

BİR TEMEL YAŞAM BECERİSİ DUYGULARIN YÖNETİMİ

❖ Öfke Yönetimi

Duygular ihtiyaçlarımızı, karşılanmayan beklentilerimiz olduğunu ve haklarımızı bize hatırlatırlar. Duygunun terminolojik adı olan "Emosyon" hareket anlamına gelen "motion" kelimesinden türemiştir. Bu da duygunun bizi harekete geçiren bir parçamız olduğuna işaret eder: Kaygı hissetmemiz, ortamdaki kaçmamızı ya da savaşmamızı gerektiren bir durum olduğunu anlatır, öfke haksızlığa uğradığımızı, hak etmediğimiz bir durumla karşı karşıya bulunduğumuzu söyler.

Öfke Yönetimi

Öfke yönetiminin amacı, öfkenin sebep olduğu hem duygusal hem de fizyolojik canlanmayı azaltmaktır. Sizi öfkeliendiren olay ve kişilerden kurtulamayabilir, kaçamayabilir veya onları değiştiremeyebilirsiniz, ama tepkilerinizi kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz.

Türkçede duyguların ardından gelen eylem sözcüklere şöyle bir bakalım. Korkuya "kapıldım", kızgınlığımı "yenik düştüm", öfkeden "kendimi kaybettim", kararsızlıkla "kalakaldım", üzüntü "beni çöktürdü", kuşkuyla "düştüm", şaşıtım "kaldım", sevince "boğuldum", gibi... Bunlar hep edilgen anlamlar taşıyan, teslimiyet ifade eden fiiller. Duygularımızın bizden daha güçlü, bize egemen olduğunu anlatan sözcükler...

Duygular, amaca hizmet ettiklerinde yol gösterici, harekete geçirici bir işleve sahiptirler. İlkel insan zor koşullarda yaşamını sürdürmek için duygularının önderliğine güvenmek zorundaydı. Duygular tehlike, kayıp, engel karşısında insanı harekete geçmeye hazırlar ve savunma görevi görürler. Örneğin korku, tehlike anında "kaçma" davranışını ortaya çıkarır.

Baskı altında tutulmuş duygular gün yüzüne çıktıkça, sınır tanımaz, gemlenemez, sonuçları öngörülemez, hatta bazen de yıkıcı olabiliyor. Kendimizi bile şaşırtan, karşımızdakini ise dehşete düşüren, beklenmedik davranışlar sergileyebiliyoruz. Kendisinin ne hissettiğinden habersiz insan, başkasının da ne hissettiğini bilemez, anlayamaz.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

Rahatlama

Derin nefes alma veya rahatlatan hayaller kurma gibi basit rahatlama araçları öfke duygularınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilir. Rahatlama teknikleri öğreten bazı kitap ve kurslardan faydalanabilirsiniz. Bu teknikleri bir kere öğrendiğiniz takdirde, ne zaman ihtiyaç duyarsanız uygulayabilirsiniz. Eğer her ikinizin de sinirli olduğu bir ilişki yaşıyorsanız bu teknikleri beraber öğrenmeniz faydalı olacaktır.

Deneyebileceğiniz bazı basit adımlar;

- ❖ Diyaframınızdan derin nefes alın. Göğsünüzden nefes almak sizi sakinleştirmez, nefesinizin karnınızdan geldiğini hissedin.
- ❖ "Rahatla", "umursama" gibi sakinleştirici bir sözü yavaşça söyleyin. Bunu derin nefes alırken kendinize söyleyin. Hayal gücünüzü kullanın ve hayal ya da gerçek olan rahatlatıcı bir sahneyi düşünün.
- ❖ Yoga gibi yorucu olmayan yavaş egzersizler, kaslarınızı gevşeterek size kendinizi daha sakin hissettirebilir. Bu teknikleri her gün deneyin. Bunları gergin bir durumda otomatik olarak kullanmayı öğrenin.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma, en basit anlamıyla düşünce biçiminizi değiştirmek demektir. Öfkeli insanlar lanet okumaya, küfretmeye ve düşüncelerini ifade etmek için yüksek duygusallık içeren ifadeler kullanmaya meyillidirler.

Kızgın olduğunuzda, düşünceleriniz mübalağalı ve aşırı dramatik olabilir. Bu düşünceleri daha rasyonel olanlarla değiştirmeyi deneyin. Kendi kendinize "Çok korkunç, çok kötü, her şey mahvoldu" demek yerine "Bunaltıcı bir durum ve benim bu duruma kızmam anlaşılabilir fakat bu dünyanın sonu değil ve kızmış olmam hiçbir şeyi çözmeyecek" deyin.

