

Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi

İlknur Dilekler
Zülal Törenli
Kerim Selvi

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Bu yazıda temel duygulardan biri olan öfkenin gerek günlük yaşantıda gerekse psikoterapi sürecinde tanımlanması, tanınması, ifadesi ve mekanizmasının hem terapi alan kişi hem de terapist açısından anlamlandırılması amaçlanmıştır. Pek çok farklı disiplinlerce ve psikoloji literatüründe de farklı yönleriyle tanımlanan öfkeye dair anlayışlara göz atıldığında öfkenin engellenme, haksızlık, tehdit edilme ile ilintili olduğu, ahlaki bir muhakeme içerebileceği, dürtülerden bağımsız olmadığı ve evrimsel olarak da yaşamsal değeri olan, çoğu zaman bir kişi ya da nesneye yönelen bir duygu olduğu görülmektedir. Öfke çeşitli boyutlarda yaşanabileceği gibi ifadesi de çok çeşitlidir. Haset, utanç, suçluluk, üzüntü, içleme, nefret gibi duygularla bağlantılı ve katmanlı şekilde ortaya çıkan öfkeyi kavramsallaştırmada birden fazla teorik yaklaşımdan yararlanılabilmektedir. Bu çalışmada evrimsel, sosyal inşacı, bilişsel ve psikanalitik bakış açılarının öfkeye yönelik anlayışına kısaca değinilmiş, ardından vaka örnekleriyle öfkenin mekanizması ve öfkenin psikopatoloji oluşumundaki rolü çözümlenmeye çalışılmıştır. Bu örnekler temel olarak öfkenin nesnesine yöneltilmemesi ile farklı nesnelere yansıtılması ve kendine yönelen öfkenin problemlili hale gelmesini içermektedir. Öfkeyi anlama çabasında, son aşamada terapi ilişkisinde öfkenin ortaya çıkışı ağırlıklı olarak terapistteki öfkeye odaklanarak incelenmiştir. Bu bağlamda özellikle toplumsal beklentiler ve alandaki yeni terapistlerin “iyi terapist olma” fikrinin etkisiyle öfkeyi bastırmanın işlevsizliği ve öfkeyi kabul etmenin, dolayısıyla çözümlenmenin önemine işaret edilmeye çalışılmıştır.

Anahtar sözcükler: öfke, öfkenin gelişimi, bozukluk olarak öfke, terapistin öfkesi, terapide öfke

Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi

Öfke

Öfke, hem normal kişilik örgütlenmesi hem de psikolojik sorunlarla ilişkili olan temel olumsuz duygulardan biridir. Öfkeyi kavramsallaştırma konusunda birbirinden farklı pek çok yaklaşım olmasına rağmen genel bir tanımlama yapmak mümkündür. Öncelikle, öfkenin algılanan bir haksızlığa ya da adaletsizliğe tepki olarak ortaya çıkan tutku derecesinde ahlaki bir duygu olarak, çoğunlukla tehdit edici bir diğer kişiye yöneltildiği konusunda fikir birliğine varılmıştır. Öfke ayrıca kişinin kendi benliğine ya da cansız bir objeye yönelik de olabilmektedir (Power ve Dalgleish, 2008). Benzer şekilde, Novaco (1998) öfkeyi bir olumsuzluğun kaynağı olarak algılanan kişi ya da nesnelere tahrik edilmiş bir karşıtlığı ya da düşmanlığı içeren olumsuz bir duygu olarak tanımlamıştır.

