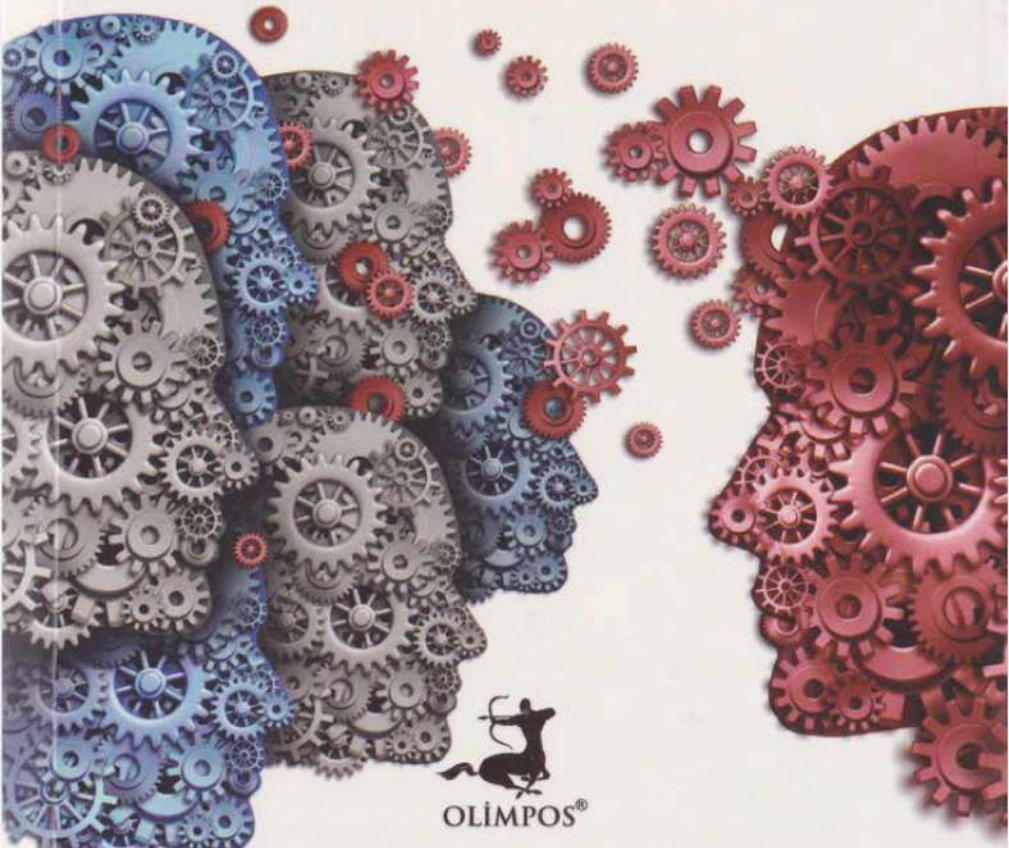
Öfkeyi anlamak ve kontrol etmek için kanıtlanmış önemli teknikler

Dr. Robert Puff & Dr. James Seghers

ÖFKE KONTROL REHBERİ



OLİMPOS®

Bu kitap bana beklediğimden daha çok yardımcı oldu. Kolay anlaşılır ve kolay uygulanabilir yöntemler barındırıyor. Henüz kitabın yarısındayken kendimdeki gelişmeleri fark etmeye başladım. Sadece öfke kontrolü hakkında bir kitap değil, aynı zamanda yaşam için mükemmel bir rehber.

Herkesin okuması gereken bir kitap! Başkalarının öfke problemlerini daha iyi anlamak, onlara destek olmak ve böyle durumlardan daha az etkilenmek için faydalanabilirsiniz.

Hayatınızı daha iyi bir hâle getirmek için okumalısınız.

Duygularınızı daha iyi kavramak ve kontrol altına almak için size yardımcı olacak.

OLİMPOS®

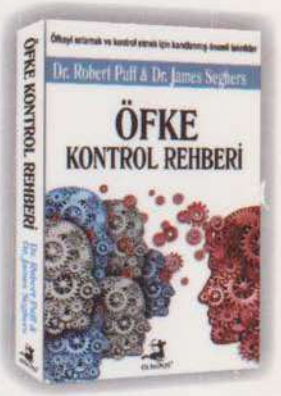
Öfkeyi anlamak ve kontrol etmek için kanıtlanmış teknikler:

Duygusal tetikleyicileri belirlemek,

Otokontrolü geliştirmek

Çelişkileri etkili bir biçimde ele almak,

Hâkimiyetinizi kaybetmeden kendinizi ifade etmek



OLİMPOS®

ÖFKE
Kontrol Rehberi

Dr. Robert Puff & Dr. James Seghers

OLİMPOS®

ÖFKE KONTROL REHBERİ
Dr. Robert Puff & Dr. James Seghers

Orijinal Adı: Everything Guide to Anger Management
© F+W Media Inc., 2014

Çeviri: Betül Tamer
Redaksiyon: Olimpos Yayınları
Kapak Tasarımı: Selma Turhan

Baskı: Eylül 2018
ISBN: 978-605-9609-26-5

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Ajans aracılığı ile Olimpos Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti'ye aittir. Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

OLİMPOS YAYINLARI
Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Yolu No:8 K:1 D:2
Davutpaşa / İstanbul
Tel: (0212) 544 32 02 (pbx) Sertifika No: 13718
www.olimposyayinlari.com - info@olimposyayinlari.com

Genel Dağıtım: YELPAZE DAĞITIM YAYIN SANAT PAZARLAMA
Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Yolu No:8 K:1 D:2
Davutpaşa / İstanbul
Tel: (0212) 544 46 46 Fax: (0212) 544 87 86
info@yelpaze.com.tr

Baskı: Ezgi Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Sanayi Cd. Altay Sk. No:10 Çobançeşme/Yenibosna/ İstanbul
Tel: 0212 452 23 02 Sertifika No: 12142

ÖFKE
Kontrol Rehberi

Dr. Robert Puff & Dr. James Seghers

OLİMPOS®

Hayatınızı oluşturan her noktanın güçlü ve sağlıklı olduğundan emin olun. Eğer kendinize bir bütün olarak yaklaşmaya karar verirseniz öfke kontrolü yoluna sapmış ve bütünsel sağlığınız için yola çıkmış olursunuz.

İÇİNDEKİLER

Giriş 13

BÖLÜM: 1
ÖFKE ÖNEMLİDİR 17

BÖLÜM: 2
ÖFKE YANLIŞ YOLA SAPINCA 37

BÖLÜM: 3
ÖFKENİN TEHLİKELERİ 55

BÖLÜM: 4
ÖFKE SORUNLARI NASIL GELİŞİR? 71

BÖLÜM: 5
ÖFKENİZ ÜZERİNDE ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK 91

BÖLÜM: 6
TEMEL FARKINDALIK 109

BÖLÜM: 7
3 ADIM METODU: 1. Adım: Rahatlama 137

BÖLÜM: 8
3 ADIM METODU: 2. Adım: Yeniden Değerlendirin 163

BÖLÜM: 9
3 ADIM METODU: 3. Adım: Tepki Verme 179

BÖLÜM: 10
İLETİŞİM VE GİRİŞKENLİK 189

BÖLÜM: 11
İNSANLAR ÖFKEDEN NEDEN KURTULAMIYOR? 207

BÖLÜM: 12
DİNMEYEN BİR ÖFKEYİ DİNDİRMEK 225

BÖLÜM: 13
MERHAMET VE AFFETME 241

BÖLÜM: 14
DERİNLERE İNİN: Düşünmenin Rolü 257

BÖLÜM: 15
SAĞLIKSIZ DÜŞÜNME YOLUNU DEĞİŞTİRME 271

BÖLÜM: 16
ÖFKEYİ İYİYE KULLANMA 291

BÖLÜM: 17
KABULLENMENİN ETKİSİ 307

BÖLÜM:18
FARKINDALIK VE MEDİTASYON 327

BÖLÜM: 19
BÜTÜNSEL SAĞLIK 341

BÖLÜM: 20
DEĞİŞİMİ GERÇEKLEŞTİRMEK 361

Öfke Kontrolü Hakkındaki Hurafeler 377

Sevgili Okuyucu,

Temposu gittikçe artan, telaşlı ve koşuşturmacalı bir toplum içinde yaşamaktayız. İnsanların yaşadıkları stres ve öfke seviyeleri büyük acılar çekmelerine sebep olabiliyor. Fakat bu durum her zaman bu şekilde olmak zorunda değil. Öfkeyi yönetmeyi, kontrol etmeyi ve uzaklaştırmayı öğrenmek hayatınıza büyük kolaylıklar sağlayabilir. Öfke başta çok ilgi çekici bir konu olarak görülmese de, hayatınızda ne kadar büyük etkisi olduğunu bir düşünün: işiniz, ilişkileriniz ve hatta fiziksel ve ruhsal sağlığınız. Öfkenin ciddi oranlardaki negatif sonuçlarından (boşanma, işsizlik, hapis) kaçınmayı başaran insanlar dâhi hayat standartlarını etkileyen düşük seviyeli kronik öfke problemleriyle karşılaşabiliyorlar. Öfke problemi sizi yıllar boyu oradan oraya takip ederken, gerçek mutluluğu tatmak olanaksızlaşıyor. Öte yandan, öfkenizi kontrol etmek o kadar da kolay bir iş değil; zamana ve çabaya ihtiyacınız var. Fakat bunu başarabilen birçok insan olduğuna göre siz de yapabilirsiniz. Klasik hikâyeyi hepimiz biliyoruz: eskiden mafya üyesi olan şiddet yanlısı kişi sonradan içindeki düşmanlık duygusundan kurtulup cömertlik ve iyi niyet duygularını geliştirmiştir. Şimdilerde ise okul okul dolaşarak ilham verici şiddet karşıtı konuşmalar yapar. Geçmişinizde ne yaşamış olursanız olun, hayatınızı değiştirmeye inanmak için birçok sebep vardır. Öfkenizi kontrol etmek aynı zamanda daha kontrollü, kendine güvenen ve iç huzuru dengede olan insan olmak demektir. Sizi bu yolculuğunuzda karşılı-

yor ve yanınızda oluyoruz. Eğer çoğu insan gibiyseniz, sizin de öfke kontrolünde en çok zorlandığınız nokta çabalamanız gerektiğine kendinizi ikna etmek olacak. Bir sonraki en zor kısım ise yakaladığınız noktayı tutarlılıkla devam ettirmek olacak. Öfke kontrolüne dair prensipleri hayatınıza uyguladıkça, zorlukların zaman içinde kolaylaştığını keşfedeceksiniz. Kazandığınız her bir başarı sizi daha da ileriye taşıyacak. Nihayet, umuyoruz ki gösterdiğiniz bu çaba sadece öfkenin hayatınızdaki etkisini azaltmakla kalmayacak, ayrıca hayattan aldığınız hazzı artırarak daha çok kendiniz olabilmenize imkân tanıyacak. Şimdi, kendiniz için keşfedin.

Dr. Robert Puff & Dr. James Seghers

ÖFKE PROBLEMİNİN EN BİLİNEN 10 GÖSTERGESİ

1. Öfkenize neden olan olayı takiben normalden fazla tepki mi gösteriyorsunuz?
2. Öfkeniz yüzünden herhangi bir şekilde kendinize zarar verdiniz mi?
3. Hayatınızdaki belli zamanları, olayları ve kişileri düşündüğünüzde kendinizi öfkeli hissediyor musunuz?
4. Sürekli olarak hissettiğiniz bir öfke, gerginlik ve rahatsızlık duygusu var mı?
5. Etrafınızdaki insanlar size karşı her zaman temkinli davranmaya mı çalışıyor?
6. Öfkeliyken kontrolden çıktığınızı hissediyor veya çıkmaktan korkuyor musunuz?
7. Öfkeniz yüzünden bir ilişkiyi, işi veya önemli bir şeyi kaybettiğiniz veya ona zarar verdiğiniz oldu mu?
8. Sinirinizi diğer insanlardan çıkarttığınız oluyor mu?
9. Öfkeniz yüzünden kaç kişiyi kendinizden uzaklaştırdınız?
10. Daha önce size öfke probleminiz olduğunu söyleyen birileri oldu mu? Bunu bir defadan fazla ve farklı insanlardan duydunuz mu?

Giriş

Eğer bu Giriş'i okuyorsanız muhtemelen öfke kontrolü problemi yaşıyorsunuz ya da bu problemi yaşayan birilerini tanıyorsunuz. Birçok insan hayatlarının belli bir döneminde öfke ile savaşmıştır. Büyük İskender'den Steve Jobs'a, insanlık tarihindeki birçok büyük lider bile hiddet ve öfke problemleri ile uğraşmışlardır. Öfke problemine sahip olmak kötü bir insan ya da zayıf bir kişiliğe sahip olduğunuz anlamına gelmez. Yine de bu, tanı koyulması gereken bir problemdir. Öfke problemleri çok ciddi hatta ölümcül sonuçlara neden olabilir.

Siz de muhtemelen kontrolsüz öfkenin nasıl yıkıcı sonuçlar doğurduğuna şahit olmuşsunuzdur. Öfke atakları sonucunda belki de kendinizi ve sevdiklerinizi korkuttunuz. Öfkenin yol açtığı agresif ve temkinsiz duygular korkutucu ve beyni uyuşturucu etki gösterebilir. İnsanlar bazen kendilerini öfkeli ve sert olmanın onlara aslında yardımcı olduğuna, onları daha güçlü ve daha saygı duyulur yaptığına ikna etseler de gerçeklerin göz ardı edilmesi çok zor. Uzun süreli bir öfke problemi sonucunda ise zarar görmüş ilişkiler, dağılmış kariyerler, sağlık problemleri ve çokça mutsuzlukla karşılaşırsınız. Kısacası kontrolsüz öfke hayatları yok eder.

Öfke, kişilere adaletsizliğe karşı duyduğu öfkesini pozitif toplumsal değişim için kullanan Martin Luther King gibi mü-

kemmel işler yapma yolunda ilham da verebilir. Fakat aynı zamanda da çok tehlikelidir. Çünkü öfke tehlikeli duyguların en tehlikelisidir, kibar ve saygı duyulan insanların kötü davranışlar sergilemelerine neden olacak gücü içermektedir. Tarih ve dünya olaylarına dair neler bildiğinizi bir de öfke perspektifinden bakarak düşünün. Hiddet ve öfke sonucunda ne kadar savaş, vahşet ve adaletsizlik meydana geldi? Daha kişisel düşünün; öfke sizin hayatınızı ve tanıdığınız insanların hayatlarını nasıl etkiledi? Sonuç her zaman güzel bir tablo olmayacaktır.

Günümüzde insanlar geçmişte olduğundan daha fazla kendilerini üzecek sebepler buluyorlar. Ekonomik problemler, okul şiddeti, partizan politikalar, gitgide hızlanan bir toplumun baskısı ve hatta şehir hayatının karmaşası. Diğer insanlarla bu konu hakkında konuştuğunuzda da öfke problemlerinin daha da kötüye gittiğini fark edeceksiniz. Dahası, öfkenin en önemli sebeplerinden biri olan stres seviyesi de gittikçe artıyor.

Neyse ki, öfke problemleri çözülebilir sorunlar. Hayatınızın geri kalanı boyunca öfkeyle savaşmak zorunda kalmayacaksınız. Psikologlar artık öfkeye dair daha çok bilgiye sahipler ve dahası, öfkenin ne olduğuna, nelerin öfkeye yol açtığına ve öfkenin neden olduğu risklere dair güncel bilimsel araştırmalar oldukça başarılı düzeylerde. Aynı zamanda, problemli öfkeyi kontrol etmek ve uzaklaştırmaya yönelik birçok araştırma da yapılmakta. Bu kitabın amacı ise, sizlere bu araştırmaları tutarlı, anlaşılması ve uygulanması kolay bir şekilde sunmak.

Öfke Kontrol Rehberi 4 ana başlık altında şekilleniyor:

Psikoloji bilimini temel alan bakış açısı: En güncel bilimsel gerçekler mümkün olduğunca vurgulanmaya çalışıldı.

Uygulanabilirliği temel alan bakış açısı: Bu kitap sizlere hazır bir kalıp halinde bir rehberlik hizmeti sunmaktan ziyade kendi öfke kontrol yönteminizi keşfedip uygulayabilmeniz için yazıldı. Bilgiler ve yöntemlerin büyük çoğunluğu, ileri aşama öfke kontrol tekniklerini temel konsept ve stratejiler üzerine inşa edebilmeniz için kademeli olarak sunuldu. Bu şekilde bir yandan öğrenmeye devam ederken, diğer yandan öğrendiklerinizi hızlıca uygulamaya koyabilmeniz amaçlandı.

Çoklu düşünceleri temel alan bakış açısı: Konu başlıkları kitapta geniş bir çerçevede tartışılır. Yaygın zorluklar ve engeller önceden tahmin edilir ve belirlenir. En önemlisi, öfke kontrolüne ve öfkeden kaçınmaya dair birçok yöntem kitapta tek tek sunuldu.

Çok yönlülüğü temel alan bakış açısı: Elinizdeki kitapta yer alan teknikler kendi başlarına bağımsız olarak kullanılabileceği gibi, başka farklı teknikler ve ilkeler ile bir arada da kullanılabilir. Kendi özel ihtiyaçlarınıza, deneyimlediğiniz durumlara ve kişiliğinize uygun bir öfke kontrolü programı oluşturabilmeniz için gerekli tüm bilgiye ulaşabileceksiniz.

Öfke kontrolünü öğrenmek zorlu bir iş olsa da başarması imkânsız değil. Sonuçları ise oldukça değerli ve ümit verici. Kendi duygularınızı daha iyi kontrol etmek ve yönetmeyi öğrenmek şüphesiz ki hayatınızın her alanında yaşam standartlarınızı yükseltecektir. Bu yolculukta zamanla problematik öfkeniz azaldıkça, sağlayacağınız yararların arttığını keşfedeceksiniz. Fotoğrafın geneline baktığınızda ise artık

bir birey olduğunuzu, hayatınızın daha huzurlu olduğunu ve ilişkilerinizde daha sağlıklı davrandığınızı göreceksiniz.

BÖLÜM: 1

ÖFKE ÖNEMLİDİR

Öfkenin her şeyiyle negatif bir duygu olduğunu düşünebilirsiniz; fakat bu doğru değil. Öfke, insanların kendilerini fiziksel ve psikolojik tehlikelere karşı korumalarına yardımcı olan, koruyucu bir duygudur. Öfke duygusal olarak, bilişsel olarak, bedensel olarak ve davranışlar aracılığıyla ifade edilebilir. Öfke birçok farklı sebep tarafından körüklense de genel olarak üç temel faktör içerir: tetikleyici bir olay, kişinin karakter özellikleri ve olaya bakış açısıdır. Çünkü öfke tamamen kişiye özel olabildiği gibi aynı zamanda kontrol edilebilirdir.

Duygusal Hayat

Duygular size hem heyecanı, sevinci ve aşkı en uç noktalarda tattırırken hem de sizi ızdırap, suçluluk ve kederin derinliklerine boğabilir. Kısacası, duygular içgüdüseldir; samimiyet ve doğruluğa dayanırlar. Duygularınız sizi bir birey olarak; kim olduğunuzu, nerede yetiştiğinizi ifade ederler ve dış dünyadan size ulaşan mesajları harmanlayıp kendi içinizde işleyerek, dünya ile olan kişisel ilişkinizi anbean yansıtırlar. Duyguların davranışlar üzerinde de yadsınamaz bir etkisi

vardır. Güçlü duygular, normalde davranmayacağınız şekilde davranmanıza veya çoğu zaman zevk aldığınız durumlardan kaçınmanıza sebep olabilir. Hayatı harika, dokunaklı ve beyhude yapan her şey duygusal deneyimlerinizde yer edinir. Gerçekte, insanların deneyimlerini büyük ölçüde duygular şekillendirir. Duygular olmadan yaşanan bir hayat düşünün. Öfke yok, üzüntü yok. Fakat aynı zamanda keyif de yok. Aşk yok, şefkat yok; duygusuzluktan oluşan, renklerden yoksun bir hayat... Bu hayatı yaşamak ister miydiniz? Duygularınız olmadan kimlerle birlikte olurdunuz?

Hayata Tutunmak İçin Duygular Önemlidir

Duygular daha önceden genellikle insanlara özgü bir özellik olarak atfedildiği için, diğer türlerin de duygusal deneyimler yaşayabileceklerini düşünmek zordu. Fakat artık duyguların gezegenimizdeki bütün karmaşık canlılarda mevcut olduğuna dair kanıtlar bulunmakta. Bu gerçeğin arkasında yatan sebep ise oldukça basit: hayatta kalma içgüdüsü.

Doğa bilimci Charles Darwin duyguların hem insanlar hem de hayvanlar için hayatta kalma ve çoğalmanın temelini oluşturan adaptasyonlar olduğunu söyler. Darwin'in bu savı, yapılan araştırmalarca da desteklenmiş ve geliştirilmiştir. Araştırmacılara göre duygular organizmalara çevrelerinde neyin olup bittiğini bildiren sinyaller görevini görür. Bunun yanı sıra duygular, bu sinyallere karşı reaksiyon üretirler: timsahtan *kaç,* bu adama *saldır,* bu çocuğu *sev.* Duygular belli bir davranışın muadili olmasalar da (örneğin çok sinirli olup yine de aşırı reaksiyon göstermeyebilirsiniz) her birinin bazı belli başlı sonuçları vardır. Sinirliyken, sizi ne sinirlendiri-

yorsa ona saldırmak istersiniz. Korktuğunuzda kaçma eğilimi gösterirsiniz. Sevdiğiniz şeylere veya kişilere karşı daha fedakar davranırsınız. Özetle, duygular belli bir bilgi (gerçekleşen olay), belli bir yönelim (davranış) ve motivasyon (harekete geçirici güç) içerir. Duygular, insanların başarıya ulaşma şanslarını arttıran hızlıca düşünüp hamle alma becerilerini destekleyici bir roldedir.

Yeni Kararlar Almak İçin Duygular Önemlidir

Nörolog Antonio Damasio yakın dönemde beyinde duygular ve bilinçli düşüncelerin sentezlendiği bölüm olan prefrontal korteksi zarar görmüş insanlarla yaptığı çalışmalar sonucunda bir dizi keşifte bulundu. Damasio'nun bulgularına göre bu insanlar birçok açıdan normal olarak değerlendirilebilmelerine ve sağlıklı muhakeme yeteneklerine sahip olmalarına rağmen, tek bir ortak noktada bozulma sergiliyorlardı: En basit kararları alırken dahi oldukça zorlanıyorlardı. Alacakları muhtemel kararları anlaşılır bir şekilde açıklayabilirler ve alternatif durumların mantıklı sonuçlarını saptayabilirler. Ama biriyle hangi gün buluşacaklarına veya ne yiyeceklerine karar vermek oldukça zordur. Damasio'nun araştırmaları da gösteriyor ki, duygular sadece insanların verdikleri kararların çeşitlerine değil, karar alma mekanizmasının direkt temeline etki ediyor. Bazı kararlar oldukça açıktır: Trafikte ilerlerken önünüzdeki araba istop ettiğinde arabanızı dümdüz sürmeye devam mı edersiniz yoksa arabaya çarpmamak için direksiyonu başka yöne mi kırarsınız? Maalesef gerçek hayatta karar almak çok daha zordur. Çok olağan ve basit görünen kararların dahi üzerine daha fazla kafa yorulduğunda o ka-

dar da kolay kararlar olmadığı görülür. Bugün hangi tişörtü giymelisiniz? Hangi ekmek kızartma makinesini almalısınız? Çocuğunuzu hangi okula göndereceksiniz? Duygular tüm bu kararları almada oldukça büyük paya sahip.

✓ **Bilgi:**	Duygular üç ana bileşenden oluşur: değişken etken (duygularınızı nasıl deneyimlediğiniz), fizyolojik etken (vücudunuzun duygularınıza nasıl reaksiyon gösterdiği) ve ifadesel etken (duygularınızı nasıl dışa vurduğunuz).

Duygular Çevrenizdekilere İpuçları Yayar

Duygular etrafınızdaki canlılara size karşı nasıl davranmaları gerektiğine dair ipuçları yayar. Aynı şekilde siz de çevrenizdekilere nasıl davranabileceğinizi duygular sayesinde keşfedebilirsiniz. Örneğin hırlayan bir hayvan gördüğünüzde, hayvanın sinirli ve kendini savunmaya hazır olduğu sonucuna varabilirsiniz. Bu durumda ise hayvandan uzak durup potansiyel bir tehlikeden kaçınmayı tercih edersiniz. Aynı şekilde, insanların duygusal sinyalleri de birbirlerine karşı nerede ne durumda nasıl davranmaları gerektiğine dair ipuçları sunar. Bu ipuçları bazı durumlarda beden dili ile, mimikler aracılığıyla veya ses tonu ile ifade edilebilir. Bazense, kişinin kendisi doğrudan nasıl hissettiğini dile getirebilir. Duygularımızın etrafımıza yaydığı bu ipuçları sayesinde insanlar davranışlarını düzenleyebilirler.

Tıpkı sizin duygularınızın etrafınıza değerli bilgiler sağladığı gibi sizler de diğerlerinin duygusal ifadelerini okuya-

rak önemli bilgiler edinebilirsiniz. Sosyal iletişim gündelik hayatın önemli bir parçası ve duyguları okuyup doğru şekilde tepki vermek bu iletişimin temelini oluşturuyor. Bu bilgiler sayesinde arkadaşlarınızla, ailenizle ve sevdiklerinizle samimi ilişkiler inşa edebilir; sosyal hayatınızda öfkeli bir müşteri ile başa çıkmaktan, zor bir çalışanı yönetmeye kadar birçok durum karşısında daha sağlıklı iletişim kurma yolları geliştirebilirsiniz.

Birincil ve İkincil Duygular

Birincil ve ikincil duygular nelerdir? Hoş veya hoş olmayan durumlar karşısında verdiğiniz ilk tepki birincil duygudur. Bu hisler çok hızlı doğarlar. Bir dış etkenin anlık sonucu olarak ve tetikleyici olayın hemen peşi sıra meydana gelirler. Örneğin, maaşınızı aldığınızda duygusal olarak muhtemelen bir sevinç ve sürpriz deneyimi yaşarsınız. Eğer sevdiğiniz biri ölürse büyük ihtimalle çok güçlü bir üzüntü duyarsınız. Birincil duygular o an içinde bulunduğunuz ruh halini yansıtırlar ve sizi nasıl davranacağınıza hazırlarlar.

İkincil duygular ise birincil duygularınıza verdiğiniz reaksiyonlardır; yani, duygularınıza karşı hissettiğiniz duygulardır. Örneğin, çocuğunuza bulaşıkları kirli bıraktığı için bağırdınız. Birincil duygunuz olan öfke bir anda meydana çıkıverdi ve bağırmanıza sebep oldu. Fakat sonrasında çocuğunuza bağırdığınız için kendinizi suçlu hissettiniz. Öfkenin ardından hissettiğiniz suçluluk duygusu ikincil duygunuzdur ve birincil duygular ile ikincil duygular arasındaki ilişki zaman zaman oldukça karmaşık olabilir.

İkincil duygular, birincil duyguların bastırıldığı veya ra-

hatça yaşanamadığı durumlarda vücudun bir tepkisi olarak da ortaya çıkabilirler. Birincil duygularınızı önemsemediğinizde ya da duygularınıza cevap vermediğinizde ikincil bir duygunun oluşması muhtemeldir. Birincil duygularınızı önemsemediğiniz ya da bastırdığınızda bu duygular öylece ortadan kaybolmazlar; üstü kapalı bir şekilde ifade edilirler. Bu durumun en yaygın örneği bastırılmış öfkenin neden olduğu depresyondur.

İkincil duygular aynı zamanda savunma amaçlı olarak da görev alabilirler. Bu durumun en çok bilinen örneği incinen duyguları örtmek üzere ortaya çıkan öfkedir. Bazı insanlar kendilerini kırılgan duygular yaşamaya karşı öyle bir zırhla kuşatmışlardır ki bu duygular ile karşı karşıya kaldıklarında onları öfke sayesinde anında bastırabilirler. Bu konuda yeterli istatistik bulunmamasına rağmen uzmanlar modern toplumlarda deneyimlenen öfkenin çoğunlukla kişilerin kendilerini incinme, reddedilme, utanma gibi hassas duygulardan korumalarına yönelik ve doğası gereği ikincil bir duygu olduğunu düşünmektedirler.

✓ **Bilgi:**	Papua Yeni Gine'den San Francisco'ya birçok topraklarda kültürler arası bir araştırmaya imza atan psikolog Paul Ekman, dünya genelinde duyguların özünü oluşturan belli bir çekirdek olduğunu keşfetti. Bu altı temel duyguyu ise şu şekilde sınıflandırdı: öfke, tiksinti, korku, mutluluk, üzüntü ve şaşkınlık.

Öfke Üç Aşamalı Bir Süreçtir

Öfke bir bütün olarak deneyimlenir. İnsanlar öfkelendiklerinde öfkenin bileşenleri veya aşamaları üzerine kafa yormazlar. Başınıza bir şey gelir, bir şeyler sizi körükler ve sinirlenirsiniz.

Öfke gerçekte aşamalar halinde gerçekleşen bir süreçtir. Yapılan güncel araştırmalara göre, öfke aynı anda birden fazla dış etken tarafından şekillendirilen karmaşık bir duygudur. Tetikleyici olayın ötesinde, öfke önemli oranda kişisel özellikler, mizaç, geçmiş yaşantı ve kişisel inançlar tarafından önemli ölçüde etkilenir. Öfkeyi üç aşamalı bir süreç olarak kabul etmek, öfkeyi kontrol etme ve öfkeden kaçınma konusunda faydalı bir adımdır.

Öfkelenme sürecindeki ilk aşama tetikleyici olayın meydana geldiği aşamadır. Diğer bir deyişle, "bir şey oldu ve sinirden çıldırdım" aşamasıdır. Bu tetikleyici olay içsel bir nedenden (örneğin bir düşünceden) kaynaklanabildiği gibi çevresel bir faktör (başınıza gelen bir olay) de olabilir. İçsel nedenler genellikle daha önceden başınıza gelen bir olayla, yani çevresel bir faktörle ilgilidirler. Örneğin, bir arkadaşınızın güveninizi nasıl sarstığını düşündüğünüzde, sadece bir hatıra sayesinde oldukça sakinken bir anda öfkelenebilirsiniz.

Öfkelenme sürecinin ikinci aşaması yorumlama safhasıdır. Bu safha, öfkenizi tetikleyen olayı nasıl yorumladığınıza bağlı olarak şekillenir. Örneğin, bir arkadaşınıza bir başka kişinin söylediklerinin sizi rahatsız ettiğini ve o kişiyi terslediğinizi anlatıyorsunuz. Peki durum gerçekten de bu kadar basit mi? Gerçekte, belki de o kişinin konuşmalarını küçümseyici

olarak yorumlayan kişi sizdiniz ve sizinle bu şekilde konuşulamayacağını düşündünüz. Böylece bu kişiyi cezalandırmaya karar verdiniz ve onu terslediniz. Bu tür bir durum saniyeler içinde vuku bulabilir. Olayların kişiler tarafından yapılan yorumlaması (ya da değerlendirmesi) büyük oranda başkalarına karşı nasıl davranacağınızı belirleyen içselleştirilmiş inançlar bütünü ve davranış kuralları tarafından şekillendirilir. "Başkaları tarafından saygısızca davranılmayı kabul edemem!" gibi...

★ **Önemli:**	Öfke, kötü sonuçlandığı zamanlarda dahi bir amaca hizmet eder. Öfke kendinizi daha iyi anlamada ve odaklanmanız gereken konuları seçmenizde size yardımcı olabilir.

Öfkenin yorumlamaya açık yanı, tek bir tetikleyici olayın farklı insanlar tarafından farklı şekillerde yorumlandığı durumlarda açıkça ortaya çıkar. Günlük hayattan olağan bir duruma farklı insanların verdikleri tepkileri düşünün; örneğin kısa aralıklarla kırmızı ışığa dönen bir trafik lambası. Bazı insanlar durumu sakince kabullenebilirken, bazıları bu durumdan birazcık rahatsız olurlar. Bazı insanlarsa bu duruma sinirlenirler. Her iki durumda da, verilen tepkinin türü bu insanların öfkelenmelerine sebep olan olaya dair ruh hâlleriyle ilgili önemli bilgiler verir.

Öfke deneyiminin üçüncü ve son aşaması davranışsal safhadır. Öfkelendiğinizde nasıl davranırsınız? Kapıyı yumruklar mısınız? Öfkenizi içinize mi atarsınız? Yoksa öfkenizi

daha dolaylı bir şekilde ifade edene kadar, mesela sizi öfkelendiren kişinin doğum günü partisine gitmemek gibi, bekler misiniz? Öfkenin davranışsal safhası size zor bir durumu hem çözebilecek hem de daha da kötüleştirecek birçok şans sunar.

İnsanlar Neden Sinirlenirler?

İnsanlar aslında tehdit veya tehlike içermeyen birçok durum karşısında bile sinirlenebilirler. Öfke çoğunlukla insanların istekleri ve olaylar uyum içinde olmadığında ortaya çıkar. Bu yüzden, benlik algınızı tehlikeye atacak gerçek bir tehdidin ile hayal kırıklığı olarak nitelendirilebilecek sözsüz bir tehditin ayrımını yapmak yardımcı olacaktır.

Örneğin, eşiniz YİNE bulaşıkları yerlerine kaldırmadı. Siz de tampon tampona bir trafikte mahsur kaldınız. Hava mevsim normallerinin üzerinde ve nemli. İnsanlar böyle şeylere sinirlenebilirler ve genellikle de sinirlenirler. Muhtemelen siz de sinirlenebilirsiniz. Bu tür bir öfke, hoş olmayan durumlarda yaşadığınız hayal kırıklıklarına tepki olarak meydana gelir. İsteklerinizi gerçekleştirmekten alıkonduğunuz veya hoşlanmadığınız bir duruma itildiğiniz her an –kısacası, ne zaman uzak durmayı tercih ettiğiniz bir duruma katlanmak zorunda kalırsanız- zihniniz isteksizlikle karşılık vermeye meyleder ve bu da çoğu zaman öfkeye neden olur.

Modern hayatta, öfke en çok başkalarının istemediğimiz davranışları sonucu ortaya çıkar. Bu insanları saygısız davranmakla, bizi alçaltmakla ya da umursamaz olmakla suçlarız. Bu tür kişiler arası öfke genellikle belli düşünceler ile ilişkilendirilir: "Patronum beni iş arkadaşlarımın önünde

eleştirdi. Bu kadar saygısız davranmamalıydı!" ya da "Bu adam arabasını hız limitinin 30 kilometre üstünde kullanıyor. Kim olduğunu sanıyor acaba!" Öfke sizi sadece kendini korumaya değil aynı zamanda misilleme yapmaya da yöneltir. Araştırmalara göre öfke durumlarının %25'inde öfkeli insanlar intikam duygusu hissetmişlerdir. Öfke genellikle sevilen insanlarla, örneğin akrabalar, eşler ve yakın arkadaşlarla kurulan ilişkilerde ortaya çıkar.

Bir Müdafaa Şekli Olarak Öfke

İnsanların öfkelenmelerinin en önemli sebeplerinden biri de kendilerini zayıf hissetmeye karşı korumak istemeleridir. Öfke saldırıya meyilli, aktif bir duygudur. Öfkeli hissettiğinizde kendinizi güçlü, güvenli ve becerikli hissedersiniz. Bu durumun aksine, insanların sizi incitmesine veya endişelendirmesine izin verdiğinizde ise kendinizi zayıf, korunmasız ve güvensiz hissedersiniz. Sonuç olarak, insanlar öfkeyi genellikle birincil duygular olan incinme ve korkunun devamı niteliğinde, ikincil duygu olarak yaşarlar. Gerçek hayatta ya da bir filmde kaç kere reddedilen veya ihanete uğrayan birinin öfkeye kapıldığını gördünüz? Öfkeye doğru olan bu ani geçiş çoğu zaman bilinç dışı bir koruma içgüdüsüdür. Çoğu insana göre bu içgüdü o kadar refleks hâline gelmiştir ki, öfke çoğu zaman birincil duygu olarak meydana çıkar.

? **Soru:**	Öfkemin savunma amaçlı olup olmadığını nasıl anlarım? Kendinizi korunmasız hissetmemek için çoğu zaman ikincil duygu olarak öfke hissedersiniz. Kendinize tetikleyici olayda sizi üzenin ne olduğunu sorun. Eğer öfke dışında başka bir duygu hissediyorsanız, bu duygu muhtemelen sizin birincil duygunuzdur.

Öfkeyi Tetikleyen Yaygın Durumlar

Araştırmalara göre, bazı durumlarda insanlar öfkelenmeye daha fazla meyilli oluyorlar. Sanford Mabel'ın yaptığı bir araştırmada, katılımcılara öfke tetikleyici uyaranlardan oluşan bir anket uygulandı. Araştırma sonucunda öfkeyi tetikleyen on yaygın durum ortaya çıktı:

- Zamanın kritik olduğu durumlarda hedef odaklı davranışların engellenmesi
- Kişisel aşağılanma ve haksız muameleye karşı koyamama
- Adaletsiz, kaba veya ön yargılı muamele görmek
- Kişinin başkaları ya da kendisi tarafından hayal kırıklığına uğratılması, dürüst davranılmaması, verilen sözlerin tutulmaması
- Kişinin otoritesinin, duygularının ya da sahip olduklarının diğer insanlar tarafından ciddiye alınmaması
- Değer verilen kişi tarafından kötü muamele görmek ya da görmezden gelinmek

- Başkalarının umursamazlığı sonucu zarar görmek
- Başkalarının umursamaz davranışlarına maruz kalmak
- Sözlü veya fiziksel saldırıya maruz kalmak
- Zor bir durumda yapacak bir şeyin olmaması

Yukarıda sayılı durumlara kısa bir göz atış, öfkenin savunmaya meyilli doğasını açığa çıkarıyor. Aslında, bir madde hariç (ilk madde: zamanın kritik olduğu durumlarda hedef odaklı davranışların engellenmesi) dışında bütün maddeler kişilerin benlik duygularını bir şekilde tehdit eden durumlar içeriyor.

İnsanlar Nasıl Öfkelenirler?

1996 yılında Colorado Üniversitesi'nden Dr. Jerry Deffenbacher birçok araştırma sonucunu bünyesinde barındıran bir "öfke gelişim modeli" oluşturdu. Bu modele göre öfke, birbirleri ile uyum içinde çalışan üç ayrı faktörden kaynaklanmakta. Bu faktörler tetikleyici olay, kişinin karakter özellikleri ve kişinin durum değerlendirmesi olarak belirlendi.

Tetikleyici Olay

Daha önce de anlattığımız gibi, her zaman içsel ya da çevresel olmak üzere öfkeyi ateşleyen bir tetikleyici olay vardır. Deffenbacher'ın modelindeki kritik noktaya göre tetikleyici olay insanların yaşadıkları öfkenin sadece bir kısmını açıklamaya yeter; tamamını değil. Bu kısmı vurgulamakta fayda var çünkü çoğu insan öfkeye dair bunun tam tersini düşünür.

İnsanlar öfkenin tamamen onu tetikleyen olaydan kaynaklandığı düşünmeye meyillilerdir. Eğer tetikleyici olay öfkenin sebebine dair her şeyi açıklayabilseydi, belli bir olay karşısında bütün insanlar aynı tepkiyi verirlerdi. Örneğin, trafikte mahsur kalan veya hakarete uğrayan herkes aynı şekilde tepki gösterirdi. Fakat durum bu şekilde değil. İnsanların bu durumlara gösterdikleri reaksiyonlar çok çeşitli olabilir ve bu çeşitliliklerin sebebi öfkenin oluşumunu etkileyen diğer iki faktör ile açıklanır.

Kişilerin Karakter Özellikleri

Kişilerin karakter özellikleri ifadesi oldukça genel bir ifadedir. Bu ifadeyi daha doğru bir biçimde, kabaca açıklayacak olursak şöyle söyleyebiliriz: "Kişilerin tetikleyici olayın gerçekleştiği mekânda ve olayın gerçekleştiği anda içinde bulundukları durum." Bu ifadenin de belirttiği gibi, kişilerin karakter özellikleri kişilerin köklü, yerleşmiş özelliklerinin (örneğin kişilik) yanı sıra değişken fikirlerini de kapsar. Köklü özellikler kişilik, anılar, inançlar ve değerler ile fizyolojik durumu içerir. Örneğin kişiliğinizde rekabetçilik varsa, iş arkadaşınızın kendisi ile övünmesine sinirlenmeniz daha kolay olacaktır. Veya kız kardeşiniz uyuşturucu bağımlısıysa ve bu durumdan kurtulmak için çaba harcıyorsa, "Bütün uyuşturucu bağımlıları başarısız insanlardır." diyen birine karşı olumsuz tepki vermeye meyilli olursunuz.

Zihnin tetikleyici olayın hemen öncesindeki öfke durumu da ayrıca büyük önem taşımaktadır. Örneğin tetikleyici olayın hemen öncesinde stresli veya kaygılı olduğunuz durumlarda öfkeli reaksiyonlar göstermeniz daha olasıdır. Aksine,

iyi bir ruh halindeyseniz daha sakin reaksiyon gösterirsiniz. Öfke öncesi durum duygusal reaksiyonlar üzerinde oldukça fazla etkiye sahiptir.

Kişinin Durum Değerlendirmesi

Son olarak, belli bir duruma sinirlenip sinirlenmemeniz o durumu nasıl değerlendirdiğiniz veya yorumladığınız ile oldukça yakından ilgilidir. Genel olarak konuşmak gerekirse, bir durumu negatif olarak yorumladığınızda kırgınlık, öfke, korku gibi negatif duygular beslemeye meyilli olursunuz. Bu durumun tam tersi de geçerlidir.

Bu gibi durumlar genellikle kavramsal değerlendirme olarak nitelendirilir ve birçok çağdaş stres ve öfke teorisinin temel taşını oluşturmaktadır. Bu teorinin altında yatan düşünce oldukça basittir: duygularınız, düşüncelerinizle paraleldir ve onları yansıtır.

Bazı insanlar alışkanlık olarak olayları negatif yorumlamaya meyillidirler. Örneğin insanların hatalarının bünyesinde kötü ve kaba işaretler barındırdığına inanabilirler. Olumsuz bir olayı gelecekteki başka olumsuz olayların bir işareti olarak görebilir, öfke ve stres kaynaklarını besleyebilirler.

Hatırlayın; bir olayın öfke uyandıracak şekilde yapılan yorumlaması doğru ya da yanlış olabilir. Sonuç olarak olaya bakış açınız hatalı ya da çarpıtılmış olsa da siz öfkelendiğinizle kalırsınız.

✓ **Bilgi:**	Durum değerlendirmesinin öfke üzerindeki etkisine dair modern görüşler daha önce stres üzerine yapılan araştırmalardan büyük oranda beslenmektedir. Daha önce bazı olayların, örneğin işini kaybetmek, bütün insanlar için aynı şekilde üzücü olduğuna inanılıyordu. 1960'larda yapılan bir araştırma ise bu durumu çürüttü. Önceki inanışın aksine insanlar farklı değerlendirmeler ve yorumlamalar sayesinde aynı olaya dair farklı duygusal reaksiyonlar üretebilirler.

Öfke Şekillendirilmiş Bir Deneyimdir

İnsanlar bazen öfkenin psikolojik bir durum olduğunu, yani sadece zihnin içinde gerçekleştiğini düşünürler. Gerçekte öfke deneyimi çok güçlü bir duyusal kalite içerir. Bunun yanı sıra öfkenin ani yansımaları kesinlikle fizikseldir. Öfke sizi tehlikeden; gerçek, fiili, fiziksel tehlikeden korumak üzere evrimleşmiştir. Modern hayatta insanlar arasında öfke doğuran durumların içinde pek azı fiziksel tehdit oluşturmaktadır. Eşinizin size yeterince destek olmadığını düşünebilirsiniz. İş yerinizde haksız bir performans değerlendirmesi ile karşılaşabilirsiniz. Trafikte bir sürücünün ters bakışlarına maruz kalabilirsiniz. Bununla birlikte, öfkenin ifade edildiği fizyolojik mekanizmalar fiziksel olarak siz tehlikedeymişsiniz gibi aynı çabukluk ve şiddetle tepki vermenize yol açarlar. Bu oldukça önemli bir noktadır çünkü insanların öfkelerini kontrol ederken karşılaştıkları güçlükle doğrudan ilgilidir.

Öfkenin Fizyolojisi

Öfke bedeninizi ve zihninizi uyarılmış ve harekete geçmeye hazır tutar. Öfkelendiğinizde, vücudun tehdit algılama sistemi olan sempatetik sinir sistemi tehditle savaşmak için harekete geçer. Gerçekten çok kızgın olduğunuz en son zamanı düşünün. Muhtemelen vücudunuz bir kavgaya hazırlanırmış gibi hissetmişsinizdir. Öfke sürecine ilk adımınızı attıktan sonra kalbiniz hızla atmaya başlar, nefesiniz hızlanır ve kesikleşir, terler veya titrersiniz. Kaslarınızı gerginleştiren diğer semptomlar ise dişlerinizi sıkmak ve yüzünüzün kızarmasıdır.

Bu semptomları üretebilmek için beyninizde ve vücudunuzda bir dizi reaksiyon meydana gelir. Böyle anlarda vücudunuzun tehdit sistemi "savaş ya da sıvış" prensibiyle çalışır. O anda vücudunuz kırmızı alarm verir. Fiziksel zarar görmeye başlamışsınızdır ve vücudunuz tehdide karşı atak yapmak için bir karar almaya hazırlanmaktadır.

Araştırmacılara göre öfke, korku dışındaki diğer duygulara kıyasla daha olumlu sonuçlar doğurabiliyor. Diğer bir deyişle, öfke yanlış olarak algılanan bir şeyi doğrulamak veya aklamak için fiziksel ve mental olarak sıkı çalışmanız konusunda size motivasyon sağlıyor. Beynin temporal lobunun derinliklerinde bulunan ve badem şeklinde bir yapı olan amigdala bu süreçte oldukça önemli rol oynuyor. Amigdala hafıza biçimlendirmeleri de dâhil olmak üzere birçok fonksiyon üstleniyor. Fakat söz konusu korku ve öfke olduğunda, tehditleri belirleme ve harekete geçmek için beynin diğer kısımlarını uyarmadaki birincil sorumlu amigdaladır. Bu süreç bazen o kadar hızlı işler ki, beyninizin muhakeme kısmı olan

alın korteksi henüz harekete geçmeden reaksiyon gösterirsiniz. Bu kısım oldukça önemli: İnsan beyni öyle bir şekilde örülmüştür ki öfke *siz bilinçli bir şekilde öfkenizin büyüklüğünü ölçemeden ve davranışlarınızın sonuçlarını hesaplayamadan* hareket etmeniz konusunda sizi ikna eder. Bu anda tehdit mekanizması hızlı bir şekilde devreye girer çünkü bu mekanizmadan dışındaki herhangi bir şey sizi fiziksel tehlikelerden korumak adına yetersiz olacaktır. Öfkenin çoğu zaman bir anda patlak verdiğini hissetmenizin sebebi budur. Yine de bu, durumun umutsuz olduğu anlamına gelmez ya da üzgün olduğunuzdaki yanlış tavırlarınızın açıklaması olamaz. Biraz çaba ile, en yoğun öfke reaksiyon bile yumuşatılıp kontrol edilebilir. Yani, öfkenizi kontrol edebilmek için çaba harcamanız gerekmektedir. Öfkenizi kontrol etmeyi öğrenmek, gerekli yetenek ve teknikleri uygulayabilmek için kendinize zaman tanımaktan geçer.

Öfkelenme sürecindeki ilk safhaya adım attığınız anda her şey çok hızlı şekilde gerçekleşir. Beyniniz katekolamin olarak bilinen sinir ileticiler üretir ve bu ileticiler bir enerji patlaması meydana getirir. Bu enerji patlaması oldukça motive edicidir ve geçici bir özgüven yüklemesi ile harekete geçmek için inanılmaz bir istek uyandırır. Tüm bu reaksiyonlar hızlanan kalp ritmi ve soluk alıp verme gibi fizyolojik değişimler ile paralel şekilde gerçekleşir. Kan basıncı yükselir ve yüzün kızarmasına neden olur. Sinir ileticiler ve adrenalin de dâhil olmak üzere çeşitli hormonlar birbiri ardına salınır. Bunun sonucu olarak vücutta devamlı bir uyarılma ve agresiflik durumu oluşur. Artık savaşmaya hazırsınızdır.

Dikkat ve Muhakeme Üzerindeki Etkenler

Öfkenin ortaya çıkmaya başladığı andan itibaren, dikkatiniz sınırlanır ve öfkenizin hedefine odaklanarak muhakeme yeteneğinizi engeller. Kendi bakış açınıza takılıp kalırsınız. Böylece durumu tarafsız olarak değerlendirmek sizin için giderek zorlaşır. Çünkü öfkenizin tek amacı korumacı olmak olduğu için dikkatinizi de durumun en kötü taraflarına odaklar. Kısaca, öfke kendini körüklemeye meyillidir. Ağırlıklı olarak tehlike ve tehditlere odaklanması sayesinde öfke, kendisi için sorgulamaya kapalı ve kendisini aklamış bir ortam yaratır. Bu durumu tetikleyici olay ise tehlikeyi yok etme dürtüsüdür. Zihnin ise "önce saldır, sonra sorgula" düşüncesiyle hareket ettiği bir süreçtir. Dahası, tıpkı stres ve korku gibi öfke de uzun dönemli hatıraların kodlanma sistemini bozduğu için öfkenin kendi kendini güçlendiren doğası zaman içinde ileriye aktarılmaya devam eder. Tehlike arz eden çoğu gözlem ve izlenim korunur ve hatırlanırken, önemli bağlamsal ve düzenleyici bilgiler kaybolur.

✓ **Bilgi:**	Öfke, beyin fonksiyonlarının hücresel işleyişini değiştirebilir. Kanada'nın Calgary şehrinde bulunan Hotchkiss Beyin Araştırma Enstitüsü'nden araştırmacılar öfkenin, beyindeki strese tepki üreten merkezi olan hipotalamustaki nöronlara zarar verdiğini keşfetmişlerdir. Öfke yönetiminin zaman zaman oldukça zor olmasının sebeplerinden biri de bu durumdur. Öfkelendikçe, öfkenizi kontrol etmeniz zorlaşır.

"Yönetici"nin Düzenleyici Rolü

Öfke gibi güçlü duygular, düşünme ve muhakeme yeteneğinizi birçok şekilde engelleseler de kontrolünüzü kaybetmeniz için geçerli bir sebep değillerdir. Beyninizde bilinçli düşünmeden sorumlu kısım alın korteksidir. Alın korteksi, amigdala gibi beyninizin daha ilkel kısımları tarafından üretilen aşırı reaksiyon meyillerini kontrol eder ve düzenler. Bu sebeple bazen "yönetici" olarak da adlandırılır. Özellikle alın korteksinin sol kısmı duyguları bloke etme becerisine sahiptir. Bu yönüyle de karar verme ve analiz süreçlerinde yönetici bir rol oynar.

Bütün bunları aklınızın bir köşesinde tutarak öfkeniz üzerinde kontrol sağlamayı, alın korteksinize amigdala üzerinde avantaj sağlaması için ettiğiniz bir yardım olarak düşünün. Bu süreçte, davranış stratejileri, rahatlama teknikleri, meditasyon egzersizleri ve zihinsel müdahalelerden yardım alabilirsiniz.

"Dingin Rüzgâr" Evresi

Atasözünün de dediği gibi: "Yükselen her şey en sonunda düşmelidir." Sizi öfkelendiren olayın üzerinden zaman geçtikçe veya sizi öfkelendiren insan artık bir tehdit unsuru olmadığında, sizin öfkeniz de yavaşça dinmeye başlamalıdır. Dingin rüzgar evresi bu şekilde başlar.

Vücudunuzun tehdit ve tehlike sistemi olan sempatetik sinir sistemi öfkenin yoğunluğunu dindirdikçe görevi parasempatetik sinir sistemi devralır ve sakinlik duygusu sağlar. Parasempatetik sinir sistemi öfke anındaki uyarılmanın şid-

detini ölçer ve stres hormonlarını yatıştırarak vücudun sakinleşmesini sağlayan asetilkolin isimli sinir ileticiler üretir.

Dingin rüzgâr evresinin işleyişi zaman zaman yavaş ve zor olabilir. Vücuttaki uyarılmalar uzun süre devam edebilir. Siz sakinleşmeye başladığınızda dahi öfke eşiğiniz bir süre daha düşük kalabilir. Bu durumun sonucu olarak, bir öfke nöbetinin ardından tekrar öfkelenme olasılığınız oldukça yüksektir. Ayrıca küçük tersliklere aşırı tepki vermeye meyillisinizdir. Bunun yanı sıra, hafızanız ve konsantrasyonunuzun da şiddetli öfke nöbetinin ardından zarar gördüğünü fark edersiniz.

BÖLÜM: 2

ÖFKE YANLIŞ YOLA SAPINCA

Öfke sağlıklı bir duygu olduğu gibi aynı zamanda birçok insan için ciddi bir problem de olabilir. Sakıncalı öfke kişilerin hayatını nasıl etkilediğine bağlı olarak birçok şekilde fark edilebilir. Bazı insanlar öfke problemi yaşamazken diğerlerinin yaşamalarına sebep olan birçok faktör bulunur. Bu faktörlerden en yaygınları ise genetik miras, aile geçmişi, stres ve düşük hayal kırıklığı toleransıdır.

Öfke Bir Probleme Dönüştüğü Zaman

Öfke size güçlü bir müttefik olabilir. En karakteristik duygulardan biridir ve duygu sistemini temizlemede çok etkili olabilir. Fakat, öfkeniz bir alışkanlığa dönüştüğünde, dönüştürme gücünü kaybeder ve size bir engel olmaya başlar.

Amerika öfke rahatsızlıklarının merkezi gibi görünmektedir. Trafik sıkışıklıklarından bilgisayar çökmelerine veya buluşma yerine zamanında gelmeyen arkadaşlara kadar sinirlenebilecek birçok şeyi burada bulabilirsiniz. Son zamanlarda, yaşanan ekonomik krizin sonuçları -işten çıkarılmalar, emekli maaşlarındaki azalma- öfke artışlarını destekleyen bir

neden olarak görünüyor. Modern yaşamın getirdiği baskılar ailelerin, ilişkilerin, bireylerin ve toplulukların üzerine inanılmaz bir stres yüklüyor. Sonuç olarak da insanlar git gide artan bir şekilde yüksek öfke, hayal kırıldığı, asabiyet ve streslerine tanık olup bunları yaşıyorlar.

Toplumsal Bağlam

İstatistikler modern toplumda öfkenin bir hayli yükseldiğini gösteriyor. Ronald Kessler tarafından yapılan bir araştırmaya göre ABD nüfusunun %7'si aralıklı taşkınlık rahatsızlığı -kronik öfkenin ilerlemiş hali- ile karşılaşmış durumda. Son zamanlarda ABD'de de yapılan bir ankete göre Amerikalıların %53'ü ekonomik nedenlerden dolayı öfkeliler. Amerika Psikoloji Topluluğu tarafından yapılan bir başka ankete göre Amerikalıların %60'ı öfke veya asabiyet hissettiklerini söylemişler -bu 2007'den beri %50 artmış durumda. Fakat öfke problemleri ABD ile sınırlı değil. Birleşmiş Krallıkta yapılan bir araştırmaya göre, örneğin, katılımcıların %12'si öfkelerini kontrol etmekte sorun yaşadıklarını, %28'i hissettikleri öfke yüzünden kaygılı olduklarını ve %64'ü ise insanların git gide daha öfkeli bir hâle geldiklerini düşündüklerini belirtti.

✓ **Bilgi:**	İnsanlar hayatlarının ortalama üç buçuk yılını öfkeli olarak geçirir. İş sorunları, maddi kaygılar ve aile meseleleri bunun nedenleri arasında önemli bir yer tutsa da hizmet alanındaki sorunlar, yolda köpek pisliği görmek ve topluma açık alanlarda sevgi gösterisi yapılması gibi sosyal problemler de oldukça rahatsızlık vericidir.

Sağlıklı Öfke ve Sağlıksız Öfke

Öfkenin yarattığı duygular kişinin bu duyguya nasıl yaklaştığına ve duruma bağlı olarak pozitif ve negatif olabilir. Sağlıklı öfke kişinin temel ihtiyaçlarına karşı nasıl davrandığı sağlıklı öfke ile sağlıksız öfkeyi ayırır. Örneğin, iş arkadaşınızın kaba bir yorumuna karşın akıllıca ama öfkeli olduğunu belirten bir cevap verirseniz bu sağlıklı bir öfke modeli oluşturur. Fakat iş arkadaşınızı yumruklarsanız ve işinizi tehlikeye atıp karşınızdaki insanın güvenliğini tehdit ederseniz, verdiğiniz bu öfkeli tavır sağlıksız olarak nitelendirilir.

Sağlıklı öfke hakkınızı aramanız, sorunları belirlemeniz ve adaletsizlikleri düzeltmeniz için sizi motive eder. Eğer öfkenizi sağlıklı bir biçimde kontrol ederseniz sizi olumlu değişimlere yönlendirir. Kontrol edilmemiş öfke ise ters teper, sorunları çözmek yerine daha fazla problem yaratır. Aşağıda sağlıksız öfkenin birkaç özelliğini bulabilirsiniz:

- Sık sık karşınıza çıkar.
- Çok yoğun hissedersiniz.
- Çok uzun sürer.
- Diğer duygularınızı gizler.
- Aile ve/veya iş ilişkilerinizi bozar.
- Sizi kontrol edilemeyen yıkıcı bir döngüye sokar.
- İnsanları incitir.

Bu özellikleri taşıyan öfke şekli zayıf karar verme yollarına ve sorun çözmelere neden olurken evinizde ve işinizde problemler doğurur ve doğrudan sağlığınızı etkileyebilir.

Öfke, Düşmanlık ve Agresiflik

Öfke, düşmanlık ve agresiflik birbirinden farklı olan ve sık sık kullanılan terimlerdir. Öfke normal bir duygudur; olumlu bir şekilde kullanılabilir olmasına rağmen insanlar genellikle öfkeli hissetmek istemedikleri için bu duygunun olumsuz bir duygu olduğunu düşünürler.

Düşmanlık ise başkalarına karşı agresif tavırlar üretmek ve bu agresifliği haklılaştırma algısıdır. Bu kronik öfke problemi yaşayan insanlarda görülen bir eğilimdir; onları hiddetlendiren olaya kendileri nasıl sebep oldu, bunu tamamen reddederler ve bu durumun dayanılmaz, adaletsiz ve kasıtlı yapıldığını iddia ederler.

Agresiflik zarar verme niyeti olan bir davranıştır. Genellikle kontrol ve tahakküm kurma isteğini yansıtır. Agresif davranış saldırgan ve kontrolcü bir tavırdan şiddet ve hiddete giden bir süreçte ölçülebilir. Agresif tavır hem gizli hem de açık davranışları içerebilir. Gizli agresiflik öfkeyi dolaylı, manipülatif veya pasif agresif bir şekilde ifade eder ve bunlar iptal etme, sabotaj veya iğneleme gibi üstü kapalı tavırlar olabilir. Açık agresif tavır ise öfkeyi doğrudan, kontrollü ve üstünlük kurarak ifade eder ve bu da tartışma, bağırma veya şiddet gibi daha görünebilen tavırları içerir.

Öfke tipik bir şekilde yüksek sesle ifade edildiği için agresiflik genelde adalet sistemine taşınan olaylara neden olan şeydir. Araştırmalar agresiflik sonucu yaşanan olayların %90'ının öfkeden kaynaklandığını gösteriyor. Fakat öfke deneyimlerinin sadece %10'unun ardından gerçekten agresiflik hissedilmiştir. İnsanlar öfkelendiğinde genelde agresif bir ta-

vır takınıyorlar ama neyse ki agresif davranışlarda bulunmuyorlar.

Koşulsal Öfke

Koşulsal öfke, yaşanan bir olay karşısında ürettiğiniz ani tepkidir. Örneğin, patronunuz sizi geciktirdiğiniz bir proje yüzünden azarlar, işe geç kalırsınız ve bunun nedeni yolu kapatan bir kazadır; çocuğunuzun okulda kopya çektiğini öğrenirsiniz. Kronik öfke problemini hesaba katmadan bile, koşulsal öfkenin en zor şekli aşırı tepki gösteren öfkedir ve bu gibi durumlarda öfkenin gösterilişi veya yoğunluğu tetikleyici olayla alakasızdır. Bu tür olaylardan etkilenip oluşan koşulsal öfke tanımı gereği kısa ömürlüdür.

Kronik Öfke

Her zaman burnundan soluyan birini tanıyorsunuzdur. Bu kişi siz bile olabilirsiniz. Kronik bir şekilde öfkeli olmak her zaman bir şeye karşı öfkeli ve sinirli olmaktır. Patronlarından, çocuklarından, eşlerinden, maddi durumlarından, devletten, kullandıkları telefonun modelinden, süper marketin ürün kalitesinden sürekli şikâyet ederler ve bunları her zaman eleştirirler. Her zaman şikâyet ederek uyanırlar. Bütün gün etraflarına eleştiri ve olumsuz düşünce yararlar ve yataklarına mutsuz ve hâlâ şikâyet ederek dönerler. İnsan içinde olmaktan hoşlanmazlar.

Bazı işlevsiz öfke şekilleri durumlara bağlı olsa da kronik öfke sorunu kendi kendini devam ettiren bir problemdir. Bu insanlar stres sorunuyla doğru düzgün başa çıkamazlar ve bu

yüzden kolay bir şekilde hiddetlenirler ve bu da onların öfkesini arttırır. Öfkenin uygun ve kullanışlı olmadığı durumlar kolayca öfkelenebilirler ve diğer insanlarla yaşadıkları sorunları çözmekte sorun yaşarlar. Kronik öfke problemi olan insanlar daha çabuk öfkelenmeye meyillidirler ve uzun süre öfkeli kalırlar.

Kronik öfke yetişkinlerde, gençlerde ve çocuklarda görülür. Genelde belirli bir düzende gözlemlenen hiddete ve sabırsızlığa neden olur. Birçok olayda kişi çok çabuk sinirlenir, bu çok küçük olaylarda bile yaşanabilir. Kronik öfkenin birçok nedeni vardır ama uzmanlar çocuklukta yaşanan bir istismar veya reddedilme bunun bir nedeni olabileceğine inanıyorlar. Öfke problemi yaşayan birçok insan kendilerini yakın arkadaşlarından ve sevdiklerinden uzaklaştırır çünkü o insanlar sürekli öfkeli olan bir insanın yanında olmaktan rahatsız olabilirler ve hatta korkabilirler.

Bir Alışkanlık Olarak Öfke

Öfke duygusunu ne kadar sık hissederseniz gelecekte öfkeli bir insan olmak ihtimaliniz o kadar artar. Öfkenizi sık sık kullanmanız sizi öfkeli bir insan yapmaya götüren fiziksel yolların hepsini açmaktadır. Zamanla öfkenin agresif tavırları kurtulmanızın zor olacağı bir alışkanlığa dönüşür. Doğası gereği bu alışkanlıklar sık sık tekrarlanır ve düşünmeden, kolayca ortaya çıkarlar. Bu yüzden öfke kontrolü problemi yaşayan insanlar daha kötü sonuçlar doğurabileceğini düşünmeden öfkeyi bir sorun çözme ve baş etme yöntemi olarak kullanmaya meyillidirler.

Neden Bazı İnsanlar Diğerlerinden Daha Öfkelidir?

Bazı insanlar diğer insanlara göre gerçekten çok daha fazla öfkelidir. Diğer insanlara göre çok daha kolay öfkelenip bunu çok daha yoğun yaşarlar. Bazen öfkelerini dillendirmezler ama devamlı surat asarlar ve asabidirler. Kolayca öfkelenen insanlar her zaman lanet okuyup etrafa bir şeyler fırlatmazlar, sadece ortamdan geri çekilir, somurtur veya fiziksel olarak rahatsızlanırlar.

Kolayca öfkelenen insanlar genelde hayal kırıklıkları yaşarlar, çok çabuk çileden çıkarlar ve gündelik sorunlara daha az tolerans gösterirler. Gündelik hayatlarında karşılaştıkları sorunlara aşırı tepki gösterirler ve herhangi bir hayal kırıklığı, kabullenmeme veya rahatsız olmaya maruz kaldıkları için bundan hoşlanmazlar. Öfkeli insanlar karşılaştıkları zorluklarla sakin bir şekilde uğraşamazlar bu durum mantıksız ve adaletsiz ise buna özellikle sinirlenirler.

Öfkenin Taşıdığı Riskler

Kişide öfke problemi oluşmasına neden olabilecek birtakım risk faktörleri vardır. Öfkeyle nasıl baş edebileceğiniz hayatınız boyunca öğrendiğiniz bir şeydir. Eğer sağlıklı bir baş etme veya öfke kontrolü yönteminiz yoksa öfkenizi kontrol etmede zorluk yaşama ihtimaliniz artar. Bunlara ek olarak, öfke kontrolü sorunları aile içlerinde gözlemlenebilir, yani ebeveynlerden biri öfke problemi yaşıyorsa aynı sorunları yaşama ihtimaliniz artar. Bu kesin değildir ama bunun olma ihtimali yüksektir.

Genelde öfke kontrol sorunlarına neden olan risk faktörleri aşağıdadır:

• **Genler:** Bazı çocuklar asabi ve kolayca öfkelenen biri olarak doğar ve bu işaretler erken yaşlardan itibaren gözlemlenebilir. Diğerlerine göre daha huysuz olan bebekler vardır ve bu eğilimler genelde ergenlikte ve yetişkinlikte de devam eder.

✓ **Bilgi:**	Bilim insanları ikiz kardeşleri inceleyerek genlerin ve çevrenin davranışlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Danimarka'da gerçekleştirilen bir çalışma evlatlık edinilen ve ayrı ayrı yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin benzerliklerini inceledi. Bu araştırmaya göre ikizlerin agresif davranışları arasında %12.9 benzerlik var ki bu da genlerin agresif davranışa küçük ama önemli bir katkısı olduğunu gösterir.

• **Zayıf bir öfke kontrolüne tanık olma:** Aile yapısı öfke problemi için var olan bir kaynaktır. Kolayca öfkelenen insanlar genelde yıkıcı, kaotik ve duygusal ilişkilerde başarılı olamayan ailelerden gelmektedir. Çocuklar duygularını nasıl kontrol edeceklerini ve nasıl davranacaklarını ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenirler. Eğer ebeveynlerden biri veya ikisi öfke kontrolü problemi yaşıyorsa çocuklar da sakinliklerini kaybetmeyi normal olarak algılayacak ve öfkelenmeyi normal bir tepki olarak görecekler.

• **Toplumsal bilginin yanlış aktarılması:** Bu öfke problemlerinin büyük bir nedenidir ve genelde karşılıklı çatış-

maların ani bir tetikleyicisi olarak işlev görürler. Toplumsal bilgilerin aktarılması birkaç aşamada gerçekleşir. Bu aşamalardaki herhangi bir boşluk öfke kontrolünde öfke deneyiminde bir soruna neden olabilir. Örneğin bazı insanlar karşısındakinin bulunduğu bir davranışı kötü niyetle yaptığını düşünür, bu düşmanca ön yargı olarak bilinen algısal bir sorundur. Karşısındakinin davranışındaki düşmanlığı abartıyorken bu insanlar agresif davranışlarına kendileri nasıl sebep oluyor, bunu görmezden gelirler. Bu tür insanlar sadece azıcık olumsuz etkileyen olaylara bile büyük bir tepki üretirler ve kendi agresifliklerini diğer insanlardan kaynaklandığını savunurlar.

• **İstismar veya travma yaşama:** Çocukluğunuzda veya yetişkinliğinizde herhangi bir istismara tanık olmak veya yaşamak öfke yönetimi sorunlarının ortaya çıkması için risk barındırır. Bazıları için öfke kendilerini güvende hissedebilecekleri en güvenli alandır. Öfkeli olduklarında yaşabilecekleri herhangi bir istismara karşı kendilerini savunabileceklerine inanırlar. Diğer insanlar ise istismarın boyutuna bağlı olarak, beynin kimyasındaki herhangi bir değişim öfkenin ve diğer duyguların kontrolünde bir zorluk olabileceğini düşünür. Travma sonrası stres rahatsızlığı yaşayan insanlar arasında öfke patlamaları yaygındır.

• **Stresi yanlış kontrol etme:** Herhangi bir iş, mutsuz bir ilişki veya sevilen bir insanın ölümü sebebiyle yaşanan bir stres daralmışlık hissinin çıtasını düşürür. Stresiniz bu çıtayı zorladığı zaman öfkeniz doğal bir tepki olarak ortaya çıkar. Bunlardan daha ağır durumlarda, öfke kronik bir hale geldiğinde veya düzgün bir şekilde kontrol edilmediğinde, öfkenizin dışa vurması sık sık karşılaştığınız bir şey olur ve da-

ralmışlık hissiniz ile başa çıkmak için "başvurduğunuz" bir alışkanlığa dönüşür.

• **Duygularınızı ifade etmenin doğru bir şey olmadığını öğrenmeniz:** Bazı aileler belirli duyguların başkaları karşısında gösterilmesini doğru bulmazlar. Bu da çocuklara bazı duyguları hissetmemeleri veya onları göstermemeleri gerektiğini öğretir. Duygular hayatın doğal ve gerekli bir parçası olduğu için bu tür bir eğitim oldukça zararlı olabilir. Olumsuz duyguları bastırmak sağlıklı bir duygu kontrol yöntemi sağlamaz. Aksine, her şey içinizde kalır bu da ileride yaşanacak kaçınılmaz bir patlamayı hazırlayarak bir baskı ortamı hazırlar.

• **Düşük özgüven:** Düşük özgüvenli insanlar olayları kendilerine, hedeflerine ve ihtiyaçlarına bir tehdit olarak yorumlamaya meyillidirler. Basit, mantıklı bir talep bile "Çıkmadan önce faturaları yanına almayı unutma." cümlesi bir saldırı olarak yorumlanabilir. Düşük özgüvenli insanlar iletişim kurdukları insanların kişiliklerine, yeteneklerine veya bütünlüklerine zarar vereceklerini düşünmeye meyilli oldukları için her gün yapılan herhangi bir yorumu tehdit edici bir tavır olarak yorumlayabilirler.

• **Düşük engellenme toleransı:** Herkes hayatının belirli bir zaman diliminde düşük engellenme toleransını yaşamışlardır. Bazıları için bu düşük tolerans kalıcıdır ve herhangi bir hayal kırıklığına katlanamazlar. Ekstra ve ekstra hissettikleri baskılanmaya verdikleri tepki ise öfke patlamasıdır.

• **Hassas duyguları gizleme:** Bazı duygular aşırı hassastır veya ifade etmek için sizi çok baskılar ve bir savunma duygusu olan öfkeniz tarafından gölgelenir. Bu tür durumlarda

acı, mutsuzluk, yalnızlık veya sızı gibi hassas ilkel duygular öfke tarafından bastırılır. Böyle bir duygu engellenmesi kısa vadede etkili olabilir çünkü onları yaralanmaktan korur ve enerjilerini hakları için kullanmalarını sağlar. Ama öfke eğer merkez odağınıza gelirse derinde yatan diğer meseleleri gölgeler, onları görmemizi sağlayan şeyleri karanlıkta bırakır.

• **Dediğim dedik kişilikler:** Dediğim dedik kişilikleri olan insanlar olayların nasıl olması veya nasıl olmaması gerektiği konusunda fikir üretirler. Bir lider olarak diğerlerinin kendi kararlarına boyun eğmesini beklerler. Ortaya attıkları herhangi bir meselede tek söz sahibi olmak isterler ve genelde diğer insanların fikirlerine hoşgörü ile yaklaşmazlar. Bu tür insanların öfkeyi nasıl yaşadıklarını gözlemlemek basittir. Neredeyse onların isteklerine karşı gelen her şey onları öfkelendirir.

• **Düşünmeden hareket etme yapısı:** Düşünmeden hareket eden insanlar duygusal tepkisellik ve zayıf karar verme özelliklerinden oluşurlar. Mottoları "Önce Yap, Sonra Sor"dur. Görüşebileceği gibi öfke de "Önce Yap, Sonra Sor" duygusudur. Öfke ve düşünmeden hareket etme birleştiğinde öfke patlamalarının, gerginliklerin ve ilişkilere verilen uzun vadeli zararların olasılığı artmaktadır.

• **Mükemmeliyetçilik:** Batı kültüründe mükemmel olmak bir ödül olarak algılanır ve bir sürü önemli başarı getirir. Fakat bazıları için bu algı gerçekçi olmayan yüksek standartlarla ve tahammülsüzlük ile kirlenmiş olmak anlamına gelir. Herhangi bir başarısızlık kabul edilemez. Sizi geriye götüren herhangi bir adım, gerçek veya olumsuz algılanmış olan, kaygıyı ve öfkeyi tetikler. Hiçbir şey yeteri kadar iyi değildir.

Oluşturduğunuz o inatçı memnuniyetsizlik ve eleştirel bakış açısının oluşturduğu zehirli bileşim sorunlu bir öfkeye neden olur.

? **Soru:**	Eğer öfkem sayesinde istediğim şeyi elde edebiliyorsam, o zaman bu sağlıklı bir öfke midir? Çoğu zaman hayır. Emrivaki öfke sağlıklı bir öfke olarak değerlendirilmez çünkü daha büyük sorunlara neden olur. İnsanlar öfkelerini manipülatif bir şekilde kullandıklarında ilişkilerine gereksiz bir zarar verirler. Aynı zamanda kendilerini de çok zor kontrol ederler.

• **Acı ve acı çekme:** Eğer iki tane hayvan yara alırlarsa ve eğer birbirine yakınlarsa hemen kavga etmeye başlarlar. Bu davranış çok yaygın bir tavırdır ve birçok türde gözlemlenebilir çünkü acı-agresiflik ilişkisinin belki de öğrenilmediği -yani içgüdüsel olduğu- düşünülür. İstenmeyen bir uyarıcının tetiklenmesi insanlardaki agresif eğilimleri yükseltir. Bu uyarıcı bir koku, yüksek oda sıcaklığı, sigara dumanı, rahatsız edici görüntüler, başkalarıyla kurulan nahoş ilişkiler, korku, depresyon ve genel bir rahatsızlık hissi olabilir.

Öfke Biçimleri

İnsanlar öfkelerini öfke biçimleri olarak bilinen öfke ifadesi şekilleri etrafında göstermeye meyillidirler. Alıştıkları üzere öfkeli insanlar işlevsiz, fiziksel ve sözsel tacizi içe-

ren, ateşli tartışma, yersiz bir agresiflik, bastırılmış duygu ve diğer olumsuz tavırlar çevresinde gelişen öfke biçimleri kullanırlar. Öfkeli insanlar zaman tanıma ve karşılıklı iletişim kurma gibi kullanabilecekleri öfke ifadelerini çok az kullanırlar.

Her ne kadar insanlar hayatlarında değişik zamanlarda her bir biçimi kullansa da bu öfke biçimlerinden bir tanesi diğerlerine göre daha baskın olabilir. Öfke biçimlerinin kaynağı çevresel deneyimlerin ve genetik etkilerin bir karışımından oluşur. Kişilerin belirli yapısal özellikleri bu biçimlerden bazılarını daha fazla ön plana çıkarır. Aynı zamanda bu tür ifade biçimlerinin deneyime dayanarak öğrenilmesi özellikle çocuklukta yaşanan olaylara dayanır ve öfke biçimlerinin şekillenmesinde büyük rol oynar. Kültürel ve sosyal faktörlerin de rolü büyüktür.

Agresiflik

Agresif ifade biçimi öfkeli insan imgesiyle örtüşür. Agresifler için öfke somut bir hâl almıştır veya öfkeniz serbest bırakılmıştır. Bu ayağınızı bir yere vurduğunuzda küfür etmekten hiddetlenip duvara vurmaya, bağırmaya ve belki de bir şeyi kırmaya kadar uzanabilir. Düşünmeye veya sakinleşmeye zaman bırakmadan, agresif insanlar oldukça tepkilidirler ve aşırı bir şekilde tepki üretirler. Eğer uğradığınız bir hakaret veya basit bir hayal kırıklığı sizi hiddetlendiriyorsa o zaman öfke biçiminiz agresiftir.

Agresif öfke biçimine sahip olan insanlar düşünmeden ve kendilerini kontrol etmeden öfkeli duygularını dile getirirler.

Olayın yaşandığı anda herhangi bir merhamet hissetmezler. Herkes ve her şey bir hedef olabilir. Agresif insanlar genelde kendilerini duygular tarafından "ele geçirilmiş" olarak tanımlarlar ki bu da davranışlarını kontrol edememelerinden kaynaklanır. Davranışlarından ötürü suçluluk veya pişmanlık hissedebilirler ve değişeceklerine söz verirler; fakat bunu yapmaları agresif olmalarını fark etmelerinden çok daha zordur. Bunlara ek olarak, böyle insanlar öfkelerinin diğer insanları kontrol etmekte veya istediklerini elde etmekte hızlı ve etkili bir yol olduğunu öğrenmişlerdir; sonuç olarak da agresifliklerini genelde ödüllendirilme olarak algılarlar. Agresif davranışlar genelde çocuklukta öğrenilir ve geliştirilir. Örneğin, küçük bir çocuk ağlayarak istediği şekeri, oyuncağı alabileceğini veya dikkati çekebileceğini öğrenir.

Güç ve kontrol isteği agresif öfke biçimi olan insanların temel kaygısıdır. Şaşırtıcı bir şekilde bu insanlar başkalarına öfkelerini belli etmedikleri sürece kendilerini güvensiz ve güçsüz hissedeler. Agresif insanlar, özellikle gençliklerinde, fark ettiklerinden de fazla acı çekerler. İnsanlar onlardan daha fazla uzaklaştıkça onlar daha fazla yalnızlaşırlar. Bu da onları daha saldırgan yapar.

Pasif-Agresif

Pasif-agresif öfke biçimi yüzeysel bir hoşluk ve dolaylı bir öfke aktarımının bileşimi olarak tanımlanabilir. Eğer öfkenizi göstermek için dolaylı saldırılar ve imalarda bulunuyor ama karşınızdaki şeyle doğrudan yüzleşmekten kaçınıyorsanız bu sizin öfke biçiminizi tanımlar.

Pasif-agresif insanlar belki öfkelerini kabul edemezler veya etmek istemezler ama etrafındaki insanlar bu öfkenin varlığından emindir. Onlar alay edilmenin, kapı çarpmaların, suçlulukların ve surat asmaların efendileridir. Pasif-agresif öfke aslında anlaşılması en güç öfke biçimi olabilir çünkü hem çok karmaşıktır hem de öfkeli duygularını reddederler.

✓ **Bilgi:**	Pasif-agresif davranış ilk olarak İkinci Dünya Savaşı'nda Colonel William Menninger tarafından geliştirildi. Menninger askerlerin komutanlarına ne karşı koyan ne de onları tam anlamıyla dinleyen bir tavır sergilediklerini söylemiştir. Bunun yerine askerler imalı bir karşı çıkışta bulunarak "surat asmış, inatlaşmış, işleri ağırdan almış, yetersiz olduklarını söylemiş ve pasif direniş göstermişlerdir." Bu "pasif özellikler" ilk olarak "çocukluk" ve daha sonra "rutin ordu stresi" olarak nitelendirilmiştir.

Bazı durumlarda pasif-agresif insanlar uzun bir zaman dilimi içerisinde duygularını gizlerler ve sonra birden bağırmaya, çığlık atmaya, tehdit etmeye, eşyaları fırlatmaya, duvarları yumruklamaya ve hatta en uç örneklerle karşılarındakilere fiziksel olarak zarar vermeye başlarlar. Diğer durumlarda ise öfkelerini yanlış zamanda yanlış yerde olan, daha güçsüz veya daha güvensiz bir hedefe yönlendirirler.

Çekingen

Çekingen öfke biçimi her şey yolundaymış gibi davranan ama aslında içinde fırtınalar kopan insanın sahip olduğu öfke biçimidir. Bastırılmış ve engellenmiş öfke ile eş anlamlıdır. Öfkenizi bastırarak duygularınızı kasıtlı bir biçimde itiyor veya görmezden geliyorsunuz. Öfkenizi engelleyerek onu tamamen inkâr ediyorsunuz, kendiniz bile onu kabul etmiyorsunuz.

Çekingen öfke biçimine sahip olan insanlar öfkenin kötü ve kurtulmaları gereken bir şey olduğunu öğrenmiş insanlardır. Yani böylece öfke "içselleştirilmiş" veya "kilitlenmiş" olur. Öfkenin kendisiyle yüzleşmekten çekindikleri için hiçbir şey çözümlenmez. Bunun yerine, derinlerine gömdükleri öfke patlama noktasına gelene kadar kilitli kalır. Bu durumda çekingen insanlar en küçük ve önemsiz durumlarda patlayabilirler.