Kendiniz veya başkası ile ilgili konuşurken "asla" veya "her zaman" gibi sözler kullanmamaya dikkat edin. "Bu makine hiçbir zaman çalışmıyor" veya "sen zaten her zaman her şeyi unutursun" gibi ifadeler sadece muğlâk olmakla kalmıyor, aynı zamanda size öfkenizi haklı göstererek sorunun bir çözümü olmadığını hissettiriyor. Ayrıca sizinle beraber sorunu çözmeye istekli olan kişileri de küçümseyerek uzaklaştırıyor.

Kendinize öfkelenmenin hiçbir şeyi çözmediğini, size kendinizi daha iyi hissettirmediğini hatta daha kötü hissetmenize bile yol açabileceğini hatırlatın.

Mantık öfkeyi yenebilir, çünkü öfke meşrulaştırıldığında bile çok çabuk irrasyonelleşebilir. Kendinize soğuk ve sert bir mantık uygulayın. Bütün dünyanın "size düşman olmadığını", sadece günlük yaşamın bazı zorluklarıyla karşı karşıya olduğunuzu hatırlayın. Bunu her öfke duyduğunuzda yapın; bu size daha dengeli bir algı kazandıracak. Kızgın kişiler talep etmeye meyillidir. Her şeyin kendi yollarınca yapılmasını beklerler. Bunları herkes ister ve hepimiz bunlar karşılanmadığında hayal kırıklığına uğrar ve inciniriz; fakat öfkeli kişilerin istekleri karşılanmadığında duydukları hayal kırıklığı öfkeye dönüşür. Öfkeli insanlar bilişsel yapılandırmanın bir parçası olarak talepkar kişiliklerinin farkına varmalı ve beklentilerini isteklere dönüştürmelidir. Başka bir ifadeyle "isterdim"; "istiyorum" veya "almalıyım" dan daha sağlıklı bir ifade biçimidir. Eğer isteklerinizi alamazsanız, öfke değil hayal kırıklığı, hüsrana ve incinmişlik gibi daha normal tepkiler verirsiniz. Bazı öfkeli insanlar, bu duyguyu kırınglıktan kaçınmak için kullanırlar ama aslında kırınglık yok olmaz.

Problem Çözümü

Bazen öfke ve hüsrana duyguları, hayatımızdaki çok gerçek ve kaçınılmaz bir durumdan kaynaklanır. Bütün öfkemiz yanlış yönlendirilmiş değildir. Bu gibi durumlarda öfke doğal ve sağlıklı bir tepkidir.

Bir plan yapıp gelişiminizi denetleyin. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın fakat çözüme hemen ulaşamadığınızda kendinizi cezalandırmayın. Eğer soruna en iyi niyetle yaklaşır ve yüzleşmek için girişimlerde bulunursanız, sorun çözülme bile "ya hep ya hiç" düşüncesine kapılmaya veya sabrınızı yitirmeye karşı daha dayanıklı olursunuz.

Daha İyi Bir İletişim

Öfkeli insanlar sonuçlar çıkarmayı sever ve bunu çok kolayca yaparlar; fakat bu sonuçlardan bazıları kesinlikten uzak olabilir. Kızışmış bir tartışmada ilk yapmanız gereken yavaşlamak ve tepkilerinizi gözden geçirmektir. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemektense, sakinleşin ve ne söylemek istediğinize dair düşünün. Aynı zamanda karşınızdakinin söylediğini dinleyin ve cevaplamadan önce kendinize zaman tanıyın. Öfkenizin altında neyin yattığına dair kendinizi dinleyin. Sizin için uzun ve sabırlı bir sorgulama ya da biraz nefes alacağınız bir süre gerekebilir ama kendi öfkenizin ya da onunkinin, tartışmayı kontrolden çıkarmasına izin vermeyin. Soğukkanlılığınızı koruyarak, durumun felakete sürüklenmesini engelleyebilirsiniz.

Çevrenizi Değiştirmek

Acil ihtiyaçlarımız, bazen bize rahatsızlık ve öfke verebilir. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize çökebilir ve bu yüzden öfke duyabilirsiniz.

Kendinize zaman tanıyın. Günün sizin için en stresli geçen zamanları için kişisel zaman planları hazırlayın. Bir örnek, işten eve geldiğiniz ilk 15 dakikası için "yangın çıkmadığı sürece kimse anneye konuşmaz" gibi sabit bir kuralı olan, çalışan bir anne düşünün. Bu kısa süre geçtikten sonra, anne kendini daha iyi hissediyor ve çocuklarına patlamadan onların taleplerini karşılamaya hazır hale geliyor.

Kendinizi Rahatlatmak İçin Bazı Başka İpuçları

Zamanlama: Tartıştığınız kişiyle konuşmaların kavgaya dönüşmemesi için önemli konular hakkında konuştuğunuz zamanlarda bir değişiklik yapın.

Kaçınma: Eğer çocuğunuzun dağınık odası her gördüğünüzde sizi delirtiyorsa, kapıyı kapayın. Kendinizi sizi hiddetlendiren şeylere bakmaktan koruyun.

