

ÖFKE

(Reşat ÖNDER)

A-Tarifi

Öfke (Os.Hiddet, Gazap; Fr.Colre; Alm.Zorn; İng.Anger) **benliği zedeleyici bir tutum karşısında duyulan saldırganlık tepkisi...** Ruhbilim terimi olarak kızgınlığı ve incinmeden doğan sert davranışlara itilmeyi dile getirir. İnsan, kendisine yapılandan olduğu kadar, başka birine yapılandan da incinebilir ve öfkelenebilir.¹

Ö. Köknel eserinde, öfkeye ve köpürmeye iki ayrı tarif getirir:

Öfke (colere): Engelleme karşısında ortaya çıkan aşırı, ölçsüz, gereksiz bir saldırganlıktır. **Köpürme (feveran-fureur):** aşırı derecede öfke sonucu bilincin bulanması, davranışın bozulmasıdır.²

Biz çalışmamız boyunca, öfke ile köpürmeyi bir bütün olarak öfkede var kabul ettik. “Hafif öfke” veya “şiddetli öfke” tabirleri ifadelerimiz yerinde anlaşılması açısından yer yer kullanacağız.

1.Öfkenin Türleri

Fransız ruhbilimcisi **Ribot**'a göre üç türdür: a)**Hayvansal**, b)**İnsansal**, c)**Ansal**. Hayvansal öfke saldırgandır, insansal öfke tedbirlidir, ansal öfkeye gizlidir ve içe dönüktür. Bu sonuncusu öfkenin en uygarlaşmış biçimidir.³

Korku, bir yılgınlık olarak, elem verici heyecanlardandır. Oysa kızgınlıkta elem kadar haz da vardır. Kızgınlığın en ilkel biçimi hayvansal olanıdır. Hayvansal kızgınlık, pek güçlü olan besinsel içgüdüye bağlıdır. Denilebilir ki kızgınlık yaşam kavgasının en amansız biçimidir. Çünkü onda ya ölmek ya da öldürmek söz konusudur. Kızgınlığın bu türüsü sadece ilkel insanlarda değil uygar kişilerde de görülür. Kızgınlığın duygusal biçimi özellikle **insansaldır**. Kızgınlığın bu biçiminde ruhsal öğeler egemen olduğu gibi kırıp dökücü davranışlar da daha azdır. Kızgınlığın heyecan denebilecek biçimi budur. Bu biçim yüksek canlılarda da görülebilir. **Daha yüksek bir aşama olarak kızgınlığın bir de ansal (zihni) biçimi vardır ki buna uygar kızgınlık denebilir**. İnsan bu aşamada iki karşıt gücün etkisi altına girer: Saldırma iç güdüsüyle onu durduran us ve hesap. Eskiler kızgınlığı kısa süreli bir delilik saydılar. Ne var ki kendisine ve başkasına bir kötülük getirmediği kızgınlık hem doğal, hem de yararlıdır. Çünkü, kızgınlık insanın savunma silahıdır ve insan bu silahtan yoksun kalmamalıdır.⁴

2.Öfke Heyecanının Gelişimindeki Basamaklar

¹ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Öfke” mad.

² KÖKNEL, a.g.e., s.73.

³ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Öfke” mad.

⁴ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., “Öfke” mad.

“Heyecan gelişimindeki bu basamakların şöyle bir özeti yapılabilir:

Bebeklikte, öfke vücutça hareketin önüne geçilmesinin sonucudur.

İlk çocukluk çağında, oyuncaklar ve her günkü alışkanlıklara dair olan çatışmalardan ilgi duyulan bir faaliyetin bir hareketin önüne geçilmesinden yahut bir şey yapma isteğine ket vurulmasından doğar.

Çocuklukta vücutça harekete engel olmak öfke sebebi olmaya devam etmekle beraber bu yaşlarda daha karışık sebepler ortaya çıkmaya başlar. Ve artık bazı sosyal ve normal durumlar öfkelenmekte etkili olurlar.

Ergenlik yıllarında ise öfkenin başlıca sebebi sosyal durumlardır. Ergen kendisini utandıran, gülünç mevkiye düşüren, gücendiren yahut rahatsız eden herhangi bir durumun içinde görebilir. Bunun sonucu olarak gerginlik duyabilir.

Yetişkinlerde, yetişkinin işine ve hatta boş zamanına fazla karışıldığı zaman öfkelenildiği gibi sosyal durumlar haklı veya haksızlık gibi abstre soyut şeyler onu endişe düşürebilir.