Feindler (2006) öfkenin hayal kırıklığı ya da hüsrandan, hiddet ve gazaba kadar uzanabilen bir yelpazede ifade edilebileceğini belirtmiştir. Bunun yanısıra tüm öfke tepkileri hayal kırıklığını takiben ortaya çıkmamaktadır. Öyleyse öfkenin kimi durumlarda diğer duygulara ikincil olarak ya da diğer duygularla beraber hissedildiği düşünülebilir. Power ve Dalgleish (2008) öfkeyle ilgili duygular olarak kızgınlık (annoyance), içerleme (indignation), gazap, nefret, kıskançlık ve hasedi sıralamaktadırlar. Bunlardan annoyance ve indignation Türkçe'ye farklı kaynaklarca farklı şekillerde ve çoğunlukla da içerleme, kızgınlık, öfke, hiddet olarak çevrilmekte, Türkçe anlamları da kimi zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Kızgınlıkla başlamak gerekirse, Power ve Dalgleish (2008)'e göre kızgınlık ve öfke birbirine oldukça benzer duygular olup, kızgınlığa oranla öfke daha yoğun ve daha çok kişilerarası bağlamda hissedilen bir duygudur. Ayrıca, kızgınlık hisseden bir kişinin intikam alma gibi doğrudan bir eylem gerçekleştirme olasılığı daha düşüktür. İçerleme ise çoğunlukla kişinin haksızlığa uğradığını düşündüğü veya kendini haklı gördüğü durumlarda hissettiği bir duygu olarak düşünülebilir. Gazap ise hem Türk duygu literatüründe hem de yabancı literatürde sıkça rastlanmasa da günlük dilde yer alan, öfkenin uçlarda bir öç alma isteğiyle karakterize olduğu duygusal durumu ifade etmektedir. Öfkeyle ilişkili başka bir duygu olarak ele alınabilecek olan nefret, ya da düşmanlık, genellenmiş bir öfkeyi ifade etmektedir. Kıskançlık ve haset de öfkeyle birlikte ortaya çıkabilen ya da ona öncül olabilecek iki önemli duygudur. Kıskançlık hisseden kişi öz değerini yitirdiği korkusuyla bu değeri tekrar elde edebilmek amacıyla saldırgan davranışlar gösterebilmektedir. Hasette ise öfkede olduğu gibi kişinin çıkarlarının ya da hedeflerinin bir başkasının sahip oldukları nedeniyle sekteye uğraması ve olası bir agresyon ifadesi söz konusudur. Öfkenin ayrıca korku, üzüntü ve kaygı gibi birincil duygulara ikincil olarak görülmesi mümkündür (Özmen, 2006).

Öfkeyle ilgili bu soyut kavramsallaştırmaları somut şekilde ortaya koyabilecek ilgi çekici bir örnek olarak Quentin Tarantino yönetmenliğindeki, 1994 yapımı, 'Ucuz Roman' (Pulp Fiction) filmi ele alınabilir. Film, öfke, şiddet, kan ve küfür içeren sahnelerle dolu olmakla birlikte filmde hayatlarına heyecan katmak isteyen ve birbirlerine aşık olan bir çift soyguncunun, cesur bir boksörün ve iki tecrübeli gangster ile onların patronları ve karısının iç içe geçmiş hayatları konu

edilmektedir. Filmin unutulmayan öfke dolu sahnelerinin birinde iki gangster olan Jules Winnfield (Samuel L. Jackson) ve Vincent Vega (John Travolta) patronlarına olan borcunu ödemediği için bir genci vurmaya gitmişlerdir. Ateş etmeden önce İncil'den bir alıntıyı ezbere söylemeye başlayan Jules'un öfkesi her bir cümlenin ardından daha da artmış ve en son söylediği "...ve kızgın azarlamalarla onlardan büyük öçler alacağım, ve ben öcümü onların üzerine getirince bilecekler ki, ben Rab'im" sözlerinin ardından iyice şiddetlenen öfkesiyle tetiği çekmiş ve silah sesleri yükselmeye başlamıştır. Bu sahne, öfke duygusunun karmaşık ve çok kültürlü yapısını göstermek bakımından oldukça güçlü özellikler barındırmaktadır. Örneğin, sahneyi öfkenin ahlaki değerlerle ilişkili yapısı açısından değerlendirirsek; borcunu ödemediği için bazı değerleri hiçe saydığı kabul edilen bu genç, öfkenin iyice artmasına neden olmuş ve bu yüzden öldürülmeye layık görülmüştür. Nitekim, gangster öfkesini kutsal bir kitaptan yaptığı alıntı ile ahlaksal bir zemine kolayca taşımaktadır. Ayrıca, Jules'un alıntıyı yüksek sesle söylemeye başlamasıyla öfkesinin olduğundan daha da fazlalaştığı ve engel olunamaz bir hal aldığı gerçeği öfkenin aynı zamanda dürtüsel ve tutkuyla ilişkili bir yanı olduğunu gözler önüne sermiştir. Son olarak, kültürler arası farklılıklar bakımından değerlendirildiğinde de öfkenin şiddetinin kabul edilirliliğinin toplumdan topluma değişmekte olduğu görülmüştür. Öyle ki, Jules'un perspektifinden bakıldığında bu genç yeraltı dünyasında kabul edilemez bir kuralı çiğnediği için bu derece öfkeye maruz kalması olağandır.