Alternatifler Bulma: Örneğin, gittiğiniz yolda sizi delirten bir trafik sıkışıklığı varsa, kendinize daha az kalabalık ve sıkışık başka bir yol bulun; bilmiyorsanız haritaya bakın veya öğrenin. Ya da başka bir alternatif bulun.

- ✚ **Hayatın %10'u, başımıza gelenlerden oluşur.** Hayatın diğer %90'ına ise bu başımıza gelenlere nasıl davrandığımızla karar verilir. İnsanlar hastalanabilir, sabah işe gitmek için arabasına yöneldiğinde lastiğin patlak olduğunu fark edebilir, trafik sıkışıklığı nedeniyle uçağı kaçırabilir, vb... Bu %10'luk kısım tamamen bizim kontrolümüz dışında gerçekleşir. Diğer %90'lık kısım farklıdır. Diğer %90'lık kısmı ise biz belirleriz. Nasıl?

Olaylara yaklaşımımızla!

- ✚ **Bir örnek verelim;**

Ailenizle kahvaltı yapıyorsunuz. Kızınız, kahve fincanına çarpıyor ve bir fincan kahve gömleğinizin üzerine dökülüyor. Biraz önce olan olay üzerinde hiçbir kontrolünüz yok, sonradan olacaklar ise sizin davranışınıza göre belirlenecek. Lanet ediyorsunuz. Kahveyi üzerinize döktüğü için kaba bir şekilde kızınızı azarlıyorsunuz. Kızınız üzülüyor ve ağlamaya başlıyor. Kızınızı azarladıktan sonra eşinize dönüyor ve kahve fincanını masanın kenarına çok yakın koyduğu için eleştiriyorsunuz. Bunu kısa bir sözlü tartışma takip ediyor. Öfkeyle üst kata çıkıyor ve gömleğinizi değiştiriyorsunuz.

Aşağıya indiğinizde kızınızı, ağlamaktan dolayı kahvaltısını bitirememiş ve okul için hazırlanamamış bir halde buluyorsunuz. Kızınız otobüsü kaçırmıyor. Eşinizin işe gitmek için hemen çıkması gerekiyor. Hemen aceleyle arabanıza koşuyorsunuz ve kızınızı okula bırakmak üzere hareket ediyorsunuz. Geç kaldığınız için, saatte 90 km hız sınırlaması olmasına rağmen saatte 120 km hızla gidiyorsunuz. 15 dakikalık gecikmeden ve hız limitini aştığınız için ödediğiniz trafik cezasından sonra okula ulaşıyorsunuz. Kızınız, size; "Hoşçakal!" demeden binaya koşuyor. Ofise 20 dakika gecikmeyle geliyorsunuz ve evrak çantasını evde unuttuğunuzu anlıyorsunuz. Gününüz korkunç bir şekilde başladı! Devam ettikçe kötüleşiyor, daha da kötüleşiyor sanıyorsunuz. Eve gitmeyi dört gözle bekliyorsunuz. Eve ulaştığınızda eşiniz ve kızınızla olan ilişkilerinizde araya sıkıştığınızı sanıyorsunuz.

Neden? Sabahleyin nasıl tepki verdiğinizle ilgili olarak.

Neden kötü bir gün geçirdiniz?

A) Kahve sebep oldu

B) Kızınız sebep oldu

C) Polis sebep oldu

D) Siz sebep oldunuz

Cevap D şıkkı. Kahvenin dökülmesinde sizin bir kontrolünüz yoktu. Sizin gününüzün kötü geçmesine 5 saniye içindeki davranışlarınız sebep oldu.

Olabilecek ve olması gereken ise şöyleydi:

Üzerinize kahve döküldü. Kızınız ağlamak üzere. Siz nazikçe; "Tamam tatlım, bir dahaki sefere biraz daha dikkatli olman gerek" diyorsunuz. Havluyu kaptığınız gibi üst kata çıkıyorsunuz. Gömleğinizi değiştirip, evrak çantasını aldıktan sonra, aşağıya iniyorsunuz ve aynı anda pencereden kızınızın otobüse bindiğini görüyorsunuz. Kızınız geri dönüp el sallıyor. 5 dakika önce işe geliyorsunuz ve çalışma arkadaşlarınıza neşeli bir şekilde selam veriyorsunuz. Patronunuz ne kadar güzel bir günde olduğunuz hakkında konuşuyor.

Farka bakın!

İki farklı senaryo. İkisi de aynı başladı. İkisi de farklı bitti. Neden?

Nasıl tepki verdiğinizle ilgili olarak. Gerçekten olanların %10'unda hiç bir kontrolünüz yok. Diğer %90'ı ise sizin tepkinizle belirlenir.

ÖFKEMİZİ YÖNETEBİLDİĞİMİZ BİR HAYAT ÇOK DAHA YAŞANABİLİR !

Seda IRMAK
Psikolojik Danışman