Şu halde çocuğun, ergenin ve yetişkinin aynı duruma karşı yaptıkları tepkileri birbirlerinin anlamaması şaşılacak bir şey değildir.”⁵

B-Öfkenin Fizyolojisi

Bir kimse öfkelenir öfkelenmez, kişide bir çok fizyolojik değişiklikler oluşur. İlk değişiklik belki **sindirim**in yavaşlamasıdır. Hatta aşırı hallerde midenin ve bağırsakların normal çalkalama hareketleri büsbütün durabilir...Heyecanın çok kere bulantı, ağızda yapışkanlık ve hazım bozukluğu ile beraber olması bu fizyolojik değişikliklerden dolayıdır.⁶

Kan damarları genişler, kan dolaşımı hızlanır, bundan ötürü kızarma ve şişme meydana gelir. Bunlar sevinçte de vardır ama çok daha hafiftir, şah damarlarının ve özellikle de yüz ve alındaki bölümlerinin genişlemesi kızgınlığa özgüdür. Bunun aşırısı kan damarlarının patlamasına ve ölüme neden olur. **Kasların** gerginliği ve titremesi artar, **seste** bir aksaklık ve çatlaklık başlar. **Beden** öne doğru eğilerek saldırıya hazırlanır. **Gözler** kararır, **solunum** hızlanır, **ağız** kapanarak **dişler** sıkıldığı için solunum burun delikleri açılarak sağlanır. **Tükürükteki** zehirli madde çoğalır, kızgınlık, dişi hayvanlarla **kadınların sütlerini** zehirler. Bütün bunlardan da anlaşıldığı gibi heyecanlar, fizyolojik ve kimyasal olaylarla yakından ilişkilidirler.⁷

C-Öfkenin Nedenleri

⁵ COLE-MORGAN, a.g.e, s.86.

⁶ COLE-MORGAN, a.e., s.75.

⁷ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Öfke” mad.

Öfkeyi meydana getiren esas şartlar aynı olmakla beraber, öfkeyi doğuran özel şartlar yaşla değişmektedir. Meselâ, çocuğa itidâlini kaybettiren bir çok engeller ergenlik çağı gencine hiçbir şekilde etki yapmamaktadır. Fakat, çocuğun öfkelenmesi; onun herhangi bir çıkarının, plan ve hareketlerinin, yada niyetinin bir engel ile karşılanması halinde çocukluk çağından ergenlik yıllarına kadar aynen devam edecektir. Yine ergenlik çağında bu öfkelenme kendini zaman zaman göstermekten geri kalmayacaktır.⁸

Öfkenin sık rastlanan kaynaklarını, sosyal engellemeler, düş kırıklıkları, iğneleyici sözler, diğerlerince hor görülmek ve sosyal hırsların (ambition) önüne geçilmesi şeklinde özetleyebiliriz.⁹

1.Sosyal Engellemeler

Elde etmek istediğimiz bir nesneye, ulaşmak istediğimiz belirli bir amaca varmamız, veya bir gereksinmemizin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duyguya **engellenme** (frustration) adı verilir... Kaygı ve engelleme çoğu kez bir arada olabilir. Kaygı daha çok geleceğe dönük, bir durumun veya davranışın ortaya çıkaracağı sonuçla ilgilidir ve bireyin kendisini muhtemel olumsuz bir durumdan korumasına yöneliktir. Engelleme, kızgınlık ve saldırganlık duygularının ağır bastığı bir süreçtir.¹⁰

Sosyal engellenmeler üçe ayrılır. 1-Gecikme, 2-Önleme, 3-Çatışma.

a-Gecikme Engellenmesi

Ön görülen süre içinde beklediğimiz olay olmazsa engellenme duygusuna kapılırız. Örneğin, oğullarına, kız istemeye giden ana-baba, “Allah’ın emri, peygamberin kavliyle, sizin kızı bizim oğlana istiyoruz” dedikten sonra, kız ailesi, “Biz bir düşünelim, taşınalım, size cevabımızı daha sonra bildiririz” demiş olsun. Farzedelim ki erkek ailesinin beklentisi bir hafta, yada en geç iki hafta içinde cevabı almak, kız ailesinin beklentisi ise, kızın bütün akraba ve büyüklere danıştıktan sonra bir iki ay içinde erkek tarafına cevap vermek. Bu gecikmeden dolayı erkek tarafı engellenme hisseder ve büyük bir olasılıkla, istenmediklerini düşünür.¹¹

b-Önleyici Engellenmesi

Bir amaca ulaşmayı önleyen, engel olan nedenler şu üç grupta toplanabilir: 1.Nesnel önleyiciler (obstacles) veya olaylar; 2.Sosyal ve yasal önleyiciler; 3.Kişiden kaynaklanan (personal) önleyiciler.