Öfkeden kaçınmak bir şeyin sizi "içten içe yediği" hissini uyandırır. Bazı durumlarda öfke kendini baş ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerde kapalı bir şekilde gösterir. Diğer durumlarda çekingen insanlar öfkelerini kendilerine, psikolojik bir düzlemde yönlendirirler ve sürekli depresyonda olurlar. Öfkeli olduklarını bilmezler, ama değersiz, başarısız, utanç dolu bir kaybeden ve hayatlarındaki bütün sorunların kaynağının yine kendileri olduklarını bilirler. Kendilerini madde ve alkol kullanımına, utanç verici davranışlarda bulunma ve depresyonlarını kendilerine unutturacak her şeye verebilirler.

Kararlılık

Öfkenizi kararlı bir biçimde ifade ettiğiniz öfke şekli sağlıklı bir öfke olarak nitelendirilir. Bu öfke biçimi tam olarak sahip olmak isteyeceğiniz şeydir. Kararlı bireyler duygularını konuşmak, ilişkileri değiştirmeye yönelik ilişkiler kurmak ve sorunları çözmek için yapıcı adımlar atma konusunda isteklilerdir ve bunu yapabilirler. Ortamdan hemen kaçmazlar veya duygularını hemen içlerine atmazlar. Bunun yerine mantıklı bir argüman geliştirip öfkelerine neden olan insana kendi duygularını doğrudan açarlar. Başka bir yol olarak da kendi duygularını kabul ederler ve bu enerjiyi hayatlarında pozitif değişimler yapmak için kullanırlar. Önemli olan şey doğru hamleleri akıllıca seçmek, karşınızdakine saygı duymak ve iletişim becerilerini sağlam tutmaktır.

BÖLÜM: 3

ÖFKENİN TEHLİKELERİ

Öfke tehlikeli olabilir ancak her zaman düşünebileceğiniz şekillerde değil. Öfke ve geniş bir fiziksel, psikolojik, kişilerarası ve fonksiyonel zorluklar arasında önemli bir bağlantı olduğunu gösteren büyük ve büyüyen bir araştırma var. Çalışmalar öfkeyi, zayıflamış bağışıklık sistemi, kalp sorunları, kanser, intihar ve hatta artan iş yeri yaralanmaları ile bağlantılı hastalıklarla ilişkilendiriyor. Her bir kronik öfke biçimi ister saldırgan ister pasif saldırgan ya da çekingen olsun geniş bir negatif sonuç yelpazesiyle ilişkilendirilmiştir.

Öfke-Stres İlişkisi

Duyguların sağlığı etkilemesi fikri yeni bir şey değil. Muhafazakâr Hastalık Kontrol ve Önleme (HKÖ) merkezleri bile tüm hastalıkların yüzde 85'inin duygusal unsuru olduğunu belirtmişlerdir. Gerçek yüzdenin ise çok daha yüksek olması muhtemel.

Öfke-stres ilişkisi gerçekten de var. Kızgınsanız, doğası gereği bir stres durumu içindesiniz demektir. Ayrıca, her ne kadar her stres öfkeye yol açmasa da, stresli bir durumda olan

insanlar olmayanlara göre öfke sergilemeye, rahatsızlıklara aşırı tepki vermeye ve uzun süreli öfke sorunları yaşamaya çok daha yatkındır. Beklendiği üzere kronik öfkenin sağlık, psikolojik iyilik ve ilişkiler üzerindeki etkileri kronik stresin zararlı etkilerini önemli ölçüde aşıyor.

! **Dikkat:**	Hayatınızdaki stresin farkında olmamanız, stresin orada olmadığını göstermez. Pek çok insan fizyolojik olarak yaşasalar bile stresi önemsemez çünkü zaman içinde buna alışmışlardır. Ufak stresler birikir, zihinsel ve duygusal berraklığa zarar verir. İnsanlar ise bu değişikliklere uyum sağlar ve tüm bunlar normal görünmeye başlar.

Genel Adaptasyon Sendromu

Stres araştırmacısı Hans Selye, uzun ya da aşırı strese verilen genel biyolojik yanıt modelini tanımlamak için genel adaptasyon sendromu terimini icat etmiştir. Selye insan vücudunun, ister mikroskobik hastalık organizmalarının istilası, ister bir boşanma olsun ister bir su baskınının sonucu olsun, pek çok nahoş türde stres etkenine benzer şekilde yanıt verdiğine dikkat çekmiştir.

Genel adaptasyon sendromu üç aşamadan oluşur: alarm reaksiyonu, adaptasyon aşaması ve tükenmişlik aşaması. Diyelim ki eşiniz eleştirdi; sizin bu anlık stres etkenini algılamanız kavga et-kaç tepkisi olarak da bilinen bir alarm reaksiyonunu tetikler. Bu tepki vücudunuzu acil durumlara hazırlamak için harekete geçirir. Alarm süreci tam olarak et-

kinken, böbrek üstü bezleriniz vücudunuzun savunmalarını harekete geçiren kortikal, steroid ve stres hormonları salgılamaya başlar. Harekete hazırsınız.

Eğer stres etkeni kalıcı ise er ya da geç adaptasyon aşamasına geçeceksiniz. Endokrin ve sempatik sistem yanıtları (örneğin stres hormonlarının salgılanması) yüksek düzeyde kalmaya devam eder ama alarm reaksiyonu sırasında oldukları kadar yüksek değillerdir. Adaptasyon sırasında vücudunuz harcanan enerjiyi yenilemeye ve hasarı onarmaya çalışır. Ama stres etkenleri devam ettikçe veya yenilerini ortaya çıktıkça son aşamaya geçebilirsiniz tükenmişlik. Bireylerin strese karşı koyma kapasiteleri değişse de, herkesin bedensel kaynakları er ya da geç tükenir. Stres tükenmişlik noktasında da devam ederse, Selye'nin uyum hastalıkları olarak isimlendirdiği ve alerjik reaksiyonlardan kalp hastalığına ve hatta ölüme kadar değişebilen şeylere yakalanabilirsiniz.

Sağlık Tehlikeleri

Öfke bir stres biçimidir. Vücudunuza ciddi zararlar verebilir. Öfke sık sık veya büyük yoğunlukta deneyimlendiğinde, sinir sisteminize yapılan aşırı talepler uzun yıllar boyunca hissedilebilecek sağlığınız açısından zararlı sonuçlara neden olabilir.

Bu sürecin kilit oyuncularından biri stres hormonu olan kortizoldür. Kortizol zor bir durumla baş etmek gerektiğinde yardımcı olan hazır bir ani enerji artışı sağlar. Küçük, periyodik salımlarda kortizolün yan etkileri en az düzeydedir. Ancak, daha yüksek ve daha uzun süreli hormon salınımları hastalık ve rahatsızlıklarla mücadelede hayati önem taşıyan

antikorların üretimini aksatabilir. Uzun süreli kortizol yükselmesi birçok istenmeyen etkiye sebep olur: Kan şekeri dengesizliğine, kemik yoğunluğunda azalmaya, bağışıklık tepkilerini bastırmaya, metabolik işleyişi etkisizleştirmeye ve kan basıncı yükselmesine neden olabilir.

Kontrolsüz öfke başka şekillerde de bazıları aklınıza bile gelmeyecek sağlık sorunlarına neden olabilir. Kızgın olduğunuzda vücudunuzun hayatta kalma modunda olduğunu unutmayın. Yaralanma kaynaklı kan kaybına karşı korunmanıza yardımcı olmak adına önlem olarak kanı pıhtılaştırıcı kimyasallar salgılanır. Sonuç ise kan pıhtılaşmasına bağlı artan felç ya da kalp krizi geçirme riskidir. Son derece yoğun öfke ayrıca farklı bir şekilde, beyinde bir arter patlamasına neden olarak, bir kalp krizini tetikleyebilir. Kan dolaşımı sekteye uğrar, akciğer fonksiyonları azalır ve oksijen eksikliği yüzünden göğüs ağrısı oluşabilir.

Kronik öfke ile ayrıca metabolizmanız yavaşlar ve bu da potansiyel olarak kilo almanıza neden olur. Öfkeli olduğunuzda aşırı yeme isteği daha da şiddetlenebilir. Ayrıca öfke ülser ve reflü gibi hastalıklara sebep olabilecek asit salgılama yoluyla doğrudan sindirim sisteminizi de etkiler. Bir başka yaygın sonuç ise yoğun öfkeyle ilişkilendirilen aşırı kas gerilimiyle tetiklenebilecek şiddetli migren ağrıları da dâhil olmak üzere baş ağrılarıdır.

Kalp Krizi ve A Tipi Kişilik

Özellikle A Tipi kişiliği tanımlayan kötü huylu, hiper kompetitif ve saldırgan öfke biçimi için kalp hastalığı, kronik öfkeyle ilişkilendirilen en köklü hastalıkla sonuçlanma-

sıdır. Çok sayıdaki çalışmadan gelen kanıtlar oldukça açık: Kronik öfke, düşmanlık ve saldırganlık, çeşitli ölümcül kalp hastalıklarına yakalanma riskini normale kıyasla iki ila beş kat arasında yükseltiyor. Bir kişi ne kadar fazla düşmanlık sergilerse, kalp hastalığına da o kadar yatkın oluyor.

✓ **Bilgi:**	A Tipi Kişilik kalp hastalıkları ile ilk kez 1950'lerde Kardiyolog Meyer Friedman ve Ray H. Rosenman tarafından kalp hastalıklarıyla ilişkilendirilmiştir. A tipi davranışın normalde sağlıklı olan bir bireyde koroner kalp rahatsızlığı riskini ikiye katladığını buldular.

Yakın zamanda Amerikan Kardiyoloji Dergisi'nde yayınlanan kırk dört çalışmanın bulgularına göre kronik öfke ve düşmanlık başta sağlıklı olan insanlarda önemli ölçüde daha fazla kalp sorunlarıyla ilişkilendirilirken, hâlihazırda kalp krizi teşhisi konulmuş hastalarda çok daha kötü sonuçlarla ilişkilendiriliyor.

Aynı çalışma kronik öfkeli ya da düşmanca tavırları olan ve hiçbir kalp sorunu geçmişi olmayan yetişkinlerin sakin yetişkinlere kıyasla kalp rahatsızlığına yakalanmaya önemli ölçüde daha yatkın olduğunu da göstermiştir. Zaten kalp rahatsızlığı teşhisi koyulmuş hastalar arasında öfkeli ya da düşmanca mizaca sahip olanların, diğer kalp hastalarına göre daha kötü bir prognoz almaya yüzde 24 daha yatkın olduğu görülmüştür.

13.000 yetişkinin katıldığı anket sonuçlarına göre genel olarak en yüksek öfke seviyelerine sahip kişilerin, daha düşük seviyede öfkeli olan kişilere göre iki kat daha fazla koroner arter hastalıkları ve üç kat daha fazla kalp krizi geçirme riski taşıdığı görülmüştür.

Bağışıklık Sisteminin Bastırılması

Öfke, bir dizi önemli mekanizma üzerinden bağışıklık sistemini bastırarak hastalık ve rahatsızlıklara yatkınlığı arttırır. Öfke ilk olarak T hücrelerini, özellikle tümör hücrelerini yok etme gücüne sahip sözde doğal katil hücreleri, yok eder. Örneğin bir çalışma yüksek düşmanca tavırlar sergileyen öğrencilerin (örneğin, A tipi öğrenciler) yüksek stresli sınav dönemlerinde, düşük seviyede düşmanca tavırlar sergileyen öğrencilere kıyasla daha az doğal katil hücreye sahip olduğunu göstermiştir. İkinci olarak, öfke bağışıklık sisteminin ilk savunma hattı görevi gören IgA (immünoglobulin A) antikorunu bastırır. Bunun sonucu ise bakteri, virüs ve toksinlerle baş etme yeteneğinin sekteye uğrayarak kişilerin soğuk algınlığı veya grip gibi solunum sorunlarına karşı savunmasız kalmasıdır. Bu bağlantı ne kadar mı güçlü? "Performansı Değiştirme Gücü" başlıklı bir çalışma, kızgınlık ile ilgili bir deneyimi sadece hatırlamanın bile bağışıklık sistemini altı saat bastırdığını ortaya çıkardı. Öte yandan önem verme ya da sevecenlik duygularınınsa bağışıklık sistemi işleyişini iyileştirdiği bulunmuştur.

Kanser

Kronik öfke ve kanser gelişimi arasında bağlantı kalp

rahatsızlıklarıyla ilgili olanlar kadar sağlam kurulmuş değil ancak kesinlikle endişelenmeye yetecek kadar bulgu var. Özellikle bir öfke şekli, kronik bastırılmış öfke, birden çok çalışmada kanserle ilişkilendirilmiştir. Kanıtlar, alışkanlıkla bastırılmış öfkenin kanser gelişiminin habercisi olabileceği gibi hastalığın teşhisi takip eden ilerleyişini de hızlandırabileceğini gösteriyor.

İnme

Öfke, inme riskini arttırır. 13 binden fazla katılımcının yer aldığı birçok eyaletteki çalışmada, sürekli öfke genç erkek ve kadınlar arasında inme, özellikle iskemik inme (beyine kan taşıyan kan damarlarından birinde engel oluşmasıyla tetiklenen bir inme türü), riskinde kayda değer bir artışla ilişkilendirilmiştir. Yüksek düzeyde sürekli öfke yaşadıklarını bildiren genç katılımcılar ($\leq$ 60 yıl), düşük düzeyde sürekli öfke yaşadığını bildirenlere göre iskemik inmeye yakalanma konusunda neredeyse üç kat daha fazla risk taşıdığı sonucuna varılmıştır. Başka bir çalışmada ise hastaların inme öncesindeki iki saat sırasında, başka herhangi bir zamana kıyasla öfkelenmeye daha yatkın oldukları bulunmuştur. Araştırmacılar sürekli öfke veya biriken riski uzun süre boyunca ölçmediği için bu çalışmada akut geçici öfkenin tehlikelerine değinmektedir.

İskemik inme ile kurulan ilişkinin sebebi öfkenin sempatetik sinir sistemini ve nöroendokrin hücrelerini uyarma yeteneği gibi genel adaptasyon sendromuyla ilişkilendirilen etkilerdir. Zaman içinde bu uyarılma ve takip eden tükenmişlik inme için doğrudan bir risk faktörü olan aterosklerosisin

(atardamarda sertleşme) başlangıcı ve ilerleyişine yol açabilir. Öfkenin ayrıca inmeye neden olabilecek atardamar basıncını arttırdığına ve beyne giden kan kaynağını aksattığına da inanılmaktadır.

Baş Ağrıları

St. Louis Üniversitesi'ndeki araştırmacılar öfkelerini bastıran insanların kronik baş ağrısı sorunlarının oluşumuna daha yatkın olduğunu göstermiştir. Bilim adamları deneklerin ne kadar kızgın olduğunu, öfkelerini ne kadar içselleştirdiklerini ve baş ağrılarının sıklığı ve şiddetini incelemişlerdir. Sonuçlar ise kişinin öfkeyi içinde tutmasının 422 kişilik hasta grubunda baş ağrılarının en büyük sebebi olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar ayrıca hastaların endişeli veya depresif olup olmadıklarını da göz önüne almıştır ancak bastırılmış öfkenin baş ağrısına yol açmasının bu duyguların her ikisinden de kayda değer ölçüde daha muhtemel olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Diğer çalışmalar da öfke ve bireysel baş ağrılarının meydana gelişi arasında ilişkiler bulmuştur. Öfkenin vücutta ne kadar güçlü bir şekilde ifade edildiği göz önüne alınırsa, bu ilişki pekte şaşırtıcı değil. Öfke baş, boyun ve kafa derisindeki kasların ani, keskin bir şekilde kasılmasına ve gerilmesine neden olabilir. Bir kişi çok uzun süre öfkeli kalırsa, bu kaslar da yorulacak ve stres kaynaklı baş ağrısı riski artacaktır.

Kronik Ağrı

Öfkesini dizginleyen veya bastıran insanlar ağrıya yatkın ya da benzersiz şekilde kronik ağrı yaşamaya meyilli olarak

tanımlanmıştır. Kanıtlar ayrıca saldırgan öfke gibi ifade edilen öfke biçimlerinin de fiziksel ağrıyla ilişkili olduğunu gösterir. Yüksek seviyede sürekli öfke deneyimleyen kişiler ağrı uyarıcısına da daha yüksek hassasiyet gösterir. Buna ek olarak, davranışsal öfke ifadesinin de daha sonraki kronik ağrı yoğunluğu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Ölüm

Araştırmacılar, bu kronik öfkenin vücuda öyle çok zarar verdiğini, hatta bu zararların sigara içme, obezite ve yüksek yağlı diyet gibi erken ölüm etkeni olan durumlarla yarışır hatta bunların verdiği zararlardan daha fazlasına neden olduğuna dair bir sürü veri elde etmiştir. Yakın zamandaki bir çalışma da, ergenlik döneminde yüksek düşmanca tavır gösterenlerin yetişkinliğe ulaştığında ergenlik döneminde daha neşeli olan yaşıtlarına kıyasla daha yüksek seviyelerde kolesterole sahip olmalarının muhtemel olduğunu göstermiştir. Bu bulgu sürekli öfke ve kalp rahatsızlığı arasında bir bağlantı olduğunu öne sürmektedir.

? **Soru:**	Öfke sorunları kadın ve erkekleri aynı şekilde mi etkiliyor? Sağlıksal ve psikolojik tehlikelerin genel toplamı erkekler ve kadınlar için aynıdır ama hangi cinsiyetin belirli bir tür sonuç almasının daha muhtemel olduğuna dair farklılıklar bulunuyor. Kadınlar psikolojik endişe semptomları göstermeye daha meyilliyken, erkekler daha çok sağlık sorunları bildirmektedir.

Başka bir çalışmada, araştırmacılar on sekiz yıllık bir süre içinde kronik öfkenin kadınlar üzerindeki etkilerini analiz etmiştir. İlk test sorularındaki cevaplarında açık bir uzun süreli bastırılmış öfke belirtileri gösteren kadınların bu tür düşmanca duygular beslemeyen kadınlara oranla ölmeleri üç kat daha muhtemeldi. Bu da yeterli değilse, raporlar ilişkiye bağlı kronik olarak yüksek öfkenin elli yaşından önce ölme ihtimalini beş kat arttırdığını göstermektedir.

Diğer Sağlık Sonuçları

Uzun süreli yoğun öfke, daha zayıf genel fiziksel sağlıkla ilişkilendirilmektedir ve ayrıca aşağıdaki koşullara bağlanmıştır:

- Aritmi (kalp atışlarında düzensizlik)
- Astım
- Soğuk algınlığı ve grip
- Sindirim sistemsel sıkıntılar
- Glokom
- Uykusuzluk
- Hafıza kayıpları
- Cilt bozuklukları (egzama, sedef hastalığı, kurdeşen)
- Diş gıcırdatma
- Kilo alma

Bilişsel ve Psikolojik Tehlikeler

Kronik öfkeyle ilişkili sağlık tehlikeleri kendi başına bile korkutmaya yeterli ama daha büyük olan resme bakınca da

iç karartıcı sonuçlar görmek mümkün. Kronik öfke, yaşam kalitesini düşüren bol miktarda duygusal ve psikolojik sorunlara, günlük işlevlerde bozulmaya ve kötü seçimler yapmaya neden olabilir.

Uzun süreli yoğun öfke, umutsuzluk ve çaresizlik, depresyon, anksiyete, kendinden nefret etme, düşük öz saygı duyguları ve yeme bozuklukları, uyku bozuklukları ve bağımlılıklar gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir. Uzun süreli öfke sorunu olan insanlar daha kötü karar verme kapasitelerine sahip olmaya meyilli olup, daha çok risk almaya, daha fevri ve dürtüsel olmaya meyillidir. Öfke, potansiyel olumsuz sonuçları sayısız olan şiddet ve saldırgan davranışlarla yakından ilişkilendirilmektedir. Yaygın sonuçlar arasında yasal sorunlar, hapsedilme, fiziksel yaralanma, iş kaybı, ilişkilerin bozulması ve uzun vadeli utanç ve pişmanlık bulunmakta.

Kronik öfke beyninizin işleyişine doğrudan zarar verebilir. Örneğin, Calgary Hotchkiss Beyin Enstitüsü'nün araştırması hipotalamus denilen önemli bir beyin yapısındaki nöronların sık öfke yaşanması sonucu doğrudan bozulabileceğini göstermektedir. Hipotalamus öfkenin kontrollü noktasında anahtar bir denetim noktası olduğundan, burada oluşacak hasarın sonucu kendi öfkenizi düzenleyememek olacaktır. Kendi hızınızı kesmek gitgide daha zor hâle gelir. Hatta daha ciddi olarak, araştırmalar stres ve öfkenin beynin hipokampus gibi önemli alanlarında nöronların gelişimini engelleyerek, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu için artan bir risk oluşturduğunu göstermiştir. Öfke yüzünden üretilen artan stres hormonları ayrıca unutkanlığa, bilgi işleme eksiklikleri-

ne ve öğrenme zorluklarına da neden olabilir. Genel düşünme yeteneğiniz açıkça ve mantıksal olarak zayıflar.

Bu etkiler doğrudan işten aile hayatına bütün hayatınızda etkin şekilde işlev gösterme yeteneğinizi etkiler. Görevleri tamamlamak artık daha zordur, dikkatiniz uçar gider ve yerini dikkat dağınıklığı alır. En temel günlük görevler -dinleme, öğrenme, sorun çözme- çok daha zor hâle gelir. Kronik öfke ve düşmanlık da karar verme konusunda ciddi sonuçları olabilecek ön yargılara neden olur. Kızgın insanlar bilgileri gerçekçi olmayan negatif bir şekilde yorumlamaya daha yatkındır, bu da çarpık düşünce süreçleri ve uygunsuz seçimler ile sonuçlanır.

İlişki Tehlikeleri

Öfke, aile, iş arkadaşları ve çevrenizle olan ilişkilerinizde soruna yol açması en muhtemel duygudur. Saldırganlığın uygun bir yanıt olarak görüldüğü çok az yer vardır. İş yeri etkileşimleri de dâhil olmak üzere hayatın umumi alanlarında bu özellikle doğrudur. Patrona yapılacak bir sözlü saldırı muhtemelen işten atılmayla son bulacakken, iş arkadaşları ve müşterilere karşı izlenecek düşmanca bir davranış modeli de pek çok şekilde kariyerinize zarar verebilir.

Öfke özellikle yakın ilişkilerde yıkıcıdır. Düşmanca, kızgın insanların sağlıklı destekleyici ilişkilere sahip olma olasılığı daha düşüktür. Kronik öfkeli insanların daha az arkadaşı olur çünkü bu kişiler aynı zamanda başkalarına karşı sözlü ve fiziksel olarak da kötü eğilimli olmaları muhtemeldir. Kronik öfke, kişisel ilişkilerde samimiyeti azaltır; partnerler ve diğer aile üyeleri düşmanca tavırlar sergileyen kişiyle olan

etkileşimlerinde daha tedbirli olurken daha az rahat davranır hâle gelirler.

Kızgın insanlar sık sık yanlış anlamaları ve küçük şikâyetleri abartır. Bu kişiler sorunları çözmek için çalışmak yerine en yakın arkadaşlarıyla bile ilişkilerini bitirme eğilimindedir. Çevresinde bulunması hoş olmayan tavır ve ruh halleri vardır. Buna ek olarak, bu kişilerin duygusal motifleri daha fazla öfkeye neden olabilecek bir suçluluk ve pişmanlık döngüsü oluşturabilir. Kronik öfkenin etkileri ise, işte başarıyı engellemekten kişinin çocuklarının okulda başarılı olma ve arkadaş edinme yetilerine zarar vermeye kadar uzanabilen hem anlık hem de uzun sürelidir. Sonuç olarak, kızgın insanlar sık sık kendilerini yabancılaştırır, kendi ailelerine bile. Öfkeli insanların etkili bir ebeveyn ya da eş olmakta sorun yaşamaları da oldukça yaygındır.

! **Dikkat:**	Öfke ilişkiler için her zaman kötü değildir. Kişiler arası öfke sıklıkla bir kişinin ihtiyaçlarının karşılanmadığını gösterir. Bu bilgi yapıcı şekilde temelde yatan bir soruna değinmek için kullanıldığında, bir ilişkinin yakınlık ve olgunluk içinde büyümesi için katalizör sağlayabilir.

Kızgın insanların sık sık alaycı oldukları ve verildiğinde bile desteği tanıyamadıkları ya da kullanamadıkları görülür. Davranışlarının diğerleri üzerindeki etkisi fark edemediklerinden, insanları kendilerinden uzaklaştırdıklarını da fark etmezler. Aynı zamanda içki, sigara ve daha az öfkeli olan

meslektaşlarından daha fazla yemek gibi alışkanlıklara daha meyillidirler. Bu eğilimleri kırmak için bir sosyal iletişim ağı olmadan, ciddi sağlık sonuçlarının yaşanma olasılığı yüksektir.

Belirgin Kısa Vadeli "Sonuçlar"

Öfkenin uygunsuz şekilde ifade edilmesinin, diğerleriyle olan ilişkilerinizde bazı belirgin "sonuçları" olabilir. Bu sonuçlardan biri saldırgan ve göz korkutucu davranışlar yoluyla başkalarını manipüle ve kontrol etmektir; diğerleri sözlü tehditlerinizden ya da şiddetten korktuğu için taleplerinizi yerine getirebilir. Bir diğer sonuç ise saldırgan davranışa eşlik edebilecek güç ve özgüven hissidir.

Bahsedilen bu ilk sonuçlar kısa sürelidir ve büyük bedellerle elde edilir. Örneğin bir ebeveyn alışkanlık üzerine saldırgan ve hatta şiddete varan davranışlarla çocuklarına boyun eğdirdiğinde, buradaki "sonuç" çocukların boyun eğmesi ve belki de bir durumu "kontrol edebilme" ya da "hükmedebilmek"ten gelen bir tatmin hissidir. Ancak, bu davranışlar ne iyi ya da kibar ne de yapıcıdır. Aksine zorlayıcıdır. Bu tür davranışlar çocuklara çok net bir şekilde eğer ebeveyn emirlerine uymazlarsa kötü muameleye maruz kalacakları fikrini verir. Böylece, uzun vadede, babalarından korkmayı ve babalarını sevmemeyi öğrenmeleri oldukça muhtemeldir.

Çocuklar ayrıca uzun vadeli duygusal ve psikolojik zararlar da görebilir. Böyle bir örnekte, kızgın davranışın belirgin ödülleri en sonunda üretilen daha büyük zararların yanında hiç kalır.

Kısır Döngü

Kronik öfkenin en sinsi yönlerinden biri de davranışsal kısır döngülerin oluşumudur. Bir kısır döngü içerisinde, bir olayın sonucu aynı olayın asıl nedenini pekiştirerek kendisini zamanla güçlendiren ve sağlamlaştıran döngüsel bir model oluşturur. Sonucu bir kartopu etkisine benzetmek mümkün. Sorunlar gittikçe daha da büyür. Pratikte böyle bir döngü uzun süre kendinden beslenebilir.

Diyelim ki, eşiniz sizin küçük düşürücü hissetmenize neden olacak şekilde davranıyor. Olumlu bir şekilde duygularınızın incindiğini paylaşmak ve savunmasız hissetmeyi riske etmek yerine, öfkeyle tepki verip karşı atağa geçebilirsiniz. Doğrudan saldırgan olabilir, karşınızdaki kişiyi bir şeyi uzağa koyduğu veya geçmişte yaptığı aile bütçesini zorlayan bir hata için eleştirebilirsiniz, kısacası aklınıza gelebilecek her tür sözlü saldırıda bulunabilirsiniz. Ya da pasif saldırgan bir yanıt vermeyi seçip iğnelemeyi kullanarak, pasif olarak şikâyet etmeden karşınızdaki kişiye "sessizlik tedavisi" uygulayabilirsiniz. Böyle durumlarda, misilleme yapmak için çabalıyorsunuzdur.

Peki ya eşiniz? Bu kez de o sizin daha yeni üzerinizden attığınız acı ve öfke tarafında işin. Negatif duygularınızı ona "transfer ettiniz". En ilkel düzeyde, kendisini öfkenizin öznesi olarak tecrübe ettiğinde çabucak ona karşı düşmanca tavırlar beslediğinizi anlayacaktır. Eğer sizden uzaklaşırsa, size esip gürlemeniz için daha fazla alan sağladığından değil. Araya acil olarak mesafe koymak istediğinden ya da misilleme yapabileceğindendir. Eşinizin savunma tepkisi de muhtemelen -önceden olduğu gibi "karşı misilleme"- tam da sizi

suçlayan bir tepki olacaktır. Bu davranış çatışmayı yıldırım hızıyla kızıştırabilir. Bu bir bildirilmemiş, büyük ölçüde tanınmayan, bir kısasa kısas oyunudur.

✓ **Bilgi:**	Bir kısır döngünün tersi de verimli döngüdür. Verimli döngü, kişi tatmin edici bir sonuç yaratan pozitif bir şey yaptığında oluşur ve kişiyi daha fazla olumlu seçimler yapmaya teşvik eden ve böylece daha fazla tatmin edici sonuca götüren bir döngü gelişir. İnsanlar öfkelerini yönetmeyi daha iyi öğrendikçe, verimli döngülerden yararlanmaya da başlayabilirler.

Kronik öfke sorunları yaşayan insanlar muhtemelen en baştaki öfkelerini haklı çıkaran tepkilere neden olan pek çok kısır döngüye girer. Bu durumsa yalnızca öfkelerini daha da arttırır ve saldırgan davranışlara neden olur. Kronik öfkenin en büyük tuzaklarından biri de karmaşık bir kısır döngüler ağı oluşturmaktır. Bu ağ kişiyi sürekli bir düşmanlık ve aşırı uyarılma durumuna hapseder.

BÖLÜM: 4

ÖFKE SORUNLARI NASIL GELİŞİR?

Bir öfke sorunun kökleri genellikle çocukluğa -kişiliklerin oluştuğu, inanç ve değerlerin geliştiği ve dünyada nasıl hareket edileceğine dair "temel" kuralların edinildiği bu savunmasız döneme- kadar takip edilebilir. Duygusal zorlukların başlangıcı bebeklikte, çok genç çocuklar duygularını düzenlemeyi ilk kez öğrendiğinde ortaya çıkabilir. Daha sonraki çocuklukta dinamikler daha karmaşık hâle gelir. Çocuklar kendi etraflarındaki çocuklarla ve yetişkinlerle etkileşim kurdukça ve onları gözlemledikçe, bu kişilerin neler tecrübe ettiğinden çok büyük ölçüde etkilenir.

İnsani Gelişme Bağlamı

İçinde büyüdüğünüz çevrenin hayatınız üzerinde güçlü ve her zaman hissedilen bir etkisi vardır. Kişilik ve karakter, duygusal işleyiş ve alışkanlıklar, inanç ve tercihler gibi unsurların tümü çocukluk döneminde şekillenir. Aile üyeleri, özellikle ebeveynler, çocuğun büyüme, özellikle duygusal gelişiminin her alanında çok önemli bir rol oynamaktadır. İlk

duygusal deneyimleriniz (iyi ve kötü) ailenizle yaşananlardır. Duygusal ifade, başa çıkma ve davranış modellerine maruz kalır ve duyguları nasıl tanıyacak ve etiketleyeceğinize ve ne hissettiğinize bağlı olarak nasıl davranacağınıza dair doğrudan talimatlar alırsınız. Eğer öfke yönetiminde zorlanıyorsanız, bu zorluğun köklerinin gençlik yıllarınıza kadar dayanması oldukça muhtemeldir.

Erken Bağlanma

Bebek ve genç bir çocuk olarak acılı duygularınızı düzenleme konusunda bakıcılarınıza, genellikle ebeveynlerinize, güvenirsiniz. Bir ebeveynin bebeği rahatlatıp sakinleştirdiğini gördüğünüz bir dahaki sefere, sizin de tıpkı bu gibi tecrübelerle ilk kez kendi üzücü duygularınızı yönetmeyi öğrenmeye başladığınızı biliyor olacaksınız. İşler tam da bu oldukça erken safhada ters gitmeye başlayabilir.

Bağlanma teorisini düşünün. Bir bebeğin duygusal ihtiyaçları karşılanmadığında, bebek neredeyse kesin olarak güvenli bağlanma adıyla bilinen davranış biçimini gösterecektir. Yüksek derecede davranışsal esneklik gösterecek ve bakıcısının yokluğunda kendini sakinleştirebilecektir. Ancak, bebeğin duygusal ihtiyaçları bu dönem süresince de karşılanmazsa, muhtemelen duygularının ağırlığı altında çabalayacak ve hayat boyu süren bir kötü duygusal yönetim ve ilişki kaosu biçimleri oluşturabilecek telafi edici stratejiler benimseyecektir. Bu koşulun genel terimi güvensiz bağlanmadır.

Güvensiz bağlanmanın iki birincil formu vardır: çekingen ve dirençli. Çekingen çocuklar sıkıntıları bastırma yoluyla devre dışı bırakır. Sonuç olarak, öfkenin dolaylı yollarla ifade

edilme olasılığı daha yüksektir. Dirençli çocuklar ise, aksine, aşırı etkindir. Kronik öfkeli olmaya, saldırgan davranmaya ve diğer duyguları da öfkeleri aracılığıyla ifade etmeye (örneğin, savunarak öfkeyi bir duygu olarak benimsemek) daha yatkındır. Güvenli çocuklar da, tabii ki, öfkelenebilir ama onlar öfkelerini doğrudan diğerlerine ifade etmeye daha yatkındır. Öfkenin kaynağı erişilebilir olmadığında, güvenli çocuklar kendini yatıştırma ve duygusal bir iyilik durumuna dönmek için zihinsel temsillere güvenebilir. Güvensiz çocuklarda ise yatıştırmanın zihinsel bir temsili bulunmaz ve bunun sonucunda bu kişilerin zihinsel temsilleri (fikirler, düşünceler, vs.) daha çok öfkelerinin artmasına katkı sağlar. Çocukluk bağlanma şekli ve yetişkin duygusal işleyiş arasında basit bir bire bir ilişki olmamasına karşın, erken bağlanma ve yetişkin öfke biçimleri arasında önemli benzerlikler görülebilir. Güvenli bağlanma girişken öfke biçimine, çekingen bağlanma çekingen öfke biçimine ve dirençli bağlanma da saldırgan öfke biçimine benzer. Son olarak her iki güvensiz bağlanma tipinin de, çekingen ve dirençli davranışları birleştiren pasif saldırgan öfke tipiyle bazı çakışmaları bulunmaktadır.

✓ **Bilgi:**	1970'lerde, psikolog Mary Ainsworth John Bowlby'ın bağlanma teorisi formülünü daha da detaylandırmıştır. Ainsworth "Yabancı Ortam" adlı bir deney kullanarak bebekler kısa süreli yalnız bırakılıp sonra yeniden anneleriyle bir araya geldiklerinde oluşan farklı davranışları gözlemlemiştir. Ainsworth söz konusu davranışların günümüzdeki güvenli ve güvensiz bağlanma "biçimleri" anlayışımızın oluşmasına yardım eden farklı biçimlerde kümelendiğini bulmuştur.

Genel olarak, araştırmacılar çocukluk bağlanma biçimleri ve yetişkin bağlanma biçimleri arasında sağlam bağlar olduğunu bulmuştur. Bu da, öfke ile başa çıkmak için öğrendiğiniz en erken stratejilerin yetişkinliğe karşı, bir şekilde, üstelemek olduğu anlamına gelir. Bu stratejilerin bazı ifadeleri daha karmaşık olabilirken, bazıları da bir çocuğun öfkesini gösteriş biçiminden pek farklı olmayabilir. Ancak, insanların büyük bir kısmı için, etkinsizleştirme, aşırı etkinlik ve esnekliğin genelleştirilmiş biçimi ergenlik ve yetişkinlikte de devam eder.

Duygular Hakkında Konuşmak

Ebeveynler ve diğer yetişkinler çocuklarıyla duyguları tartışmak için her vakit ayırdığında, bu durumun çocuklara duygusal yetkinliği öğretme adına güçlü bir etkisi olacaktır. Bu olumlu etkinin hem çocukların kendilerini ve başkalarını anlamak becerisine, hem de kendi duygularını yönetme açısından sahip oldukları beceriye etki ettiği gözlemlenmiştir. Araştırma, bu tür eğitim alan çocukların diğerlerine karşı nazik ve şefkatli olmasının daha muhtemel olduğunu gösterir. Aslında bu ilişki öyle güçlüdür ki, çocuğun 6 yaşında diğer insanların duygularına karşı farkındalığı ve duyarlılığı doğrudan üç yaşında tecrübe ettiği duygu odaklı konuşmaların miktarıyla tahmin edilebilir.

Çocuklar okul yaşına erişince, duygular en etkin ve sık şekilde davranışsal ve kişiler arası sorunlarla ilgili olarak ele alınır. Çocuk büyüdükçe, sosyal yeterlilik gelişimleri de anne ve babanın açık, yönlendirici olmayan ve kabul edici olan konuşma biçimiyle doğrudan ilişkilendirilir. Çocuklarıyla bu

şekilde iletişim kuran ebeveynler, çocuklarına seçimler ve duygusal sonuçlar hakkında daha geniş disiplinleri öne çıkararak kendilerini daha iyi anlamalarında yardımcı olur. Bunu yaparken de çocuklarının tecrübelerini anlayabilir ve değerlendirebilirler. Bu türde ebeveynliğin birçok avantajı vardır. Çocuklar büyük bir olgunluk ve ahlaki ilericilik, gelişmiş sosyal beceriler ve iletişim becerileriyle birlikte daha olumlu akran ilişkileri geliştirir. Bu tür bir ebeveyn tavrı ve rehberliği görmeyen çocukların ise yetişkin olduklarında duygularını yönetmekte zorluk yaşaması daha muhtemeldir ve sorunsal öfke tecrübe etme riskleri de daha yüksektir.

Empati ve Duygusal Rehberlik

Ailelerde, çocukların duygusal açıdan sosyalleşmesi birden fazla şekilde olur. Çocuğun bakış açısından, aile üyeleri duygusal deneyimlerin nedeni olabilir, duygusal ifade ve kararlılık konusunda model ve ayrıca doğrudan eğitim sağlarlar. Bunu yapmaya niyetli olsun veya olmasınlar ya da yaptıklarının farkında dahi olsun ya da olmasınlar, tüm ebeveynler çocuklarının duygusal olarak sosyalleşmesinde bir rol oynar. Bu durumun olası sonuçları ise oldukça derine iner. Duygusal sosyalleşme çocukların başka insanları anlama, kendi duygularını tanıma ve bunları kendi kendilerine düzenleme ve kişiler arası duygusal açıdan kızışmış durumları çözme yetilerini etkiler. Çocuklar anaokuluna başladığı zaman ise -hâlâ gerçekten çok gençler!- bu alanlardaki bireysel farklılıklar kolayca görülür.

Duygusal sosyalleşmenin en önemli alanlarından biri de, öfke, korku ve mutsuzluk gibi yoğun olumsuz duygusal

durumlara eşlik eden sıkıntı ve fizyolojik uyarılmalarla baş etmenin öğrenilmesiyle ilgilidir. İlginç şekilde, bir çocuğun caydırıcı duyguları düzenleme yeteneğini kolaylaştıran en önemli faktörlerden biri de ebeveynlerinin empatisidir. Empati "biri için üzgün hissetmek"ten çok daha fazlasıdır; empati, bir başka insanın öznel duygusal tecrübelerini doğru bir şekilde anlama ve yansıtma yeteneğidir. Anne babanın çocuklarının acılı duygularının üstesinden gelmesine yardım etmekteki kapsayıcı yeteneklerinin yanı sıra, çocuklarıyla empati kurabilme yetenekleri, çocuklarının duygusal yetkinliğinin şekillenmesinde önemli bir rol oynar. İyi duygusal öz düzenleme yeteneklerine sahip empatik çocukların, kendileri de empatik, ilgili olan ve sevgi ile yanıt veren ebeveynler tarafından yetiştirilmiş olması kuvvetle muhtemeldir.

Buradaki önemli bir faktör de dengedir. En iyi yetiştirme ortamı, ailenin çocuklarına olumsuz duygular süresince ortalama seviyede rehberlik yaptıklarıdır. Olumsuz ifadelere izin verilen, daha serbest bir "müdahale etmeme" yaklaşımı uygulandığında çocuk öz denetim gelişiminde başarılı olmayabilir. Öte yandan, ebeveynlerin katı şekilde herhangi bir olumsuz duygusal ifadeye karşı çocuğun cesaretini kırdığında, çocuklar tetikte kalmaya ve anormal şekilde uzun dönemler boyunca mutsuz olmaya ve belki de uyumsuz telafi edici stratejiler geliştirmeye daha yatkındır (örneğin, başka çocuklara zorbalık etmek). Uzun süreli fizyolojik uyarılma çocuklarda da yetişkinlerdekinin aynısı pek çok soruna neden olur. Bunlara mantığın ve bilgi işleme yeteneğinin bozulması, sosyal çekilme, kişiler arası saldırganlık ve devam eden duygusal sıkıntılar da dâhildir.

Çocuğun negatif duygusallığına karşı verilen yapıcı ebeveyn tepkileri nasıldır? Bu tepkiler, hem durumun hem de insanların benzersiz karakteristiklerinin aynı anda olaya dâhil olduğunu düşünürsek, pek çok şekle bürünebilir. Ancak genellikle söz konusu tepkiler rahatlama ve güvence verme, çocuğu duygularını ifade etmeye ve duyguları hakkında konuşmaya teşvik eden ve çocukların farklı yanıt şekillerini analiz edip sorunları çözmesine yardımcı olan tepkiler olacaktır. Bu tür sevgi dolu ve becerikli müdahaleler, çocuğun daha iyi hissetmesini, durumlarla daha iyi başa çıkmasını ve daha iyi davranmasını sağlayacaktır.

Davranış Modelleme

Olay bir hacıyatmaz ile başladı. Bir palyaço gibi boyanmış şişme bir oyuncak hayal edin. Bu oyuncağın altında bir ağırlık var ve bu yüzden düştüğü gibi yeniden doğruluyor. 1961 ve 1963'te Albert Bandura'nın yürüttüğü bir dizi deneyde, çocuklar üç gruba ayrılmıştır. Bir grupta çocuklar hacıyatmaza saldırgan davranışlar sergileyen yetişkinleri gözlemlemiştir; diğer grupta ise yetişkinler hacıyatmaz ile barışçıl bir şekilde oynamaktadır ve son grupta ise yetişkin yoktur. Çocuklara hacıyatmazla oynama şansı verildiğinde ise, saldırgan modellemeye maruz kalan çocukların da bu tür davranışları taklit etmeye ve hacıyatmaza saldırgan tavırlar sergilemeye daha meyilli olduğu sonucu çıkmıştır.

Temel bulgu, birçok ilgili bulguyla birlikte, önemli bir çıkarım sağlamıştır: İnsanlar gözlem yoluyla öğrenir. Gözlemsel öğrenme veya modelleme olarak bilinen bu tür bir öğrenme, birçok çeşitli davranışı açıklamak için kullanılabilir.

Örneğin, bir çocuğun ebeveynlerinin en sevdiği küfrü kullanması da çocukluk modellemesinin basit bir örneğidir. Çocuğun yetişkin davranışlarını modellemesinin olumsuz yanı ise oldukça öngörülebilir: Bazı davranışların taklit edilmemesi en iyisidir. Örneğin saldırganlık, şiddet ve madde kullanımı gibi davranışların. Birçok ebeveyn çocuklarının onları nasıl gözlemlediğinin, davranışlarını öğrendiğinin ve genç gözlerin izlediğinin farkında değilken çocuklarına nasıl bir davranış modeli oluşturduklarının farkında değil.

★ **Önemli:**	Davranış modelleme sadece çocuklar için değildir. Modelleme insanların başkalarını gözlemleyerek kendi davranışlarını değiştirdiği yaygın bir olgudur. İnsanlar birinin özverili davrandığını gözlemlerse, benzer şekilde davranmaları daha muhtemeldir ya da tam tersi.

Çocukluk modellemesi kişiler arası ilişkileri, iletişimi, sorun çözme, çatışma çözümleme ve öfke kontrolünü de içeren duygusal ifadeyi kapsar. Sağlıksız öfke ifadelerine sık maruz kalınan bir ortamda yetiştirilen çocuklar, bu tür davranışları taklit etmeye ve yetişkin olduklarında da aynı davranışları sergilemeye yatkındır. Aslında, yakın zamandaki bir araştırma negatif komutlar, bağımlılık, yıkıcılık, aşağılama, itaatsizlik ve ihmal edilme gibi bir dizi olumsuz aile davranışlarına maruz kalmanın çocuklarda saldırgan davranış oluşumunu pekiştirdiğini göstermiştir.

Modellemeyi Etkileyen Diğer Faktörler

Modellemenin bir çocuğun gelişimi ve öğrenmesini nasıl etkilediğini anlama konusunda pek çok başka faktör de bulunur. Örneğin, çocuk kendiyle aynı cinsiyette olanlara hayranlık duyacak ve onların davranışlarını taklit edecektir. Ebeveynlerinden öğretmenlerine ya da televizyondaki bir aktöre kadar pek çok kişi çocukların rol modelleri olabilir. Bu rol modeller ise güçlü bir etkiye neden olabilir. Çocuk söz konusu rol modelin davranışını taklit ederek toplum için neyin uygun görüldüğünü öğrenecektir. Akranlarının neleri onayladığını öğrendiğinde ise, çocuklar muhtemelen bu standarda bağlı kalacaktır.

Yaşıtlar ve Kitle İletişim Araçları

Modellemenin diğer önemli kaynakları da yaşıtları ve kitle iletişim araçlarını içerir. Arkadaş etkisi, çocuk ergenliğe erişirken gittikçe daha fazla önem kazanır ancak erken çocukluk döneminde de oldukça belirgindir. Uyum ve "grubun" bir parçası gibi hissetme arzusu oldukça güçlüdür. Sonuç olarak, çocuklar kendileriyle aynı yaşta olanlardan, özellikle hayranlık duydukları ya da kendilerinden daha yüksek bir statüsü olduğuna inandıkları kişilerden, fazlasıyla etkilenir.

Filmler ve televizyon gibi kitle iletişim araçlarının etkisi ise modellemeye sosyal bir önem kazandırmaktadır. Ortalama bir genç liseden mezun olduğunda, uyumak dışında herhangi bir alışkanlığa ayırdığı süreden çok daha fazlasını televizyon izlemeye ayıracaktır. Televizyon içeriklerinin toplum üzerindeki etkisi oldukça açık. Bu durum da televizyondaki şiddet

gibi konularda endişelere neden oluyor. Ortalama bir izleyici günde birkaç şiddet içerikli eyleme şahit olabilir. Televizyondaki gösteri ya da filmler de sıklıkla karşılıklı rekabette yaşanan şiddeti arttırmaktadır. Saldırganlık görmenin saldırgan davranışları arttırdığı da oldukça iyi bilinen bir şeydir. Çoğu uzman da medyaya maruz kalmanın çocuk gelişimini etkilediğini ve uzun süreli duygusal ve davranışsal zorluklara neden olabileceğini kabul etmektedir.

Ebeveyn Çatışmaları

Aile içi geçimsizlik önemli ölçüde çocukta işlev bozukluğuyla ilişkilendirilmektedir. İster bir arada ister boşanmış olan ailelerde ebeveynler arası çatışma, gelecekteki davranış bozuklukları, düşük başarı ve düşük sosyal yeterlilik konusunda bir risk faktörüdür.

1981 yılında yapılan bir çalışmada, on aylık kadar olan çocukların çoktan yetişkin öfkesine ağlama ya da olumsuz yüz ifadeleri yoluyla sıkıntılı davranışsal tepki vermeye başladığı görülmüştür. Yeni yeni yürümeye başlama ve anaokulu yıllarına kadar ise çocuklar, yetişkin öfkesine karşı neredeyse aynı şekilde sıkıntıyla tepki vermiştir. Çocuklar böyle durumlarda donma, kaçma, dikkat dağıtma (bunu genellikle "yaramazlık yaparak" yaparlar), rahatlatma ve yetişkin çatışmalarını çözmeye çalışma gibi şeyler yapar. Özellikle anaokulu öğrencilerinin geciken öfke ve rahatsızlık tepkileri göstermesi daha muhtemeldir ve ebeveynler arasındaki bir çatışma sonrası yaşıtlarına karşı saldırgan davranma ihtimalleri daha yüksektir. Çocuklar sık sık ebeveyn çatışmasına maruz bırakıldığında, bahsedilen çatışmalar doğrudan onlarla ilgili

olmasa bile yetişkin öfkesine karşı hassaslaşırlar. Bu öfkeyi daha fazla aramaya başlar ve bundan daha büyük ölçüde etkilenirler. Sıklıkla, tıpkı iyi bilinen çocukların ebeveynlerinin boşanması için kendini suçlaması olgusunda olduğu gibi, uygun olmayan şekilde yetişkin öfkesi konusunda sorumlu olduklarını varsayarlar.

✓ **Bilgi:**	Çocuklara zarar veren yalnızca cepheleşen ebeveyn kavgaları değildir. Araştırmalar aileleri çocuklarının yanlış bir şeyler olduğunu fark etmeyeceği umuduyla birbirine "sessizlik muamelesi" uyguladığında, çocukların da sıkıntılı hissettiğini göstermiştir. Bu çocuklar sessizliğe rağmen ebeveynlerinin birbirinden hoşnut olmadığı gerçeğini anlayabilmiş ve daha korkulu, öfkeli ve üzgün hissettiklerini bildirmiştir.

Bu korunmasızlık ise rahatlıkla ergenliğe kadar uzanır. Tıpkı daha genç çocuklar gibi, ergenler de yetişkin çatışmaları kızıştığında daha yoğun duygusal tepkiler sergilemektedir. Öfke, korku, üzüntü ve utanç duyguları bu durumlarda oldukça yaygındır. Yukarıdakiler kulağa korkutucu gelebilir. Eşiyle ara sıra sorunlar yaşayan (bu durum oldukça muhtemel görünüyor) bir ebeveyn olabilirsiniz (veya olmayı planlıyor olabilirsiniz). Unutmayın ki tüm yetişkin çatışmalarının çocuklar üzerinde zararlı etkileri yoktur. Aslında, pek çok uzman yetişkinler ve ebeveynler arası çatışmaların çocuklara yardımcı ve öğretici birer örnek olabileceğine inanıyor... Ancak düzgünce ele alındığında ya da çözüldüğünde.

Çatışmalar olumlu ve saygılı bir şekilde ele alındığında, (halının altına süpürmenin aksine) anlamlı şekilde çözüldüğünde ve dâhil olan taraflar çatışmayı olumlu duygular sergileyerek sonuçlandırdığında iki türlü bir fayda sağlanır. İlk olarak, çocuk duygusal sakinlik durumuna daha kolay girebilir. İkinci olarak ise, çatışmaların etkin şekilde çözülmesi çocukların kendi hayatlarında ortaya çıkabilecek çatışmalara daha iyi tepki vermeyi öğrenebilecekleri bir örnek oluşturabilir.

Ebeveyn-Çocuk Çatışması

Aile ile yaşanan çatışmalar bir çocuğun yaşamı boyunca oldukça yaygındır. Yapılan araştırma okul öncesi çağındaki çocukların aileleriyle her saat ortalama üç dört hafif tatsız olaylar yaşadığını göstermiştir. Muhtemelen daha da çarpıcı olanı ise, annelerin ortalama her üç dakikada bir çocuklarına bir komut verdiği ya da çocuklarını eleştirdiği bulunmuştur. Bu iki tarafta da devam eden çok fazla potansiyel olarak stresli kışkırtma anlamına gelir. Çok daha az şaşırtıcı olan şey ise, ergenlik dönemi ebeveyn-çocuk çatışmalarının ikinci kez zirveye ulaştığı dönem olarak gösterilmiştir. Bu süre boyunca, ailelerin yüzde 15-20'si ciddi düzeylerde ebeveyn-çocuk çatışmaları yaşandığını bildirmiştir. Tahmin edebileceğiniz gibi ev işleri, ev ödevi, hijyen ve diğerleriyle iyi geçinme gibi gündelik şeylerin çoğu ebeveyn-çocuk çatışması için tetikleyici görevi görmesi muhtemeldir. Bu tür sık yaşanan olaylar çocukların modelleme, doğrudan etkileşim, ebeveyn talimatları ve çeşitli pekiştirme ve cezalandırmaların kombinasyonları yoluyla müzakere ve çatışma çözme becerilerini öğrenmesine izin verir.

Çatışmalar sırasında ebeveyn ve çocuklar doğrudan birbirlerini etkiler. Sonuç olarak, ortada bir duygu ve davranış eşleşmesi olması muhtemeldir. Sağlıklı ailelerin özelliklerinden biri de, kişiler arası çatışmaları bir saygı ve sakinlik ortamı içinde çözme yeteneğidir. Bu tür bir ailede diğer taraf için gerçek bir endişe gösterilir, işbirliği içinde konuyla ilgilidirler, alternatif olasılıkları da düşünürler ve mantıklı çözümlere yönelik bir fikir birliği oluşturmaya çalışırlar. İşlevsel bozukluk olan ailelerde ise resim bambaşkadır. Burada, ortak çakışma çözme stratejileri karşılıklı kaçınma, köstek olma, eleştiri, saldırgan öfke ifadeleri, üçgenleme stratejileri (örneğin, çocuğa karşı ebeveyn birleşmeleri veya diğer ebeveyne karşı çocukla komplo teorisi kuran bir ebeveyn) ve kontrol amaçlı ebeveyn girişimlerini içerir.

Ailelerin çatışmalara yaklaşımı, doğrudan çocukların başka bağlamlardaki çatışmaları çözebilme becerisine etki eder. Buna pek şaşırmamak gerekir; çünkü çocuğun bu becerileri geliştirdiği (ya da geliştiremediği) temel potayı aile sağlar. Daha genel bir düzeyde, ailenin çatışma çözüm biçimleri doğrudan çocuğun genel psikolojik adaptasyonuna da etki etmektedir. Bu durum aileyle olan çatışmalar sırasında dinleme, sorun çözme ve anlaşma yeteneklerinin önemli ölçüde daha düşük duygusal ve davranışsal sorun ve daha yüksek akademik başarı oranlarıyla ilişkilendirildiği, ergenlik de dâhil, çocukluğun tümü için doğrudur.

Zorlayıcı Aile Süreçleri

Zorlayıcı aile süreci ebeveynler ve çocukların birbirlerinin davranışlarını nasıl etkilediğini anlatan sağlam bir teori-

dir. Çocuklar ortalıkta koşturup durmak gibi hafif olumsuz davranışların bir ebeveynin dikkatini nasıl çektiğini bir ebeveyni nasıl kızdırdığını öğrenir. Çocuk sert azarlamayla birlikte gelse bile davranışı arttırmanın bir ebeveynin daha fazla dikkatini çekeceğini anlar. Negatif sarmal ebeveynin farkına varmadan çocuğun kötü davranışını pekiştirmesine neden olarak devam eder.

Basit bir örnek düşünün: Bir anne genç oğluna televizyonun başından kalkmasını ve yatmaya hazırlanmasını söyler. Timmy küçük bir öfke krizi geçirir ve televizyon izlemek istediğini söyler. Annesi başka bir şey söylemez. Timmy de sızlanmaya son verir.

Bu basit etkileşimde, Timmy eğer sinir krizi geçirirse yatağa gitmek zorunda kalmayacağını öğrenir. Annesi de istediği şeyden vazgeçerse, Timmy'nin sızlanmayı bırakacağını öğrenir. Bu olayların her ikisi de negatif pekiştirmeye örnektir. Bu örnekte olduğu gibi, eğer sızlanmak Timmy'yi yatağa gitmek zorunda olmaktan kurtarıyorsa muhtemelen gelecekte de tekrarlanacaktır.

Bu eylem halindeki bir zorlayıcı aile sürecidir. Zorlama, "kontrol etmek" anlamına gelir. Timmy bu durumda yaramazlık yaparak diğer insanların davranışlarını kontrol edebileceğini (ya da etkileyebileceğini) öğrenir.

Ebeveynleri rutin olarak olumsuz ve yıkıcı davranışlarına boyun eğdiğinde, çocuklar da bu şekilde davranmayı öğrenir. Ebeveynler bu şekilde her boyun eğdiğinde, aslında çocuklarını uygun olmayan davranışı için "ödüllendirmektedir". Bunun etkisi ise bu tarz davranışların ileride tekrarlanması ihtimalini arttırır; çocuk bunun istediklerini nasıl elde edebi-

leceğinin yolu olduğunu öğrenir. Zaman geçtikçe, zorlayıcı davranışlar diğer aile üyelerini etkilemenin birincil aracı haline gelebilir.

Duygusal ve davranışsal sorunları olan çocukların çoğu zaman zorlayıcı ortamlarda yetiştirilmiş olması rastlantı değildir. Bu tür ortamlar psikolojik sorunların ortaya çıkma noktalarıdır. Her zaman olmasa da, sık sık çocuk galip gelir zorlayıcı aile etkileşimlerinden; yani istedikleri bir şeyi alırlar. Aynı zamanda, böyle ailelerdeki ebeveynler de tutarsız ve öngörülemeyen kişiliklere sahip olabilir. Bir gün çocuklarının mızmızlanmasına boyun eğerken, ertesi gün patlayıp şiddetli disiplin yöntemlerine başvurabilirler. Bu ailelerdeki ebeveynler genelde sert olmaları gerekirken "boyun eğer" ve empatik ilgi seçenek dâhilinde olduğunda ise inatla cezalandırıcı olabilirler. Bu sorunlar ebeveynlerin çocuklarıyla ilgilenmeye neredeyse hiç vakit ayırmadığı gerçeğinden kaynaklanır; çocuğun olumlu davranışlarını ödüllendirmeyi ihmal eder ve çocuğun eylemlerini yeterince izlemezler.

? **Soru:**	Şu anda hayatımdaki zorlayıcı süreçlerden nasıl kaçınırım? Zorlayıcı süreçlerden kaçınmanın en önemli kuralı ikiye ayrılır: (1) İstediğiniz şeyi almak için saldırgan tavırlar kullanmayın ve (2) olumsuz ya da uygunsuz davranışları ödüllendirmeyi reddetme konusunda kararlı olun. Bu açıdan baskı uygulandığında ise kararlı ve sakince pozisyonunuzu korumalısınız.

Zorlayıcı çocukların yaşadığı sıkıntılar evin ötesine de uzanabilir. Bazı örneklerde, bu çocuklar akranları ve öğretmenlerinden olumlu yönde etkilenirler. Başkalarıyla etkileşime girmek ya da başkalarını ikna etmek için daha sağlıklı, uyumlu yollar öğrenirler ve bu öğrendikleri şeyler ev ortamından gelen olumsuz etkilerin bazılarını telafi etmeye hizmet eder. Ancak çoğu olayda, bu çocuklar diğer çocuk ve yetişkinlerle aralarında oluşan gerçek ve devamlı kişiler arası sorunlarla karşılaşır. Akranlarınca reddedilmeleri ve öğretmenlerinin bu tür çocuklardan kaçınması oldukça muhtemeldir. Öz saygıları ve motivasyonları hasar görür. Zorba ya da yalnız biri olup çıkabilirler ve hatta uyumsuz ve sosyal olarak uygunsuz davranışları daha da pekiştiren asosyal akran gruplarında yer edinebilirler. Bu noktada, sorunlar daha ciddi şekilde bir kartopu gibi büyümeye başlar.

Sosyal Bilgi İşleme Eksiklikleri

Tıpkı yetişkinler gibi, bir çocuk da kızgın düşünce ve duyguların pençesindedir ve belirli bir şekilde yanıt verme-

ye karar vermeden önce bazı düşünce ölçümleri yapılmalıdır. Uzmanlar aslında "bilişsel işleme" ya da "sosyal bilgi işleme" gibi terimleri kullanmayı tercih ediyor; çünkü bahsedilen işleme eyleminin çoğu bilinçli (örneğin, farkında olma) düşünce alanının dışında gerçekleşiyor (örneğin, geçmiş tecrübelerden öğrenilmiş otomatik tepkiler). Sosyal olarak yeterli çocuklar sosyal bilgi işleme konusunda da daha becerikli dir. Bu çocuklar saldırgan itkileri durdurmakta, bir durumu tarafsızca analiz etmekte, bağlamsal faktörleri kaldırmakta, diğer bakış açılarını dinlemekte ve mantıklı uzlaşma yönleri bulmakta daha yeteneklidir. Öte yandan, sosyal bilgi işleme konusunda eksiği olan çocuklar ise öfkeye daha yatkındır, kendilerini kolayca kendi bakış açılarına "kaptırabilirler" (başka da bir şey göremezler) ve bir dizi olaya karşı saldırgan, yıkıcı ya da olgun olmayan şekillerde davranmaya çok daha yatkındırlar.

Agresif çocuklarla yakından ilişkilendirilen sosyal bilgi işleme eksikliği modelinin iki ayırt edilebilir şekli bulunur. Birincisi sosyal bilgilerin yorumlanma şeklindeki ön yargılarla ilgilidir. Oldukça basit, bu çocuklar başka insanların davranışlarını olumsuz ve tehdit edici bir şekilde yorumlamaya yatkındır. Yanlış bir hareket ararlar ve aradıklarını da bulurlar. Bu özellikle sosyal bilginin iki anlamlı olduğu ya da bir başkasının kastettiği veya niyetlendiği şeyi doğru şekilde anlamak için birden fazla bilgi kaynağının (örneğin; kelimeler, sosyal bağlam, geçmiş hikâyesi, ses tonu vesaire) sentezlenmesi gereken durumlarda doğrudur. Bahsedilen yorumlamadaki ön yargı yüzünden, saldırgan çocuklar kendileriyle aynı çerçevede olmayanları "düşman" olarak görme-

ye daha yatkındır ve bu da saldırgan davranışlarını daha da alevlendirir. Diğer çocuk ve yetişkinler de bu tür davranışlara aynı şekilde olumsuz bir tepki verir. Bu durumdaki asıl ironi ise, başkalarının verdiği olumsuz tepkiler yalnızca saldırgan çocuğun en baştaki yanlış yorumlayışını "doğrulamaya" yarar. Böylece bir kısır döngü daha başlamış olur. Bilgi işleme eksikliklerinin ikinci modeli ise, kronik olarak öfkeli çocukların kişiler arası zorluklara nasıl tepki verdiğiyle ilgilidir. Bir tepkiyi ölçerken, çocuklar da yetişkinler gibi farklı tepki seçeneklerini ve her bir tepkinin beklenen sonucunu değerlendirecektir. Çocuklar en iyi beklenen sonucu veren yanıtı seçer. Bunun nedeni ise, zorlayıcı çocukların istedikleri şeyi saldırganca davranarak alabileceklerini öğrenmiş olmalarıdır.

Bu yaklaşımın gelecekte yeniden ve yeniden işe yarayacağından emindirler. Bu olumlu değerlendirme, bahsedilen saldırgan stratejileri kullanma olasılığını arttırır. Eğer uyguladıkları stratejiler işe yararsa ki çokta güzel işleyebilirler, bu durum çocuğun saldırgan, zorlayıcı davranışlarını pekiştirecektir. Özetleyecek olursak, saldırgan çocukların sosyal sorun çözme becerileri zayıftır. Sıklıkla sosyal işaretlere katılamazlar, akranlarının niyetlerini yanlış yorumlayıp düşmanca olduğunu varsayarlar ve kendi saldırgan davranışlarını da olumlu sonuçlara götürüyormuş gibi yorumlarlar.

İlginç şekilde, saldırgan çocukların gösterdiği sosyal bilgi işleme eksiklikleri başkalarının açıkça arkadaşça ve olumlu davranışları alanına kadar uzanır. Bu çocukların kendilerine bazı kibarlıklar yapıldığında "iyi yanıt vereceğini" düşünebilirsiniz ama bu beklenti zorlayıcı bir aile ortamında yetiştirilmiş olmanın muhtemel etkisini açıklayamaz. Söz konusu çocuklar diğer insanların niyetleri bakımından çoğu zaman

şüpheci ve tetiktedir ve dostça davranışları nasıl yorumlayacaklarından emin değillerdir. Örneğin bir art niyetten ya da savunmalarını indirirlerse incineceklerinden şüphelenebilirler. Böylece, bir akranlarından övgü aldıklarında şaşkınlık, hatta düşmanlık gösterebilirler.

Ailenizdeki Öfke

Çağdaş teori ve araştırmaların bakış açısından öfke sorunlarının gelişimini öğrendiğinize göre, artık bu bilgileri doğrudan uygulama zamanı. Oturacak ve düşünüp taşınacak zamanınız olduğunda kendinize aşağıdaki soruları sorun. Öfkenin sorunlara sebep olduğu bir evliliğiniz ya da yakın bir ilişkiniz olabilir, ilgili aile kaynağınızda bu çatışma, öfke ve duygularla ilgili sorunların genel olarak nasıl ele alındığını kıyaslayacağınız sorular üzerine bir konuşma başlatmayı düşünün. Bu tür bir konuşma karşılıklı anlayış, sabır ve şefkati geliştirmekte oldukça yararlı olabilir.

- Annenizin, babanızın, büyükanne ve dedenizin, kardeşlerinizin ya da diğer yakın aile üyelerinin öfke biçimlerini nasıl tanımlardınız?
- Hayatınızdaki bakıcılar (ya da hayatınızda önemli bir yeri olan yetişkinler) öfkelerini nasıl ifade ederdi?
- Bakıcılarınız ve sizin öfkenizi yönetme konusundaki benzerlik ve farklılıklarınız nelerdir?
- Herhangi bir model görüyor musunuz?
- Bu kişilerin öfkeleri sizi ne şekilde etkiledi?
- Öfke tarzınız çocuklarınızı nasıl etkiledi?

BÖLÜM: 5

ÖFKENİZ ÜZERİNDE ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK

Bir öfke yönetim sorununuz olması ömür boyu süren bir ceza değil. Bu kitabı okuyor olmanız bile aslında başlı başına olumlu bir şey çünkü "öfke yönetiminde" ilk adımı yani duygularınızın sorumluluğunu alma aşamasını geçtiğiniz anlamına geliyor. Bunu yaparak, öfkeleri ve saldırgan davranışları için her şeyi ve herkesi suçlamayı seçen insanlardan bir adım öne geçtiniz.

Sürücü Koltuğunda Oturan Sizsiniz

Etkili öfke yönetimi sizinle başlar. Öfkeyi kontrol etmek iki açıdan görülebilir: öfkenizi yönetme ve diğerlerinin öfkesine etkili bir şekilde yanıt vermeyi öğrenme. Kendinizin veya başka birinin öfkesinin kurbanı olmak zorunda değilsiniz. Duygusal sorunlar -öfke sorunları da dâhil olmak üzere- alışılmış bir hâl almaya başlar ama herhangi bir alışkanlıktan kurtulmak mümkün. Bunu yapmak her zaman kolay değildir, ama denemeye değer.

Öfkenizi kontrol etmeyi öğrenmek için en iyi yaklaşım bunun bir süreç -zamanda ileri doğru uzayan bir görev- olduğunu düşünmektir. Aynaya daha yakından bakmalı, diğerleri hakkındaki varsayımlarınızı ve hayal kırıklığı ya da çatışmalara verdiğiniz tepkileri yeniden düşünmelisiniz. Başta rahatsız hissetmenize neden olabilecek düzeyde bir kişilik sorumluluk almanız gerekiyor. Rahatsız etse de en sonunda özgürlüğe götürecek sizi. Yeni yaklaşım ve tekniklerde uzmanlaşmak, kendinize hâkim olmakta ve kişiler arası etkinlikte yeni bir seviyeye çıkmanızda düşünce ve yapılan hareketlerin gücünü nasıl kullanacağınızı öğrenmek için kendinize zaman vermeniz gerekiyor. Bunlar oldukça gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerdir. Birçok kişi öfke yönetimi becerilerini geliştirmekte şimdiye kadar başarılı oldu ve sizin de bunu yapamamanız için hiçbir neden yok. Birincil gereksinimler disiplin, tutarlılık ve yapılandırılmış bir yaklaşımdır.

Sorumluluk Almak

Öfkenizin sorumluluğunu almak öfke yönetiminin ilk adımıdır ve zor bir şeydir. İnsanlar kendi yaşamlarının sorumluluğunu almaktan daha kolay göründüğü için çoğu kez suçu başka insanlara ya da durumlara atar. Sorun iki yönlüdür. İlk olarak, öfkenizin sorumluluğunu kontrol edemediğiniz koşullara doğru dışsallaştırdığınızda oraya takılıp kalırsınız. Bir şeyler değiştirmediği sürece sonsuza dek öfkeli kalacaksınız. Başkasına verdiğiniz bir ipin ucundaki kukla gibisinizdir. İnsanlar bazen bu konuda aşırı direnç gösterebilir çünkü bu durumda kötü davranışları için suçlayacak kimse kalmayacaktır. Ancak kendi hisleriniz için sorumluluk aldığınızda,

hayatınızı da kontrol etmeye başlarsınız. Öfkeli ya da sakin olmayı seçebilirsiniz. Seçim nihai özgürlük ve bu özgürlüğün güçlendirilmesidir.

İkinci olarak, öfkenin dışsallaştırılması yanlış bir öncüle dayalıdır: Öfkenize başka insanların (ya da durumların) sebep olduğu sözü sadece bir yalandır. Öfke bir seçimdir. Durumsal öfke tecrübe etmekteki ilk adım çoğunlukla otomatik ve tepkisel olsa da, çok kısa bir süre içinde -muhtemelen saniyeler- uyumsal davranışlar ve doğuştan gelen düşünme yetinizle öfkenizi değerlendirme, düzenleme ve kontrol etme fırsatına kavuşursunuz. Kişisel sorumluluğun bu öğesi kronik öfke seviyesinde en belirgin olanıdır. Burada kişiler öfkelerini aktif şekilde beslemek ve korumak için tekrar tekrar algıladıkları sorunları, saygısızlıkları ve adaletsizlikleri düşünüp dururlar.

! **Dikkat:**	İnsanlar bazen kişisel sorumluluk almaktan korkar. Korkmayın. Sorumluluk alarak özgürlüğü seçiyorsunuz. Korkular ve inançlar veya mevcut durumların rüzgârıyla oluşan geçmiş koşullanmalarınızın sizi oradan oraya itip durmasına izin vermemeyi seçiyorsunuz. Hayatınızın kontrolünü sürekli olarak elinizde tutmaya karar veriyorsunuz. Kişisel sorumluluğun gerçek anlamı budur.

Beni Çıldırtan "O"

Çoğu insan için suçlama oyunu çocukken başlar. "Kristen beni deli etti." "Alex benimle alay etmeyi kesmediği için ona

vurmama neden oldu." "Bu beni üzdü!" Bunlar bir çocuğun bakış açısıdır. Yetişkinler çoğu kez işin aslını bilirler ama özellikle de öfke sorunu olan insanlar, hâlâ sık sık buna benzer şekilde konuşurlar. Başkalarının eylemlerinin asla sizin belli bir şekilde hissetmenizi sağlayamayacağını aklınızdan çıkarmayın. Duygular birer uyarıdır. Duygularınız, ihtiyaç ve arzularınızın karşılanıp karşılanmamasından kaynaklanır.

En yaygın öfke biçimi olan kişiler arası saldırganlık, birinin ne "yapıp-yapmaması" durumuna odaklanıp sonrasında bu kişiyi "yanlış" ya da "kötü" olarak yargılamaktan kaynaklanır. Yine de bunlar sizin yargılarınız ve hisleriniz, yani bunlara sahip olmak da önemli. Durum değerlendirmeniz doğru olsa bile, hâlâ nasıl bir tepki vereceğinizden sorumlusunuz. Birisi size saygısızlık ettiğinde o kişiye bastırılmış öfkeyle saldırmak ya da öfkeden kudurmak zorunda değilsiniz.

Buna öfkeyle tepki vermek zorunda bile değilsiniz.

Bir çocuğun düşüncesizliğine nasıl bu davranışın belli bir olgunluk ve tecrübeyle alakalı olduğunu düşünüp tepki veriyorsanız, herhangi bir duruma da bu sakinlikle tepki verebilirsiniz. Karşınızdaki kişinin caydırıcı davranışını "almayı" veya "kişiselleştirmeyi" reddedebilirsiniz. Bunun yerine, en başta onları bu şekilde davranmaya neyin ittiğini anlamaya çalışabilirsiniz. Örneğin, bir kişinin psikolojik sorunları olduğunu, bir yük taşıdığını ve önemli ölçüde bir stresin hayatını etkilediğini ya da sadece bir yanlış anlaşılma yüzünden huysuzluk ettiğini görebilirsiniz.

Dahası, dikkatinizi o durumdaki ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı fikrinden uzaklaştırdığınızda duygularınız da değişecektir. Saygı konusundaki ihtiyacınızı karşılayan bir davranış

görmediğinizi fark ettiğinizde incinmiş, korkmuş ya da hayal kırıklığına uğramış hissedebilirsiniz; ama saldırmak zorunda değilsiniz. Bunun yerine, birçok yaratıcı çözüm ihtimali bulunabilir. Hisleriniz amaçlarına hizmet ettiğinde dikkatiniz tamamen ihtiyaçlarınıza ve değerlerinize odaklandığında öfkeniz de eriyip gider. Bu dönüşüm baskılama ile aynı şey değildir ve aynı basitçe "sakinleşmek" denebilecek bir şey de değildir. İhtiyaçlarınızla bağlantı halindeyken hissettiğiniz duygular yoğun ve acılı olabilir ama bunlar öfkeden daha farklı duygulardır.

Kendi Geleceğini Belirlemenin Gücü

Birçok açıdan, hayatınız seçimlerinizin ve eylemlerinizin sonucudur. Bütünsel varlığınız yapmış olduğunuz günlük seçimleriniz tarafından belirlenir. Esas itibariyle, hayattaki yolunuzu kendiniz belirlersiniz.

Dönüşmüş bir zihin, dönüşmüş bir hayatın kapılarını açar.

Öfke kontrolü, kendi geleceğini belirlemekle ilgilidir.

Hayatınız, seçimleriniz ve eylemleriniz yoluyla dönüştürmek ve sizi pozitif kişisel olgunlaşmaya ve gelişime götürecek beceriler geliştirmekle ilgilidir.

Değişim Aşamaları

İnsanlar, öfkelerini yönetmek ve kontrol etmeyi öğrenmek gibi köklü değişikliklere adım atarlarken bir takım öngörülebilir aşamalardan geçerler. Bu aşamalardan geçme, motivasyonun, tekniğin ve bağlılığın bir araya gelmesiyle mümkün olur. Büyük hayat değişimleri nadiren doğrusal bir istikrarlı

gelişim sürecidir, bu yüzden zorluklar ve aksiliklerin sürecin olağan ve beklenen birer parçası olduklarının farkına varılmalıdır.

Bilindik bir özlü söz "Hayatta kesin olan sadece ölüm ve vergilerdir." der, ancak bu ikisinin de ötesinde olan başka bir kesinlik vardır: Değişim.

Hayat bitmek bilmeyen bir değişimler silsilesidir.

Bunlardan bazıları bilinçli kontrol ve çabanın dışında gerçekleşir, bazıları ise değerli bir amaca ulaşmak için sizin tarafınızdan bilinçli olarak gerçekleştirilir. İlerideki değişim aşamalarını okudukça bu aşamaları yaşadığınız gerçek deneyimlerle eşleştirmeye çalışın.

Siz oradaydınız, buna şüphe yok. Bir adım daha ileri gidelim, öfke kontrolü becerilerinizi geliştirme perspektifinden baktığınızda her bir aşamaya nasıl yaklaşırdınız, bunun hakkında düşünün.

Ne tür engellerle karşılaşabilirsiniz?

Motivasyon ve bağlılık seviyenizi yükseltmenizde size ne yardımcı olabilir?

Karar Öncesi Aşaması

Bu, "hazır olmama" aşamasıdır. Bu aşamada, insanlar hayatlarında ciddi bir değişiklik yapmayı pek düşünmezler ve bunu yapmanın gerekliliğinin de farkında değillerdir. Değişimin faydalarını hafife alırlarken, aynı anda hayali zorlukları ve zahmetleri zihinlerinde büyütmeye meyillilerdir. Bir ilahiyat profesörü olan Caroline Schroeder, herhangi bir pratisyen psikoterapistin deneyimlerine değinen bir gözlemle bilinir.

"Bazı insanlar ışığı görünce, bazıları ise ısıyı hissedince değişirler." İnsanlar sosyal, yasal ve iş ile ilgili şiddetli sonuçlar deneyimlemedikçe genellikle öfke ve diğer ciddi kişisel sorunlar üzerinde çalışma kararı almazlar.

Düşünme Aşaması

Bu, "hazırlanma" veya "farkındalık" aşamasıdır. Bu aşamada insanlar tipik olarak yakın gelecekte daha sağlıklı davranışlar benimsemeye niyetlenirler, bu yakın gelecek genellikle önlerindeki altı ay olur. Bireylerin değişimin tahmin edilen artılarına ya da eksilerine odaklanmak arasında kararsız kalmaları şeklinde duygu karmaşası yaşamaları yaygın olan bir durumdur. Öfke problemi olan birisi için farkındalık öfkeyi ve onun nasıl kontrol edileceğini öğrenme denemeleriyle yansıtılmıştır. Bunun öfkeniz üzerinde çalışmaya karşı olan fiili kararlılığınız için biraz yetersiz olduğunun farkına varın.

Hazırlık Aşaması

Kararlılık, hazırlık aşamasının başlangıcıdır:

Öfkeyi deneyimleme ve yansıtma şeklinize değişiklikler yapmaya aktif bir şekilde kendinizi adarsınız. Bu kilit adımı attığınızda, hazırlık aşaması çabalarınızda sizi destekleyecek kaynakları sıralamak da dâhil olmak üzere hayatınıza değişiklik uygulamaya nasıl yaklaşacağınızı planlamanızı gerektirir. Başka bir önemli adım ise, bu değişiklik niyetini güvenilir arkadaşlarla ve sevdiklerinizle paylaşmanızdır.

Bu "halka açılma" adımı, kişinin hayatındaki önemli in-

sanlarla destek kaynakları ve onlara karşı sorumluluk sağlarken, kararlılık derecesini derinleştirmeye de imkân tanır.

Eylem Aşaması

Bu, insanların gerçek değişiklikler yapmaya başladığı aşamadır. Etkili davranışlar, kendini ifade şekilleri ve başa çıkma teknikleri öğrenerek gelişim gösterirler. Kötü davranışları iyileriyle değiştirmek için fırsat kollarlar, iyi seçimleri için kendilerini ödüllendirirler ve onları kötü huylara geri dönmeye çeken insanlardan ve durumlardan kaçınırlar. Motivasyon sabit kalmadığı için, kararlılık derecelerini sürekli gözlemlemek ve desteklemek bu aşamadaki insanlar için oldukça önemlidir.

Sürdürme Aşaması

Sürdürme aşamasının tanımlanmış bir bitiş noktası yoktur. Sürdürme, başardığınız zor kazanılmış değişimlere bakarak geriye çekilmeyeceğinizden emin olmakla ilgilidir. Yanılgıların ve engellerin herkes için normal bir durum olduğunu göz önünde bulundurursak, sürdürmenin aynı zamanda bu hatalar olduğunda veya yeni zorluklar ortaya çıktığında tekrar toparlanabilmekle ilgilidir.

Zamanla kaçınılmaz olan kusurlar ve hataları düzeltebileceğinizi öğrendiğinizde, daha mükemmel bir güven ve beceri geliştireceksiniz. Ayrıca, bu yol boyunca yapılan rota düzeltmeleri başarımlarınızı güçlendirmek ve pekiştirmek için fayda sağlayabilir.

Kendini Adamak

Öfke problemlerinizin hayatınızın her alanını kötü bir şekilde nasıl etkilediğini gördünüz. Kronik ve kontrol edilemeyen öfkenin bitmek bilmeyen etkilerini düşünecek olursak, bu sorun üzerinde çalışmaya kendinizi adamak hayatınızda vereceğiniz en önemli kararlardan olabilir. Bu gerçekten çok önemlidir. Adamak bir şeyi "istemekten" fazlasıdır. İnsanlar her zaman bir şeyler ister. İstemek hayattaki istenen sonuçlar için yeterli olsaydı, herkes sağlıklı, zengin ve bilge olurdu. Bu açıkça doğru değil. Adamak istemeyi kapsamaktadır, ancak özünde bu karar vermeyle ilgilidir. Adamak tıpkı söz vermek gibidir: Karakterinizi ve benliğinizi ortaya koyuyorsunuz. Bir şeye tamamen kendinizi adadığınızda, nasıl hissedeceğinizi düşünmeksizin gönüllü olarak bir takım seçim ve değerlere teslimiyet göstermeyi seçersiniz.

Öfkeniz üzerinde çalışmaya kendinizi adadığınız zaman, kolay olduğu zaman da zor olduğu zaman da, yapmak istesenizde istemeseniz de bu kararınızın peşinden gitme niyetinizi ortaya koymuş olursunuz. Motivasyonla birlikte kendini adamak, herhangi bir önemli başarının gizli içeriğidir.

Üst düzey bir örnek verelim, Joseph Jordan veya Martina Navratilova gibi muhteşem atletlerin başarılarını düşünün. Eğer yeteneklerini geliştirmek için harcadıkları çabaların verilen bir günde basitçe nasıl "hissettiklerine" göre belirlenmesine izin verselerdi, başarılarının yakınına bile gelebileceklerini düşünebiliyor musunuz?

Kendini adamak, kişisel sorumluluk temeli üzerine kurulu olarak, mükemmel başarılar için hayati önem taşımaktadır.

