

Öfkenin Yersiz Bastırılması

(Reşat ÖNDER)

Öfke, geçici olarak, ifade bulması veya boşaltılması gereken bir güdü gibi işlevde bulunur. Bu olmadığı zaman engellenme durumuna gireriz; engellenme ise öfkenin başlıca nedenidir. Öfkenin diğer bir nedeni de, öfke içeren davranışların cezalandırılmasıdır. Böylece toplum öfkeyi bastırırken, aslında onu harekete geçirir. Sonuç olarak, kişilere öfkelenmemeyi öğretmekten ziyade öfkelerini göstermemelerini öğretilir. Böylece öfke açığa çıkacağı yerde, içten içe yanarak varlığını sürdürür, çeşitli yollarla saptanabilen bu tür öfkeye düşmanlık (hostility) denir.¹

Şu yada bu nedenle öfkesini dile getiremeyen kişi ne yapacaktır? Şüphesiz varlığı bundan zarar görür. Ayrıca toplumsal ilişkileri de bu öfkeli durumundan zarar görür. Çevresine karşı küskün davranır;² gerek çevresi gerek işi üzerinde olumlu etkileri kaybolur, toplumsal ilişkileri de bozulur. Artık bu kişi psikomatik hastalıklara yakalanmamasına hiç bir neden yoktur.

1.Duygu Dönüşümü

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

.....

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

“O halde isteride temel nedeni araştırma ve zihinsel incelemeyi derinlemesine yapma zorunluluğu vardır. her isteri vakası farklı bir sağaltım konusudur. Ancak, bu sağaltımın her zaman derinlemesine bir yol izlemesi ve özel psikolojik ve tıbbî yöntemlerle yapılması gerekmektedir.”³

¹ MORGAN, C.T.; a.g.e, s.231.

² TREDGOLD, a.g.e., s.119-120.

³ DACO, a.g.e., s.128-129.