⁸ JERSİLD, a.g.e., s.172.

⁹ MORGAN, a.g.e, s.230.

¹⁰ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 279.

¹¹ CÜCELOĞLU, a.e., s. 280.

b.i) Nesnel Önleyiciler ya da Olaylar: Evinize girmek istiyorsunuz, ne var ki evin anahtarını dairede unuttuğunuzdan kapıyı açamıyorsunuz. Burada engel kapıdır.¹²

b.ii) Sosyal ve Yasal Önleyiciler: Üniversitede tanıştığı yabancı uyruklu bir kıza âşık olan genç, ana-baba ve bütün tanıdıklarının itirazlarıyla karşılaşır. Burada engel bir sosyal değer ve anlayıştır.¹³

b.iii) Kişiden Kaynaklanan Önleyiciler: Bazı engellenmeler gerçekçi olmayan beklentilerden doğar. Kısa boylu olduğu halde profesyonel basketbolcu olmak isteyen genç, kendini engellenme duygusuna kaptırır. Burada engel kısa boylu olmaktır ve kişinin kendisinden kaynaklanmıştır.¹⁴

c-Çatışma

Çatışma (conflict), birbiriyle uyuşmayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkar; güdülerin türüne, şiddetine, içinde bulunulan ortama göre değişik görüntüler gösterir.¹⁵

Psikologlar üç tür çatışma tanımlarlar:

c.i) Yaklaşma-Yaklaşma Çatışması: Gerçekleştirmek istediğimiz iki amaç birbiriyle çatışma içindedir. Hem erken yatmak ve uzun süre uyuyarak dinlenmek, hem de o gece Tv.'deki programı seyretmek istiyoruz.... İki amaç bizim için olumludur, ne var ki birini seçmek zorunluluğu vardır.¹⁶

c.ii) Kaçınma-Kaçınma Çatışması: Üvey annesiyle hiç geçinemeyen bir kız düşünün. Mahallenin dul kasabıyla evlenmek istemediği gibi analığıyla da aynı evde kalmak istememektedir. Bu kız bu çatışmayı yaşamaktadır.¹⁷

c.iii) Yaklaşma-Kaçınma Çatışması: Sevdiği bir gençle evlenen ama ailesiyle de çok iyi geçinen ve mutlu olan genç kızın durumu buna örnektir. Hem genç erkeğe kavuşmayı hayal etmektedir, hem de ana babasını terketmek istememektedir.¹⁸

2)Diğerlerinde Hor Görülmek

Birey sosyal ortam içinde şekil almakta; sonra da sosyal ortama şekil veren bir unsur haline gelmektedir. Böyle olmakla beraber kişinin edindiği tavır, davranış ve değerler; içinde bulunduğu toplumunkiyle çatışır hale gelebilmektedir. Bu değerler çatışması içinde bireyler çatışır hale getiren iğneleyici sözler ve alay edici davranıştır. Doğrusu söylemek gerekirse alay edilen ile alay eden arasında şahsiyet bazında ciddi bir ilişki vardır. Prof. Dr. Erol Güngör'ün dediği gibi: **“Başkalarına en çok saygı gösterenler insan**

¹² CÜCELOĞLU, a.e.,s. 280.

¹³ CÜCELOĞLU, a.e., s. 281.

¹⁴ CÜCELOĞLU, a.e.,s. 281.

¹⁵ CÜCELOĞLU, a.e., s. 282.

¹⁶ CÜCELOĞLU, a.e., s. 282.

¹⁷ CÜCELOĞLU, a.e., s. 283.

¹⁸ CÜCELOĞLU, a.e., s. 283.

tabiatını en iyi bilen, burada kendi benliklerini devamlı kollayan kimselerdir.”¹⁹

İnsanları alaya alan, hakir gören, inciten tavır, davranış ve sözlerden kaçınmak kişiler arası ilişkileri düzeltmekle kalmıyor, uyumlu bireyleri kapsıyan bir toplum oluşturmaktır. Bunun aksini yapmak çatışan, öfkeli, hırçın, saygısız ve sevgisiz bireylerden oluşan, kaynayan bir toplum oluşumu demektir. Bireyler ve guruplar arasında veya bireylerin guruplar ile tavır ve değerler noktasında sürtüşme ve çatışması, medeni, fikri ölçüler içinde yapıldığı müddetçe sosyal gelişmeye, aksisi kaosa götürür.