Motivasyonun Rolü

Motivasyon, öfkeleri üzerinde çalışmak isteyen insanlar için ciddi bir zorluk olabilir. Öfke hakkında zaten bildiğiniz şeyleri bir düşünün: Dikkati dağıtır, kendini haklı çıkarır ve birçok hayali hesaplaşmalarla ilgilidir (enerji ve öz güvende geçici bir patlama gibi). Onun için insanların doğal olarak bu yönde gelişmeye pek meyilli olmaması şaşılacak bir şey değildir. Gerçek şudur ki insanlar, özenli ve sürekli bir dikkat gerektiren öfke problemleri olduğunu kabul edene kadar, sık sık önemli olumsuz sonuçları deneyimlemek zoruna kalırlar; bazen arka arkaya ve yıllarca.

Bazen acı fazlasıyla büyüktür veya kendilerini kendi kontrolden çıkmış davranışlarıyla korkuturlar ve bir değişiklik yapmaları gerektiği artık net bir şekilde ortaya çıkar. Buna sebep olan bazen de bir ilişkiyi veya işi kaybetmektir. Kendini adamanın gücü, son zamanlarda otelde yapılan bir çalışma ile resmedilmiştir.

Misafirlerden havlularını kullandıktan sonra asmaları istenmiş ve bu misafirlerin bir kısmından ise bunu yapacaklarına dair kısa sözlü bir adama gerçekleştirmeleri istenmiştir. Sözlü adama gerçekleştiren misafirlerde havlu asma oranı %40 artış göstermiştir.

Sonuç oldukça etkileyici:

En ufak bir adama bile davranış üzerinde önemli bir etki yaratabiliyor. Değişimin hazırlık aşamasında oluşan kendini adama sürecinde, kişi öfke kaynaklı problemleri bunları değişim için güçlü bir şekilde kendini adamak ve bunu sürdürmek adına motivasyon olarak kullanarak tersine çevirme fırsatına

sahiptir. Bu süregelen bir süreçtir. Değişiklik için çok güçlü sebepler olsa bile, kişinin motivasyonu zamanla eriyip solabilir. Öfke kontrolünü programına katılmayı bitirmeden bırakmak veya kitapta okudukları teknikleri gerçekte hiç uygulamamak öfkeli insanlarda oldukça yaygın bir durumdur. Bir insan öfke problemleri için sorumluluk kabul etme sürecine başladığında ve düzeltici önlemler almaya karar verdiğinde, içsel motivasyonu beslemek hayati ve süregelen bir görev haline gelir.

Motivasyonu Keşfetmek ve Beslemek

Günlük hayatın en sıradan aktivitelerinden insan başarılarının ve dayanıklılığının en uç örneklerine kadar, motivasyon kişiyi harekete geçmek için cesaretlendiren duyguların temel bir sonucudur. Örnek olarak Yeni Zelandalı bir dağcı olan Mark Inglis'i alalım. 1982'de, Mark bir kar fırtınası sırasında şiddetli bir soğuk ısırmasına yakalandı ve bunun ardından iki ayağı dizlerinin altından kesildi. Pes etmek yerine, Mark hayallerinin peşinden gidecek motivasyonu buldu. Yirmi dört yıl sonra kırk yedi yaşında, Mark iki protez ayağıyla başarılı bir şekilde Everest Dağı'nın zirvesine ulaştı.

Mark Inglis'e göre, motivasyon hem kişisel hem de fedakârca bir şeydi. Dağcılık hayat boyu süren bir tutkuydu ve o sakatlığının onun hayallerini gerçekleştirmekten alıkoymasına izin vermemeye kararlıydı. Bir başka açıdan ise, Mark başkalarına karşı olan merhameti tarafından motive edilmişti. Yardım kuruluşuna bağış toplamak ve aynı zamanda diğer engelli insanlara kısıtlamaları aşacak potansiyele sahip olduklarına inanmaları konusunda ilham vermek için başarı-

larını kullandı. Bunu yapmak Mark'a muazzam bir anlam ve amaç hissi verdi. Bu onun en şiddetli ve zorlayıcı koşullarda bile dayanabilmesine imkân tanıdı.

Sizin motivasyonunuz nedir?

Değişimin artıları ve değişmemenin eksileri nedir?

O mecazi dağın yamacında nefes nefese sadece bir adım daha atmaya çabalarken, kendinizi devam etmeye nasıl iteceksiniz?

Bunlar önemli sorulardır.

Öfkenizi çözmeye olan kararlılığınızı bir amaç, önem ve anlam duygusuyla ne kadar pekiştirirseniz, başarılı olma ihtimaliniz de o kadar artar.

Motivasyon ve Yakınlık Yanılsaması

Bir alıştırma yapalım. Elinizi gözlerinizin üzerine kapatın. Ne görüyorsunuz? Muhtemelen eliniz dışında pek bir şey yoktur. Karşınızdaki çok daha büyük olan tabloyu tamamen kapatıyor olmalı.

Şimdi elinizi kol uzunluğunda uzaklaştırın; şimdi elinizin ne kadar "daha küçük" göründüğüne ve (eliniz dışında) şimdi neleri görebildiğinize dikkat edin.

Eliniz artık karşıdaki tablodan açıkça daha küçük.

Şimdi elinize aynı pozisyondan ama tablonun hemen yanındaymış gibi baktığınızı hayal edin. Göreceli ve görünüşteki boyutları sürekli değişiyor. Bu yakınlık yanılsamasıdır ve bu insanların motivasyonla deneyimledikleri, günlük çabalarla oldukça alakalıdır. Öfkenizi kontrol etmeye çalışır-

ken karşılaşabileceğiniz engelleri bir hayal edin. İşte stresli bir gün geçiriyor ve sinirli bir şekilde davranmamaya gayret ediyor olabilirsiniz. Uykusuz kalmış olabilir ve şu an öfkenizle uğraşabilecek durumda olmayabilirsiniz. Birisi fena bir şekilde damarınıza basmış olabilir. Varsayalım ki öfkeniz üzerinde çalışmak için zaten motive olmuş durumdasınız, bu engelleri eşit şartlarda motivasyonlarınızla yan yana koyacak olsaydınız, değişim için olan motivasyonlar muhtemelen her seferinde kazanırdı. Ancak gerçek hayatta olan bu değildir.

Yakınlık yanılsaması yüzünden gerçek hayatta, o an her ne yaşıyorsanız büyük olasılıkla size büyük ve önemli görünür -tıpkı gözünüzün önündeki eliniz gibi- ve o an daha önemli ancak sonrasında görüş açınızdan kaldırılacak olan önceliklerinizle ilgili farkındalıklarınızı ve bağlantınızı kolaylıkla bastırır. El, tablonun önüne geçer. Motivasyonu sağlam olan insanlar bile nispeten daha değersiz olaylar karşısında bu şekilde yanılırlar; odak noktalarını kaybederler.

Öfke kontrolü gibi zorlu bir mücadelede başarıya ulaşmak için, motivasyonunuzu onu bilinçli zihninizde aktif ve düzenli bir şekilde önemli bir yere koyarak besleyin. Verdiğimiz örneğe geri dönersek, eğer eliniz durumsal bir engeli, duvardaki tablo da motivasyonunuzu temsil ediyorsa, her güne tabloyu görüş alanınızda daha da yakınlaştırırken elinizi de bilinçli bir şekilde daha uzağa götürmek için başlayın. Bunu yapmanın oldukça etkili yollarından birisi de niyetinizi ifade etmenizdir.

Eğer değişim için motive olma yolunda mücadeleye devam edecekseniz, bu değişimin sizin için ne anlamlar taşıdığını düşünün. Sadece olumlu anlamları düşünmeyin, dav-

ranışınızı değiştirerek neleri kaybettiğinizi veya nelerden vazgeçtiğinizi de düşünün. İşleri "eskiden" nasıl yaptığınıza olan bağlılığınız size düşündüğünüzden daha çok ayak bağı olabilir.

Niyet İfadesi Kullanmak

Niyet ifadesi sizin öfkenizi kontrol etme ve sorumluluk alma niyetinizi özetler. Niyet burada kullanıldığı şekilde; motivasyon, kararlılık ve odaklanmanın -kişisel gelişim arayışında başarının kilit araçları- bir araya gelmesi olarak anlaşılabilir. Niyet kişisel olarak neye sahip olduğunuz ve neyi gerçekleştirmek istediğinizle ilgilidir.

Günlük hayatın hengâmesi içinde, insanlar "niyet aracının" gücünü oldukça değişken bulurlar. Aslında, araştırma bu değişime güç sağlayan araçların aktif bir şekilde beslenmediği zaman zayıfladığı ve etkisizleştiğini ortaya koymuştur. En iyi niyetler bile sürekli desteklenmeyip, pekiştirilmediği zaman zayıflarlar. İşte burada niyet ifadesi yardıma gelir.

Niyet ifadesinin amacı, kararlılık, motivasyon ve konsantrasyonunuzu, istediğiniz sonuçları elde etmeniz için yeteri kadar yüksek seviyede tutmaktır. Bir niyet ifadesi şu an hayatınızda gerçekleştirmek istediğiniz önemli değişiklikleri, değerleri, fikirleri ve hedefleri özetler. Yazılı durumda, kendinizi günden güne yenileyeceğiniz hakkındaki kişisel kararlılığınızı özetler. Burada odak öfke kontrolünde olduğundan, şu an davranışınızda yapmak istediğiniz herhangi bir anlamlı ve önemli değişiklik her şekilde sizin için faydalı olacaktır. Gerçekleştirmek için kafa yorduğunuz hedeflerinizi ve de-

ğişiklikleri bir kenara bırakın. Mevcut ilerlemenizi ve önceliklerinizi yansıtmak için niyet ifadenizi sürekli yenilemeyi unutmayın.

Şu üç önemli noktayı hatırlayın:

1. Bir yere yazdığınız zaman niyetinizin etkisi artar.
2. Birileriyle paylaştığınız zaman niyetinizin etkisi artar.
3. Niyet ifadenizi günlük olarak okumak size güçlü bir şekilde destek sağlar.

İfadenizin potansiyelini en üst seviyeye çıkarmak için, düşünerek ve kişisel bir tarzda yazmak için vakit ayırmalısınız.

Şu an üzerinde çalışmak istediğiniz değerlerinizi, hedeflerinizi ve önceliklerinizi yansıtmalıdır.

Bir niyet ifadesi, benzer fikirler ve odak noktalarını kapsıyor olsa da bir davranış değiştirme planı veya öfke kontrolü planıyla aynı değildir.

Bir niyet ifadesi, bir plandan daha önemlidir çünkü özünde motivasyon vardır.

Günlük davranışlarınızı nasıl değiştirmek istediğiniz üzerine esas hedefleri, bu değişiklikleri takip için motivasyonları, gün boyunca aklınızda tutmak istediğiniz fikirleri ve odak noktalarını ve karşılaşabileceğiniz tahmini engelleri özetler.

Niyet ifadeniz kısa ve öz olmalıdır.

Bir ya da iki dakika içinde tamamen okuyabilmelisiniz. İfadeyi oluşturduğunuzda, tercihen sabahları olmak üzere günlük olarak okumaya çalışın.

Niyet ifadelerini güne başlarken okumak en iyisidir; çün-

kü size tamamen uygun bir şekilde odaklanmış bir zihinle günlük aktivitelere başlama imkânı sağlar.

Sonuç olarak, ifadeyi okumak *pasif değil aktif* bir süreç olmalıdır.

Niyet ifadenizi her okuduğunuzda, *kişisel bir bağlılık* yaratıyor ve onu güçlendiriyorsunuz.

İfadenizi oluştururken şu dört noktaya değinebilirsiniz:

1. Odaklanmak istediğiniz değişiklikler

Hayatınızda şu an yapmak istediğiniz değişiklikler nelerdir?

Hayatınızda olmasını istediğiniz öncelikli fikirler, değerler ve etkinleştirici hedefler nelerdir?

Bu değişiklikleri, genelden daha somuta doğru somut bir niyet ifadeleri dizisi şeklinde olabildiğince kısa ve öz bir şekilde yazın. Genel olarak, olabildiğince kesin ve açık olmaya çalışın.

2. Kilit motivasyonlar

Bu değişiklikleri yapmanız için en güçlü sebepler ve motivasyonlar nelerdir?

Neden bu değişiklikler şu an sizin için önemli?

Bu değişiklikleri yapmanın faydaları nelerdir ve bunları yapmamanın sonuçları neler olabilir?

3. Odak noktaları

Bunlar, alıntılar veya ilham verici atasözleri gibi hayal gücünüzün ön planında tutmak istediğiniz fikirler olabilir.

Bu bölümün fazla uzamasına izin vermeyin.

Uygulanabilir bir kısmına odaklanın ve zamanla bunlar yerleştikçe yenileriyle değiştirin.

4. Beklenilen engeller

Eğer yapmak istediğiniz değişikliklere engel olabilecek belirli arkadaşlar, durumlar, inançlar, kişisel şüpheler, özellikler ve düşünce sistemleri olduğunu biliyorsanız, her sorun için düşünülmüş karşıt cevaplar ve/veya karşıt taktikler geliştirerek bunların üzerine eğilin.

Son olarak, niyet ifadenizi imzalamak somutluk ve destek sağlamanın bir yoludur; ikisi de başarınız için önemlidir.

İfadenizi yazdırın ve imzalayın.

Eğer yapabilirseniz, öfke kontrolü sürecinize şahitler olarak desteklemek isteyen bir ya da daha fazla insana da ifadenizi imzalatın.

Hatta ifadenizi, her gün görüştüğünüz insanların verdiğiniz karardan haberdar olması için onların görebileceği bir yere asmayı bile düşünebilirsiniz. Değişme niyetinizle bu şekilde halka açılmak her zaman uygulanabilir olmayabilir veya belirli güvenilir insanlarla sınırlanması gerekebilir, ancak bunu yapmak -mümkün derecede- kararlılığınızı güçlendirecektir.

BÖLÜM: 6

TEMEL FARKINDALIK

Farkındalık, kemikleşmiş bir alışkanlığı değiştirmek için temel unsurdur.

Öfkeniz ile ilgili farkındalık yaratarak, olabilecek problemleri tahmin etme ve düzeltici önlemler alma özellikleri geliştirebilirsiniz.

Farkındalık yaratmak için en önemli alanlardan birisi de öfkenizi neyin tetiklediğidir, sizi sürekli sinirlendiren şeyler.

Bu tetikleyiciler sıklıkla önemli geçmiş deneyimlerle ilgilidir.

Tetikleyicilerinizin farkına vardıkça, zorlayıcı koşullara karşı hazırlıklı olabilecek ve geçmişle ilgili sorunları çözebileceksiniz.

Öfkenin Farkına Varmak

Farkındalık güçlü bir dosttur.

En kibar şekliyle, sizi üzmesi oldukça muhtemel olan durumların veya tırmanan öfkenizin belirtilerinin farkında değilseniz, öfke probleminizin kontrolünü elinizde tutmak biraz zor olabilir.

Gözlem ve öz yansıtma yoluyla ne kadar farkındalık edinirseniz, öfke problemleri kontrolden çıkmadan o kadar önleme, azaltma ve çözme gücüne sahip olursunuz.

Öfkenizi tetikleyen olayları, koşulları ve davranışları tanımanız önemlidir.

Farkındalık aynı zamanda duygusal durumlarınızı takip etmeyi de içermektedir ve böylelikle ne zaman öfkelenmeye başladığınızı ve öfkenizin ne zaman tırmandığını bilebilirsiniz.

Bu da öfkenizin ilerleyişini haber veren belirtilerin (ipuçlarının) farkında olduğunuz ve uyum sağlayabildiğiniz anlamına gelmektedir.

Sadece Fark Etmek

O anki durumun sıcaklığında, öfkeli kalmak ve ne olup bittiğini fark etmemek oldukça normaldir. Duygusal olarak harekete geçmiş bir durumda iken, o duygunun sizden istediği şekilde davranmak dışında pek bir seçeneğiniz yok gibidir.

Temel farkındalık yönünden eksikseniz, sonradan pişman olacağınız eylemlerde bulunmaya meyillisinizdir.

Farkındalığınız arttıkça, öfkeniz ortaya çıktığında farkına varabileceksiniz.

Öfkeyi fark etmek size geri adım atabilme ve sanki başkasına oluyormuşçasına dışarıdan izleyebilme fırsatını verir.

Öfkeyi fark etmek, neler olup bittiğini anlayabilmeniz, durumun tarafsız bir değerlendirmesini yapabilmeniz ve nasıl tepki vereceğiniz konusunda karar verebilmeniz için gerekli alanı sağlar.

Kendisini bilen bir kişi, nasıl hissettiğinin bilincindedir ve bunu nasıl davranacağını değiştirmek için kullanabilir.

Farkındalığın öfke kontrolünün ötesinde birçok faydası bulunmaktadır.

Bu faydalar, insanlara ve olaylara tepki göstermek yerine bilinçli bir şekilde davranmayı, daha derinlikli bir yaşam deneyimi ve hazzı, negatif düşünceleri başka taraflara yönlendirip pozitif olanlara yoğunlaşma becerisi ve zorlu veya beklenmeyen koşullara daha eleştirel bir şekilde karşılık verebilme becerisini içermektedir.

Bir "Öfke-Metre" Kullanmak

Öfke farkındalığını artırmada yardımcı olabilecek tekniklerden birisi de onu nicel olarak takip etmeyi öğrenmektir.

Öfke, duygusal, psikolojik ve fizyolojik etkileri olan çok yönlü bir deneyimdir.

Öfkeyi ölçmek, öfke-metre olarak bilinen kavramsal bir araç yoluyla yapabileceğiniz, tarafsız bir öfke derecelendirme planlaması gerektirir.

Herhangi bir anda hissettiğiniz duygusal sıcaklığı veya öfkeyi ölçebilen bir termometre düşünün.

Hafif bir şekilde sinirlendirildiğinizde veya düşük dereceli bir hayal kırıklığı yaşadığınızda, cıva termometrenin tabanından görünecek kadar yükselir.

Bu öfke büyüdükçe, cıva termometrenin yarısına doğu gelmektedir.

Burada, öfkeli olduğunuzun tamamen bilincindesiniz, ancak hâlâ kendinize hâkimsiniz.

Cıvada bir başka yükselme, kontrolünüzü kaybedebileceğiniz noktaya yaklaştığınızı göstermektedir.

Öfkeniz "kaynama noktasına" yaklaşıyor ve bir çeşit duygusal patlamanın eli kulağında. Cıva termometrenin tepesine ulaştığında, artık ok yaydan çıkmış demektir.

Bu hayali "öfke termometresi" aynı zamanda öfke-metre olarak da düşünülebilir.

0 ve 10 arasında bir öfke derecelendirmesi düşünün.

Öfke metrede 10 öz kontrolün tehlikede olduğu doygunluk noktasına ulaştığının sinyallerini verirken, 0 bütün bir sakinlik durumu anlamına gelmektedir.

Aralıktaki numaralar ise öfkenin derecelerini temsil eder.

Bir öfke-metre kullanmak, öfkenin yükselişini gözlemlemek için net ve kolay bir mekanizmadır.

Bu metot, öfkenin bir süreklilik üzerinde işleyip, sakinlik ve hiddet arasında rahatça aşağı yukarı hareket ettiğini anlamanıza yardımcı olur.

Öfke problemi olan insanlar zaman zaman öfkenin süreklilik doğasını fark etmezler çünkü kendi öfkelerini "ya/ya da" şeklinde deneyimlerler.

Ya "iyilerdir" ya da "öfkeli". Bu durum, özellikle agresif öfke tarzına sahip insanlar için, öfkenin "bir anda gerçekleşmesi" gibi görünür. 0'dan 10'a, hiçbir ara basamak olmadan.

Aslında, ara basamaklar her zaman vardır; ancak patlayıcı öfke öylesine güçlü bir alışılmış tepki haline gelir ki her şey anında oluyormuş gibi görünür.

Yeterli alıştırmayla öfke ve sakinliğin ara tonlarını ayırt etmeyi öğrenebilirsiniz.

Öfke derecelendirmeleri, herhangi bir zamanda kontrolünüzü kaybetmeye ya da patlamaya ne derece meyilli olduğunuz konusunda size geri dönüş sağlar. Öfkenizin ne zaman yükseldiğini fark etmek üzerine kendinizi eğiterek ve eğilimi geri döndürmeye yönelik adımlar atarak kontrolü elinizde tutma şansınızı artırmış olursunuz.

Böylelikle, kendiniz ve diğerleri için negatif sonuçlar ürettiğiniz evreye ulaşmadan müdahale edebilirsiniz.

Etkili baş etme becerilerini öğrendiğiniz takdirde (okumaya devam edin!), öfkenizin 10'a yükselişini durdurmak için genellikle zaman vardır.

Sıkça Rastlanan Zorluklar

Öfke-metreyi açıklarken 10'u tanımlamak çoğu zaman zordur.

Aslında, ölçütler katıdır.

Sadece öfkenizin ya kontrolü kaybetmenize ya da negatif sonuçlar deneyimlemenize sebep olduğu durumlara mahsustur.

Örneğin, çok sinirlenip bir iş arkadaşınıza bağırıyorsunuz ve sonuç olarak patronunuzdan kınama alıyorsunuz.

Çekingen öfke tarzına sahip birisi öfkesini zorla gizler veya bastırır ve bu durum stresli olaylara karşı fazla duygusal tepkisellik veya kalıcı depresyon duyguları gibi gelecek sorunlarla sonuçlanır.

Birisine göre öfke-metrede 6 olan bir durum başkasına göre 8 olabilir.

Bu tür farklılıklar makuldür.

Bir öfke-metre kullandığınız zaman, kendinizi karşılaştırdığınız kişi yine kendinizsinizdir.

Ölçüt sizsinizdir.

Uygulamada Öfke-Metre

Öfke-metre kullanmaya başlamanın en iyi yolu öncelikle iki uç noktanın da sınırlarını (veya derecelendirme niteliklerini) ve sonrasında da orta noktayı belirlemektir.

Bu sınırlar, diğer derecelerin de yorumlanmasına yardım eden net referans noktaları sağlar.

Çoğu insan için tam sakinliğin 0 olarak derecelendirmesinin anlaşılması ve tanımlaması kolaydır; bu öfke seviyesini tanımlamak için basitçe hatırlayabildiğiniz özel bir rahatlık deneyimini referans olarak alabilirsiniz.

10 derecelendirmesinin tanımı özneldir; ancak bu seviyenin sizin için ne olabileceği hakkında bir özellikler listesi yapabilirsiniz (örneğin, "10: kalbim yerinden çıkacak gibi, yüzüm çok kızardı ve omuzlarıma acı verecek kadar güçlü").

En sonunda da, orta seviyede öfkenin sizin için ne olabileceği konusunda ise işlevsel bir tanım geliştirebilirsiniz.

5'i uç noktalar arasındaki orta noktalar olarak belirlediğinizde ve sonrasında da bu orta derecede öfkeyi nasıl deneyimlediğiniz konusunda kılavuz ilkeler oluşturduğunuzda (örneğin, "5: çok sinirliyim ancak dışarıya karşı sakin bir görünüm sergileyebiliyorum") gibi diğer derecelendirmeler bu oluşturulmuş sınırlar arasında kolayca tanımlanabileceklerdir.

Tetikleyiciler

Öfke-metre derecelendirmeleri belirli durumlarda ne kadar öfkeli hissedeceğinizi anlamanıza yardımcı olur; ancak ilk başta hangi durumların öfkenizi ateşleyebileceğini tahmin etmenize yardımcı olamaz.

Bunun için, tetikleyicilerinizi bilmeniz gerekir.

Beyninize vücudunuzun öfke sistemini harekete geçirmesi için sinyal yollayan her şey bir öfke tetikleyicisidir. Bir tetikleyici aktif hâle geldiğinde, öfke hisleri otomatik olarak ortaya çıkar.

Tetikleyicileri tanıma ve tahmin etme becerisini geliştirmek özgürleştirici olabilir; çünkü ruh hâliniz üzerindeki etkinizi "oto-pilottan" "el ile kontrole" geçirir.

Yılanlardan korkma veya mahcubiyet korkusu gibi bazı duygusal tetikleyiciler gelişim açısından fiziksel bağlantılı olarak görünürler.

İnsanların bu tetikleyicileri nispeten zararsız olarak bilmesine rağmen iç organlarda bir tepkiye sebep olurlar.

İnsanlar, sağlıksız yemek, sigara içmek ve korunmasız ilişki gibi gelişimin onları hazırlamamış olduğu tehlikeli risklere korkuyla tepki vermeye daha az eğilim gösterirler.

Tetikleyicilerinizin farkında değilseniz, bu bilmeden onlar tarafından yönetilebileceğiniz anlamına gelir.

Bazı durumlarda, tetikleyiciler diğer insanların üzücü veya kızdırıcı olarak nitelendirdiği ve sizin aşırı tepki verdiğiniz koşullarda tetikleyiciler kendilerini belli ederler (örneğin, arkadaşların yemeğe geç kalması).

Diğer durumlarda ise, tetikleyicileriniz diğer insanların davranışlarını yanlış yorumladığınız ve kesin olarak kabul edilmese de öfkeyle cevap verdiğiniz zamanlarda kendilerini gösterirler (örneğin, bir arkadaşın yorumu).

Bu tip durumlarda, sizi öfkelendiren şeyin başkası için hiç de öfkelenilecek bir şey olmayabileceğinin farkında olmak önemlidir.

Bugünün Tetikleyicisi, Dünün Acısı

Tetikleyicilerinizi keşfettikçe, "sakinliğinizi kaybetmenize" sebep olan durumların çoğunun geçmiş haftalarda, aylarda veya hatta yıllarda başınıza gelmiş olan bir şeyle oldukça benzer olduğunu fark edeceksiniz.

Öfke veya üzüntü çözülmediğinde, ne zaman benzer bir durumla karşılaşılsa bu duygular yeniden gün yüzüne çıkar.

Örneğin, eğer her şeye kusur bulan bir ebeveyn tarafından yetiştirilmişseniz, içinizde eleştiriye karşı kalıcı bir hassasiyet oluşur.

Şimdi, diyelim ki eşiniz kıyafetlerinizi evde ortalığa bırakmanız ile ilgili sizi kibarca uyarıyor.

Bu eleştiri yerinde, sakin ve saygılı bir tarzla ifade edilmiş olsa bile, siz yine de eleştiriye karşı olan hassasiyetiniz yüzünden aşırı tepki verebilirsiniz.

Eleştiri sizin için bir tetikleyici hâline gelmiştir.

"O zaman ve orası" ve "şimdi ve burası" arasındaki gerekli bağlantıları yaptığınızda, o düğmeleri devre dışı bırakabilirsiniz.

İlk olarak sizi etkileyen tetikleyicileri keşfederek ve sonrasında bu durumlara verdiğiniz tepkileri değiştirerek, gençken duyduğunuz üzücü sözlere yeni ve daha pozitif bir öz anlayışla bakabilirsiniz.

Bu noktada, temel benlik imajınız hayatınızı değiştirecek bir değişime uğrayabilir.

Üç Temel Soru

Peki, tam olarak düğmelerinize ne basıyor?

Ve sizi neyin kışkırttığını nasıl belirlersiniz?

Öfkeyi sağlıksız şekillerde deneyimlediğiniz ve yansıttığınız belirli olaylara bakarak bu soruları cevaplayabilirsiniz.

Her bir olay için, aşağıdaki soruları sorun:

1. Olay: Öfkeniz tam olarak neye karşı oluştu?

2. Tetikleyici: Sizi sinirlendiren olay karşısında sizin yorumunuz ve sizdeki yansıması nasıl oldu?

3. Temeldeki Sebep: Neden tetikleyici sizi bu şekilde öfkelendirdi?

Tetikleyicide düğmenize basan şey ne olabilir?

Tetikleyicinin geçmiş deneyimlerle veya hayal kırıklıklarıyla bir ilgisi olabilir mi?

Nasıl?

İlk soru kendisini açıklıyor.

Problematik bir öfke sergilediğiniz belirli bir durumun detaylarını hatırlayın veya not alın.

İkinci soru, öfkeyi tetikleyen çekirdek konuyu veya has-

sasiyeti bulmak için öfkeye sebep olan bir olayın yüzeyinin altını kazmanızı gerektirmektedir.

Örneğin, belki de bir şirket yemeği için sunduğunuz öneriler kabul edilmediği için sinirlenmişsinizdir.

Bu tepkiye yakından baktığınızda, bu durumun derinlerdeki bir yetersizlik korkusunu tetiklemiş olduğunu fark edebilirsiniz.

Önerilerinizin kabul edilmemesini, fikirlerinizin ya çok iyi olmadığı ya da arkadaşlarınız tarafından bir şekilde değersiz görüldüğü şeklinde yorumladınız.

Durumun bu şekilde yorumlanması altta yatan yetersizlik duygularının direkt yansımasıdır.

Hayal ve gerçeği birbirine karıştırıyorsunuz.

Her şeye rağmen önerilerinizin uygulanmaması için çok farklı sebepler olabileceğini biliyorsunuz.

Üçüncü soru sizden, durumu tamamen bir kenara bırakıp kendinize bu tetikleyicinin hayatınızdaki diğer unsurlar ve deneyimlerle nasıl bir ilgisi olabileceğini sormanızı istemektedir.

Örneğin, bir restoranda masa ayarlanmasını beklerken kız arkadaşınızı çekici bir erkekle konuşurken bulduğunuz için öfkeyle tepki verdiğinizi düşünün.

Bunun masum bir karşılaşma olduğunu hayal edin; diyelim ki bu şahıs adres soruyor.

Fakat aynı zamanda birkaç sefer aldatıldığınızı ve bu yüzden sadakatsizliğe karşı hassaslaştığınızı hayal edin.

Çabucak kıskanıyor ve orta dereceli bir öfke hissediyorsunuz.

Önceden yaşadığınız bu ihanet deneyimi restorandaki öfkenizin ana sebebi, sizi aşırı tepkiye ve bu tür durumları yanlış anlamaya iten kalıcı bir hassasiyet bölgesi olabilir.

Sizin için sonuç şu ki kız arkadaşınızın bir başka erkekle etkileşim içinde olduğu her durum öfkenizi tetikleyebilir.

Bir dahaki tetiklenme durumunda geçmişi değiştiremeyeceğinizi ve diğer insanları ise nadiren değiştirebileceğinizi hatırlayın. Ancak, şu an insanlara ve olaylara nasıl karşılık verdiğinizi kontrol edebilme gücüne sahipsiniz.

Tetikleyicilerinizi, kendinize dair keşfetmeniz gereken belirli yönlerinizi haber veren içgüdüsel mesajlar olarak düşünün.

Odağınızı içeride tutun.

Doğaları gereği tetikleyiciler asla belirli bir duruma değil, bir durum türüne özgülerdir.

Örneğin, az önce verilen örnekte tetikleyicinin kız arkadaşınızı restoranda sıra beklerken bir erkekle konuşurken görmeniz olduğunu söylemezdiniz.

Öfkeli tepkiniz daha genel bir hassasiyete dayanmaktaydı. Özellikle bu olaydaki tetikleyici, kız arkadaşınızı bir başka erkeğe ilgi gösterirken ve ilgi görürken görmekti.

Bu olayın bir restoranda, bankada veya başka bir bağlamda olması hiçbir şeyi değiştirmeyecekti.

Tetikleyicilerinizi Keşfetmek

Öfke tetikleyicileri doğaları gereği bir konu ile ilgilidirler.

Bu kadar sayıda insan içerisinde, oldukça az sayıda "kırmızı düğme" bulunmaktadır.

Sonuç olarak, kendi tetikleyicilerinizi ortaya çıkarmaya çalışırken yaygın tetikleyicilerin bulunduğu bir listeye bakabilirsiniz.

Öfke tetikleyicilerinin altında yatan yaygın durumlar aşağıdaki gibidir:

- Eleştirilmiş veya azar işitmiş gibi hissetmek
- Aldatılmış veya yanlış yönlendirilmiş gibi hissetmek
- Değersiz veya itibarsızmış gibi hissetmek
- Onaylanmamış gibi hissetmek
- Saygı görmüyormuş gibi hissetmek
- Umursanmıyormuş gibi hissetmek
- Dalga geçiliyormuş veya aşağılanıyormuş gibi hissetmek
- Güçsüz hissetmek
- Terslenmiş, hiçe sayılmış reddedilmiş gibi hissetmek
- Küçümsenmiş gibi hissetmek
- İstismar ediliyormuş gibi hissetmek
- Haksız muamele görmüş veya hatalı suçlama yapılmış gibi hissetmek
- Takdir edilmemiş veya sevilmiyormuş gibi hissetmek
- Zayıf, yetersiz veya beceriksiz hissetmek

Sizi geçmişte tetikleyebilecek kadar güçlü olan, gelecekte de bunu yapabilir.

Bunu da göz önünde bulundurarak problematik öfkeyi tetikleyen bütün olayların bir listesini yapın.

Bunlar, sizin anında kendinizi savunmaya veya sözlü karşılık ya da pasif agresif bir şekilde sizi kışkırtan kişiyle bağlantınızı kesmeniz gibi şekillerde saldırıya geçmenize sebep olan durumlardır.

Eğer bu görev çok fazla geldiyse, sadece sakinliğinizi kaybettiğiniz en kötü olaylara odaklanarak veya son üç ay altı ay gibi belirli bir dönem için ciddi bir şekilde çalışarak kapsamı daraltabilirsiniz.

Koyduğunuz parametrelere göre aklınıza gelen her şeyi listeleyin ve her olayda üç soruyu cevaplamaya çalışın.

Konularla ilişkili olan tetikleyicilerin bulunduğu maddelerle gösterilmiş listeyi de olasılıkların içerisine dâhil ettiğinizden emin olun.

Bu tetikleyiciler o kadar yaygındır ki bunları kullanabilmek bu işi çok daha verimli bir şekilde yapmanıza yardım edecektir.

Bu iş ile uğraştıkça, bir model oluşturabilirsiniz yani, öfkelenmenize sebep olan aynı temel tetikleyiciyi tekrar ve tekrar ve tekrar bulabilirsiniz.

Eğer çoğu insan gibiyseniz, problematik öfkeye karşı sizi savunmasız bırakan birden fazla tetikleyiciye sahip olduğunuzu da muhtemelen keşfedeceksiniz.

Sorun değil.

Bu basit tetikleyici keşfetme eylemi, onu etkisiz hâle getirmeye doğru uzanan bir yoldur ve size öfke kontrolü çabalarınıza odaklanmanızda yardım eden bir temel sağlar.

Öfkenin Bağlamı

Öfkeniz hakkında farkındalık kazandıkça, bağlamın rolünü takdir etmeye başlayacaksınız.

Bu bakımdan bağlam, ya sizi öfkeyle tepki vermeye ya da o öfkeyi normalde yapacağınızdan daha yoğun bir şekilde deneyimleyip yansıtmaya daha meyilli hâle getiren kışkırtıcı bir olayın dış koşularıyla ilgilidir.

Bağlam önemli bir etmendir.

Örneğin, eğer özellikle meşgul ya da yorgun olmak gibi belli koşulların sizi problematik öfkeye karşı daha savunmasız yaptığını biliyorsanız, bu farkındalığı hem geçmiş tepkilerinizi daha iyi anlamak hem de "öfke savunmasızlığı" durumlarını tahmin etmek için kullanabilirsiniz.

Öfkenin en önemli bağlamsal belirleyici faktörü önceden var olan öfke veya düşmanlıktır.

Öfke kendi kendisini besler. Düşük seviyede de olsa çoktan tedirgin olmuş bir ruh hâli içerisinde olduğunuzda, nispeten normalden daha az bir "baskı" veya "kışkırtma" sizi öfke metresinin tepesine çıkarmaya yetecektir.

Bir sonraki en önemli bağlamsal belirleyici faktör ise psikolojik strestir.

Stresli olduğunuzda, öfkenin de listenin en başında bulunduğu bütün bir negatif duygu dizisini deneyimlemeye oldukça açıksınızdır.

Düşük seviyedeki stres iyi gelebilir ve belirli alanlardaki performansınızı iyiye götürebilir.

Ancak belirli bir sınırın ötesine geçildiğinde, stres işlevselliğinizin neredeyse her yönüne zarar vermeye başlar.

Rahatsız edici bir şekilde stresli olduğunuzun farkında olduğunuz her an problematik öfkeye karşı korunmanız gerekmektedir.

Öfke Belirtileri

Tetikleyicilerinizi keşfettikten sonra, etkili öfke kontrolündeki bir diğer önemli adım ise ne zaman öfkeli olduğunuzun farkına varmaktır.

Kulağa basit geliyor, değil mi?

Aslında, her insan eşsiz olduğundan, öfke problemi olan insanlar çoğunlukla öfkelerini gerçekte ne zaman açığa vurduklarının farkında olmazlar.

Örnek verecek olursak, birçok sinirli insan duygularını siyah ve beyaz oldukları sırada görürler ya gerçekten delirmiş ya da gerçekten sakinlerdir.

Bu tarz düşünce temel farkındalık eksikliğini yansıtmaktadır.

Öfkeyi uçlarda gören insanlar ortadaki durumları deneyimlerken fark etmekte zorlanmaktadırlar.

Neyse ki, ne zaman tedirgin olmaya başladığınızı daha hızlı fark etmek için öfke semptomlarını -söylendiği gibi, öfke belirtileri- kullanmak mümkündür.

Öfke belirtileri dört şekilde karşımıza çıkmaktadır: fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel.

Bu uyarı sinyalleri sizi öfkelenmeye başladığınız konusunda bilgilendirmek ve öfkenizin ne dereceye kadar yükseldiğini gözlemlemek için kullanılabilir.

Fiziksel Belirtiler

Fiziksel belirtiler vücudunuzun öfkeye nasıl yanıt verdiği ve onu nasıl açığa vurduğunu ifade etmektedir.

Bu belirtilerin birçoğu öfke psikolojisi ele alınırken daha önce sunulmuştu. Örneğin, göğsünüzde daralma hissedebilirsiniz ve kalp atışlarınız hızlanabilir. Diğer yaygın fiziksel belirtiler şunlardır:

- Baş dönmesi
- Boyunda/yüzde sıcaklık hissi
- Baş ağrısı
- Kas gerginliği
- Uyuşukluk
- Soluk veya kızarık yüz
- Karıncalanma veya uyuşma hisleri
- Hızlı nabız
- Hızlı veya derin olmayan soluma
- Titreme veya sarsılma
- Karın ağrısı
- Terleme, özellikle avuç içi
- Isı değişiklikleri (genellikle yüksek "ısı" hissi)

Fiziksel belirtiler öfkeli olduğunuzun, öfkenizin kötüye gittiğinin veya öfke-metresinde 10'a doğru yükseldiğinizin iyi birer göstergesi olabilirler.

Son zamanlarda öfkelendiğiniz olayları derinlemesine düşünün ve deneyimlediğiniz fiziksel belirtilerin bazılarını tanımlamaya çalışın.

Bunu yapamıyorsanız, öfkelendiğinizin farkında olduğunuz bir sonraki sefere fiziksel hislere dikkat edin.

İnanlar sinirlendiklerinde yaşadıkları birçok semptom olmasına rağmen, bu semptomların daha küçük bir alt kümesine (örneğin, sıkılmış çene veya "sıcaklık" hissi) daha sık maruz kalmaya daha fazla meyillisinizdir.

Davranışsal Belirtiler

Bunlar sinirlendiğinizde sergilediğiniz tipik davranışlardır.

Davranışsal belirtiler sesinizi yükseltmeniz gibi aleni ve dışa dönük olabilirler. Ya da dişlerinizi gıcırdatmanız veya kaslarınızı kenetleme ya da germeniz gibi daha güç algılanan şekillerde ve kişisel olabilirler.

Yaygın davranışsal belirtiler şunları içerir:

- Ağzı bozuk ve rahatsız edici şekilde davranmak
- Bağırmaya, çığlık atmaya, ağlamaya başlamak
- Yumruklarını sıkmak
- Bir yumruğunu diğer eline bastırmak
- Kaşlarını çatmak
- Dişlerini gıcırdatmak
- Volta atmak
- Kafasını ovalamak
- İğneleyici bir tonla konuşmak

Bu davranışsal tepkiler öfke-metrede 10'a yaklaşıyor olabileceğinizin belirtileridir.

Öfke belirtilerini tespit etmesi zor olabilir, özellikle ilk ortaya çıkan ve en yardımcı olanları.

Bir arkadaşınızdan yardım istemeyi düşünün, sizi sinirlendiğinizde görme fırsatına sahip birisi.

Fark ettiği ilk şeyler neler?

Sinirlendiğinizde hangi davranışsal belirtilerle karşılaştınız?

Son zamanlarda öfkelendiğiniz bir olay üzerinde düşünün ve yapabildiğiniz kadar davranışsal belirti bulmaya çalışın.

Üzgün olduğunuzda en sık hangi belirtiler ortaya çıkıyor?

İlk olarak hangisinin farkına varıyorsunuz?

Duygusal Belirtiler

Duygusal belirtiler, daha önceden öfkenizle ya eş zamanlı olarak ya da hemen öncesinde deneyimlediğiniz öfke dışındaki duygularınızı ifade etmektedir.

Orta dereceli veya savunma merkezli öfke hissettiğiniz durumlar sırasında bu belirtilerin farkına varmanız daha olasıdır.

Bu gibi durumlarda, duygusal belirti tetikleyici olaya karşı verdiğiniz birincil duygusal tepkinizi temsil etmektedir.

Orta dereceli öfkenin, üzüntü ya da utanma gibi daha hassas başka bir duyguya karşı geliştiğini ve sizi korunmasız veya zayıf hissetmekten koruduğunu hatırlayın.

Örneğin, terk edilmiş, korkmuş, hiçe sayılmış, saygısızlık edilmiş, suçlu, aşağılanmış, sabırsız, güvensiz, kıskanç veya reddedilmiş hissettiğiniz zaman öfkelenebilirsiniz (örneğin, birincil duygular). Diğer yaygın duygusal belirtiler şunlardır:

- Krizler (örneğin, içkiye, sigaraya veya diğer "rahatlatıcı" maddeler)
- Kaçıp gitme arzusu
- Korku/endişe
- Suçluluk veya utanç
- Rencide olmak
- Rahatsızlık
- Kıskançlık
- Reddedilme
- Dargınlık
- Huzursuzluk
- Üzüntü
- Stres

Bu birincil duyguları tam olarak temsil ettikleri zayıflıktan dolayı dikkate almamak oldukça çekici gelir.

Bu hataya düşmeyin.

Birincil duygular dikkate alınmadıklarında, kabul edilmediklerinde veya bastırıldıklarında kapana kısılırlar, onları gönderebileceğiniz hiçbir yer yoktur.

Bu sadece zorluklarınızı daha da zorlaştıracaktır. Orta dereceli öfkeyi üreten birincil duyguların farkında olmak ve üzerlerinde detaylı bir şekilde kafa yormak öfke kontrolünün önemli bir bileşenidir.

Bilişsel Belirtiler

Bilişsel belirtiler sizin ya öfkelenmenize sebep olan, za-

ten öfkeli olduğunuzu ifade eden ya da zaman geçtikçe sizi daha da öfkelendiren düşüncelerdir.

Bu belirtiler öfkenin yükselme aşamasında ortaya çıkar ve çoğunlukla öfkeli duyguları daha da kızıştırır.

Bilişsel belirtiler aynı zamanda siz öfkeli olduğunuzun farkına varmadan önce de ortaya çıkabilirler ve ilk aşamada öfkelenmenize katkıda bulunabilirler.

Bilişsel belirti örnekleri aşağıdakiler gibi düşünceleri içermektedir:

- "O ahmak kesin bilerek çarptı bana."
- "Diğer insanların önünde aptal gibi görünmem için uğraşıyor."
- "Bana bu şekilde saygısızlık etmesine izin veremem."
- "Evi bu şekilde bırakıp gitmeyeceğini bilmesi gerekirdi."
- "Hiç bir zaman dinlemez."
- "Ne beni ne başkasını, sadece kendisini düşünür."
- "Maddi olarak sorumsuz olduğumu mu söylüyor?"
- "O kim ki beni eleştiriyor?"
- "Benim yaptığım kadarını bile yapmıyor o."

Öfke problemi olan insanlar için bunlar gibi bilişsel belirtiler, olayların savunuculuk ve saldırganlıkla birbirini tutan belirli karakteristik yollarla nasıl yorumlanabileceğini göstermektedir.

Düşünce ton ve içerik bakımından eleştirel ve düşmanca olabilir; suçlama açığa vurulur; en kötü durum senaryoları üretilir.

Bilişsel belirtiler sadece değerlendiren ve yargılayan düşünceleri değil (önceki örnekler gibi), aynı zamanda öfkeyi yükseltebilecek hayaller ve kuruntuları da içerir.

İntikam düşünceleri özellikle yaygındır.

Bunlar çekici görünür; çünkü insanların gerçek hayatta yapamayacakları veya onlar için ciddi olumsuz sonuçlara yol açacak şeyler söyleme ve yapmalarına izin verirler.

Maalesef, bu tür kuruntular ve hayaller aynı zamanda öfkenizin artmasına sebep olabilirler ve hatta gelecekte tekrar öfkelenme ihtimalinizi de artırabilirler.

Saldırganlık Döngüsü

Saldırganlık döngüsü, öfke kontrolü kavramlarını, yani öfke-metre, tetikleyiciler ve belirtileri, bir araya toplamak için bir sistem sağlamaktadır.

Beş adet aşama vardır: etkinleşme, gerilme, teşvik, imha ve sonuç.

Etkinleşme

Etkinleşme aşaması öfke metredeki 1-3 aralığına denk gelmektedir.

Bu aşama yükselen rahatsızlık seviyesiyle göze çarpar.

İnsanlar küçük çaplı rahatsızlıklar tarafından kışkırtıldıklarında veya daha şiddetli aşamalara hızlıca yükselen daha yoğun bir öfke krizinin başlangıcında bu aşamaya girerler.

Etkinleşme sırasında, vücut ve zihin düzeyinde paralel süreçler başlar. Vücut düzeyinde, bu aşamada öfkenin fizyolojik süreci başlar.

Vücudunuzun tehdit sistemi artık aktiftir; etkinleşmenin başlangıç safhasına girmiş bulunmaktasınız.

Zihin düzeyinde ise, zihniniz durumu değerlendirmeye başlayıp, tehditleri, olguları, imaları ve benzerlerini araştırmaya başlamışken, aynı zamanda öfkenin başlangıçtaki dalgalanması ilk önce duygusal olarak tecrübe edilir.

Günlük yaşanılan kızgınlıklarınız bu aşamanın ötesine geçebileceklerine rağmen çoğunlukla geçmeyeceklerdir.

Öfke kontrolü tekniklerinde beceriye sahip insanlarda öfke, etkinleşme aşamasının ötesine nadiren geçecektir.

Öfke belirtilerinin bu erken aşamada tespit edilmesi zor olabilir, özellikle temel farkındalığınızı geliştirmemişseniz.

Gerilme

Gerilme aşaması seviye 4 ve 6'ya denk gelmektedir.

Bu aşamaya yükseldikçe, durum daha da dengesizleşir.

Çoğunlukla kontrol sizdedir ancak bu kontrol artık hissetmekte olduğunuz öfkenin yoğunluğu tarafından etkin bir şekilde tehdit etmektedir.

Sesinizi yükseltmeniz veya kasıtlı olarak kışkırtıcı sözler söylemeniz gibi küçük çaplı gerilmeler ortaya çıkabilir.

Ciddi bir şekilde huzursuzsunuzdur.

Vücudunuz gerilmeye ve ses tonunuz değişmeye başlar, vücut diliniz artık daha agresiftir ve yüzünüz mutlak bir öfke ifadesine bürünmüştür.

Gerilme aşaması zaman zaman öfkenizin kızgınlık seviyesinde mi kalacağını yoksa tam bir hiddete mi dönüşeceğini belirleyen dönüm noktası olarak görülmektedir. Tarafsızlık

bu aşamada ciddi bir şekilde tehdit altındadır ve öfkeli bir çıkışı gerekçelendirmek için mantıklı açıklamalar üretilebilir.

Öfke-metrede ne kadar yükselirseniz, öfkenizi kontrol etmeniz ve ona yanıt vermenizin o kadar zor olacağını hatırlayın.

Yükselen öfkenin üst sınırındaki teşvik aşamasına ulaştığınız zaman, artık yavaşlamak oldukça zor olur.

Tetikleyicileriniz ve belirtileriniz ile ilgili farkındalığınızda uyanık olun. Farkındalık sizin en iyi dostunuz.

Teşvik

Teşvik aşaması seviye 7 ve 9'a denk gelmektedir.

Bu "efendilik buraya kadar" aşamasıdır.

Öfke belirtileri; fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel önde ve merkezdedirler.

Bu noktada neredeyse dünya üzerindeki her insan sinirli olduğunuzu anlayabilir.

İnsanlar bu aşamayı bazı hususlarda "baş döndürücü" ve "bunaltıcı" olarak tanımlarlar, çünkü bu aşamadaki fizyolojik etki seviyesi farkındalık ve hafızayı bulandırmaktadır.

Olaylar hızlı bir şekilde gelişir.

Hâlâ bir nebze de olsa kendine hâkimiyet vardır; ancak o da oldukça yıpranmıştır.

Agresif dürtülerin, belirgin bir saldırma arzusunun, akınına uğrarsınız.

Aynı zamanda, durumu çözmeye karşı olan motivasyonunuz zayıflamaktadır. Bu aşamada öfke, bütün yoğunluğuyla açık düşünceyi ve düşünerek karar verme yetisini engeller.

Bu aşamada rotayı daha düşük ve daha sakin bir düzeye çevirmek hâlâ mümkündür, ancak bu öfke belirtilerinize kararlı bir yanıt vermenizi gerektirir. Teşvik aşamasını, en tehlikeli öfke aşaması olan imhadan önceki son durak olarak da düşünebilirsiniz.

İmha

İmha aşaması, öfke-metrede 10. düzeyi temsil etmektedir.

Bu, ya öfkenin kontrolden çıkmış bir şekilde boşaltılması ya da güç kullanılarak yapılan müdahale veya agresif hareketler gibi olumsuz sonuçlara yol açan bazı eylemler yoluyla belirlenir. Ok yaydan çıkmıştır.

İmha aşamasında öfke aşırı bir duygusal durumdan karşısındakine aktif olarak zarar vermek isteyen agresif davranışa doğru bir ilerleme gösterir.

Bu "kırmızı bölgedir" sözlü ve fiziksel şiddetin doğrudan olduğu seviye.

Eğer bu aşamada karşı tarafa fiziksel olarak saldırmıyorsanız, öyleyse öfkenizi boşaltabileceğiniz başka bir yol arıyorsunuz; mesela cansız bir varlığa şiddet göstermek veya aklınıza gelen en can yakıcı sözleri sarf etmek.

Bu suç işleme arzusunun ortaya çıktığı aşamadır.

İmha aşamasına doğru olan her kopmanın fiziksel şiddetle sonuçlanmayacağının vurgulanması gerekse de, bu durum yakın bir dikkat gerektiren açık ve mevcut bulunan bir tehlikedir.

Bu aşamadaki insanların deneyimlediği hiddetin yoğunluğu çok güçlüdür ve kontrolü kaybetmekten kaynaklanan tehlikeler tamamen gerçektir.

Öfke imhasına ulaştığınızda, bitmiş ilişkilerden uzun bir mahkumluğa -ya da daha kötüsü- uzanan olumsuz sonuçlar artık kaçınılmaz bir hâl alır.

Sonuç

Saldırganlık döngüsünün final bölümü ise sonuçtur.

İmha aşamasında sergilenen sözlü veya fiziksel saldırganlıktan dolayı ortaya çıkan olumsuz sonuçlar tarafından şekillenir. Hapse girme, tazminat ödeme, bir işten alınma, bir ilaç tedavisi veya sosyal hizmet programından taburcu edilme, aileyi veya sevdiğiniz kişileri kaybetme veya suçluluk, utanç ve pişmanlık duygusu yaşamak gibi sonuçlar ortaya çıkabilir.

Bir Öfke Günlüğü Tutmak

Öfke günlüğü, öfke ile ilgili yaşadığınız tecrübeleri takip etmek, belirtileri belirlemek ve sizi hangi durumların kışkırtıp zorlayabileceğini tahmin etmek için kullanışlı bir araçtır.

Zorlayıcı durumları tahmin edebilmek öfkenizi kontrol altında tutabilmeniz için etkili bir yardımcıdır.

Sizi tahrik eden durumlardan tamamen uzak durmayı seçebilirsiniz veya bu mümkün değilse, zor durumlarla karşılaşmadan önce kontrolü kaybetmek tehlikesini en aza indirmek için kendinizi hazırlayabilirsiniz.

Öfke günlüğü geliştirmenin "en iyi" yolu diye bir şey yoktur. Sizin için neyin en iyisi olduğunu bulmak için deneyin. Güzel işleyen bir yaklaşım tetikleyicilerin anlatıldığı bölümde verilen üç soruya dayanmaktadır. Öfke bileşenlerinin aşağıdaki gibi kapsamlı birer görüntüsünü alabilmek için bu sorular daha da açılabilir.

• *Referans Durum (veya öfke öncesi ruhsal durum)*

Öfkeye sebep olan olay olmadan önceki ruh halinizin önemli noktalarını not alın.

Örneğin, stresli veya kaygılı mıydınız?

Üzüntü, bozulma veya utanma gibi başka bir negatif duygu hissediyor muydunuz?

Uykusuz muydunuz?

Çok mu meşguldünüz?

• *Olay(lar)*

Öfkenize sebep oluyormuş gibi görünen olayı veya olaylar dizisini kısaca açıklayın.

• *Tetikleyici(ler)*

Olayın öfkelenmenize sebep olan belirli bir yönünü açıklayın.

• *Temeldeki Sebep*

Anlayabildiğiniz derecede bu tetikleyicinin sizi neden bu kadar etkilediğini açıklayın.

• *Belirtiler: davranışsal, fiziksel ve duygusal*

Deneyimlediğiniz davranışsal, fiziksel ve duygusal belirtileri açıklayın.

• *Bilişsel belirtiler*

Deneyimlediğiniz bütün bilişsel belirtileri yazın veya açıklayın.

• *Öfke-metre derecelendirmesi (en yüksek)*

Bu bölümde ulaştığınız en yüksek öfke seviyesini not alın.

• *Öfkeye Müdahale*

Öfkenizin arttığının farkına vardığınızda daha önce yaptıysanız onu kontrol etmek için nasıl bir girişimde bulunduğunuzu yazın.

• *Kişilere Karşılık Verme*

Bütün olaylar olmasa da çoğu öfkeye sebep olan olay diğer insanları da içerir.

Öfkenizi diğer insanlara nasıl açıkladığınızı nasıl hitap ettiğinizi yazın.

• *Sonuçlar*

Bu durumdan edindiğiniz deneyimlerinizi yazın.

Duygularınızı ve davranışlarınızı ne kadar doğru bir şekilde gözlemlerseniz ve öfke günlüğünüz ne kadar detaylı olursa, öfke tetikleyicilerinizi ve onlara nasıl yanıt vereceğinizi belirlemeye de o kadar yaklaşırsınız.

Öfkeyi deneyimleme şekillerinizi anlamak, duygularınızla daha verimli yollarla baş etmek için strateji planlamanıza yardım edebilir. Bu bilgileri bir haftaya yakın bir süre kaydettikten sonra, nükseden tetikleyicileri keşfetmek, en göze çarpan öfke belirtilerinizi belirlemek için, öfkeyle karşılık verme ihtimalinizi artıran öfke sebebi bir olayı (örneğin, bağlam) çevreleyen şartları ortaya çıkarma yolunda iyi bir durumda olacaksınız.

Düşünceler veya bilişsel belirtiler en güçlü öfke etkenleri arasındadır.

Bir öfke günlüğü tutmak tekrardan ortaya çıkıp öfkeyi tetikleyen ve alevlendiren düşünceleri belirlemenize yardımcı olacaktır.

Harici tetikleyiciler ve diğer öfke belirtilerinin yanı sıra düşünce sisteminizi de takip etmeyi unutmayın.

Bu, öfkenizdeki yaygın maddeleri ortaya çıkarmanızda yardımcı olacaktır.

3 Adım Metodu: rahatla, tekrar değerlendir, yanıt ver.

Tetikleyiciler, belirtiler ve saldırganlık döngüsünü içeren öfkenin temel öğelerini öğrendiğinize göre, artık hayatınızdaki öfkeyi kontrol etmek için bu bilgiyi kullanmanıza olanak sağlayacak olan teknikler ve prensipleri öğrenme zamanı.

Sonraki üç bölüm durumsal öfkeyi -hayatınızda belirli olaylar tarafından ortaya çıkarılan öfke türü- yatıştırmak adına etkili ve uygulanabilir bir model sunan 3 adım metodu üzerine olacaktır.

Daha sonraki bölümler ise durumsal öfkeyi kontrol altına almanızda, uzun süreli ve kontrolü zor olan öfke üzerinde çalışmanızda ve hayatınızdaki öfke ve düşmanlığın genel olarak azaltılmasında size fazladan yardımda bulunacak ilke ve teknikler üzerine olacaktır.

BÖLÜM: 7

3 ADIM METODU:
1. Adım: Rahatlama

Öfke baş döndürücü bir hızda kontrolden çıkabilir ve yıllar boyu içinizde gizli gizli kaynamaya devam edebilir. Öfke sizi etkisi altına aldığı an bir daha herhangi bir bakış açısı, kontrol ve nesnellik yakalamanız zor olabilir. 3 adım yöntemini kullanarak bir öfke kontrol yöntemi oluşturmak bu zorluklarla başa çıkmak için etkili bir yoldur. Bu yöntemin ilk adımı, yani rahatlama, size daha sakin ve açık bir bakış açısı sağlamanızda faydalı olur. Nefes alarak rahatlama gibi teknikleri kullanarak durumu derinlemesine düşünebileceğiniz ve ona göre bir tepki oluşturabileceğiniz bir berraklığı bu sayede elde edebilirsiniz.

3 Adım Yöntemi

3 adım yöntemi size öfke kontrol planlaması ve yönteminde üç adımlık bir çerçeve sunar. Bu üç adım herkes için aynıdır: rahatlayın, durumu yeniden değerlendirin ve öyle tepki üretin. Her bir adımda uygulayabileceğin farklı teknikler ve yaklaşımlar vardır ve bunlar duruma ve yaşadığı-

nız şeyin üzerinizde bıraktığı etkiye göre değişir. Planınızı sağlıklı bir şekilde oluşturma ve temel yöntemleri ve yönlendirmeleri uygulama için fırsat yakaladığınız an 3 adım yöntemi kontrolünüzü saniyeler içinde tekrar ele almanız için faydalı olacaktır.

Farkındalık, Destek ve Motivasyon

3 adım yöntemi (veya herhangi bir yöntem,) kullanarak öfke kontrolü planlaması yapmanın temeli farkındalığa dayanır. En önemli şey bu dışarıdan gelen uyarıcılara ve işaretlere karşı daha dikkatli olmak demektir. Öfkenizin tetikleneceği bir durum yaşayacağınızı fark ettiğiniz zaman bununla başa çıkmak için daha hazırlıklı olabilirsiniz. Hatta ve hatta öfkelendiğinizi ne kadar kısa bir sürede fark ederseniz durumu çözmek için o kadar kısa zamanda (ve daha etkili bir biçimde) doğru adımları atabilirsiniz. Eğer öfkenizi kontrol etmeye çalışıyor ve onun hızlı bir şekilde kızıştığını görüyorsanız bu öfke kontrolü için yaptığınız planı bir an önce değiştirmeniz gerektiğini açık bir biçimde göstermektedir.

★ **Önemli:**	Sosyal destek eski alışkanlıklarınıza dönmeye başladığınızı anladığınız an size en çok fayda sağlayacak noktalardan biridir. Sosyal desteğin en etkili faydalarından biri sadece öfkenizi tanımlamak veya onu kontrol etmek değildir, fakat aynı zamanda onu oluşmaya başladığı ilk anda engelleyebilmesidir. Size destek sağlayacak güçlü ve sağlıklı ilişkiler geliştirmek size ait olma hissi, değer ve güvende hissetme algısı kazandıracaktır.

Partnerleriniz, arkadaşlarınız ve güvendiğiniz yakınlarınız siz farkına varmadan öfkelendiğinizi anlayabilirler ve bu yüzden onları öfke kontrolü planlamanıza dâhil etmeniz harika bir fikirdir, tabi eğer mümkünse. Eski agresif alışkanlıklarınıza kaymaya başladığınızda size işaret edebilecekleri bir sinyal üzerinde ortaklaşın. Size bu sinyali gönderdiklerinde öfkenizin taşmasını engellemek için tutumunuzu değiştirmeniz konusunda uyarılmış olursunuz. Belki kendinize zaman tanımak veya daha sakin ve daha mantıklı bir düzlemde konuşabilmek için tartışmayı ertelemek isteyebilirsiniz.

3 adım yönteminden en iyi şekilde faydalanabilmek için yüksek bir motivasyona sahip olmanız gerekir. Niyetinizi kağıda dökmek için uzun uzun düşünmek ve daha sonra güne başlamadan niyetlerinizi okumak zorlu durumlar karşısında sizi daha hazır bir hâle getirecektir.

Ayrıca belirli durumlarda sakin ve sabırlı kalmak için nedenlerinizi listelemek de size fayda sağlar. Bu nedenler öfkeniz kontrolden çıktığında başınıza gelebilecek mantıklı sonuçları içermeli. Bu nedenleri sık sık okuyun ve böylece onları daha iyi anlayıp aklınızda tutmuş olursunuz. Ayrıca si-

zin kararlılığınızı zayıflatacak birçok ani "kışkırtma" olabilir, bu yüzden bu kışkırtıcı noktaları da gözden geçirin. Aşağıda öfkenin sizi kısa vadede kışkırtabileceği yollar verilmiştir:

- Size anında kendinizi ahlaken karşınızdaki insandan veya kızgın olduğunuz şey her neyse ondan daha üstün görme "ödülü" sağlar; bu "haklılaştırılmış" haklılık (veya haklı olduğunu düşünme) aslında bir tür sağlam olmayan benlik imgesi uyandırır.
- Öfkeniz derinlerde yatan bir gerginliğe veya genel bir kırılganlığınıza karşı sizde bir savunma mekanizması oluşturur; öfkenin size verdiği adrenalin (her ne kadar yapay bir duygu olsa da) daha güçlü hissetmenize neden olur.
- Sizi derinde yatan bir depresyondan veya yalnızlık ya da yabancılaşma hissinden korur.
- Hiddetlendiğiniz ve kontrolü kaybettiğinizi düşündüğünüz anda size sahte bir kontrol algısı verir.
- Size istediğinizi elde etmek için karşınızdakini korkutma imkanı sağlar (tabi bu da o ilişkiyi uzun vadede kötü anlamda etkiler!)

Tekrar Edin

Bu yöntemleri öğrenmenin en iyi yolu şüphesiz ki onları gündelik olarak tekrar etmektir. Bunu yaparak öfkelenmenize neden olan yoğun durumlar karşısında hazırlıklı olursunuz. Birçok insan hafta boyunca onları rahatsız eden veya öfkelendiren birçok irili ufaklı olay yaşar. 3 adım yöntemini ya-

şadığınız bu küçük olaylara uygulayabilirsiniz, böylece farklı yöntemler ve yaklaşımlar geliştirebilirsiniz. Bu sizde hem özgüven hem de beceri gelişimine olanak sağlayacaktır. Bunu yaparak alışkanlık hâline getirdiğiniz öfkenize kapılmayacak ve böylece yapıcı bir biçimde tepki üretme becerinizi geliştireceksiniz.

Rahatlamayı Öğrenin

3 adım yönteminin ilk adımı rahatlamadır, aynı zamanda sakinleşmek ve kendinizi kontrol altında tutmaktır. Eğer öfkeliyseniz tehlikeli bir ruh hâli içindesinizdir. Kendinizi bir ölüm kalım savaşına tam donanımlı bir şekilde hazırlamış olabilirsiniz; ama gün içinde yaşayacağınız ve sizi rahatsız eden bir olaya veya karşınızdaki insanla yaşayacağınız bir tartışmaya daha az hazırlıklısınızdır. Bu gibi durumlarda, genel eğilim "önce yap sonra soruları sor" şeklindedir. Kendi kendinize birtakım sonuçlara ulaşıyor ve öfke fırtınası içinde, adrenalin ve diğer hormonların etkisi altında karar veriyorsunuz. Bütün bu duygularla başa çıkmanın yolu sakinleşmektir. Bilinçli bir şekilde ve kendinizin farkında olarak rahatlayın.

Çok önemli bir ölüm kalım meselesi varsa bunu yapmayın. Sakinleşmek işinize yaramaz. Fakat sizi baştan aşağıya saran bir öfke nöbeti sırasında, fiziksel bütünlüğünüz tehlikede değilse, sakinleşmek ve rahatlamak için kendinize zaman tanımak size öfkenizi kontrol etmek için olanak sağlar. Eğer durup düşünmek gerekiyorsa bunu yapın. Eğer aklınızı biraz sakinleştirirseniz o zaman durumu daha sağlıklı değerlendirebilirsiniz. Burada fark yaratan bir başka nokta ise kendinizi

nasıl sakinleştireceğinizi bilmenizdir. Derin derin nefes alma gibi rahatlama yöntemleri size sakinleşmeniz ve zor durumları çözmeniz için fazladan düşünme şansı sağlar.

✓ **Bilgi:**	Rahatlama size doğrudan sağlıklı düşünme, dikkat ve konsantrasyon sağlar. İnsanlar streslerini dizginlemek, hormon seviyelerini düzenlemek, dikkatlerini dağıtan şeylerden kurtulmak ve enerjilerini kontrol altına alabilmek için düzenli olarak araya ihtiyaç duyarlar. Yapılan araştırmalar insan vücudunun bir-bir buçuk saatlik çalışmadan sonra en fazla 20 dakikalık bir araya ihtiyaç duyduğunu bulmuştur. Bu yenilenme zamanı olmadan insanlar daha fazla yorulup, daha fazla agresif, aşırı duygusal ve depresif hissedeceklerdir.

Rahatlama sonrası verdiğiniz tepkiler siz bazı şeyleri pratik ettikçe güçlenir. Bu önemli bir noktadır. İnsanlar bunu genellikle sakin ve kontrol edebildikleri durumlarda öğrenirler ve onları memnun eden bir rahatlama etkisini anında görürler. Buraya kadar her şey normaldir. Ama daha sonra bu yöntem üzerine çok az çalışırlar ve sinirlendikleri bir sonraki durum karşısında bu yöntemin etkisini çok az görürler. Bu yöntemler üzerine ne kadar çok çalışırsanız duygusal anlamda sizi zorlayan durumlar karşısında o kadar çabuk ve etkili bir biçimde bu tekniklerden faydalanırsınız. Her gün belirli bir saatinizi rahatlamaya ayırın. 5 ile 15 dakika arası yeterli olacaktır. Bu zaman dilimi size sakinleşmeniz, kendinizi anlamanız, sorunu çözmeniz ve en önemlisi rahatlama becerilerinizi geliştirme anlamında size mükemmel bir fırsat sağlayacaktır.

Tipikleşmiş Öfke Tutumlarından Kaçının

Öfkelendiğinizde takındığınız tavırlar hakkında birtakım canlı imgeleriniz kesinlikle vardır. Kaşlarınızı çatar, dişlerinizi sıkar, yumruklarınızı sıkar, sesinizi kalınlaştırırsınız, bunlar öfkenin vücut bulmuş hâlidir. Fark edemediğiniz şey ise bu hareketlerin sadece öfkeyi açığa çıkarması veya göstermesi değil aynı zamanda bunların öfkeden beslenmesidir. Bu hareketler öfkenizin artmasına neden olur. Öfkenizin artmasıyla ortaya çıkan bu hareketlerin zamanla bağımlılık hâline geldiği kanıtlanmıştır.

Kontrol edemediğiniz bu hareketlere izin vermeniz sadece öfkenizi kızıştırmanız fakat aynı zamanda ileride öfke problemlerinizin artmasına neden olur; ileride muhtemelen yine öfkeleneceksiniz. Bu döngüyü durdurmak için öncelikle tipik öfke davranışlardan kurtulmayı deneyin. Sinirlendiğinizde elinizi sıkmayın, kaşınızı çatmayın, bağırmayın, hakaret etmeyin veya insanlara gözdağı vermeyin. Bunları yapmak için içinizde alevler kopabilir ama içinizdeki bu dürtüye itaat etmek zorunda değilsiniz. Bu sadece bir seçenektir. Kendinizi bu davranışlarda bulunmayacağınız konusunda ikna edin. Eğer bunu yapmak size özellikle zor geliyorsa, o zaman kendinize birtakım amaçlar belirleyin. Bu tür öfke hareketlerinden kaçınmak sakinleşmenizi kolaylaştıracak ve daha sağlıklı düşünmenize neden olacaktır.

Kendinize Zaman Tanıyın

Tartışma yaratan bir durum ile başa çıkarken en temiz çözüm ondan kendinizi bir süre uzaklaştırmaktır. Bu kaçmak veya koşup uzaklaşmak değil, sadece bir yöntem olarak olaya

dışarıdan bakmaktır. Böyle bir şeye sağlıklı bir şekilde yaklaşmanın iyi bir yolu muhtemel sonuçları düşünmektir. Öfkenizin sizi yıldırdığı ve kışkırttığı bir seviyeye ulaştıysanız bu noktada önemli dönemeçler vardır. Artık bir başkasından yardım almak işe yaramayabilir ve durumu daha da kötüleştirme ihtimali vardır. Birden fazla öfke işaretinin hızlıca sizi uyardığının farkına vardığınız an bu kendinizi durdurmanız için iyi bir uyarıdır, bunu özellikle kendinizi güçsüz hissetmeye başladığınızda yapın. Kendinize özel bir alan yaratın. Sakinleştiğinizde ve durumu yeniden değerlendirme vaktiniz olduğunda kaygılarınızı yapıcı bir biçimde ele almak için çok daha iyi bir durumda olacaksınız.

Kendinize ayırdığınız bu zamanı daha etkili yapabilecek birkaç kural vardır. Bunlar:

1. Herhangi bir açıklama yapmadan ortadan kaybolmayın. Karşınızdakini "ezip geçme" görüntüsü oluşturmak tartıştığınız insan tarafından hoş algılanmayabilir. Karşınızdaki insanın sakinleşmeniz için kendinize zaman vermeniz gerektiğini bilmesine izin verin ve en yakın zamanda onlarla tekrar iletişime geçeceğinizi onlara net bir şekilde söyleyin.

2. Karşınızdaki insanla tartışmayı yeniden gündeme getirebileceğiniz ortak bir zaman belirleyin.

3. Belki karşınızdaki insana da kendisine zaman tanımasını önerebilirsiniz. Fakat bunu ona doğrudan söylemeyin. Karşınızdaki insana "rahatlamaya" veya "sakinleşmeye" ihtiyacı olduğunu söylemeniz ne kadar doğru olursa olsun, bu onu rahatsız edebilir ve bakış açısına zarar verebilir. Sadece zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin.

4. Kendinize durumu düşünmek için zaman tanıdığınız-

da kiminle konuştuğunuza ve durumu nasıl anlattığına dikkat edin. Üçüncü bir kişi size sağlıklı önerilerde bulunabilir ya da durumu mahvedebilir. Yaptığınız bu dedikodu yayılabilir veya karşınızdaki üçüncü kişiyi tartıştığınız insana karşı doldurabilirsiniz. Bu ihtimalleri azaltmaya çalışın.

Sizi öfkelendiren durumdan uzak durmak sakinleşmeniz ve durumu daha mantıksal ve sakin bir perspektiften değerlendirmeniz için size zaman ve alan sağlar.

Kendinize Ne Kadar Zaman Tanımalısınız?

Yaşadığınız her durumda kendinize zaman tanımanın faydalı olmadığını unutmayın. Bazı durumlarda tartışmadan kaçınmak pratik bir çözüm olmayabilir ve daha fazla sorun yaratabilir. Kendinize ne kadar zaman tanıyacağınız duruma göre değişir. Bazı durumlarda birkaç dakika sakinleşmeniz için yeterli olacaktır, özellikle derin derin nefes alma gibi yöntemleri izlerseniz. Diğer durumlarda ise daha fazla zamana ihtiyacınız olabilir. Sonuç olarak kendinizi dinleyin ve en iyi sonuca varmaya çalışın. Deneyimleriniz bu konuda size yardımcı olacaktır. Öfke kontrol yöntemi olarak ne kadar çok kendinize zaman tanıma metodunu uygulanırsanız yaşadığınız her durumda çok daha kolay karar verebilir hâle geleceksiniz.

Örnek vermek gerekirse, eşiniz veya partneriniz ile aranızda bir kavga çıktığında ikinizin de sakinleşmesi için kendinize zaman tanıyın. Birkaç dakika birbirinizden uzak kalmak, sakinleşmek ve durumu eleştirel bir şekilde düşünmek ikinizi de daha mantıklı bir bakış açısına sokacak ve durumla daha iyi bir şekilde yüzleşeceksiniz.

★ **Önemli:**	Kendinize zaman tanımanın pratik olmadığı zamanlarda, "aklınıza zaman tanımayı" düşünün. Öfkelendiğinizi hissettiğiniz an bir tepki üretmek yerine durun. 10'dan geriye doğru sayın. Ya da basit bir şekilde vereceğiniz tepkiyi yok edin. Böyle bir tepkiyle birkaç dakika için bile olsa başa çıkmak öfkenizi sakinleştirecektir.

Nefes Alma Yöntemleri

En basit ve en etkili rahatlama yöntemlerinden biri nefes alma tekniklerini geliştirmektir. Öfkemiz tarafından tetiklendiğimiz an hızlı hızlı nefes almaya meyilliyizdir, sadece göğsümüzü kullanırız bu da aslında bizim öfkemizi arttırır. Hızlı hızlı nefes almak oksijen ve karbondioksit dengesini bozar. Bu denge sakin kalmanız ve öfkenizi kontrol etmeniz için önemlidir.

(Diyaframdan) Derin Nefes Alma

Tanımına göre derin nefes almak "diyaframdan nefes alma", "karından nefes alma" ve "doğal nefes alma" ile eş anlamlıdır. Derin nefes alırken tam midemizin üzerinde ve kaburgalarımızın altında bulunan kubbe şeklindeki kası yani diyaframı kullanırız. Derin derin nefes aldığınızda diyaframınız midenize baskı yapar ve karnınız ileri hareket eder ve karnınızın büyüdüğünü görürsünüz. Nefes verdiğinizde diyafram kasınız geriye doğru hareket eder ve eski pozisyonuna gelir, karnınız da düzelir. Göğüs kafesiniz çok az hareket eder veya hiç hareket etmez. Derin derin nefes almak için şu temel adımları uygulayın:

1. Rahat bir şekilde oturun, dizlerinizi kırın ve omuzlarınızı, kafanızı ve boynunuzu rahat bırakın.

2. Bir elinizi göğüs kafesinize diğer elinizi ise kaburganızın altına yerleştirin. Bu siz diyaframdan nefes alırken diyafram kasınızı hissetmenizi sağlayacaktır.

3. Derin nefes alma egzersizine başlamadan önce vücudunuzdaki bütün nefesi verin. Eğer mümkünse sadece burnunuzdan nefes aldığınızdan emin olun.

4. Hazır olduğunuzda karın kaslarınızı rahatlatın ve burnunuzdan nefes alın, "karnınızı alabildiği kadar hava ile doldurmaya" çalışın. Göğüs kafesinizin üzerindeki el sabit olmalı ve tam kaburgalarınızın altındaki el ise siz nefes aldıkça ileriye doğru oynamalı. Aldığınız nefes önce karnınıza sonra göğsünüze dolmalı ve en sonunda da göğsünüzün üst kısmına iletilmeli.

5. Nefes alma işlemi bittiğinde karın kaslarınızı gevşetip burnunuzdan nefesi verin. Bundan önce göğüs kafesinizin üst bölgesi sabit kalmalı ve kaburgalarınızın altındaki kas yavaş yavaş eski yerine oturmalıdır.

✓ **Bilgi:**	Nefes alma ve rahatlama üzerine öncü araştırmacılardan biri kardiyolog ve "The Relaxation Response" adlı kitabın yazarı Herbert Benson'dır. 1960'ların son yıllarında Benson kişinin nefes alışında ve düşünme mantığında yaptığı ufak bir değişikliğin metabolizma, kalp ritmi ve beynin çalışmasında faydalı değişimler sağlayabileceğini bulmuştur.

Eğer rahatlamak için derin derin nefes almayı deniyorsanız sizi sakinleştirecek bir kelime veya cümleyi içinizden tekrar edin. Bu cümlelerden biri nefes alırken tekrarlayacağınız "sakinleş" cümlesi olabilir.

Kontrollü Nefes Alma

Kontrollü nefes almak basit ve hemen öğrenebileceğiniz bir nefes alma yöntemidir. Birçok insan ekstra bir şey yapmalarına gerek olmadan bu yöntemin işe yaradığını düşünür. Kontrollü nefes alma yöntemi bedeninizin ve zihninizin sakinleşmesini sağlarken öfkenin neden olduğu uç duyguların ritmini sabitler. Genellikle bu nefes alma yönteminizi özellikle başınızın döndüğü, elinizin ayağınızın boşaldığı ve stresslendiğiniz zamanlarda kullanabilirsiniz. Bunun için şu adımları izleyin:

1. Rahat bir pozisyona geçin.

2. Derin derin nefes almaya başlayın.

3. Sabit bir ritimde nefes almaya çalışın. Bunu yapmanız için önerebileceğimiz en iyi yöntem üç saniyede nefes almak, iki saniye o nefesi tutmak ve diğer üç saniyede nefesi vermenizdir. Bunu yaparken içinizden sayabilirsiniz. (Yani, "NEFES AL, 1-2-3; TUT, 1-2; NEFES VER,1-2-3").

4. Bu nefes alma yöntemini ihtiyaç duyduğunuz kadar ama en az iki dakika yapın. Bunu yaptıkça rahatladığınızı hissedeceksiniz.

Yediden Geriye Saymak

Yediden geriye sayma yöntemi nefes alışverişlerinizi düzenlemeden yapabileceğiniz bir rahatlama yöntemidir. Nefesinizi düzenlemek yerine 7'den geriye şu adımları izleyerek sayınız:

1. Bütün dikkatinizi nefesinize toplayın. Nefes alışverişinizi değiştirmeye çalışmayın.

2. Her nefes alışınızda ve verişinizde 7'den 1'e kadar şu şekilde sayınız:

Nefes al 7, nefes ver 7

Nefes al 6, nefes ver 6 (bedeninizdeki değişikliğe dikkat edin)

Nefes al 5, nefes ver 5

Nefes al 4, nefes ver 4

Nefes al 3, nefes ver 3

Nefes al 2, nefes ver 2

Nefes al 1, nefes ver 1

Sayarken şaşırmanız sorun değil, nerede kaldığınızı düşünüyorsanız oradan devam edin. Nefesinize odaklanın ve fısıltı şeklinde saymaya devam edin.

Aralıklarda Duraklama

Bu nefes alıp rahatlama yöntemi adını kendine has özelliğinden alıyor: Nefeslerinizin arasında duraklıyorsunuz. Peki ne kadar yavaş nefes alıp vermelisiniz? Sizi rahatsız etmeyecek şekilde ne kadar yavaş yapabiliyorsanız o kadar yavaş nefes alıp verin. Bu tekrarlandıkça oturacaktır ama bu yön-

temde öngörülen nefes alma sayısı dakika başına altı nefestir. İşte uygulayabileceğiniz adımlar:

1. (Tercihen) oturun ya da ayakta rahat bir pozisyonda durun, omuzlarınız veya boynunuz gergin olmasın ve kambur durmayın. Eğer oturuyorsanız sırtınızı düz tutun ve elleriniz dizlerinizde olsun.

2. Diyaframınızdan nefes almaya başlayın ve ciğerlerinizi yavaşça hava ile doldurun. İlk önce karnınızın daha sonra ise göğsünüzün sırasıyla alt ve üst kısmının şişmesine dikkat edin. Bunun nasıl bir duygu olduğunu keşfedin.

3. Nefesinizi yavaş yavaş burnunuzdan verin. Bunu yaparken ciğerlerinizdeki havanın nereye gittiğine dikkat edin. Ciğerlerinizi tamamen doldurana kadar nefes alın. Ciğerleriniz şişerken kaburgalarınızın genişlediğinden emin olun. Nefes verdiğinizde kaburgalarınızın eski yerlerine nasıl döndüğüne dikkat edin.

4. Nefes alıp verirken durun. Nefesinizi tamamen verdiğinizde bir sonraki nefesi almadan önce bir iki saniye bekleyin.

5. Bu süreci 5-10 kere tekrar edin ve bunu kendinizi sakin ve huzurlu hissedene kadar yapın. Nefessiz kaldığınızı veya başınızın döndüğünü hissederseniz normal nefes alıp vermeye başlayın.

Solunum oranınızı ölçmek için dakika tutmaya başlayabilirsiniz, yani normal bir şekilde nefes alıp verirken dakikada kaç nefes alıp verdiğinizi ölçebilirsiniz. Solunum oranı 20 saniyelik periyotlar kullanılarak kolayca ölçülebilir; aldığınız nefes sayısını 3 ile çarparak ortalamayı bulabilirsiniz. Bir iki dakika sakinleşmeyi denediğinizde saatinizi kullana-

rak ortalamanızı bulabilirsiniz. İdeal rahatlama etkisini elde edebilmek için dakikada 6 (veya daha az) nefes alıp vermeyi hedefleyin.