Öfkeyle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Öfkeyi anlamada öfkenin altında yatan psikolojik mekanizmaları ortaya koymayı amaçlayan pek çok kuramsal yaklaşımdan yararlanılabilir. Öncelikle, Darwinci duygu anlayışından hareketle öfkenin biyolojik belirleyicilerini ve adaptif önemini anlamayı amaçlayan evrimsel kuramcılar, öfkenin diğer tüm duygular gibi doğuştan geldiğini ve evrensel olduğunu öne sürmüşlerdir (Cosmides ve Tooby, 2000). Ekman (1973) öfkenin ölüm kalım mücadelesinde tehlikeli olarak algılanan bir tehdide karşı organizmanın otomatik bir reaksiyonu olduğunu öne sürmekte, bu reaksiyonun farklı kültürlerde benzer şekilde görülmesi nedeniyle öfkeyi ilkel bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Evrimsel bakış açısının tam tersine sosyal inşacı kuramcılar, duyguların biyolojik belirleyicilerden çok sosyal etkileşimlerin sonucu olarak açıklanabileceği, dolayısıyla sosyal bağlamda duygulara yüklenen anlamların öfkenin ne şekilde deneyimlendiğini anlamada daha uygun bir yaklaşım olduğu fikrini benimsemişlerdir (Kitayama ve Markus, 1994). Averill (1982) ve Thomas (2007)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı iki araştırma öfkenin günlük yaşam içinde ortaya çıktığı sosyal durumlar aracılığıyla incelenmesine birer örnek olabilir. İlk araştırmada, günlük yaşantıları incelendiğinde öğrencilerin öfkelendiği durumların % 88'inde öfkenin bir başka kişiye yöneldiği, kişinin amaçlarıyla çelişen, kasıtlı ve kaçınılması mümkün bir hatanın öfke duymada etkili olduğu ortaya konmaktadır. Öfkenin sebepleri arasında kişinin özgüvenini kaybetmesi, kişisel istek ve beklentilerin sekteye uğraması, sosyal olarak kabul gören kuralların ihlali ile muhtemel ya da gerçek bir zarara uğramak da bulunmuştur. Dikkati çeken bir başka bulgu da bazı bilişsel teorilerle örtüşmeyen şekilde, yaşantıların %19'unda kişilerin hayal kırıklığı yaşamadıklarını ancak öfke hissettiklerini belirtmiş olmalarıdır. Daha yakın bir zamanda Thomas (2007) tarafından yürütülen ikinci araştırma da göstermiştir ki; kişinin sürekli öfke düzeyi, durumsal tetikleyiciler ve öfkenin davranışsal ve ilişkisel sonuçları ile ilişkilidir. İlişkisel sorunlar, önemsiz görülen hayal kırıklıkları ve saygısızlığa maruz kalmanın en yaygın tetikleyiciler arasında olduğu bulunmuş, ayrıca sürekli öfke düzeyi yüksek bireylerin bu tetikleyicilere yönelik öfkelerini sözel ve fiziksel şekilde ifade etme eğilimlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Sürekli öfke düzeyi düşük olan bireylerde ise tam tersi şekilde öfke yapıcı şekilde ifade edilmekte, dolayısıyla

kişilerarası ilişkiler daha olumlu hale gelmektedir. Beklendik şekilde, sürekli öfke düzeyi yüksek kişilerde öfkenin ifade edildiği olumsuz yaşantılardan pişmanlık duyma ve ders çıkarma olasılığı daha düşük olmakta ve kişilerarası problemler daha sık görülmektedir. Bu araştırmaların sonuçları da göstermektedir ki, kişilerin öfkeyi farklı şekillerde yaşaması sosyal bağlamdaki pek çok farklı değişkenle ilişkilidir.