3) Yazılı Ve Yazısız Normlar

İsterse sosyal normlar olsun, isterse hukuk kuralları olsun, eğer bireylerin veya gurupların değerlerine ve haklarına karşı bir yaptırım öngörüyorsa öfkelere neden olabilmektedir. Bu öfke sosyal normlara ya da yasalara baş kaldırı sonra da çatışmayı getirir. Bu normlar medeni ölçüler içinde fikri planda tartışılıp yeniden düzenlenmesini gerektirir. Değişmeye kapalı normlar öfkeyi, öfkede toplumsal çatışmaları doğurur.

D) Öfkenin İfade Etme Şekilleri

Öfkenin ifade etme şekillerini bilmek, öfke heyecanının karmâşıklığı, fizyolojik ve psikolojik bakımdan yarattığı olumsuzlukları anlamaya yeter kanaatindeyim. Şimdi bunları tek tek ele alalım.

1.Öfkenin Doğrudan İfade Edilmesi

a-Vurma, Isırma ve Saldırışın Diğer Direkt Şekilleri

Saldırganlık öfkenin dışa yansıyan ve bir nesneyi, kişiyi yok etmeye yönelik belirtisi olarak yorumlanabilir... Saldırganlığın anlatımı ve dışarı yansımaları, bastırılmış duyguların açığa çıkması değil öfkenin eyleme geçmesidir. Böylece saldırganlıkta bir hareket, eylem söz konusudur.²⁰ Bu, en ilkel, en acımasız ve en tehlikeli ifade şeklidir.

b-Ağlama

Öfkenin başka bir anlatım biçimi de ağlamaktır. Bağırıp çağırarak, yaygara kopararak gürültülü biçimde ağlama²¹Öfkenin yumuşatılmış biçimde yansıtılmasıdır.”**Deli Dumrul**” hikâyesinde yansıtıldığı gibi cenazelerde ki aşırı feveran belkide Tanrıya duyulan Öfkeden kaynaklanmaktadır. Peygamberimizin yüksek sesle gürültüler kopararak ağlamayı men etmesi dikkat çekicidir.

¹⁹ GÜNGÖR, Ahlak Psikolojisi, a.g.e., s. 83.

²⁰ KÖKNEL, a.g.e., s.189.

²¹ KÖKNEL, a.e., s.189.

c-Sözle Tecavüz

İnsanın karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanması, doğrudan ya da dolaylı olarak onu aşağılaması, kötülemesi, kişiliğine saldırması, umudunu, beklentisini kırması, türlü söylentiler çıkarması, sert, kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapması, öfkenin sözlü saldırganlıkla birlikte geniş bir yelpaze içinde anlatım olanağı bulunduğunu gösterir.²² **Dedikodu, iftira** ve gevezelikte öfkenin sözlü ifadenin şeklidir.²³ Bu sözlü ifade şekilleri aynı zamanda öfkenin de nedenleridir.

d-Kızma - Kızdırma

Kızma, düşmanlığı göstermek için kullanılan yaygın bir mekanizmadır. Bu ruh hali o kadar incelik ve ustalıkla geliştirilmiştir ki, bir kavganın sebebi, kızdıran kimsenin üzerine atılacak yerde, kızdırılan kişiye atfedilmektedir. Şüphesiz, kızdırılan kimse ise, nihayet kontrolünü o kadar kaybeder ki, kızdıran kişiye açıktan açığa saldırmaya başlar.²⁴ İlk saldıran kişi olarak suçlu duruma düşer.

e-Küfretme

Küfür öfkenin sözlü olarak anlatımıdır. Başkalarının değer verdiği, sevdiği, saydığı nesnelere yada kişileri küçük düşüren, kötüleyen sözlerden başlayarak, kişi için ne kutsal olan değerlere kadar varan küfür, bir anlamda sözlü saldırganlığın en kötü ve şiddetli biçimidir.²⁵ Ergenlik çağı seviyesinde erkekler sövmekte, kızlar ise ağlamakta ferahlık bulurlar.²⁶

f-Benliğe Yönelen Öfke

Benliğe yönelen öfke, öfkelenen kişi için sosyal, psikolojik ve fizyolojik bir kayıptır.

f.i)Fırsatları Reddetme: Kişi kendisine tanınan yada tesadüfen rastladığı imkânları reddeder mi? Normal insan reddetmemesi lazım. Eğer kişi reddediyorsa kendine öfke beslemektedir.

f.ii)Başkalarını Affedemede: Kişi eğer başkalarını affetme zorluğu yaşıyor hatta affedememe hali kökleşmişse öfke benliğe yönelmiş demektir. A.T.Jersild: “Başkalarını affedemeyiş, insanın kendini affedememesinin bir sonucudur.”²⁷ demektedir.

²² KÖKNEL, a.e., s.187.

²³ JERSİLD, a.g.e., s.180.