Nefes alıp verirken durmak yavaş ve derin nefes almanın rahatlatıcı etkisini en fazla seviyeye çıkaran yöntemdir. "Boşluk" dediğimiz yer iki nefes arasındaki zamandır. Bu aralık bir önceki nefesin verilmesi ile bir sonra alınacak olan nefesin arasındaki boşluktur. İşte tam o anda kendinize bir boşluk yaratmalısınız. Başlangıçta bu aralıklar size kısa gelebilir ama bunu tekrar ettikçe iki nefes arasındaki boşluğu ideal zaman olan 2 saniyeye kadar çıkaracak ve rahatça o süreyi uzatacaksınız.

✓ **Bilgi:**	Nefes alıp vererek rahatlama yöntemi duygusal olarak sizi rahatlatır ama bunu tekrar ederek başarılı olabilirsiniz. Bunu uygulamaya başladığınız ilk hafta günde on dakika nefes alıp verme egzersizini yapmayı hedefleyin. Tekrar etme yöntemi daha doğru uygulamanızı sağlayacaktır ve aynı zamanda rahatlayarak vereceğiniz tepkiler konusunda sizi "eğitecektir".

Kas Gevşetme Yöntemleri

Kas gevşetme yöntemi denenmiş ve ispatlanmış bir öfke kontrolü yöntemidir. Öfkelendiğinizde, üzüldüğünüzde veya streslendiğinizde kaslarınızda bir gerginlik oluşur ve bu da olumsuz duygular doğurur. Kaslarınızı gevşetmek günlük hayatınızda daha sakin olmanızı ve kontrolü elinizde tutmanızı sağlayacaktır.

En temel kuralı vücudunuzdaki farklı kasları kasıp daha sonra bunları rahatlatmaktır. Bu kasma ve gevşetme süreci vücudunuzun farkında olarak, bu egzersizi yaparken hissettiğiniz değişikliklere odaklanarak ilerler. Odaklanmanız rahatlamanın etkisini arttırır. Bu yöntemi tekrar etmek vücudunuzdaki herhangi bir gerginliği fark etmenizi (ki bu öfkenin vücudunuzun üzerindeki etkisidir) ve onu hemen düzeltmeye çalışmanızı sağlar. Kaslarınızı gerip gevşetme yöntemi bir iki saniye için omuzlarınızı kasıp bırakmak kadar basit ve en az 45 dakika boyunca vücudunuzdaki bütün kasları çalıştırmak kadar karmaşık olabilir.

Basitçe Kasları Gevşetme

Kas gevşetmenin önemi bunu gerçek hayatta karşılaşabileceğiniz her durum karşısında uygulayabiliyor olmanızdır. Tekrar etmek önemlidir. Hatta her seferinde aynı kasları çalıştırmak ve bunu tekrar etmek en etkili yoldur. Bu şekilde sizi sinirlendiren bir olay karşısında sakinleşmeye çalışırken ne yapacağınızı düşünmenize gerek kalmaz: otomatik ve doğalından olaylar gelişir.

1. Sizi rahatsız edecek bir şeyin olmadığı sessiz ve rahat bir yer bulun. Oturun, ayakta durun veya uzanın, nasıl istiyorsanız öyle durun.

2. Nefesinize odaklanın. Nefesinizi derin derin ve yavaş yavaş alın.

3. Hangi kasınıza odaklanmak istediğinize karar verin. Aşağıdakilerin hepsi veya birkaçı olabilir:

- Bacaklar: Baldırlarınızı, dizlerinizi ve bileklerinizi kasın.
- Mide: Karın kaslarınızı kasın.
- Kollar: Dirsek ve kol kaslarınızı aynı zamanda kasın.
- Omuzlar: Omuzlarınızı göz hizanıza, kulaklarınızla aynı seviyeye kadar çıkarın daha sonra omuz kaslarınızı sıkın.
- Yüz: Kaşlarınızı çatın ve suratınızı buruşturun. Gözlerinizi kapatın, bütün yaz kaslarınızı gerin ve çenenizi yavaşça aralayın.

4. Yavaşça her bir kas grubunuzu sıkın. Güçlü bir şekilde gerin ama çok fazla zorlamayın. Bunun nasıl bir his olduğuna dikkat edin.

5. Şimdi yavaşça gerdiğiniz kasları bırakın ve kaslarınızın rahatlamasına izin verin. 5-10 saniye bütün kaslarınız yumuşamış olacaktır. Daha önce yaptığınız gibi bunun nasıl bir şey olduğunu düşünün. Gerginliğinizin akıp gitmiş olması lazım. Bazı insanlar bir sıcaklık veya karıncalanma hissettiklerini söyler.

6. Bütün vücudunuzdaki kaslar çalışana kadar böyle devam edin.

Farklı adımlara ve farklı kas gruplarına geçtikçe rahatça ve düzenli bir şekilde nefes alıp verdiğinize dikkat edin. Kaslarınızı gevşetmeyi bitirince birkaç dakika kıpırdamadan durun ve rahatlama hissinin bütün vücudunuza yayılmasına izin verin. Herhangi bir kasınızın gerildiğini hissediyorsanız o bölgeyi rahatlatın. Hareket etmeye hazır olduğunuzda üç tane derin nefes alın veya beşten geriye doğru sayın ve öyle kalkın. Deneysel olmaktan çekinmeyin.

İleri Düzeyde Kas Gevşetme

İleri düzeyde kas gevşetme (PMR) daha sistematik ve daha detaylı bir kas gevşetme yöntemidir. PMR boyunca her bir büyük kas grubuna dikkatlice germe ve gevşetme yöntemini uygularsınız.

Yapılan birçok çalışma PMR'nin insanlarda yaşanan sağlık sorunlarına faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, yapılan bir araştırma PMR'nin kanser hastaları tarafından uygulanıp gerginliklerini azalttıklarını ve hayat kalitelerini yükseltmelerinde faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Bir başka araştırma ise PMR'nin kalp rahatsızlıkları olan hastalarda kan basıncını düzenlediği görülmüştür. En önemli faydası ise PMR'nin stres hormonunu azaltmasıdır.

PMR yöntemini uygulamak için iki ana yöntem vardır: En iyi yöntem uzanarak uygulamadır (fakat pek pratik değildir) ve bu biraz zaman alır (30 dakika veya fazlası). Yani, PMR rahatlama için etkili bir yöntemdir ve gelişi güzel yapılmamalıdır. Birçok konuda (stres, uyku problemi, kaygı ve tansiyon gibi) insanlara başarılı bir şekilde oldukça faydalı olduğu kanıtlanmıştır ve aynı zamanda öfkenin doğurduğu stresi de azaltır. PMR'yi uygularken aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz.

1. Nefesinize odaklanın ve her nefes alıp vermenizde karın kaslarınızın oynadığını hissedin (her nefesten sonra durun). Nefesiniz rahatladığında ve sakinleştiğinde, yüzünüze odaklanın. Yüzünüzdeki kasları gevşetmeye başlayın.

2. Yüzünüzü buruşturarak yüz kaslarınızı gerin, bir limon yediğinizi düşünerek bunu yapabilirsiniz; yüzünüzü birkaç

saniye böyle tutun ve daha sonra yüzünüzü gevşetin. Bütün bu süreci iki kere vücudunuzdaki bütün kaslara uygulayın.

3. Gerginliğinizi attığınızı düşünün. Her bir germe ve gevşetme döngüsünde her bir kas grubunu kasmak ve rahatlatmak daha kolaylaşacaktır. Bu süreci tekrar edin, burnunuzdan nefes alıp nefesi ağzınızdan vermeye çalışın.

4. Odağınızı omuzlarınıza ve boynunuza kaydırın. Kaslarınıza odaklanın. Omuzlarınızı kasarak boynunuzdaki kasları sıkın ve bir iki saniye bu şekilde bekledikten sonra kasları gevşetin. Kaslarınızı daha fazla hissedip bu germe işlemini bir daha yapın ve bu sefer dört saniye bekleyip gevşetin. Bu döngüyü uygularken gerilmiş kaslar ve gevşemiş kaslar arasındaki farka dikkat edin. Burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan nefes vermeyi unutmayın, her türlü gerginliği vücudunuzdan atın; artık her bir kas grubunu germek ve gevşetmek daha kolay. Bu süreci birkaç kere tekrarlayıp, her nefes alışınızda daha da rahatladığınızı düşünün.

5. Her bir kas grubunuzda bu işlemi uygulayın: elleriniz, kollarınız, sırtınızın üst kısmı, bacaklarınız ve ayaklarınız. Tüm süreç boyunca derin derin nefes almayı unutmayın.

✓ **Bilgi:**	Kontrollü nefes almayı ve kas rahatlatmayı birleştirerek gerginliğinizi daha etkili biçimde azaltabilirsiniz. Birkaç dakika için derin derin nefes almakla işe başlayın, daha sonra germe ve gevşetme işlemine geçin. Bu yöntemi uygulamak için kendinize 15 dakika verin.

Canlı Paratoner Olun

Bu yöntemin altında yatan neden kendinizi herhangi bir öfke dalgasında "sağlama" almaktır. Metaforik anlamda bu yöntem bir paratonerin kullanılmasına benzetilebilir. Paratonerdeki metal parçası nasıl yıldırımı toprağa yönlendiriyorsa "canlı paratoner" de öfkenizi zararsız bir şekilde akıp gitmesine neden olur.

Canlı paratoner nasıl olunur? Öfkeli olduğunuz bir anı hatırlayın, daha çok kaslarınız gerilmiş ve her an bir şey yapmaya hazır bir şekilde duruyor olabilirsiniz. Bu şekilde gergin olmak öfkenizi arttırır ve otokontrolünüzü azaltır. Paratoner yöntemi ile bunun tam tersi bir hâle gelirsiniz. Öfkelendiğiniz zaman bilinçli bir şekilde kaslarınızı gevşettiğinizde öfkeniz dolup taşmadan onu etkili bir biçimde engellemiş olursunuz. Sizi patlama noktasına gelmeden önce öfkenin olumsuz enerjisi tutunacak hiçbir yer bulamaz ve yavaş yavaş sizden uzaklaşır. Bir an öfkenizin geçmeyeceğini hissedebilirsiniz ama vücudunuzu gevşetmeye, rahatlatmaya devam ettikçe öfkeniz hızla akıp gidecektir. Bunun için aşağıdaki adımları uygulayın:

1. Düz durun (kambur değil) ve kollarınız vücudunuz yanında sallansın.

2. Diyaframınızı kullanarak derin derin nefes alın.

3. Vücudunuzdaki kasları gevşetin. Eğer ihtiyaç duyarsanız önce bütün vücudunuzu bir iki saniye kasın daha sonra bu gerginliği atın.

4. Kaslarınızı gevşetmiş bir şekilde dururken derin ve yavaş yavaş nefes alıp verirken öfkenizin vücudunuzdan akıp gitmesine izin verin.

Bu süreç boyunca nefesinize odaklanın, yavaş yavaş nefes alın ve verin. Yüzünüzdeki öfke ifadesinden kurtulun. Her nefes verişinizde olumsuz enerjiyi toprağa gönderdiğinizi düşünün.

✓ **Bilgi:**	Kaslarınızı gevşetmek için yoga yapmayı deneyebilirsiniz. Yoga stres azaltma, dinçliği sağlama ve kronik rahatsızlıklarınızdan kurtulma gibi birçok fayda sağlar. Son zamanlarda yapılan bir araştırma sekiz haftalık bir sürede her gün 20 dakika yapılan bir yoganın etkilerini araştırdı. Katılımcılar kalp rahatsızlıkları, depresyon, romatizma ve diyabet gibi rahatsızlıklara neden olan ve hissettikleri gerginlikte büyük ölçüde azalma olduğunu belirtmişlerdir.

Yüzünüzü Rahatlatın

Yüzünüzü rahatlatın, zihniniz de rahatlasın. Birçok araştırma insanlar kaşlarını çattıklarında ne gibi değişikliklerin yaşandığını araştırmıştır. Genel olarak bu araştırmalar kaşlarını çatan insanların olumsuz duygular doğurduklarını gözlemlemiştir. Örneğin, yapılan bir araştırma, katılımcıların her bir kaşına bir golf topu tutacağı yerleştirmişlerdir ve onları aynı anda tutmaları istenmiştir. Katılımcılar birtakım fotoğrafları incelemiştir; top tutacakları oynadığı zaman mutsuz oldukları görülmüştür. Bir başka araştırma katılımcılardan sadece fotoğraflara baktıklarında "kaşlarını birbirine yaklaştırmaları" istenmiştir. Kaşlarını çatmak onlarda öfke ve iğrenme duygusunu arttırmış, onları daha mutsuz, anlayışsız ve ilgisiz yapmıştır. Alnımızda bulunan ve kaşlarımızı çatmamı-

zı sağlayan kasın adı kasıcı "süper-silya"dır. Kaşlarınızı birbirine yaklaştırır ve alnınızı buruşturur. Hoşnutsuzluk, öfke, kaygı ve diğer olumsuz duyguları hissettiğinizde bu kasınızı kullanırsınız. Beyniniz "gülümsediğiniz" zaman mutlu olduğunuzu nasıl anlıyorsa aynı şekilde bu kas kasıldığında da mutsuz olduğunuzu düşünüyor.

Kaşlarınızı çattığınız kaslarınız gevşediğinde ne olur? Kozmetik botoks tedavisi yapan kişilerin yaptığı araştırmalar ilginç veriler sunuyor. Botulinyum salgısının kısaltması olan botoks yüzdeki bazı kaslara zarar veren kırışıklıklardan kurtulmanıza yarayan bir toksindir. Bu kaslardan biri alnımızdaki kas olduğunda kaşlarınızı oynatmak çok zor olur. Botoks uygulayan insanlar çok az sinirli olduklarını söylerler çünkü en basit anlamda öfke veya korku gibi olumsuz duyguları yansıtan yüz ifadeleri kullanamazlar.

Bu yöntemi öfke kontrolüne uygulamak oldukça basittir. Öfkelendiğinizi hissettiğiniz an yüzünüze odaklanın. Yüzünüzü biraz gevşetin ve ne hissettiğinize dikkat edin. Bu basit yöntem sizi öfkelendiğiniz durumlardan kaçamadığınızda size yardımcı olur ve rahatlamanızı sağlar.

Nükteler

Mizah öfkenin antidotudur. Aynı anda hem öfkeli hissetmek hem de komik olmak gerçekten çok zordur. Öfke yoğunluğunuzu doğrudan azaltarak kahkahalar atmanız zihninizdeki olumsuz duyguları anında atabilir. Duruma daha berrak bir zihin ile bakabilirsiniz. Araştırmalar mizacın stres ile başa çıkan koruyucu hormonlar salgıladığını bul-

muştur. Yakın zamanda yapılan bir araştırma, örneğin, katılımcıların komik bir video izlediklerinde ne yaşadıklarını incelemiştir. Araştırmacılar katılımcılarda stres hormonlarının düştüğünü ve bunun komik videolar sayesinde olduğunu gözlemlemiştir.

✓ **Bilgi:**	Esprili olmak size birçok açıdan fayda sağlar. Kısa vadede, mizacınız stresinizi azaltır, gerginliğinizi dizginler hatta organlarınızı bile düzene sokar. Uzun vadede ise mizaç yapınız bağışıklık sisteminizi geliştirir, acınızı azaltır, kişisel memnuniyetinizi arttırır ve genel ruh halinizi dengeler.

Rahatlamak için kullanabileceğiniz bir yaklaşım sizi güldüren bir olayı hatırlamaktır, bu doğrudan yaşadığınız bir şey de olabilir ya da televizyonda, tiyatroda veya bir komedi programında izlediğiniz bir şey de olabilir. Eğer böyle durumlarda yaslanabileceğiniz bir anınız varsa (kesinlikle vardır) o muhteşem anı aklınızın bir köşesine kazıyın ve rahatlamak istediğinizde hemen onları hatırlayın.

! **Dikkat:**	Sizi güldüren anılarınızı kullanırken dikkat etmeniz gereken iki nokta vardır. Birincisi sorunlarınıza "gülüp geçmeyin"; bunun yerine kendinizi yapıcı bir bakış açısına taşımak için onları kullanın. İkinci olarak, çok sert ve iğneleyici bir mizaç kullanmayın; bu da sağlıksız bir öfke ifadesi olabilir.

Kendinizi fazla ciddiye almayın. Örneğin, öfkelendiğiniz zaman yaşadığınız şeyin haklılığına sonuna kadar inanırsınız ve planlarınızı değiştiren veya engelleyen her şeyi hissetmemeniz gereken dayanılamaz bir acı olarak algılarsınız. Eğer kendinizi bu şekilde hissederken yakalarsanız, kendinizi bütün sokakların, dükkanların, ofislerin sahibi, tek başına hayatına devam eden ve her şeyin istediğiniz gibi olduğu, insanların size saygı duyduğu bir tanrı, tanrıça veya bir lider olarak hayal edin. Bu hayali sahneyi ne kadar çok detaylandırırsanız mantıksız davrandığınızı fark etme ihtimaliniz o kadar artar. Aslında sizi öfkelendiren şeylerin ne kadar önemsiz olduğunu da fark edersiniz.

Dikkatinizi Başka Bir Şeye Yönlendirin

Dikkatinizi başka bir şeye yönlendirmek öfkelendiğiniz anda sakinleşmek için kullanabileceğiniz bir başka etkili yöntemdir. Zihninizi başka bir yere yönlendirerek -öfkenin çarkına girmesine izin vermeden- duruma daha sağlıklı bir biçimde tepki üretmesini sağlamak için yavaş yavaş berraklığa kavuşursunuz. Dikkatinizi dağıtmak bu bölümde size sunulan diğer tekniklere ek olarak kullanabileceğiniz iyi bir yöntemdir çünkü olay sıcağı sıcağına yaşanırken kullanamayacağınız teknikler vardır veya telaşlıyken sakinleşmek isteyebilirsiniz.

Dikkatinizi dağıtmak kelimenin tam anlamıyla dikkatinizi dağıtmaktır: Odağınızı sizi öfkelendiren şeylerden uzaklaştırıp sizin duygusal olarak daha nötr veya pozitif hissetmenize neden olacak şeylere odaklanırsınız, trafik sesi veya pencereden içeri sızan ışık gibi. Dikkatinizi bu şekilde kaydırmak

tabii ki de geçici bir çözümdür; fakat öfkenizi hemen kontrol altına almanıza yardımcı olur. Dikkatinizi dağıtmak görmezden gelmek demek değildir çünkü karşınızdaki insanla daha sağlıklı bir iletişim kurabilmek için dikkatinizi bilinçli bir şekilde başka bir yere yönlendirmiş olursunuz. Aşağıda öfkelendiğiniz zaman dikkatinizi başka yere kaydırmanızı sağlayacak birkaç öneri bulunmakta:

- Bulunduğunuz mekânı inceleyin; görüntüler, sesler, kokular vs. Dikkatinizi tamamen bunlara verin.
- 1000'den geriye 7'nin katlarını sayın.
- Nefesinize odaklanın.
- Etrafınızda bulunan ve aynı harfle başlayan eşyaların isimlerini sayın.
- Kendinizi güvenli, güzel ve huzurlu bir yerde (örneğin Alpler'de) hayal edin. Eğer sizde olumlu duygular uyandıran bir yer varsa kendinizi orada hayal edin.
- En sevdiğiniz şarkıyı dinleyin. Duyduğunuz değişik enstrümanları ve sesleri ayırt etmeye çalışın.
- Sizi zorlayan egzersizler yapın. "Öfkelendiğinizde dağa tırmanın." diyen bir söz vardır. Bir tepeye tırmanın, yüzün, kum torbası yumruklayın, vücudunuzdan öfkeyi atacağınız herhangi bir fiziksel hareket yapın. Fakat bu egzersize nasıl yaklaştığınız önemlidir, özellikle kum torbası gibi bir şeye vuruyor ve sizde olumsuz duygular uyandıracak bir aktivite yapıyorsanız. Bunu "öfkenizi dışarı atmak" niyeti ile yapmayın, bu sizde daha fazla öfke uyandırabilir. Bunun yerine, öfkenizi düşünmeden sadece torbaya vurmaya odaklanarak yapın.

BÖLÜM: 8

3 ADIM METODU:
2. Adım: Yeniden Değerlendirin

3 adım metodunun ikinci adımı durumu yeniden değerlendirmektir. Bu dikkatinizi yaşanan duruma yeniden yönlendirmeniz ve duruma daha tarafsız bir gözle bakmanız, herhangi bir şey yapmak için harekete geçip geçmeyeceğinize ve eğer geçecekseniz ne yapacağınıza karar vermeniz demektir. Artık rahatlama yöntemleri ile otokontrolün nasıl sağlandığını öğrendiğinize göre gerçekte ne olduğunu daha sağlıklı düşünebileceksiniz.

Sorumluluğu Kabul Edin

Sizi öfkelendiren bir durumu yeniden gözden geçirirken bu özel durum çerçevesinde oluşan duygu ve davranışlarınızdan sizin sorumlu olduğunuzu kabul etmeniz gerekir.

İlk adım olan rahatlama yöntemi ile daha sakin bir ruh haline geçtiğinizde durum ile başa çıkabilmek için sorumluluk almak önemli bir adımdır.

Dikkat:	İnsanlar genelde 3 adım yönteminde adımların karıştığını düşünür. Bu çakışmanın temel noktası kendinize zaman tanırken (1. adım) durumu düşünmenizden (2. adım) kaynaklanmaktadır. Öfke kontrol alanınızı hayata geçirirken her bir adıma gerektirdiği özeni vermeye dikkat edin ve bu konuya yaklaşımınızı esnek tutun.

Kişisel sorumluluk kavramı insanları bazen korkutur ve bu özellikle "haklı" olduğunuzu düşündüğünüzde hissettiğiniz bir şeydir. Belki de %100 haklısınız ama bu durumdan alakasız bir düşüncedir. Her şekilde sorumluluğu yüklenin. Bu başarılı olmanız için size fayda sağlayacaktır.

Birini suçlamak her zaman en kolayıdır. Sorumluluğu kabul ettiğinizde bu tür suçlamalarla uğraşmazsınız. Bu zor olabilir ama aynı zamanda sizi inanılmaz derecede güçlü hissettirir. Kendi duygularınız için kendinizi sorumlu görürseniz hayatınızı kontrol etmeye dönebilirsiniz. Yani sürücü koltuğuna siz oturmuş olursunuz. Fakat öfkeniz için başkasını suçlarsanız o zaman hapı yutarsınız. Eğer karşınızdaki insan değişmezse sonsuza kadar öfkeli kalırsınız. Fakat eğer sorumluluğu siz üstlenirseniz kendi deneyiminizi kendiniz kontrol edersiniz.

Gerçekten neyi neden kabul ettiğinizi tanımlamak önemlidir. Karşı tarafın duygularını ve seçimlerini kabul etmiyorsunuz. Ya da yaşanan olayda sizin hatalı olduğunuzu kabul etmek zorunda değilsiniz. Sorumluluk üstlenmek "teslim olmanız" veya sizin için önemli olan düşüncelerinizi, dav-

ranışlarınızı ya da kendinizi savunmayacağınız anlamına gelmez. Belki de karşınızdaki insan size yalan söyledi veya sizi aldattı. Bu o kadar da hoşunuza gitmez herhalde. Fakat, bundan hoşlanmamanız hem sizin hem de karşınızdaki kişi hakkında birçok veri sağlar. Karşınızdaki insana karşı takındığınız tavrın sorumluluğunu tamamen, evet tamamen, siz üstlenebilirsiniz.

✓ **Bilgi:**	Karşınızdaki insanın davranışı size herhangi bir şey "hissettiremez", bunu unutmayın. Duygular size birtakım veriler sunar. Öfke gibi olumsuz duygular, size belirli bilgiler verir; onlar güvenilir ve uyarıcı işaretlerdir.

Genellemek gerekirse duygularınız ihtiyaçlarınızın karşılanıp karşılanmadığına dayanarak oluşur. Karşınızdaki insanla yaşadığınız bir tartışmada odağınız karşınızdaki insanın ne "yapması" veya "yapmamasında"dır ve daha sonra onu bunlara göre "kötü" ya da "yanlış" olarak yargılarsınız. Fakat eğer odağınız yaşanan bu olayda sizin hangi ihtiyaçlarınızın karşılandığına kayarsa duygularınız da değişecektir. Görmeniz gereken saygıyı karşınızdakinin davranışlarında göremediğinizde belki incinmiş, korkmuş veya hayal kırıklığına uğramış hissedeceksiniz; fakat karşınızdakini "şöyle davranmalı" diye düşünmediğiniz ve daha sonra onu yargılamadığınız için öfkelenmeyeceksiniz. Karşılanmayan şey aslında sizin ihtiyaçlarınız. Bunu anlayın ve kabul edin.

Duygularınız tamamen amaca hizmet ettiğinde -yani dikkatiniz tamamen ihtiyaçlarınıza ve değerlerinize yönlendirildiğinde- öfke eriyip gider. Bu değişim öfkenizi baskılamak demek değildir ve "sakinleşmek" de değildir. İhtiyaçlarınızla doğrudan bağlantılı olan bu duygular belki yoğun ve acı vericidir ama bunlar öfkeden farklı duygulardır.

Empati Duygunuzu Geliştirin

Öfkenizi dindirmenizin bir yolu da öfkenizin karşınızdaki insan üzerindeki etkisini görebilmektir. Bu bağlamda bu etkiyi görebilmek öfkeli olduğunuz insan üzerindeki etkinizi kabul etmektir. Zor duygularla başa çıkarken "kaba" davrandığınızı kabul etmek empatiye giden yolu açabilir. En temelde karşınızdaki insandan o kadar da farklı değilsiniz. Duygularınız insanların genelde içinde bulundukları duruma bir harita niteliğindedir; hissettiğiniz öfke diğer insanların yaşadıklarından o kadar da farklı değil. Bu genelleme karşınızdaki insanı anlamanızda ve onlara daha anlayışlı bir tavırla yaklaşmanıza yardımcı olabilir.

! **Dikkat:**	Empatiyi sempati ile karıştırmamaya dikkat edin. Birine sempati duymak onlara karşı olumlu duygular beslemektir veya karşınızdakinin acı çektiğini görüp ona üzülmektir. Empati ise karşınızdakini anlamak ve onunla deneyimler üzerinden bir bağ kurmaktır. Bu bağ siz de aynı durumu yaşadığınız için veya kendinizi karşınızdakinin yerine koyduğunuz için kurulabilir.

Birisi size patladığında, örneğin, bir adım geri çekilin ve benzer bir olayda ne yaşadığınızı hatırlamaya çalışın. Benzer bir deneyim bulmak karşınızdaki insanın bu davranışını anlamanız için faydalı olacaktır. Kendinizi incinen taraf olarak gördüğünüz durumlarda olayı karşınızdaki insanın bakış açısıyla görmeye çalışın. Karşınızdaki insanın kötü niyetle size yaklaştığı zamanlar kesinlikle olacaktır. Fakat bu o kadar da sık yaşanmaz ve çoğu zaman karşınızdaki insan hatalı olduğunda bile sizi üzmek niyetinde olmayacaktır.

Bazı durumlarda karşınızdaki insanın düşünme yönteminin hissettiği güçlü duygular tarafından oluştuğunu anlayabileceksiniz. Böyle durumlarda en iyi yöntem her iki tarafın da nerede durduklarını kabul etmek ve daha sonra duygular yatışana kadar tartışmayı ertelemeyi talep etmektir. Eğer 3 adım yöntemini uyguluyorsanız bu noktaya kadar zaten büyük ölçüde rahatlamış olacaksınız ama belki de karşınızdaki insanın buna daha çok ihtiyacı olacak. Altını çizmek gerekirse sağduyunuzu en iyi şekilde kullanın.

Merhametinizi Kullanın

Merhamet henüz o kadar da dikkat çekmemiş bir öfke kontrol yöntemidir. Merhamet duygunuzu geliştirmek öfkeli olduğunuz insanı sevmek, onun için üzülmek ya da onunla ilgilenmek anlamına gelmez. Bunların aksine, siz merhametinizi insan deneyimi üzerinden kurup onu yüceltirsiniz. Her insan aynı hayat yolunda yürümektedir, belki bazıları daha önde, bazıları daha geridedir. Bazıları daha bilgili, daha kibar, daha bilinçli, daha disiplinli ve düşüncelidir. Diğerleri ise kısaca değildir.

İnsanların yaptıkları yanlışlardan ders çıkarmalarını isteyebilirsiniz ama bu her zaman böyle olmayabilir. Hiç eşi için üzülen umutsuz bir insan gördünüz mü? Ya da o insan olmayı düşündünüz mü? Belki eşi için bir süre üzülebilir ama yaşaması gereken bir hayatı vardır. Böyle insanları hayatınızdan çıkarmak isteyebilirsiniz ve bu oldukça mantıklı bir harekettir. Fakat öfkenizi o insana karşı yönlendirmek zorunda değilsiniz. Hangi davranışların karşınızdaki insanı alttan alacağına veya almayacağına karar verin, sınırlarınızı belirleyin ve devam edin. İnsanların kendi hayatlarını yaşamalarına izin verin. Örneğin, birinin sizi kullandığını düşündüğünüz için ona kızgınsınız ve ona bunu yansıtmak yerine sizin gelişiminizi engellediğini düşündüğünüz için üzgün hissediyorsunuz. Zor insanlar ve durumlar sizi eğitecek olan şeydir. Özellikle hatalarınız en iyi öğretmendir. Öfkeli olduğunuz insana merhamet etmek faydalı olabilir. Örneğin arabayı yavaş süren birinin arkasında araba sürdüğünüzü düşünün, bu insan yüzünden uzun bir araba kuyruğu oluyor. "Ne kadar da düşüncesiz bir herif!" diye düşünebilirsiniz, dişlerinizi sıkabilirsiniz. Fakat bu aracı solladığınızda onun yaşlı birisi olduğunu veya bir engellinin olduğunu görebilirsiniz. İşte o zaman, muhtemelen, daha farklı hissedeceksiniz. Bir şeyin neden olduğunu ne kadar iyi anlarsanız öfkenizden ve hırsınızdan o kadar kolay kurtulursunuz.

★ **Önemli:**	Öfkeli insanlar kendilerine de zarar verirler. Hatalarınıza karşı ne kadar çok anlayış geliştirir ve kendinize ne kadar merhamet ederseniz başkaları üzerinde bunu uygulamanız o kadar kolay olacaktır.

Karşınızdaki insanın sizi bilerek kızdırdığını veya kötü niyetli bir şekilde saygısızca davrandığını bildiğiniz zamanlar tabii ki bir merhamet duygusu geliştirmek çok zordur. Eğer kendinizi bu şekilde çabalarken görürseniz şöyle bir yol izleyin: "Cahilliği dönüp dolaşıp onu vuracaktır ve bu o kadar da hoş olacaktır." Karşınızdaki insanın yaşadığı zorluklara karşı merhamet geliştirebilirsiniz ve bu zorlukların doğurduğu engeller ne olursa olsun bunların size ait olmadığını bilirsiniz. Alternatif bir yol olarak ise durumu durup düşünebilir ve karşınızdaki insanın böyle davranmasına neden olan sebep üstüne kafa yorabilirsiniz.

Mutlu, uyumlu insanlar karşılarındakini ona zarar vermek veya kendilerini eğlendirmek için insanları üzmediğini hatırlayın. Mutlu insanlar arkadaş canlılardır, öte yandan mutsuzlar anlaşması en zor olanlardır. Aksi davranan birini gördüğünüzde mutsuz veya dertli insanla karşı karşıya olduğunuzu kendinize hatırlatın. Belki de hayatında zor günler geçiriyor ve o an hayattan hiç zevk almıyor. Bunu anlamak sizi zorlayan her durumda merhamet geliştirmek için kullanılabilir. En azından insanların bu durumu kişiselleştirmemesi için onlarla bir ilişki kurmanızı sağlayabilir. Bu bakış açısıyla durumun ne olduğunu anlamak ve olaya saplanıp kalmak yerine ne yapabileceğinizi düşünmek daha kolay olacaktır.

Gerçeği Test Etme

Öfkeli insanlar ani kararlar verir. Duygularına olaydan sonra odaklanır ve verdikleri ani tepkiler öfkeleri dışında her şeyi görmezden gelir. Bu pire için yorgan yakmaya benzer. Bu tuzağa düşmeyin. Düşünce ve duygularınızdan bir adım

geri çıkıp öfkenizi çok daha kolay kontrol edebilirsiniz. Gerçeği test etme size bunu sağlayacaktır.

Gerçeği test etme yöntemini uygulamaya geçirmek için şundan vazgeçmeniz gerekir: Olaya karşı ürettiğiniz ilk tepki her zaman en doğru tepki değildir. Tepkinizi bölük pörçük gerçeklere, yarı doğrulara veya birtakım fuzuli çıkarımlara dayandırırsınız. Olaya tek bir yerden bakarsınız, o da sizin bakış açınızdır. Gerçeği test ederken yaptığınız bu ilk çıkarımları göz ardı etmezsiniz ama büyük resmi görebilmek için onlardan bir adım geriye çıkmanız gerekir. Eğer yaptığınız ilk çıkarımlarla nokta atışı yapmış olsanız bile olaya daha farklı bir gözle bakmak için kendinize fırsat yaratmanız gerekir.

İlk anda ürettiğiniz ve düşündüğünüz şeylerin doğruluğuna inanıyorsanız, kendinize atalarınızın dünyanın düz olduğuna inandıklarını hatırlatın. Kesin yargıya varmadan ve harekete geçmeden önce durmak ve kesin veriler elde etmek zorundasınız. Bu gerçeği test etmenin temelidir.

✓ **Bilgi:**	Sigmund Freud gerçeği test etme yöntemini şu şekilde tanımlamıştır: Bu bireyin kafasının içindeki gerçeklikle dış dünyadaki gerçekliğin arasındaki farktır ve bunu ayırmak gerekir. Öfkelendiğinde insanlar karşısındaki insanın niyetini yanlış yorumlayabilirler.

Gerçekten Ne Olduğunu Düşünün

Hiç herhangi birine neden öfkeli olduğunu sordunuz mu? Bu kesin olmuştur ve size birinin ona söylediği veya yaptığı

korkunç şeyleri anlatmıştır. İşte size bir iş adamının çalışma arkadaşına verdiği tepki üzerinden bir örnek: "Hiçbir şeyi ciddiye almıyor! Bütün satışı mahvetti! Hiç profesyonel değil ve bu artık göz ardı edilemez." Bu cümleler bize birçok şey söylüyor ama tek bir şey hakkında hiçbir bilgi vermiyor: Gerçekte ne oldu?

Bunun aksine, olayı daha iyi anlamak için soğukkanlı bir dedektifin tarafsızlığını edinmelisiniz. "Lütfen sadece gerçekleri söyleyin." Bu vurgu çok daha farklı bir bilgi sağlar, bu aynı durum hakkında bile olabilir. Örneğin, bir önceki örnekteki iş adamı şöyle söyleyebilir: "Toplantı başladıktan 10 dakika sonra geldi. Müşterinin sorularına cevap vermekte zorlandı, buna hazırlık yapmasını özellikle söylemiştik. Ayrıca sunumu için yanlış slaytları getirmişti." İşte bu ne olduğunu anlatan tarafsız bir anlatıdır.

Öfkelendiğinizde neye tepki verdiğinize dikkatli bakın. Kendinize "Kamera olsaydı neyi kaydederdi?" diye sorun. Olaya bu şekilde yaklaşmak gerçekleri ve çıkarımları birbirinden ayıracaktır. Ne olduğunu tarafsız bir şekilde anlattığınız zaman kendi ihtiyaçlarınızı daha kolay tanımlayabileceksiniz. Hatta diğer bakış açılarını ve kaygıları çok daha kolay bir şekilde anlayabileceksiniz. Karşınızdaki insan da kendini daha az savunacak çünkü karşısında iletişim kurulabilen birini görecek.

Öfkeli Düşüncelerinizi Gözden Geçirin

Durumu nasıl gördüğünüz olaya karşı vereceğiniz duygusal tepkiyi belirleyen en güçlü öğedir. Duygusal tepkilere şekil vermeyi düşünmek göz ardı edilemez.

Eğer biri sizin yolunuza taş koyarsa ve acil bir durum içerisinde olduğunuzu düşünüyorsanız kaygı ve endişe duyarsınız. Ama eğer bunu onların yaptıkları bir saygısızlık ve kabalık olarak görürseniz öfkeli ve saldırgan bir şekilde tepki üretirsiniz. Aslında durum aynı; tek fark sizin yorumunuz. Öfke sorunlarıyla uğraşan insanlar için genel eğilim olayları olumsuz bir açıdan yorumlamaktır, yani karşılarındaki insanın içinde bir art niyet ararlar, gerçekte o kötü niyet olmasa bile. Bu doğruda saldırganlık döngüsünü besler. Algınız ne kadar da ön yargılı, değil mi?

Öfkelendiğinizde aklınıza ilk gelen duygular çıkarımcı, yargılayıcı ve fazlasıyla sert düşüncelerdir. Bu yarı çıkarımlara tepki verdiğinizde durumu daha da kötüleştirebilirsiniz. Gerçekte ne olduğuna "sadece gerçekleri istiyorum" bakış açısı ile dikkatlice inceleyin ve ilk başta düşündüklerinizi ve çıkarımlarınızı mercek altına alın. Çıkarımlarınız mantıklı mı? Karşınızdaki insanın motivasyonunu ve niyetini mi sorguluyorsunuz? Bir şekilde verdiğiniz tepki gereğinden fazla olabilir mi? Kesin bir yargıya varmadan önce toplamanız gereken bütün bilgileri topladınız mı?

✓ **Bilgi:**	Öfkeli insanlar belli karakteristik mantık hataları yaparlar. Bunlardan en yaygın olanı dünyayı siyah-beyaz görmektir: Onlar için gri renk yoktur, olaylar ya iyidir ya da kötüdür. "Ben haklıyım, sen hatalısın." "Beni her zaman hayal kırıklığına uğratıyorsun." Bu gibi düşünceler tamamen yanlış olmayabilir ama bunlar doğrudan öfkenizi besler.

Sizi tetikleyen durumları ve bu durumlarla karşılaştığınızda sizi etkisi altına alan öfkeli düşüncelerinizi tanımlamayı öğrenin. Otomatik (ve bazen hatalı) duygusal tepkileriniz tarafından yönlendirilen ve sizi tetikleyen durumlarla mantıklı bir şekilde başa çıkmak için kendinizi eğitin. Şimdi size öfkelendiğiniz zaman farklı düşünmeniz için faydalı olacak birkaç temel yolu sunuyoruz:

1. Sizi tetikleyen durumu doğru saptayın.

2. Kendi kendinize konuşurken kendinizi kontrol altında tutun. Olumsuz bir kendi kendine konuşma süreci geçireceğinize düşüncelerinizi kontrol edip daha olumlu ve mantıklı tepkileri üretmeye çalışın. Böylece "Etrafımdaki herkes çok meşgul." diyerek kendinize acıyacağınıza "Keşke ben de olduğumdan daha meşgul olsaydım; ama bu boş zamanımı yapıcı bir şekilde kullanacağım. Bu zamanı güzel değerlendireceğim." diyebilirsiniz.

3. Bir bakış açısı geliştirin. Her şey istediğiniz gibi gitmeyebilir, ama bu hayatın kaçınılmaz yoludur, bu birinin "hatası" değildir. İşler ne kadar kötü olursa olsun dünya sizi alt edemez.

4. Gerçekçi olun. Eğer beklentileriniz mantıksızsa hayal kırıklığı yaşama ihtimaliniz çok yüksektir.

5. En önemli önerilerden bir tanesi: Ne ile savaşacağınızı dikkatlice seçin. Her zaman her istediğinizi elde edemezsiniz. Ve her şey savaşmaya değmez. Durumdan bir an uzaklaşarak; gelecek hafta, gelecek ay ya da gelecek yıl sizin için çok önemli olabilir bunu düşünün.

6. Hayatın adil olması gerektiğine inanmaktan vazgeçin.

Bu bir klişedir ama bu onun gerçekliğini değiştirmez. Hayat adil değildir. Adil olmasını istemeniz sizi sürekli hayal kırıklığına ve öfkeye sürükler.

7. Düşüncelerinizi değiştirmeye açık olun. Örneğin başınızda inatçı bir patron olduğunu ve onun değiştirilemeyeceğini ve ondan kaçınılmayacağını düşünün. Sizi rahatsız eden davranışlarını yeni, daha kabullenebilir sebeplere atfedebilirsiniz. Örneğin patronunuzun büyük bir baskı altında olduğunu düşünebilir veya kendi istekleri dışında (yani kişisel istekleri) hareket ettiğini düşünebilirsiniz. Karşı tarafta şüphe uyandırmaya hazır olun. Ya da sizi rahatsız eden bir olay yüzünden sinirli olduğunuzu düşünün, örneğin telefonunuzu evde unuttuğunuzu fark ediyorsunuz ve bu sizi sinirlendiriyor; ama bunu sürekli düşünmek durumu daha da kötü bir hâle getirir. Telefonunuzu almak için eve geri dönmek zaten yeteri kadar kötü bir durum. Öfkeliyken bu şekilde düşünmek durumu daha da hoş olmayan bir hâle sokar.

Kendinize Sormanız Gereken Temel Sorular

Sizi öfkelendiren bir durumu değerlendirirken kendinize sormanız gereken dört temel soru vardır:

1. Beni öfkelendiren durum ya da olay önemli bir şey mi? Yani sinirlerimi hoplatan bu olay benim sağlığımı bozuyor mu?

2. Gerçekte ne olduğunu değerlendirdikten sonra hâlâ sinirlenmekte haklı mıyım? Aynı koşullar altında sıradan bir insan da sinirlenir miydi?

3. Durum düzeltilebilir mi? Bu durumu düzeltmek için yapabileceğim bir şey var mı?

4. Durumu düzeltmek için harcayacağım enerji buna değer mi? Yani zamanımı ve enerjimi buna harcamalı mıyım?

Bu sorulardan bir tanesine bile hayır cevabı verebilirsiniz. O zaman bu olayı unutmanız için yeterli bir işarettir. Hâlâ öfkeli olduğunuzu fark ederseniz yaşananların önemsiz bir şey olduğunu kendinize hatırlatarak rahatlama yöntemlerinden birini uygulamaya başlayabilirsiniz.

Eğer bu sorulara cevabınız evet ise o zaman ne yapmanız gerektiği konusunda iyice düşünmeniz gerekir. Herhangi bir şey yapmadan önce verebileceğiniz muhtemel tepkiler üzerine bir beyin fırtınası yapın. Bu basit yaklaşım huzurunuzu korumak için güzel bir başlangıç olabilir. Eğer bu dört soruya cevap verirseniz ve kendinizi olaydan uzaklaştırmaya ya da yapıcı bir harekete geçmeye karar verirseniz olayı düşünürken kendinizi o kadar da çaresiz hissetmezsiniz. Kontrol artık sizdedir. Bu hissettiğiniz öfkeyi azaltmak için etkili bir yoldur.

Zıt Duygulara Odaklanın

Yangının su ile nasıl söndürüldüğünü düşünün, tam tersi bir element ile. Zıt duygulara odaklanmanın mantığı da aynıdır: Tam tersi bir duygu ile yangını söndürmeye çalışırsınız. Eğer içinizden öfkeli davranmak geliyorsa yapmanız gereken şey basittir: Kendinizi barış, huzur ve sevgi gibi ters duygulara yönlendirin.

Bunu etkili bir şekilde yapabilmek için tek bir noktaya odaklanmanız gerekir. Tam tersi bir duyguya çok genel bir bakış açısıyla odaklanmak, "Örneğin sevgiyi hatırlayaca-

ğım." gibi, kulağa güzel gelir; ama size fayda sağlayamayacak kadar geneldir. Bunun yerine hayatınızda o duyguyu yaşadığınız ve size tanıdık olan bir deneyimi düşünün: evlendiğiniz dün, çocuğunuzun doğduğu gün, hastanede olduğunuz zaman arkadaşlarınızın size verdiği destek gibi. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse hatıralarınızı kullanın. Öfkenizin ortasında bu duyguları hissetmek konusunda endişeli olsanız bile tam tersi olan o duyguyu yapabileceğiniz en canlı şekilde hatırlayın.

İnsanlar genelde duygularını kontrol edemediklerini düşünür. Fakat zıt duygularınız ile kendinizi belirli bir duygu deneyimine açmayı kasıtlı ve bilinçli bir şekilde seçiyorsunuz, tam şu an ve olduğunuz yerde yaşayacağınız bir duygu. Farklı bir duyguya geçmek bir anda yapabileceğiniz basit bir yöntem değildir ama bunu denedikçe çok daha kolay yapmaya başlayacaksınız. Çekingen öfkeye sahip insanların yaptığı gibi duygularınızı bastırmaya yönelik stratejileri ile ters duygulara odaklanmayı karıştırmayın. Duygularınız o an hissettiğiniz doğru ve samimi ifadelerdir; bu duyguların meşruluğunu inkar etmeyin. Bunun yerine hissettiğiniz öfkeyi kabul edin, onlarla dürüst bir şekilde yüzleşin daha sonra daha olumlu duygular hissetmeye açık bir hâle gelin ve bu da sizin öfkenizi daha kontrollü bir şekilde yaşamanıza neden olacaktır.

Öfkenizi Değişmek İçin Kullanın

Eğer hayatınızdaki, işinizdeki veya ilişkilerinizdeki, yaşam kalitenizdeki bir şeye karşı öfkeliyseniz bu öfkenizi değişmek için kullanacağınız enerjiye dönüştürün. Bu öfke size

bir şeyler anlatmaya çalışıyor. Bu tür durumlarda öfkeniz büyük yanıp sönen bir ok parçasına benzer ve bu ok dikkatinizi yöneltmeniz gereken gerçek bir sorunu size göstermeye çalışır. Bu problemi hemen bulun. Bunu yapmak -aslında ne yapacağınıza *karar vermek* bile- öfkenizi dindirmenizi ve kişisel kontrolü elinize almanızı sağlar. Öfkenin sağladığı enerji olumlu önlemleri de olumsuz önlemleri de tetikler. Öfke güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Öfkenizi bu şekilde kullanmak, yani onu yapıcı bir harekete geçmeniz için evriltmek, sağlıklı öfkenin önemli bir noktasıdır.

★ **Önemli:**	Öfkenizi faydalı bir şekilde kullanmak için odağınızı dışsal durumlardan kendi içinizde neyi değiştirmek istiyorsanız ona yönlendirin. Daha sonra bu değişimi yapmak için karar verdiğiniz an hayatınızda eksik olan şeyden (öfkenizi tetikleyen şey) yaratmak istediğiniz duruma (sizi heyecanlandıran isteğinize) odaklanın.

BÖLÜM: 9

3 ADIM METODU:
3. Adım: Tepki Verme

Tepki verme adımı yola çıkma zamanının geldiğini gösterir. Bu tam da (yutkunma sesi) karşı taraf ile sorunu konuşma, çözme ve tartışmayı bir sonuca bağlama zamanıdır. İki adım boyunca yaptıklarınızın sonucunu alacağınız zamandır.

Her yaşadığınız olaya verebileceğiniz tek bir tepki geliştirebilirsiniz ama öfkelenmenize neden olan milyonlarca neden olabilir ve bu yüzden en doğru yöntem yaşadığınız bütün olaylara adapte edebileceğiniz ve genel kuralları olan bir metot geliştirmektir. Yaşanılanı dile getirmek, harekete geçmek, karşınızdaki ile konuyu konuşmak, karşınızdakinin ne dediğini aktif bir şekilde dinlemek, kendinizi kararlı ve saygın bir şekilde ifade etmek gibi bir çok yöntemi birleştirerek ve bunları sürekli deneyerek insanlarla yaşadığınız sorunların çoğunu çözebilirsiniz.

Yaşadığınızı Dile Getirmek Size Fayda Sağlar

Sakinleşmek ve durumu yeniden düşünmek için zaman ayırdıktan sonra bile hâlâ nasıl devam edeceğinizi bilemiyor olabilirsiniz. Böyle durumlarda güvendiğiniz bir arkadaşı-

nıza, beraber çalıştığınız insanlara veya aileden birine ya da olaya tanık olan birine danışmak en iyi çözüm olabilir. Onlar bu konu hakkında ne düşünüyor? Sorunun kaynağını ne olarak görüyorlar? Çözüm için ne öneriyorlar? Belki de sizi şaşırtacaklar.

Örneğin, belli bir kişinin size haksızlık ettiğini düşünüyorsanız ve danıştığınız insanlar da bunun böyle olduğunu düşünüyorsa öfkenizin boş yere olmadığını hissetmeniz için geçerli sebepleriniz vardır. Fakat insanlar bunun tam tersini düşünseydi o zaman işler farklı olurdu. Çoğu zaman işte bu ikisinin karışımı olur: İnsanlar sizin durduğunuz ve savunduğunuz noktaya hak verirken aynı zamanda hesaba katmadıklarınızı da düşünürler. Durumun karmaşıklığını anlamanız için size yardımcı olurlar.

Karşınızdaki insandan dürüst geri dönüşler almak verdiğiniz duygusal tepkileri anlamanız ve değiştirmeniz için iyi bir yoldur. Gerçekten de etrafınızdaki insanlar sizi sizden daha iyi tanımlayabilirler, bu yüzden onlara danışmaktan çekinmeyin. Sadece fazla ileri gitmemeye dikkat edin. Öfkelendiğiniz şeyi ikiden fazla insana anlatmak öfkenizi körükleyebilir, bu yüzden öfkeniz azalacağına onu daha yoğun hissetmeye başlarsınız.

Harekete Geçin

2. adımda (sizi öfkelendiren olayı yeniden düşündüğünüz zaman) öfkenin olumlu değişimler yapmanız için bir aracı olduğunu belirtmiştik. *Harekete geçmek* bu değişimin vücut bulmuş hâlidir; artık yapmak istediğiniz değişiklikleri hayata

geçirmeye başladığınız zamandır. Belki de öfkenizi çok çabuk tetikleyen bir yönünüz olduğunu keşfettiniz ve bu da çözülmesi gereken, eskiden yaşadığınız bir deneyime dayanıyor olabilir. Belki de içinde bulunduğunuz kötü bir ilişki sizin değerlerinize ve özsaygınıza zarar veriyor. Ya da uğraştığınız bu öfke kariyer planınızdan memnun olmadığınızı gösteriyor. Peki, şimdi ne yapacaksınız? Öfkenizin sebebini düşünürken belki birtakım öneriler geliştirmiş olabilirsiniz. Düşünmek ve plan yapmak iyi bir şeydir ama size herhangi bir çözüm sağlamaz. Artık harekete geçme zamanı. Sizi koruyan meleğinizin dümeni ele alacağı ve sizin için bu değişimi yapmayacağı barizdir. Yani kontrolü siz ele almalısınız. Olgunlaşmanızda ve değişiminizde atacağınız küçük bir adım bile sizi inanılmaz derecede güçlendirebilir. Hayatınızda olumlu bir hareket sağlamak için bu adımları atmaya başlamanız gerekir.

Karşı Tarafla İletişime Geçme

Eğer karşı tarafla iletişime geçmeyi (veya o iletişimi yeniden kurmayı) seçtiyseniz bu görüşme en sağlıklı şekilde nasıl başlatılır? Bunun kesin kuralları yoktur ama hatırlamanız gereken birkaç temel nokta vardır. Öncelikle elinizden geldiğince bu görüşme boyunca sakinliğinizi ve otokontrolünüzü elinizde tutun. Daha sonra karşınızdaki insan ile ne konuşmak istediğinizi kibarca belirtin ve ona da bu konuşmayı yapmak isteyip istemediğini sorun. Sakin bir tutum takının, ölçülü bir ses tonu kullanın ve tahrik edici, agresif, kaba ve küçümseme olarak algılanabilecek herhangi bir jestten, yüz ifadesinden veya vücut dilinden kaçının.

Üçüncü olarak, siz konuşmaya hazır olduğunuz için karşı

tarafın da buna hazır olduğunu düşünmeyin. Tahmin yürütmeye çalışmayın; karşı tarafın sizinle konuşmak isteyip istemediğini sorun ve hayır demesine hazırlıklı olun. Bu çoğu zaman karşılaşabileceğiniz ve kabul edilebilir bir cevaptır. Eğer karşı taraf sizin bu davetinizi reddettiyse (veya daha kötüsü, bunu çok kabaca yaptıysa) sinirlenmenin veya patlamanın bir anlamı yoktur. "Hayır"ın bir sürü anlamı olabilir ama karşı tarafın sorunu yapıcı bir şekilde konuşmaya hazır olmadığını kesin bir şekilde gösterir. Eğer karşı taraf bu şekilde hissediyorsa haklı olma olasılığı yüksektir. Ona baskı yapmak bir gücenme (onun hissedeceği) ve sinir (sizin hissedeceğiniz) oluşturur. Belki de kendisine saygısızlık yapıldığını düşünebilir bu da durumun daha kötüye gittiğini, çözüme doğru (ki sizin istediğiniz budur) hareket edilmediğini gösterir.

İsteğinizi ikinci defa ve kibar bir şekilde dile getirebilirsiniz ve "Bak, bana kızgın olduğunu biliyorum, ama biraz düşünme fırsatım oldu ve eğer konuşursak bu durumu çözebileceğimizi gerçekten düşünüyorum." diyebilirsiniz; fakat bu noktadan sonra karşı tarafın isteklerine saygı duymak önemlidir. İletişime geçmek dans etmek gibidir ve biliyorsunuz ki "tango iki kişiliktir". Eğer karşı taraf sizinle dans etmek istemiyorsa ona zaman verin. Seçimine saygı gösterdiğinizi görsün ve onun kendini hazır hissettiğinde konuşmak ve olayı tartışmak istediğinizi de vurgulayın. Bu noktada daha sonra görüşmek üzere anlaşabilirsiniz ya da duygularının değiştiği zaman size haber vermesini isteyebilirsiniz.

Aktif Dinleme

İlk adımı attığınız ve karşınızdaki insanı sizinle konuşmak için ikna ettiğinizde onu içinde ne varsa anlatmasını (veya

onları tekrar etmesini) talep edin. Bunu kendi bakış açınızı, ihtiyaçlarınızı ve kaygılarınızı dile getirmeden önce yapın.

Karşı tarafa bu zemini sağlamak ve daha sonrasında ne söylediğini *gerçekten dinlemek* oldukça zordur. Bu sizin haklı olduğunuz kanısına ters düşebilir. Fakat, bu adımı atmak çok önemlidir: Bu adımla beraber karşınızdaki insanın düşüncesini anlayabilirsiniz ve bu size daha sağlıklı bir iletişim kurma ve sorunu daha etkili bir biçimde çözme zemini sağlar. Şimdilik karşı tarafı dinlemenin karşılıklı yaşanan sorunları çözmek için en önemli noktalardan biri olduğunu idrak etmeniz önemlidir.

Kararlı Bir Şekilde Konuşun

Kararlılık kavramını daha önce kararlı öfke tipinde açıklamıştık, bu öfke tipinde insanlar kendi duygularını savunurken ve ifade ederken "karşı tarafa" da saygı gösterir ve onların kaygılarını dikkate alırlar. Bu tam olarak takınmanız ve kendinize adapte etmeniz gereken doğru tavırdır. Öncelikle bu tür bir davranış konuştuğunuz insana ve kendinize saygı duyduğunuzu gösterir. Böyle bir iletişim geliştirmek için bir diğer sebep ise daha pratik bir nedendir: Kararlı bir şekilde konuşmak faydalıdır; çünkü kararlı bir şekilde kurduğunuz iletişim gerçek, anlamlı ve sizi memnun eden sonuçlara ulaşmanız için en etkili yoldur. Kararlı bir iletişim öfke kontrolü alanında geniş ve önemli bir başlıktır.

Gerginlikten Uzak Durun

Öfkeli olduğunuzda aşırılara kaçma veya karşınızdakini incitme isteğiniz çok güçlü olabilir. Bu konuda dikkatli olun.

Yaptığınız şeyleri ve söylediğiniz kelimeleri geri alamayabilirsiniz. Çok güçlü hissettiğiniz o intikam alma duygusunun en az iki tane önemli olumsuz sonucu vardır. Öncelikle, karşınızdaki insan da size aynı, sert şekilde saldıracaktır. İkinci olarak karşınızdaki insana olumsuz duygular besleme ihtimaliniz artar, çünkü artık onu cezalandırarak bunu "hak ettiğini" kendinize durmadan söyleyecek ve kendinizi ikna edeceksiniz. Şiddet daha fazla şiddet doğurur. Ulaşacağınız nihai sonuç ise seviyesi artmış bir düşmanlık ve huzur umudunuzun azalmasıdır. Bunun aksine, araştırma sonuçları sizi misilleyen ve davranışlarınızı etkileyen tutumlarınızı doğru bir şekilde düzenlemek sizi daha mutlu edecek ve daha az pişman olmanıza neden olacaktır. Karşı tarafın kışkırtmaları karşısında "baskın çıkmaya" veya "üstün olmaya" çalışmak yerine verdiğiniz tepkileri düzenlemeye çalışın. Hatta, size karşı düşmanca bir tavrın içine hapsolduğunu görürseniz son sözünü söyleyene kadar onu dinleyin. Beklediğiniz için muhtemelen çok daha iyi bir sonuç elde edeceksiniz.

Karşınızdakini Zorlamaktan Vazgeçin

Karşınızdaki insanı zorladığınız öfke süreçleri önce aile dinamiklerinde ortaya çıkar ama daha sonra bütün insan ilişkilerinde gözlemlenebilir. Zorlayıcı süreç aslında çok daha büyük ve gizli bir gerçeğin yansımasıdır: Karşınızdaki insanı size karşı nasıl davranmasını istiyorsanız o şekilde eğitmeye çalışırsınız (bunun farkında olun ya da olmayın).

Karşınızdaki insanı zorladığınız süreçler bir ilişkideki her bireyin karşısındakine belirli ve kötü davranışlar empoze etmeye çalışmasıyla başlar. Bu dinamik iki taraftan birinin

daha agresif ("saldırgan") diğer tarafın ise daha pasif olduğu ("kurban") bir ağ izler. Eğer saldırgan olan bağırarak, tehdit ederek, kabalaşarak vs. istediği her şeyi elde ederse aslında onun bu davranışı karşı taraf tarafından desteklenmiş olur. Agresif bir biçimde ifade edilmiş taleplere boyun eğmek kurbanın isteksiz bir şekilde saldırgan insanı ödüllendirdiği bir ilişki biçimidir ve bu gelecekte karşılaşabileceği olası bir agresif davranışı destekler.

Bu destek süreci diğer türlü de işleyebilir. Bu agresif taleplere her zaman karşılık veren taraf olmak hoş olmayan bir durumdur. Kurban bu taleplere boyun eğerek aslında saldırgan tarafın bu talepleri karşılanınca sakinleştiğini görür ve bu da onun boyun eğmesini destekler niteliktedir (yani bunu yine gelecekte tekrarlayabilir). Bu şekilde dominant-itaatkar ya da suistimal içeren ilişkiler bu yüzden uzun sürer.

Bu tuzağa düşmemek için dikkatli olun. Karşı taraf ile konuşurken size gözdağı veren tutumlar takınmasına izin vermeyin. İstediğinizi elde etmek için agresif davranışlarda bulunmak sizi cezp edebilir, özellikle de bunu daha önce denemiş ve başarılı olmuşsanız. Kendinize agresif bir tutum takınarak o an iyi hissedebileceğinizi ama uzun vadeli sonucunun buna değmeyeceğini hatırlatın. Öfke kriziniz ortasında güçlü olduğunuzu göstermek karşı tarafa bağırıp çağırmak değil, kendinizi kontrol edebildiğinizi göstermektir.

Karşı tarafın öfkeli veya saygısız taleplerine de boyun eğmememiz gerekir. Bu şekilde davrandığınızda gelecekte bunu tekrar etmesi için onu cesaretlendirmiş oluyorsunuz. Eğer karşı taraf sizi kışkırtan, saygısızca veya size sataşan davranışlarda bulunuyorsa onun bu tutumu sakince ama kararlı bir

şekilde düzeltilmelidir. Tartışmaya devam etmek istediğinizi ama bu suistimal ve kışkırtıcı davranışlar karşısında bunun mümkün olmadığını belirtin. Bu tür bir tutum sizi incitir ve gerçek bir iletişimin önünü kesen en büyük engeldir. Eğer bu tutum devam ederse bu görüşmeyi karşı taraf sakinleşene kadar ertelemeyi düşünün. Size nasıl davranılmasını istediğiniz konusunda kesin sınırlar çizmeniz önemlidir. Eğer bu kötü davranışla yüzleşmeyi başaramazsanız sömürülmenizin önündeki yolu açmış olursunuz.

Kendinizi Ödüllendirin

Öfkelendiğinizde yapacağınız şeyleri hayata geçirdiğiniz zaman kendinize verebileceğiniz ödülleri yazın. Kendinize vereceğiniz ödül basit ve mantıklı derecede sağlıklı olmalı, bu eğer programınızda bir aksilik olursa kaybetmekten korkmayacağınız ama yine de gerçekten istediğiniz ve uğruna çabalamak isteyeceğiniz, ulaştığınızda ise kendinizi iyi hissedeceğiniz bir şey olmalı. Örneğin, kendinizi en sevdiğiniz yemek ile veya yapacağınız bir bağış ile ödüllendirebilirsiniz. Kendinize verdiğiniz küçük ama devamlılığı olan hediyeler zaman aralığı uzun, büyük ödüllerden çok daha etkilidir.

Engelleri Aşmak

Gerçek hayatta davranışların değiştiği süreçte olumlu bir gidişatın ardından tekrar olumlu bir gelişme yaşanmasına çok nadir rastlanır. Engeller, tıkanmalar ve geriye gidişler bu süreçte karşınıza çıkabilecek noktalardır. Öfke sorununuzu aşmaya çalışırken eski öfke alışkanlıklarınıza dönme ihtimali-

niz muhtemeldir. Uygun olmayan bir şekilde öfkeli, saldırgan veya pasif agresif olabilirsiniz.

Eğer bunu yaşarsanız yapabileceğiniz en önemli şey yolunuza devam etmektir; vazgeçmenize ya da cesaretinizin kırılmasına izin vermeyin. Öfke kontrol planınızdan sizi saptıracak herhangi bir şeye izin vermeyin veya bu süreç içerisinde ne öğrendiğinizi unutmayın. Bunun yerine karşınıza çıkan herhangi bir engeli yaşadığınız farklı bir deneyim olarak görün. Karşınıza çıkan o engeli iyice düşünün böylece onun nasıl ortaya çıktığını anlarsınız. Daha sonra bu bilgiyi eğer aynı sorun bir daha oluşursa onunla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için kullanın.

Örneğin, eğer bir öfke nöbeti ile karşılaşırsanız ve bu nöbet ile baş etme yöntemleriniz işe yaramıyorsa bunu bir yere not edin. Aynı engelin bir daha oluşmaması için neyi farklı yapmanız gerektiğini iyice düşünün. Eğer farklı ve yeni bir şey öfkenizi tetiklemekte başarılı olduysa o zaman siz de öfke kontrol planınıza yeni bir yöntem ekleyin. Bu tür sorunlarla nasıl başa çıkabileceğinizi ve bunlardan nasıl kaçınacağınızı önceden planlamak ileride aynı sorunlar karşınıza çıktığında onları daha önceden nasıl engelleyebileceğiniz konusunda size yardımcı olacaktır.

BÖLÜM: 10

İLETİŞİM VE GİRİŞKENLİK

İletişim becerileri çok önemlidir. İleri derecede öfke problemi yaşayan insanlar için sağlıklı iletişim kurma becerileri nihai bir değişim sağlayacaktır. Aktif dinleme ve özgüvenli iletişim kurma kişinin kendini daha iyi ifade etmesine, diğer insanlarla kurduğu zorlu ilişkileri düzeltmeye ve öfke bir probleme dönüşmeden onu yok etmeye yarar.

Öfke ve İletişim

Öfkeli insanların iletişim kurma becerileri zayıftır. Düşüncelerini paylaşmaya çalışmaları, herhangi bir istekte bulunmaları ve problem çözmeye çalışmaları onlara ve etrafındaki insanlara çoğu zaman zarar verir. Genellikle öfke problemlerini "iyi iletişim kuramamalarına" bağlarlar. Böyle bir problemin sebebi nadiren bu kadar basit olur, ama zayıf iletişim becerileri süregelen bir öfke kontrolü sorunundan kaynaklanıyor olabilir ve bu sorunlara katkıda bulunabilir.

En sık rastlanan zayıf iletişim biçimi, kişinin her an patlamaya hazır ve saldırgan olduğu agresif öfke şeklini alır. Öfkeli insanlar akıllarına ne gelirse onu söylemeye meyillidirler; hatta "acımasızca dürüst" olmanın yaşamak için en iyi yol

olduğunu savunabilirler. "Kibar" veya "nazik" olmakla ilgilenmezler çünkü bunlar zayıflıkla bağdaştırılmıştır. İlişkiye geçme şekilleri diğer insanları nasıl etkiler diye düşünmezler. Karşı taraf onlardan uzaklaştıklarında ki bu genellikle bu tür davranışlar bu şekilde sonuçlanır, bütün bu eğilimlerine rağmen buna şaşkınlık ve kızgınlıkla tepki verirler ve duygusal anlamda acı çekerler. Sonuç olarak bu kişinin kendini sınırladığı bir özelliktir.

Pasif – Agresiflik ve Çekingenlik

Öfkeli insanlar kendilerini pasif-agresif bir biçimde ifade ederler. Karşılarındakine iğneleyici veya dolaylı yollardan cevap vererek onlara zarar verebilirler. Öfkelerini karşılarındakine gösterirler ama bu duygularla doğrudan yüzleşmekte sorun yaşarlar ve genellikle bunları reddederler ("Ben? Kızgın? Ben kızgın değilim!"). Öfkelerini herkesin içinde kabul etmek ve ondan bahsetmek istememeleri birçok ilişki problemi yaratır. Gerginlik arttıkça artar ve asla bir çözüm olmaz.

Bazı öfke problemleri ise hiç iletişim kurulmamasıyla veya altında yatan duyguların kabul edilmemesiyle ortaya çıkar. Çekingen öfkeye sahip insanların "ağzını bıçak açmaz", hiçbir şey söylemezler. Kendi ihtiyaçları doğrudan zarar gördüğünde bile herhangi bir karşılık vermekten kaçınırlar. Bunun yerine, duygularını "kendilerinden bile gizlerler" ve kendi kendilerine her şeyin yolunda olduğunu söylerler. Sonuç olarak, hep bir dargınlık ve hayal kırıklığı yaşarlar ve bu olumsuz duyguları "depolamaktan" kaynaklanır. Bu, klinik müdahale gerektiren depresyon gibi farklı psikolojik problemler doğurma riskini büyük ölçüde barındırır.

✓ **Bilgi:**	20 yılı aşan bir çalışma sonrasında, Washington Üniversitesi'nden Dr. John Gottman, önde gelen bir ilişki uzmanı, boşanmaların tek ve en iyi belirtisinin çiftlerin herhangi birinin veya ikisinin de karşısındakini hor görmesi olduğuna kanaat getirdi.

Aktif Dinleme

Verimli bir iletişimin temeli, karşımızdakini dinlemektir. Düşünceleriniz, duygularınız ve tercihlerinizin ne olduğunu oldukça iyi biliyorsunuz, ama bir konuşma içerisindeyseniz ve fikir alışverişi yapıyorsanız, karşınızdaki insanın nerede durduğunu anlamanın veya bir çeşit anlaşmaya varmanın yolu onun da düşüncelerini ve duygularını anlamaktır. Eğer akıl okumak gibi nadide bir yeteneğiniz yoksa anlayış geliştirmenin yolu karşımızdakini dinlemekten ve onu gözlemlemekten geçer.

Fakat hepimizin kötü birer dinleyici olduğu bir gerçektir. Öfkeli olduğunuzda bu daha da kötü bir hâl alır ki aslında öfkeli olduğunuz zamanlarda iyi dinleme becerileri bize en çok yardım edendir. Aktif dinleme, söylenen kelimeleri duymaktan ötesini işaret eder. Aktif dinleme, karşımızdaki insanın ne yaşadığını ve ne ifade ettiğini aktif bir şekilde anlamaya çalışmamızı ima eder.

Bu tür katılımcı ya da aktif dinleme modeli zor olabilir. Öfkeli olduğunuzda veya sadece duygusal olarak tek bir bakış açısına odaklandığınızda, karşımızdaki insanın isteklerinin saçma olduğunu düşünür, kendi isteğimizin ise kutsal

olduğunu hissetmeye meyilliyizdir. Sizin istekleriniz gözünüzde büyürken karşınızdakinin kaygıları küçüldükçe küçülür. En iyi ihtimalle isteksiz isteksiz karşınızdakini dinlersiniz. Karşınızdaki safça konuşmaya devam ederken, siz kendi kafanızın içindesinizdir, onu "yarı dinliyor, yarı düşünüyorsunuz"dur ve ateşli bir şekilde bir sonraki hamlenizin veya söz oyununuzun ne olacağını planlıyorsunuzdur.

Sizi bunu yapmaya iten günaha direnin. Karşınızdakini *gerçekten* dinleyin. Bakış açısının yanlış olduğunu söylemek için değil, onu anlamak için dinleyin. Merak ve ilgi içeren bir perspektif geliştirin. Net sorular sorun. İlgi gösterin. Karşınızdakinin kesinlikle "hatalı olduğuna" ne kadar ikna olmuşsanız olun veya karşınızdakinin kafasının karışmış veya perspektifinin bozuk olduğuna istediğiniz kadar inanın, onun o durum karşısında ne düşündüğünü anlamak her zaman kayda değerdir. Karşınızdaki insanın düşüncelerini ve kaygılarını kavradıkça, doğru cevaplar üretmekte ve kendi bakış açınızı ifade etmekte bir o kadar iyi pozisyonda olacaksınız. Bu onun da aynı şekilde sizinle iletişim kurmasını sağlayacaktır.

★ **Önemli:**	İnsanlar iletişim kurarken, özellikle sinirlilerse, ne istediklerini ifade etmeye odaklanırlar. Fakat uzmanlar, karşınızdakinin ne söylemek istediğini anlamaya çalışmanın -kullandığı kelimelerden, ses tonundan ve beden dilinden- sorunu çözmekte ve iletişim kurmakta atılan ilk ve en önemli adım olduğu konusunda anlaşmışlardır.

Eğer karşınızdaki insanın ne demek istediğini tam olarak anladığınızı düşünüyorsanız bile, aktif dinleme esaslı bir saygı, nezaket ve iyi niyet göstermek için hâlâ faydalı olabilir. Karşımızdakine böyle bir davranış sergilememiz bir zeytin dalı uzatmaya benzer. Bu, konuya karşı takındığınız aksi tutumu bıraktığınız etkisini yaratır ve bu da karşınızdakinin sizin söylemek zorunda olduklarınızı daha anlayışla yaklaşmasını sağlar. Ayrıca, karşınızdaki insanın bakış açısını anlamak için onu gerçekten iyi dinlediyseniz, istediğinizi almak konusunda şansınız artacaktır. Bunu herhangi bir satış elemanına sorun. Satış elemanı müşterisinin beklentilerini anladıkça, kendi "tezgahını" ikna edici ve etkili bir tavırla sunabilecektir.

Empati Üreterek Tepki Verme

Empati karşımızdaki insanın ne yaşadığını anlamak demektir; edinebileceğiniz en önemli özelliklerden biridir. Empatik iletişim ise, ifadenin de belirttiği gibi, karşınızdakinin söylediği şeye anlayışınızı, ilginizi ve merakınızı gösterecek şekilde yanıt verme anlamına gelen bir empati bileşenidir. Karşınızdakinin söylediklerini dinleyerek, daha sonra net ifadeler belirtip ve sorular sorup empatik iletişimi ve en son karşınızdaki insanın ne anlatmaya çalıştığına bir yol gösterme aracı olarak kendi deneyimlerinizi kullanarak karşınızdaki kişilerle empati kurabilirsiniz. Aslında, empatik iletişim aktif dinlemenin temel bileşenidir. O kadar dikkatli ve yoğun bir şekilde karşınızdakini dinlersiniz ki karşınızdakinin düşünceleriyle ve duygularıyla doğrudan bağlantı kurarsınız. Onların deneyimlerini paylaşırsınız.

Empatik iletişim birkaç şekilde kullanışlı olabilir. İlk

belirgin özelliği netliktir. Eğer sizin yanıtınız karşınızdaki kişinin durumunu yanlış anladığınızı gösteriyorsa bu, ona kendisini daha iyi açıklama fırsatı verir. Bir diğer faydası ise şiddeti azaltmasıdır. Empatik iletişim saygı, anlayış, ilgi ve açıklık gösterir. Bu özellikler öfkenin azalmasına yardım eder. Bunlar karşınızdaki insanı daha açık olmaya ve daha derin konuları irdelemeye davet ederek daha fazla yakınlık ve güven oluşturur. Ayrıca, karşınızdaki insanı daha iyi anlamanıza yardım ederek, öfke seviyenizi azaltmaya da yardımcı olur. "Anlamak Affetmektir" düşüncesinde hakiki bir gerçek vardır.

Yansıtmalar

Empatik yansıtmalar karşımızdaki insanın söylediklerinden, anlatmak istediği şeyin özünü yakalar. Geri dönüşler konuşmacının duygularını ve kendilerini yeniden ifade eder veya başka bir şekilde açıklar. Yansıtmalar sorular sormayı, yeni bir konu açmayı veya konuşmayı başka bir yöne çekmeyi içermez.

Yansıtmalar sayesinde konuşmacı kendi düşüncelerini "duyar" ne söylediğine ve ne hissettiğine odaklanır. Konuşmacı sizin dünyaya onun gözünden bakmaya çalıştığınızı ve onun ne demek istediğini anlamak için elinizden geleni yaptığınızı görür. Yansıtmalar öfkenin dinmesine, konuşmacı ve dinleyici arasında bir tür bağlantı oluşturmaya, konuşmacının açık ve yapıcı bir tavırla kendisini ifade etmeye devam etmesine yardımcı olur.

Yansıtmalar konuşmacının kelimelerini veya kendilerini başka şekilde ifade edebilir:

- Konuşmacı: "Onun bunu yeniden yapmış olduğuna inanamıyorum."
- Dinleyici: "Bunun olacağını tahmin edemedin."
- Konuşmacı: "Tatilden dün sabah döneceğini zannediyordum. Bir plan yapmıştım. Beraber dışarı çıkacağımız için sabırsızlanıyordum. Dönüşünü ertelediğini bana söylemediğine inanamıyorum."
- Dinleyici: "Özür dilerim, dün dönmediğim için hayal kırıklığına uğraşmışsın, anlıyorum. Beni özledin."

Bir başka önemli geri dönüş türü karşımızdakinin duygularına geri dönüş yapmaktır. Karşımızdaki kişinin duygularını onun ifade ettiği şekilde yansıtmaktır. Karşımızdaki insanın duygularını dikkate almak birçok insanın sahip olmadığı önemli bir iletişim becerisidir. Eğer siz, dinleyici olarak, size anlatılan duygu içeriğini kaçırırsanız, konuşmacının kurduğu iletişimin büyük bir kısmını kaçırmış olursunuz. Aşağıda konuşmacının duygularına geri dönüş yapan bir örnek vardır:

- Konuşmacı: "Dün gece dairemi mahvetmiş! Her yerde çöp vardı!"
- Konuşmacı: "Bayağı kızmışsın."

Birçok durumda, konuşmacının ya sözlerini ya da duygularını yansıtma şansınız vardır. Her iki yansıtma biçimi de önemlidir ve birbirinin alternatifi olarak kullanılmalıdır. Temel avantaj ise duyguları yansıtılması dinleyicinin konuşmacının deneyimleri ile daha derin bir bağlantı kurmasına yardımcı olur. Başka bir örnek:

- Konuşmacı (yere doğru bakan gözlerle, üzgün bir surat ifadesiyle): "Sanırım başka birini buldu. En sonunda bu olmak zorundaydı, değil mi? Sadece bu kadar çabuk olmasını beklemiyordum."
- Dinleyici (sözlerine geri dönüş): "Çoktan taşınmış."
- Dinleyici (duygularına geri dönüş): "Bu kadar çabuk taşındığı için çok üzüldün."

Geri dönüş, Doğrulama ve Anlama

Ayna nasıl bir görüntüyü yansıtıyorsa, dinleyici de konuşmacının kelimelerini ve duygularını sözsel olarak öyle bir yansıtır ki konuşmacı vermek istediği mesajın iletildiğini anlar. Bu konuşmacının yaptığı şeyi doğrular ve bu öfkenin azalması, uyum kurulması (veya yeniden oluşması) ve samimiyetin arttırılması için etkili bir yoldur. Samimi olmak gerekirse, doğrulamak kabullenme ve anlayışla ilgilidir. Uzlaşmakla alakası yoktur.

Örneğin, sizin çok fazla eleştirel olduğunuzu söyleyen arkadaşınıza hiç katılmıyor olabilirsiniz. Fakat aynı zamanda, onun bu fikrinin (doğru ya da yanlış) samimi olduğunu, gerçek duygular barındırdığını kabul edebilirsiniz. Bunu arkadaşınıza yeniden göstermeniz nezaket ve ilginizi vurgular; bu saygı göstermenin temel bir yoludur. Bu yöntem karşınızdakinin daha net olmasına yardım ederek onun tavrını yumuşatır ve sizin bakış açınızı dinlemek ve alternatif perspektifleri düşünmek için daha iyi bir ortam yaratır.

! **Dikkat:**	Konuşmacının dillendirdiği mesaja geri dönüş yapmak kadar karşınızdaki insanın duygularını anlamak da önemlidir. Birinin ruh hâlini doğru bir şekilde ölçmek, özellikle ateşli bir tartışmada size daha iyi bir anlayış ve müdahale imkanı sunar. Daha iyi bir anlayış geliştirmeye yardım eden geri dönüş tekniğini sadece söylenen için değil, aynı zamanda söylenenin içeriği, duyguları ve mesajın anlamı için de kullanın.

Geri dönüş yapmak zor öğrenilir ama bu harcayacağınız zamana ve çabaya değer. Partnerler arasında sağlam bir iletişim kurmak çok zaman alır; ama bu başka durumlarda da işe yarar. Genellikle çiftler bu beceriyi edindikleri zaman, biri veya her ikisi birden, birbirlerine geri dönüş yapmalarının işte karşılaştıkları, çocuklarıyla veya bir arkadaşlarıyla yaşadıkları durumlarda da faydalı olduğunu belirtecektir. Güvene ve açıklığa teşvik etmesinin yanı sıra geri dönüş yapmak, konuşmacıya söylemek istediğini açıkça ifade etme imkanı tanıyarak sizin söyleneni anlayıp anlamadığınızı kontrol etmek için iyi bir yoldur. Örneğin:

- Konuşmacı: "Senin her zaman geç kalmandan bıktım. Bunu sana daha önce de söyledim, sen de kabul ettin, ama hâlâ geç kalmaya devam ediyorsun. Artık yeter. Bu kabul edilemez. Bunun önemli bir iş yemeği olduğunu biliyordun ve beni yerin dibine soktun."
- Dinleyici: "Seni utandırdığım için bana kızgınsın."
- Konuşmacı: "Evet, kızgınım. Bundan hiç hoşlanmadım. Ama asıl bunun sürekli olmasından bıktım.

Bu bir seferlik yaşanmış bir şey olsaydı daha farklı olurdu."

- Dinleyici: "Sürekli tekrarlanıyor olması işi daha kötü yapıyor."
- Konuşmacı: "Evet. Tam olarak öyle."

Geri dönüşler aynı zamanda konuşmacının kendini daha iyi anlamasını sağlar:

- Konuşmacı: "Keşke yine çok enerjik olsaydım ve sabah uyandığımda yataktan fırlamak isteseydim."
- Dinleyici: "Yani keşke daha fit olsaydım mı diyorsun?"
- Konuşmacı: "Evet. Yani, tam değil, bir bakıma öyle. Onu isterim tabii ki. Ama şimdi yeniden düşündüm de bu daha çok motivasyonla ilgili. Sadece yapacaklarım için motivasyonum olsun istiyorum."

Son olarak, *değerlendirme dönüşleri* adında bir kavram vardır. Bu geri dönüş modeli konuşmadaki önemli noktaları özetlemek için geliştirilmiştir ve uzun süren konuşmanın sonunda gelir. Konuşma sırasında bazı gereksiz bilgiler olabilir. Konuşmayı özetlemek, konuşmacının gereksiz bilgileri ayırmasına ve tartışılan konunun daha bütünlüklü ve tam bir şekilde kavramsallaştırmasına yardımcı olur.

Girişkenlik

Öfkeli insanlar belirli iletişim tavırları geliştirmeye meyillidirler ve bunlar ana temalarına göre 4 öfke modeli şeklinde özetlenebilir:

- Agresif öfke biçimi "Ben değerliyim ama sen değilsin." der.
- Çekingen öfke biçimi "Ben değerli değilim." der.
- Pasif-agresif öfke biçimi "Ben değerliyim. Sen değilsin ama değerli olmadığını sana söylemeyeceğim." der.
- Girişken öfke biçimi "Ben değerliyim ve sen de değerlisin." der.

