bir şekilde buna sebep olan kimseye söylenmezse, çoğu kez bu duygu, bunu duyanın kendisine yönelik kalır. Bir kişi kendisine öfkelenildiği zaman da suçluluk duygusuna kapılır ve genellikle ters giden her şeyde kendisini suçlu görür. Söz gelişi, başkalarının kendinden beklediğini yapamadığı için hayal kırıklığına uğrar, kendine güveni sarsılır. Hatta başkalarının kendinden çok şey bekllemelerine, her ne kadar belli etmemeye çalışsa da, gizlice kızar.

Bayan Little, kendi ihtiyaçlarını içinde gömerek, yaşantısını kocası ile üç oğlunun hizmetine adanmış, onların her isteğini yerine getirmek için kendini feda etmiştir. Fakat zamanla içinde gizli den gizliye yaşantısının boş olduğunu duymuş, kendini mutlu kılmak için övünebileceği hiç birşey yapmadığını da itiraf etmekte idi. Böylece öfkesi de küskünlüğü yaşantısını dolduran kocası ile oğullarına yaptığı hizmeti de etkilemeye başlamıştı. Savruk ve perişan bir hal almıştı. Yıllarca önce yapması gereken şikâyetleri, suçlamaları şimdi yerli yersiz söylemeye başlamıştı, ama geç kalmış iş isten geçmişti.

Bayan Little aile fertlerine öfkelenmek hakikatte zor gelmekte idi. O daima birine öfkelerini göstermenin o kimseyi sevmemek demek olduğuna inanmıştı. Evet insanların birbirine kızmaları hoş birşey değildi ama, kızmanın da sevmek kadar doğal birşey olduğunu kabul etmek gerekirdi. Duygularımızı "iyi" veya "kötü" olarak tanımlamaya gerek yoktu. Bunları sadece hoş veya hoş olmayan diye ayırt etmek ve bunları da yaşantımızı yapıcı bir şekilde anlamamız gerekirdi.

Suçluluk duygusu ile nasıl başa çıkabilirsiniz? Eğer birçok suçluluk duygularının, baskı altında tutulmuş öfkeden ve bu öfkenin de incinmekten ileri geldiğini hatırlarsanız sorun'un çözümü kolaylaşır. Yapılacak iş önce öfkeyi tanımlamak ve bunun nedenini bulmak ve bu öfkenin kime karşı yönelmesi gerekiyorsa ilk fırsatta ona yöneltmektir.

Özellikle hoş olmayanlar başta olmak üzere, bütün duygular doğal seyrini izlemelidirler. Bu bizde sınırsız miktarda olmayan bir kısım duygusal enerjimizin de ziyan olmasını önler. Örneğin çok sevdiği köpeğini kaybeden bir çocukdan, bir süre için okulda başarılı olmasını bekleyemeyiz. Çocuk köpeği için bir süre üzülecek ve sonra kaybettiği köpeğe olan bağlılığı gevşeyecektir. Bu durum elde edildikten sonra çalışma ve oyun için kendisine gerekli olan enerjiye yeniden kavuşacaktır.

Büyükler için de durum aynıdır. Eğer bizler hoş olmayan hislerimizi bir tarafa atmak, yenmek için duygusal enerjimizi kullanırsak, bize bizzat yaşantımızı için lâzım olan enerjiden pekazı elimizde kalır.

READER'S DIGEST'ten
Çeviren: Galip ATAKAN

Ana Babalar, Büyümüş Çocuklar ve Dahiler İçin Güzel Sözler:

- *Eğitimin ne faydası var ki, çocuklar nasıl olsa, hep bizi taklit ederler.*
 - *Sonsuzluğu incitmeden zamanı öldürmek mümkün değildir.*
- THORCAN
- *Dürüst insan her zaman gerçeği söyler, akıllı insan ise, yalnız zamanında.*
 - *Bir kelime yeterlidir, gerisi lâftır.*
 - *Moda kadınlara benzer, onun da havaları vardır.*
 - *Herşeyi düşünmek, çoğun her şeyi düzene sokmak demektir.*
 - *Gençler nasıl lezzetli miydi, diye sorar. İhtiyarlar midemize dokunmaz mı? diye.*
 - *Birçok insanların korkak olmağa cesaretleri yoktur.*
 - *Yazı ile insan daha iyi yalan söyleyebilir.*
 - *Zekânın sakıncası, insanı devamlı surette yeni birşeyler öğrenmeye zorlamasıdır.*

Bernard SHAW