²⁴ JERSİLD, a.e., s.180.

²⁵ KÖKNEL, a.g.e., s.188.

²⁶ JERSİLD, a.g.e., s.180.

²⁷ JERSİLD, a.e., s.182.

f.iii) Kendini Yaralama: Benliğe yöneltmiş olan öfkenin bir başka belirtisi de kendini tekrar tekrar cezalandırma yollarıdır. Buna kazalara mahsus atılma işi de dahildir.²⁸

f.iv) İntihar: İntihar bir insanın kendi yaşama hakkını ortadan kaldırması, yani kendini öldürmesi demektir.²⁹ Bu ifade tarzının ne denli kötü olduğunu anlatmaya gerek var mıdır?!

2.Öfkenin Endirek ve Gizli Şekilleri

Öfkeyi önlemek hususundaki başarısı sık sık aldatıcı olmakta, gene çoğu defa bu başarısı kendisine pahalıya mal olmaktadır. Öfkesine hâkim olamamasının delili, pek sudan sebepler yüzünden kafasının adam akıllı kızmasıdır. Uzun zaman baskı altında tutulmuş olan kızgınlık için yerli yersiz bir sebep öfkenin ayaklanmasına yol açabilmektedir. Bundan başka, bir kimse öfkesini başkasına yöneltmeyip de kendisine çevirirse bu şekil o kimseye pek pahalıya mal olmaktadır.³⁰

a-Fantezi

Öfke çoğu zaman ifadesini fantazilerde, intikam alma ile ilgili hülyalarda, ya da bir kimsenin öfkeden dolayı kedere düşmesi, yahut da başkasını kırıp incitme teşebbüsündeki başarıda bulur. Symonds tarafından yapılan bir incelemede mütecaviz bir karaktere bürünmüş olan fantezilere dikkat çekilmiştir.³¹

b-Yön Değiştiren Kızgınlık

1.Saldırgana karşı öfkesini yöneltmek hususunda kendini hür ve serbest bulamassa, bu öfke ve kızgınlığı bu sefer başka bir şahsa veya şeye yöneltir.³²

2.Gizli kalmış öfkeye bir çıkış, yolu bulmanın bir başka metoduda bazı ideolojilere kendini vermek, düşman veya savaşçı guruplara dahil olmak, yada politikanın muhalif veya karşıt olan cephesine geçmek gibi şeylerdir.³³

3.Bir kimsenin; çoğunluk tarafından kötü muamele gören bir gruba kendini vermesi, bu sebepten dolayı da haksızlığı protesto etme eğilimi göstermesi belki de zengin heyecan sahibi olma, yine ruh sağlığı bakımından iyi bir işaret olarak kabul edilebilir... Halbuki bu kimsenin kendi problemlerine direkt olarak cepheden karşı koyacak yerde, endirekt olarak hücumu geçmiş olduğu besbellidir.³⁴

²⁸ JERSİLD, a.e., s.182.

²⁹ GÜNGÖR, Ahlak Psikolojisi, a.g.e., s. 72.

³⁰ JERSİLD, a.g.e., s.182-183.

³¹ JERSİLD, a.e., s.183.

³² JERSİLD, a.e., s.183.

³³ JERSİLD, a.e., s.183.

³⁴ JERSİLD, a.e., s.184.

4.Başkalarına yöneltmiş olan öfke, kin ve intikam şeklini alabilir. Anti-sosyal davranışlar ortaya koyabilir.³⁵

c-Suç Üzerinden Atma

Kızgınlık ve düşmanlığın etkisini azaltmak, hafifletmek için kullanılan metodların birisi bu heyecanı fert kendi üzerinden atmak isteme eğilimidir. Yani, ferdin kendi öfkesi çok acı ve sert olur, yada haksız görünürse, başkalarına kızmış, kükremiş olduğu hissini etrafa yaymak lüzumu görülür; ancak haklı bir öfke ve lüzumlu bir müdafaa ile başkalarına karşı durma halinde ortaya çıkmaktadır. Örneğin, çoğu zaman fert kötü bir ruh hali içinde bulunduğu vakit güçlük doğuran durumu başkalarına ve başka bir şeye atfetmek az çok ferahlatıcı bir şeydir. İşte bu sebepten dolayı kişi öfkesini kendi benliğinin dışında bir yere atmak hususunda tereddüt göstermez.³⁶