Öfkeli insanlar büyük ölçüde agresif ve pasif agresif tavırlar sergilemeye meyillidir. Agresif bir biçimde iletişim kuranlar istedikleri sonuca varmak yerine bir tartışma başlatırlar; fakat etkileşime girmekten kaçınmak da bir hatadır; çünkü bu zayıflık belirtisidir ve olası bir saldırganlığa neden olur.

Girişken öfke biçimi bunların arasında en kullanışlı ve dengeli olandır; tartışmadaki bütün taraflara saygı duyulduğunu belirten tek tavırdır. Size adil davranılması için ısrar edin; bütün haklarınızı ve çıkarlarınızı savunmak için sonsuz hakkınız var. Kararlı iletişim size başkalarının hakkını yemeden kendinizi savunma imkanı sunar. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse tercihlerinizi, ihtiyaçlarınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı nazikçe, adilce ve azimle ifade edebilirsiniz.

Girişkenlik aynı zamanda oldukça pragmatik bir iletişim yöntemidir; çünkü hemen hemen herkesin ihtiyaçlarının karşılandığı bir yol garanti eder. Agresif, pasif agresif ya da çekingen olmak yerine girişken olmayı öğrenmek diğer insanlarla nasıl düzgün ilişkiler kurulacağını keşfetmek için atılan önemli bir adımdır.

Girişkenlik Nasıl Geliştirilir?

Agresif olan insanlar genellikle girişken olmayı yanlış anlamaya meyillidirler. Girişkenliği özellikle agresiflikle karıştırırlar, girişken ve kararlı bir biçimde davrandıklarını zannederler. Fakat agresif ve girişken tavırlar hiddetli ve ikna edici iletişimi içerebilir, bunlar temelde birbirinden farklıdır. Agresif iletişim karşıdaki insana saldırarak ve onu azarlayarak kurulmaya meyilliyken, girişken iletişim öfke ve hiddeti sadece savunma için kullanır.

✓ **Bilgi:**	Girişken iletişim becerileri geliştirmek hayatınızın birçok alanında size yarayacaktır. Girişken insanlar diğer insanlarla daha az çatışırlar ve bu daha az stres demektir. İhtiyaçlarını karşılarlar (bu aynı zamanda karşılanmayan ihtiyaçlar için üzülmemek demektir) ve aynı zamanda diğer insanların da ihtiyaçları karşılansın diye onlara yardım ederler.

Girişken insanlar kendilerini ve haklarını savunurlar ve bunu agresifleşmeden yapmayı başarırlar; gerekmedikçe iletişim kurdukları insana saldırmazlar. Girişkenlik "öz savunmadaki öfke"dir; girişkenlik "öfkeliyim çünkü öyle istiyorum"dur.

Girişken olmanın iyi yanı kendi kendini güçlendirmesidir. Şikâyetlerinizi etkili bir şekilde dile getirerek kararlılık göstermeniz hayatınızdaki diğer alanlara da yayılacaktır ve kendini bu alanlarda daha güvenli hissedeceksinizdir.

İşte başlamak için birkaç nokta:

1. Önceden düşünün. Elde etmek istediğiniz şeyin ne olduğunu önceden düşünün ve bunu size istediğinizi verebilecek olan insana söylediğinizden emin olun. Genellikle kızgın olduğunuz insana gideceğiniz (ya da tam tersi olarak size kızgın olana) bellidir. Fakat bazı durumlarda bunu biraz daha düşünmeye ihtiyacınız olabilir. Örneğin, eğer bir restoranda servisten memnun değilseniz, kasiyer veya garsonla konuşmak yerine işletmeci ile konuşursanız daha iyi sonuçlar elde edersiniz.

2. Duygularınızı dinleyin. Özellikle kendinize şunu sorun: "Bu duruma verdiğim ilk duygusal tepki nedir?". İnanılmaz derecede sinirli olsanız bile, öfkenin hissettiğiniz ilk duygu olmama ihtimali çok yüksektir. Öfke genellikle bir savunma aracıdır ve ikincil bir duygu olarak devreye girer. Bu özellikle derinde yatan ve ilk hissedilen duygular acı, korku veya hayal kırıklığı gibi zayıf yapıdaysalar ortaya çıkar. Öfkenin altına veya etrafına bakın, başka bir şey var mı?

3. Sakin ve saygılı olun. Öfke duymadan veya herhangi bir tavır takınmadan, kendinizi olabildiğince sakin bir şekilde ifade edin. Durumunuzu ne kadar sakin açıklarsanız, karşınızdaki insan sizi o kadar iyi dinleyebilir ve kaygılarınıza o kadar iyi cevap verebilir. Açık ve net olun, konunuzla alakalı detayları verin.

4. Sorumluluk alın. Duruma katkı sağlayacak herhangi bir yararınızı görürseniz, bu dolaylı veya çok küçük bir şey de olabilir, sorumluluk alma inisiyatifini gösterin. Bu sağlam bir güven için güçlü bir harekettir. Karşınızdaki insana, yıkıcı olmak yerine, konuyla yapıcı ve samimi bir şekilde ilgilendi-

ğinizi gösterir. Bunun karşılığında, karşınızdaki insanın sizi dinleme motivasyonu artar.

5. Net ve tarafsız olun. Sorun teşkil eden durumu siz nasıl görüyorsanız o şekilde anlatın. Olaylar ve zaman konusunda net olun. "Sen her zaman muhalifsin ... mutsuzsun ... meşgulsün." gibi genel yargılamalar yapmayın. İnsanlar genelde bu tür genellemelere nasıl tepki üreteceklerini bilmezler ve savunma ihtiyacı hissederler. Tarafsız olun; karşınızdaki insanın tam bir ahmak olduğunu söylemeyin. Ortada olan nedenlere değil, onun davranışlarına odaklanın.

6. Ne istediğiniz konusunda dürüst olun. Birçok insan, belirli bir olay yaşanırken daha iyi hissetmek için karşısındaki insanın ne yapabileceğini söylemeyi reddediyor. Bunun yerine, ne istemediklerine odaklanıyorlar. Siz ne istediğinizi biliyorken başkalarının sizin isteklerinize karşılık vermesi çok daha kolaydır.

7. "Ben" ifadesini kullanın. "Ben" ifadesini kullanmadaki mantık, nesnel gerçeklik hakkında zorlama çıkarımlar yapmak yerine kişisel deneyimleriniz doğrultusunda kendinizi ifade etmektir. Böylece, eşinize "Bana hiç zaman ayırmıyorsun." demek yerine "Benim için zaman ayırmadığını hissediyorum." diyebilirsiniz. Söylemek istediklerini şöyle ya da böyle söylemek yerine, bakış açınızı nasıl hissettiğiniz doğrultusunda ifade edersiniz. Bu çok önemsiz görünebilir ama bu tür yaklaşımların insanlar üzerindeki etkisi büyüktür. İlk ifade konuyu dağıtıyor ve korumacı ve öfkeli tepkiler üretmeye imkan tanıyor. İkinci ifade çok daha güçlü, sadece sizin kişisel deneyimlerinizi ifade ediyor; karşı tarafın yapıcı bir şekilde tepki verme ihtimali çok daha yüksek oluyor.

8. Dürüst konuşun. İnsanlar öfkeli olduklarında kırılma gibi zayıf ve ilkel duygularını dile getirmekten kaçınırlar. Bunun yerine, savunmasız hissetmemek için ikincil hissettikleri ve savunma mekanizması olan öfkelerini ifade ederler. Örneğin, eşiniz size arkadaşlarının önünde sataştığında, ona kırıldığınızı ve utandığınızı (ilkel duygular) söylemek yerine öfkenizi gösterirsiniz. Bu tür tepkiler öfkeyi kızıştırır ve karşı tarafta bir savunma isteği uyandırır.

İkincil duygular asıl meseleyi (üzgün hissetmeniz) gizlerler. Aksine, gerçek duyguların açıklanmasını talep ederek içinizden geldiği gibi konuşun. Gerçek, ilkel duyguları paylaşmakta istekli olun. Nedenlerin anlaşılması için duyguların açıkça konuşulmasını talep etmek dinleyiciyi savunma mekanizması geliştirmek yerine harekete geçmek için motive eder.

Gelen Eleştirilere Nasıl Girişken Tepkiler Üretilir?

Eleştirildiğinizde birçok şekilde buna tepki üretebilirsiniz. Karşınızdaki insanı cezalandırmak ister, sinirlenebilir ve darılabilirsiniz. Bu "Ben değerliyim, ama sen değilsin." mesajını ileten agresif bir tepkidir. Neredeyse hiç tepki üretmeyebilirsiniz, hatta eleştiriyi kabul ediyor görünebilirsiniz ve bunu karşınızdaki insandan kaçınarak, onun dedikodusunu yaparak veya ona zarar verecek ya da rahatsız edecek gizli kapaklı işler yaparak ondan intikam almak için yaparsınız. Bu "Ben değerliyim ve sen değilsin ama bunu sana söylemeyeceğim." modelidir. Yılmış, korkmuş ya da suçlu hissedebilirsiniz, hatta hak etmiyor olsanız bile suçlamayı yavaş yavaş kabulleniyorsunuzdur. Bu tür tepki de "Sen değerlisin, ben değilim." perspektifini içerir.

Bütün bu tepkilere bir alternatif olarak, "İkimiz de eşit derecede değerliyiz." perspektifinin vücut bulmuş hâli olan girişkenliği bir diğer seçenek olarak değerlendirebilirsiniz:

1. Sahiplenin. Eğer eleştiri doğruysa bunu kabul edin. Bahaneler, kaytarmalar, tepkisel karşı çıkışlar sizi güçsüz gösterir ve sadece durumu daha karmaşık bir hâle getirir. Kendinizi ifade etmenizde sorun yoktur; ama gerekli olduğunda kişisel hatanızı kabul etmekle başlayın.

2. Ortak noktalar arayın. Eğer yöneltilen eleştirice kayda değer bir şey göremiyorsanız bile, ne kadar küçük olursa olsun, katılabileceğiniz bir nokta arayın. Bu tür jestler çok anlamlıdır; çünkü karşınızdaki insana onunla tamamen farklı düşünmediğinizi, ama yapmış olduğunuz muhtemel hataları bulmak için samimi bir çaba harcadığınızı gösterir.

3. Aktif bir dinleyici olun ve empatik iletişim yollarını kullanın.

Kişiler arası öfke etkileşimleri çok nadir olarak tek taraflı olur; herkesin ifade etmek istediği kendine has duyguları, kaygıları, istekleri ve bakış açıları vardır. Her iki tarafın da alıcı olduğu kadar verici de olması lazım. Aynı zamanda her şeyi berbat etmek yerine kendilerine boy aynasında bakıp eleştiriye o şekilde tepki göstermeleri lazım. Eleştirilere yapıcı bir şekilde dönüş yapmak birçok insan için zordur. Gidişatı belirleyen ilk kişi siz olun.

Dikkat:	Girişkenlik güçlü bir kazançtır ama anlaşmazlıkların çözülemediği zamanlar da olacaktır. Böyle durumlarda en iyi seçenek "Bu kesinlikle üzerine düşünmem gereken bir şey. Geri dönüşün benim için çok değerli." deyip, kibarca devam etmektir. Bu karşınızdakine sizin gerçekten elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığınızı gösterir ve ileride tekrar iletişime geçeceğinizi vurgular.

Şikâyet Sandviçi

Şikâyet sandviçi, "The Squeaky Wheel" kitabının yazarı, psikolog Winch tarafından geliştirilen zeki, etkili bir tekniktir ve girişken bir tavırla şikâyet ve talepleri dile getirmek için kullanılır. Bu yaklaşımın başlıca zorluğu karşıdaki insanın savunmasının ve öfkesinin üstesinden gelmek için tasarlanmış olmasıdır.

Şikâyet sandviçi bir "kulak açıcı" ile başlar. "Kulaç açıcı" ifadesi karşılıksız, uzlaşmacı ve bir bakıma olumlu bir terimdir. Kulak açıcı, dinleyiciyi daha sempatik ve söylemek zorunda olduklarınıza açık bir hâle getirmeyi hedefler. Bu "et" izler, bu da sizin karşı taraftan beklentiniz veya onun hakkındaki şikâyetinizdir. En sonunda ise "sindirim" ya da dinleyicinin size yardım etme motivasyonunu yükselten kelimeler, gelir.

Örneğin: "Sen benim bu dünyadaki en yakın arkadaşlarımdan birisin. Birlikte çok zaman geçirdik ve sen her zaman benim yanımda oldun. Dün, akşam yemeğinde beni herkesin önünde eleştirdiğinde, hazırlıksız yakalandım ve utandım.

Bir daha bu tür konuları benimle özelden paylaşabilir misin? Bu çok daha iyi olacaktır. İyi gözlemlerin var ve bu dürüst geri dönüşlerin benim için çok önemli."

Şikâyet ederek girişkenliğinizi geliştirmek düşündüğünüzden çok daha kolaydır. Böyle bir yaklaşımla kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Ayrıca karşınızdaki insanda güven ve samimiyet uyandıracaksınız. Girişkenlik ile her iki taraf da her zaman kazanır.

BÖLÜM: 11

İNSANLAR ÖFKEDEN NEDEN KURTULAMIYOR?

Bazen öfkeden kurtulmak zor olabilir. Yoğun öfke belirtilerini bastırmak için kullandığınız en güçlü rahatlama ve değerlendirme stratejilerinin bile sadece bir nebze işe yaradığını görürsünüz. Ya da öfke kontrol yöntemlerinin sadece öfke belirtilerini yatıştırdığını -yani öfkeniz tetiklendiğinde onu dizginlediğini- görürsünüz, ama öfkenize ilk elden engel olmaya yaramaz. Bu da problem yaratabilir. Öfke alışkanlığınızı yenemiyorsanız, bunun için iyi bir sebebiniz olduğuna yemin edebilirsiniz.

Geçmişten Kalan Çözülmemiş Sorunlar

İnsanların, öfkelerini yenmekte çektiği zorluğun bir numaralı nedeni geçmişten kalan ve çözülmemiş sorunlardır. Çünkü eski yaralarınız o kadar derine gömülür ki siz onların farkında olmazsınız bile. Fakat şüphesiz ki bu duygusal yük sizi ve ilişkilerinizi, yavaşça, içten içe yiyen ölümcül bir zehirdir.

Geçmişte yaşadıklarınız psikolojinizi, benlik duygunu-

zu ve insanlarla kurduğunuz ilişkiyi etkiler. Bu herkes için geçerlidir. Çocukluğunuzdan kalma acı dolu, çözülememiş sorunlarınız varsa -bunlar ebeveyn davranışlarından, ailesel sorunlardan ve fiziksel şiddetten kaynaklanan, cinsel istismardan ilgisizlik gibi daha ılıman ama derin yaralara kadar uzanır- kalıcı öfke belirtileri geliştirme konusunda yüksek risk altındasınız demektir.

Kimi zaman bu sorunlardan bazıları diğerlerinden çok daha önemli görünebilir. Fakat gerçek şudur ki neredeyse çözülememiş bütün duygusal problemler sağlıksız, tepkisel ve tetikleyici olayından alakasız, kontrol edilemeyen öfke nöbetlerini geliştirebilir ve arttırabilir.

Birçok insan kendisine acı veren olaylarla doğrudan yüzleşmekten kaçınır, onların yavaş yavaş yok olacaklarına inanır. Fakat zaman bütün yaraların ilacı değildir. 100 yılı aşkın süredir yürütülen psikolojik araştırmalar süreci hızlandırmak için harekete geçilmeden, duygusal iyileşmenin gerçekleşmediğini ortaya çıkardı. Öfke kontrol yöntemlerini incelikle uygulamanıza rağmen hâlâ öfke hayatınızı yönetiyorsa bakmanız gereken ilk yer geçmiş duygularınızdır.

Geçmişteki Sorunlar Öfkeye Nasıl Sebep Olur?

Geçmişte çözülememiş sorunlar hassasiyetler yaratır. Örneğin, âşık olduğunuz biri tarafından reddedilince çok acı çektiğinizi düşünün. Eğer bu reddedilişten kalan yara iyileşmediyse, yaşamakta olduğunuz veya yaşayacağınız ikili ilişkilerde reddedilmeye karşı hassasiyet geliştirmeniz olasıdır. Eğer birden fazla sefer reddedilmişseniz veya aldatılmışsanız

bu ihtimal yükselecektir ve bu durum azımsanmayacak kadar yaygındır. Reddedilme gibi şeylere karşı hassaslaştığımızı gösteren birkaç belirti vardır. Örneğin, yeniden reddedileceğinizi gösteren işaretlere karşı ihtiyatlı davranırsınız. Bunun tek bir nedeni var: Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer. Bu ihtiyatlı davranış genele yayılabilir. Örneğin, sadece reddedileceğinizi açık bir biçimde gösteren işaretler değil, aynı zamanda reddedileceğinizi anlayabileceğiniz dolaylı belirtiler de ararsınız. Vaziyeti uçlara çektiğinizde, karşınızdaki kişinin sizi küçümsediğini, önemsemediğini ya da yanlış anlaşıldığınızı hissettiğiniz her durumda ciddi yaralar alacağınızın uyarısı olarak yorumlarsınız.

Bunlara ek olarak, ikili ilişkilerde yaşanan olayları yanlış anlama ihtimaliniz artar. Derinde yatan hassasiyetiniz yüzünden, arkadaşınızın veya sevgilinizin masum bir hareketini, örneğin cevapsız çağrınıza hemen dönüş yapmamasını, kötü bir şeyin delaleti olarak yorumlayıp -kasten size dönmediğini düşünüp- olayı yanlış anlama potansiyeliniz artar.

İkili ilişkilere karşı geliştirdiğiniz hassasiyet, sosyal jestleri yanlış anlama eğiliminiz ile birleştiğinde, ikili ilişkilere karşı geliştirdiğiniz ihtiyatlı tavırlar artabilir. Fakat bu hikâyenin görünen kısmı. Bu faktörler aynı zamanda sizin duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu etkiler. Örneğin, bir arkadaşınız veya sevgiliniz buluşmanızı iptal etmek zorunda kaldığında, çoğu insana abartılı gelen derin bir duygusal yara alırsınız.

Kısır Döngüye Girmek

Öfke cezp edicidir. Size acı veren bütün duygularınızı sıkıca gizler ve süreç içerisinde bu duyguları fark etmenizi en-

geller. Sadece öfkenizi görürsünüz. Bu bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebilir. Birçok insan bunu hayatı boyunca yaşar, hatta öyle bir yaşar ki ilkel duygularını tanıma ve hissetme kapasiteleri zarar görür. Duygularınızı uzun süre öfkenizin altında gizlemenizin sonucu bütün bu duygularla kurduğunuz bağı bütünüyle koparmak olacaktır. Hoş veya nahoş duygular size bilgi sağlar; bu duygular, hayatınızda neyin değişmesi gerektiği konusunda sizi uyaran hayati işaretlerdir. Öfkeniz kontrolü ele geçirdiğinde bu bilgiler dibe batar ya da tamamen yok olur. Sonuç olarak zaman içerisinde kendinizden ve etrafınızdakilerden kopmuş olursunuz. Daha duygusal ve bilinçsiz olursunuz, bu da acı dolu deneyimlerinizden ders çıkarmanızı engeller.

Öfke sizi "yöneten" mekanizma olduğunda kısır bir döngüye girersiniz. Öncelikle, geçmişten kalan yaranıza karşı öfkenizi kullanırsınız. Bu süreç basittir. Fakat zaman içerisinde bu ilkel, iyileştirmediğiniz duygular psikolojik bir ağırlık yapmaya başlar, depresyon ve kaygınızı arttırırken hayattan zevk alma yetinizi azaltır. Artık durum daha da karmaşık bir hâl alır; kendinizi daha önce yaşadıklarınızdan ve iltihaplanmış duygularınızdan "korumak" için daha fazla öfke üretmek zorundasınızdır. Zamanında da kendinizi bu hassas duygulardan korumak için öfkenizi kullanmıştınız. Aynı zamanda, günlük hayatta karşılaştığınız yeni olaylarla başa çıkmak için öfkenizi kullanmaya devam edersiniz, bu da sizi kısır bir asabiyet ve hiddet kapanına kıstırır. Neden her zaman bu kadar öfkeli olduğunuzu merak etmeye başlayabilirsiniz. Aslında, duygusal yaralarla baş etmek için öfkenizi kullanmanın en sinsi yönü, bu tavırlarınızın yoğun bir şekilde kendilerini

güçlendirmesi ve alışkanlık hâline gelmeleridir. Bu hayat tarzınız olur.

Öfke, Utanç ve Korku

Utanç ve korku öfkeyle yakın arkadaş değillerdir ama birlikte fazla zaman geçirirler. Utanç ve korku zayıf duygular olarak yaşanır. Ortamda bir tehdit veya tehlike sezildiğinde, orada öfkenin içeri sızabileceği açık bir kapı her zaman vardır.

✓ **Bilgi:**	İnsanlar suçluluk duymayı ve utanmayı çoğu zaman birbirine karıştırırlar. İkisinin arasındaki temel fark, suçluluk duymak, yaptığınız bir şey yüzünden kendinizi kötü hissetmektir, utanmak ise olduğunuz kişiden dolayı kötü hissetmektir. Utancın toplumsal bir yanı da vardır. Bu duygu başkaları tarafından nasıl göründüğünüzü düşündükçe değişir.

Bu ikilinin karıştırılmasının bir diğer nedeni de utanç ve korkunun gerçek bir tehdit olarak bilinmesidir, fakat öyle değildir: Utanç ve korku sadece birer işarettir. Aslan bir tehdittir. Hırsız da bir tehdittir. Korku ise bir duygudur. Bu işaretlere, acil bir durum içerisindeymiş gibi tepkisel yaklaşırsanız, daha önemli ve derinde yatan bir şeyi kaçırıyor olabilirsiniz. Acil durum sireni korkutucu ve sinirlendirici olabilir ama sizin dikkatinizi önemli bir şeye çeker. Hayatınızı kurtarabilir. Aynı şekilde, utanç, korku ve kaygı gibi duygular başa çıkılması zor duygular olabilir, fakat bunlar aynı zamanda hayatı-

nızda yapacağınız önemli değişiklikler için size motivasyon sağlar. Bu duygular gerçekten size ne söylüyor? Hayatınızı geliştirmek için size nasıl yardım edebilirler? Utanç ve korkunuzu öfkenin koruyucu maskesi ile sakladığınızda, derinde yatan, önemli meseleleri gizlemiş oluyorsunuz. Bu önemli işaretler sizi ilişkiye, anlayışa, araştırmaya ve azme iten kapasitelerini kaybediyorlar. Böyle bir durumda korunma güdüsü geliştirirsiniz ve hayatı sadece daracık bir pencereden takip edersiniz.

Öfke ve Zarar Görmüş Benlik

Öfkeli insanlar kronikleşmiş bir benlik saygısı eksikliği yaşarlar. Bu tesadüf değildir.

Çözmediğiniz duygusal problemlerin öfke sorunlarının büyük bir nedeni olduğunu gördünüz. Bunun nedeni genellikle özsaygınız derin yaralar aldığında oluşur. Kronik öfke problemi yaşayan insanlar başarılı bir kariyere sahip olabilirler, oldukça girişimci olabilirler, ama öfke tetikleyicilerinin bol bol bulunduğu ilişkilerde daha az başarılıdırlar.

İronik bir şekilde, genellikle en yakınınızla kurduğunuz ilişkide yoğun ve sağlıksız öfke ortaya çıkar: Bunlar eşinizle, çocuklarınız ve yakın arkadaşlarınızla kurduğunuz ilişkilerdir. En çok bu ilişkilerde duygusal anlamda verici olursunuz, bu yüzden de en hassas olduğunuz ilişkiler de bunlardır. Bu hassasiyet doğru olmayan, saldırgan öfkenin doğmasına doğrudan zemin hazırlar.

! **Dikkat:**	Yetersizlik duygusu öfke problemlerinin genel bir nedenidir. Öfke güvensizliklerimizi maskelemek için etkili bir yol olabilir ama bedeli ağırdır. Zayıflıklarını öfkeleri ile saklamaya çalışan insanlar kendilerini güçlü ve yeterli hissetmek için oldukça fazla enerji harcarlar. Kendilerini sürekli sinirli tutmak zorundadırlar ve gittikçe yalnızlaşırlar.

Derinlerde yatan ve iyileşmemiş yaralar tam olarak tanımlanmadığında kişisel yetersizlik duygusu çarelere karşı fazlasıyla direnir. Bu birçok insan için şaşırtıcı ve garip bir olguya sebebiyet verir: Ortaya özsaygı ve yeterlilikleri konusunda kendilerini güvensiz hisseden oldukça başarılı, yetenekli ve çekici bireyler çıkar. Hatta kendilerini gizliden gizliye "dolandırıcı" olarak bile görürler. Peki bu nasıl olabiliyor? Bu, asla iyileştirilmemiş algılara neden olan psikolojik yaralar yüzünden olur; bu yaralar her bir yaşanmışlığa zarar vererek gizlice algıları bozar. "Ben yeteri kadar iyi değilim." ve "Kimseye güvenemem." gibi derinlerde yatan cümleler şiddetlerini azaltmamakta direnirler.

Kronik öfke, yaşanan yoğun acıyı gizlemek için kullanılır. Bu acılar küçümsenme, takdir edilmeme, yanlış anlaşılma, suçlanma, suçluluk duyma, sevilmeme, kendini yetersiz hissetme, kusurlu olma, reddedilme, güçsüz olma ve görmezden gelinme gibi hisler olabilir. Öfke, doğası gereği, bu tür acı veren ve nahoş duygularla mücadele etme niteliğine sahiptir. Öfke nahoş duygularla ön cephede savaşarak artık kontrol edilemeyen bir hâl alır.

Bu noktada kendi kendinizi yatıştırmak önemlidir. Özsaygı zarar gördüğünde herkesin kendisini sakinleştirecek ya da kendisine güven verecek bir yol bulmaya ihtiyacı vardır. Bu zarar ister bir eleştiri veya işten kovulma olsun, ister sizi etkisiz kılan ve eski şüphelerinizi yeniden uyandıran herhangi bir dış etki olsun. Eğer psikolojik olarak sağlıklıysanız, kendi kendinizi toparlayacak o iç kaynağınızı bulabilirsiniz: Örneğin, katlanılamaz bir utanç hissetmeden olası yetersizliklerinizi kabul edersiniz. Ama derinden derine hâlâ olduğunuz kişiden rahatsızsanız, zayıf benliğiniz bu tür dış tehditlere karşı dayanıklı olamayacaktır.

Öfkenin Cezp Eden Noktaları: Güç ve Kontrol

Öfke, güçsüzlük hissiyatını kontrol altına alma konusunda oldukça etkilidir. Öfke sadece körelmiş acı veren duygulara yardım etmez, aynı zamanda büyük bir enerji de üretir – bu enerji, ani öfke krizleri sırasında birçok insanın yaşadığı o adrenalin patlamasıdır.

Bu inanılmaz derecede cezp edicidir: Öfke kesin çözümdür. Öfke yenilmişlik ve güçsüzlük hissiyatlarını içgüdüsel bir güç hissiyatına çevirir. Biri size "Düşüncesizsin." der ve siz sinirlenirsiniz. Otoyolda biri önünüze geçer ve siz sinirlenirsiniz. Biri arkadaşınıza saldırır ve siz sinirlenirsiniz. Size hak ettiğinizi düşündüğünüz o zammı alamayacağınızı söylerler ve siz yine sinirlenirsiniz. Bu öfkeye sebebiyet veren şey nedir? Bu durumların ortak noktası nedir?

Bu basit cevabı öfkenin temel işlevinde bulabiliriz: Karşılaşılan tehdit karşısında gücün sergilediği o küstah karşı

duruş. Buradaki tehdit sizin egonuza, isteklerinize ve değerlerinize yöneltilmiştir. Beklediğinizi veya istediğinizi alamayacak olmanız sizi gerer.

Eğer öfke sizi güçlü hissettiriyorsa, eğer kendinize karşı duyduğunuz derin şüpheler için kesin çözümse, sizi kontrol etmesi şaşılacak şey mi? Yani, öfke alkol ya da kokain gibi, dertli insanların kendilerini rahatlatmak için kullandığı alışkanlıklara benzer. Çok az insan öfkenin bir baş etme mekanizması olduğunun farkındadır. İnsanların güçsüz ve kontrolsüz hislerini devam ettirmekten ziyade, öfke baş döndürücü bir yıkılmazlık hissiyatı uyandırır.

Kronik Öfke Bir Güç Yanılsamasıdır

Kronik öfke hayal dünyası ve güç yanılsaması yaratır ve bu öfkelenmeyi tercih eden ya da hiddetinin kontrolü ele geçirmesine izin veren insanları daha güçlü ve güvende olduklarına inandırarak bir yanılgı oluşturur. Bu yanılsama takım sporlarında sık sık karşımıza çıkar. Bir çok sporcu -örneğin bir penaltı, haksızlık ya da takım arkadaşının bir hatası karşısında- gerçekten sinirlenerek sürreal bir güç patlaması, "durdurulamazlık" algısı yaşar. Bu sporcular böyle patlama krizlerinin performanslarını yükselteceğini düşünürler. Fakat kandırılırlar. Gerçekte olan ise, herhangi bir sıkı spor takipçisinin de onaylayacağı gibi, kontrol edilemeyen öfke en iyi oyuncuların kavga başlatmasına, ağır cezalar almasına ve de oyun dışı bırakılmasına neden olur.

Öfke krizi geçirdiğinizde, ortada gizli, doğalından gelişen bir güç edindiğinizi düşünmeye başlayabilirsiniz. Belki de

bu öfkeyi kontrol edip şiddetini dizginleyerek kendinizi veya sevdiklerinizi koruyup koruyamayacağınızı merak edersiniz. Ama öfkeden edindiğiniz güç tehlikelidir.

Öfke bir canavardır. Olumsuzluk daha fazla olumsuzluk, öfke daha fazla öfke, nefret ise daha fazla nefret doğurur. Öfkenizin oluşturduğu çığ etkisi hiddetli, kızgın ve körelmiş bir nefrette görülür; ilkel sağduyunuzu gölgeler, sabır ve anlayışınızı yok eder.

Öfkeyi Hedef Alma

Güç kaynağı olarak öfkeyi kullanmak, odaklanılan hedefe ulaşmanın verdiği gücü hissetmek için oynanılan darta benzer. Hedefler etrafınızdaki insanlar ve gelişen olaylardır: Yakın arkadaşlarınız, aileniz, iş arkadaşlarınız veya evcil hayvanınız. Sesinizi yükselterek hedef aldığınız insanın sizi duyması ve daha sonra problemi düzeltmesi veya çözmesi için çalışıyorsunuz. Güç elde etmek için öfkesini kullanan insanlar arkadaşları ve ailesi tarafından yalnızlaştırılırlar; çünkü öfkeleriyle başa çıkmanın başka yolunu bilmezler.

Sütü döktüğü için çocuğunuza bağırdığınızı düşünün. Aslında öfkenizin yerdeki sütle bir alıp veremediği yoktur. Bu öfke içinizde adı konmamış, sizin iç huzurunuzu baltalayan başka bir şeye işaret eder. Belki de eşinizle kavga ettiğiniz için mutsuzsunuzdur. Belki işiniz sizi geriyordur. Aşırı tepki verdiğiniz bu süt dökülme olayında asıl hedefiniz değişken ve belirsizdir, çünkü içinizde tanımlayamadığınız bir şeyler çözüm istiyordur. Eğer kendinizi tehlike altında hisseden ve öfkeyle tepki veren sizseniz kendinize "Bu öfkenin altında yatan ne?" ve "Bu öfke nereden geliyor?" sorularını sorun.

Dikkat:	Öfkenizi değil, kendinizi kontrol edin. Öfkeli davranan yaralı benliğinizi "kontrol etmek" güvensizliklerinizi maskelemek ve acıdan kaçınmak içindir. Öfkeli davranan olgun bir bireyi "kontrol etmek" için temel değerlerinizi gerçekleştirmeyi hedefleyen doğru seçimler yapmak zorundasınız.

Güç Nedir?

Öfke bir güç illüzyonu ise, gerçek güç nedir? Güçlü olmak özgüven ve akıl sahibi olmak ya da 1000 kiloluk bir ağırlığı tek elle kaldırmak gibi birçok anlama gelebilir. Bunlar gücün farklı çeşitleridir, ama asıl güç özünüzle kurduğunuz ilişkidir. Bir kaos sırasında hem sakin hem de ayakta durabilmektir. Gerçek güç, sınırlarınızı zorlayan durumlara ve ilişkilere evet demektir, olgunlaşmanıza yardımcı olur, sizi başarı ve mutluluğa taşır ve hayat yolunda sizi desteklemeyen, deneyimlerinizi körelten ilişki ve durumlara "dur" demektir.

Güçlü olmanın alengirli tarafı hayatınıza herhangi bir şey katmayacağını bildiğimiz insanlar ve kişilerin farkında olarak uçurumun kenarında yürümektir. Uçurumda hüzün vardır ve öfke de hüznün maşasıdır. Öfke, hayatınızda işiniz, ilişkileriniz, aileniz, arkadaşlarınız veya içinde bulunduğunuz toplulukları değiştirmeniz gerektiğini gösteren bir işarettir. Öfkenizin nedenini belirlemezseniz, süt döküldüğünde öfkenizle alakası olmayan insanlara saldırırsınız. Öfke, acıya neden olmasından ziyade size hayatınızı değiştirme imkanı verir. Bu dönüşüm acınızı tanımlama, bu acıyı başkalarıyla

paylaşma, sağlıklı bir yolla acıyla birleşmiş öfkeden kurtulma ve acınızı kabul ederek onu çözmekle gerçekleşir.

Bu acıdan kurtulup güçlü bir kişiliğe doğru adım atmak cesaret ister. Kendinizi keşfedeceğiniz yola girmek cesaret ister çünkü acılarınızı, yaralarınızı ve duygularınızı, bu dünyada kim olduğunuzu dikkatle inceleyeceğiniz bir anlaşma yapmış olursunuz. Bu gerçek kişisel gücünüze kavuşacağınız yoldur. Yapmanız gereken öfke kriziniz sizi "çok ileri" götürdüğünde ve birinin hayatını değiştireceğiniz veya mahvedeceğiniz zaman kendinizi dizginlemenizdir. Öfkenin cazibesi gerçek olmayan bir güçtür. Gerçek güç ise öfkenizi etkisiz hâle getirir ve kaynağı iç huzurunuzdur.

Öfke Bağımlılığı

Öfke bağımlılık yapar mı? Bağımlılık genellikle zararlı maddeler, alkol ve seks ile bağdaştırılır, peki öfke bağımlısı olmak mümkün müdür? Elde edilen veriler, öfke bağımlılığının var olduğunu söylüyor. Aslında, öfkenin neşe veren bir şey olduğunu herhangi bir öfke bağımlısı söyleyebilir.

Tipik bir öfke bağımlısı, sinirlenmek için sebep arar. Bağımlı, her zaman bir krizin eşiğindeymiş gibi görünen agresif öfke sahibi bir insandır. Öfke bağımlıları, küçük bir dürtmeden büyük püskürmelere kadar, en önemsiz nedenlerden bile hüzün yaratan ve öfke patlaması yaşayarak, insanlarla sık sık dramatik tartışmalar yaşamaya meyillilerdir. Olaylarla baş etme yöntemi olarak öfkeye güvenirler, fakat zamanla öfkenin kendisine bile bağımlı hâle gelirler. Öfke bağımlılığını kullanma nedenleri öfkeyi enerji ve motivasyon için, acı din-

dirme için, güven ve güç toplamak için, kaygı ve korkuyu dindirmek içindir.

Tehlikeli Kimyasal

Öfke bağımlılığı, merkezi sinir sistemi tarafından salgılanan ve içsel bazı biyokimyasal bileşenlerle ilgili olabilir. İçsel derken vücut tarafından üretilen hormonları kastediyorum ve bunlar dıştan gelen morfin, kokain gibi sentetik maddelerin zıttı maddelerdir.

Süreç beyinde hafızayı ve duyguları düzenleyen limbik sistem bölgesinde başlar. Öfke kızışır, limbik sistem "savaş ya da kaç" tepkisini hızlandıran kimyasalları tetiklemeye başlar. Bu içsel bileşenler -özellikle (halk arasında adrenalin diye bilinen) epinefrin ve sinir taşıyıcısı olan norepinefrin- amfetamin ve ağrı kesici görevi görür. Acıyı uyuştururken bir enerji yayarlar. Bu kombinasyon cezp edicidir ve öfke bağımlılığında önemli bir rol oynar.

✓ **Bilgi:**	Öfke iyi hissettirir. Adrenalin ve dopamin salgılamak iyi hissettirir. İçinizde biriktirdiğiniz gerginliği atmak da iyi hissettirir. Öfke bütün bunların dramatik bir şekilde olmasına izin verir. İnsan öfkelendiğinde ve bunu agresif bir şekilde belirttiğinde, geçici olarak hayali bir güç ve statü pohpohlaması ile ödüllendirilir.

Limbik sistem mutluluk ve ödül ile ilgili olan dopamin nörotransmiterini salgılamaya başlar. Dopamin (doping ke-

limesinden türemiştir) kişiyi bağımlılıklara iten temel kimyasaldır. Beyin tarafından votka martini, sigara, seks, yemek veya alışveriş çılgınlığı gibi bize mutluluk veren itkilere bir tepki -ve beklenti- olarak üretilen içsel, mutluluk hormonudur.

Sinirlendikten sonra dopamin salgılanması kişiye mutluluk verdiği için insan bu salgılanmayı sağlayan davranışı tekrar etmeyi içselleştirir. Beynin ödül merkezi neden sonuç ilişkisi içerisinde kendi kendini ateşler, bunun olması için merkezin bir kere uyarılması yeterlidir. Peki ya sonuç? Beyin bu haz dolu etkinin nasıl gerçekleştiğini hatırlar ve böylece benzer bir mutluluğa ulaşmak için o kaynakları davet eder. Sonuç olarak, kişi yeniden sinirlenmeye meyilli bir hâle gelir. Böyle bir durumda öfke artık kontrol edilemez; süreç kendi kendini yineler. Daha önce de belirtildiği gibi, öfkeyi bir baş etme stratejisi olarak kullanmak için bu içsel ödüller, içsel motivasyonlarla birleştiğinde öfkeyle saplantılı bir ilişki kurma tehlikesi yükselir.

Kırılma

Aşırı epinefrin, norepinefrin ve dopamin salgılanmasının bir bedeli vardır. Kaçınılmaz bir şekilde bir kırılma, bir son yaşanır. Epinefrin, kalp krizi geçiren ve kalbi durmuş hastalara enjekte edilen güçlü bir kimyasaldır. Herhangi bir amfetamin ile olabileceği gibi, öfkeniz arttığında, modunuzda bir düşüş olur. O enerji patlaması başka bir yerden, sanki gelecekten geliyordur. Bu yüzden, her öfke krizinden sonra çoğunlukla depresyon yaşanır. Bu mutsuzluk demek değildir ama üzerinize bir rehavet çöker. (Psikologlar bunu mutluluk-

tan keyif alma kapasitesinin düşmesi anlamına gelen *anhedonya* olarak tanımlar.)

Düşünün: En son gerçekten sinirlendiğinizde, kendinizi mutsuz hissetmediniz mi? Ne kadar çok öfkelenirseniz sonrasında da o kadar çok mutsuz olursunuz. Bu da sadece verdiğiniz psikolojik bir tepkidir; kızgınken sevdiğiniz birini incitmek gibi sizi utandıracak herhangi bir şey yapmış olmanıza gerek yoktur.

Dopamin etkisi dikkate alındığında bu zorluk ciddi anlamda artar. Kronik dopamin salgılanmasındaki sorun şudur: Beynin algılayıcıları zaman içerisinde duyarsızlaşır ve bu da daha az mutluluk salgılamasına neden olur. Küçük bir miktar dopamin size sadece geçici bir süre için "normal" hissetmenize yardım eder. Zararlı madde kullanımında olduğu gibi, öfke bağımlısı da eskisi gibi mutlu hissetmek için yüksek miktarda dopamin salgılamaya can atacaktır ve bunu yapabilmenin tek yolu da, sözlü veya fiziksel şiddet kullanarak, hiddetlenmek ve bunu daha fazla dışarıya göstermektir. İşte öfke bağımlılığı bu şekilde ortaya çıkar.

Rehin Alınan Beyin

Bağlılık oluştuğunda, öfkeyi oluşturan sinirsel döngü sürekli aktif olduğu için sağlamlaşır ve güçlenir. Zamanla dürtüler güçlenir, bu dürtüleri harekete geçiren tavırlar o kadar çok tekrarlanır ki bu haliniz size tamamen normal görünür. Hatta ve hatta o kadar güçlenir ki sinirlenmenize karşı çıkan herhangi bir şey hemen gerginlik yaratır. Daha kötüsü, beynin bu süreci mantığı ve sağduyusu ile düzenleyen kontrol bölü-

mü de zamanla körelir. Gittikçe güçlenen öfke tepkisi merkez kontrol bölgesinin zayıflaması ile birleşince karşımıza rehin alınmış bir beyin çıkar.

İşte bu yüzden öfke bağımlılığı da madde, alkol ya da kumar bağımlılığı kadar ciddi bir sorun olabilir.

Öfke Bağımlılığı İle Nasıl Baş Edilir

Öfke bağımlılığı yukarıdaki olayları durmadan tekrar eder... Zamanla daha da kötüleşeceğini kabul edin. Bu döngüyü durdurmak zordur ve bu döngüye dâhil olan herkes için sonuç yıkıcı olur. Ama böyle yaşamak zorunda değilsiniz. Öfke ve hiddet bağımlılığı ile nasıl baş edeceğiniz konusunda size yardımcı olacak birçok seçenek olduğu için şanslısınız:

1. Karşılanmamış ihtiyaçlarınızı tanımlayın ve onlarla ilgilenin. Öncelikle insanların çocuklar gibi duygusal birtakım ihtiyaçları olduğunu öğrenin. Her öfke bağımlısının, o farkında olmasa bile içinde yaralı bir çocuk vardır. Duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamanın en iyi yolu içinizdeki çocuğu büyütmektir. Kendinizle ilgilendikçe ve baştan aşağı iyi hissetmeye başlayınca ilişkilerinizi daha rahat kurmaya başlayacağınızı göreceksiniz.
2. Bir ilişkiye nasıl dâhil olduğunuzu keşfedin. Sizin özelliklerinizi keşfedebileceğiniz kitaplara, danışmanlara veya öfke programlarına başvurun.
3. Öfke patlamalarınızı nasıl dindireceğinizi keşfedin. Bu öfkenizi kontrol etmek ve öfke bağımlılığının

döngüsünü kırmak için etkili bir yoldur. Spor yapmak, sağlıklı beslenmek, rahatlamak ve meditasyon yapmak duygusal anlamda kendinizle ilgilenmenize fayda sağlar. Ayrıca, geceleri çekeceğiniz iyi bir uyku sağlıklı bir öfke kontrolü için gereklidir.

4. Öfkenizden ve hiddetinizden nasıl kurtulacağınızı keşfedin. Bu öfke ve hiddet döngüsünden sizi kurtaracaktır.
5. Hayatınızı ve ilişkilerinizi düzenleyecek güçlü ve pozitif adımlar atarak öfkenizi nasıl kendinizden yana kullanabileceğinizi keşfedin.

BÖLÜM: 12

DİNMEYEN BİR ÖFKEYİ DİNDİRMEK

Dinmeyen öfke dediğimiz şey şudur: Harcanan çabalara rağmen kurtulamadığınız öfkedir. Doğası gereği inatçı öfke geçmişinizde yatar. "Öfkenizi Ele Almak" bu tür kurtulması zor öfkeyi kontrol etmek için verimli bir yöntemdir. Atılması gereken ilk adım, size duygusal anlamda acı veren olaylara odaklanmak ve o acıya duyduğunuz öfkeyi ifade etmektir. Yaşadığınız travmaya tekrar tekrar odaklandığınızda içinizde bulunan acı yavaş yavaş geçer ve sizi bir daha etkilemez. Öfkenizi içinizden salarak ve duygusal olarak kendinizi ifade ederek odaklanmak size ondan ve içinizde biriktirdiğiniz eski yaralardan kurtulmanızı sağlar ve böylece siz daha rahat, sakin ve mutlu hissedersiniz.

Kimler Öfke Sorunlarını Çözme İhtiyacı Hisseder?

Bazen insanlar, bu kitapta belirtilen yöntemleri uygulasalar bile öfkelerinden kurtulamazlar. Bu durum öfkeniz derin bir yaraya ve hayal kırıklığına dayandığında ortaya çıkar. Bu zorluk, öfkenize neden olan şeyi doğrudan bulamadığınız zaman daha da karmaşık bir hâl alır.

Öfkelerini ele alıp çözmeye çalışmanın faydalı olabileceği üç tip insan vardır. İlki, öfkeli olduğunu kabul etmiş ve bu duygularını çözmek için yapıcı yollar arayan insanlardır. İkincisi öfkeli olmayan ama hem kurdukları ilişkilerde hem de kendi içlerinde sorunlar yaşayan ve bugün yaşadıkları sorunlara neden olan travmayı atlatamamış insanlardır. Üçüncü tip insanlar ise geçmişte yaşadıkları sorunlarla gayet iyi bir şekilde başa çıkabilen insanlardır ve yaşadıkları can sıkıcı olaylarla baş etmenin sağlıklı yollarını arayanlardır.

Duygu Boşalması ve Katarsis Üzerine

Duygu boşalması ve duygularınızdan arınma hislerinizi -korku, mutsuzluk, öfke, bağımlılık- güçlü bir şekilde ifade etmektir. Bu o kadar güçlü olmalıdır ki kendinizi "temizlenmiş" hissedersiniz. Bunu yapmak duygularınızı önemli bir derece azaltır veya onu tamamen yok eder.

✓ **Bilgi:**	Katarsis "arınma" veya "temizlenme" anlamına gelen Yunanca bir kelimedir. Trajik oyunlarda veya diğer sanat biçimlerinde seyirciye duygusal bir arınma yaşatan etkiyi tanımlamak için kullanılırdı. Aristoteles gibi felsefeciler bir trajedi izlerden korku ve acıma gibi duygular hissetmenin seyircide bir arınma yaşatacağına ve böylece duygusal bir denge kuracağına inanırlardı.

Duygu boşalması yöntemi hapsolmuş hislerinizden kurtulmak için uygulayacağınız yeni bir yöntem değildir. Antik

Yunan'da ortaya çıkmış olan "katarsis" tanımı tam da duygusal boşalma yöntemi ile paraleldir. Modern zamanlarda ise bu yöntem, fikirleri hidrolik öfke modeline temel oluşturan Sigmund Freud'un eseri ile bağlantılıdır. Bu modele göre, yaşanılan hüsranlar öfkeye neden olur ve bunlar insanın içinde birikir. Bu duygular biriktikçe baskı yapar ve bu baskı duygu boşalmasına veya duygudan kurtulmaya kadar artarak devam eder. Eğer öfkenizi boşaltmazsanız, içinizde biriken duygular kişinin agresif bir patlama veya farklı hiddet problemleri yaşamasına neden olur.

Dikkat

Birçok uzman, duygu boşaltımı yönteminin öfke gibi zehir duyguları "temizlemek" için etkili bir yol olmadığını düşünür. Araştırmalar, duygu boşaltımının öfke kontrolü için etkili bir yol olmadığını hatta bu yöntemin öfke problemlerini daha da arttırdığını gösterir.

2002'de yapılan bir araştırma, kum torbasına vurarak öfkesinden kurtulmaya çalışan insanların eskisinden daha fazla öfkeli davranmaya başladıklarını kanıtlamıştır. Bunun gibi olaylar "katarsis mitini" tekrar gündeme getirmiştir: Katarsis, etkili bir biçimde yaşandığında, insanlara daha az öfkeli olmak yerine, paradoksal bir biçimde, daha fazla sinirli olarak öfkeden kurtulmayı gösterir. Bu bakış açısı, duygusal arınmanın kısa vadeli bir "mutluluk" verdiğini kabul eder fakat karşılığının ağır olacağını da vurgular: Gelecekte yaşanabilecek olası ve daha güçlü bir öfke ve agresiflik.

Diğer araştırmalar daha da karmaşık bir tablo sunar. Ör-

neğin, İllinois Urbana -Champaign Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, duygu boşaltımı sayesinde yaşanan öfke probleminden tamamen kurtulabilineceğini kanıtlamıştır. Her ne kadar bazı duygu boşaltımları her zaman uygulanabilir olmasa da (taciz, fiziksel şiddet ve sözlü taciz gibi) uygulanabilir (yani şiddet içermeyen) duygu boşaltımları sadece sakinleştirici bir etki yaratmaz; fakat aynı zamanda ileride yaşanabilecek olası bir öfkeyi de kontrol altına almak için kişilere bir yöntem sağlar.

Ulaşılmak istenen sonucu elde etmek için, kurulan mantık duygu boşaltma yönteminin nasıl izlendiği kadar önemlidir. Psikolog Rollo May'in gözlemlerine göre, yanlış bir duygu boşaltımı "korkunç" bir hatadır. "Tedavi için gerekli olanları yaşanıyormuş gibi gösteren bir illüzyon olabilir. Deneyim oldukça önemlidir; fakat bu deneyim hastanın algılarını, sembollerini veya mitlerini değiştirmiyorsa, bu deneyim eksiktir ve bir mastürbasyon etkisi yaratır."

Bunu akılda tutun ve bu bölümde yer alan duygusal boşaltma yöntemlerini izlemeden bu yöntemi denemeyin.

★ **Önemli:**	Kötü bir suçtan veya kazadan kaynaklanan travmaları atlatmaya çalışırken duygu boşaltma yöntemlerini kullanmak yeniden bir travma yaratabilir. Eğer travma yaşadığınızı düşünüyorsanız bir uzmana danışmadan öfkenizi yenmeye çalışmayın. Travmanızı aşmak için size özel alternatif yollar bulunabilir.

Öfke Kontrolünde Başarılı Olmanın Anahtarı

Duygu boşaltım yöntemini daha verimli bir hâle getirmenin üç temel noktası vardır:

1. Öfkenizi kendi kendinize boşaltmayın ve "yaşamayın."
2. Öfkenizi başkalarına yöneltmeyin (hayvanlar dâhil).
3. Öfkenizi düşmanca niyetler için kullanmayın.

Öfkenizi düşünme tanımı, öfkenizi kendinize veya başkalarına yönlendirmeyi içermez. Örneğin, fiziksel olarak kendinizi başka bir şeye yönlendirirken aslında öfkenize sebep olan şeye odaklanmanız gibi "hayali" dışa vurumlar zarar vericidir. Eğer duygu boşaltımına düşmanca veya agresif tavırlarla başlıyorsanız, öfkenizden kurtulmaya çalışmıyorsunuz demektir, sadece deliriyorsunuz demektir.

Duygu boşaltımı sürecinin başında olsanız bile elinizden geldiğince bu üç öneriyi yaptığınızdan emin olun. Eğer bunları yaparsanız öfke yönetiminin verimli geçtiğini göreceksinizdir. Kesin bir gelişim gösterdiğinizi göreceksiniz; çünkü süregelen sorunlarınızı yenmeye çalışıyor olacaksınız ve yeni sorunlar yaratmayacaksınız. Bu önerileri uygulamamak sürecinizi kısıtlayacaktır.

Belki de bir benzetme yardımcı olur. Kurtulmanız gereken bütün kötü deneyimleri (tacizler, kayıplar ve başarısızlıklar gibi) biçmek için kullanacağınız ve boşaltmanız gereken bir gölet olarak düşünün. Bu bazıları için bir su birikintisi olabilir veya bir göl: Bu duygusal yaralarınızın sayısına ve derinliğine göre değişir. Göledi düzgünce boşalttığınız zaman, havuzunuzu sudan arındırmış olursunuz. Fakat öfkenizi kendinize veya başkalarına yönlendirdiğinizde ya da düş-

manca birtakım olaylara giriştiğinizde, havuza biraz daha su eklersiniz. Belki kısa vadede bir rahatlama yaşarsınız ama öfke probleminiz size yeniden dönecektir. Amacınıza doğru adım atıp artan bir uyuma ulaşmak yerine geri adım atmış olursunuz. Yani bu üç öneriyi uygulamanız önemlidir.

? **Soru:**	Öfkenizden düşmanca duygular beslemeden kurtulmak mümkün mü? Evet. Öfke kontrol yönteminiz agresif olabilir ama bunu yaparken önemli olan kurduğunuz mantıktır. Öfkenizi ifade ederken intikam almayı düşünmeyin. Bunun yerine hissettiğiniz bütün düşmanca duygulardan arınmaya odaklanın.

Öfkenizi 5 Adımda Ele Almak

Aşağıdaki 5 adım öfkenizi ele alıp onu kontrol etme yolunda size faydalı olacaktır. Dikkatlice her bir adımı uygulayın ve yukarıda belirtilen üç öneriyi akılda tutun.

1. Adım: Duygularınızı Dinleyin

Öfkenizi boşaltmak için öfkenize neden olan gerçek kaynağa doğrudan bağlanmak önemlidir. Eğer öfkeniz belirli bir kişiye ve kişilere yönelikse o insanlara karşı düşmanca duygular yaşayacaksınızdır. Bu durumdan kaçınmanın en iyi yolu doğrudan o insana odaklanmak yerine onun ne yaptığına -sizde olumsuz duygular uyandıran şeyin gerçekten ne olduğuna- odaklanmaktır. Amaç size yanlış yapan insana karşı

agresif duygular hissetmek değildir; asıl amaç yaptığı yanlışa ve bunun sizi nasıl etkilediğine odaklanmaktır. Durumu yeniden gözden geçirdiğiniz, bu bölümün son adımı da kurtulmak istediğiniz duyguyu doğrudan bir ilişki kurmaktır.

Eğer duygularınızı görmezden gelme eğiliminiz varsa, ki bu çekingen öfke veya pasif-agresif öfke geliştiren insanlarda görülür, bu adım özellikle sizin için çok önemlidir. Eğer hemen boşaltmak istediğiniz öfkeye ulaşamıyorsanız, sonuç beklemediğiniz gibi olabilir. Gerekirse, sessiz ve kendinizle konuşabileceğiniz özel bir yer bulun. Yüksek sesle neler hissettiğinizi söyleyin. Herhangi bir duygu hissettiğiniz onu korumaya çalışın ve güçlenmesine izin verin. İnsanlar genellikle duygularını kapatırlar ve onların güçlenmesine izin vermezler. Siz tam tersini yapacaksınız: Duygularınızın büyümesine izin verin ve hatta onları abartın. Öfkenize neden olan durumu veya durumlar tekrar düşünün ve ilk anda hissettiğiniz gerçek duygunun sizi sarmasına izin verin. Fiziksel bir duyum hissedip hissetmediğinize dikkat edin. Öfkenizle ilişki kurdukça, kas gerilimi veya nefes alıp vermelerinizin hızlanması gibi fiziksel değişimler fark edeceksiniz. Bu hislerin merkeze oturmasına izin verin.

2. Adım: Kurtulmaya Odaklanın

Araştırmalar yanlış uygulanan bir öfke boşaltımının, özellikle bu öfke boşaltımı nefret içeriyorsa, öfke problemlerini doğurabileceğini gösterir. Bu hatayı yapmayın. Duygu boşaltımı agresifleşmek ile karıştırılmamalıdır. Öfkeniz veya acılarınızla bağlantı kurduğunuzda ve bunları boşaltmak istediğinizde gerçekten bu öfkeyi kabul etmeye ve ondan kurtul-

maya niyetlenin. Unutmayın: Öfke boşaltımının amacı yeniden öfkelenmek değildir. Bu boşaltımın amacı zaten içinizde olan öfkeden kurtulmaktır.

3. Adım: Öfkenizi Boşaltın veya İfade Edin.

Kendinizi şöyle durumlar içerisinde bulabilirsiniz: Yoğun duygulardan bunalmış ve onları kontrol altına almak isteyebilirsiniz veya birikmiş duygularınızda boğulmuş olabilir ve bunları ifade etmek isteyebilirsiniz. Duygu boşaltımı her iki durumda da faydalıdır. Duygu boşaltımı için birçok yol vardır ve bunlardan en yaygın olanları bir sonraki bölümde anlatılacaktır. Özgürce farklı farklı metotlar deneyebilirsiniz.

Uygulamak istediğiniz yola odaklanmak yerine, ikinci adımda geliştirdiğiniz "gönderme" amacına odaklanın. Kendi kendinize ve tekrar tekrar "Ben bu öfkeden kurtuluyorum." deyin. Bunu yapmak öfkenizi dışarı akıtmanıza veya öfkenizi tüketmenize faydalıdır, bunun sonunda daha rahat hissedersiniz ve artık öfkenizle baş etmeye hazırsınızdır. Yorulana kadar, öfkenizi ve mutsuzluğunuzu tamamen dışarı akıtana kadar duygu boşaltımını yapın. Olabildiğince, olumsuz duygularınızı akıtana kadar durmayın.

Adım 4: Sakinleşin

Birçok insan duygu boşaltımını 3. adımdan sonra bitirir ama bu bir hatadır. Süreç yarım bırakılmış olur. 3. adımdan sonra tükenmiş hissedersiniz. Geride kalmış olan psikolojik uyanma hissinin geçmeye başladığını fark edersiniz. Öfkenizi veya onunla ilişkili olan mutsuzluk veya utanç gibi duygu-

larınızı dışarı akıttığınızda bu durumu pekiştirmek için sakin olduğunuz bir hâle kasıtlı olarak geçersiniz. Yavaşça derin derin nefes alın. Dik oturun veya dik durun, gözlerinizi kapatın ve sadece, derin derin nefes alın. Bu adımı en az 5 dakika gerçekleştirin. Nefes aldıkça, vücudunuzda olan fiziksel değişimleri fark edin ve bunun bütün bedeninize yayıldığını hissedin.

Gerekirse ve özellikle vücudunuzda herhangi bir kasın gerildiğini hissederseniz, o bölgenizi rahatlatmaya çalışın, önce kaslarınızı gevşetin ve sonra gerilimden kurtulun. Bunun nasıl bir his olduğunu keşfedin. Nefesinize odaklanın. Daha fazla sakin ve daha huzurlu olmaya çalışın. Acele etmeyin, bu adımı uzun uzun uygulayın.

Adım 5. Kurtuluş

Yaralarınızı veya şişliklerinizi dindirmek ve iyileştirmek için kullandığınız tıbbi ilaçlar gibi, bu son adım da öfkenizin merkezindeki psikolojik yaranıza duygusal bir ilaç olacaktır. Rahatça nefes almaya devam ederken sevgi ve bağlılık gibi olumlu duygular hissetmeye çalışın. Kendinize, öfkeli olduğunuz insana veya herhangi bir insana. Bu duyguların sizi sıcak bir battaniye gibi sarmasına izin verin.

Öfkenizi Ele Alma Yöntemleri

Öfkenizi boşaltmak için uygulayabileceğiniz birçok yöntem vardır, bu kitapta bunların hepsini sıralamamız biraz zor. Bir önceki bölümde belirtilen 5 adımı istediğiniz gibi uygulayın. Kendinize en uygun olan yöntemi geliştirmek en önem-

lisidir. Bunu yapmanızda bir yanlış yoktur, önemli olan öfkenizi boşaltmanın kimseye zarar vermiyor olmasıdır.

Spor Yapmak

Spor yapmak, öfke dindirmek için oldukça tercih edilen bir yöntemdir. Egzersiz yelpazeniz profesyonel ve atletik bir spordan her gün parkta yarım saat yürüyüş yapmaya kadar geniştir. Yapmak istediğiniz egzersiz hakkında her yerde bilgi bulabilirsiniz: kitaplar veya dergiler okuyun, profesyonel birileriyle konuşun, dans CD'lerini deneyin. Her tür egzersiz öfkenizi ifade etmeniz için faydalı olacaktır.

✓ **Bilgi:**	Yapılan birçok araştırma düzenli yapılan egzersizlerin, özelikle aerobik içeren programların, depresyonu engellediğini veya azalttığını göstermiştir. Ve şimdi de bunun öfkeyi dindirdiğini de biliyoruz. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada araştırmacılar her gün 30 dakika aerobik yapan katılımcıların öfkelerini kontrol altına almakta daha başarılı olduklarını buldular.

Eğer uzun zamandır spor yapmıyorsanız yavaş yavaş başlayın. Doktorunuza danışın ve size spor yaparken hocalık yapabilecek birini bulun. Eğer bu düzeni yavaş yavaş oturtursanız kolayca alışırsınız. Öfkenizi yenmeniz için spor yapmanın stresi azaltma, ruh halinizi düzenleme ve fiziksel sağlık gibi olumlu yönleri de vardır.

Yaptığınız sporun yoğunluk kararlılığınız kadar önem-

li değildir. Ne yapmayı seçerseniz seçin, sadece yapmaya devam edin. Ama sporun duygusal yaralarınızı iyileştirmek için tek yol olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Spor yaparken öfkenizi kontrol etmeye çalışmalısınız. Önemli olan öfkenizi hissetmenizdir.

Vurmak

Bir şeylere vurmak insanların öfkelerini çözümlerken kullandıkları en popüler yöntemlerden biridir. Plastik bir sopa alıp yatağınıza, kanepenize, bir oyuncağa veya öfkeli olduğunuz insanın yerine koyduğunuz herhangi bir nesneye vurmaya başlayabilirsiniz. Bazı insanlar sopa yerine yumruklarını kullanmayı tercih ederler. Bazıları ise eldiven giyip kum torbasını döverler. Bütün bu yöntemler uygulanabilir, fakat bunları kendinize zarar vermeden ve daha önce belirtilen 5 adımı akılda tutarak yapmanız lazım.

! **Dikkat:**	Kırıldığında sizi veya bir başkasını üzecek herhangi bir eşya kullanmamaya dikkat edin.

Unutmayın, bunu yapmanızdaki amaç sizde öfke, acı veya mutsuzluk uyandıran olayı veya meseleye odaklanmaktır, yani önemli olan duygularınızdır. Belirli bir olaya odaklanmak gerekli değildir. Duygularınızın eylemlerinize akmasına izin verin ve bu duygulardan kurtulmaya niyetlendiğiniz zaman vurmaya başlayın.

Çığlık Atmak

Öfkenizi dışarı atmanızın bir başka yolu ise çığlık atmaktır. Bu yöntem oldukça basittir: Sadece bağırın. İçinizde yatan öfkeyi bu şekilde dışarı çıkarmak oldukça memnuniyet vericidir. Sadece dikkatli olun, yoksa sesiniz kısılabilir.

Birçok insan, doğal olarak, başkalarının onları duyacağından çekinir. Eğer bu konu sizi endişelendiriyorsa, bu kaygınızı azaltacak birkaç yöntem vardır:

- Bir iki tane yastık bulun ve onları yüzünüze bastırıp çığlık atın. Eğer hâlâ başkalarının sizi duyabildiğini düşünüyorsanız bir iki parça bir şey daha ekleyin. Eğer ses size hâlâ yüksek geliyorsa kaydedip daha sonra dinleyebilir veya herhangi bir arkadaşınıza sesin başkalarını rahatsız edip etmediğini sorabilirsiniz.
- Eğer arabanız varsa ve içinde yalnızsanız, orada çığlık atın. Eğer normal bir hızda gidiyorsanız ve camlar kapalıysa kimse sizi duyamaz. Fakat aynı zamanda yola konsantre olup arabanın kontrolünü kaybetmemeye dikkat edin.
- Çığlık atmanın normal olduğu konser veya spor karşılaşmalarına gidin. Etrafınızdaki herkes sizin sadece tutkulu bir fanatik olduğunuzu düşünecektir!
- Yalnız kalabileceğiniz doğal bir ortama gidin ve sesinizin dağlarda veya kumsal yankılanmasını dinleyin.
- Suyun altında çığlık atın. Kimse sizi duyamaz.

Etrafınızda İnsanlar Varsa

Bütün bu yöntemler uygulanabilir değilse öfkenizi nasıl dışarı atarsınız? Örneğin, sınıftasınız. işteseniz veya arabada

öfkeli olduğunuz eşinizlesiniz veya öfkenizi dışarı atmak için özel alanınız yok. Dikkat çekmek veya etrafınızdaki insanları korkutmak istemiyorsunuz ama aynı zamanda bu duygulardan kurtulmak istiyorsunuz; çünkü içinizde oluşturduğu baskı artıyor. Sizi kızdıran insana patlamak veya stres baş ağrıları çekmek istemiyorsunuz. İşte size sınırlar çizebileceğiniz ve öfkelenmeden fikriniz ve duygularınız hakkında kararlı olabileceğiniz birkaç öneri hazırladık. Öfkenizi atmak için elinizi yumruklamayı deneyin. Basitçe bir veya iki elinizi yumruk yapın ve birbirine vurun. Eğer ellerinizi saklarsanız kimse sizi fark etmez. Veya ayağınızı yere sıkıcı bastırın ya da vücudunuzdaki herhangi bir kasınızı kasın. Bunlar insanlarla birlikteyken yapabileceğiniz ölçülü egzersizlerdir. Eğer durum çok can sıkıcıysa, özel alanınızda yaptığınız öfke boşaltımı sırasında veya bu kitapta belirtilen yöntemleri uygularken o durumu ve duyguları yeniden hatırlama ihtiyacı hissedeceksiniz. Fakat önemli olan bu yöntemlerin, size karşınızdaki ile konuşurken veya durumu yaşarken çözümü sunmasıdır, siz zaten gerisi ile ilgilenebilirsiniz.

Dikkat:	Birçok insan bilinçsiz bir şekilde strese tepki olarak çenelerini sıkarlar veya boyun kaslarını ve omuzlarını gererler. Bu baş ağrısı, kas gerilmesi ve TEB (temporomandibular eklem bozuklukları) gibi çene ve eklem sorunları ortaya çıkarabilir. Size bu şekilde zarar veren tepkiler yerine neden stresinize önceden aldığınız önlemlerle tepki vermiyorsunuz? Size bütünlüklü bir birey olarak daha iyi bir sağlık sunmaları için beyninize ve aklınıza birlikte çalışmayı öğretin.

Sanat

Sanat, kendinizi ifade etmeniz için ve terapilerde işe yarayan mükemmel bir yöntemdir. Fakat birçok akademik ve klinik araştırmalar sanat için sanatın sizi kronik öfkenizden kurtarmak için etkili bir yöntem olmadığını göstermiştir.

✓ **Bilgi:**	Eğer öfkeliyseniz ve bunu nasıl ifade edeceğinizi bilmiyorsanız, sanat yoluyla bunu dile getirmeniz sizi özgürleştiren, yaratıcı ve sağlıklı bir yoldur. Eğer öfkenizi kelimelerle nasıl anlatacağınızı bilmiyorsanız bu mükemmel bir alternatiftir. Sanat "tehlikeli" olarak atfettiğiniz karşı duyguları nasıl ifade edeceğinizi bulmanız için atacağınız ilk adım olabilir.

Öfkenizi boşaltırken kullanacağınız ve bu bölümde gördüğünüz 5 adımı, yaralı duygularınızı iyileştirmek için sanatı kullanırken de uygulayın. Çocuklar ve birçok yetişkin öfkelerinizi ifade ederken sanata başvurmayı severler. Hissettikleri öfkeyle onu tanımlayan bir resim yapabilirler veya bir eseri tamamen mahvedebilirler. Bırakın siz yaratırken öfkeniz dışarı çıksın. Cinsel saldırıya uğramış bir kişi koyu kırmızı tonlarını kullanarak bir resim yapabilir. Bir başkası vücut bölümlerini birbirine karıştırarak hissettiği karmaşayı veya ilişkisizliği yansıtabilir.

Sanatsal olarak kendinizi ifade etme yöntemleri arasında dans etmek, yaratıcı birtakım hareketlerde bulunmak ve görsel bir şeyler üretmek vardır. Örneğin hikâye anlatan bir dans koreografisi oluşturabilirsiniz. Bunun için özel bir ders

almanıza gerek yok. Bu sizin hikâyeniz ve bir bütün olarak -vücudunuz, aklınız ve ruhunuz- yaşadıklarınızı seyircinin siz olduğu bir gösteriye sunabilirsiniz.

Yaratıcı hareket dediğimiz şey dans etmekten biraz farklı. Bu tek, basit ve birbirini tekrar eden bir hareket veya hareketler serisi olabilir ve bunlara bir anlam yükleyebilirsiniz. Görsel yaratıcılık ise bir diğer faydalı yöntemdir. Örneğin, bir insanın içindeki kötülüğü yakan ve geriye sadece değen veya iyi değerleri bırakan bir resim düşünebilirsiniz. Hayal gücünüzü kullanın ve size iyileşmenizde faydalı olabilecek sembolik anlar düşünün.

Görsel yaratıcılıkta kullanabileceğiniz ve eğlenceli bir yöntem var. Kendinizi yaşadığınız sorunların üzerinde hayal edin. Hayat yolunda yürüdüğünüzü ve problemlerinizin, siz yukarıya tırmanırken ayağınıza ve bileklerinize takılan sarmaşıklar olduğunu düşünün. Onları ezerek, keserek veya sadece üzerlerinden atlayarak onlardan kurtulduğunuzu düşünün. Bu zorlukları yendiğinizde hissedeceğiniz heyecanı düşünün. Bu sadece bir örnekti; görsel yaratıcılık sizin hayal gücünüz kadar sınırsızdır.

Günlük Tutma

İnsanlar günlük tutarak öfkelerinden kurtulduklarını söyler. Bu tıpkı öfkeli olduğunuz insana onun veya onun davranışları hakkında ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi "söylediğiniz" çığlık atma yöntemine benzer. Tek fark kelimelerinizi dile getirmek yerine yazıyorsunuz. Eğer isterseniz yazdıklarınızı size destek olan yakın bir arkadaşınıza veya terapistinize

yüksek sesle okuyabilirsiniz.

Öfke Boşaltımı Ne kadar Sürer?

Geçmişte yaşadığınız acı ve kötülükten kurtulmak için ne kadar süre öfke boşaltımı yapacağınızı doğal olarak merak edersiniz. En iyi cevap, her ne kadar tatmin edici olmasa da, tamamen iyi hissettiğinizi söyleyene kadar olacaktır. Sizi o raddeye taşıyacak günlerin, ayların veya yılların sayısı yaranızın ne kadar derin olduğuna ve bu işi yapmakta ne kadar kararlı olduğunuza göre değişir.

Gerçekten öfkenizden kurtulduğunuzu sizi yaralayan olaya dönüp baktığınızda, öfke veya mutsuzluk hissetmediğinizi anlarsınız. O anı açık bir şekilde hatırlıyorsunuzdur; ama o sizde güçlü duygular uyandıracak kadar yoğun değildir. Olayı hatırlamak bir film veya tiyatro oyunu izlemeye benzer. Trajiktir ama sizde sadece ufak duygular uyandırır. En son aşamada geçmişiniz hakkında düşüneceğiniz ve hissedeceğiniz şey budur.

Hatıralarınızı temizlediğinizde ve artık üzerinizde bir etkileri kalmadığında bu sağlıklı durumu devam ettirmek için hâlâ çalışmalar yapabilirsiniz. Bu gündelik hayatta karşılaştığınız, sizi kızdıran olayları düşünmeniz olacaktır ve bu şekilde onların büyümesine izin vermeyeceksiniz.

BÖLÜM: 13

MERHAMET VE AFFETME

İnsanlar gündelik hayatlarında genellikle affetme, tolerans, merhamet ve kabullenme gibi kavramları nasıl uygulayacaklarını bilmezler. Ayrıca bu fikirlere oldukça ön yargılı yaklaşırlar. Merhamet etme ve affetme öfkenizden kurtulmanız için en güçlü yöntemler arasındadır. Hatta bu sayede en zorlu ve diğer bütün yöntemlere direnen öfkelerinizi bile yenebilirsiniz.

Öfkenizi Merhamet Ederek Dindirin

Merhamet stresi azaltmak veya yok etme isteği ve karşınızdaki insanın duygularıyla sempati kurabilmeyi gerektirir. Aynı zamanda hem öfkeli olup hem de merhamet duyamazsınız. Merhamet duygusunu geliştirdiğiniz zaman öfkenizden kaynaklanan düşmanca tavırları ve agresifliği yumuşatırsınız. Merhamet yaralarınızın iyileşmesini ve normale dönme sürenizi hızlandırır ve affetmenizi kolaylaştırır.

Merhamet duygusu aynı zamanda mantıklıdır da. Belirsizlikler, zorluklar ve karmaşanın yaşandığı bu dünyada oluşturduğunuz mantıklı bir tepkidir. İnsanların merhamete

ihtiyacı vardır çünkü hayat zordur. Bu dünyada herkes hastalanabilir ve yaralanabilir ama en sonunda herkes bu dünyadan gidecektir.

Ölüm her an herkesin başına gelebileceği için bu durum karşısında hepimiz eşitizdir. Kimse ölümden kaçamaz. Etrafınızdaki insanları tanıdıkça, bu yolculuğu daha çekilebilir bir hâle getirirsiniz. Budistlerin bunu açıkladığı basit bir yol vardır: "Tıpkı benim gibi sen de mutlu olmak istiyorsun, tıpkı benim gibi sen de bu acıdan kurtulmak istiyorsun." Hissedilen o tanıdık korku ve arzu merhamet için temel oluşturur.

! **Dikkat:**	Araştırmalar beynin merhamet etmeyi öğrenebildiğini gösterir. Gürcistan'da bulunan Emory Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar sırasında merhamet duymanın etkileri incelendiğinde araştırmaya katılanların merhamet duygusu geliştirdiklerinde kan basıncında bulunan stres hormonlarının düştüğünü gözlemlediler ve bu oran merhamet geliştirme yöntemlerini deneyen insanlarda daha da yüksekti.

Sinirli olduğunuzda veya sizi üzen, korkutan bir olay yaşadığınızda merhamet duymak tabii ki zordur. En zoru da sevmediğiniz bir insana karşı merhamet geliştirmektir ya da bu insana karşı hissedebileceğiniz sevginin çok uzakta olduğunu biliyorsanız. Ayrıca merhamet duygusu barındırmayan insanlara karşı da merhamet geliştirmek çok zordur.

Bütün bunlara ek olarak, hayatta yaşadıklarınız sizin merhamet duyma ve bekleme duyunuzu azaltabilir. İnsanlar ge-

nellikle kendilerini şöyle bir psikolojik döngünün içinde bulurlar: Kendilerine merhamet duymaktan veya başkalarından merhamet beklemekte engellerler. Acı merhameti engeller. Öfke de merhameti engeller. Ve karmaşa da merhameti engeller. Ve eğer geçmişinizi kalbinizde bulunan merhametin önüne bir engel olarak koyarsanız olumsuz duygular baskın olacaktır.

Fakat bu duvarları beyninizin nasıl işlediğini fark ederek -kendi bilincinizin farkına vararak- yıkabilirsiniz. Merhametinizi bilinçli bir şekilde geliştirebilirsiniz: şefkatle dinlemeyi, şefkatli düşünmeyi, şefkatli hissetmeyi ve şefkatli davranmayı öğrenin. Kendi acılarınıza olduğunuz kadar başkalarının acılarını da paylaşmaya açık olun ve işte o zaman bütün acıları azaltabilirsiniz.

İnsan Beynindeki Sorun

Beyniniz genleriniz tarafından yapılmıştır; sizin tarafınızdan değil, ama sizin için yapılmıştır ve hem muhteşem hem de korkunç şeyleri içerebilir. Gerçekte, beyninizin gelişim süreci size bir sürü sorun çıkarabilir ve bu yüzden iki tane beyniniz vardır.

Biri eski beyniniz: Bu yıllar önce oluşmuş binlerce amaç, tutku içerir ve bunlar hayvanlarda da bulunur. Tıpkı köpeğiniz gibi size zarar verebilecek şeylerden kaçınırsınız. Sınırları olan, tutkulu ve statü endişesi barındıran biri olabilirsiniz. Aynı zamanda arkadaşlık kurmak, üremek ve yavrunuzla ilgilenmek istersiniz. Ayrıca, tıpkı köpeğiniz gibi, korku, öfke, gerginlik, şehvet ve mutluluk hissedebilirsiniz.

Fakat hayvanlardan oldukça farklısınızdır. Yaklaşık 2 milyon yıl önce ilkel atalarınızdan biri insan zekâsını geliştirmeye başladı ve böylece siz de hayal etme, mantık kurma, harf ve dil kullanma gibi beceriler edindiniz. Bu "yeni" beyin akıllıca kullanıldığında muhteşem bir şeydir, fakat bu eski beyinle nasıl bir ilişki kurduğuna dayanır.

Örneğin, bir zebranın aslanı fark edip kaçmaya başladığını düşünün. Eski, hayvansı beyin tehlikeyi fark etmekte ve ondan kaçmakta başarılıdır. Eğer zebra kaçmayı başarırsa, oradan uzaklaşacak, sürüye yeniden dâhil olacak ve mutlu mutlu otlanmaya devam edecektir. Fakat bu durum bir insanın başına gelirse, yeni beyin aynı senaryonun oluşmasına izin vermeyecektir. İnsan "Bir aslan tarafından saldırıya uğrarsam ne olur?" diye düşünmeye başlayacaktır. Sonra, insan bir gece ansızın uyanıp "Yarın ne yapacağım? Çocuğumu nasıl koruyacağım." diye düşünecektir.

Tehlike geçmiş olabilir ama yeni beyin bunu asla unutmaz. Yeni beyin durmadan olanı düşünür ve kuruntu üstüne kuruntu kurar. Bu tabii ki aşamada aslanlardan nasıl kurtulacağımız konusunda faydalı olabilir. Fakat aynı zamanda *duygusal hafıza* olarak bilinen bir tuzak da olabilir. Bir başka örnek ise modern zamanlardan geliyor. Tatillere bayıldığınızı düşünün. Tatile çıkacağınız günü düşündükçe heyecanlanırsınız. Ama tatilde darp edildiğinizi ve hırsızlığa uğradığınızı ve gününüzü hastanede bitirdiğinizi düşünün. Bir sonraki yıl tatile çıkmayı düşündüğünüzde sizce ne olacak? Tabii ki sizde travma yaratan bu olay gün yüzüne çıkacak ve artık tatiller sizin için hoş olmayacak.

✓ **Bilgi:**	Yapılan çalışmalar, meditasyon yöntemi ile beynin bilinci kontrol etmeyen bölümlerini çalıştırabileceğimizi göstermiştir. Deneyimli meditasyon uzmanları büyük ölçüde meditasyon yaparken fiziksel birçok değişim yaşamışlardır: nabız ve solunum oranının azalması, oksijen kullanımının azalması, kan seviyesinin düşmesi ve beynin elektrik üreten bölgesinde gerçekleşen değişimler gibi. Bunların hepsi rahatlama belirtisi olarak kaydedilmiştir.

Aynı mekanizma, bir gece önce sarhoş olduğu için ebeveyni tarafından dövülen ama sabah yine aynı kişi tarafından sevilen çocukta da işler. Bağlanma sistemi -beynin ebeveyne karşı duyulan sevgiyi uyandıran bölümü- korku sistemi ile karışır. Çocuk büyüdükçe ve diğer insanlarla bağlantılar kurmaya başladıkça bir bağlanma sistemi geliştirir; ne yazık ki duygusal hafızasında bu bağlanma sistemi çoktan zehirlenmiştir. Artık akıl sağlık problemi yaşar.

Akıl sağlık problemi yaşayan birçok insan çıkamayacakları bir girdabın içindelerdir. Kendilerini korkutan şeyleri durmadan düşünürler; hiçbir zaman iyi olamayacaklarına veya ezik olacaklarına odaklanırlar. Hep olumsuz kişilik özelliklerine odaklanırlar. Bu onların suçu değildir; bütün insanlar gelişmemiş eski beyin tehdidi altındadır. Beyin olumsuz bir durum ve tehdit karşısında Velcro gibidir, ama olumlular karşısında Teflon'a dönüşür.

Sorunu Düzeltme

Neyse ki insanlar eski beyinle yeni beyni birleştirme konusunda yeteneklilerdir. Dikkatiniz spot ışığı gibidir; nereye vururs aklınızın içinde orası daha aydınlık bir hâle gelir. Bu bilgi size merhamet geliştirmeyi sağlayabilir.

! **Dikkat:**	Bu egzersizi deneyin. Tatile çıkmadan önce bavulunuzu hazırlarken yaşadığınız heyecanı veya bir piyango bileti aldığınızda duyduğunuz heyecanı düşünün. Birkaç dakika boyunca duyduğunuz heyecana odaklanın ve vücudunuzda neler olduğunun farkına varın. Ve bir anda dikkatinizi (kasıtlı olarak) herhangi bir tartışmaya veya sizin için yakıcı olan bir kaygıya çevirin. Şimdi vücudunuzda ne oldu? Odaklandığınız konuya göre farklı hissettiniz mi?

Odaklandığınız nokta yaşanan diğer olayları spot ışığın dışına, karanlığa iter. Alışveriş yaptığınızı ve 10 tane mağazaya girdiğinizi düşünün; girdiğiniz 9 mağazada satış elemanları size çok yardımcı oldular; ama son girdiğiniz mağazadaki oldukça kabaydı. Eve döndüğünüzde hangisini düşünürsünüz? "Bu insanları nereden buluyorlar?" diye kendi kendinize söylenirsiniz. "Acaba mağaza müdürüne yazıp onu kovdursam mı? Çok kabaydı." Artık bir girdabın ve öfke sisteminin içindesiniz. Size kibar davranmış diğer bütün asistanları unuttunuz. Kaba olan asistan spot ışığında olduğu için diğerleri karanlıkta kaldılar.

