

# ÖFKENİN İFADE ETME ŞEKİLLERİ

(Reşat ÖNDER)

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

## 1.Öfkenin Doğrudan İfade Edilmesi

### a-Vurma, Isırma ve Saldırışın Diğer Direkt Şekilleri

Saldırganlık öfkenin dışa yansıyan ve bir nesneyi, kişiyi yok etmeye yönelik belirtisi olarak yorumlanabilir... Saldırganlığın anlatımı ve dışarı yansımaları, bastırılmış duyguların açığa çıkması değil öfkenin eyleme geçmesidir. Böylece saldırganlıkta bir hareket, eylem söz konusudur.<sup>1</sup> Bu, en ilkel, en acımasız ve en tehlikeli ifade şeklidir.

### b-Ağlama

Öfkenin başka bir anlatım biçimi de ağlamaktır. Bağırıp çağırarak, yaygara kopararak gürültülü biçimde ağlama<sup>2</sup>Öfkenin yumuşatılmış biçimde yansıtılmasıdır."Deli Dumrul" hikâyesinde yansıtıldığı gibi cenazelerde ki aşırı feveran belkide Tanrıya duyulan Öfkeden kaynaklanmaktadır. Peygamberimizin yüksek sesle gürültüler kopararak ağlamayı men etmesi dikkat çekicidir.

### c-Sözle Tecavüz

İnsanın karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanması, doğrudan ya da dolaylı olarak onu aşağılaması, kötölemesi, kişiliğine saldırması, umudunu, beklentisini kırması, türlü söylentiler çıkarması, sert, kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapması, öfkenin sözlü saldırganlıkla birlikte geniş bir yelpaze içinde anlatım olanağı bulunduğunu gösterir.<sup>3</sup> **Dedikodu, iftira** ve gevezelikte öfkenin sözlü ifadenin şeklidir.<sup>4</sup> Bu sözlü ifade şekilleri aynı zamanda öfkenin de nedenleridir.

### d-Kızma - Kızdırma

Kızma, düşmanlığı göstermek için kullanılan yaygın bir mekanizmadır. Bu ruh hali o kadar incelik ve ustalıkla geliştirilmiştir ki, bir kavganın sebebi, kızdıran kimsenin üzerine atılacak yerde, kızdırılan kişiye atfedilmektedir. Şüphesiz, kızdırılan kimse ise, nihayet kontrolünü o kadar kaybeder ki, kızdıran

<sup>1</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.189.

<sup>2</sup> KÖKNEL, a.e., s.189.

<sup>3</sup> KÖKNEL, a.e., s.187.

<sup>4</sup> JERSİLD, a.g.e., s.180.

kişiyeye açıktan açığa saldırmaya başlar.<sup>5</sup> İlk saldıran kişi olarak suçlu duruma düşer.

### **e-Küfretme**

Küfür öfkenin sözlü olarak anlatımıdır. Başkalarının değer verdiği, sevdiği, saydığı nesnelere yada kişileri küçük düşüren, kötüleyen sözlerden başlayarak, kişi için ne kutsal olan değerlere kadar varan küfür, bir anlamda sözlü saldırganlığın en kötü ve şiddetli biçimidir.<sup>6</sup> Ergenlik çağı seviyesinde erkekler sövmekte, kızlar ise ağlamakta ferahlık bulurlar.<sup>7</sup>

### **f-Benliğe Yönelen Öfke**

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

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

**f.ii)Başkalarını Affedemede:** Kişi eğer başkalarını affetme zorluğu yaşıyor hatta affedememe hali kökleşmişse öfke benliğe yönelmiş demektir. A.T.Jersild: “Başkalarını affedemeyiş, insanın kendini affedememesinin bir sonucudur.”<sup>8</sup> demektedir.

**f.iii)Kendini Yaralama:**Benliğe yöneltmiş olan öfkenin bir başka belirtisi de kendini tekrar tekrar cezalandırma yollarıdır. Buna kazalara mahsus atılma işi de dahildir.<sup>9</sup>

**f.iv)İntihar:** İntihar bir insanın kendi yaşama hakkını ortadan kaldırması, yani kendini öldürmesi demektir.<sup>10</sup> Bu ifade tarzının ne denli kötü olduğunu anlatmaya gerek var mıdır?!

## **2.Öfkenin Endirek ve Gizli Şekilleri**

Öfkeyi önlemek hususundaki başarısı sık sık aldatıcı olmakta, gene çoğu defa bu başarısı kendisine pahalıya mal olmaktadır. Öfkesine hâkim olamamasının delili, pek sudan sebepler yüzünden kafasının adam akıllı kızmasıdır. Uzun zaman baskı altında tutulmuş olan kızgınlık için yerli yersiz bir sebep öfkenin ayaklanmasına yol açabilmektedir. Bundan başka, bir kimse öfkesini başkasına yöneltmeyip de kendisine çevirirse bu şekil o kimseye pek pahalıya mal olmaktadır.<sup>11</sup>

### **a-Fantezi**

<sup>5</sup> JERSİLD, a.e., s.180.

<sup>6</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.188.