İnsan kızınca öfkesini bir yere bağlamak ihtiyacını duyar. Eğer, bir başkasını veya başka bir şeyi kabahatli bulamazsa, ortada kabahatli çıkarılacak sadece kendisi kalmaktadır... Öfkenin sadece kendilerine has bir şey olarak kalması onlar için tahammül edilemez bir durum yaratmaktadır. Böylece öfkeyi başkalarına veya başka şeylere yöneltme kabiliyetinin fertleri benliğindeki kendini kabahatli ve suçlu bulma duygularını yenmek için gerçekle karşı karşıya gelemediği vakit ferdi korumak hususunda büyük bir rolü vardır.³⁷

d-Kötü Muamele Görme Duygusu

Başkalarına yöneltilen öfke, çoğu zaman haksızlığa uğramış olmaktan ziyade şikayet şeklinde meydana çıkmaktadır... Sanki dünyada bilhassa haksızlık görmüş, incinmiş bir kimse imiş hissini verir. Örneğin, kötü muamele görme sebeplerini okuluna, içinde bulunduğu cemiyete, etraftaki insanlara veya kendi yetişme tarzına veya bir ırk yada dine mensub oluşuna atfeder, bunu da kronik bir şikayet konusu yapar.³⁸

e-Yardıma Kesme

Başkalarına yardımcı ve destek olmanın gerektiği durumlarda, bunları vermekten kaçınmak yada alışıla gelen bir yardımcı ve desteği birden bire kaldırmak da dolaylı olarak ortaya çıkan bir tür öfke ve saldırganlık belirtisidir.³⁹

³⁵ JERSİLD, a.e., s.184.

³⁶ JERSİLD, a.e., s.184.

³⁷ JERSİLD, a.e., s.185.

³⁸ JERSİLD, a.e., s.185.

³⁹ KÖKNEL, a.g.e., s.188.

E-Öfkenin Yersiz Bastırılması

Öfke, geçici olarak, ifade bulması veya boşaltılması gereken bir güdü gibi işlevde bulunur. Bu olmadığı zaman engellenme durumuna gireriz; engellenme ise öfkenin başlıca nedenidir. Öfkenin diğer bir nedeni de, öfke içeren davranışların cezalandırılmasıdır. Böylece toplum öfkeyi bastırırken, aslında onu harekete geçirir. Sonuç olarak, kişilere öfkelenmemeyi öğretmekten ziyade öfkelerini göstermemelerini öğretilir. Böylece öfke açığa çıkacağı yerde, içten içe yanarak varlığını sürdürür, çeşitli yollarla saptanabilen bu tür öfkeye düşmanlık (hostility) denir.⁴⁰

Şu yada bu nedenle öfkesini dile getiremeyen kişi ne yapacaktır? Şüphesiz varlığı bundan zarar görür. Ayrıca toplumsal ilişkileri de bu öfkeli durumundan zarar görür. Çevresine karşı küskün davranır;⁴¹ gerek çevresi gerek işi üzerinde olumlu etkileri kaybolur, toplumsal ilişkileri de bozulur. Artık bu kişi psikomatik hastalıklara yakalanmamasına hiç bir neden yoktur.

1.Duygu Dönüşümü

“Öfke bir duygu dönüşümüne de yol açabilir. Örneğin, kekemelik. Bu durumda gırtlakta bir dönüşüm söz konusudur. Duygu dönüşümü çok şiddetli olabilir. Kişi sesini yitirmiş yada felçli olabilir. Bunlar isterik gösterilerdir.”

.....

“İsterik bedensel boşalma zorunlu bir boşalmadır. İçe atılmış bir öfkenin, sözel ve kassal olarak boşalan öfkeden daha zararlı olduğunu biliyoruz. Ta derinlere inildiğinde, isterik duygu dönüşümünün basit ve saf bir biçimde yürütülen sağaltımının tehlikeli olacağı ortaya çıkar. Sanki kaynayan bir kazandan çıkan buharın çıkmasını engelleyen bir supap konmuş gibidir. Duygusal boşalım olanaksızlığı bazı kişileri intihara dek götürebilmektedir.”

“O halde isteride temel nedeni araştırma ve zihinsel incelemeyi derinlemesine yapma zorunluluğu vardır. her isteri vakası farklı bir sağaltım konusudur. Ancak, bu sağaltımın her zaman derinlemesine bir yol izlemesi ve özel psikolojik ve tıbbî yöntemlerle yapılması gerekmektedir.”⁴²

F-Öfkenin Kontrolü Gerekir

Medeni hayatta öfke, sevinç, kıskançlık gibi duyguların aşırı şekilde açığa vurulması hoş karşılanmaz. Duygusal hassasiyet makbul sayılmakla beraber hislerin itidâl ile ifadesi istenir.⁴³ İnsan heyecanlarına hâkim olmayı, bunları

⁴⁰ MORGAN, C.T.; a.g.e, s.231.