Tabii ki, beyninizin neye ve neden odaklandığını anladı-

ğınız an dikkatinizi kontrol altına alabilir ve onu amacınıza hizmet eden bir şekilde kullanabilirsiniz. Eğer, kasıtlı bir şekilde, size nazik davranın o 9 insanı hatırlamak isterseniz ne olur? Sadece birinin ne kadar kibar olduğunu, diğerinin nasıl gülümsediğini, bir başkasının ihtiyacınız olan şeyi bulmak için ne kadar çabaladığını düşünmeye zaman ayırın. Öfke girdabından kurtulmak için adım atmanız niyet etmenizi gerektirir ve o niyet de merhamet duymanız için altın anahtardır.

Merhamet duyma arzunuz niyetli olma ve motivasyonunuz ile bağlantılıdır ve beyin sistemi içerisinde derinlerde bir yerde yatar. Eğer merhamet etmek isterseniz, beyninizin bütün algısını değiştireceksiniz. Önemli olan, bilinçli bir şekilde temel motivasyonlarınızı seçebileceğinizi bilmenizdir ve tekrar tekrar deneyerek merhamet duygunuzu bu şekilde geliştirebilir, büyütebilir ve olgunlaştırabilirsiniz. Bunu yaparken beyninizi değiştirebileceğinizi ve bunun size düşüncelerinizi ve hayatınızı kontrol etmenizde daha fazla güç vereceğini bilmeniz gerekir.

Merhamet geliştirmeye odaklanan terapiler insanları kibarlıklarını hatırlatma ve farkına varmaları konusunda eğitir ve merhameti bu hatıraların üzerine kurar. Zihniniz bir bahçe gibidir; doğalından gelişebilir. Ama eğer bakımsız bırakırsanız, hava koşullarından ve rüzgârın ona ne biçtiğinden etkilenir. Bazı şeyler bahçenizde yetişir, bazıları solar ve sonunda siz ortaya çıkan sonuçtan hoşlanmayabilirsiniz.

Merhamet geliştirmeyi öğrenebilirsiniz, bu süreç sizi iyileştirir ve olmak istediğiniz insan olma yolunda sizi yeniden şekillendirir -yani bahçe- zihninize bakabilirsiniz. Bu süreç cesaret ister. Eğer agorafobikseniz merhamet duygusu evde

oturup çikolata yemek değildir, bu kolay olandır. Merhamet kaygılarınızla yüzleşmek demektir.

✓ **Bilgi:**	Empati kurma duygunuz içinde gelişmiştir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar merhamet ve empati duymanın beyinde ayna nöron olarak bilinen "zeki hücreler"e bağlıdır. Bu özel hücreler mutluluk, korku ya da mutsuzluk gibi duyguları yaşadığınızda ya da bir başkasını bunları yaşarken gördüğünüzde ateşlenirler. Ayna nöronlar karşınızdaki insanların hareketlerini, niyetlerini ve duygularını anlamanıza yardımcı olur.

İki tür cesaret vardır: Fiziksel ve duygusal. Fiziksel cesaretin birçok örneği vardır. Duygusal cesaret ise size acı çektiren ve eziyet eden noktalara odaklanma cesaretidir. Merhamet bu tür noktaları keşfetmeniz için size yardımcı olabilir, ama önce acınızı dindirmeye ve yatıştırmaya hazır olmanız gerekir.

Affetme

Merhamete yakın olan bir kavram da affetmedir. Önem verdiğiniz biri sizi incittiğinde öfkeye, gücenmeye veya intikam duygularına tutabilir ya da tamamen affetmeye odaklanıp devam edebilirsiniz. Merhamet affetmeyi, affetmek merhamet duymayı kolaylaştırır. Bu iki duygu da birbirini destekler.

Birçok insan karşısındakinin davranışları ve sözleri tarafından incitilir. Bu yaralar dinmeyen bir öfke, acı, hatta intikam duygusu uyandırabilir ve eğer affetmeye çalışmazsanız bunun bedelini en ağır siz ödersiniz. Bu acı dolu olay her zaman hayatınızın bir parçası olabilir, ama affetmek bu acının yükünü azaltabilir ve hayatınızın olumlu yanlarına bakmanız için size yardımcı olabilir. Affetmek aynı zamanda sizi üzen kişiye karşı merhamet, empati ve anlayış göstermenizi de sağlar. Affetmeye tutunarak barışa, umuda, minnete ve mutluluğa sarılırsınız.

Affetmeye Neler Dâhildir?

Affetmenin zor olan yanı öfkenizi içinizden kovmanızdır. Bunu yapmak da kolay değildir. Durumu zorlaştıran şey ise sizi üzen olayı bir şekilde "kabullenmek", yanlışa karşı hoşgörülü olmak ya da başkasının yanlış davranışına ortak olmaktır. Fakat aynı zamanda eğer affetme motivasyonunuz varsa bunun sizi güvenme ve öfke yükünden kurtaracağını bilirsiniz ve bu hayatınıza daha iyi devam etmenizi sağlar. Bütün bu kaygıları gün yüzüne çıkarmak kafa karıştırıcı olabilir, en azından sözde. Aşağıda size affetmenin *ne olmadığını* gösteren birkaç nokta çıkardık:

- Affetmek size yapılanı kabul etmek ya da yapılanı artık önemsiz görüyorsunuz demek değildir.
- Affetmek öfkeli olduğunuz şeyi unuttuğunuz anlamına gelmez. Aksine, affetmeniz olanı unutmadığınız anlamına gelir. Size acı veren şeyi unutmak asla kabul edilemez.

- Affetmek sizi üzen şeye tekrar göz yumacağınız anlamına gelmez. Affetmek, olaya karşı duruşunuzu değiştirdiğiniz anlamına gelmez.
- Affetmek, karşınızdaki insanda hiç suç olmadığını düşündüğünüz anlamına gelmez. Eğer karşınızdaki insanı olaydan sorumlu tutmuyorsanız affetmenin bir anlamı yoktur.

Affetme salıvermektir. Öfkenizi, gücenme duygunuzu ve acınızı salmaktır. Aynı zamanda karşınızdaki insan için de bir şeyler dilemektir. Karşınızdaki insanın sizi incitmesinde sorumlu olduğunu inkar etmiyorsunuz ve size yapılan yanlışı küçük görüp haklılaştırmış olmuyorsunuz. Yaptığı davranışı onaylamadan da karşınızdakini affedebilirsiniz.

Size yanlış yapan insandan artık daha fazla nefret etmemeye karar veriyorsunuz; içinizdeki zehri ve nefreti dışarı akıtıyorsunuz. Affetmek aslında kendinizi iyileştirmek ve biraz huzur bulmak için attığınız bir adımdır. Araştırmalar affetme ve kendini tanıma arasında olumlu bir bağ ortaya çıkarmıştır: Başkalarını ne kadar kabul ederseniz kendinizi de o kadar severseniz veya tam tersi.

? **Soru:**	Affetmenin faydalı olduğunu gösteren herhangi bir bilimsel çalışma var mı? Evet! Son zamanlarda yapılan bir araştırmada suç işleyen faillere af çıkabileceğini düşünen, affeden veya affetmeye çalışan insanların, suçluların cezalandırılmasını düşünenlere göre olaylarla daha kolay başa çıkabildiği, daha anlayışlı olduğu ve ilişki kurmaya daha açık insanlar olduğu keşfedildi.

Birini Affetmek

Affetmenin önemli bölümü karşınızdaki kişiye söylediğiniz veya yaptığınız bir şeyde bulunmaz; affetmenin önemli bir kısmı sizin içinizde gerçekleşir. Öncelikle ve en önemlisi, affetmek affeden kişiye yarar. Sizi içinde bulunduğunuz gücenmişlik duygusundan kurtarır ve bedeniniz, kalbiniz ve aklınız için bir kurtuluş sağlar. Aslında, sizi kızdıran kişiyi affetmeniz için onunla iletişime geçmek zorunda değilsiniz. Araştırmalar affetmenin, taraflar bir araya gelmeden de anlamlı ve memnuniyet verici olabileceğini belirtir.

Karşınızdaki kişiyi affetmenizi kolaylaştıracak birçok faktör vardır. Buna sizin kişiliğinizi ve inançlarınızı, karşınızdaki insanla kurduğunuz ilişki, sizi kızdıran kişinin davranışına sebebiyet veren nedeni anlamanız, karşınızdaki kişinin durumdan pişman olup olmadığı ve yaşadığınız acının şiddeti dâhildir.

Her ne kadar affetmek karşınızdaki insandan olumlu bir tavır görmeden gerçekleşebiliyor olsa da her iki taraf anlamı bir şekilde bir araya geldiklerinde bu daha kolay ve daha

tatmin edici olabilir. Eğer böyle bir şey düşünüyorsanız bu çok anlamlı olacaktır. Eğer karşı taraf size dostane bir el uzatıyorsa intikam duygunuzdan kurtulmak çok daha kolaydır, böylece içten bir anlayış kurabilirsiniz.

Affetmek kelimelerin ve jestlerin ötesinde bir şeydir. Affetmek "Üzgünüm." ve "Seni affettim." ritüellerinin de ötesindedir. İnsanlar hâlâ öfkeliyken karşılarındakini affettiklerini sözsel olarak ifade edemezler. Bu samimi olmayan bir affetme örneğidir. Bunu anlatmak için "Evi temizlerken tozu kilimin altına süpürme." metaforunu kullanabiliriz: Temizlik sadece görünürde kalır, ama kir hâlâ oradadır. Derine inmez veya asıl mesele konuşulmaz. Fakat affetmek yaşananları hemen düzeltmeyi, buluşma, iletişim ve barışmanın önünü kesecek zorluklardan kaçınmayı hedefler. Eğer sizi üzen kişiye karşı hissettiğiniz kötü düşünce ve duygulardan kurtulamadıysanız affetmeniz tamamlanmamıştır. Bu yüzden birçok araştırmacı affetmenin basit ve hemen tamamlanan bir olay değil, zamana yayılan bir süreç olduğunu düşünür.

Affetmeye Hazırlanma

Affetmek için acele etmemelisiniz. Affetmek, hazır olduğunuzu hissettiğiniz zaman yapabileceğiniz önemli ve özveri gerektiren bir eylemdir. Tamamlamadığınız bir şeyler olduğunu -üzerine düşünmeniz gereken ve yarım kalmış meseleler, kaygılar ve düşünceleriniz olabilir- düşünebilirsiniz. Bunların üzerine düşünmek, öfkenizi sakinleştirmek veya yaşananları güvendiğiniz birine anlatmak için zamana ihtiyacınız olabilir. Kesin bir şey varsa o da eğer hâlâ öfkeniz tazeyse affetmeye hazır olmadığınızdır. Birçok insan affede-

rek öfkelerini dindirebileceklerini düşünürler ama öncesinde de öfkenizin biraz geçmesini beklemeniz gerekir. Eğer bu tür duygulardan kurtulmaya hazır hissederseniz affetmeye de hazırsınız demektir.

Birini affetmeye çalışıyorsanız o kişinin neyi neden yaptığını anlamanız önemlidir. O insanı etkilemiş olan düşünceleri, duyguları, kaygıları, kör noktaları, güvensizlikleri ve gerginlikleri anlayışlı ve açık bir şekilde düşünün. Bunu karşınızdakinin davranışınızı haklılaştırmak veya affetmek için değil de karşınızdaki insana insani bir şekilde yaklaşmak ve onun davranışlarını anlayabilmek için yapabilirsiniz. Sizi kızdıran şeyin nerede ve nasıl meydana geldiğini düşünün (örneğin, onun bu davranışı karşınızdaki kişi stres altındayken meydana geldi). Olaya daha geniş bir açıdan bakın, bildiğiniz her şeyi karşınızdaki insanı anlamak için değerlendirin. Bunlara dini veya kültürel etkiler, psikolojik problemler ve çocuklukta yaşanan olaylar da dâhil. Bilgileri bunun ne olduğunu anlamak için kullanın. Onu etkileyen şeyler nelerdi? Olayları nasıl görüyordu?

Düşünmeniz gereken bir diğer ilgili noktanın sizi kızdırdıktan sonra o kişinin takındığı tavırlar olduğu açıktır. Pişmanlık gösteriyor mu? Verdiği zararı gidermek için size ulaşmaya çalışıyor mu? Aynı şeyin bir daha tekrar etmeyeceği konusunda kararlı mı? Karşınızdakini affetmeniz için bu soruların olumlu bir cevabı olmasa da olur, fakat aynı zamanda, yaptığı şey için sizden özür dileyen birini affetmek çok daha kolaydır.

Kendi içinizde ise size bu güvenmeyi ve acıyı yaşatan şeyin ne olduğunu keşfetmek karşınızdakini affetmek için fay-

dalı bir yol olabilir. Acıma ve alınma duygularını başı boş mu bırakıyorsunuz? Başınıza geleni farklı bir amaç için, örneğin dikkat çekmek ve başkaları tarafından kabul edilmek için mi kullanıyorsunuz? Affetmeye çalışırken bu tür davranışlardan kurtulmak önemlidir: Bir elinizle öfkenizden kurtulmaya çalışırken diğeri ile ona sıkıca tutunursanız bu iş zordur. Kendi hatalarınızı ve kusurlarınızı düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Daha önce birini incittiğinizi? Beklentilerinizin dışında yaşadığınız oldu mu? Kendi içinizdeki yanılma payını keşfettiğinizde karşınızdaki insanların yanlışlarını kabul etmeniz kolaylaşacaktır. Bunu yaptığınız takdirde affetmenin kapılarını çalıyorsunuz demektir.

Yukarıda açıklananlara rağmen hâlâ affetmekten uzaktaysanız affedince kazanacaklarınızı düşünün. Affetmek sizde neye mal olacak? Ne kaybedeceksiniz? Bu sorulara içinde bulunduğunuz durumu, değerlerinizi ve kaygılarınızı göz önüne alarak cevaplar üretmek faydalı olacaktır. Fakat eğer genele bakarsak affetmek size öncelikle öfkenizden kurtulmayı sağlayacak, sonrasında ise zaman ve affetmek için kişisel nedenler kazandıracaktır. İncindiğinizde bunu yapmak kolay değildir.

Fakat öte yandan burada göstereceğiniz davranış size birkaç tane sevimli yarar sağlayacaktır: daha az acılı ve kızgın hissedeceksiniz; olayı unutmuş hissedeceksiniz; daha huzurlu ve hayatın her dakikasını yaşayan biri olacaksınız. Eğer gücenme ve suçlama yükünden kurtulursanız, eğer zehri akıtırsanız bu sizin yararınıza olacaktır. Bu kolayca alınan bir karar değildir, ama bu kararı alıp öfke ve acıdan kurtulduğunuz an paha biçilemez.

Affetme Sürecini Hızlandırmak İçin Yöntemler

Birçok insan birini affetmeye çalışırken farklı ve çeşitli zorluklar yaşar ve bu duruma göre değişir. Affetmek zor bir süreç olduğu için sistemli bir yaklaşım kullanmak faydalı olacaktır. Wade ve Wortington (2005) tarafından yapılan bir araştırmadan yola çıkılarak derlenen aşağıdaki 6 adım, bilimsel çalışmalarla kanıtlanan ve affetmeye yaklaşım açısından etkili yollardır:

1. **Affetmeyi tanımlayın.** Affetmek ve unutmak ile sizi üzen kişinin davranışını kabul etmeniz arasındaki farklı açıkça anladığınızdan emin olun.

2. **Kendi hikâyenizi anlatın.** Bunu içinizden (düşünerek), günlük tutarak, arkadaşınız veya terapistiniz ile konuşarak veya başka şekillerde yapabilirsiniz. Olaylar gelişirken neler yaşadığınızı, süreçte neler olduğunu düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Düşüncelerinizi ve duygularınızı tarif edin. Tamamıyla yaşadığınız acıya, kafa karışıklığına, öfkeye ve haksızlığa odaklanın.

3. **Merhamet ve anlayış gösterin.** Sizi üzen kişinin olayı nasıl yaşadığını düşünün: düşüncelerini, duygularını, nedenlerini ve kaygılarını göz önüne alın. Daha sonra olaya daha geniş bir açıdan bakarak onun ve geçmişi hakkında ne biliyorsanız bunlarla birlikte değerlendirin.

4. **Başkalarını incittiğiniz zamanları hatırlayın.** Bunu yapmak size, sizi üzen kişi ile paylaştığınız ortak kusurları hatırlatacaktır. "Ortak zemin" yaratmak merhametinizi, anlayışınızı ve duygularınızda arınmayı hızlandıracaktır.

5. **Affetmekten beklentilerinizi sıralayın.** Aynı zamanda affetmemenin olumsuz yönlerini de düşünün.

6. **Öfkenizi alevlendiren düşünce ve hayalleri azaltın veya onlardan tamamen kurtulun.** Bu düşünceler affetmenizi zorlaştırır. Öfkenizi ve acınızı taze tutarlar. Bunlardan kurtulmak yerine, kötü düşüncelerinizi başkalarını affeden insanlar ile değiştirmeyi düşünün.

BÖLÜM: 14

DERİNLERE İNİN:
Düşünmenin Rolü

Bazen öfke, edindiğiniz bilgileri yanlış yorumlamanıza veya yanlış bir iletişim kurmanıza neden olabilir. Değerlendirme teorileri sağlıksız ve kronik öfke gibi duygusal zorlukların sebeplerinin hangi ölçüde düşüncelerden, inançlardan ve yaşananları yorumlamadan etkilendiğini bulmaya çalışıyor. Genellikle başkalarının size haksızca veya saygısızca davrandığını ya da insanların sizin kurallarınızı, standartlarınızı ve beklentilerinizi bozduğunu düşündüğünüz için öfkeleniyorsunuz.

Öfkenin Gizli Nedeni: Bir Olay İncelemesi

Joseph kuralları olan bir halk adamı. Okumuştur, eşi Bed'e ve çocuklarına bağlıdır. Öfke problemi yaşabileceğini düşünmezsiniz. Fakat, evliliği ilerledikçe küçük belirtilerle başlayan ve büyüyen öfke patlamalarından muzdariptir.

Son damla ailecek çıktıları bir tatilde yaşandı. Joseph arabayı kullanıyor ve ailecek kalacakları otele doğru gidiyorlardı, o gece herkes hayatından memnundu. Fakat, tam arabadan

inecekleri sırada Deb içerideki çöpleri temizlemeye başlar. Joseph acımasızca ona bağırır, "Of, bırak, boş ver!" Bu kelimeler o kadar yüksek sesle ve öyle bir öfkeyle söylenir ki bütün aile bir anda sessizliğe gömülür. Çocuklar sessiz sedasız babalarıyla beraber otele doğru yürürler, ama Deb arada kalır. Yaklaşık bir buçuk saat orada bekler.

Joseph daha sonra eşinden özür diler ve tatilleri planladıkları gibi devam eder. Fakat bu olay ertesi gün tatillerine gölge düşürür. Problem ise bunun tekrar tekrar yaşanıyor olmasıdır. Hem de çok fazla. Ve her seferinde öfkesi eşi Deb'e-dir. Joseph bunu duyunca şaşırır ve rahatsız olur çünkü eşine aşıktır ve ona hayrandır. Bir daha böyle bir şeyin yaşanmayacağına yemin etmiştir ama yeniden yaşanmıştır. Kendisine duyduğu güveni yitiriyordur. Kalbi kırılmıştır ve utanıyordur. Konuyu Deb'e açar ve bir psikoterapiste görünme konusunda anlaşırlar.

Terapinin ortaya çıkardığı şey şudur: Olayın altında yatan nedenlerin Jopesh'in Deb ile kurduğu ilişkiyle alakası yoktur, öfkenin kaynağı Joseph'in kendisinde ve geçmişindedir. Joseph sevgi dolu bir ailede büyümüştür; fakat ailesi onu fazlasıyla eleştirmiş ve ondan çok fazla şey beklemiştir. Bunun bir etkisi de Joseph'in öz eleştiri ve öz yargılamaya karşı bir savunma içselleştirmesi olmuştur. Kendisini durmadan başkalarıyla karşılaştırıyor ve her zaman kendinde eksik bir şeyler buluyordur. Elde ettiği başarılara rağmen olduğu kişiden rahatsızdır. Hissettiği bu güvensizlikler de kazara karısı Deb tarafından tetiklenmiştir. Eşinin becerileri, dakikliği ve çocuklarla kurduğu ilişki Joseph'e kendini kötü hissettirmiştir. Kafasının içinde Deb her zaman ve her

konuda ondan daha iyi bir konumdadır ve Joseph onun kendisine "hava attığını" düşünür. Tatile çıktıklarında da yaşanan olay buydu. Deb'in arabayı temizlemeye çalışmasını kendisine yöneltilmiş bir azar olarak yorumlamıştı. Deb'i azarladığında ise bu ona geri dönmüştü. Bunun farkına varmak ise önemli bir adım olmuştu.

"Yeterince İyi Değilim"

Düşüncelerin ve inançların duygular üzerindeki etkisi büyüktür. Joseph'in olayında duyduğu acıyı eşi Deb'e bağladı, özellikle Deb'in ondan daha iyi olmasına. Kendini korumak ve Deb'i geri plana itmek için ise öfkesini kullandı. Bu ise onda sadece daha fazla öfke uyandırdı. Joseph'in öfkelenmesindeki tek nedenin Deb olamayacağı açıktır. Joseph'in sinirleneceği bir şey yapmamıştı.

İnançlarımız ve çıkarımlarımız doğrultusunda düşünürüz. İnançlarımız ve çıkarımlarımız hayatı deneyimledikçe gelişir. Eğer diğer insanlara benziyorsanız inançlarınızın duygularınızı ne kadar etkilediğini bilmiyorsunuz demektir. Hatta inançlarınızın duygularınıza karışmış olduğunun farkında bile değilsinizdir. İnsanlar sık sık düşüncelerini veya çıkarımlarını daha derinlikli düşünmeden onları hemen kabul ederler.

! **Dikkat:**	Güvensizlik nedeniyle doğan öfke yakın ilişkileri mahvetme konusunda epey etkilidir. Öfkenizin altında ne yattığını tanımlamak yanlış düşüncelerinizle ve güvensizliğinizin altında yatan nedenlerle baş etme konusunda sizi güçlendirir.

Joseph, bilinçsiz bir şekilde kendisini eşiyle karşılaştırdığında ve öz değerlendirme yaptığında, gizli inançları onu öfkelendirdi.

Aynı Durum, Farklı Duygular

Önemli bir durum karşısında verdiğiniz ve diğer insanları da olumsuz etkileyen yetersiz bir önlem yüzünden müdürünüzün sizi eleştirdiğini düşünün. Bu olay hangi duygularınızı uyandırır? Bilişsel davranışçı tedavi ve değerlendirme teorisi bunun size ve durumu nasıl yorumladığınıza bağlı olduğunu söyler. Eğer size yöneltilen haksız eleştiriler olduğunu düşünüyorsanız muhtemelen öfkelenirsiniz. Eğer bu hatanın sizin bir suçunuz olduğunu düşünüyorsanız o zaman utanırsınız. Ya da çok iyi bir iş çıkardığınızı düşünüyorsanız olumlu duygular hissedersiniz ve hakkınızı ararsınız.

İnsanların aynı olaya farklı tepkiler üretmesi, o olayı nasıl yorumladığına ve değerlendirdiğine dayanır ve bu kavramsal değerlendirme teorisinin ana tartışmasıdır. Bu görüşe göre, durumun kendisi yerine, durumun değerlendirmesi verdiğiniz tepkilerin yoğunluğunu ve biçimini belirler. Özellikle duyguları değerlendirme teorisi; olay karşısında hissettiğimiz duygular olayın önemi, olaydan beklentimiz, sorumlu kişi ve olayı ne kadar kontrol edebileceğimiz gibi farklı değerlendirme açılarına göre değişir.

Değerlendirme Teorisi

Düşünce ve duygu arasındaki ilişkinin önemi yeni bir fikir değildir. Antik Yunan'da yaşayan felsefecilerin düşüncelerine kadar dayanır.

20. yüzyılın ortalarında Magda Arnold ve Richard Lazarus isimli iki psikolog bu düşünceyi temel bir duygu ve stres çalışmasına uygulamaya başladılar. Deneyin ilk zamanlarında Lazarus ve çalışma arkadaşları deneye katılanlara ilk başta hazırlanmış ve duygusallıklarını ya da tehdit algılarını yükseltecek metinler okudular ve daha sonra onlara gerilim filmleri izlettiler. Herkes aynı filmi izledi fakat tehdit metinlerini duyanlar "daha kötüsünü" beklediklerini söylediler. Sonuçlar etkileyiciydi. Duygusallıkları azaltılan grup daha az duygusal tepkiler verdiler; film uzmanları onları o kadar da etkilemedi. Tehdit metnini duyanlar ise daha güçlü bir tepki verdiler. Onlar daha güçlü duygusal ve psikolojik tepkiler ürettiler.

Bu araştırmanın sonuçları çok önemlidir; çünkü bütün katılımcılar aynı filmi görüp aynı filme bir tepki ürettiler. Tek fark filmi izlemeden önce farklı gruplarda ne düşünmeleri konusunda yönlendirilmiş olmalarıdır. Bu fark -film hakkında ne *düşündükleri,* filmden ne *bekledikleri*- her şeydir. Bu gibi deneysel araştırmalar değerlendirme teorisinin temelini atmıştır: Bu teori duygusal deneyimlerin düşünceleri, inançları ve beklentileri nasıl etkilediğini detaylı bir şekilde inceler. Buradaki *değerlendirme* kelimesi olayı ve olayda kendinizi nasıl değerlendirdiğiniz anlamına gelir (Jopseh'in eşi ile yaşadığı olayda kendisini *olumsuz değerlendirdiğini* düşünün.)

✓ **Bilgi:**	Magda Arnold sadece önde gelen bir psikolog değil, aynı zamanda akademide ve bilisel araştırmalarda cinsiyet duvarını yıkan bir kadındır. Yaptığı araştırma modern değerlendirme teorisini temel atmıştır ve aynı zamanda kişilik testleri ve psikolojik testler alanına da önemli katkılarda bulunmuştur.

Bu bulguya dayanarak Lazarus genel bir konsept geliştirdi: Stres durumlardan değil, düşüncelerden (değerlendirmelerden) kaynaklanır. Bunu daha detaylı açıklamak gerekirse, değerlendirme teorisi duygusal durumunuzu etkileyen herhangi bir verili durum sizin olay hakkındaki düşünceleriniz (değerlendirmeleriniz) tarafından kontrol edilir. Bu durumda değerlendirme insanların durumları değerlendirdiği evrensel bir süreçtir ve değerlendirmeleri sonucunda duygusal bir tepki üretirler. Değerlendirme teorisi psikolojik kaynaklar ve çevresel faktörler arasındaki dengeye vurgu yapar. Eğer ortada durumun gerektirdiği şeyler ve kişisel veriler arasında bir dengesizlik varsa, birey stres yaşar. Ama eğer ortada yanlış anlaşılmış bir denge varsa (yani kişi kendisini durum karşısında yeterli görüyorsa ama aslında değilse) o zaman birey stres yaşamayacaktır, en azından bu dengesizlik ortaya çıkana kadar!

Lazarus'un teorisine göre kavramsal değerlendirme daha detaylı üç değerlendirme modeli olarak incelenebilir:

• **İlk değerlendirme.** Çevresel bir durumdur ve olumlu, stres yolu ya da sağlığınıza dokunmayan bir durum olarak görülür.

• **İkinci değerlendirme.** Bireyin yaşanılan durumla başa çıkabileceğini gösteren kaynakların bulunduğunu gösterir.

• **Yeniden değerlendirme**. Tetikleyici olay ve baş etme yöntemleri kontrol edilir ve eğer gerekirse ilk ve ikinci değerlendirmeler yeniden düzenlenir.

Değerlendirme teorisi yüksek ölçüde etkilidir. Sosyal bilimcilerin stresi, duyguları, davranış değişikliklerini ve insan gelişimini nasıl yorumladığını tamamen değiştirmiştir. Ayrıca klinik psikoloji alanına da kalıcı bir etki bırakmıştır: Birçok psikolojik problemi çözmek için kullanılan tedavilerin merkezine algıyı yerleştirmiştir.

Bilimsel Sonuçlar

Değerlendirme teorisinin geniş (ve giderek büyüyen) bir bilimsel araştırma ayağı vardır. Bu çalışmaların değerlendirmesi bu kitabın konusu olmasa da, bu çalışmaların sonucunda elde edilen algı ve duygu arasındaki ilişkiyi aydınlatan verileri paylaşmak faydalı olacaktır.

Araştırmalar çocukların duygusal tepkilerinde değerlendirmelerin önemli bir rol oynadığını kanıtlamıştır. Örneğin, ebeveyn kavgalarının çocuk üzerinde yarattığı etki daha çok çocukların olayı nasıl değerlendirdikleri tarafından kontrol edilir. Yapılan araştırmada, bilim insanları baş etme yöntemlerini test ettiler ve çocuğun bu kavgalara alışmasının beyan ettiği duygusal ve çevresel etkilere dayandığını buldular. Çocuğun ebeveyn kavgası üzerine yaptığı olumsuz değerlendirmeler -kendini suçlama veya ebeveynlerinin boşanacağını düşünme gibi- depresyon ve kendini değersiz hissetme

gibi duygularla bağlantılıydı. Bu ve buna benzeyen çalışmalar çocukların duygusal anlamda onları zorlayan durumlarla kavramsal değerlendirme sürecini ilişkilendirdiklerini ortaya çıkardı.

Yetişkinlerin duygusal çatışmalarını ele alan bir başka araştırmada ise bilim insanları değerlendirme, baş etme ve duygusal rahatsızlık arasında önemli bağlantılar buldu. Bireyin durum karşısında yaptığı ilk değerlendirme onun duygusal olarak nasıl bir tepki üreteceği konusunda ana kaynağı oluşturuyor. Bir diğer araştırma ise insanların bir olay karşısında yaptıkları değerlendirme manipüle edildiğinde ne olduğuna bakarak değerlendirmenin önemini doğrulamıştır. Yapılan bir araştırmada, katılımcılara kısa öyküler verildi ve hikâyenin ana kahramanının hatasını tespit etmeleri istendi. İlk grup için ana kahraman suçu asistanına atıyordu yani, yaptığı durum değerlendirmesine göre suç başkasınındı. İkinci gruba göre ise ana karakterin birçok hata yaptığını düşünüyordu, yani suçu kendinde buluyordu. Bu değerlendirme manipülasyonları katılımcıların duyguları üzerinde beklenilen etkileri yarattı. Sorumluluk başkasındaysa (yani başka biri suçlanıyorsa) o durumda öfke ortaya çıkıyordu, bu durum sorumluluk hissetmekten farklıydı. Sorumluluk hissetmede ise suçluluk duygusu daha yaygındı. Katılımcıların öyküye verdikleri duygusal tepkiler kesinlikle karakterin davranışını *yorumlama* biçimlerini etkiledi.

Kavramsal değerlendirmenin duygular üzerindeki merkezi rolünü kanıtlamak duygusal düzenleme araştırmalarından gelir. Bu alanda yapılan araştırmalar durum değerlendirmesinde yapılan gönüllü değişikliklerin -başka bir şekilde ifade

etmek gerekirse, olayı kasıtlı bir şekilde farklı düşünmek-duygusal tepkilerin yoğunluğunu büyük ölçüde etkilediğini gösterir. Elde edilen sonuçlar sadece durumu düşünme biçiminizi değiştirmeniz bile verdiğiniz duygusal tepkilerin -mutsuzluk, korku ve öfke gibi- yoğunluğunu değiştireceğini gösterir. Karşılaştırmak gerekirse, duygusal tepkilerini engellemeyi öğreten diğer duygu düzenleme yöntemleri duyguların yoğunluğunu etkileme konusunda bu yöntemden daha az etkilidir.

Öfke Değerlendirmesi

Öfke üzerine yürütülen araştırmalar aşağıda belirtilen dört tür değerlendirmenin sistematik olarak öfke ile bağlantılı olduğunu göstermiştir.

1. Hedef engelleyici. Hedef engelleyici ve amaca ulaşma zorluğu değerlendirmelerinde -engellenme olarak da bilinir- öfke ve agresifliği belirleyen önemli bir nokta olarak kabul edilir. İnsanlar isteklerinin engellendiğini düşündüklerinde daha fazla sinirlenebilirler.

2. Başkalarını sorumlu tutma. Başkalarını sorumlu tutma değerlendirmesi ise istenmeyen olaya bir başkasının neden olduğuna inanmaktır. Bu değerlendirme amaç engelleyici değerlendirme ile temelde aynı şeydir, ama en belirgin fark bu tür değerlendirmede başkaları doğrudan suçlanır. Başkalarını sorumlu tutarak bir durumu değerlendirme araştırmacılara göre öfkenin temel kaynağını oluşturur.

3. Haksızlık. Öfke ve haksızlığa uğradığınızı düşünme arasındaki ilişki birçok araştırmada belgelenmiştir. Algılanan

bir haksızlık olayın hukuksuz olduğunu değerlendirme ile bağlantılıdır ve bu aynı zamanda öfkenin önemli bir belirleyicisidir.

4. Öz saygıya bir tehdit. Öfke ve agresif davranış öz benliğe bir tehdit olarak değerlendirilir; bu olayın üstüne duyulan öfke ise öz saygıyı korumaya yöneliktir. Yani kendinizi kötü hissetmenize sebep olan bir şey olursa ya da kamusal duruşunuzun lekelendiğini düşünürseniz öfkelenme ihtimaliniz artar. Bu tam olarak önceki bölümde Joseph'in başına gelen şeydir.

✓ **Bilgi:**	Engellenme, saldırganlık hipotezi 1939 yılında John Dollard tarafından geliştirildi. Bu teze göre, saldırganlık hissi hedeflerimize ulaşmak için kullandığımız yolların engellendiğini hissettiğimizde bir gerginlik yaratır. Bu engellenme hissi öfke üretir ve bu da saldırganlığa sebep olur. Bu teori günümüzde yaşanan şiddet olaylarını açıklamak için kullanılmaktadır.

Yukarıda bahsi geçen dört tür değerlendirmenin içinde engellenme değerlendirmesi (hedeflerin engellenmesi) en etkili olandır. Son zamanlarda yapılan bir araştırma bu konuları kapsamlı bir şekilde inceledi ve hedeflere bir tehdit oluştuğunu düşündüren değerlendirmelerin, öfkenin önemli bir sebebi olduğunu gün yüzüne çıkardı, fakat başkalarını sorumlu tutma ya da haksızlığa uğrama gibi diğer değerlendirmelerde araştırmaya katılan katılımcıların tümünde öfke görünmedi. Bunun gibi bilimsel sonuçlar engellenme, saldırganlık hipo-

tezi ile tutarlıdır; bu tez öfke ve saldırganlığın herhangi bir engellenme karşısında oluşabileceğini savunur ve bu gibi durumlarda hedef engellemenin kasıtlı veya haksız olması önemli değildir. Bu sonuçlara dayanarak birçok teorisyen çekingen engellenme durumlarının öfkenin ana kaynağı olduğuna inanıyor ve öfkenin doğması için herhangi bir başka değerlendirmenin gerekli olmadığını düşünüyorlar.

Algı ve Öfke

Düşüncelerin duyguları etkilediğini gösteren en önemli yollardan biri inançların ve algının arasındaki ilişkidir. Basitçe açıklamak gerekirse düşünceleriniz dünyayı nasıl gördüğünüzü etkiliyor. Eğer insanların iyi olduğunu düşünüyorsanız insanlardaki iyiyi görme olasılığınız yüksektir. Ama eğer insanların "kötü" olduğunu düşünüyorsanız insanlarda o kötülüğü görürsünüz. Bu tür değişkenler her türlü durum için geçerlidir.

Ön yargıya verilebilecek en bilinen örnek paranoyadır. Paranoyak insanlar tanımını yapmak gerekirse, etraflarındaki insanlardan hep en kötüsünü beklerler. İnsanların onları kötüleyeceğini, kullanacaklarını, aldatacaklarını ve onlarla dalga geçeceklerini düşünürler. Sonuç olarak, aslında gerçek olmayan bir küçümseme ve provokasyon algılarlar. Durumun özü itibariyle de karşı taraftan beklenilen bu kötülüğün gerçek olduğunu düşünüp kendi ön yargıları ve algılarıyla tepki üretirler. Öfkeli insanlar bunu her zaman yapar. Joseph ve Deb örneğinde gördüğümüz gibi, Deb'in samimi davranışı Joseph'in özgüvenini sarstığı için Deb'in her zaman ona hava atmak için fırsat kolladığını ve bunu planladığını düşü-

nüp onun bu davranışını olumsuz bir yönde yorumladı. Bu olumsuz bakış açısı da sadece onun öfkesini kamçıladı.

Olanları belirli bir bakış açısıyla algılamak algısal ön yargılarınızın olduğunu gösterir. En önemli algısal ön yargılar şunlardır:

- **Dikkatli ön yargı.** Özellikle olumsuz ve tehdit edici verileri elde etmeye çalışma eğilimidir. Kronik öfke problemi yaşayan insanlar öfkelerini tetikleyecek olumsuz veriler toplamaya meyillidirler. Her zaman işlerin kötü gideceğini düşünürler ve öfkelenmek için sebep ararlar. Bunu yaptıklarının farkında bile değillerdir.
- **Yoruma açık ön yargı.** Bu "bardağın boş tarafını görme" ön yargısıdır, yani karmaşık ve belirsiz "vasat" durumları oldukça olumsuz bir bakış açısıyla yorumlamaya müsaittirler. Kronik öfke problemi yaşayan insanlar olayları ellerinden geldiğince olumsuz değerlendirirler ve bu da daha fazla öfkeye sebebiyet verir.
- **Hatırlanan ön yargı.** Nötr veya olumlu bir durum karşısında olumsuz ve nahoş hatıraları anımsama eğilimidir. Bu aslında birçok insanda görülür, ama daha çok öfke problemi yaşayan insanlar tarafından dile getirilir. Geçmişte yaşanan olayların bütün olumsuz özelliklerine odaklanırlar.

Algılarınızın duygularınızı şekillendirmekte ne kadar etkili olduğunu gördünüz mü? Muhtemelen bu oran tahmin ettiğinizden de fazladır. Bilimsel araştırmalar olaylara olumlu

veya olumsuz yaklaşmak veya durumları pozitif veya negatif yorumlamak için atılan en ufak bir adımın bile duygusal tepkileri büyük ölçüde etkilediğini gösterir.

Değerlendirme, Algı ve Psikoterapi: Algıda Devrim

Duymamış olabilirsiniz ama 1960'larda büyük bir değişim yaşandı. Bu, bilinen adıyla, klinik psikolojideki algı devrimiydi. O dönemde davranış psikolojisi üzerine çalışılan baskın düşünce okuluydu ve yıllar boyunca da olmuştu. Davranış psikolojisi düşünce gibi psikolojik olayların davranışsal ve duygusal problemleri çözmek için yararlı olmadığını bulmuştur. Bunun yerine, davranış bilimciler deneyimlerin şartlanmalardan nasıl etkilendiğini araştırmışlardır. "Pavlov'un Köpeği" bu çalışma için iyi bir örnektir.

✓ **Bilgi:**	Günümüzde hâlâ bilinen bir çalışmada Rus fizyolog Ivan Pavlov zil sesi ve mamayı eşleştirip bir köpeğin, her seferinde mama olmasa bile, zil sesini duyduğu an salyalarının akmaya başladığını bulmuştur. Klasik koşullanma olarak bilinen bu süreç korku gibi duygusal problemlerin oluşmasına neden olur.

1950'lerden itibaren ise odak noktası davranış psikolojisinden dikkat, hafıza ve değerlendirme süreci gibi başlıklara çevrildi. Bu davranış psikolojisinin yanlış olmasından değil, ama yer yer eksiklikleri olmasından kaynaklandı. Yapılan bu odak değişikliği son günlerde bilişsel davranışçı terapi (BDT)

olarak bilinen yeni bir psikolojik teknik yapısının oluşmasına neden oldu. Bu bölümde tartışılan noktalardan tahmin edebileceğiniz gibi, bu araştırmadaki odak noktası insanların yaşadıkları psikolojik zorlukları, onların düşüncelerine/inançlarına/değerlendirmelerine (yani algılarına) ve bunları davranışlarına ve seçimlerine nasıl yansıttıklarına değinerek çözmek olmuştur.

İnsanların aynı duruma, yorumları ve algılar doğrultusunda farklı tepkiler üretmesi BDT'lerin belirleyici ana noktası olmuştur. Bu terapi yönteminin amacı size her ne kadar dünyayı yönetemeseniz de olayları yorumlama ve onlarla başa çıkma yönteminizi kontrol edebileceğinizi öğretmektir. Bu yöntem doğrudan "aynı durum, farklı duygular" ile bağlantılıdır. İnsanları inançları ve çıkarımlarını çözümleyebileceklerini ve daha mantıklı ve daha yapıcı düşünebilecekleri doğrultusunda eğitmek, onların tavırlarını ve var oluşlarını olumlu yönde değiştirebilir.

Bilişsel davranışçı terapi klinik araştırmalarında detaylı bir şekilde çalışılmıştır. Endişe, depresyon, bipolar rahatsızlık, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), hipokondrasis, kekeleme ve öfke gibi zorlukları aşmak için etkili bir yol olduğu kanıtlanmıştır. Kronik ve kontrolden çıkmış öfke tedavilerinde kullanılan elliye yakın BDT çalışmasının sonucu derlenmiştir. Sonuçlar oldukça etkileyiciydi: Katılımcıların %76'sı durumlarında iyileşme kaydetmişti. Daha özel bir CBT uygulamasını, Ablert Ellis'in geliştirdiği ABCD metodunu, bir sonraki bölümde bulabilirsiniz.

BÖLÜM: 15

SAĞLIKSIZ DÜŞÜNME YOLUNU DEĞİŞTİRME

Düşünceleriniz duygularınızı güçlü bir şekilde etkiler ve bu da sizde yaşadıklarınızı yorumlamaya dayanarak öfke, korku veya sevgi gibi duygular uyandırır. Bu gerçekten de etkili bir kavramdır; çünkü bu gerçek doğrudan düşüncelerinizi kontrol ederek duygusal hayatınızı da nasıl kontrol altına alabileceğinizi gösterir. Psikolog Albert Ellis'in geliştirdiği ABCD metodu irrasyonel düşüncelerin duygusal problemler doğurabileceğini gösteren birkaç noktanın altını çizer ve düşüncelerinizi sizden yana kullanabileceğiniz yaklaşımı öğreten bir metot sunar.

Düşünceleri Sizden Yana Çevirmek

Düşünceleriniz duygularınızı etkiler. Bu değerlendirme teorisinin altında yatan ana fikirdir. İnsanların sizi sevmediğini düşünüyorsanız, kendinizi umutsuz hissedersiniz ve insanlardan uzak durursunuz. Hiçbir şeyin bunu çözmek için işe yaramayacağını düşünürseniz pasif ve mutsuz hissedersiniz

ve herhangi bir şey denemezsiniz. Eğer yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünürseniz kendinizi yetersiz ve bir şeye bağımlı hissedersiniz. Eğer birinin amaçlarınızı engellediğini düşünürseniz de öfkelenirsiniz.

Değerlendirme teorisinin sonuçları kliniksel psikolojide bir devrim yaratmıştır. Bu "algıda devrim"dir ve düşünceleri, düşünmeyi merkeze ve ön plana koyar. Yıllardır sürdürülen çalışmalar duygu ve düşünceler arasındaki güçlü ikili ilişkiyi gün yüzüne çıkarmıştır (düşünceler duyguları değiştirir ama duygular da düşünceleri değiştirebilir). Ruh bilimciler de insanların hayatlarını daha yaşanılabilir kılmak için bu fikirlerin kullanılabileceğini fark etti ve BDT keşfedildi.

İrrasyonel Düşünceleri Değiştirme

Neredeyse bütün BDT yöntemleri doğrudan bir hasta ile çalışan, eğitimli psikoterapistlerin kullanması için geliştirilmiştir. Fakat *akılcı duygusal terapi (ADT)* kendi kendilerine sorunlarını çözmeye çalışan bireyler için geliştirilmiştir. Bu terapi modeli genellikle ABC veya ABCD modeli olarak bilinir.

✓ **Bilgi:**	"Yeni köye eski adet". Bilişsel davranışçı terapi kökenini antik Yunan ve Roman felsefesi olan stoik felsefeden alır. Stoik düşüncenin savunduğu ve sadece olanlardan değil fakat olanlar hakkında neler düşündüğünüzden de etkilendiğinizin altını çizen, düşüncelerinizi ve duygularınızı kontrol edebileceğinizi söyleyen noktalar BDT'nin ana başlıklarıdır.

Bilişsel davranışçı terapinin bir yöntemi olarak ADT de-

ğerlendirme teorisini destekleyen teorilerle birlikte ilerler. Bir olaya verdiğiniz duygusal tepkinin o olayı yorumlama biçiminizle -görüşlerinizle, düşüncelerinizle, inançlarınızla- bağlantılı olduğunu düşünen fikre dayanır. Gerçekten içinizde oluşan şeyler değil de düşünceleriniz ve kendinize söylediğiniz şeyler olumlu veya olumsuz duygulara neden olur. ADT'nin geliştiricisi Ellis'in de söylediği gibi "İnsanlar kendi kendilerini yerler... Sizin irrasyonel ve sebepsiz düşünceleriniz hemen hemen her konuda -evet neredeyse her konuda- kendinizi kaygılı, umutsuz ve kızmış hissetmenize neden olur. Kendini sevmeyen ve kendine acıyan bir insan olursunuz. Bu oldukça eski bir düşüncedir.

Eğer bu irrasyonel düşünceler sizde yoğun, uzun dönemli ve istenmeyen duygulara sebep oluyorsa bunun (en azından görünürde) basit bir çözümü vardır: Düşüncelerinizi değiştirin. Bu tam olarak ADT'nin yapmaya çalıştığı şeydir. ADT değerlendirme teorisinin yaptığının bir adım ötesine geçer ve insanların içinde bulundukları durumu iyileştirmesi için onlara faydalı olmaya odaklanır. Böylece yapılan araştırmalar tarafından kanıtlanmış yöntem ve müdahaleleri uygulayarak insanların düşüncelerini ve algılarını değiştirmeye çalışır ve sonuç olarak da duygusal işleyişi düzenleyip insanların hayat kalitelerini yükseltir.

Geleneksel ADT yönteminde bir terapist sizinle çalışır ve size zorluk çıkaran irrasyonel düşünce ve algılarınızı belirlemekte size yardımcı olur. Buradan yola çıkarak bu düşünce ve algılarla sistematik bir şekilde yüzleşilir ve bu algılar analiz edilir; böylece birey daha farklı düşünmeye ve sonuç olarak daha farklı hissetmeye ve davranmaya başlar. Bu yak-

laşım ikna, tartışma, mantık ve eğitim içerir. Temel olarak bireyi daha mantıklı ve bilimsel olmaya davet eder. Eğer bir terapistiniz yoksa bu yöntemleri kendi kendinize de uygulayabilirsiniz.

ABCD Modeli

Akılcı duygusal terapi ABCD'ye dayanır. Bu basit kısaltma irrasyonel düşünceleri tanımlamada ve değiştirmede kullanılabilecek akılda tutması kolay ve etkili bir yöntemi sunar. İşte bu yöntemin temelleri:

- **A noktası:** Bu noktada sizin öfkenizi harekete geçiren kırmızı bayraklı olaylar vardır ("Aktive olma" anlamına gelen "activity" kelimesindeki **A**). Bu her şey olabilir: Üzerinize içki döken biri veya faturayı ödemeyi unutan eşiniz.
- **B noktası:** Bu noktada öfkenizi tetikleyen olay hakkında ne düşündüğünüz gelir. ("İnanç" anlamına gelen "belief" kelimesinden **B**).
- **C noktası:** Bu nokta sizde oluşan duygusal sonuca tekabül eder. ("Sonuç" anlamına gelen "consequence" kelimesindeki **C**). Bu duygular olayı yorumlamanız sonucunda hissettiğiniz duygulardır.
- **D noktası:** Bu inanç ve beklentileriniz (B) ile tetikleyici olayı (A) karşılaştırdığınız yerdir. ("Tartışma" anlamına gelen "dispute" kelimesinden **D**). Bu karşılaştırmalar irrasyonel ve gerçek dışı mı? Bunlar olaylara yapıcı ve duygusal olarak kabul edilebilen yollar mı?

Bilişsel davranışçı terapinin temel noktalarını vurgulaya-

rak ABCD modeli, yaşanan olayın (A) olay hakkındaki düşünceleriniz ve inançlarınız kadar (B) öfkeye neden olmadığının altını çizer. Ellis ve diğer bilişsel davranışçı teoricileri insanlar öfkelendiğinde "kendi kendilerine" konuşurlar, bir çeşit iç sohbet gibi. Örneğin on dakikadır metro beklediğinizi düşünün. Tren yaklaştığında insanlar kapılara doğru yönelir. Muhtemelen siz de buna sinirlenirsiniz.

Eee, herkes buna sinirlenebilir! Kendi kendinize "İnanamıyorum! İnsanlar nasıl bu kadar kaba olabiliyor?! Sanki burada yokmuşum gibi çarparak geçtirler. Bu kabul edilemez, insanların daha anlayışlı olması lazım. Bu toplumun ne kadar yabani olduğunun bir başka kanıtı işte." Eğer bu kadar abartılmamış olsaydı insanlar bunu anlayışla karşılayabilirdi. Öyle bile olsa kurduğunuz cümleler öfkenizi tetikleyecek irrasyonel argümanlar dolu: "İnanamıyorum!" "Bu kabul edilemez." ve "Toplumun yabaniliği." gibi.

★ **Önemli:**	Ellis'e göre şu üç adımla irrasyonel düşüncelerinizi azaltabilirsiniz: (1) Kendinizi değiştirilemeyeceğini düşündüğünüz fikirlere adayarak mutsuz oluyorsunuz. (2) Ne zaman ve nasıl mutsuz olmaya başladığınızın önemi yok, bu mutsuzluğu sürdürüyorsunuz; çünkü sizi mutsuz eden fikirlere yapışmış durumdasınız. (3) İyi hissetmenin tek dolu düşüncelerinizi değiştirmektir. Bu da bunu denemenizi gerektirir.

ABCD modelinin garantilediği en önemli ve klinik araştırmaları doğrultusunda kanıtlanmış şey bu tür olayların sizi sinirlendiremeyeceğidir. Bundan ziyade ne olduğunu düşün-

meniz en önemlisidir. İnsanların sizinle bir sağlık probleminden dolayı ilgilenmediğini düşünüyorsanız bu duruma üzülemezsiniz. Öğrencilerinizin bir olay karşısında aşırı heyecanlı olduğunu düşünüyorsanız, kendi öğrencilik günlerinizi hatırlayıp onlara karşı daha anlayışlı davranabilirsiniz. Eğer metrodaki insanların kaba ve düşüncesiz insanlar olduğunu düşünüyorsanız bunun kişisel bir problem olmadığına kanaat getirebilirsiniz (sorun sizde değil onlarda) ve bu yüzden de sinirlenmeye değmeyeceğini düşünebilirsiniz. Ama eğer bunun "olmalılar ve zorunlular" ile düşünüyorsanız -yani insanlar birbirine karşı anlayışlı olmalı ve eğer olmazsalar her şey çok berbat, diyorsanız- o zaman kemerlerinizi sıkıca bağlayın. Öfke birazdan kapınızı çalacak.

Ellis'in yaklaşımı öfke ve kaygı gibi olumsuz duygularla bağlantılı olan düşünceleri tespit etme ve onları daha yapıcı bir yöne çevirmeyi içerir. Yaşananları ve duygusal tepkileri sesli düşünerek eleştirme yöntemini uygular. Metro örneğinde insanların kapıya yönelmesi mi inanılmaz olan? Yok artık. İnsanlar bu tür şeyleri zaten tarih boyunca yaptılar. Bunun olması mı kabul edilemez? Diyelim ki böyle bir şeye karar verdiniz. Bu bir tercihtir. İnsanlar "daha kibar" mı olmalı? İdeal bir dünyada kesinlikle, evet. Kamusal ilişkiler çok daha eğlenceli ve kolay olabilirdi. Ama insanların kibar olmasını ve kibar olmadıklarında öfkelenmeyi mi düşünüyorsunuz? Anlaşılan iç huzurunuza ve iç dengenize değer vermiyorsunuz.

ABCD'nin kurduğu mantık doğrultusunda insanların belirli bir tavır çerçevesinde davranmasını (ne olursa olsun) beklemek gerçek ile örtüşmez. İnsanlar her şekilde davrana-

bilir. Birçok insan kibar, anlayışlı ve nazik olmaya çalışır. Bazıları bunlarla hiç ilgilenmez. Ve bazen iyi insanlar kötü bir gün yaşayabilir. Eğer siz "alıcı insan"sanız her an, her gün insanlar sizin karşı çıkacağınız şeyler yapıyorlardı: yanlış yer, yanlış zaman. Yani her zaman öfkeli mi olacaksınız? Bu da bir seçenek. Ama eğer ABCD yöntemini uyguluyorsanız büyük resmi görebilmek için önemli olan reflektif düşünmekten vazgeçip tepkinizi mantıklı bir şekilde değerlendirmek, alternatif daha az tepkili bakış açıları üretmektir.

Sonuçta hayat kısa. Belki de en iyisi kontrol edebileceğiniz, etkileyebileceğiniz, daha anlamlı ve kaliteli bir hayat kurabilmenize yardımcı olacak şeylere enerjinizi harcamaktır. Bu tür eleştirel yaklaşım sağlıksız öfkeyle mücadele eder. Bu Ellis'in geliştirdiği ABCD yöntemindeki D'dir.

Kontrol ve güç konuları da sizi öfkelendirebilir. "Kontrol her zaman bende olmalı. Her durumu kontrol edebilmeliyim." Bu şekilde söylendiğinde size komik geliyor olabilir (ki bu da size bir şey ima ediyordur, bir düşünün deriz) fakat birçok insan hayatını bu şekilde geçirir, genellikle bunu kendilerine itiraf etmezler. Her durumu kontrol altına almak mümkün değildir. Hayat karşısında böyle bir duruş geliştirmek kaygılanmaya sebep olabilir. Bu duygulardan kurtulmaya çalışın. Kendinize "Kontrol edemeyeceğim şeyleri etkileyemem." diyebilirsiniz. Bu huzura kavuşmanız için daha mantıklı bir bakış açısıdır.

Hayatın size sizi zorlayacak durumlar sunacağı kaçınılmaz bir gerçektir. Hayatınızı kontrol etmeyi ve değiştirmeyi deneyebilirsiniz ama bu imkansızdır. Bu sadece sizi üzer. Sizin kontrolünüz dışında gelişen olayların sizi nasıl

etkilediğini kontrol etmeye ve değiştirmeye çalışın. Kaba, düşüncesiz insanların sizi kontrol edemeyeceğini kendi kendinize söylüyor olabilirsiniz. "Beni mi kontrol ediyorlar?" diyebilirsiniz. Duygusal defansınızı kurabilirsiniz. Birinin size kötü davranıp sizi üzmesine izin veriyorsanız size duygusal birtakım deneyimler dikte etmesine de izin veriyorsunuzdur. Onlara bu imkanı siz tanıyorsunuz. Ama farklı bir bakış açısı da var: "Duygusal bütünlüğümün hayatta karşılaştığım sıradan insanlar tarafından bozulmasına izin vermeyeceğim." Bu da başka bir kendi kendine konuşma biçimidir, reflektif tepkilerin tam tersidir. Olayın etkisine kapılmak yerine kendi duygusal ve bilinçli kararlarınızı alıyorsunuz.

Mantıklı Düşünmek Nedir?

Öncelikle öfkenizin gerçek olduğu ile yüzleşmeniz gerekir: Bu mantıklıdır. İkinci olarak, gerçeği olduğu gibi görürseniz "*olanların bir düzen çerçevesinde olduğunu, berbat olmadığını*" anlarsınız. Her şeyin bir nedeni vardır. Neden sonuç arasındaki bağlantılar (kanunlar) kaçınılmazdır, bu her şeyin doğasında vardır. Bu yüzden, istemediğiniz bir şey olduğunda bunun olması gerektiğini ve olması için belirli nedenlerin olduğunu kabul edin ve ileride bir daha yaşanmaması için adım atmakta sorumluluk alın.

Üçüncü olarak, Ellis herkesi nesnel yargılama ve düşünme konusunda bilimsel bir yöntem uygulaması gerektiği için uyarır yani, ne olduğunu görmek için sistematik değişkenleri kullanın. Örneğin, kimseyle flört edemeyeceğinizi düşünüyorsanız seçtiğiniz 5 tane uygun ve ilginç insana dışarı çık-

mayı teklif edin. Eğer düşündüğünüz şey (kimsenin sizinle flört etmeyeceği) bu 5 insan tarafından kanıtlanırsa, Ellis sizi diğer seçenekleri değerlendirmeye yönlendirirdi. Yaklaşımınız veya görüşünüz nasıl geliştirilebilir ya da uygun "flörtlerinize" nasıl yaklaşırsınız? Bunu yaptıktan sonra sonuca dikkat edin.

✓ **Bilgi:**	Her insan rasyonel düşünebilir ama genellikle duyguları ve kaygılarıyla bu becerilerini karanlığa gömerler.

Özetlemek gerekirse, olanların ya da olacak olanların belirli bir kural çerçevesinde oluştuğunu, karmaşık birtakım kuralların doğal bir sonucu olduğunu, sizin veya bir başkasının engelleyebileceği korkunç olaylar olmadığını kabul edin. Geçmişi değiştiremeseniz bile bu "psikoloji kuralları"nın size ve başkalarına yardımcı olabileceğini öğrenebilirsiniz. Gelecekte değiştiremeyeceğiniz şeyi kabul edebilirsiniz.

Güçlü ve size dert olan duyguyu anlamanız için yaşadığınız şeydeki üç adımı görmeniz gerekir: *A, B* ve *C*. Fakat insanlar düşüncelerinin (B) mantıksız, saçma ya da faydasız olduğunu kabul etmekte zorlanırlar. Bu yüzden, kronik öfke gibi duygusal bir probleme sebep olan irrasyonel düşüncelerinizi tespit etmek önemlidir. Bu bilgi ile *B adımındaki* sorunlu düşünceleri tespit edip onları *D adımında* yok etmeniz daha kolaydır.

Sizi Öfkeli Yapan İrrasyonel Düşünceler

Hangi düşünceler irrasyoneldir ve sizi gergin, öfkeli ve mutsuz yapar? Ellis genelde insanların sahip olduğu on irrasyonel düşünceyi sıralamıştır:

- "Herkes beni sevmeli ve haklı bulmalı."
- "Ben kazanan olmalıyım, kaybetmek bana göre değil."
- "İşler kötü gittiğinde kaçınılmaz bir şekilde mutsuz oluyorum ve olması gereken de budur."
- "İşlerin istediğim gibi gitmemesi hoş bir şey değil."

Bütüne baktığınızda yüzlerce düşünce yaşadığınız sıradan hayal kırıklıklarını bir felakete çevirecek güçtedir. Aklınız ve düşünceleriniz sizi üzen mantıksız ve nedensiz olmalılar, zorunluluklar ve istekler doğrultusunda tercihlerinizi değiştirirler.

Bir arkadaşınızın sizinle aynı fikirde olmadığını varsayalım. Hatta "İyi hissedebilmem için insanlar benim gibi düşünmeli ve bana hak vermeliler." düşüncesine sıkı sıkıya bağlı olduğunuzu düşünelim. Eğer bu düşünceye sahipseniz reddedildiğinizde veya onaylanmadığınızda öfkelenebilirsiniz. Duygusal bir hüsran içinde kendi kendinize konuşuyor ve arkadaşınıza hissettiğiniz duyguların nedenlerini göz ardı ediyorsunuz. Ellis böyle bir mantık yürütmeye, *en kötüsünü düşünme veya felaketleştirme* adını vermiştir.

Gereğinden fazla tepki göstermenize neden olan on bir sağlıksız düşünme şekli vardır. Eğer bu düşünceleri değiştirebilirseniz sizi rahatsız eden ve bu düşüncelerin neden olduğu duyguları da değiştirebilirsiniz. Hatta, bu düşüncelere farklı

bir bakış açısıyla bakmaya başladığınızda sizi rahatsız eden duygularınız o kadar da kolay gün yüzüne çıkmayacaktır.

• **-meli, -malı:** Burada yaptığınız hata "olmalı" dediklerinizin bir şekilde evrensel bir gerçek olduğunu kabul etmenizdir. Yani size mantıklı, akıllıca ve ahlaki gelen her şey diğerlerine de öyle gelmelidir. Fakat gerçekte, "olmalı" dediğiniz her şey değerlerinizi, inançlarınızı ve tercihlerinizi farklı değerler, inançlar ve tercihleri olan insanlara dayattığınızı gösterir. Karşınızdaki insanları hatalı olduklarına veya yanlış düşündüklerine ikna edemezsiniz çünkü hayatı sizin gördüğünüz gibi görmüyorlardır. Sonuç olarak da kendi kendinize konuştuğunuzda "İnsanlar yapmaları gerektiğini düşündüğüm şeyleri yapmıyorlar; kendilerine ne mantıklı geliyorsa onu yapıyorlar." ya da "İnsanların benim istediğim gibi davranmalarını beklemek tamamen gerçek dışı." diye düşünmeye başlarsınız.

• **Hak Etme Yanılgısı.** Bu düşünce, gerçekten bir şeyi çok istediğinizde ona sahip olmanın sizin hakkınız olduğunu düşünmenize neden olur. Bu tür düşünceler, (her zaman olduğu gibi) başkaları sizin "hak ettiğiniz" beklentileri ve istekleri yerine getirmediği zaman sinirlenmenize neden olur. Bu istekler onlara hiçbir zaman mantıklı gelmez. Bu yanılgı sizin mantık kurma anlayışınızın bir parçası hâline gelirse "Hakkım olmasına rağmen insanların da bana 'hayır' deme hakları var." veya "Benim bir şeyi çok istemem insanların onu bana vereceği anlamına gelmiyor." diye düşünmeye başlayabilirsiniz.

★ **Önemli:**	Ellis sorun yaratan ve sizin "olmalı" diye adlandırdığınız düşünce tespit etmiştir: (1) "Her şeyin en iyisini yapıp insanların gözüne girmeliyim yoksa başarılı değilimdir." (2) "İnsanlar benim onlara nasıl davranmamı istiyorlarsa onlar da bana o şekilde davranmalıdır." (3) "İstediğimi istediğim zaman alırım ve istemediğimi de almam."

• **Adalet Yanılgısı.** Bu hata ise sadece tek ve sabit bir adalet olduğunu düşünmenizden kaynaklanır. Ve sürpriz! Bu da tabii ki sizin adalet anlayışınızdır. Fakat adalet bireysel isteklere, ihtiyaçlara, prensiplere, beklentilere ve değerlere bağlı öznel bir kavramdır. Kısaca, adalet tanımınız sadece kendinizedir (herkeste olduğu gibi). Sonuç olarak, haksızlığa uğradığınızı düşünüp sinirlendiyseniz karşınızdakinin adalet anlayışı ile çatışmadan önce kendi kendinize söyleyebileceğiniz birkaç şey var: "Benim adalet anlayışımın karşımdakinin adalet anlayışı üzerinde hiçbir yetkisi yoktur." veya "Karşımdakinin ihtiyaçları (veya değerleri) en az benimkilerin bana mantıklı ve geçerli geldiği kadar onlara da geçerlidir."

• **Değişim Yanılgısı.** Bu düşünce, çok uğraştığınız taktirde karşınızdakinin davranışlarını değiştirebileceğiniz kanısı ile alakalıdır. İnsanlar, kendi işlerine geliyorsa ve bunu yapabiliyorlarsa değişirler. Yani eğer insanlar sizin mantıklı yönlendirmelerinizi dinlemediği için sinirleniyorsanız kendinize şunları söyleyebilirsiniz: "İnsanlar değişmeye hazır olduklarında değişirler; şu an bunu zorlamanın anlamı yok." veya "Onlara verebildiğim destek (yardım, kabullenme, anlayış vs.) onların bana verebildiği kadardır."

• **Koşullanmış çıkarımlar.** Bunu bir örnek vererek an-

latmak gerekirse, karşınızdaki insan sizi üzdüğü için sizinle ilgilenmemesi gerektiğini düşünürsünüz. Böyle kanıtlanmamış bir sonuca vardığınızda mutsuz hissetmeye başlarsınız; artık karşınızdakine kötü davranmaya koşullanırsınız. Bu tür olaylarda, düşünebileceğiniz mantıklı ve "yapıcı" bir düşünce var: "Beni hayal kırıklığına uğratmış olması benimle ilgilenemeyeceği anlamına gelmiyor."

• **Karşınızdakinin niyetini tahmin etmeye çalışma.** Düşünce okuma olarak da bilinen bu hata, karşınızdaki insan sizi üzdüğünde bunu kasıtlı bir şekilde yapmış olduğunu düşünmenizdir. Yaptığı davranışı kötü niyet olarak yorumlamak -ne de olsa sizi rahatsız etti veya üzdü- gerçekten de sizi delirten şeydir. Bu, diğer irrasyonel çıkarımlar ve inançlarda olduğu gibi, -onların davranışlarından çok- tamamen sizin öznel (ve genellikle ön yargılı) düşüncelerinizdir ve bu da soğukkanlılığınızı yitirmenize (ve sinirlenmenize) neden olur. Yapmanız gereken şey "öz yüzleşmeler" oluşturmaktır: "Çıkarım yapmaya çalışmayacağım; bunu araştırmam lazım." veya "Bunu neden yaptığı hakkında farazi düşünmeyeceğim." gibi düşünceler kurabilirsiniz.

• **Düşünceyi kutuplaştırmak (ya da siyah-beyaz düşünme).** Düşüncelerinizi kutuplaştırdığınızda orta yol bulamazsınız. İnsanları veya olayları "ya bir noktaya ya da diğer noktaya" yerleştirirsiniz ve olaylara veya insanlara esneklik bırakmazsınız. Eğer bu yaptığınız şey mükemmel olmazsa bütünüyle bir hayal kırıklığı yaşarsınız. İnsanları da kutuplaşmış, zıt fikirlerinizle yargılarsınız, bu da hiddetlenmenize ve öfkelenmenize neden olur. Bunu aşmanın tek yolu kendinize sürekli hayatın aslında gri renkte olduğunu hatırlatmaktır.

Topluma katkılarıyla evrensel bir saygınlık kazanmış insanların biyografilerini okuyun -Mahatma Gandhi veya Martin Luther King Jr. örneğin- ve en iyilerimizin bile mükemmel olmadığını görün.

• **Yargısız infaz.** Bu durumlardaki irrasyonel düşünce şekli eksik bilgiye ve yanlış anlaşılmalara dayanarak net (ve genelde savunacağınız) bir karara varmaktır. İnsanlar bunu hep yapar. Verilerin onlara mantıklı bir sonuç sunmasına izin vermeden, fikirlerini farklı (genelde olumsuz olan) bir sonuca sabitlerler ve bu kararlarını savunmak için, aksini kanıtlayan her şeyi reddederek, ellerinden geleni yaparlar. Sınıftaki herkesin kendinden nefret ettiğini düşünen ve arkadaşlarının kendisine sadece ceza almamak için iyi davrandıklarını "bilen" bir çocuk doğrudan net yargısına varmıştır. Yargısız infazcılar genelde akıl okumanın (insanlarla konuşmadan onların niyetlerinin ne olduğunu bildiklerini düşünürler) ve müneccimlik yapmanın (olayların nasıl gelişeceğini tahmin etmeye çalışırlar ve bu kurguların gerçek olacağına inanırlar) kurbanı olurlar. Bu yargıları kırmak için kendinize bildiğinizi düşündüğünüz şeyleri nasıl öğrendiğinizi sorun. Çıkarımlar mı yapıyorsunuz yoksa elde ettiğiniz veriler sizi aldığınız kararara mı yönlendiriyor? (Minik bir ipucu: İkinci seçeneğe çok az rastlanır.)

• **Olayları büyütme (ya da felaketleştirme).** Olayları büyütmek telaşınızı haklılaştırmanız için akıllıca bir yoldur. Tek yapmanız gereken karşınızdaki kişinin kullandığı bir kelimeyi veya yaptığı bir şeyi ya da başınıza gelen bir olayı olduğundan daha kötü görmektir. Kendinize "berbat", "korkunç", "kabul edilemez", "kötü" ya da "affedilemez"

gibi kelimeler söyleyin ve korku, öfke ya da acı gibi nahoş ve gereksiz duygularınızı garanti altına alın. Eğer bir olayı azıcık bile abarttığınızı düşünüyorsanız, fikrine güvendiğiniz birine durumu anlatın ve ne düşündüklerini görün. Eğer olayları büyütmeye eğiliminiz varsa kendi kendinize şunu tekrar edin: "Bu hiç de hoş değil ama yine de berbat değil." ya da "Daha fazla ileriye gitmeyeceğim, olay benim düşündüğümden daha kötü olamaz."

• **Olumlu noktaları değersizleştirme.** Bu pozitif deneyimlerinizi değersizleştirdiğiniz veya nötrleştirdiğiniz bakış açısıdır. Yaşadığınız pozitif gelişmeleri "bunlar sayılmaz" deyip veya bu deneyiminize olumsuz bir perspektiften bakıp o olumlu gelişmeleri reddedersiniz. Örneğin, iş yerinizde sizin altınızda çalışan birisi sizi övdüğünde, "Beni pohpohlayarak yükselmeye çalışıyor." diye düşünürüz. Buna benzeyen başka bir algısal bozukluk ise küçümseme dediğimiz şey (adından da anlayabileceğiniz gibi) olayları büyütmek yerine hakir görmektir: Olumsuz bir olayın önemini abartmak yerine olumlu bir olayın önemini küçümsersiniz. Olayları büyüttüğünüzde yaptığınız gibi başkalarına danışmak size daha iyi bir seçenek sunabilir. Eğer hayatınızda olan pozitif olayları değersizleştirme ve küçümseme eğiliminiz varsa bunu aşmanın bir yolu hayatınızda gelişen olumlu noktaları ve değer verdiğiniz insanları her gün belirli bir süre düşünmenizdir. Bu bakış açısıyla düşünmek hayatınıza devam ederken olayları daha yapıcı bir perspektiften görmenize yararlı olacaktır.

• **Olanları kişiselleştirme.** Bu sağlıksız düşünme şeklinde ise başkalarının yaptığı veya söylediği her şeyi size bireysel olarak yönlendirilmiş bir tepki olarak algılarsınız. Hatta

hanginizin daha akıllı, zengin, eli yüzü düzgün vb. olduğuna karar vermek için kendinizi başkalarıyla karşılaştırırsınız. Olanları kişiselleştiren insanlar stres yapmaya gerek olmadığı zamanlarda bile kontrol edemedikleri şeyler yüzünden kendilerini veya başkalarını suçlarlar. Ayrıca karşılarındakinin herhangi bir davranışı için kendilerini suçlarlar veya karşılarındakini kendi hissettikleri kötü şeyler için suçlarlar. Bu eğilimlerinizi azaltmak için elinizdeki verilere bakmaya ve alternatif yolları düşünmeye çalışın. Çıkarımlarınızı yalanlayan bir kanıt bulduğunuzda durumu gerçekten düşünün: "Doğru olmayan bir şey hakkında nasıl bu kadar emin olabildim?" Bunu yapmak bilincinizi arttıracaktır ve olayları kişisel algılama eğiliminizin dillere destan ön yargısı uyandığında kendinizi daha çabuk dizginleyebileceksiniz.

ABCD Modeli'ne Bir Örnek

Sarhoş bir sürücü Frank'ın duran aracına çarptığında Frank yaralanmıştı. İyileşmesi birkaç ay alan ağır yaralar almıştı. Zamanla yaraları iyileşmiştir ama kazayı bir türlü aklından çıkaramıyordu. Bu acı, kapanmamış bir yara gibi iltihap kapmıştı. Yaraları geçmiş olmasına rağmen fiziksel ve duygusal anlamda kendisini kötü hissediyordu.

Frank ne olduğunu anlatmak konusunda asla insaflı davranmadı. Her zaman çok öfkeliydi. Hatta depresyona girdiğini kabul etti. Kendisini yaralayan insana karşı çok sinirliydi. Frank'in bu davranışı tahmin edilebilir bir şeydi. Sıkıntısına neden olan insana patladı. Fakat Frank bu negatifliğin derinine indikçe psikolojik hâli kötüleşti.

Herhangi bir terapist Frank'a ne olduğunu anlamak ve

onunla empati kurabilmek için aslında kazanın Frank için ne anlama geldiğini öğrenmesi gerekiyordu. Kuşku yok ki her ne olduysa, olan adaletsiz ve cezalandırılması gereken bir şeydi. Frank'e çarpan sürücünün kanında bulunan alkol oranı yasal sınırın iki katındaydı ve Frank o kazadan ölü çıkabilirdi. Aşağıda ABCD yönteminin uygulanışına dair Frank ve terapisti arasındaki bir diyalog bulunmakta:

Psikolog: Bu olayda A'nın tekabül ettiği şeyin başına gelen kaza olduğu aşikâr. Şimdi o kazaya geri dönelim.

Frank: Park etmiştim, arabamda oturuyordum. Sarhoşun biri yoldan çıkıp arabasını üzerime sürdü. Her şey bir saniyede gerçekleşti ama hayatımı mahvetmeye yetti. Üç tane omurgam zedelendi, kolum kırıldı. Önemli bir iş fırsatını kaçırdım. Kızımın lise mezuniyetini kaçırdım. Çok acı çektim. Olmaması gerekiyordu. Kızgınım, mutsuzum ve yorgunum.

Psikolog: Anlıyorum, gerçekten sorun büyük. O sarhoş sürücü sana çok acı çektirdi ve çok sıkıntı verdi. Sevdiğin şeylerin bir anda ellerinden kayıp gitmesini söylemiyorum bile. Dünyada sadece birkaç insanın gerçekten anlayabileceği bir durum yaşamışsın veya yaşamaya devam ediyorsun. Sadece bu olaylara baktığımızda bile yaşadığın sıkıntıyı anlamak için yeterlidir.

Frank: Bunları söyleyebilirsiniz, evet, ama şu an sizi anlayabildiğimden emin değilim.

Psikolog: Zaten uzun zamandır yaşadığın öfke, depresyon ya da acı gibi sıkıntıların artmasını kim ister ki?

Frank: Kimse istemez. Yani ben de istemem. Ama bunu istemiyorum ki zaten. Bana bunu yapan o.

Psikolog: Evet bu doğru, o adam seni bu cehennem ızdı-

rabına sürükledi. Ama bir adım geri atıp büyük resme baktığında acaba acını yanlışlıkla ikiye katlayan kişinin sen olduğunu söyleyebilir miyiz?

Frank: Nasıl yani? Anlayamadım?

Psikolog: ABCD yöntemine geri dön, şu daha önce tartıştığımız konuya. Başına gelen kaza bu yöntemdeki A harfi. İyileşmenin aylar aldığı ve başına gelen zorlu ve acı dolu bir deneyimdi. Eğer bu yöntemi yaşadıklarına uygulayacak olursak düşündüğün şey, yani B, C noktasında yaşadığın duygulara sebebiyet veren kişinin sarhoş sürücü olduğu hakkındadır: O insan seni öfkelendirmiş, depresyona sokmuş ve sende nefret duygusu uyandırmıştır. Önemli olan şey A'yı değil, B'yi değiştirebileceğindir. Kendi kendine düşündüğün her şey zaten kötü olan durumu daha da berbat bir hâle getirerek düşüncelerine, yani B'ye, bir katman eklemiş oluyor. O sürücüyü suçlamak veya lanetlemek mutsuzluğuna yazdığın ekstra bir reçetedir ayrıca bu reçete ona değil, sadece sana ve sevdiklerine zarar verir.

Frank: Sanırım bana acı veren şey bu. Peki bunu nasıl değiştirebilirim? Ya da sadece düşünmek olayları nasıl kötüye götürür?

Psikolog: Bu iki katmanlı bir olaydır ve sen her iki katmana da mıhlanmış kalmışsın. Duygusal olarak hissettiklerine bakacak olursak odağını nerede hata yapmış olabileceğine ve sana çarpan sürücüden ne kadar nefret ettiğine çevirmişsin. Bu şekilde düşünmek öfkeni ve içinde olduğun depresyonu sadece besler, büyütür ve hatta eşine ve çocuklarına karşı sabırsız olmana neden olur. Hissettiğin fiziksel acıya gelecek olursak, o yarayı nasıl aldığını düşünmek sadece yaranın

acısını arttırır. Yaraların düşünceler ve duygulardan etkilendiğini biliyoruz; hissedilen bütün yaraların %40'ı duygusal kaynaklı. Mutsuzluk veya öfke gibi olumsuz duygular acınızı -yani bu "artmış acınızı", orada olmaması gereken acıyı- arttırır. Düşüncelerinizi kontrol altına alarak acınızı arttıran stresi azaltabilirsiniz.

Frank: Yani o adi adam bana çarptığında yaşadığım depresyon ve öfke aslında fiziksel acılarımı arttırdı, öyle mi?

Psikolog: Hem evet hem hayır. A'nın değil, B'nin C'ye sebep olduğunu asla unutma. Bu birçok insanın yaptığı temel bir hata. Kendi kendinizi öfkelendiriyorsunuz. Ne sen ne de bir başkası olanları değiştiremezsiniz. Yaşanan kaza gerçekten oldu. Gerçekten korkunç yaralar aldın. Sana çarpan sürücü fevkalade sorumsuz davrandı ve asla pişmanlık göstermedi. Hakikat bu. Ve biz bunu değiştiremeyiz. Ama olaya daha sağlıklı ve gerçekçi bakarak kendine yardım edeceğin bir bakış açısı geliştirebilirsin. Bunu yapmak kendi kendine değdirdiğin nazarı da azaltacaktır. Duble acı çekmene gerek yok.

Yavaş Yavaş Uyanma

ABCD yönteminin uygulanması Frank'in gereksiz bir öfkeyi, depresyonu ve acıyı sıkı sıkıya bağlı olduğu düşünceleri ile nasıl doğurduğunu gösteriyor. Frank mantıklı birkaç istekte bulunuyor: adalet, eşitlik ve yaşadığı acıdan ve yaralarından kurtulmak. Fakat yaşadığı acı da bu mantıklı şeyleri talep etmesinden kaynaklanıyordu. Bunlar olmadan mutlu olamayacağını söylüyor. İstediklerini alamadığında -ya da bunları

elde edemeyeceği kesinleştiğinde- kendini bitmeyen bir öfke girdabının içinde buldu.

Frank ABCD yöntemini tam olarak uygulamadı ama uygulamaya çalışacaktı. Kısa bir süre içerisinde öfkesine neden olan işlevsiz düşünceleri belirlendi. Başkalarına veya kendine yönlendirdiği "olmalı"lar ve "zorunlu"lar silinmeye başladı. Bu kaza "yaşanmamalıydı", bu acıyı "çekmemeliydi" ve bu acıdan kurtulmaya "çalışmamalıydı" çünkü bu diğer insanın suçuydu. Frank zaman içerisinde "olmalı"ların ve "zorunlu"-ların gerçeklik testini ve fayda testini geçemediğini gördü. (Çünkü hayat ve insanlar onun adalet tanımına uygun değildi ve olumsuz düşünceleri ona kendini iyi hissettirmekten ziyade daha da kötü hissettirdi.)

Sonuç olarak Frank kendini daha güçlü hissetti. Eğer kendini öfkelendirecek ve depresyona sokacak kadar zekiyse kendini iyileştirirken de bunu yapabilirdi: Düşüncelerini yönlendirebilirdi. Yeni, gerçekçi ve işe yarayan düşünceler geliştirmeye çalıştıkça Frank'in öfkesi azaldı. Depresyondan çıktı. Hayatının geri kalanını en iyi şekilde yaşamak için hazırlandı.

Frank'in yaşadığı bu yolculuk size bir örnek teşkil edebilir. Başkalarını suçlamak veya ötekileştirmek ve kendinize "acımak" yerine kendi kendinizi iyileştireceğiniz bir yola girmek cesaret, özveri ve azim ister. Kendinize karşıdan bakmak, en temel düşüncelerinizi, çıkarımlarınızı sorgulamak ve sonrasında alternatif bakış açıları geliştirmek kolay değildir. Ama mümkündür. Ve her zaman işe yarar.

BÖLÜM: 16

ÖFKEYİ İYİYE KULLANMA

Her öfke "kötü" değildir. Öfke akıllıca kullanıldığında birçok yönden işinize yarayabilir: İşinize yarayacak bilgileri sunabilir, dikkatinizi sorunlara ve haksızlıklara çeker, başkalarının dikkatini sizin kurduğunuz mantığa çeker ve ilişkilerinizi geliştirmenize yardımcı olur. Öfkeniz ayrıca birçok faydalı açıyı geliştirebilmek için kullanacağınız enerji ve motivasyon kaynağıdır.

Her Öfke "Kötü" Değildir

İnsanlar öfkenin vahşi, olumsuz bir duygu olduğunu düşünmeye meyillidir. Öfkelenememek için gayet iyi, duyarlı ve medeni nedenleriniz vardır. Öfke sadece kendinizi kötü hissetmenize değil, aynı zamanda sonuçlarını veya risklerini fark edemediğiniz aptalca şeyler yapmanıza neden olur. Öfke tam bir öz yıkımdır. Sonuç olarak da insanlar öfkelerini bastırmak, yönlendirmek ve gizlemek için ellerinden geleni yaparlar. Öfke "olumsuz" bir sorun olarak görülür ve bunun çözülmesi veya yok edilmesi gerekir.