Bilişsel değerlendirme teorisi öfkenin kişinin kendisi, diğerleri ve dünyaya yönelik değerlendirmelerinde rol alan bilişsel süreçleriyle ilgisini ortaya koymayı amaçlayan diğer bir kuramsal yaklaşımdır. Bu yaklaşım kapsamında önceleri engellenme-saldırganlık hipotezine dayanarak öfkenin kişinin amaçlarıyla çelişen olumsuzluklardan kaynaklandığı, öfke sonucunda ise saldırgan davranışlara yönelik bir eğilimin meydana çıktığı öne sürülmüştür (Berkowitz, 1962; aktaran Power ve Dalgleish, 2008). Sonrasında ise, bu sav tekrar gözden geçirilerek yeni bir öfke modeli oluşturulmuştur. Bu modele göre, istenmedik bir olay kişide olumsuz duygulanıma yol açmakta, bu olumsuz duygulanım ise kişide ya saldırma ya da kaçma reaksiyonlarını aktif hale getirmektedir. Kişi eğer saldırmaya güdülenmiş ise öfke duymaktadır ve hissedilen bu öfke çeşitli bilişsel değerlendirmeler ve nedensel atıflar süzgecinden de geçerek agresyon potansiyeli doğurmaktadır (Berkowitz, 1990). Bilişsel-klinik yaklaşım da öfkeyi anlamada kişilerin değerlendirmelerini göz önüne almakta ve öfkede hayal kırıklığı yaratan, engelleyen ya da küçük düşürücü olayların; bilişsel süreçlerin; karşıtlık, saldırganlık ve geri çekilme gibi davranışların ve duygusal uyarılmanın etkili olduğunu savunmaktadır (Power ve Dalgleish, 2008). Bilişsel değerlendirme yaklaşımı kapsamında güncel ve görece kapsamlı kuramsal kavramsallaştırma önceki hipotezleri bütünleştiren Power ve Dalgleish (2008)'in SPAARS (Schematic, Propositional, Analogical, and Associative Systems) adlı modelidir. Bu model öfkeye yol açabilecek uyarıların ya da bedensel öfke göstergelerinin analojik, şematik, çağrışımsal ya da anlamsal düzeylerde işleme tabi tutulduğunu varsaymaktadır. Dışsal uyarıların kişinin amaçlarıyla çelişip çelişmediği ya da kasıtlı olup olmadığı gibi bilişsel değerlendirmeler şematik düzeyde işlenirken, tekrarlanan olumsuz çocukluk deneyimleri ve bedensel öfke göstergeleri gibi otomatik ve içsel uyarılar çağrışımsal düzeyde anlamlandırılmaktadır.

Psikanalitik kuram ise öfkeye yaklaşımında doyurulamayan cinsel ve yıkıcı dürtülerin rolünü vurgulamaktadır. Doyurulamayan bu dürtüler sonucu yaşanan bilinçdışı ruhsal çatışmalardan kaynaklanan öfke, bilince çıkarken savunma mekanizmalarınca değişikliğe uğrayabildiği gibi doğrudan saldırgan davranışlar olarak da kendini gösterebilmektedir. Öfke aynı zamanda bilinçdışı savunma mekanizmalarını harekete geçirip kişiyi içsel tehditlere karşı koruyan ve duyguların düzenlenmesine olanak sağlayan bir sinyal görevi de üstlenmektedir. Bir başka işlevi de katarsis yaşanmasına imkan vermesidir, ancak öfke eğer dışsal gerçekliğin çarpıtılmasına yol açıyor ve yıkıcı şekilde ifade ediliyorsa işlevselliğini kaybetmektedir (Feindler, 2006).

Lane ve Harris (2007) öfkenin oluşumunu gelişimsel perspektiften ele aldıkları gözden geçirme yazılarında psikanalitik yaklaşımın temel ilkeleri çerçevesinde öfkenin anlaşılmasını sağlamaktadırlar. Gelişimsel basamakların ilki olan bebeklik döneminde bebeğin yeterli bakım görememesi, reddedilmesi ve ihtiyaçlarının doyurulamaması öfkeye zemin hazırlayan bir hayal kırıklığı yaratmakta ve bebeğin gerek narsisizmi ve tüm güçlülük algısının, gerekse arzu nesnesi oluşumunun çok erken dönemde tahrip olmasıyla sonuçlanmaktadır. Özel olarak, oral dönemde annenin memeyi zamanından erken çekmesi bebekte "kötü meme" algısını oluşturmada ve bu kötü nesneye zarar verme arzuları ileri dönemlerde öfkenin oluşumuna neden olmaktadır. Anal dönemde ise kontrol meseleleri çözülemezse bu dönemdeki fiksasyon, ileride içerlemenin baskın olduğu öfke ile karakterize bir kişilik örüntüsü görülmesine sebep olabilmektedir. Bu pregenital dönem ihtiyaçları büyük ölçüde karşılanmadığında ödipal dönem çatışmalarının da çözümü zorlaşmakta ve sonraki dönemlerde de çocuk ödipal fantezilerle meşguliyetini sürdürmektedir. Ödipal dönemde öne çıkan ve öfkenin gelişiminde rol oynayan iki kritik olgu olarak ise kastrasyon

