

ÖFKE

(Reşat ÖNDER)

A-Tarifi

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

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

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

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

1.Öfkenin Türleri

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

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

2.Öfke Heyecanının Gelişimindeki Basamaklar

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

² KÖKNEL, a.g.e., s.73.

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

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

“Heyecan gelişimindeki bu basamakların şöyle bir özeti yapılabilir:

Bebeklikte, öfke vücutça hareketin önüne geçilmesinin sonucudur.

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

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

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

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

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

⁵ COLE-MORGAN, a.g.e, s.86.