Her problemin aslında kılık değiştirmiş bir fırsat olduğunu

çoğu insan göremez. Bu öğrenmek, büyümek, olgunlaşmak ve hayatınızda iyi yönde yapacağınız önemli değişiklikler için bir fırsattır. Son zamanlarda yapılan bir araştırmada katılımcıların %28'i öfkelenmelerinin mantıksız olduğunu çünkü öfkenin zarar veren veya gereksiz bir şey olduğunu söylemişlerdir. Öfkenin uzun vadeli sonuçlarının pek de iç açıcı olmadığı su götürmez bir gerçektir. Fakat öfkenin sağlığınız üzerindeki etkileri, modası geçmiş tasvirinin aksine, olumsuz değildir. Öfkeye yüklediğimiz anlam daha çok "öfke" derken neyi anlatmak istediğimizle alakalıdır çünkü öfkenin bin bir tonu vardır.

✓ **Bilgi:**	Yunan felsefeci Aristoteles 2.000 yıldan fazla bir zaman önce öfkenin pozitif yönlerini keşfetti fakat aynı zamanda zorluklarını da tanımladı: "Herkes öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ama doğru insana, doğru seviyede, doğru zamanda, doğru amaçla ve doğru şekilde sinirlenmek. İşte bu kolay değildir."

Özellikle kronik, saldırgan öfke birtakım ciddi fiziksel, psikolojik ve diyalog kurma problemlerine işaret eder. Bu, genellikle yüksek kalp krizi geçirme riski taşıyan "A tipi" insan profilidir. Ayrıca yapılan çalışmalar, öfkenin en sağlıksız yönünün birinin öfkeyi hissetmek değil, onu bastırmak olduğunu göstermiştir yani sinirlenmemiş gibi davranmak ve duygularınızı bastırmak en tehlikelisidir. Öfkenizi bastırmak psikosomatik belirtiler -örneğin baş ağrısı- veya depresyona neden olabilir. Öfkenizi kısa bir süreliğine bastırmanızın ge-

rekli olduğu zamanlar olabilir (örneğin, patronunuza bağırarak işinizi kaybetmek istemeyebilirsiniz) ama öfkenizi sürekli bastırmaya ve onu inkâr etmeye başlarsanız bu birtakım problemlere neden olacaktır. En karmaşık fotoğraf ise şudur: Kronik, saldırgan, agresif, bastırılmış öfke zararlı olabilir ama doğru şartlar altında kontrol altına alınmış öfke gayet faydalı duygular doğurabilir.

Sağlıklı Bir Öfkenin Muazzam Nimetleri

İnsanın barındırdığı duyguların en merak uyandıran kısmı her zaman göründükleri gibi olmamalarıdır: Mutluluk her zaman iyi değildir ve öfke her zaman kötü değildir (her ne kadar öyle hissettirse de). Mutsuz bir insan yapılan hataları daha kolay tespit eder ve öfkeli bir insan harekete geçmek için bir hayli isteklidir. En korkutucu ve tehlikeli duygular bile tersine çevrilebilir, önemli olan bunları doğru amaçlar için kullanmaktır.

Muhtemelen kendinizi öfkeliyken sevmiyorsunuz ve etrafınızda öfkeli insanlar varken kesinlikle o ortamdan zevk almıyorsunuz. Aristoteles kesinlikle haklıydı. Diğer bütün duygular gibi öfkeniz de sizin lehinize kullanılabilir. Öfkenizin şiddeti azaltır, ilişkilerinizi yeniler, pozitif bir bakış açısı kazanmanıza yardımcı olur ve sizi harekete geçiren bir güç görevi görür. Öfke aslında sizin lehinizedir çünkü sizi, ilişkilerinizi ve dünyayı gördüğünüz bakış açısını korumak için vardır. Doğru ile yanlış arasında kaldığınızda öfkenin üzerinizde doğurduğu fiziksel etkiler size yanlış olan bir şeyi göstermektedir.

İşte yapıcı bir öfke için kullanabileceğiniz ipuçları:

- Yapılan yanlışla bağlantılıdır ve o yanlış öfkeyi haklılaştırır.
- Öfkenizi ilk dışa vurduğunuz nokta kötü duyguları arttırmak veya birini incitmek için değil *sorunu çözmek* içindir.

Öfkenizi dışa vurmak kendinizi iyi hissettirir. "Eteğinizdeki taşları dökmek" kendinizi iyi hissettirmez mi? Belki de öfkeyi tehlikeli anlarda ayakta tutmak gerekir. Saldırıya uğradığınızda veya sevdiğiniz bir kişi incitildiğinde öfkelenir ve sizi kızdıran kişiden uzaklaşmak veya onunla kavga etmek istersiniz. Öfkeniz yapıcı bir şekilde harekete geçmenize olanak tanır. Hiç herhangi bir şeyden bıkıp onu değiştirmeye karar verdiniz mi? Öfke normal bir yas sürecinin sadece bir bölümüdür. Ölünün arkasında kalanlar anlaşılır bir şekilde sinirli olabilirler. Belki de ölen kişiye erken ölmesine neden olan şeyler yaptığı için sinirlilerdir. İntihar eden bir bireyin aile bireyleri akrabalarının bu tercihi karşısında genellikle ona kızgın olurlar.

Unutmayın, öfkenin en temel amacı sizi tehlikeye karşı uyarması ve bu sayede sizin "kaç ya da savaş" tepkisini vermenizi sağlamaktır. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse öfkelenmek demek, sizi alabileceğiniz bütün yaralardan korumak demektir. Sinirlendiğinizde bedeninizde gördüğünüz fiziksel değişimler size bir şeylerin yanlış gittiğini göstermek içindir. Öfke, hayatınızda olumlu değişiklikler yapmanız veya başkalarını savunmanız için sizi motive eder. Hissettiğiniz ahlaki öfke dünyada yaşanan adaletsizliklere ve haksızlıklara karşı mücadele etmeniz için kullanılır. Dışa vurduğunuz öfke

herhangi bir ilişkinizdeki sorunu çözer. İlişkinizde yaşanan sorunları konuşmak sizi pozitif sonuçlara yönlendirir.

Öfke Veridir

Öncelikle ve en önemlisi, öfke size aşağıda bulunan üç nokta hakkında veri sağlar:

- İnsanlar ve yaşananlar
- Artık sorunu çözme vaktinin geldiğini gösterir
- Yanlış, tehlikeli, rahatsız edici ve öfkelendirici bir şeyin yaşandığına işaret eder.

Öfkenin amacı ilişkilerinizi ve sağlığınızı göz ardı etmeniz değil, sizi sorunlara karşı uyarmaktır. Tıpkı arabanızda bulunan ve benzininiz biterken yanıp sönmeye başlayan ışığa benzer. O ışığı gördüğünüzde bir şeylerin yanlış olduğunu anlarsınız. Benzer bir şekilde öfkeli olduğunuzda normal halinizden farklı davrandığınızı ve bir şeylerin yanlış olduğunu görürsünüz. Öfke size yardım etmek için vardır. Öfkenizi nasıl ifade ettiğiniz veya öfkenize nasıl bir tepki ürettiğiniz size faydalı olabilir de olmayabilir de, bu farklı bir tartışmadır ve eğer gerçekten faydalı olmasını istiyorsanız bunun için epey çaba sarf etmeniz gerekir. Eğer bir şeylerin kökten değişmesi gerekiyorsa öfke sadece size bunu göstermez aynı zamanda bu değişim için size güç de verir. Örneğin, bir çocuk doktoru çocuğunuzun sağlığı hakkında duyduğunuz endişeleri ciddiye almıyorsa sinirlenirsiniz ve belki de bu siniriniz onun sizi daha ciddiye almanıza, sağlık sorununu teşhis etmesine ve çözmesine yol açabilir.

Öfke Hayatınızdaki Sorunlara Karşı Sizi Uyarır

Bu modern zamanlarda öfke bireysel, kişiler arası veya toplumsal sorunları belki de en iyi biçimde gösteren işaretlerden biridir. Birisi sizden bir şey istediğinde, istediği şeyin anlamsız olduğunu, sizin temel ihtiyaçlarınıza, haklarınıza veya limitlerinize saygı duymadığını gösteren olayların yaşandığı zamanlar, kendi içinizde alarm veren bir sinyaldir öfke. Öfkeniz hayatınızdaki önemli bir duygusal meseleyi göz ardı ettiğinizi veya -inançlarınızın, değerlerinizin, isteklerinizin veya hırslarınızın- kurduğunuz ilişkide karşılanmadığını gösterir. Belki de öfkeniz verebileceğinizden fazlasını verdiğinizi veya yapabileceğinizden fazlasını yaptığınızı gösteren bir sinyaldir. Ya da öfkeniz karşınızdaki insanın size fazlaca bir şeyler vermeye çalıştığını gösteriyordur. Nasıl hissettiğiniz acı elinizi sıcak sobadan çekmenizi söylüyorsa öfkenizin verdiği acı da aynı şekilde öz saygınızı korumayı hedefler.

★ **Önemli:**	Yapılan bir araştırmada bir grup denek yetişkin insana öfke patlamalarının onları nasıl etkilediği soruldu. Yarısından fazlası öfkelenmelerinin sonucunun olumlu olduğunu ve katılımcıların geri kalanı ise hatalarını görmekte öfkelerinin faydalı olduğunu belirtti. Eğer ne zaman ve neden öfkelendiğinizi fark edebiliyorsanız hayatınızı da nasıl düzenleyeceğinizi öğrenebilirsiniz.

Karşınızdaki insanın bir hata yaptığını gösteren, hayati bir işaret olarak okuyabileceğiniz bir öfke hissetmiyorsanız bu durumdan faydalanın veya sınırlarınızı çizin, yoksa karşı-

nızdaki kişinin kurbanı olabilirsiniz (örneğin bedava çalışabilir veya cinsel istismara uğrayabilirsiniz). Öfkenizin büyük bir kısmını atmak için önce öfkenizi yapıcı bir şekilde kullanabilir bir pozisyonda olmanız lazım. Hatırlanması gereken bir diğer önemli nokta ise öfke tetikleyicilerdir. Eğer belirgin bir öfke tetikleyicisi fark ederseniz, onları dikkatle anlamaya çalışın ve kendinize sorun: Karşılanmamış ihtiyaçlarım, eski duygularım ve çözülmemiş yaralarım hakkında bunlar bana neler anlatıyor? Edindiğiniz verileri ise derinlerde yatan asıl meseleleri belirlemek için kullanacaksınız. Farklı durumlarda, örneğin öfkeniz belirli bir olaya bağlı olarak değil de doğalından gelişen bir duygu hâline geldiğinde, yine aynı süreci tekrarlayın: Öfkenizin size ne anlatmaya çalıştığını sorun (tabii ki cevap öfkeli olduğunuz değil!). Daha sonra elde ettiğiniz cevapları hayatınızı ve ilişkilerini olumlu yönde değiştirmek için yapıcı bir şekilde nasıl kullanabileceğinizi düşünün.

Öfke Haksızlığa Karşı Sizi Uyarır

Öfkenizin, kasabada bir haksızlık yaşandığında çıkan bağımsız bir şerif olduğunu düşünün. Şerif hemen durumu polise bildirir: "Hey baksana, bu hiç de adil değil. Burada işler bu şekilde yürümez." Herkes bir noktada sinirlenebilir, ama bu durumda içinizdeki şerifin farklı çözümler bulacağına güvenebilirsiniz.

Eğer *Şerif* doğru sebeplerle ortaya çıkıp durumla doğru bir şekilde başa çıkarsa o zaman sinirlenmeniz lehinize olacaktır. Şerif sizi kızdıran şeyle oturup sorunun nasıl çözüleceğine dair yapıcı bir konuşma yaparsa o zaman öfkeniz işe yarıyor demektir. Fakat eğer sizin gamsız infazcınız önce ateş

ediyor daha sonra sorguluyorsa ya da korkan bir polis gibi kaçıyorsa, o zaman öfkeniz yapıcı değildir. Çikolatalı keki nasıl sabırla servis ediyorsak öfkeniz de aynı şekilde servis edilmeli.

Öfkeyi lehinize kullanabileceğiniz en önemli yollardan biri öfkenizin sizi bir adaletsizlik karşısında cesaretlendirdiği zamandır. Öfkeniz, size sorun çıkaran insanlardan veya durumlardan uzak durmanız için size bir tür hayat koçluğu yapabilir. Başkalarının haklarının çiğnendiğini veya bir başkasının acı çektiğini gördüğünüzde öfkelenirsiniz. Martin Luther King Jr. Amerika Birleşik Devletleri'nde başlattığı vatandaşlık hakkı mücadelesini yürütmeye gördüğü aşırı ırkçı bakış açısı sayesinde motive olmuştur. Aynı ahlaki öfke Amerika Birleşik Devletleri'ni kuran öncülerin İngiliz Kraliyeti'nin sömürülerine dur demesine, çocuk koruma haklarının gelişmesine ve birçok yoksul ve ihtiyaç sahibine yapılan yardım kuruluşlarının kurulmasına neden olmuştur. Öfkeyle beraber gelen enerji yapıcı işlere yönlendirilirse gerek kişisel gerekse sosyal düzlemde faydalı olur.

İnsanları haksızlık karşısında ses çıkarmaya iten güç öfkenin daha önce tartışılmış olan uyarma özelliği ile yakından ilişkilidir (bu aynı zamanda kitabın ilk bölümünde de tartışılmıştı). Öfkeniz sorunlara dikkat çeker ve aynı zamanda harekete geçmeniz için size motivasyon ve enerji sağlar. Öfkenizi yapıcı bir şekilde kontrol etmek için bu ikinci adım önemlidir. Öfkenizi nasıl doğru yöntemlerle kontrol altına alabileceğiniz bu bölümün ilerleyen sayfalarında belirtilecek ama önce öfkenin faydalı olabileceği diğer yönlere bakalım.

Öfke Karşınızdakini Uyarır

Öfkenin uyarıcı bir duygu olması ve dikkat çekme özelliği çok etkilidir. Fakat gözden kaçan bir diğer özelliği ise dışa vurduğunuz öfkeniz karşınızdakini sizin içinde bulunduğunuz durum hakkında uyarmasıdır. Dışa vurduğunuz kontrollü öfkenizin hissettiğiniz negatif duyguları daha kuvvetli bir şekilde karşı tarafa ilettiği zamanlar vardır ve bu, karşınızdaki kişi tarafından anlaşılma fırsatınızı arttırır. Örneğin, küçük bir çocuk şımardığında ebeveynlerin sesinizi birazcık yükseltmesi çocuğun dikkatini çekmek için yeterli olacaktır. Ya da bir arkadaşınızın veya çalışanınızın dikkatini çekmek ve sizin ciddiyetinizi anlaması için öfkenizi azıcık belli etmek faydalı olacaktır. Öfke bu tür durumlarda her zaman kullanılabilir. Eğer doğru (ve tutumlu bir şekilde) kullanılırsa, size faydası dokunacaktır.

Öfke, karşınızdaki insanlara sizi dinlemenin önemli olduğunu anlatır. Sinirli olduğunuzu ve sizin kelimelerinize ve davranışlarınıza dikkat etmenin akıllıca olacağını söyler. Sağlıklı ve kontrollü öfke karşınızdakilerle bir anlaşmaya varmanızı bile sağlayabilir. Örneğin, bir market kuyruğunda ilk gelen kişi olduğunuzu ısrarla belirtmeniz çok daha iyi bir hizmet almanıza neden olabilir. Kısa vadede, sinirli olduğunuz zaman karşınızdakiler sizin isteklerinizi karşılamaya daha çok meyilli olurlar. Küçük bir çocuğa sinirli bir şekilde "Sokaktayken annenin elini tut." demeniz onun hayatını kurtarabilir. Öfkenin içinde bulunduğu her durumda olduğu gibi otokontrol en önemli noktadır. Hissettiğiniz öfkeyi kontrol altına alıp kendinizi doğru ve saygın bir şekilde ifade etmeniz bu karşınızdakinin de davranışlarını kontrol etmesi için yeterli olur.

✓ **Bilgi:**	Kontrollü öfkenin belirli müzakerelerde faydalı olduğu yapılan araştırmalarca kanıtlandı. 2005'te Stranford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, bilim insanları katılımcılardan müzakere sırasında rol yapmalarını istediler. Anlaşma yapmak için zayıf argümanları olan birini canlandıran insanlar kontrollü bir öfke gösteren insanlar karşısında çok daha kolay pes ettiler.

Öfke, istediğinizi almak için kullandığınız meşru bir yol olabilir. Yapılan bir müzakere araştırmasında, katılımcılar öfkeli bir insanın karşısında daha fazla imtiyaz gösterip kendi isteklerinden vazgeçtiler. Mutlu olan insanlara ise, öfkelilere gösterdikleri ayrıcalığı göstermediler. Yani öfke bir tartışma stratejisi olarak kullanılabilir, ama bu göründüğünden daha da karmaşıktır. Karşınızdaki patlayıp istediğiniz şeyi kazanmayı bekleyemezsiniz. Öfke sadece onu haklılaştırdığınızda, güçlü göründüğünüzde ve karşınızdakinin seçenekleri sınırlı olduğunda işe yarar. Yani doğru koşullar oluştuğunda, çıldırmak ve hakkınızı almak mümkündür.

Öfke İlişkilerinizi Geliştirebilir

Öfke yanlış anlaşılmalara karşı geliştirdiğiniz doğal bir tepkidir ve duygularınızı karşınızdakine iletmenin bir yoludur. Tanımlandığında ve etkili bir biçimde kullanıldığında bu tür öfkeler ilişkilerinizi geliştirmek için faydalı olabilir.

Öfkeli olduğunuzda yüzleşmekten kaçınırsınız. Bu yüzleşmeler insanı gerer ama bu her zaman o kadar da kötü bir

şey değildir. Yüzleşmek fiziksel ve acımasız olsa da aynı zamanda yapıcı da olabilir. Bu sizin yüzleşmeyle nasıl başa çıktığınızla ilgilidir. Otokontrol, kararlılık ve duygusal olarak samimi olmak yüzleşmenin ana kurallarıdır. Örneğin, son zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre sevgilinizle yüzleşirken kararlı bir öfke kullanmanız sınırlarınızı çizmekte ve kendinizi iyi bir şekilde ifade etmekte size fayda sağlayacak ve ilişki içerisindeki ihtiyaçları belirleyecektir.

Öfkenizi kararlı bir şekilde dışa vurma ihtiyaçlarınızı belirtmenize, sınırlarınızı aşan önemli kişileri uyarmanıza olanak tanırken aldatılmış, küçük görülmüş ya da tehdit edilmiş olmanıza bir işaret olacaktır. Öfke kötü bir durumu değiştirmeniz veya o durumdan tamamen uzaklaşmanız için sizi motive eder. Öfke gerginliğinizi ifade etmeniz için faydalıdır ve hissettiğiniz kötü duyguları karşınızdakilere iletir. Öfke tabii ki ilişkilerde problem yaratmasıyla ünlüdür, ama o öfke kontrol edilmemiş bir öfkedir. Yapıcı bir şekilde kullanıldığı zaman öfkeniz ilişkide yaşanan çatışmaları çözmek için gerçekten yararlıdır. Yapılan araştırmalar kurulan yakın ilişkilerde öfkenizi gizlemeniz ilişkiye zarar vereceğini göstermiştir. Öfkenizi gizlediğiniz zaman partneriniz yanlış bir şey yaptığını bilemez. Aynı şekilde davranmaya devam eder ve siz de yeniden sinirlenirsiniz. Bu döngü de ilişkinize bir şey katmaz. Yani öfkeli olduğunuzu söylemek, bunu adil bir şekilde ve sadece kızmak için değil de bir çözüm bulmak için yapmak ilişkilerinizi güçlendirir.

Öfkenizi ilişkilerinizde yapıcı bir şekilde kullanmak için şu adımları izleyebilirsiniz:

1. Öfkenizin size ne anlattığına odaklanın. Örneğin, er-

kek arkadaşınız sizinle arkadaşlarının önünde dalga geçtiyse bu muhtemelen canınızı yakar ve sizi utandırır, ayrıca öfkelenirsiniz de. Bu öfkenin size ilişkinizde faydalı olabilmesi için olay yaşandığı an sizi sinirlendiren ana meseleyi bulmanız ve bunu partnerinize anlatmanız gerekli.

2. Hassaslığınızı karşınızdakine söylemek için istekli olun. Bu her zaman doğru olmayabilir -örneğin iş yerindeama kurduğunuz yakın ilişkilerde bu sizin için önemlidir. Hassas duygularınızdan kaçınmakta diretiyorsanız bu ilişkinizin gelebileceği boyutu en başından kısıtlar.

3. Öfkelendiğiniz an ya da otokontrolünüzü sağladığınız an bunu dile getirin.

4. İletişim becerilerinizi kullanın. Öfkenizi agresif bir şekilde değil, kendinizden emin bir şekilde karşınızdakine anlatın. Unutmayın, mesajınız ne kadar "doğru" veya "önemli" olursa olsun eğer önemsiz ve kışkırtıcı bir şekilde algılanırsa çabalamanızın hiçbir anlamı yok demektir.

Öfke Enerjidir

Öfkenin en yapıcı ve en önemli amaçlarından biri de değişim aracı olarak kullanılmasıdır. Öfke enerjidir. Öfkeniz sizi motive eden bir güçtür. Odağınızı toparlar ve size kararlılık ve değişim için cesaret verir. Öfkelenmeniz üzerinde çok az bir kontrolünüz varken, öfkeyi nasıl ifade edeceğinizi belirlemek size tüm kontrolü sağlar. Bu enerjiyi beceriksiz bir şekilde kullanabilirsiniz, mesela bahçe hortumuyla oynayan bir çocuk gibi ya da enerjinizi sağlıklı, pozitif ve yapıcı yollara yönlendirebilirsiniz.

✓ **Bilgi:**	2010'da yapılan bir araştırmada katılımcılara öfkeli, korkan veya nötr ifadelerin olduğu bir ekrana bakmaları istendi. İstedikleri bir şey gördüklerinde de tetikleyici şeyi ezmelerini söylediler. Sonuçlar öfkeli bir ifade gördüklerinde istedikleri şeyi ezmenin daha zor olduğunu gösterdi. Bu da insanların rekabetçi ortamlarda öfkelerini kendilerini gaza getiren bir duygu olarak kullandıklarına işaret ediyordu.

Öfke genellikle yeni, daha ileri seviyede amaçlar edinmenize neden olur, bunun nedeni de karşınızdakilere yanlışları göstermek için aldığınız gazdır. Öfkeyi bu şekilde kullanmanın en bilinen örneklerinden biri yaşayan en iyi basketbol oyuncusu olarak tanınan Joseph Jordan tarafından gösterilmiştir. Jordan ufak ve önemsiz detayları hatırlamakla ünlüdür. Fakat bunu başkalarını incitmek veya kendini acındırmak için kullanmak yerine, kendini daha mükemmel bir oyuncu yapmak için kullanmıştır. Bu açıdan baktığımızda ironik bir şekilde onun lise basketbol takımından atılması aslında ona verilmiş gizli bir hediyeydi. İşte bu öfkenin gücüdür: Doğru bir şekilde kullanıldığında başarısızlıklarınızı, hayal kırıklıklarınızı ve yenilgilerinizi sorunlarınızı çözmekte ve amaçlarınıza ulaşmakta kullanacağınız ham bir enerjiye dönüştürür.

Öfkenin en rahatlatıcı amacı harekete geçtiğinizde, yani o güçlü enerjiyi yapıcı bir sonuca yönlendirdiğinizde ortaya çıkar. Örneğin, toplum aktivistleri karşılaştıkları bir haksızlık karşısında öfkeleri sayesinde harekete geçerler ve verdikleri normal tepki de öfke karşısında öfkelerini kullanmaktır. Bu ise sadece sorunu besler, yani daha fazla öfkeye neden olur

ve durumu değiştirmek için kimse harekete geçmez. O öfkeyi kararlılıkla ve barış dolu bir biçimde değiştirme kararlılığına yönlendirmek, en iyi sonuç için sevgi ve empati kurarak davranmak daha iyi bir sonuç yaratır.

Enerjinin Yapıcı Bir Şekilde Kullanılması

Öfkenizi enerji ve motivasyon kaynağı olarak yapıcı bir şekilde kullanmak için aşağıdaki adımları izleyin:

• **1. Adım:** Öfkenizin çoğunu kullanmayı hedefleyin. Bu kolay ama en önemli adımdır. Öfkenizi enerji ve motivasyon olarak kullanmanın en önemli adımı bunu istemenizdir. Bunu yapmaya karar vermeniz gerekir. Daha önemlisi bunu yapmakta istikrarlı olmalısınız. Eğer öfkenizi yönlendirmek için samimi bir niyet oluşturabilirseniz işin yarısını başardınız demektir. Eğer o samimi niyetinizin kişisel bir anlamı varsa bu sizin için çok daha faydalıdır. Enerjinizi duygusal anlamda bağlı olduğunuz bir amaca yönlendirmek sizin bu işi yapmak için takındığınız kararlı tavrı ve odağınızı güçlendirecektir.

Sinirlenmenize ve hiddetlenmenize tepki oluşturabileceğiniz olumlu bir yöntem ise "Ben sana gösteririm." tavrını olaya adapte etmenizdir. Eğer fazla uçmazsanız bu tepki etkili bir yol olabilir. Gücenmeniz de bir motivasyon kaynağı olabilir. Örneğin, öğretmeniniz veya patronunuz sizi fazla eleştiriyorsa veya sizden fazlasını bekliyorsa bu güvenme sizin daha mükemmel olmanız için motive edecektir.

İnsanların gündelik hayatta karşılaştıkları zorlukların onların kişisel eksiklikleri ve başarısızlıkları ile bağlantılı olduğu gözden kaçmaz. Yani, insanlar zorlukları kendileri yaratır.

Muhtemelen siz de bunu yapıyorsunuz. Her ne kadar öfkenizi onu tetikleyen insana yönlendirseniz de derinde yatan mesele aslında sizin içinizdedir. Öfkeniz bu alanda da güçlü bir motivasyon nedeni olabilir. Örneğin, ekonomik durumunuz vasat olduğunda hissettiğiniz öfkeyi ve utanmayı daha iyi bir iş bulma, okula geri dönme ve hatta yeni bir girişimde bulunma gibi noktalara yönlendirebilirsiniz.

Öfke insanların pasif bir şekilde toplumsal hataları kabul etmelerini engeller ve bunun yerine onları harekete geçmeleri için ateşler. Toplumlarda gerçekleşen köklü değişimler, yaşananlarda bir hata gördüğünde ve adaletsizliği düzeltmek için harekete geçtiklerinde meydana gelmiştir. Eğer toplumsal bir meseleden dolayı öfkeleniyorsanız sinirinizi harekete geçmek için kullanmayı düşünün. Bu şekilde kullanılan öfkeler oldukça yapıcı ve tatmin edici olabilir.

• **2. Adım.** Düzgün bir plan yapın. Eğer bir plan dâhilinde hedeflerinize ulaşmaya çalışırsanız amacınıza ulaşma olasılığınız daha yüksektir. Size güçlü tepkiler ürettiren o kuvvetli duyguları hatırlayın. Eğer planınızı özenle yapmazsanız öfkeniz saldırganlığınızı tetikler, gerginliğiniz hedefinizden uzak durmanıza ve kendinizden şüphe etmeniz içinizde yaşayacağınız çelişkilere neden olur. Öfke insanları oldukça motive eden bir duygudur, ama eğer enerjisi akıllıca yönlendirilmezse onu kullanmanın bir önemi yoktur, hatta daha fazla soruna neden olabilir. Eğer bu yönlendirmeyi nasıl yapacağınıza dair detaylı bir plan çıkarırsanız daha yapıcı, amacınıza odaklanan adımlar atma ve bu adımların daha üretken davranışlara yol açma ihtimali artar.

Yaptığınız bu özenli plan sayesinde öfkenizi motivas-

yonunuzu arttırmak için kullanma çabanız hem size hem de sevdiklerinize faydalı olacaktır. O büyük amacınızı, tepede duran hedefe ulaşmak için izlemeniz gereken küçük adımlara ayırın. Daha sonra o kişisel amaçlara ulaşmak için ne yapmanız gerektiğine şöyle bir bakın. Bunlar sizin "eylem öğeleriniz". Bu şekilde bir yol haritası çıkardığınızda yapmanız gerek son şey günlük ve haftalık programlar oluşturup bu eylemleri ajandanıza almaktır.

• **3. Adım.** Kendinizi motive olmuş şekilde tutmak ve planınızı devam ettirmek için öfkenizi kullanın. Duygusallaştığınız anda mücadeleniz için hazırladığınız programı ve planı hatırlayın ve enerjinizi amaçlarınıza ulaşmak için kullanın.

BÖLÜM: 17

KABULLENMENİN ETKİSİ

Kabullenme çoğu zaman yanlış anlaşılan bir kavramdır. İnsanlar kabullenmenin sadece öfkeye bir çare değil aynı zamanda mutluluğun ve sağlığın artması için de bir araç olduğunun farkında değiller. Karşılaştıkları sorunlar karşısında kabullenen bir tavır sergileyen bireyler acıları, hayal kırıklıkları ve öfkeleriyle daha kolay başa çıkarlar ve hayatlarını çok daha faydalı ve sakin geçirirler.

Öfke Kontrolü: Kabullenmenin Büyük Rolü

Öfkenizi kontrol etmeye çalışırken onun kaynağına inmeli ve sizi öfkelendiren insanlar ve olayları ciddi ciddi düşünmelisiniz. Belirli koşulları nasıl değiştireceğinizi düşünmek olumlu bir davranış; fakat bazı şeylerin de değişmeyeceğini anlamak da önemlidir.

Buna ek olarak, belki de işinizi, evinizi ve hatta geçmişinizi derinlemesine düşünmek önemlidir. Birçok insan evliliklerinde eşleriyle yaşadıkları tartışmalar yüzünden öfkeliler ya da patronlarının onlara davranış şekilleri yüzünden de öfkelilerdir. Genelde yeni bir iş bulmak veya evdeki gerginli-

ği azaltmak için eşleriyle konuyu konuşmak gibi hayatlarını daha iyi yapacak değişiklikleri düşünürler. Fakat değişiklik yapmak nasıl öfke kontrolünün bir parçasıysa kabullenme de öyledir.

İnsanlar çoğu zaman değiştiremedikleri veya değiştirmeye bile yeltenmedikleri şeylere öfkelenirler. Kabullenme bu tür gerçekleri olduğu gibi kabul etmemize neden olur. Kabullenme size sadece öfkenizi kontrol altına alma imkanı vermez aynı zamanda ilk anda öfkelenmenize engel olur.

✓ **Bilgi:**	Kabullenmenin önemi Batı ve Doğu entelektüel geleneklere dayanır. İç huzuru arttırmak için Roma İmparatorluğu'ndaki Stoacılar iç huzurunuzu arttırmak için olanları olmasını istediğiniz şekilde kabul etmenizin değil de olduğu gibi kabul etmenizin önemini vurgularlar. Budist gelenekte ise olanları olduğu gibi kabullenmek acıdan kurtulmanın önemli bir yolu olarak görülür.

Eşinizin evde çok dağınık olduğunu ve bunun sizi öfkelendirdiğini düşünün. Sandalyenin tepesinde onun tişörtünü gördüğünüz zaman çıldırıyorsunuz. Bu kitapta şimdiye kadar sunulan geleneksel öfke kontrolü yöntemleri size hissettiğiniz öfkeyi dindirmek, durumu daha sakin düşünmek, düşüncelerinizi eşinizle yapıcı bir şekilde konuşmak ve farklı önlemler alma konusunda size faydalı olacaktır. Peki ya eşiniz değişemiyorsa ya da değişmek istemiyorsa? Yıkanmamış bir tabak ya da toplanmamış bir yatak gördüğünde her seferinde yeniden mi öfkeleneceksiniz?

İşte size radikal bir öneri: Belki de eşinizin bu alışkanlığını kabul etmeniz gerekir. O yetişkin bir insan ve belki de bir çocuk gibi emir almaktan hoşlanmıyor. Sizin de eşinizi rahatsız eden garip davranışlarınız ve alışkanlıklarınız kesinlikle vardır ve siz ondan bunları kabul etmesini beklersiniz, değil mi? Bu tür durumlarda olayları istediğiniz şekilde olmasını talep etmek yerine kabullenmek öfke kontrolünün önemli bir parçasıdır.

Neye Direnç Gösterirseniz O Varlığını Sürdürür

"Kabullenme" fikri birçok insanda zayıflık veya etkisizlik imgesi uyandırır. Yaşanan olaylarda hoşlarına gitmeyen veya kendilerinde sevmedikleri yönleri kabul ettiklerinde bu kaygılarını olumlu veya olumsuz yönde değiştirmek için motive olamayacaklarını düşünüp olaylara boyun eğmekten çekinirler.

Korkutucu veya mantıksız olsa da kabullenme aslında değişim için atılan ilk adımdır. Kabul etmediğiniz şeyleri değiştirmek zordur ve stres doludur. Kabullenmek boyun eğme, başarısızlık veya anlaşma değildir; bu sadece gerçeği anlatma ve olayları olduğu gibi kabul etmektir. Eğer kendinizi, başkalarını ve hayatı olduğu gibi kabul ederseniz acınızın çoğunu azaltır ve huzurlu bir ortam yaratabilirsiniz. Huzuru ve gerçeği yaşayabildiğiniz bu konumdan artık hayatı daha kolay kabul edebilir ve içinde olmak istediğiniz durumları, ilişkileri ve sonuçları daha kolay açıklayabilirsiniz.

Carl Jung "Neye direnç gösterirseniz varlığını sürdürür." demişti. İnsanlar olayların var olma şekline direnirler. Bu-

nun ne olduğu fark etmez: bedenlerine, işlerine, eşlerine, aile üyelerine, arkadaşlarına, iş arkadaşlarına, bankalarına ya da dünyanın ve ekonominin içinde bulunduğu duruma kendilerini gerçeği kabul etmek yerine sürekli o gerçekle tartışırken bulurlar.

Kabullenmenin Temel İlkeleri

İşte kabullenmenin temel ilkeleri:

• **Olayları olmasını istediğiniz gibi değil de olduğu gibi kabul edin.** Kabullenmenin en temel başlangıcı gerçek ile tam olarak olduğu gibi barışmanızdan geçer çünkü o olay öyle yaşanmıştır. Kendiniz için kabullenirsiniz. Bu sizin hassas, değişken koşullarınızın dinamiklerini aşan ve hayatınıza huzur getiren bir yoldur. Her gün kullanabileceğiniz "olan oldu" sözü de kabullenmenin doğasını yakalayabilir. Kontrol edemediğiniz olaylara karşı bir tutum sergilemek yerine, olayları akışına bırakan bir mantık geliştirin.

• **İnsanları oldukları kişi hem de olmadıkları kişi olarak kabul edin.** İnsanları oldukları gibi kabul etmek lazım. Birini hayatında olumlu değişiklikler yapması için etkilemek destekleyici ve anlamlı bir şey olabilir. Onları oldukları gibi kabul etmek hayatlarını değiştirmek için bir etki oluşturmayacağınız anlamına gelmez. Fakat bazı durumlar vardır ki en mantıklı yaklaşım karşınızdakini o zaman diliminde nasıl bir insansa o şekilde kabul etmektir. Ondan gelecekte bir gün olabileceği veya sizin olması gerektiğini düşündüğünüz kişi olmalarını beklememelisiniz. Onları cesaretlendirebilir, yönlendirebilir ve hatta onlara ilham olabilirsiniz ama en sonun-

da olayları akışına bırakmalı ve karşınızdaki insanın kendi hayatını yönlendirmesine izin vermelisiniz. Kabullenmenin doğası gereği karşınızdaki insanla aranızdaki değerler, ilgi alanları ve inançlar gibi kişisel değişikliklerinizin farkına vardıkça bunları oldukları gibi kabullenmenin verdiği zevk ve mutluluk size huzur getirecektir. İçinizde karşınızdakine karşı anlayış ve merhamet duygusu geliştirin. Karşınızdaki insana karşı hissettiğiniz insani duyguları keşfedin. Aranızda birçok fark olabilir ama unutmayın ki onlar da seven, korkan ve bir şeyleri talep eden karmaşık, kırılgan ve duygusal canlılar, tıpkı sizin gibi.

• **Yaşananların geçici olduğunu kabul edin.** Hayatta değişmeyen tek şey değişimdir. İyi şeyler gelir ve geçer, kötü şeyler de gelir ve geçer. Bu hayatın doğasıdır. Geçici olan durumlara ve olaylara aşırı bir şekilde bağlandığınız zaman, kendinizi hayal kırıklıklarına hazırlıyorsunuz demektir. Fakat, hayatınızda yaşanacak olan değişimlerin ve kayıpların kaçınılmazlığını kabul etmek size huzur getirir. Hatta ve hatta yaşadığınız her anın kıymetini bilmenizi sağlar. Sizi mutlu eden deneyimlere anlamsızca tutunup sonrasında ne olacağından korkmak yerine her anınızın tadını çıkarmaya odaklanın.

• **Cevabı olmayan sorulara takılıp kalmayın.** Birçok insan kendini cevabı olmayan sorulara hapseder. Neden bu kadar kısayım? Neden benim de sevecen ebeveynlerim yok? Neden diğer insanlar kadar zeki değilim? Bu tür sorular sizi çıkmazlara sürükler. Asıl sorun, bu tür soruların sizde, hayatın gerçeklerini garipseyeceğiniz bir haksızlık algısı yaratıyor olmasıdır. Sizi gücenme ve umutsuzluk duygularına hapsedip

"zavallı ben" yaklaşımınızı somutlaştırırlar. Cevapsız sorular sormak sizi kabullenmeye yaklaştırmaz, aksine ondan uzaklaştırır. Cevabı olmayan sorularla kendinizi doldurmak yerine içinizde bulunduğunuz durumu anlamaya çalışın ve onu çözmek için bir şeyler yapın.

Minnettarlığın Önemi

Hapların bir yemek kaşığı şekerle daha kolay yutulduğu söylenir. Kabul etmek için de aynı şey söylenebilir: Kabullenme bir yemek kaşığı merhametle çok daha kolaydır. Merhamet odağınızı hayatınızdaki olumlu gelişmelere ve hatta daha geniş bir çerçevede dünyadaki güzelliklere ve olaylara odaklanmanızı sağlayarak istenmeyen gerçekleri kabul etmede yaşadığınız zorlukları dengeler. Minnettar olmaya bu bakış açısıyla yaklaştığınızda olumlu olaylar yaşayıp olumsuzları kabul etmek daha kolaydır. Bunu anlamak oldukça basittir. Minnettar olmak sahip olmadıklarınıza odaklanmak yerine dikkatinizi bu hayatta sabit olduklarınıza toplar. Size hayatın yaşamaya değer olduğunu gösteren neden sunarak, size iyiyi kötüyle beraber yavaş yavaş kabul edebileceğiniz dengeli ve pozitif bir bakış açısı sağlar.

Kabullenme Mantığı

Kabullenmek olanları daha net görmenizi sağlar. Kendinizi korumanız için etrafta bir kurban gibi hissederek dolaşmanıza gerek yoktur. Kabullenmek pasif olmak anlamına da gelmez. Kabullenmek özgürlük demektir. Bu dünyayı olduğu gibi, acısıyla tatlısıyla kabul etme özgürlüğüdür. Hayal kı-

rıklığı yaşadığınız zamanlarda gönüllüce bunu kabul etmeyi denerseniz, hoşunuza gitmeyen durumlar yaşarken bile daha sakin bir tavır takınabilirsiniz. Fakat öte yandan, eğer sizi mutsuz eden düşüncelerinize odaklanırsanız öfkenizin alevlenmesi kaçınılmazdır.

Kabul etmenin mantığını kavramamıza yardımcı olacak iki tane tamamlayıcı bakış açısı vardır. Eğer hoşumuza gitmeyen veya zor bir durumu düzeltmek mümkünse neden üzülelim ki? En mantıklı tepki öfkenize saplanıp kalmak değil görmek istediğiniz değişiklikleri yapmaya odaklanmaktır. Öte yandan eğer durumu düzeltmek ya da isteklerinize ulaşmak mümkün değilse üzülmenin bir anlamı yoktur. Katlanamadığınız bir gerçeği ve sizi mutsuz eden bir durumun size ne gibi bir faydası olabilir ki? Verdiğiniz bu tepkiler acınızı ikiye katlayarak sadece hüsranınızı çoğaltır, artık öyle bir hâl alırsınız ki sadece sizi mutsuz eden bu nahoş gerçekle uğraşmazsınız fakat aynı zamanda olayı kabul etmediğiniz için yaşadığınız öfke ve stres yüzünden kendinizi daha yorgun hissedersiniz. Sizi hayal kırıklığına uğratan olaylara daha gerçekçi bir bakış açısıyla bakmaya alıştırırsanız gereksiz birçok psikolojik acı ve öfkeden kendinizi kurtarmış olursunuz.

✓ **Bilgi:**	Kabullenmenin en önemli bölümü hoşunuza gitmeyen deneyimleri kendi isteğiniz ile kabul etmeyi öğrenmekten geçer. Eğer anı yaşar, o anda kalırsanız, yaşadığınız şey ister negatif ister pozitif bir şey olsun ya da sadece sizden kaynaklı veya dış etkilerin altında olsun, anı yaşar ve o anda kalırsanız iyi hissetmeniz kolaylaşır ve daha kolay huzura erişebilirsiniz.

Kabullenme durumu düzeltmek için pratik adımlar atmadığınız anlamına gelmez. Eğer bir durumu düzeltmek mümkünse tabii ki o adımı atın. Sadece mutsuz ve sabırsız olmanın bu süreç içerisinde sadece hayal kırıklığına neden olacağını unutmayın.

Kabullenmek duygusal ve ani bir tepki üretmek yerine yaşanan olaya sinirlenmenin faydalı ya da gerçekçi olup olmadığını size sunar. Olaylar istediğiniz gibi gitmediği zaman öfkelenmek zorunda kalmazsınız. Öfkenin işe yaramadığını bir kere gördüğünüz zaman, artık daha gerçekçi ve yapıcı bir tavırla tepki üretmekte özgürsünüzdür.

Kabullenme ve Hayatın Adaletsizliği

Hayat hiç de adil değildir. Derin bir nefes alın ve bu cümleyi bir daha okuyun: Hayat hiç de adil değil. Yaşananın gerçekliği kabul etmek ona katlanmak için atacağınız ilk adım olacaktır. Diyalektik davranışçı terapiyi (DDT) geliştiren psikolog Marsha Leinehan insanların krizsel durumlara 4 farklı şekilde tepki üretebileceğini gözlemlemiştir: Durumu değiştirmeye çalışırlar, durum hakkında ne hissettiklerini değiştirmeye çalışırlar, duruma üzülmeye devam ederler ya da durumu kabul ederler. Linehan, durumun gerçeklerini "radikal bir şekilde" kabul edenlerin -bütünüyle ve tüm içtenlikleriyle kabul edenlerin- daha az acı çektiklerini ve daha çabuk iyi hissetmeye başladıklarını söyler.

Kabullenme iyi insanların da kötü şeyler yaşayabileceğini anladığınız anlamına gelir, ama olayların yolunda gittiği ya da olaydan olumsuz etkilenmediğiniz veya olayları asla

değiştirmeyeceğiniz anlamına gelmez. Acı çekmenizi ve öfkenizi sadece gerçeği olduğu gibi kabul ederek azaltabilirsiniz: *Sadece gerçeği.* Çoğu zaman insanlar kendi kendilerine konuşurken *yapmalıyım* ya da *yapmamalıyım* ifadelerini bolca kullanırlar, ama olan olmuştur. Gerçeği olduğu gibi kabul ederseniz kontrol edemediğiniz şeyler üzerine düşünmekten vazgeçersiniz. Bunun yerine enerjinizi kendiniz ve sevdikleriniz için daha güzel ve anlamlı bir hayat geçirmek için atacağını adımlara yönlendirebilirsiniz.

Kabullenme, Olumsuz Duygular ve Acı Çekme

Herkes acı çekme kelimesini istediği gibi yorumlar. Örneğin, tanıdığınız birinin acı çekip çekmediğini çok kolay bir şekilde anlayabilirsiniz. Stres. Öfke. Korku. Acı. Utanç. Kaygı. Bütün bu duygular tek ve temel bir acı çekme kavramına bağlanabilir ve bunun birçok nedeni vardır: acı, hastalık, aile, sağlık veya iş sorunları ve büyük ekonomik kaygılar.

★ **Önemli:**	Direnme (inatçılık da diyebiliriz) kabullenmenin tam tersidir. Eğer direnmemeniz gereken bir şeye psikolojik olarak direnirseniz bir hüsran yaşayacağınızı garanti altına alıyorsunuz demektir ve bu da sizin öfkenizin en temel kaynağı oluyordur. Direnerek enerjinizi asla ulaşamayacağınız bir amaca yönlendiriyorsunuz demektir.

Belki şu an yaşadığınız hayattan memnun değilsiniz ama bunun için acı çekmeye gerek yoktur. Olanları kabul edip

yolunuza devam edebilirsiniz. Eğer yaşadığınız hayatı "korkunç", "üzücü", "zor" ya da "dayanılmaz" olarak tanımlıyorsanız sizin acı çekmenize neden olan şey budur. Yaşadığınız şey sadece bir olaydır. Neden ona birtakım anlamlar ekleyip kendinize bunu yapıyorsunuz ki? Kabullenmek çözüm olacaktır. Acı çekmek hissettiğiniz o acı ile aynı şey değildir. O acıyı tabii ki de hissedeceksiniz. Acınıza odaklanmak ondan kurtulmanıza yardımcı olur. Fakat acınız ne zaman artar ve hayatınızın geneline yayılırsa o zaman bu acı çekmeye dönüşür. Bu da temelde yatan sorunu iyileştirmek ve onarmak için size içinizden gelen bir motivasyon sağlayan itkiyi tekrar tekrar yitirmenize neden olur. Kabullenmeme ya da nedensiz yere direnmek diyebileceğimiz şey acı çekmenizin temel nedenidir.

Bir şeyi "korkunç" diye tanımladığınız zaman acına acı katıyorsunuzdur. Egonuz yaşanan durumu acı çekmeye iteler çünkü sizin bu düşüncelerinizden beslenir. Sizin bir kurban olmanızı ister. Egonuz aynı zamanda karşınızdakilerin ilgisini çekmek ister. Olumsuz duygularınıza sırt çevirmek yerine onları kabullenin. Duygusal durumunuzu değiştirmek için acele etmeden önce ne hissettiğinizi kabul edin. İnsanların çoğu güçlü duygularla başa çıkmaya çalışırken yavaşça ve derin nefes almayı veya size olayların geçeceğini hatırlatan gökte süzülen bulutlar düşünmeyi faydalı bulur. Düşünce sadece bir düşüncedir. Hissettiğiniz şey ise sadece bir duygudur.

Kabullenme ve Acı

Bu dünyada hissettiğiniz fiziksel acıyı kabullenmekten daha zor olan birkaç şey ya vardır ya da yoktur. Bunu kabul-

lenmek mümkün müdür? Evet. Peki işe yarar mı? Kesinlikle. Yakın bir zamanda yapılan araştırmaya göre fiziksel acınızı kabullenmekten hissettiğiniz acıyı %40 azaltıyor. Bundan daha etkileyici olan şey ise her gün 10 dakika yapılan bir meditasyon acıyı kabullenme hızını artırıyor. Kendinize sadece bir dakika izin verin. Sadece acıyı kabullenmek bile hissettiğiniz duyguyu *neredeyse* %50 azaltacaktır.

National University of Ireland'da bulunan araştırmacılar gitgide artan elektrik akımlarına maruz kalan öğrencilerin dirençlerini ölçtüler. Öğrenciler dikkatlerini dağıtan ya da kabullenmek metotları üzerinde çalıştıktan önce ve sonra teste tabi tutuldu. Kabul etme üzerine bir telkin aldıktan sonra deneye katılan öğrenciler elektrik şoklarına deneyin ilk kısmında dayanabildiklerinden daha fazla dayanabildiler, fakat dikkatlerini dağıtan telkinler alan öğrenciler herhangi bir değişim göstermediler. Sadece kabullenme için çok az bilgi (sizin okuduğunuz bu bölümden fazlasını bilmiyorlardı) alan öğrenciler bile şoklara çok daha fazla dayandılar.

Bu sonuçlar aslında çok etkileyicidir çünkü insanlar öfke, acı ve korku gibi "psikolojik acılardan" çok bu tür fiziksel acılardan korkar ve çekinirler. Fiziksel acının etkisini köreltecek olan kabullenme onun gücünün en son tanığı olacaktır.

Başkalarını Kabul Etmek

Öfke probleminizin büyük bir kısmı olayları olduğu gibi kabul etmediğiniz zaman ortaya çıkabilir. Bu temel sorun ilişkilerinizde de tekrar tekrar karşınıza çıkabilir. Birkaç geri dönüş aldığınızda örneğin eşinizi olduğu gibi kabul etme-

menizin ne kadar büyük ve çok soruna neden olduğunu fark edeceksiniz. Sizi öfkelendiren aslında eşiniz değil, sizin onu olduğu gibi kabul edememeniz. Bu tür durumlarda çözüm eşinizi değiştirmeye çalışmak değil onları olduğu gibi kabul etmektir.

Kabullenmenin aşamaları vardır. Belki de çoktan partnerinizin huyunu alttan almaya, onu eleştirmekten uzak durmaya ve çoğu zaman onun isteklerini yerine getirmeye başladınız bile ama onu yargılamamak gerçekten kalbinizden mi geliyor? Eleştirme ve suçlama huyunuzdan gerçekten vazgeçtiniz mi? Hâlâ onun olduğu kişiden farklı biri olması gerektiğine inanıyor musunuz? Gerçek bir kabullenme bu tür düşüncelerden kurtulmak anlamına gelir. Karşınızdakini olduğu gibi kabul ettiğiniz an memnuniyetsizliğe ve öfkeye yer yoktur. Olaylar geliştikçe onlara tepki üretirsiniz. Sorunlar düşüncelerinizden bağımsız oluşmazlar yani insanları birer sorun olarak görmekten vazgeçtiğiniz an onlar sorun olmayacaklardır.

İlişkilerde de, diğer alanlarda olduğu gibi, bu tür bir kabul etme rahatlama veya pasiflik ile karıştırılmamalıdır. Eğer eşiniz size zarar veren veya ailevi ilişkileri tehlikeye sokan seçimler yapıyorsa (aşırı harcama gibi) bu davranışı düzeltmeye çalışmak için sonsuza kadar hakkınız var. Benzer bir şekilde, eğer eşiniz kendisine zarar veren davranışlarda buluyorsa (sağlıksız beslenmek, arkadaşlarından kaçmak gibi) o zaman da bu durumu düzeltmek için sonsuza kadar hakkınız var. Fakat bu tür zor durumlarda bile aklınızın gerçekten açık ve kabullenme, saygı ve merhamet göstereceğiniz ve güçlü bir iletişim kuracağınız zamanlarda eşinize yapacağınız müdahaleler akıllıca olmalıdır. Karşınızdaki insanın gerçekliğini

kabul edin ve eğer değişime inanıyorsanız o değişimi yaratan siz de olun. Bu sorunlar karşılıklı çözülecektir. Bu çalışırken başınız ağrıdığında, ağrının farkına varıp bir ağrı kesici almaya benzer.

Karşınızdakini olduğu gibi kabul etmek sadece size değil, aynı zamanda karşınızdakine de faydalı olacaktır. Yargılanmak yerine olduğu gibi kabul edilmek birbirinden çok farklı duygular uyandırır. Eğer biri eleştirildiğini hissederse gerilir ve savunma mekanizması geliştirir. Kabul edildiklerini düşündüklerinde ise rahatlarlar ve bu da iyi özelliklerinin gün yüzüne çıkmasına yol açar. İnsanlar saygı gördüklerinde ve kabul edildiklerinde geri dönüşlere, önerilere ve hatta karşı yüzleşmelere bile daha açık olurlar. Kabullenme hem sizin içinizdeki problemleri hem de karşınızdaki insanla kurduğunuz ilişkiyi düzenler.

Gönüllülük ve İnatçılık

Kabullenmenin bir diğer yolu ise buna gönüllü ve istekli olmaktır. İstekli olmak bütün yaşananın farkında olup aktif bir şekilde ve kasten hayatınızı daha iyi bir yöne çevirmektir. İstekli olmak ne yaşanırsa yaşansın olayları bütünüyle ve mutlulukla kabul edebileceğiniz anlamına gelir.

Bir şeyi istemek her zaman mümkündür. İstekli olmak hayatın size sundukları ile aktif bir şekilde uğraşmak istediğinizi gösterir. Bu dünya nasıl bir yer olursa olsun onu öyle kabul ettiğiniz ve bu şekilde ona dâhil olacağınız anlamına gelir. Bir atış sahasında top fırlatan bir makinenin önünde olduğunuzu düşünün. Hayat buna benzer. Makine size art arda

toplar fırlatmaktadır. Siz de elinizde sopa ile duruyorsunuz. Toplar size doğru gelirken elinizde kaç seçenek vardır? Sopanızı kaldırıp, hamlenizi alıp topa vurmaya çalışabilirsiniz. Ya da orada öylece durup topların size çarpmasına izin verebilirsiniz. Hatta küçük bir öfke nöbeti bile geçirebilirsiniz. Çığlık atıp "Çok hızlı geliyor. Bunu hiç sevmedim. Oynamayacağım. Toplara vurmayacağım artık. Durun!"

Böyle yaptığınız zaman topların gelmeyeceğini mi düşünüyorsunuz? Hayatınızda gelişen olaylar karşısında sonuna kadar mutsuz olabilirsiniz ama hayat akıp gitmeye devam edecek. İstekli olmanız o topa vurmaya çalışmanız demektir.

İnatçılıkla Yüzleşmek

İnatçılık istekli olmanın tam zıttı bir durumdur. Gerçeği reddetmektir. İnatçılığınız ortaya çıktığı zaman ne yaparsınız? Yapmanız gereken ilk şey onu fark etmektir. Öncelikle kendinize "İnatçılığım ortaya çıktı." deyin. Sonrasında onu bir gözlemleyin, tanımlayın ve onu tarif edin. İkinci olarak inatçı olduğunuzu kabul edin. Kabullenmenin zor olduğunu kabul edin. Bu da bir gerçektir. Üçüncü olarak odağınızı istekli olmaya, kabul etmeye, gerçeğe olduğu gibi dâhil olmaya çevirin.

Eğer odağınızı olumsuz noktalardan kaydıramıyorsanız (örneğin istiyor ama düşünceleriniz bunu reddediyorsa) farklı bir duruş deneyin. Yani ya ayakta olun ya da oturun, ellerinizi açın ve vücudunuzu rahatlatın. Birkaç dakika için yavaş yavaş derin nefes alın ve kendinizi istekli olmaya hazırlayın. Sabırlı olun ve bunun bir süreç olduğunu unutmayın. İstekli

olmak zaman alır ve bozulmayan bir odak gerektirir; bu bir anda olacak bir şey değildir.

İnatçılığınızı bir türlü yenemediğiniz durumlarda bunun bir nedeni vardır. Kendinize sorun: "Beni tehdit eden ne?" Çoğu zaman istememe inadınız bir tür tehdit ile bağlantılıdır, kaybedeceğinizden ya da olmasından korktuğunuz bir şey vardır. Bu korkuya karşı açık ve harekete hazır bir duruş sergileyin ve zamanla korkunuz kendini belli edecektir.

Ders Çıkarmak

Hayatın en güzel yanlarından biri bir sonraki adımda ne olacağını bilememizdir. Hiçbir şey kalıcı değildir, her şey değişir ve tabi ki sizin hayatınızı etkileyen bir sürü şey meydana gelebilir. Başınıza ne gelirse gelsin bunu kabul etme yetinizi geliştirmek zordur. Hayat zorluklar getirir ve bu zorluklar acı geçerken ve bir daha olmamasını dilerken kabul etmek kolay değildir. Fakat hayatınızda bir kabul etme dönemi başlatırsanız gelecekte yaşayacağınız sorunlarla başa çıkmak için farklı bir yol ve bakış açısı geliştirebilirsiniz. Direnmek yerine kabul edebilirsiniz. Yaşadığınız olaylardan bir anlam veya ders çıkarmak kabullenme sürecini hızlandırabilecek yöntemlerden biridir. Yaşadığınız zorluğun ve hüsranın ortasındayken bundan bir anlam çıkarmak başarıya ulaşmanızı kolaylaştırır. Yaşadığınız bu zorluğun neden meydana geldiğini açıklayan bir liste çıkarmak başlangıç için iyi bir noktadır.

Yaşadığınız her zorluktan bir ders çıkarmak ve arkasındaki amacı bulmak hayatla savaşmanıza değil onunla barışmanıza yol açar.

Değerlerle İlişkilenmek

Son zamanlarda yapılan bir araştırma insanlara acılarıyla başa çıkmak için onu kabullenmesi gerektiği öğretilirken bu yönteme "değerleri" de dâhil etmenin işe yarayıp yaramayacağını inceledi. Yapılan çalışmada katılımcılara acı hissederken hayatlarında en değer verdikleri şeyleri düşünmeleri istendi. Acı katılımcıların ellerini soğuk ve buzlu bir suya daldırmalarıyla oluşturuldu. Bu da onların kısa bir zaman içerisinde acıyı hissetmelerine neden oldu ve böylece araştırmacılar katılımcıların acılarını azaltmak için kabullenmeyi denemelerini gözlemleyebildiler. Deneyin sonunda araştırmacılar kabullenmeyle birlikte değer verdikleri bir şey düşündüklerinde katılımcıların acılarını azalttıklarını belirtti.

Bireylerin kabullenme becerilerini geliştiren öneriler şunlardır:

- Acınızı kontrol etmek zorunda değilsiniz.
- Yaşadığınız olay hoşunuza gitmeyebilir.
- Negatif düşüncelere dayanabilirsiniz. ("Bu buz gerçekten canımı çok acıtıyor.")
- Acıya dayanabilirsiniz. ("Acı çekmem çok normal.")
- Düşünceleriniz ("Bu buz gerçekten canımı çok acıtıyor.") ve hissettikleriniz (acının verdiği stres) davranışlarınızı belirlemek zorunda değil. Eliniz buzun içindeyken bile, ne kadar zor olursa olsun, kendi kararlarınızı verebilirsiniz. "Daha fazla buna dayanamayacağım." diye düşündüğünüzde bile o düşünce doğrultusunda hareket etmek zorunda değilsiniz.

Değerlerinizi düşünmek acı çekerken bile değer verdiği-

niz şeylerle ilişkili bir hayat sürmenize yardımcı olur. Eğer çocuklarınızla oyun oynamak sizin önceliklerinizi arasında gelirse ama aynı zamanda belinizin ağrımasına neden oluyorsa siz yine de onlarla vakit geçirmeye devam edin. Eğer işe gitmek önceliklerinizi arasında geliyorsa işinize gidin. Acınızı arttırıyor olsalar bile o acıyla değerlerinize odaklanarak başa çıkmaya çalışmak değerlerinizin ne yapacağınıza -*en çok değer verdiğiniz şeyi yapmanıza*- karar vermesine izin vermeniz demektir.

Dikkat:	Bir dağa tırmandığınızı ve yolun yarısını aştığınızı düşünün. Fakat birden yağmur bulutları gökyüzünü kaplıyor ve yağmur yağmaya başlıyor. Eğer yola tırmanmaya devam ediyorsanız bu üşümeyi veya ıslanmayı sevdiğiniz için değildir. Devam etmenizin sebebi, sizin zirveye ulaşmaya değer vermenizdir ve riskleri hesaplamanızdır. Bu, değer verdiğiniz şeye ulaşmak için bazı zorlukları yaşamaya gönüllü olduğunuz anlamına gelir.

Kabullenmenin Temel Adımları:

Kabullenmeyi hayatınıza daha kolay geçirebilmek için aşağıdaki üç adımı uygulayabilirsiniz:

• **1. Adım. Elinizden daha fazlasının gelmediği anı fark etmek için çabalayın.** Herkesin bir sınırı vardır. Eğer kendinizi belirli bir noktaya gelmek için zorluyorsanız bunun geri dönüşleri zararlı olabilir. Eğer hayatınızda birçok şeyin aynı

anda geliştiğini düşünüyorsanız ve artık hayatınızın nasıl olması gerektiğine dair bir öneri geliştiremiyorsanız (her şeyi yapmış olmanıza rağmen) daha fazlasını yapamayacağınızı kabul etmenin zamanı geldiğini düşünün. Tam bu noktayı belirlemek için kendinize dürüst davranın. Bu noktayı geçmek için kendinizi zorlamayın. Hayatınızı tam bu noktada kabul edin.

• **2. Adım. İpleri salın.** Kontrol çoğu zaman sizi yanıltan bir illüzyondur. Her ne kadar sorumluluklarınızı belirlemekte çok çalışmış ve bunu detaylıca planlamış olsanız da bazen karşılaştığınız şey hayatın sizin istediklerinize karşı kayıtsız kalması olabilir. Olayları ne kadar çok kontrol etmeye çalışırsanız hayatınızı dengede tutmanız o kadar güçleşir. Bu avucunuzda bir kumu sıkarak korumaya çalışmaya benzer, ne kadar çok sıkarsanız kum o kadar çabuk dökülür.

Her şeyi kontrol edemeyeceğinizi anladığınız ve ipleri gevşettiğiniz an rahatlarsınız. Stres artık sizi daha az kontrol eder. Sadece izin verin ve olaylar oldukları gibi gelişsin. Bu tür bir kabullenme sizin stresten ve öfkenizden kurtulmanıza imkan sağlayacaktır.

• **3. Adım. Aklınızdakileri bırakın gitsin.** Öfkenizin ve hiddetinizin son noktasına geldiğinizi anladığınız ve ipleri bıraktığınız an atacağınız bir sonraki adım düşüncelerinizi salmaktır. Eteğinizdeki taşları dökün gitsin.

Düşüncelerinizden kurtulduğunuz zaman dışarıdan gelen tepkilere bağımlılığınızdan da kurtulmuş oluyorsunuz. So-

nuçtan tamamen kurtulmak zordur. Fakat, bir kere elinizden geleni yaptığınız zaman istediğiniz sonucu elde edemediğiniz zaman bile kendi kendinize dövünmenin bir anlamı yoktur. Bu deneyiminizden bir ders çıkarabilirsiniz.

Olaylara direnmenin veya gerçeklerle savaşmanın size bir gram bile faydası olmadığına odaklanın. Yaklaşımınızı yeniden değerlendirebilir, daha fazla çalışmaya ve olayların farklı gelişeceğine kendinizi ikna edebilirsiniz.

Kendinizi Ufak Ufak Alıştırın

Eğer sabırlı olmayı bir kere aklınıza koyduysanız mutsuzluk kendisine sizin düşüncelerinizde yer bulamaz. İşkence gören ve ölümcül hastalığı olan aşırı durumlarda bile sabırlı olan insanların haberlerini her gün duyuyoruz. Her ne kadar bedenleri onarılmaz yaralar alsalar da düşünceleri her zaman huzur içindedir. Gündelik yaşamınızdaki küçük zorlukları kabul etmeyi öğrenerek sabırlı olma kabiliyetiniz yavaş yavaş artacak ve gerçek bir sabrın getirdiği özgürlüğü ve mutluluğun zevkini tadacaksınız.

BÖLÜM: 18

FARKINDALIK VE MEDİTASYON

Farkındalık tamamen yaşadığınız anda bulunma ve "anı yaşama" becerisidir. Farkındalığınızı arttırarak öfkenize neden olan en çok rastlanan iki temeli büyük ölçüde sıfırlamış olursunuz: Bunlar geçmiş ve gelecek hakkındaki kuruntularınızdır. Farkındalık meditasyonu ile hayatınızın her alanında nasıl daha sakin ve anı yaşayan biri olacağınızı öğrenebilirsiniz. Bu aynı zamanda içinizden gelen samimi bir kabullenme isteği oluşturmak için kullanabileceğiniz en basit ve en güçlü yöntemlerden biridir.

Farkındalık ve Öfke

Öfkenizi kontrol etmek ve engellemek için kullanabileceğiniz en güçlü özelliğiniz bilinciniz ya da daha yaygın bilinen adıyla *farkındalığınızdır*. Farkındalık düşüncelerinizin, duygularınızın, fiziksel tepkilerinizin ve çevrenizde olup bitenin her an bilincinde olmanızdır. Farkındalık aynı zamanda ister kötü ister iyi, ister hoşunuza gitsin ister gitmesin, bütün yaşadıklarınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı *kabul etmenizi* sağlar. Yani farkındalık sayesinde bütün bunları yargılama-

dan düşüncelerinize, duygularınıza ve yaşadıklarınıza odaklanırsınız, o an sizin için düşüncelerinizi veya duygularınızı etkileyen bir "doğru" ya da "yanlış" yoktur. Anı yaşadığınızda düşünceleriniz tam o an ne hissediyorsanız ona odaklanır, ne geçmişe geri döner ne de gelecek hakkında birtakım hayaller kurar.

Farkında olmak hayatınızı nasıl yaşadığınız hakkında daha tetikte, daha farkında ve daha fazla bilgi sahibi olmaktır. Seçtiğiniz kelimeler ve davranışlarınız dalgın düşünceler, reflektif tepkiler veya ezberden şekillenmez, bundan ziyade şu ana ve bulunduğunuz duruma göre davranır, konuşursunuz. Farkındalığınız sayesinde öfkenizi patlamaya hazırlanmadan, kontrolünüzü kaybetmeden fark edersiniz ve böylece ondan çok daha kolay kurtulur ve sakin, mantıklı hâlinize geri dönersiniz.

Öfkenizi Bilinçli Bir Şekilde Kullanarak Dikkatinizi Odaklama

Öfkeniz bilinçli bir şekilde kullanıldığı çok güçlü bir etki yaratabilir. Öfke içinde inanılmaz güçlü bir enerji barındırır ve bununla ne yapacağınız her zaman size kalmıştır. İnsanlar çoğu zaman öfkenin içindeki bu enerjiyi hissetmekten korkarlar; öfkelerini belli ettiklerinde kaba görüneceklerinden çekinirler. Bazıları ise öfkelerini göstermek için can atarlar, ama bunu sonuçlarını düşünmeden, beceriksizce yaparlar. Fakat bütün bunların aksine eğer öfkenizi bilinçli bir şekilde kullanırsanız merhamet duygunuz artar ve kendinizin farkına varırsınız.

Dikkat:	İnsanları yaftalamaktaki en büyük problem genelde ön yargılı, çoğu zaman abartılmış (kasiyer "berbattı") ve artık kontrol edilemez bir hâle gelmiş olmasıdır. İnsanları belirli özelliklerine göre yaftalarsanız onlara yapıştırdığınız bu etiketin sizin üzerinizdeki etkisi çok fazla olur. Fakat farkındalığınız sizin bir adım geri atmanıza ve yaşadıklarınızı ve karşınızdakini objektif bir şekilde değerlendirmenize yarar.

Kavramlar ve etkiler gibi "katkı maddeleri" olmadan saf öfkenizin büyük bir enerji potansiyeli vardır. Enerjinizi istediğiniz şekilde kullanmanın etkili bir yolu farkındalığınızı kullanmaktır: Bu farkındalık öfkenize sadece tepki üretmeniz yerine onun bilincinde olmanızı sağlar, hem de bunu başkasına ya da kendinize yöneltmeden yapar. Öfkenize objektif ve açık bir kafayla baktığınızda onu yapıcı bir şekilde kullanmayı seçebilirsiniz.

Aşağıdaki öneriler öfkenizi bilinçli bir şekilde kullanmanızda size yardımcı olacaktır:

• **Öfkenizin bedeninizde yaptığı değişiklikleri keşfedin.** Kalbiniz sızlıyor mu? Midenizde bir gerginlik mi var? Elleriniz ve yüzünüz öfkenizden kızarıyor mu? "Erken uyarı sinyalleri"nin farkına varıp enerjiniz öfkeye dönüşmeden onu kontrol edebilirsiniz.

• **Fiziksel bir değişim fark ettiğiniz an durun ve nefes alın.** Öfkenin oluşturduğu enerjinin o an size gerçekte ne olduğunu göstermesine izin verin.

• **Kendinize merhamet edin ve öfkelenmenize, acı çekmenize, terk edilmiş, korkmuş, hayal kırıklığına uğramış veya üzgün hissetmenize izin verin.** Aydınlığı, huzuru ve merhameti içinize çekin ve nefes verirken içinizdeki karanlığı, öfkenin uyandırdığı yargıyı ve ağır duyguları havaya salın ve gerçeği olduğu gibi kabul edin.

• **Eğer içinizde hâlâ öfke hissediyorsanız daha güçlü bir şekilde nefes alın.** Enerjiyi bedeninizden dışarı çıkarmayı deneyin -ellerinizi sallayın, ayağınızla yeri dövün- enerjinizin size zarar vermeyeceği her şeyi yapın.

• **Meraklı olun.** "Ne hissediyorum? Bu duygu bana ne anlatıyor?" sorularını kendinize sorun.

• **Bedeninize güvenin ve size doğru tepkiyi anlatmasına izin verin.** Sizi üzen insana onu veya ilişkinizi geliştirecek bir şey mi söylemek istiyorsunuz? Bu öfkenizi içinize yönlendireceğiniz basit bir şey mi?

Farkındalık Meditasyonu: Bilinçliliği Geliştirme ve Kabullenme

Farkındalık yüz yıllardan beri meditasyon yöntemi ile geliştirilen bir yöntemdir. Farkındalık deneyseldir yani onu anlamak için önce yaşamanız gerekir. Farkındalık hakkında sadece konuşmanız size hiçbir şey sağlamaz. Bu yüzden meditasyon daha bilinçli ve kabul edeceğiniz bir hayat sunmak için önemlidir. Meditasyonu farkındalık ve bilinçli bir kabulleniş geliştirmek için kullanabilirsiniz. Gündelik hayatınız size bu meditasyonu uygulayabilmeniz için birçok imkan sağlar.

Farkındalık meditasyonunuzu deneysel bir biçimde ne kadar çok anlarsanız -yani anda kalmayı ne kadar çok denerseniz- kendini o kadar iyi tanır ve içinizde yaşadıklarınızın gerçekten ne anlama geldiğini çok daha iyi fark edersiniz. Farkındalık meditasyonu hedef odaklı değil süreç odaklıdır. Odağınız gelecekte belirlediğiniz bir amaca ulaşmak değildir; odağınız anda olmalı ve ne yaşıyorsanız yaşayın onu anlamaktır. "Tamam, zaten çoğu zaman (hatta her zaman) ne yaşadığımı biliyorum, bunun amacı ne? Bu öfkelendiğimde bana nasıl bir fayda sağlayacak?" diye düşünebilirsiniz. Farkındalık meditasyonu sizin bilincinizi yükseltir, etrafınızdaki olayları yavaşlatır ve siz de böylece ne olup bittiğini daha net görebilirsiniz; size yeni seçenekler ve olasılıklar sunar. Örneğin, tamamen sakin olduğunuz A noktasından sizi tamamen kızdıran Z noktasına nasıl gideceğinizi biliyorsunuzdur. Bilincinizi kullanarak A'dan B'ye, B'den C'ye, C'den D'ye giden vb. süreçlerin sizde nasıl değişimler yarattığını fark edebilirsiniz. Farkındalığınızı arttırmak tepkisel öfkenize bir antidot olacaktır.

Anı Yaşamak

Doğası gereği farkındalık meditasyonu düşüncelerinizi sakinleştirmenize yardımcı olur ve böylece tamamen anda kalabilir ve o anı kabul edebilirsiniz. Muhtemelen gün boyunca aklınızdan akıp giden ve sürekli tekrarladığınız düşünceleri fark etmişsinizdir. Bu hayatınızı işleten bir mekanizmadır. Meditasyon düşüncelerinizi sakinleştirir, böylece odağınızı tek yere yönlendirebilirsiniz: Yaşadığınız ana. Yaşadığınız anda kavramlar, korkular ve sorunlar yoktur. Korkularınız ve

kaygılarınız aklınızdan düşünceler geçerken, geçmişi ve geleceği düşünürken, ne olmuştu veya ne olacak derken ortaya çıkar. Düşüncelerinizi susturduğunuzda korkularınız ve kaygılarınız uçar gider. Bu meditasyonun en güzel yanlarından biridir: Sizi kaygılandıran düşünce yapılarından ve kavramlardan sizi kurtarır. Meditasyon sayesinde öfkenizden, kaygınızdan ve günün yorgunluğundan kurtulup rahat bir nefes alırsınız.

Kaygılarınız ve korkularınızdan kurtulurken yaşadığınız anda kalmayı düşünebilirsiniz. Eğer gündelik yaşamınızı sürdürürken anda kalmayı deniyorsanız, zaten o an ne yapıyorsanız ona odaklanır ve onu düşünürsünüz. Böylece geçmişten ve gelecekten gelen düşüncelerin aklınızı bulandırmasına izin vermezsiniz. Eğer bulaşıkları yıkıyorsanız sadece bulaşık yıkıyorsunuz demektir; eğer bir e-mail yazıyorsanız sadece yazdığınız e-mail'e konsantre olursunuz. Bu tür zamanlarda tabii ki aklınıza başka düşünceler gelecektir ama ana dönmeye ve yaptığınız işe konsantre olmaya çalışın. Sporcular buna çoğu zaman "formda olmak" derler.

✓ **Bilgi:**	Kendinizi yaşadığınız anın gerçeklerine odaklarsanız kendinizi objektif bir şekilde değerlendirme ihtiyacı duyduğunuzda farkındalığınız size inançların, çıkarımların veya ön yargıların arkasında yatanları görmenize yardımcı olur. Psychological Science isimli bir dergide yayınlanan bir araştırmaya göre farkındalığınız, kuruntularınızı gerçekçi olmayan bir şekilde abartmanıza neden olan "kör noktalarınızı" bularak size fayda sağlar.

Meditasyon yoluyla kendinizi anda kalmaya sabitlediğiniz zaman bu farkındalık yavaş yavaş gündelik hayatınıza da yayılacaktır. Aklınızdan başka düşünceler geçtiğinde veya kaygılarınız sizi esir aldığında sakin bir şekilde o an neler yaşandığına odaklanın. Düşüncelerinizi kısıtladığınız için kendinize kızmayın, sadece ana odaklanın. Bunu yaparak hem kendinize hem de karşınızdakilere saygı ve merhamet geliştirmiş olacaksınız.

Gerçekçi Olmak

Meditasyon olayları olduğu gibi ve gelişecekleri yönde görmenizi sağlar. Siz kendi sorumluluklarınızı yerine getirirken başkaları da kendi sorumluluklarını yerine getiriyor ve böylece dünya herkesin yaşayabileceği mükemmel bir yer oluyor. Dolaylı ama sağlam bir şekilde bu meditasyon sadece sizi sakinleştirerek ve dünyanın farkına vararak hayatın yaşamaya değer bir güzelliği olduğunu fark etmenizi sağlıyor.

Fakat bu güzel dünyada size acı veren olaylar da yaşanıyor. Adaletsizlikten bahsetmemek mümkün değil. Adaletsizlikle karşılaştığınız zaman iki seçeneğiniz vardır: Ya acıyı seçeceksiniz ve onun içinde boğulacaksınız ya da acınızı kabul edecek, hayatınızı nasıl etkilediğini anlayacak, ondan kurtulmaya çalışacaksınız. Farkındalığınız her anlamda size yardımcı olacak. Farkındalık meditasyonu acınızın size ne anlattığını anlamanızı sağlayacaktır.

Hayatın sunduğu zorluklarla mücadele etmek için gerçekçi olmak ve hayatın merkezinde yatan güzelliğe yakın durmak önemlidir: Yaşamın size sunduğu bütün güzelliğe

ve değişikliklere. Tabii ki zorluklar yaşayacaksınız; bunlar hayatın bir parçasıdır. Bu zorluklar olgunlaşmanızı ve daha güçlü bireyler olmanızı sağlayacak. Meditasyon sayesinde soğukkanlı olacak ve böylece iç huzurunuzu koruyarak ve kararlı bir şekilde bu zorluklarla mücadele edebileceksiniz. Gerçekçi olduğunuzda hayatın size sunduğu her şeyle yüzleşirsiniz çünkü kim olduğunuzu ve düşündüğünüzü farkındalığınız sayesinde biliyorsunuzdur. Her şeye hazırlıksızsınızdır. Zorluklarla karşılaştığınızda onlarla sakince ve anlayışlı bir şekilde baş edebilirsiniz. Hayatın size getirdiği zorluklarla sonunda işlerin düzeleceğini bilerek sakince ve sükûnetinizi koruyarak mücadele edersiniz.

Meditasyon size anı yaşamayı öğretir. O an ne yaşıyor olursanız olun içinde her zaman bir güzellik bulabilirsiniz. Meditasyon anda kaldığınız zaman geçmişte yaşanana karşı duyduğunuz öfkeden ve gelecekte yaşanacak olana karşı duyduğunuz kaygıdan sizi kurtarır çünkü tek bir saniyede bunların hepsiyle baş edemezsiniz. "Şu an bu engeli aşmak için neye ihtiyacım var?" sorusunu sormayı öğrenin. Böylece zorluklara daha soğukkanlı yaklaşabilirsiniz.

Bilimsel Çalışmalar

1960'ların sonlarına doğru Harvard Medical School'dan Dr. Herbert Benson meditasyonun insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştırdı. Tansiyon, kalp hastalıkları, migrenler ve belirli bağışıklık sistemi gibi sağlık sorunlarını çözmek için meditasyonun kullanılabileceğini buldu. Meditasyon sırasında deneye katılanların kalp atışları ve nefes alışları yavaşladı, kan basınçları düştü ve beyinleri rahatlama işareti olan alfa

etkinliğini arttırdı. Dr. Benson bu aşamadan sonra ise meditasyonun takıntıları, kaygıları, depresyonu ve olumsuz duyguları durdurabildiğini veya azalttığını keşfetti. Bu öncü buluşlar bilimsel alanda yeni bir alan açmış oldu. Dr. Benson'ın araştırmalarından itibaren meditasyonun faydalarını araştıran 400'ü aşkın araştırma ve çalışma yapıldı. Bu araştırmaların sonuçları şöyle özetlenebilir:

• **Meditasyon sağlınıza iyi gelir.** Meditasyon bağışıklık sisteminin çalışmasını hızlandırır, hücre kaybını azaltır ve hissedilen acıları dindirir.

• **Meditasyon mutluluğunuzu arttırır.** Meditasyon mutluluğunuzu arttırırken aynı zamanda depresyonu, kaygıyı, stresi ve öfkeyi azaltır.

• **Meditasyon sosyal hayatınıza iyi gelir.** Meditasyonun sosyal ilişkileri ve duygusal zekâyı geliştirdiği, merhamet duygusunu arttırdığı ve yalnızlığı azalttığı gözlemlenmiştir.

• **Meditasyon kendinizi kontrol etmenize yardımcı olur.** Meditasyon sayesinde duygularınızı ve verdiğiniz tepkileri daha kolay kontrol edebilirsiniz.

• **Meditasyon beyninizin çalışma şeklini değiştirir.** Meditasyon beyninizdeki gri bölgeyi geliştirir ve aynı zamanda beyninizde duygularınızı düzenleyen, pozitif duygu salgılayan ve oto kontrolünüzü sağlayan bölgenin gelişmesini sağlar. Aynı zamanda dikkatinizi ve odağınızı kontrol eden kortikal kalınlığı da arttırır.

• **Meditasyon üretkenliğinizi arttırır**. Meditasyonun dikkatinizi ve odağınızı geliştirdiği, hafızanızı güçlendirdiği, yaratıcı olmanıza ve yeni çözümler bulmanıza yardımcı olduğu keşfedilmiştir.

Yapılan birkaç araştırma özellikle öfke ve meditasyon arasındaki ilişkiyi inceledi. Bir araştırmada, meditasyon sayesinde öfkenin ve korkunun oluşturduğu fiziksel ifadenin kontrol altına alınıp alınmadığı üzerine çalışıldı. Kaç ya da savaş tepkisi yüzünden insanlar öfkelendiklerinde veya korktuklarında kas gerilimi ya da kan basıncında veya kalp ritminde artışlar gibi birtakım fiziksel belirtiler gösteriyorlar ve bu olası tedavi görmesi gereken hastalıklara ve hatta şiddete neden olabiliyor. Bu sorunlara çare olabilecek sadece birkaç tane ilaç vardır; ama meditasyon bu tepkileri tamamen kontrol edebilir. Bazı araştırmalar ise meditasyonun ağırlaştırılmış müebbet cezasına çarptırılmış insanlar üzerindeki etkilerini araştırdı. Sonuç ise vurucuydu: Meditasyon uygulayan mahkûmların, meditasyonu uygulamayanlara göre aynı suçu işleme veya yeniden cezalandırılma olasılıkları %40 daha azdı.

Bunlar meditasyonun fiziksel ve mental etkisi üzerine yapılmış araştırmaların sadece bir kısmıydı. Meditasyonun faydalı olduğunu gösteren bunca kanıt olduğu ve insanların bunu denememesi için hiçbir sebep olmadığı için geleneksel Batı tıbbı üzerine çalışan doktorlar kanser, AIDS, kısırlık, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi sorunları bulunan hastalarına meditasyonu öneriyorlar.