⁴¹ TREDGOLD, a.g.e., s.119-120.

⁴² DACO, a.g.e., s.128-129.

⁴³ BAYMUR, a.g.e., s.65.

belli şekillerde ifade etmeyi içinde bulunduğu topluma, aldığı eğitime, zeka seviyesine,⁴⁴ irade gücüne⁴⁵ göre ayarlar.

Yapacağımız iş ne kadar bilgi ve akıl yürütmeyi gerektiriyorsa, sakin ve rahat bir zihinle o işe girişmek o kadar sizin yararınıza olur.⁴⁶

Bir insan öfkelenmekte haklı olabilir... Fakat alevlenivermek hoş karşılanan bir davranışta değildir ve değiştirilmesi lazımdır. Heyecanın kendisinde veya onu meydana getiren uyarıcıda değişiklik yapmak mümkün olmadığına göre yapılacak tek şey tepkiyi yararlı bir şekilde idare etmeye çalışmaktır.⁴⁷

Bir insan uyarıcı olmadan, sırf öfkelenmek istediği için öfkelenmez. Bunun gibi, öfke veya herhangi bir heyecan uyandıracak bir uyarıcıyla karşılaşınca öfkelenmemek yahut heyecanın önüne geçmek de elden gelmez. Bu heyecan açıkça gösterilmeyebilir. Yani heyecan gösterip göstermemek elde olduğu halde, heyecanın kendisi kontrol edilemez.⁴⁸

Doğrusu öfkenin kontrol edilmesinin yolları, öfkeye neden olacak şeylerden kaçınmak, öfkeyi erteleyerek öfkenin çirkinliğini ve zararlarını kavramak için zaman kazanmak ve öfkeyi en medeni biçimde ansal (zihni) olarak dışa vurmak şeklinde özetlenebilir.

Eğitimin yüksekliği, iradenin güçlülüğü ve aklın devamlı faaliyeti bütün heyecanların kontrolünde temel unsurdur. Bunların etkinliğini sağlamak yaşamın düzen ve verimliliği bakımından önemlidir. Öfkenin zararlarından kurtulmanın iki ana yolu şu olabilir. Birincisi öfkenin oluşumuna engel olmak; ikincisi **öfkenin oluşumundan sonra tavır almak.**

Öfkenin doğuşunu, oluşumunu kırmak için, öfkeliendiren şeylerden kaçınmak, insanları sevmeye çalışmak, hayata, olaylara iyimser bakmak, tabii ve sunni içecek ve ilaçlardan kaçınmak gerekir. eğer öfke doğmuş ve oluşma sürecinde ise öfkeyi çağdaşça dışa vurma veya öfkeyi erteleyerek zaman kazanmakla olur. **Öfkeyi geciktirmek öfkeyi hazmetmeye imkân tanıyacaktır.**

G-Öfkenin Müspet Yanları Var mıdır?

Hiçbir şey mutlak manada kötü değildir. Her şey yerinde, zamanında ve miktarında kullanıldığı müddetçe müspet neticeler getirir. Şüphesiz öfkede bu türdendir. İnsansal olarak ifade edilen öfke yerinde ve zamanında verimli olabilir.

Varlığı Koruma: Öfke bir sınır içinde bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir.⁴⁹

⁴⁴ BAYMUR, a.e., s.64.

⁴⁵ BİLGİN-SELÇUK, a.g.e., s.103.

⁴⁶ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 290.

⁴⁷ COLE-MORGAN, a.g.e., s.89.

⁴⁸ COLE-MORGAN, a.e., s.75.

⁴⁹ KÖKNEL, a.g.e., s.187.

Engeli Aşma: Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumdan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı verir. Başka bir deyişle insanın uyumunu sağlayan yönde iş gören bir niteliği vardır.⁵⁰

Kişiliği Koruma: Öfke belirli bir sınır içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir. Ayrıca çocukluktan yaşlılığa kadar çeşitli çağlar içinde öfkeyi ortaya çıkaran koşulların ve öfkenin anlatım biçiminin kişilik yapısının gelişmesinde ve yapılanmasında olumlu-olumsuz bir çok katkısı olabilir.⁵¹

Çıkarlarını Koruma: Öfke de aynı hayatın her alanında ekonomi sağlamak bakımından lüzumludur. Çünkü fert, öfke sayesinde arzularını açıklamak ister ve elde eder. Yine bu heyecan vasıtasıyla fert kendi çıkarını ve başkalarıyla ortak olduğu ilgileri ele geçirmeye çalışmaktadır.⁵²

Tüm bu olumluluklar, öfkenin hafif şekilde seyretmesi halinde mümkündür. Şiddetli öfkenin hiçbir şekilde müspet bir netice vereceği sanılmamalıdır.