kaygısı ve kastre edenle, diğer bir deyişle saldırganla, özdeşim düşünülebilir. Latent döneme bakıldığında gelişimsel olarak, saldırgan ve cinsel dürtülerin bastırılması, süperego'nun gelişimi ve yüceltme mekanizmasının kullanımı beklenmekte ve bu gelişim patolojik öfkeyi önlemektedir. Bu durum gerçekleşmezse narsisizm ve tüm güçlülük algısı devam etmekte, öfke dindirilememektedir. Çocuk latent dönem öncesinde ve bu dönemde bireyselleşme ihtiyacında da olmakta ve eğer aşırı koruyucu ve kontrol edici ebeveyn mevcutsa otonomi kazanma girişimleri engellendikçe öfke de artarak sürmektedir. Kohut (1977) çocukların otonomi kazanabilmek için gelişimsel olarak ayna görevi gören kendilik nesnelere ihtiyaç duyduklarını öne sürmektedir. Ana-babalar çocuğun oluşmakta olan benliğinin ilk kendilik objeleridir. Bu objelerin eksikliği, çocuğu yeterli derecede aynalamaması ya da aynalamanın travmatik şekilde kesintiye uğraması çocukta diğerlerine yönelen bir narsistik nefrete yol açmaktadır. Kendilik ve diğer temsillerinin kesintiye uğraması çocuğun obje ilişkilerinde sınırların belirsizleşmesi ve özellikle diğerleri kişinin kendinde kabul edemediği özellikleri temsil ettiğinde bu özellikleri ortadan kaldırmak istemesine sebep olan yansıtılmalı özdeşim mekanizmasının sıklıkla kullanılarak diğerlerine yönelik öfkenin artırılmasıyla sonuçlanmaktadır (Klein, 1946). Ergenlikte ise kişi hala ensest objeye saplantılı olduğu ve ayrışma gerçekleşmediği halde otonomi kazanma ihtiyacında olmakta, bununla birlikte narsistik nefret sürmektedir. Sonuç olarak, tam olarak gelişmemiş olan ego ve süperego nefret ve öfkeyi kontrol edememektedir (Lane ve Harris, 2007).

Özetle, öfkenin evrimsel yaklaşımın öne sürdüğü şekilde otomatik ve yaşamsal bir reaksiyon olmasının ötesinde sosyal inşacı kurama göre, kişilerin günlük yaşamında sosyal etkileşimler sonucu şekillendiği, bu şekillenmede de çatışma, özgüven kaybı, kabul ve değer görememe, zarar görme gibi anlamlandırmaların merkezi olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda sosyal etkileşimler, özellikle kişilerarası ilişkilerin niteliği, öfkeye öncül olmakla beraber öfkenin sonuçlarından da etkilenmektedir. Bilişsel kuram ise ilişkisel veriler ve evrimsel yaklaşımın işaret ettiği bedensel verilerin birlikte anlamlandırılması ve bu anlamlandırmanın çeşitli düzeylerde gerçekleşmesinin öfkede belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Psikanalitik bakış açısı da öfkeyi yalnız bilinç düzeyinde değil, bilinçdışı çatışmalar ve savunmalarla anlamının, yalnız durumsal değil gelişimsel kökenleri özellikle kişinin temel nesnelere kurduğu ilişkisellikte aramanın yolunu göstermektedir.

Psikolojik Bozukluk Olarak Öfke

DSM-V sınıflandırma sistemine göre özellikle belirlenmiş bir "öfke bozukluğu" bulunmamakta birlikte, öfke bu tanı sistemindeki pek çok bozuklukta görülebilen bir semptom, çoğunlukla iritabilite, olarak yer almaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Öfkenin bozukluk düzeyinde sendrom olarak ele alınması konusunda fikir birliği sağlanmış özel tanılama kriterleri bulunmadığından farklı uygulamacılar kendilerine özgü tanılama kriterlerini geliştirmiştir (Di Giuseppe and Tefrate, 2007; Feindler, 2006). Genel olarak bakıldığında, uygun şekilde düzenlenememesi öfkenin bir bozukluğa işaret ettiğini düşündürtebilir. Öfkenin uygun şekilde düzenlenememesi ise öfkenin uygun olmayan şekilde ifade edilmesi, aşırı derecede hissedilmesi, uygun olmayan kişi ya da objelere yöneltilmesi ve dışsal bir motivasyonla ifade edilmesi olarak anlaşılabilir (Power ve Dalgleish, 2008).