Meditasyon Nasıl Yapılır?

Meditasyon yapmanın bin bir türlü yolu vardır. Meditasyonun amacı ve insanlara bu kadar iyi gelmesinin nedeni tam anlamıyla beyin dalgalarının çalışma biçimini değiştirmesiyle alakalıdır. Meditasyon odaklanmaya dayanır. Bütün

gün aklımızdan bir ton düşünce ve fikir geçer. Nadiren bir düşünceye veya fikre odaklanırız. Genelde aklımızı hepsine vermeye çalışırız ve neredeyse hiçbir zaman sadece tek bir şeye odaklanmayız. Bazıları beynin bu şekilde çalışmasına maymun iştahı olarak adlandırıyor. Meditasyon ise düşüncelerimizi susturur, aklımızı sakinleştirir, bir ritim yaratır ve bu ritmi beynimiz uygular. Meditasyonu yapan insan bu yöntemi izlediğinde beyin dalgaları yavaşlamaya başlar ve meditasyonu yapan kişi yavaş yavaş sakinleşir ve rahatlar.

Meditasyon Ne Kadar Sürmeli?

Meditasyona yeni başlayanlar günde en az 20 dakika ve tercihen sabah saatlerinde yapabilirler (meditasyonu uzun süredir yapanlar günde bir veya iki saat yaptıklarını belirtiyor). Bu yeni başlayanların gerçekçi olmayı yakalamaları için kısa bir süre meditasyonun faydasını görmeleri için yeter de artar bile. Bilinen bir araştırma meditasyona yeni başlayanların sekiz haftalık bir zaman diliminde günde (ortalama) 23 dakika meditasyon yapmalarının etkilerini araştırdı. Sekiz haftanın sonunda beynin çalışma düzeni büyük ölçüde değişmişti ve beynin iç huzuru sağlayan bölümleri daha sağlıklı ve hızlı çalışmaya başlarken stres salgılayan bölümlerinde bir düşüş olmuştu. Aynı zamanda bağışıklık sisteminde de bir gelişme gözlemlenmişti.

Günde iki kere meditasyon yapmak, örneğin sabah ve akşam, hayatınızı olumlu ve kalıcı bir biçimde değiştirecektir. Güne daha huzurlu başlayacak ve akşam yatmadan önce günün sırtınıza bindirdiği bütün stresten kurtulacaksınız. Yatmadan önce yapacağınız meditasyon daha derin bir uyku çek-

menize ve daha dinç uyanmanıza neden olacak ve her zaman güne meditasyonunuzu yaparak başlayacaksınız.

? **Soru:**	Meditasyon yaparken nasıl oturmalıyım? Meditasyon yaparken kullanılan iki tane yaygın oturuş şekli vardır: Biri bağdaş kurarak ve tercihen yumuşak bir minderin üzerine oturmaktır diğeri ise bir sandalyenin veya koltuğun ucuna oturup sırtınızı yaslamamaktır. Her iki pozisyonda da dik oturmaya ve gözlerinizi kapalı tutmaya dikkat edin.

Temel Meditasyon: Sessizlik

Meditasyon yaparken uygulanan ilk yöntem "nefesinize odaklanın" sözünü kullanmaktır. Meditasyonların çoğu nefesinize odaklanmaya dayanır. Nefes almaya odaklandığınız zaman hem beyniniz hem de nefes alışınız yavaşlar. Bu kolay gibi görülebilir ama birçok insan bunu yapmakta zorlanır. Akıllarından o kadar çok şey geçer ki nefeslerine odaklanmayı unuturlar. Bu yüzden uygulanan ilk yöntem nefese odaklanmayı içerir ve bu ana odaklanmanıza da fayda sağlar. Bu meditasyonun adı "Ben huzur doluyum." meditasyonudur.

"Ben huzur doluyum." meditasyonu nefes alırken içinizde "ben" diyerek ve nefesinizi verirken yine içinizden "huzur doluyum" diyerek uygulanır. Aklınıza başka bir sürü şey gelebilir ama önemli olan odağınızı bu cümleye çekmek ve böylece nefesinize odaklanmanızdır. Kendinizi bu kelimeleri düşünmeye zorlamayın ya da sadece nefesinize odaklanmayın. Sadece dikkatiniz dağıldığı an nefesinize ve cümlenin

anlamına odaklanın. Uygulamaya birkaç derin nefes alarak başlayın. Daha sonra cümleyi düşünün ve normal bir şekilde nefes alın. Nefesinizi kontrol etmeye çalışmayın, derin veya hızlı olması fark etmez. Bedeniniz nasıl istiyorsa öyle nefes alın. Aklınız yaptığınız meditasyon ile sakinleşmeye başladığınızda siz de kendinizi rahatlamış hissedeceksiniz. Dikkatiniz dağılırsa kendinize kızmayın; sadece cümlenize odaklanın: "Ben huzur doluyum." Bu meditasyonu uyguladıkça zamanla bunu daha kolay yapmaya başlayacak ve daha sakin olacaksınız. Aklınıza başka şeyler gelse bile meditasyonun etkisini göreceksiniz. Her gün meditasyon yapmak zaman alır ve sabır ister. Bu meditasyonu tekrarladıkça cümlenize ve nefes alış verişinize odaklanmak çok daha kolay olacak.

Zamanla meditasyon sürecine çok daha kolay geçebileceğinizi göreceksiniz. Sakinleşebileceğiniz rahat bir yer bulun. Ayağa kalkın ve dik durun (eğer sırtınızı yaslamak istiyorsanız yaslayın). Hareket etmekten kaçınmayın ama sabit durmanız daha iyidir. Meditasyon anı yaşamak ve rahatlamak ile ilgilidir. Eğer kendinize karşı samimi olur ve dikkatiniz dağıldığında kendinize kızmazsanız meditasyon sürecine çok daha çabuk ve kolay geçebilirsiniz.

Nefes Meditasyonu

En yaygın kullanılan meditasyon yöntemi nefes meditasyonudur. Bu hem en güçlü hem de en kolay öğrenilen meditasyon şeklidir. Meditasyonun adımları kolay ve basit olsa da bunu uygulamak kolay değildir.

Bu meditasyon yönteminde sadece "nefesinize odaklanırsınız." Nefesiniz bir kanca gibi işler ve sizi o ana sabitler.

Nefesinize herhangi bir cümle veya dua düşünmeden odaklanın, sadece nefesinizi dinleyin. Birkaç derin nefes alarak başlayın. Daha sonra normal bir şekilde nefes almaya devam edin, nefesinizin hızlı, yavaş olmasına veya nefesinizi derin alıp almadığınıza dikkat etmeyin. Olduğunuz yerde oturun ve nefesinize odaklanın. Nefes alın, nefes verin, alın ve verin. Eğer ağzınızdan nefes almak size zor geliyorsa burnunuzdan nefes alın. Fakat her iki yöntemde de nefesinize odaklanın. Nefesinizin nasıl bir şey olduğunu hissedin, sıcaklığını ve solunum yollarınızdan geçerken yarattığı duyguya odaklanın.

Eğer dikkatinizi dağıtan bir şey olursa sakince nefesinize tekrar odaklanın. Sizi strese sokan veya rahatsız eden düşünceler olursa onları görmezden gelmeye veya ötelemeye çalışmayın. Bu düşünceleri kabul edin ve daha sonra tekrar nefes almanıza odaklanın. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Sizi dağıtan herhangi bir şeyi kabul edin ve onlardan rahatsız olmadan sadece dikkatinizi tekrar nefesinize toplayın. Bu meditasyonun temel amaçlarından biri tepkiselliği azaltmaktır. Nefes meditasyonunda aşama kaydettikçe odağınızı nefesinizden bedeninize çevirin. Odağınızı bedeninizin sizi o ana sabitleyen fiziksel gerçekliğine yönlendirin. Sakinleşmeye başladığınız an dikkatinizi bedeninize yönlendirmek etkili bir yöntemdir. Düşünceleriniz sakinleştiğinde bütün odağınızı ayaklarınıza yönlendirin ve yavaş yavaş yukarı doğru çıkın (yukarı çıkarken iç organlarınız dâhil bütün bedeninizi hissedin). Zamanla farkındalığınızın keskinleştiğini ve böylece duyularınızın daha kolay farkına vardığınızı hissedeceksiniz. Bu çok sağlıklı bir gelişmedir ve doğru yolda ilerlediğinizi gösterir.

BÖLÜM: 19

BÜTÜNSEL SAĞLIK

"Bütünsel" kelimesinin anlamı tek bir parçaya değil bütüne veya bir şeyin tüm sistemine vurgu yapmaktır. Bütünsel sağlık büyük resmi görmekle ilgilidir ve hayatınızdan sağlıksız öfkeyi çıkararak yaşadıklarınızın ve yaşamın size sunduğu kapsamlı sağlık ve mutluluk duygusunu anlamaktır. Eğer bütünsel sağlık yolunu izleyerek bir yaşam sürdürüyorsanız hayatınızda öfkeye yer yoktur.

Dengeli Bir Yaşam Kurmak

Bütünsel sağlık kavramı bireyin kendine bir bütün olarak yaklaşarak dengeli bir hayat tarzı kurması anlamına gelir. Bu kavram 1920'lerde fiziksel rahatsızlıklarla mental, duygusal ve ruhani kişiliğin arasındaki doğrudan kurulan ilişkiyi tanımlamak için kullanılmıştır. Yüzyıllardır, Batılı anlamda tıp alanında çalışan insanlar bireyin hem zihinsel dünyası hem de bedeninin birlikte dengeli bir biçimde çalışmadan o kişinin iyi olamayacağı fikrine sıkı sıkıya inanmışlardır. Fakat, son zamanlarda sayısız Amerikan sağlık çalışanı bütünsel sağlığın daha etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bütünsel sağlığı anlamaya çalışmak bu kadar önemli? Eğer sağlıklı bir insanın vücudunda herhangi bir bölge zarar görürse bu sadece zarar gören bölgeyi değil o insanın bütününü etkiler. Tıpkı bir araba gibi. Arabanın çalışması için bütün parçalarının bir uyum içinde çalışması gerekir. Motoru çalıştırın, el frenini indirin ve arabaya gazı verin. Eğer yanlış bir şey yaparsanız, örneğin direksiyonu kontrol edemezseniz, arabanın sadece bir parçası olmasına rağmen bu bütün arabaya zarar verir.

✓ **Bilgi:**	5000 yıl kadar önceye dayanan iyileştirme yöntemleri bütünsel sağlık ilkelerini vurgulamıştır. Bütünsellik kavramı 1926'da Jan Christiaan Smuts tarafından Holism and Evolution [Bütünsellik ve Evrim] adlı kitabında, canlıları "ayrı ayrı bütün parçalarının birleşiminden daha üstün ve farklı bir yapı" olarak algılama yöntemi olarak tanımlanmıştır. Fakat bütünsel sağlık kavramı 1970'lerde modern kullanıma girmiştir.

Bütünsel sağlık daha önce verdiğimiz araba örneğine benzer. Bireyin hem iç hem de dış bütün parçaları kişinin herhangi bir yıkıma uğramaması için uyum içinde çalışmalı. Tabii ki bedeniniz bir uyum sergilemeli ama sizi siz yapan ruhani ve duygusal özellikleriniz de uyum içinde olmalı. Yoksa hayatınızda bir uyumsuzluk olur.

Beslenme

İyi beslenme bütünsel sağlığın en önemli noktalarından biridir. Beslenme bütünsel, sağlıklı bir insanı oluşturan en

önemli temellerden biridir. Tamamıyla dengeli olabilmek için ne yediğinize dikkat etmeniz lazım. Eski bir deyiş olan "Ne yediysen sen osun." sözü bütünüyle doğrudur. Eğer kızartılmış, işlenmiş, şekerli yiyecekler veya peynir ve yağlı et dolu fast-food ürünler tüketiyorsanız muhtemelen damarlarınızı tıkıyor, kilo alıyor ve birçok sağlık sorunu yaşıyorsunuz demektir. Fakat eğer organik, sağlıklı besinler tüketirseniz vücudunuz için gerekli olan mineralleri, vitaminleri ve antioksidanları almış olursunuz. Yapılan araştırmalar işlenmemiş, organik, sebzeye odaklı bir yeme alışkanlığı geliştirirseniz daha uzun ve daha sağlıklı, yani daha az sağlık sorunu yaşayacağınız bir hayat sürme şansınızın arttığını göstermektedir.

İşlenmemiş yiyecekler sizin günlük besinlerinizin temelini oluşturmalı. Mutfak alışverişi yaparken özellikle kapıya yakın bulunan tezgâhlara dikkat edin, orada daha çok meyveler, sebzeler, taze et, balık ve süt ürünleri vardır. Genellemek gerekirse marketlerin iç kısımları dondurulmuş ve işlenmiş yiyeceklerle doludur ve bu yiyecekler tazelikten uzak, besleyici değerleri az ve bol miktarda şeker ve tuz içeren ürünlerdir. Rafine edilmiş ürünlerden -beyaz ekmek, pirinç veya makarna- uzak durmaya çalışın; bunlar şeker oranınızı arttıran, kontrolünüzü azaltan, kilo almanıza neden olan ve beslenmeye dayalı birtakım sağlık sorunlarına neden olan ürünlerdir.

Ne tüketirseniz o olacağınızı unutmayın. Yemek yerken vücudunuzun ne tükettiğine dikkat edin. Eğer vücudunuza sağlıklı besinler verirseniz vücudunuz da buna olumlu yanıt verecektir. Nasıl hissettiğiniz ve nasıl yaşlandığınızı tenizinizde görebilirsiniz. Bir gecede fast-food'tan "sağlıklı yemeğe" geçmek zorunda değilsiniz. Beslenme alışkanlığınızı yavaş

yavaş değiştirin. Besinlerimize taze meyve ve sebze ekleyin, besin değeri bulunmayan yediğiniz ekmeyi, mısır gevreğini ve makarnaları değiştirin ve bunu size gerçekçi gelen bir süreçte yapın. Birçok insan sağlıklı bir şekilde beslenmeye, besin değer yüksek ürünler almaya odaklanarak bu süreci ilerletirler ve bazen, ara sıra küçük kaçamaklar yaparlar. Bu da onların hem sağlıklı beslenmesine hem de bir suçluluk duymamalarına olanak sağlar.

Spor Yapmak

Düzenli spor yapmak sadece dinginliğinizi, enerjinizi arttırıp dış görünüşünüzü düzeltmez, aynı zamanda size psikolojik anlamda da bir destek sağlar. Düzenli spor yapan insanlar stres karşısında daha dayanıklıdır, beklenmeyen zorluklarla daha kolay başa çıkabilirler ve ruh hâlleri her zaman daha yüksektir. Spor yapmanın diğer yararları ise şunlardır:

- Kaliteli uyku
- Başarı duygusu
- Hayata odaklanma ve motivasyon
- Öfkelenme ve kaygılanmada azalma
- Düzenli beslenme
- Daha iyi bir sosyal hayat
- Daha güçlü bir özgüven

Vücudunuzun dinç ve sağlıklı olmasına yardımcı olacak ve spor yaparken dikkat etmeniz gereken üç nokta vardır. Aşağıdaki üç noktayı da dâhil edebileceğiniz bir düzen oturtabilirsiniz:

• **Ağırlık kaldırma.** Bu ağırlık kaldırma, engelli bant, pliometri (yani, atlama) gibi sizi bir şeyi kaldırarak veya bir şeyi iterek yer çekimine karşı gelmenizi sağlayacak herhangi bir çalışma olabilir. Ağırlık kaldırma kemik erimesine karşı sizi koruyacaktır ve vücudunuzu güçlendirecektir. Ağırlık kaldırma ile uğraşmamış insanlar ilerleyen yaşlarında sağlık sorunları ile karşılaşabilirler.

• **Kardiyovasküler.** Koşma, yüzme ve tenis gibi kalp atışınızı hızlandıran sporlar yapma bu kategori altına girer. Bu bir spor salonuna yazılma, yürüyüşe çıkma, gece dans etme veya bisiklet sürmek olabilir. Kalp atışlarını yükseltmeye yönelik spor yapan insanların kalpleri spor yapmadıkları zamanlarda daha yavaş atar. Bu da koşu sporcularının kalp ritimlerinin spor yapmayan insanlara göre daha yavaş attığı anlamına gelir. Kalp ritminizi düzenli olarak arttırmak sağlıklı bir yoldur.

• **Esneklik**. Esnek bir vücuda sahip olmak önemlidir çünkü esnek bir vücut başınıza gelebilecek kazalara karşı daha çevik olabilir. Esneklik duruşunuzu düzeltir, vücudunuzu fiziki strese karşı korur, eklem ve sırt ağrılarını azaltır, enerjinizi yükseltir ve yaşınız ilerledikçe sağlığınızı dengeler.

Mesleğiniz

Sevdiğiniz bir mesleği yaptığınızdan emin olun. Mesleğinize karşı istekli olmalısınız. Sizi durmadan mutsuz eden, sıkan ve strese sokan bir iş ortamında nasıl dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürebilirsiniz ki?

Kariyerlerine yeni başlayan insanlar için özellikle sevdikleri bir iş bulmak önemlidir. Bunu iyice düşünün ve en çok

para kazanabileceğiniz yeri değil en çok sevdiğiniz şeyi yapabileceğiniz bir iş seçin. Bu alan üzerine çok araştırma yapıldı ve sonuçlar göz ardı edilemez: Para mutluluk getirmez. Eğlendiğiniz ve sevdiğiniz bir işi yapın bu da size sabahları mutlu uyanmak için bir neden verir.

İş-Özel Hayat Dengesi

İşinizi çok seviyor ve her gün ofise gitmek için can atıyor olsanız bile dinlenmeye ihtiyacınız vardır. Bu da size verilen bütün yıllık izinleri sonuna kadar kullanmak anlamına geliyor. İşinizden belli bir süre uzak kalmak çok önemlidir. Aynı zamanda işiniz ve özel hayatınız arasında da denge kurmak çok önemlidir. Yaşamak için çalışın, çalışmak için yaşamayın. Haftada uzun saatler çalışıyor olabilirsiniz ama işinizin diğer önemli aktivitelerinizi engellemesine izin vermeyin, bu gerçek bir soruna dönüşebilir.

! **Dikkat:**	İş-özel hayat dengesinin kurulamaması memnuniyetsizlik ve eleman değişiminin en büyük nedenlerinden biridir. Dünya çapında çalışanların %39'u herhangi bir denge kuramadıklarını söylüyor. Ayrıca yapılan araştırmalar, duymaya alışık olduğumuz klişeye rağmen stres ve iş-özel hayat dengesi anneleri olduğu kadar babaları da etkiliyor.

Disneyland'ı çok sevdiğinizi düşünün. Sezonluk bir bilet aldınız ve fırsat buldukça gidiyorsunuz. Fakat haftada 40 ya da 50 saat bu Büyülü Kraliyete gitmek zorunda olsaydınız

muhtemelen buradan sıkılacaktınız. İşini seven insanların yaşadığı durum da buna benzer. Bütünsel bir sağlık ve dengeli bir hayat kurmak istiyorsanız her zaman çalışmayın yoksa en sonunda patlarsınız.

İş Değişikliği

Üniversitede ekonomi okuduğunuzu ve borsacı olduğunuzu düşünün. Bu oldukça stresli, emek isteyen bir iş fakat aynı zamanda kazancınız da iyi olacaktır. Fakat ofise giderken ayaklarınız geri geri gidiyor ve stres sizi ele geçiriyor. Her pazar gecesi yarın ofise gideceğinizi düşünerek midenize kramplar giriyor.

Eğer işinizde mutlu değilseniz kendinize bu işi değiştirme özgürlüğü tanıyın. Kazandığınız bütün parayı bir çırpıda bırakmak zor değildir, evet. Ama eğer karşılaştığınız her durum artık size bıkkınlık veriyorsa ve sizi hâlâ etkiliyorsa o zaman duygularınız size önemli bir şey söylüyor demektir. Bu da artık kendinize farklı ve yeni bir kariyer çizmenizin gerektiğidir. Sizi mutlu eden ve para kazanmanızı sağlayan -en azından yaşamınızı devam ettirecek kadar- bir iş arayın.

Belki işinizi seviyorsunuz ama ofiste çalıştığınız biri sizi çok rahatsız ediyor. Bu kişi belki de patronunuz. Fiziksel ve duygusal sağlığınız için çalışma ortamınızın hoşunuza giden ve pozitif bir yer olduğundan emin olun. Eğer asık suratlı ve negatif insanlarla birlikte çalışıyorsanız bu size yük olacaktır. Sizinle çalışmaktan mutluluk duyan insanların yanında olduğunuzdan emin olun. Orada olmayı seven insanlar inanın bunu en az sizin kadar seviyordur.

Tükenmişlik

Uzun zamandır aynı işte çalışıyorsanız ne olacak? Eskiden mutluydunuz, ama zamanla yoruldunuz ve artık bunu değiştirmek istiyorsunuz. Eğer böyle bir durum içerisindeyseniz kendi kendinize başka bir şey yapacağınıza söz verin. İş değiştirmek bazen tamamen tükenmekten daha iyidir. Eğer kariyerinizi değiştirmek istemiyorsanız aynı işi başka bir yerde yapmaya devam edin. Aynı yerde kalmak yerine farklı alanlarda çalışmak için yaratıcı yollar bulun. Yoksa bir zamanlar çok sevdiğiniz işinizden nefret eder hâle gelirsiniz, bu da bütünsel sağlığınız için tehlikelidir.

Hayatınızdaki İnsanlar

Hayatınızda yaşadığınız büyük ve önemli seçimler etrafınızda olan insanlardan etkilenir. Her alanı etkileyebilirler. Harika zaman geçirdiğiniz ve çok mutlu olduğunuz bir günde yanınıza mutsuz biri geldiğinde ne olduğuna dikkat ettiniz mi? Yanınıza gelen insanı kişisel olarak tanıyorsanız ve özellikle yakın olduğunuz biriyse yaşadığınız değişimin boyutu artar. Fakat bunun tam tersi de mümkündür. Kötü bir gün geçirirken herhangi birisine herhangi bir iyilik yaptığınızda daha iyimser ve mutlu hissedebilirsiniz. Hayatınızda pozitif ve sevimli insanların olması üzerinizde güçlü bir etki bırakır.

Devam Edin ya da Vazgeçin

Her insan değerlidir; fakat her ilişkinin ona dâhil olan kişilere faydası dokunmaz. Bu yüzden her biriniz hayatınızın detaylarını incelemek ve sonrasında hangi ilişkinize devam

etmek veya hangi ilişkinizi bitirmek istediğinize karar vermek zorundasınız.

Enerjinizi sömüren veya hayatınıza olumsuzluk katan lüzumsuz, boşa zaman harcadığınız ilişkileri azaltın veya onlardan kurtulun; çünkü onlara gereksiz yere duygusal enerji harcarsınız. Bazen insanlar arkadaşlık ilişkilerine devam ederler bazense onlardan vazgeçerler. Bu hayatın oldukça sıradan bir yönüdür.

Sizi ilgilendiren ilişkilerinize devam etmelisiniz. Karşınızdaki insanın sizin için ne ifade ettiğine veya size kattıklarına göre o ilişkinin önemi değişebilir. Size mutluluk, eğlence ve belirli bir hayat kalitesi getiren arkadaşlıklara önem vermek değerlidir. Bahçenizde yetiştirdiğiniz bitkiler nasıl budanmak ve sulanmak isterse bu ilişkileriniz de sağlıklı mesafelerle, iyi bir iletişimle ve karşılıklı ilişkiyle düzenlenmek ister. İnsanlar çoğu zaman sağlıklı ve mesafeli bir ilişki kurmakta zorlanırlar. Bu ilişkinin uzun vadede edineceği ve sizi yönlendireceği temel yaklaşım "Böyle geldi böyle gider." olacaktır ve siz asla o ilişkinin eski, lüzumsuz özelliklerini değiştirmeyi düşünmezsiniz. Sağlıklı ve mesafeli bir ilişki kurmak biçimsiz bir çalıya şekil vermeye benzer.

İnsanlar çoğu zaman hayatlarında önem verdikleri ilişkilere zaman ayırmazlar. En son ne zaman eşinizle bir yemeğe çıktınız veya en son ne zaman en yakın arkadaşınızla tatile gittiniz? En son ne zaman annenizle veya babanızla içinizden geldiği gibi samimi bir şekilde konuştunuz veya en son ne zaman çocuğunuzla birebir kaliteli zaman geçirdiniz? Onlara zaman ayırmak duyguları besleyecek olan suyu ilişkilerinize vermenize benzer.

Hayatınızda size en çok iyi gelen veya en az kötü etkisi olan insanları belirleyin. Bu insanlarla daha fazla zaman geçirmeye çalışın, ruh hâlinizi sürekli aşağı çeken insanlarla değil. Üzerinizde olumsuz etkiler bırakan biriyle sırf onunla zaman geçirmek daha kolay veya daha az planlama içeriyor diye zaman geçirmeyin. Sizi güldüren, ruhunuza hayat katan ve hayatınızı yaşanılır kılan insanlarla zaman geçirdiğinize emin olun. Bu tür ilişkiler olgunlaşmanızı sağlayacak ve daha sonra sevdiklerinize ve bütün dünyaya sunabileceğiniz gerçek kişiliğinizi keşfetmenizde size yardımcı olacaktır.

Arkadaşlar

Sizi seven ve size destek olan insanları hayatınıza sokmak bütünsel sağlığınızı korumak açısından önemli bir noktadır. Tabii arkadaşlarınız aynı zamanda kendilerini de sevmeli ve kendilerine saygı duymalılar. Arkadaşlarınız iyi zamanlarınızda yanınızda olup kötü zamanlarınızda size destek olurlar. Arkadaşlarınız yalnızlığınızı engeller ve size bir birliktelik saplar. Aynı zamanda ait olma duygunuzu, hedef duygunuzu güçlendirir ve mutluluğunuzu arttırır, stresinizi azaltır ve bu arkadaşlarınız size önerilerde bulunur ayrıca size cesaret verirler. Ailenizi seçemezsiniz belki ama arkadaşlarınızı seçebileceğinizden kesinlikle emin olmalısınız. Ve aynı zamanda bu konuda seçici olmalısınız.

? **Soru:**	Kaç tane arkadaşımın olması sağlıklıdır? Bazı insanlar geniş ve çeşitli arkadaş çevrelerinden hoşlanırken bazıları daha küçük çevreleri tercih ederler. Aynı zamanda dünya üzerinde çok fazla arkadaşlık türü de vardır. Size en iyi gelecek olanı düşünün. Sonuçta ilişkilerinizin kalitesi arkadaşlarınızın sayısından çok daha önemlidir.

Arkadaşlıklarınız ruh sağlığınızı koruyan önemli bir elementtir. Dertleşmek veya onlar sizinle konuşmak istediklerinde onları dinlemek istersiniz. Size destek olurlar ve olayları farklı açılardan görmenizi sağlarlar. Arkadaşlıklarınızı devam ettirmek ve yeni arkadaşlıklar edinmek için uğraşmaya gerçekten değer. Arkadaşlarınız hayatın karşınıza çıkardığı sorunlarla başa çıkmak için kullanacağınız yetilerinizi veren ilk insanlardır.

Evlilik ve Romantik İlişkiler

Eğer uzun süredir sağlıksız yürüyen romantik bir ilişkiniz varsa bu bütünsel sağlığınız için zor bir durumdur. Arkadaşlarınızla bir sorun yaşadığınızda ilişkinize ara verebilirsiniz. Ama eğer eşiniz veya sizin için önemli olan bir başkası sizi sömüren veya problem yaratan kişi oluyorsa durum ilişkiyi bitirmekle çözülemeyecek ciddi bir sorundur. Eğer eşinizle veya partnerinizle bir sorun yaşıyorsanız durumu düzeltmek için uğraşın. İkinizde yaşadığınız duruma tarafsız bir şekilde bakmaya ve durumu değiştirmek için çalışmaya başlayıncaya kadar kötü olan durum değişmeyecektir.

Güzel bir ilişki yaşamanın anahtarı samimi ve dürüst olmaktır. Bütün durumlarda kibar olun, özellikle ortada kabul edemediğiniz bir şey varsa. Çatışmaları sesinizi yükseltmeden, alay etmeden veya sonradan pişman olacağınız ve karşınızdaki insanı üzecek şeyler söylemeden çözmeye çalışın. Eğer bu insana ve bu ilişkiye bağlıysanız durumu düzeltmek için çalışmanız önemli ve değerlidir. En çok değer verdiğiniz bu insana zaman ayırmayı önceliğiniz yapın. O kişi işinizden, arkadaşlarınızla geçireceğiniz zamandan veya herhangi bir şeyden çok daha önemlidir. Bu çok zor olabilir. Romantik ilişkinizi devam ettirmek diğer sevdiğiniz bütün ilişkilerinize dur demektir bazen.

Hem sizin hem de sevdiğiniz kişinin bu ilişkiyi devam ettirmek ve ilişkiyi düzeltmek için elinizden geleni yaptığınızdan emin olun. İlk âşık olduğunuz zamanları hatırlayın. İlişkiniz için epey uğraştınız. Emin olduğunuz bir ilişkiniz var diye bu onun için çabalamayacağınız anlamına gelmez. Eğer birbirinize ilk âşık olduğunuz zamanlardaki gibi davranmazsanız o ilişkinin ve aşkın bitmemesi için hiçbir sebep yoktur. Fakat elinizden geleni yapmış olmanıza rağmen herhangi bir şey değişmiyorsa o zaman yolunuza devam etmeniz gerekir. Duygusal anlamda sağlıklı olmak anlamsız ve sömüren bir ilişkiden çok daha önemlidir.

Çocuklar

Nasıl bir ebeveyn olacağınız genel hatlarıyla nasıl yetiştirildiğinizle alakalıdır. Eğer ebeveynleriniz mükemmel bir anne babaysanız, siz de oldukça iyi bir ebeveyn olacaksınız demektir. Tabi eşinizin de nasıl yetiştirildiğini hesaba katma-

nız lazım. Fakat kimsenin mükemmel olmadığı bir gerçektir ve muhtemelen sizin ebeveynleriniz de, onların anne babaları da bir sürü hata yapmıştır. Muhtemelen siz de yapacaksınız ve bunda hiçbir sorun yok. "Mükemmel" bir ebeveyn olmak zorunda değilsiniz ama olabileceğinizin en iyisi olmaya çalışabilirsiniz. Bu hem size hem de çocuğunuza çok iyi gelecektir.

Ebeveyn olmak dünyadaki en ciddi, zorlu ve sorumluluk gerektiren işlerden biridir. Eğer çocuğunuzu yetiştirmekte sorunlar yaşıyorsanız kendi çocukluğunuza dönün ve dersler alarak veya bu konu hakkında kitaplar okuyarak kendinizi nasıl geliştirebileceğinizi öğrenin.

Aşağıda iyi bir ebeveyn olmak için dikkat etmeniz gereken 3 nokta vurgulanmıştır:

1. Çocuklarınıza nasıl davrandığınız önemlidir. Onlar hata yaptığında verdiğiniz tepki ne oluyor? Onlara ödüller veriyor musunuz? Gündelik hayatınızda onlarla ne kadar ilişkiye geçiyorsunuz? Eğer çocuğunuza söylediğiniz şeylerin bir listesini yapacak olsaydınız ne kadarı olumlu, ne kadarı olumsuz olurdu? Onlarla sarılma, öpme, sırtını sıvazlama ve sokulma gibi fiziksel temasa ne kadar geçiyorsunuz? Onlarla oyun oynuyor musunuz?

2. Çocuğunuza ne anlattığınız önemlidir. Her şey ama aklınıza gelecek her şey çocuğunuzun gelişimini ve davranışlarınızı büyük ölçüde etkileyecektir; bazıları iyi yönde, bazıları ise kötü yönde. Her şeyi kontrol etmeniz mümkün olmasa da çocuğunuzun tanık olduğu pozitif şeyleri büyütüp kötü şeyleri en az seviyeye indirin.

3. Örnek olun. Çocuğunuzun davranışları sizin ona söylediğiniz şeylerle değil sizden gördüğü şeylerle şekillenir. Örneğin, onların sağlıklı olmasını istiyorsanız siz de düzenli olarak spor yapın, sağlıklı beslenin ve diğer bütün örnek oluşturabilecek davranışları yapın. İyi bir insan olarak çocuğunuza da iyi bir insan olmasını gösterin. Sabrınız kalmıyor mu? Doldunuz mu? Eğer öyleyse, çocuğunuzun da bunlardan olumsuz etkilendiğinin farkına varın.

İlişkilerinizi Düzenlemek İçin Bazı Yöntemler

Aşağıda, sağlıklı ilişkiler kurmanız ve karşınızdaki kişi ile kurduğunuz iletişimi geliştirmeniz için birkaç öneri bulunmaktadır.

Anlaşmazlıklar

Uzun süreli arkadaşlıklar bazen sert bir kayaya çarpabilir. Bir anlaşmazlık veya yanlış anlaşılma yaşayabilirsiniz. Bu büyük bir şey de olabilir, küçük bir şey de. Arkadaşlarınız bu durumu düzeltmeyi isteyen insanlar mı? Yani olayları affedebilirler mi? Onlara "Bir yanlış anlaşılma oldu. Sen beni, ben de seni incittik. Gel, oturup konuşalım. Bu durumu gerçekten düzeltmek istiyorum. Ya sen?" diyebilir misiniz? Sizin kadar onlar da bu durumu düzeltmek için istekli olmalılar. Bu arkadaşlıktır. Kimse mükemmel değildir. Herkes hata yapar. Eğer sizden özür diliyorlarsa onları affetmek zorundasınız. Eğer siz hata yaparsanız onlardan özür dilemek zorundasınız. Eğer arkadaşınızın hayatınızda olmasını istiyorsanız onları affetmek zorundasınız. Bu sağlıklı bir arkadaşlık kurmanın temelidir.

Sınırlarınızı Belirlemek

Eğer arkadaşınız sandığınız birisi sizi kullanıyorsa belki de bir önlem almanız gerekmektedir. Eğer böyle bir durum varsa sınırlarınızı belirleyin. Örneğin, yakın bir arkadaşınız kilonuz hakkında sizinle dalga geçiyor. "Kalçalarına bakarak ailenin son günlerde baya bir yediğini söyleyebilirim." diyor. Bu kaba cümle sizi tabii ki incitecektir, doğru olsun ya da olmasın. Bu söylediği şeyin üzerinizde bıraktığı etkiyi arkadaşınız ile konuşmanız gerekmektedir.

Sınırlarınızı belirlemek önünüze bir çizgi çizmek ve karşınızdaki insana o sınırı geçmemesini söylemektir. Eğer biri o sınırı geçmeye çalışıyorsa hemen uygulayabileceğiniz bir yöntem vardır: Sakinleşmek ve rahatlamak için kendinize zaman verin, sonra durumu değerlendirin ve daha sonra karşınızdakiyle konuşun.

Eğer sınırlarınızı bir kere net bir şekilde çizerseniz arkadaşlarınız size saygı duyacaktır. Kurallarınızın arkasında durduğunuz zaman insanlar çoğu zaman şaka yaptıklarını söyleyerek bahaneler bulacaklardır. Böyle bir durumla karşılaşırsanız, kilo örneğindeki gibi, arkadaşlarınıza bu şakaların hoş olmadığını söyleyebilirsiniz. Bazen karşınızdaki insan fazla duygusal olduğunuzu söyleyebilir. O zaman da "Fazla duygusal olduğumu düşünüyor olabilirsin ama bu benim sınırım ve lütfen bunu aşma." diyebilirsiniz. Önemli olan arkadaşlarınızın buna olumlu dönüş yapmasıdır. Eğer yapmıyorlarsa anlaşabildiğiniz yeni insanlar bulmanın zamanı gelmiş demektir.

Kullanma ve Kötü Davranılma

Birçok insan aile bireylerinin, arkadaşlarının veya yakın partnerlerinin kötü davranışlarına maruz kalırlar ve hatta onlar tarafından kullanılırlar. Sonuç olarak da, bu tür bir davranışa alışkın hâle gelirler ve çoğu zaman acımasız ve saygısız davranışlara boyun eğerler. Yani bundan başka bir şey düşünemezler ve bu gerçek bir trajedidir. Saygısız ve insanı kötüleyen davranışlar kabul edilemez, bunu yapmaya kimsenin hakkı yoktur. Eğer fiziksel, cinsel veya duygusal anlamda bir istismara maruz kalıyorsanız kendinizi o durumdan hemen kurtarın ve hayatınızı değiştirmek için güvenli bir alan yaratın.

Hayatınızdaki birinin sinirlenmesi ve ondan daha önce görmediğiniz herhangi bir olumsuz ve kritik davranışlarda bulunması muhtemeldir. Eğer size önem veren biri size kötü davrandıysa onun bu davranışını kabul etmesi, pişmanlık göstermesi, daha sonra bunu bir daha tekrar etmeyeceğini belirtmesi ve bunun için uğraşması önemlidir. Eğer karşınızdaki kişi bu sorunu çözmek için herhangi bir adım atmıyorsa o zaman siz meseleye doğrudan parmak basmalısınız. Sorunları halının altına süpürmeyin; bu kısa vadede bir çözüm olabilir ama zaman geçtikçe daha büyük problemlere neden olacaktır.

İnsan ilişkileri doğası gereği kusurludur. Herhangi bir insanın herhangi bir davranışını gerek kullandığı cümlelerden gerekse ona karşı oluşturduğunuz ön yargıdan dolayı yanlış yorumlamanız muhtemeldir. Ancak bir ilişkide sürekli kırılan ve sinirlenen taraf siz oluyorsanız demek ki duygularınız çözülmesi gereken başka sorunları işaret ediyor demektir. Bazı insanlar karşılarındaki insanı sürekli kırarlar, sadece özür di-

leyip değişeceklerine söz verirler ama hiçbir değişiklik olmaz. Bu tam da bir işlevsiz ilişki örneğidir. Eğer kendinizi böyle bir döngünün içinde bulursanız hemen sınırlarınızı belirleyin ve hem kendinize hem de karşınızdakine durumu daha net ve temiz görebilmeniz için alan açın.

Dedikodu ve Olumsuz Konuşmalar

Eski bir televizyon programı olan *Gilligan'ın Adası*'nın bir bölümünde, Gilligan karşısındaki insanın aklından geçenleri okuma yeteneği veren bir meyve bulmuştu. Gilligan bu meyveyi hemen arkadaşları ile paylaşmıştı ama kısa bir süre sonra herkes birbirinden nefret etmeye başlamıştı çünkü herkes karşısındaki insanın aklından geçenleri okuyabiliyordu. Gilligan bunun üzerine meyveleri yakmıştı, herkes ona karşı daha da sinirlenmişti ve neden bunu yaptığını sormuşlardı. Gilligan da "Bize verdiği zarara bakın!" demişti.

Bu hikâyenin bize verdiği ders bütün olumsuz düşüncelerimizi paylaşmak onlara ve ilişkilerimize zarar verebileceğidir. Eğer karşınızdakini incitmişseniz kendinizi affetmeniz lazım ve bunu yapmak da çok zordur. Eğer karşınızdaki insan hakkında kötü şeyler düşünüyorsanız bu sizin için de sağlıklı bir durum değildir. Kendinizi de olumsuz bir ışık altında, zalim ve vicdansız görmenize neden olabilir. Sonuç olarak da anı yaşadığınızda alacağınız o zevkten sizi mahrum bırakır.

İyi haber ise bu davranışın tam tersi bir durum da var. Başkaları hakkında güzel konuşmaya başladığınızda ve onlarla kendileri hakkındaki gözlemlerinizi paylaştığınız zaman dünyanız değişecektir. Belki de etrafınızdaki insanlar onlara

karşı duyduğunuz sevgiyi, sıcaklığı hissedecek ve bu onlara iyi gelecektir. Kendinizi daha sevecen hissedecek ve belki de, yavaşça ama emin adımlarla kendinizi de sevmeye başlayacaksınızdır. Kibarlık, naziklik, sıcaklık ve sevgi hayatın kaynaklarıdır. Bunları kendinizle ve başkalarıyla paylaşın ve dünyanızın nasıl değiştiğini görün.

Yalnız Kalın

İnsanlarla zaman geçirmeyi düşünürken kendinizi ve yalnız kalmanın önemini unutmayın. Kendi başınıza zaman geçirmek güzel ve anlamlı şeylere odaklanmanızı sağlar, önceliklerinizi ve hedeflerinizi belirlemeniz için size alan ve zaman tanır. Birçok ruhani lider kendi eğitimlerinden ve hizmete girmeden önce doğal ortamda yapılan yalnız yolculuklara çıkarlar. Belki yıllar boyu dolaşamazsınız ama ayda bir kere yarım güne ne dersiniz? Ya da günde yirmi dakika, gece gündüz fark etmez? Mutluluklarını ve gelişimlerini arttırmak isteyen insanlar için yalnız geçirilen zaman ve kendini dinleme önemlidir ama zordur. Günlük yapacağınız meditasyon çok faydalı olabilir.

✓ **Bilgi:**	Yalnız başınıza zaman geçirmek kendini keşfetme ve kendi düşüncelerinizi bulma, daha derin düşünme, sorunları daha etkili bir biçimde irdeleme, üretkenliğinizi ve konsantrasyonunuzu arttırmaya, akli enerjinizi tazelemeye ve başkaları ile olan ilişkinizi güçlendirmeye iyi gelecektir.

Ekonomik Durumunuz

Para mutluluğu satın alamaz. Şimdilik bu miti bir kenara bırakalım. Faturalarınızı ödeyecek veya temel ihtiyaçlarınızı karşılayacak parayı bulamamak gerçek bir stres kaynağı olabilir. Maddi sorunları çözmek bütünsel sağlık açısından önemlidir. Genelde zor zamanlarda ortaya çıkar, insanlar işten çıkarıldıklarında ve evlerini, işlerini ve birikimlerini kaybederken. Ekonomik sorunlarınız ister fazla harcamalarınızdan ister kontrol edemediğiniz bir durumdan dolayı kaynaklanıyor olsun her durumda paranızı idareli kullanmayı bilmek çok faydalıdır.

Kendinizi ekonomik hatalarınız yüzünden eleştirmeyin, ama onlardan ders çıkarın. Bunlardan en önemlisi elinizde olanlarla yaşamayı öğrenmenizdir. Temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için bir miktar para kazanmanız gerekirken Amerikalılar bu "temel ihtiyaçların" yeni bir araba, geniş bir ev veya başka mal mülk sahibi olmak olduğunu düşünürler. Pahalı eşyaların da bir önemi vardır ama onlar size mutluluğu getirmez. Aslında bunun tam tersi de mümkün olabilir. Bir sürü şeye sahip olmak ve biriktirmek stres kaynağı olabilir.

Başarılı insanların paralarını nasıl kontrol ettiklerini ve ellerindekilerle nasıl yaşadıklarını araştırın. Bu konu hakkında kitaplar okuyun. Kredi kartlarınızdan kurtulun ya da onları idareli kullanın. Ekonomik birtakım sorunlardan uzak durmanız sizin bedeninize, aklınıza, duygularınıza ve ruhunuza iyi gelecektir. Paranız olmasa bile başarılı ve eğlenceli bir hayat geçirebilirsiniz. Belki dışarıya yemeğe çok fazla çıkamayacaksınız ya da çok fazla sinemaya gidemeyeceksiniz ama bunlar olmadan da hâlâ güzel zaman geçirebilirsiniz.

Son Sözler

Sizi siz yapan bütün bireysel özellikleriniz -fiziksel, duygusal, ruhsal veya akli- birbirine sıkıca bağlıdır. Bütün hepsi sizin sağlığınız ve mutluluğunuz üzerinde önemli bir rol oynar.

Geçmişinizden kurtulmalı, şu anı yaşamalı ve gelecek için hazırlanmalısınız. Gündelik hayatınızı yaşarken spor yapmak, beslenmek, iş ve boş zaman arasındaki zaman dilimi, ilişkileriniz, ekonomik durumunuz ve sürekli pozitif olmak gibi önemli noktaları göz ardı etmeyin. Düşüncelerinizin bedeninize fiziksel bir zarar vereceğini unutmayın. Stres yaratan bütün olumsuz düşünceler birçok sağlık sorununa neden olabilir.

Hayatınızın kalitesi yaptığınız seçimleri ve uğraştığınız meselelere verdiğiniz tepkileri yansıtır. Bu sabit bir şey değildir, sürekli değişir. Nereye gidiyorsunuz? Gittiğiniz yönü seviyor musunuz? Eğer sevmiyorsanız hemen değiştirin. Bu zaman alır ama attığınız her adım sizde bir değişim yaratacaktır ve bu üzerinde zaman harcamanıza değer.

BÖLÜM: 20

DEĞİŞİMİ GERÇEKLEŞTİRMEK

Olduğunuz kişiden, olmak istediğiniz insana dönüşme süreci ya çok ağır ve yorucu ya da çok kolay ve kazanımı olan bir süreç olacaktır. Her iki yol için de aynı emeği göstermeniz gerekmektedir. Birincisini seçerseniz kendinizi durmadan tekrar edersiniz. Ama eğer yaklaşıma gerçekçi bir bakış açısı, tutarlılık ve kararlılıkla başlarsanız o zaman kesinlikle başarıya ulaşacaksınız.

Kendinizi Değiştirme

En temelde bu bölüme kadar kitap bir değişim kitabı oldu; öfkenizle kurduğunuz ilişkiyi değiştirme kitabı. Değişim zor olabilir ama imkansız değildir, hatta bu değişimi düşüncelerinizde, duygularınızda ve davranışlarınızda bile gerçekleştirebilirsiniz. Değişim rahatsız edici ve korkutucu olabilir, ama her şey yoluna girecektir. Zamanla yaşadığınız rahatsızlık ve korku geçecektir. Bu sürece açık ve kabullenici yaklaşırsanız değişiminiz kolay olacaktır.

Eğer bütün gün negatif kelimeler ve öfkeli düşünceler bombardımanına maruz kalmaya alışıksanız o zaman buna

bir son vermeye ve artık kuşların cıvıltılarını dinlemeye ve güneşin doğuşunu izlemeye başlamalısınız, bu başta zor olacaktır çünkü bunu yapmaya alışık değilsiniz. Size önerilen bazı değişimleri uygulamaya başlayabilirsiniz ama daha sonra o "çöplüğü" geri isterken bulabilirsiniz kendinizi; çünkü aklınızda cıvıltılar için berrak ve açık bir alan yok. Yaşadığınız o trajediyi özleyebilirsiniz. Bundan değişemeyeceğiniz sonucunu çıkarmayın. Sadece bütün farkındalığınızla ve kabullenişinizle, inatla yola devam edin, olumlu yönde ilerlemeye karar verin ve kendinizi affetmeye bir şans tanıyın.

Kendinizi devam etmekte olan bir iş üzerinde gibi düşünün. Değişim belki geç olacaktır, ama devam edin. Eğer süreci hızlandırmak istiyorsanız bu işte uzman olan bir terapist ile görüşmek faydalı olacaktır. Size yardımcı olmayan düşüncelerinizden ve hayatı bütünüyle yaşamanızı engelleyen o kendi kendinize konuşmalarınızdan sizi hemen kurtaracaktır.

Hayatınızda olumlu değişimler yapmaya karar verdiğiniz zaman bu etrafınızdaki insanları da etkiler. Belki karşınızdaki insanlar size daha sakin, daha kontrollü ve olumlu bir hayat yolunda destek olacaktır. Ya da tam tersine alışık oldukları olumsuz durumdan vazgeçmek istemeyeceklerdir. İşte ilişkilerinizi birbirinden ayıran bu farkı o zaman görebilirsiniz. Madde bağımlılığı tedavisi görmüş insanlar bu durumun en iyi örneklerindendir, çünkü tercih ettikleri maddeyi bırakmaları eskiden yaşadıkları hayatı hâlâ merkezde tutmalarına neden olur.

Bir ilişki içerisindeki var olan etkileşimi özellikle koyduğunuz sağlıklı sınırlar ile keskinleştirdiğiniz zaman yeni bir etkileşim modeli muhakkak doğacaktır. Değiştiğiniz za-

man ise ilişkiniz de değişecektir. Ne yazık ki bu istediğiniz türde bir değişim olmayacaktır. Her ilişkiye iki kişi dâhildir ve karşınızdaki insanın tercihini kontrol edemezsiniz. Etrafınızdakilerin bu değişime verdiği tepkiler sizi daha sağlıklı ve mutlu bir hayata götürecek tercihleri görmenizde size yardımcı olabilirler. Bu da belirli insanlarla daha az zaman geçirmeniz ve belki de sağlıksız ilişkilerinizi sonlandırmanız anlamına gelir.

Katılım ve Koşullanma

İnsanların kendileri ve hayatlarında gerçekleştirecekleri değişim hakkında ne düşündüklerini etkileyen iki düşünce biçimi vardır. İlki kalıtımdır, yani size belirli davranış özellikleri veren, kısa mı uzun mu olacağınızı belirleyen, saçınızın ve gözünüzün rengine karar veren annenizden ve babanızdan aldığınız genleriniz. Bir diğeri ise koşullanmadır, bu da aslında ebeveynleriniz ve hayatınızdaki diğer önemli insanlar tarafından nasıl büyütüldüğünüz ve onlardan nasıl etkilendiğiniz ile ilgilidir.

Genlere neredeyse determinist bir yaklaşımla bakan bir anlayış vardır. İnsanlar kişiliklerinin, davranışlarının ve sağlık problemlerinin genlerinden kaynaklandığını düşünürler ve değişime neredeyse hiç yer bırakmazlar. Bu ciddi ve yanlış kanıdır. Genleriniz nasıl biri olacağınız konusunda önemli rol oynasa da davranışınızı değiştirecek ve belirleyecek olan şey aslında koşullanmanızdır. Davranışlarınızın neredeyse %80'i koşullanmalarınızdan ve yaşadığınız çevreden etkilenir.

Değişimde genlerinize bu kadar önem vermek değiştir-

mek istediğiniz şeyleri değiştiremeyeceğiniz mesajını iletir size. Ailenizden aldığınız özellikleriniz hakkında birtakım yanlış bakışlara sahip olabilirsiniz. Örneğin, babanızın veya büyükbabanız sinirli insanlarsa bunun sizin için de kaçınılmaz olduğunu düşünmeniz gibi. Bunu çocukluğunuzdan beri duyuyorsunuz ve artık sinirli ve sabırsız olduğunuzu düşünüyorsunuz çünkü bu genlerinizde var. Sonuç olarak da davranışınızı genlerinizde olduğu için mazur görüyorsunuz, değil mi?

Evet, ama bu yanlış. Öncellikle öfkenizi bağlayan herhangi birisi ve genetik bir özelliğiniz olamaz. Bugün nasıl bir insan olduğunuz yetiştirilme modelinizle bağlantılıdır. İkinci olarak, genlerinizde sabırsızlık olsa bile ortada bunu değiştirebileceğiniz gibi bir gerçek var. Belki çok uğraşmanız gerekecek, özellikle çocukluğunuzdan beri içselleştirdiğiniz bir davranış özelliğiniz varsa bu daha da zor olacak. Ama imkansız değil. Psikologlar yıllardır bunun farkındalar ve artık bu gerçek inkâr edilemez. Epigenetik bilimi, genlerin sizin kaderiniz olmadığını ortaya çıkardı. Genleriniz alışkanlıklarınız, hayat tarzınız, davranışlarınız, stresiniz ve hatta ekonomik durumunuzla bağlantılı olabilir ve değişebilir. Nöroplastisite alanında yapılan buluşlar sayesinde beyin ilerleyen yaşlarda da değiştirilebilir.

Geçmişinizi anlayarak ve kim olduğunuzu bilerek, etkili ve uzun süren değişimler yapabilirsiniz. Bu sevmediğiniz alışkanlıklarınız ve özelliklerinizden kurtulmanız, pozitif şeyleri tutmanız için bir yoldur. Birçok insan geçmişleri ile uğraşmak istemezler. Bu anlaşılabilir, özellikle geçmişinizde kötü şeyler yaşadıysanız. Ama yaşadığınız bu kötü şeyleri belirlemez ve kabul etmezseniz bu yaralı bir parmağa basmak

veya onu sadece yara bandı ile kapatmak olur. Eğer yarayı iyice temizlemezseniz mikrop kapabilir. Bu ciddi bir yaraysa yavaş yavaş bütün bedeninize yayılır. Duygular da aynı şekilde çalışır. Eskiden aldığınız duygusal bir yara sizi artık etkilemiyor diye düşünebilirsiniz. Ne yazık ki onu kabul etmediğiniz ve iyileştirmediğiniz sürece onun etkisi devam edecek. Mesela gömmeye çalıştığınız eski bir yaranız size negatif bir özellik kazandırmış olabilir. Bu garip olabilir ama aynı zamanda bir gerçektir.

Hayatınıza yeni insanlar sokmak eski özelliklerinizden kurtulmanız için etkili bir yoldur. Yeni çalışmalara katılmak gibi yollarla yeni insanlarla tanışmanın birçok yolu vardır. Tabi bu tanıdığınız herkesten kendinizi soyutlayacaksınız anlamına gelmiyor. Fakat yıllardır gördüğünüz insanları görmek yerine sizin eski çevrenizi ve arkadaş grubunuzu bilmeyen yeni insanları hayatınıza sokun. Buna sizin aile bireyleriniz de dâhil. Onların yanında koşullandığınız ve işlevsiz olan davranışlarınıza devam edersiniz. Hayatınıza yeni insanlar alarak yeni koşullara alışır ve eski alışkanlıklarınızdan vazgeçersiniz.

Değişimin On Kuralı

Psychology Today isimli bloğunda insan değişimi üzerine uzman olan Dr. Stan Goldberg annesi öldükten sonra kitaplığında bulunan kişisel gelişim kitaplarını nasıl değerlendirdiğini anlatır. Her biri geniş öneriler verir ama bunları nasıl pratikte uygulayacağınızı söylemez. 25 yıldır değişim üstüne yaptığı araştırmalara dayanarak Goldberg başaralı bir kişisel değişim için aşağıdaki on kuralı önerdi:

Bütün Davranışlar Karmaşıktır

Davranışlarınızda gerçekleşecek olan değişim zamanla olur, bir anda olmaz. Davranışın çoğu bir sürü farklı bileşene ayrılabilir. Başarınızı desteklemek istiyorsanız sizde olmasını istediğiniz davranışı bileşenlerine ayırın ve her birini dikkatle uygulayın.

Değişim Korkunçtur

İnsanlar değişimden korkar. Bu yüzden de değişmek istemezler. Sonuçlarına odaklanarak bu engeli aşmaya çalışın. Değişim sonucu elde edeceğiniz sonuçlar nelerdir ve eğer değişmezseniz elde edeceğiniz davranışların sonuçları nelerdir? Bunu iyice düşünün. Hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sonuçları düşünün. Size en çok istediğiniz sonuçları sunan ve en az zararı verecek olan davranışı seçin. Uygulayabileceğiniz bir diğer etkili strateji ise "gözlemcilerinize hazırlanmaktır", yani sizi tanıyan ve sizin eski hâlinizi bilen insanların nasıl etkilendiğini gözlemlemektir. Yeni davranışlarınız etrafınızdaki insanları ürkütebilir, bu yüzden kendinizi yavaş yavaş alıştırın. En son adımınız ise gerçekçi olmak olsun. Gerçek olmayan hedefler korkuyu arttırır ve bu korku da başarısızlık ihtimalinizi arttırır.

Değişiminiz Olumlu Olmalı

Ödüller -cezalandırmalar değil- kalıcı bir değişim için gerekli olan şeydir. Ödül veya ruh bilimcilerin kullandığı isimle *cesaretlendirme* içinizden gelen, dışarıdan etkilenen veya tamamen bağımsız bir şey olabilir. Sizi kendinizi değiştirmek

için cesaretlendirecek en az bir sebep muhakkak olmalı, iki tane varsa bu daha iyidir ve üç tane olması en iyisi olabilir. Eğer mümkünse sizi değişime iten şeyin sizi eğlendiren ve ödüllendiren bir şey olmasına dikkat edin. Bu sizi içgüdüsel olarak cesaretlendirecektir. Başka bir seçenek olarak değişimin sonucuna odaklanabilirsiniz. Bu davranış eğlenceli olmayabilir ama bittiği zaman sonucu sizi memnun edebilir. Mutfağınızı temizlemekten hoşlanmıyor olabilirsiniz ama devam edersiniz çünkü mutfağınızı temiz görmek sizi mutlu eder. Son olarak kendinizi yaptığınız davranıştan alakasız bir şekilde ödüllendirerek değişiminizi körükleyebilirsiniz. Mesela bu en sevdiğiniz restoranda bir akşam yemeği olabilir.

Olmak Dönüşmekten Daha Kolaydır

Bu maddeyi açıklamak için Dr. Goldberg yirmi kişilik bir karate sınıfının hikâyesini anlatıyor. Sınıfın öğretmeni yorucu çalışmalar boyunca "acı çekmeden hiçbir şey elde edemezsiniz" diye bağırmakla ünlüymüş. Kısa bir süre içinde sınıf üç kişi kalmış. İnsanlar acının, yaptıkları şeyin sonunda elde edecekleri kazanımın önüne geçmesine dayanamamışlar. Yani en başta kendinizi çok zorlamak ve motivasyonunuzu kurmak yerine daha küçük adımlar atın. Eğer amaçlarınız daha gerçekçi ve onlara ulaşmak için attığınız her adım daha kontrollü olursa başarılı olma ihtimaliniz artar. Süreci olabildiği kadar basitleştirin ve çıkabilecek problemleri önceden saptayın. Hedefinizden şaşmamak için kendinizi sürekli teftiş edin. Ne kadar çok önlem alır ve hazırlıklı olursanız süreç o kadar sağlıklı işler.

Yavaşlayın

Yavaş ve zamanla gerçekleşen değişimler bir anda gerçekleşen ve dramatik dönüşümlerinden daha etkilidir. Değişimin yavaş ilerlemesi demek yeni davranışların doğalından oluşması ve daha donanımlı ve başarılı olduğunuzda bu değişime katmanlar eklemeniz için kendinize zaman tanımanız demektir. Yazar Ursula Le Guin şöyle der: "Yolculuğun son bulması iyi bir şeydir; ama önemli olan yolculuğun kendisidir." Kendinizi zor bir sürece sokmayın; izleyeceğiniz yol da en az hedefiniz kadar cesaretlendirici olmalı.

Daha Fazla Bilin, Daha İyisini Yapın

Değişim arayan insanlar için beklenmeyen bir şeyle karşılaşmak felaket demektir. Sürece hakim olmak onu daha fazla kontrol etmenizi sağlar. Bu noktada size yardımcı olabilecek ilk yöntem kendinizi teftiş etmektir, özellikle değiştirmek istediğiniz davranışlarınızı teftiş etmek. Yapabileceğiniz ikinci şey güvendiğiniz arkadaşlarınızdan veya sevdiğiniz insanlardan size yardımcı olabilecek geri dönüşler isteyin. Araştırmalar kişisel deneyimlerinizi, zorluklarınızı ve hedeflerinizi zaman içerisinde başkalarıyla paylaşmak hayatınızda yapacağınız değişimin başarılı bir şekilde gerçekleşmesi için sağlıklı bir yöntem olduğunu kanıtlıyor. Yapabileceğiniz en son şey ise sonucu ister başarılı ister başarısız olsun geldiğiniz noktayı anlamak için kendinize zaman tanımaktır. Bunu anlamak devam edeceğiniz yolda size faydalı olacaktır. Başarı memnuniyet vericidir ve eğer neden başarılı olduğunuzu veya olamadığınızı biliyorsanız diğer davranışlarınızı değiştirmek için benzer yöntemleri uygulayabilirsiniz.

Değişim Planlama Gerektirir

Birçok insan planlamayı kısıtlayıcı ve anı yaşamayı engelleyen bir şey olarak görür. Spontan olmak her ne kadar bazı aktiviteler için harika olsa da değişimi ateşe atan bir yöntemdir. Size neyin iyi geldiğini anlamak için kendinize zaman verin. Size amacınıza ulaşmanız için yardımcı olan, ne yararı ne zararı dokunan veya ayağınıza köstek olan hamleleri ve kullanacağınız şeyleri sınıflandırın. Faydası olmayanları eleyin, nötr olanları pozitife çevirin ve faydalı olanları koruyun ya da etkisini arttırın. Planınızı düzenli olarak gözden geçirin. Her gün nasıl, neden değiştiğinizi, başarı ve başarısızlığın sonuçlarını yeniden gözden geçirin. Tekrarlamanız başarı ihtimalinizi yükseltecektir.

En sonunda planladığınız ve istediğiniz bütün değişimi mantıklı bir sırayla yürüttüğünüzden emin olun. Örneğin, öfke kontrolü gibi değişmesi zaman alan bir davranışınız ile uğraşıyorsanız daha kolay olanla başlayın, önce temel değişimler yapın daha sonra sizi zorlayanlara geçin. Bu sizde bir hızlanma ve güven algısı yaratacaktır, bu da ileride karşılaşabileceğiniz herhangi bir zorluk karşısında size faydalı olacaktır.

Denemeler Gereklidir

Kimseyi şaşırtmamalısınız. Yeni davranışlarınızın doğal bir hâl alması ancak bunları denemeniz ile mümkündür. İnsanların yaşadıkları birçok başarısızlık deneme ve hazırlığın olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu değişimde kesin yargılarda bulunmayın. Size yeteri kadar deneme yaptığı-

nızı söyleyecek gökten inme bir zaman dilimi yoktur; ama siz buna sonuçları gözeterek karar verebilirsiniz. Gerekirse güvendiğiniz bir arkadaşınızdan size yardımcı olabilecek geri dönüşler talep edin. Ayrıca uyguladığınız değişimi farklı ortamlarda deneyin. Bu size uyguladığınız değişimi birçok alanda uygulayabilme imkanı tanıyacaktır.

Edindiğiniz Yeni Özelliklerinizi Koruyun

Kusursuz bir şekilde ulaşmış olsanız bile edindiğiniz yeni özellikleriniz hassastır ve eğer onları korumaya çalışmazsanız hemen kaybedebilirsiniz. Yeni davranışlarınızı korumanın bir yolu da yapmak istediğiniz değişimi destekleyen ortamı kontrol etmektir. Ses veya sizi tetikte tutan herhangi bir şey gibi çevresel faktörler yeni özelliklerinizi keşfederken size engel olabilir. Size yardımcı ve engel olan şeyleri keşfedin; yardımcı olan şeyleri arttırın ve geri kalanından kurtulun. Bir diğer yardımcı olabilecek yaklaşım hafızanızı güçlendirmektir. Yeni edindiğiniz davranış size tanıdık olmadığından veya doğal olarak gelişmediği için unutmanız çok kolaydır. Hafızanızı güçlendirecek herhangi bir şey size faydalı olacaktır.

Küçük Başarılar Göründükleri Kadar Küçük Değildir

Ne yazık ki büyük başarılarınız için yaptığınız planlar genellikle büyük başarısızlıklarla sonuçlanır. Bunun yerine küçük başarılarınıza odaklanın. Büyük başarısızlıklar kendinize olan güveni yıkarken her bir küçük başarı özgüveninizi arttırır. Belirli küçük amaçlarınızda elde ettiğiniz başarılara bir

göz atın ve git gide artan kazanımlarınız için motivasyonunuzu arttırın. Bu süreç sizi yavaş yavaş amacınıza götürecektir.

Hedeflerinizi Belirleyin

Bir teknenin kaptanı olduğunuzu hayal edin. Pusulanıza bakıyorsunuz, limandan ayrılıyor ve Hawaii'ye doğru yola çıkıyorsunuz. Fakat limandan ayrıldıktan sonra bir daha pusulanıza hiç bakmıyor veya rüzgârın nereden estiğine hiç dikkat etmiyorsunuz. Yapmanız gereken değişiklikleri hiç hesaba katmadan doğrudan yolunuza devam ediyorsunuz. Okyanusun akıntısı ve esintiler sizi muhakkak bir yerlere savuracaktır. Kendinizi Pasifik Okyanusu'nun ortasında, karayı göremez hâlde bulabilirsiniz. Denizin ortasında kaybolmak mı yoksa cennet gibi bir plajda uzanmak mı? İşte küçük düzeltmelerin büyük etkileri! Şunu düşünün: Amerika'nın batısından Hawaii'ye doğru gidiyorsanız bir derece bile yamulmanız size kilometrelere mal olabilir!

Hayat da buna benzer. İnsanlar hayatlarının nasıl devam ettiği konusunda fikir sahibidir. Fakat bazı koşullar değişimi zorunlu kılabilir. Yani birçok şey dikkatinizi dağıtabilir veya sizi sürecin dışına itebilir, bunlar boşanmak, çocuk sahibi olmak, işinizi kaybetmek, beklenmeyen sağlık sorunları olabilir. Eğer hedeflerinizi net belirlerseniz karşılaşabileceğiniz herhangi bir sorun karşısında büyük ölçüde başarılı olursunuz. Hedefleriniz iyi yapılmış bir plan ile desteklenirse başarılı olma ihtimaliniz artacaktır.

Ulaşmak istediğiniz hedefi ve onu destekleyen amaçlarınızı ayırmanız faydalı olacaktır. Ulaşmak istediğiniz hedef

tam olarak ne istediğinizdir; onu destekleyen amaçlar ise sizi hedefinize yakınlaştıran belirli başarılardır. Koşullar değiştiğinde, öngörmediğiniz koşullara ayak uydurmak için destekleyici amaçlarınızı yeniden düzenlemeniz gerekebilir. Örneğin, dünyayı dolaşmak istiyor olabilirsiniz. Yılda iki ülke görmek gibi kendinize net bir amaç koymalısınız. Eğer hayat bir şekilde buna engel olduysa ve o yıl veya sonraki yıl seyahate çıkamadıysanız "yılda iki ülke" planı sadece o mükemmel sona ulaşmanız için bir araçtı. Gerekli olan düzenlemeyi yapın ve yolculuğunuza devam edin.

Sadece çok para kazanmanızı hedefleyen veya emekli olunca yapmak istediğiniz şeyleri sıralayan hedefler koymayın. Farklı bakış açılarından farklı hedefler belirleyin. Belki ruhani bir gelişim yaşamak, hayatınızın aşkını bulmak, seyahat etmek veya üniversite diplomasına sahip olmak istiyorsunuz. Çoğu insan ölmeden önce yapmak istedikleri aktivitelerin veya gerçekleştirmek istedikleri hayallerin listelerini yaparlar. Kendinizi sınırlamayın. Hedeflerinizi belirlemek için kendinize zaman tanımanız sizi yavaş yavaş hedeflerinize taşırken sakin bir kafayla hareket etmenizi sağlayacaktır. Hedeflerinizi yazın ve onları gerçekleştirmek için harekete geçin.

Uzun, Orta ve Kısa Vadeli Hedefler

Uzun, orta ve kısa vadeli hedefler koymalısınız kendinize. Kısa vadeli hedefleriniz bugün veya yakın gelecekte ulaşmak istediğiniz hedeflerdir. Yapılacaklar listesi oluşturmak sizi doğru yolda tutacaktır. Orta vadeli amaçlarınız üç ile altı ay arasında ulaşmak istediklerinizken uzun vadeli hedefleriniz bir yılı veya daha fazlasını kapsayan hedeflerinizdir.

Hedeflerinizi kâğıda dökün. Hedeflerini yazanların ve onları sevdikleri insanlarla paylaşanların başarılı olma olasılıkları artar. Bir defter, post-itler, bilgisayar veya işinize ne yarıyorsa onu kullanın. Sonra bunları düzenli bir şekilde yenileyin, tıpkı bir kaptan nasıl rotasını durmadan kontrol ediyorsa siz de aynısı yapın. Bazı insanlar amaçlarını durmadan düşünmek zorunda olduklarına inansalar da orta veya uzun vadeli hedeflerinizi günlük olarak kontrol etmek aslında iyi değildir. Performansınızı, ruh hâlinizi ve aklınızın berraklığını arttırmak için olabildiğince anda kalmalısınız. Eğer durmadan geleceği düşünüyorsanız şu an muhtemelen sizi memnun eden bir hayat yaşamıyorsunuz.

Kaleme aldığınız hedeflerinizden kurtulmak ve onları belirlemek arasında bir denge bulun. Günlük olarak yapmanız gereken kısa vadeli hedeflerinize odaklanmanızdır. Bu uzun vadeli hedeflerinizin, örneğin yüksek lisans yapmak gibi, farkında olmak ve şu an bunun için harekete geçmek, yani büyük ödüle ulaşmanız için her gün yapmanız gerekenleri yapmanız demektir. Belki de bu yolculuğa herhangi bir akşam kursuna yazılarak başlayabilirsiniz. Bu uzun vadeli hedeflerde her zaman böyle işler. Kısa vadeli amaçlarınız çerçevesinde onları planlarsınız ve bir yandan geleceğiniz hakkında endişelenmemeye odaklanırsınız.

Şu an yaptığınız şeylerin sizi büyük hedeflerinize taşıyacağını unutmayın. Attığınız her adım önemlidir. Örneğin, 45 yaşında olduğunuzu düşünün ve uzun vadeli hedeflerinizden biri 65 yaşınıza geldiğinizde sağlıklı olmak. Bu üstün amaca ulaşmak için bugün veya önünüzdeki bir iki gün için hazırlamanız gereken haftalık spor planlamalarıdır. Kısa vadede he-

deflemeniz gereken amaçlarınız sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşlanma için kitap okumak olabilir. Orta vadeli hedefleriniz ise kilo vermek ve stresle nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek olabilir. Mantığı kavradınız.

Şunu yapmadığınızı fark edin: Her gün 65 yaşında sağlıklı olmaya odaklanmıyorsunuz. Bunun yerine bu hedefe ulaşmak için atacağınız adımlara odaklanıyorsunuz... Adım adım, gün gün, hafta hafta. Kendinize yürüyüş yapmak, spor salonuna gitmek, spor DVD'leri izlemek veya hoşlandığınız herhangi bir şey yapmak gibi amaçlar koyabilirsiniz. Önemli olan şey adım adım hedefinize ulaştığınızın ve bunu anda kalarak yaptığınızın farkında olmanızdır.

Bunu Yapabilirsiniz

İnsanlar hayatlarında anlamlı ve önemli değişimler yaparak her gün değişirler ve değişebilirler. Siz de yapabilirsiniz. Bütün kişisel özelliklerinizin -fiziksel, duygusal, ruhsal ve mental- birbirine bağlı olduğunu unutmayın. Her biri bütünsel sağlığınız ve mutluluğunuz için altın değerindedir.

Düşüncelerinizin bedeninizi etkileyebileceğini unutmayın. Strese ve öfkeye neden olan olumsuz düşünceler belirli sağlık problemleri yaratabilirler.

Geçmişinizden kurtulmak, anı yaşamak ve geleceğe hazırlanmak zorundasınız. Gündelik hayatınızı yaşarken spor yapmayı, iyi beslenmeyi, işiniz ve boş zamanınız arasındaki dengeyi kurmayı; ilişkilerinizi, ekonomik durumunuzu gözetmeyi unutmayın ve her zaman olumlu olun.

Bu dünya üzerindeki zamanınız kısıtlı bu yüzden her bir

günü doya doya yaşayın. Hayatınızı oluşturan her noktanın güçlü ve sağlıklı olduğundan emin olun. Eğer her bir noktanıza hak ettiği değeri vermeye, kendinize bir bütün olarak yaklaşmaya karar verirseniz öfke kontrolü yoluna sapmış ve bütünsel sağlığınız için yola çıkmış olursunuz.

Öfke Kontrolü Hakkındaki Hurafeler

TOP 10

1. Öfkeli hissetmek kötü bir şeydir. Her ne kadar öfke genelde size kendinizi kötü hissettirse de o sadece bir duygudur ve kendi içinde kötü değildir. Öfke size yaşadığınız bir durumda ters giden bir şeylerin olduğunun sinyalini verir. Öfke aynı zamanda kararlı olmanız ve değişim yapmanız için size güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir.

2. Beni öfkelendiren şey insanlar ve yaşanan olaylar. Herkes aynı şeye sinirlenecek diye bir kaide yoktur. Yaşadıklarınızı yorumlayarak ve kendinize yorarak sinirlenirsiniz. Bu şekilde davranarak durumları kontrolünüzden çıkarmış olursunuz.

3. Öfkeyi görmezden gelmek ondan kurtulmamı sağlıyor. Bu algı iki şekilde oluşturulur. Birincisi öfke korktuğunuz, tehdit edildiğiniz veya her ikisini birden yaşadığınız bir duruma ürettiğiniz bir tepkidir. Bu olayı veya durumu reddetmek onun olmadığı anlamına gelmez ve hatta hakkınızı aramanız gerekirken aramadığınız anlamına gelir. Bu aynı zamanda pasif-agresif davranışlara, öfke krizlerine veya stres ve sağlık sorunlarına neden olabilir. İkinci olarak, reddedilen veya bastırılan duygular sihirli bir şekilde ortadan kaybol-

mazlar. Devamlı hissettiğiniz bir duygu varsa ve bunu reddediyorsanız, bu duygunuz dolaylı bir yerden, başka bir şekilde ve genellikle size zarar vererek ortaya çıkacaktır.

4. Öfke kontrol edilemez. Burada biraz haklılık payı vardır ama bu çok azdır. Size tehdit oluşturan güçlü bir olayın üstüne öfke ve korku gibi duyguların kontrol edilmesi zor olabilir. Bir gece kulübünde gasp edildiğinizi veya güvenli olmayan bir yerde biri tarafından korkutulduğunuzu düşünün. Verdiğiniz ilk tepkiyi muhtemelen kontrol edemezsiniz. Fakat sizi öfkelendiren olayların çok azı bu örneklere benzer. Genelde sizi öfkelendiren olaylar kurulmuş olan ilişkilerinizden (arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız, sevdikleriniz) ve onların sizi üzen, rahatsız eden ve bir şekilde sinirlendiren davranışlarından kaynaklanmaktadır. Böyle durumlarda çaba sarf ederek öfkenizin yoğunluğunu ve sıklığını kontrol altına alabilirsiniz. Hatta herhangi bir duruma verdiğiniz tepkiyi de kontrol edebilirsiniz.

5. Açıkça söylendiğinde öfke tek problem olur. Öfkenizi dile getirmek bir problem değildir; öfkenizi yetersiz ifade ettiğiniz ya da doğru bir şekilde ifade etmediğiniz zaman problem olur. Yaşanan olay üstüne insanlar abartılı tepkiler üretirse veya olumsuz bir şekilde tepki gösterirse sorun çıkabilir. Fakat, hiç dile getirmediğiniz öfke ciddi sorunlara neden olabilir; bunlar sağlık problemleri, duygusal problemler ve ilişkilerde yaşanan zorluklar olabilir. Öfkenizi bastırmak veya onu agresif bir şekilde ifade etmek yerine çok daha etkili bir yöntem var: Net, saygılı ve kararlı iletişim kurma.

6. Öfke irsidir; onu düzeltmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Bu çoğu insan tarafından bilinen bir yan-

lıştır. İnsanlar genelde kendi kişiliklerini ve davranışlarını değiştirilemez olarak bilir çünkü bunun genlerine dayandığını düşünür. "Öfkemi annemden almışım; o benden de beter." İnsanlar böyle şeyler söyler ve durumu tamamen umutsuz bir yere çeker. Fakat gerçek dünyada yapılan gözlemler ve yapılan araştırmaların sonucu bunun doğru olmadığını gösterir. İnsanlar değişmeyen ve belirli bir şekilde öfkelerini ifade ettikleri bir yolla doğmuyor. Öfkenizi ifade etme biçiminiz öğrenilen bir şey olduğu için bu araştırmalar çok daha etkili ve yapıcı bir şekilde öfkenizi ifade etmeyi öğrenebileceğinizi kanıtlamıştır.

7. Öfke otomatik olarak sizi agresifliğe yönlendirir. Genelde öfkenin kaçınılmaz bir şekilde agresif patlamalar yarattığı düşünülür. İnsanların yaşadığı öfke patlamaları yaygın bir sorundur. Hatta bu patlamalar birçok insan için kaçınılmaz ve kontrol edilemez bir şeydir. Ama yanılıyorsunuz; çünkü onları kontrol edebilirsiniz. Öfkeniz sizi agresifliğe yönlendirmek zorunda değildir. Etkili öfke kontrolü yöntemleri yatıştırma stratejileri ve kararlı olma becerisi, negatif "kendi kendinize konuşmalarınızı" değiştirmeyi, mantıksız inançlarla mücadele etmeyi ve birçok davranış stratejisini geliştirmeyi içerir.

8. Öfke hiçbir işe yaramaz. Öfkenin geçerli sebeplerden ötürü kötü bir ünü vardır. Öfke genelde hem öfkelenen hem de karşısındaki insan için mantıksız, yersiz ve yıkıcıdır. Tarih boyunca öfke yüzünden birçok şey zarar görmüştür. Bu kötü gerçeklere rağmen öfke önemli bir rol üstlenebilir. Öfke sizi uyaran, yönlendiren ve motive eden bilgilendirici bir uyarandır. Öfke sizi hayati durumlar karşısında uyaran bir güç olabilir. Eğer öfkelenmiyorsanız insanların sizi ezmesine izin

veriyorsunuz demektir. Nasıl sıcak bir şeye dokunduğunuzda hissettiğiniz acı canınızı yakıyorsa ve oradan uzaklaşıyorsanız öfke de sizi adaletsiz bir durumdan kurtarmak veya onu değiştirmek için uyarır.

9. Zaman yaraların ilacıdır. İnsanlar çoğu zaman "Belki zamanla geçer." diyerek yaşadıkları olayı çözmeye uğraşmazlar. Bu sık sık yaşanır. Zaman duygusal yaraları çözmek yani en azından sizin iyileşmenizi hızlandırmak için herhangi bir adım atmadığınızda bu olmaz. Nedenini çözmediğiniz bir öfke farklı bir biçimde yeniden ortaya çıkar. Gençliklerinde yaşadıkları bir sorunu çözmedikleri için hâlâ sorun yaşayan birçok kadın ve erkek var bu dünyada.

10. Öfkeli olduğunuzda insanlar size saygı duyar. Ani, büyük ölçülü ve öfkeli davranışlarda bulunmak karşınızdaki insanı korkutabilir veya rahatsız edebilir, ama bundan daha fazlasının olmasını beklemeyin. Agresiflik size açık bir iletişim sağlamaz ya da insanların sizin bakış açınızı anlamalarını sağlamaz veya bu arkadaş edinmek veya insanları etkilemek için etkili bir yol değildir. Hatta tam tersi olarak bu tür davranışlar insanları sizden uzaklaştırır ve mesafeleri arttırır. Öfkenizi karşınızdaki insan üzerinde kullanmak için kısa vadeli birtakım amaçlar olabilir. Fakat uzun vadede bu yaklaşım sorunları çözmek yerine onların etkisini arttıracaktır. Başarılı bir şekilde iletişim kurabiliyorsanız, güzel fikirleriniz varsa ve anlaşmazlıklara objektif bir şekilde bakabiliyorsanız insanların saygısını daha kolay kazanabilirsiniz.



Dr. ROBERT PUFF

Alanında 20 yıldan uzun süreli bir deneyimi olan psikolog, konuşmacı ve yaşam koçu olan Puff, Discovery Channel, Fox, MSNBC kanallarında; Psychology Today sitesi, Forbes dergisi, Woman's World dergisi, Martha Stewart Living programı, WebMD.com ve GoodHousekeeping.com gibi pek çok yerde konuk edildi ve yazıları yayınlandı. Doktor Robert Puff, Newport Beach'teki en iyi psikologlar arasında anılmaktadır.

Dr. JAMES SEGHERS

Psikolog, terapist ve araştırmacı olan Seghers'in makaleleri pek çok bilim dergisinde yayınlanmıştır. Depresyon, anksiyete, travma başta olmak üzere, pek çok konuda uzmandır. Doktorasını klinik psikoloji üzerine yapmıştır.

OLİMPOS®

ÖFKE
KONTROL REHBERİ

Öfkenin Kısır Döngüsünden Çıkmak İçin Kolay Yöntemler

Herkes sinirlenebilir, ancak bazen hissettiğimiz öfke ve kin sağlıksız boyutlara ulaşabilir. Siz de sinirlerinize hâkim olmaya çalışıyorsanız, "Öfke Kontrol Rehberi" size yardımcı olabilir. Sakinleşmek ve öfkeyi kontrol altına almak için kolay uygulanabilir tavsiyelerin yanı sıra uzun süreli değişim için kanıtlanmış adım adım planlanmış metodlar içeren bu kitap size bunları öğretecek:

. Duygusal tetikleyicileri tanıyabilmenizi,
. Otokontrolünüzü nasıl geliştirebileceğinizi,
. Kendi davranışlarınızın sorumluluğunu kabullenmeyi,
. Kendinizi sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeyi,
. Rahatlama tekniklerini uygulamayı...

Psikolog Robet Puff ve Psikolog James Seghers'in teknikleriyle, kendinizi bir adım geriye çekip olumsuz düşünceleri uygun bir perspektiften değerlendirebilecek ve daha mutlu, daha tatmin edici bir hayata başlayacaksınız.



ISBN 978-605-9609-26-5
9 786059 609265



OLİMPOS®

olimposyayinlari.com
facebook.com/olimposyayinlari
twitter.com/olimposyayin
olimposyayinlari