<sup>7</sup> JERSİLD, a.g.e., s.180.

<sup>8</sup> JERSİLD, a.e., s.182.

<sup>9</sup> JERSİLD, a.e., s.182.

<sup>10</sup> GÜNGÖR, Ahlak Psikolojisi, a.g.e., s. 72.

<sup>11</sup> JERSİLD, a.g.e., s.182-183.

Öfke çoğu zaman ifadesini fantazilerde, intikam alma ile ilgili hülyalarda, ya da bir kimsenin öfkeden dolayı kedere düşmesi, yahut da başkasını kırıp incitme teşebbüsündeki başarıda bulur. Symonds tarafından yapılan bir incelemede mütecaviz bir karaktere bürünmüş olan fantezilere dikkat çekilmiştir.<sup>12</sup>

### **b-Yön Değiştiren Kızgınlık**

1.Saldırgana karşı öfkesini yöneltmek hususunda kendini hür ve serbest bulamassa, bu öfke ve kızgınlığı bu sefer başka bir şahsa veya şeye yönelir.<sup>13</sup>

2.Gizli kalmış öfkeye bir çıkış, yolu bulmanın bir başka metoduda bazı ideolojilere kendini vermek, düşman veya savaşçı guruplara dahil olmak, yada politikanın muhalif veya karşıt olan cephesine geçmek gibi şeylerdir.<sup>14</sup>

3.Bir kimsenin; çoğunluk tarafından kötü muamele gören bir gruba kendini vermesi, bu sebepten dolayı da haksızlığı protesto etme eğilimi göstermesi belki de zengin heyecan sahibi olma, yine ruh sağlığı bakımından iyi bir işaret olarak kabul edilebilir... Halbuki bu kimsenin kendi problemlerine direkt olarak cepheden karşı koyacak yerde, endirekt olarak hücumu geçmiş olduğu besbellidir.<sup>15</sup>

4.Başkalarına yöneltilmiş olan öfke, kin ve intikam şeklini alabilir. Anti-sosyal davranışlar ortaya koyabilir.<sup>16</sup>

### **c-Suç Üzerinden Atma**

Kızgınlık ve düşmanlığın etkisini azaltmak, hafifletmek için kullanılan metodların birisi bu heyecanı fert kendi üzerinden atmak isteme eğilimidir. Yani, ferdin kendi öfkesi çok acı ve sert olur, yada haksız görünürse, başkalarına kızmış, kükremiş olduğu hissini etrafa yaymak lüzumu görülür; ancak haklı bir öfke ve lüzumlu bir müdafaa ile başkalarına karşı durma halinde ortaya çıkmaktadır. Örneğin, çoğu zaman fert kötü bir ruh hali içinde bulunduğu vakit güçlük doğuran durumu başkalarına ve başka bir şeye atfetmek az çok ferahlatıcı bir şeydir. İşte bu sebepten dolayı kişi öfkesini kendi benliğinin dışında bir yere atmak hususunda tereddüt göstermez.<sup>17</sup>

İnsan kızınca öfkesini bir yere bağlamak ihtiyacını duyar. Eğer, bir başkasını veya başka bir şeyi kabahatli bulamazsa, ortada kabahatli çıkarılacak sadece kendisi kalmaktadır... Öfkenin sadece kendilerine has bir şey olarak kalması onlar için tahammül edilemez bir durum yaratmaktadır. Böylece öfkeyi başkalarına veya başka şeylere yöneltme kabiliyetinin fertleri benliğindeki

---

<sup>12</sup> JERSİLD, a.e., s.183.

<sup>13</sup> JERSİLD, a.e., s.183.

<sup>14</sup> JERSİLD, a.e., s.183.

<sup>15</sup> JERSİLD, a.e., s.184.

<sup>16</sup> JERSİLD, a.e., s.184.

<sup>17</sup> JERSİLD, a.e., s.184.

kendini kabahatli ve suçlu bulma duygularını yenmek için gerçekte karşı karşıya gelemediği vakit ferdi korumak hususunda büyük bir rolü vardır.<sup>18</sup>

#### **d-Kötü Muamele Görme Duygusu**

Başkalarına yöneltilen öfke, çoğu zaman haksızlığa uğramış olmaktan ziyade şikayet şeklinde meydana çıkmaktadır... Sanki dünyada bilhassa haksızlık görmüş, incinmiş bir kimse imiş hissini verir. Örneğin, kötü muamele görme sebeplerini okuluna, içinde bulunduğu cemiyete, etraftaki insanlara veya kendi yetişme tarzına veya bir ırk yada dine mensub oluşuna atfeder, bunu da kronik bir şikayet konusu yapar.<sup>19</sup>

#### **e-Yardımlı Kesme**

Başkalarına yardımcı ve destek olmanın gerektiği durumlarda, bunları vermektan kaçınmak yada alışıla gelen bir yardımlı ve desteği birden bire kaldırmak da dolaylı olarak ortaya çıkan bir tür öfke ve saldırganlık belirtisidir.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> JERSİLD, a.e., s.185.

<sup>19</sup> JERSİLD, a.e., s.185.

<sup>20</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.188.