H-Öfkenin Zihinsel Fonksiyonları

Hiddet, korku; canlı varlığın kuvvetlerini felce uğratabilir, onu fiziksel ve zihni iktidarlarını kullanamayacak bir hale getirebilir, ihtiyatsız ve beceriksiz kılabilir.⁵³ Öfke patlamalarında bilinç de bulanır, öfkeli yaptıklarının çoğunu hatırlamaz.⁵⁴

Bilinç karışıklığıyla ortaya çıkan “**amentia**” hastalığı (ki buna confusion mentale, eşdeyişle “**bunama**” da denir) da bir çıldırı türüdür. Bilinç bulanıklığından, yaptıklarının farkında olmamaktan ve sonradan hatırlayamamaktan doğan şaşkınlık (amentia) bu hastalığın temel belirtilerinden biridir.⁵⁵ Bilinç karışıklığının neticesi olan hatırlayamama ile aşırı heyecandan dolayı insanların ortaya koydukları irade dışı çirkin ve tehlikeli davranışların ortaya koydukları irade dışı çirkin ve tehlikeli davranışları sonradan hatırlayamamaya “**sunî bunama**” da denilebilir.

Öfke, insanları birbirinden uzaklaştıran, ilişkileri dejenere eden, öfkelenilenin tahribine yol açan bir heyecan türüdür. Bu çıldırı türü heyecandan bahsederken iradeden söz etmemek eksiklik olurdu.

⁵⁰ KÖKNEL, a.e., s.186.

⁵¹ KÖKNEL, a.e., s.186.

⁵² JERSİLD, a.g.e., s.172.

⁵³ GUILLAUME, a.g.e., s.84-85.

⁵⁴ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Öfke” mad.

⁵⁵ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., “Psikoz” mad.

İrade, ruhbilim açısından itici bir güç ve bir bilinç yetisidir. Hem yapabilme gücünü dile getirir, hem de bilinçsel bir seçme ve karar verme işidir. Duygusalığa karşıt olarak ussallık (akıllılık) anlamını da verir. Gerçekte irade, ne doğa vergisidir, ne de tanrı vergisidir; ne nesnel iradecilerin ileri sürdükleri gibi doğanın özünde bulunan nesnel bir güç, nede öznel iradecilerin ileri sürdükleri gibi insanın doğasında bulunan bireysel bir güçtür. İrade, insanların toplumsal deney ve bilgilerinin ürünü olan bir yetidir. Daha açık bir deyişle insan, iradeli yada iradesiz olarak doğmaz. İnsan iradeyi, yaşam sürecince bilgilenmekle edinir.⁵⁶ Çünkü bilgi bizatihi hayırdır.

Öfkenin Bazı Özellikleri:

- Öfke nöbetlerine çocuklarda yetişkinlerden daha çok rastlanır.⁵⁷
- Kişilerin yapmak istedikleri ve yapmak istemedikleri yaşla değiştiği için öfke nedenleri de değişir.⁵⁸
- Açlık, yorgunluk ve hastalık öfkelenmeyi kolaylaştırır.⁵⁹
- Öfke ve düşmanlık da koşullanabilir ve genellenebilir.⁶⁰
- Kişinin güven ve bağlanma kapasitesini çökertip yıkar.⁶¹
- Öfke, güçlü olma ve başkalarına söz geçirme çabasının tipik bir örneğidir.⁶²
- Çabucak öfkelenen ve öfkelerini alışkanlık haline getiren insanlar topluma ve hayata düşmanlık duyarlar.⁶³
- Öfkenin hem süresi, hem ifade edildiği şekil yaştan yaşa değişir.⁶⁴
- Öfke fiziksel gücü kontrolden çıkarır.⁶⁵
- Bilinci de bulandırır, öfkeliyi yaptıklarını hatırlayamaz hale getirir.⁶⁶

⁵⁶ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., “İrade” mad.

⁵⁷ ADLER, a.g.e., s.424.

⁵⁸ MORGAN, C.T.; a.g.e., s.230.

⁵⁹ JERSİLD, a.g.e., s.176-177.

⁶⁰ MORGAN, a.g.e., s.231.

⁶¹ HÖKELEKLİ, Hayati; Din Psikolojisi, 1.baskı, T.D.V. Yayınları, Ankara-1993, s.178.

⁶² ADLER, a.g.e., s.421.

⁶³ ADLER, a.e., s.423.

⁶⁴ COLE-MORGAN, a.g.e., s.86.

⁶⁵ GUILLAUME, a.g.e., s.84-85.

⁶⁶ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Öfke” mad.