Öfkenin klinikteki görünümü ve ele alınması konusunu derinleştirmekte gerçek vaka örnekleriyle konuyu ele almak faydalı olabilir. Bu bölümde iki vaka örneğinden bahsedilecek ve öfkenin onların psikolojisindeki yeri anlaşılmasına çalışılacaktır. Okuyucunun bu kısımda daha önce yer verilen öfkeye yönelik tanımlamaları ve kuramsal açıklamaları akılda tutmasında büyük yarar vardır, zira öfkeye sebep olan haksızlık, özgüven kaybı, kabul görememe, değersizlik gibi atıfların, bilindiği çatışmaların ve temel nesne ilişkilerinin, öfkenin diğer duygularla ilişkili ve katmanlı

yapısının vakaların kişilik örgütlenmelerinde ve şikayetlerinde olağan bir duygu olarak öfkenin ortaya çıkışından çokça farklı olmadığı açıkça görülecektir.

Özel bir şirkette çalışan 27 yaşındaki Ayşe Hanım öfkesini kontrol edememe problemiyle kliniğimize başvurmuştur. Öfke patlamalarının yalnızca erkek arkadaşına yönelik olduğundan bahseden Ayşe Hanım'ın şikayetlerinin geçmişine bakıldığında yakındığı durumun çocukluğundan beri içinde bulunduğu bir problem olduğu anlaşılmıştır. İlkokul yıllarında kendisinden önce soruların cevabını veren sıra arkadaşına “kalem batırma”; ortaokul yıllarında sözünü dinlemediği zamanlarda kardeşini “çimdikleme, baş aşağı çevirip sarsma ve uyurken korkutma”; lise yıllarında kendisini umursamadığı için babasını “bağırarak odasından kovma”; üniversite yıllarından itibaren ise özellikle kendisini küçük düşürdüğü zamanlarda erkek arkadaşına “şiddet uygulama, küfür etme ve azarlama” şeklinde görülen, yoğun öfke içeren hatta şiddeti de barındıran tepkileri olduğunu anlatan Ayşe Hanım, daha önce herhangi bir tedavi girişiminde bulunmamıştır.

Değerlendirme aşamasında, aile bireyleri arasındaki ilişkiler sorulduğunda ilk olarak annesinden bahseden Ayşe Hanım, ev hanımı olan annesini en yakın arkadaşı olarak nitelendirdiğini, yaşadıklarını tüm ayrıntılarıyla ona anlatmaktan keyif aldığını ve onun her haliyle kendisine rol model olduğunu anlatmıştır. Buna karşın, annesinin tam aksine babasıyla lise yıllarından itibaren daha mesafeli bir ilişkileri olduğunu ve zihninde çocukluğuna dair güzel anıları olmasına rağmen artık yalnızca onun “objektif yorumlarına ihtiyaç duyduğu anlarda” paylaşımında bulunduğunu ifade etmiştir. Anne ve babasının küçüklüğünden beri sürekli kavga ettiklerini, her hafta evde muhakkak bir tartışma çıktığını anlatan Ayşe Hanım, boşanmalarını istemesine ve her kavganın ardından bunu dile getirmesine rağmen yıllardır bu çatışmalı ilişkinin devam ettiğinden söz etmiştir. Onların bu tutumlarına karşı aslında oldukça öfkeli olduğunu seanslar esnasında dile getiren Ayşe Hanım, bu durumdan ötürü yaşadığı kızgınlığı ailesine belli etmemeye çalıştığını belirtmiştir.

Lise dönemi hakkında konuşulduğunda, babasının iş seyahatleri sebebiyle sık sık yurtdışında bulunduğunu ve gittiği ülkelerden birinde evlilik dışı bir ilişkisi olduğunu öğrendiğini anlatan Ayşe Hanım, sonraki dönemde ise bu durumdan ötürü babasını “düşman yerine koyduğunu” ifade etmiştir. Görüşmeler esnasında bu durum ele alındığında, babasının annesini aldattığını öğrendikten sonra yoğun bir üzüntü yaşadığından ve kendisinin de aldatılmış hissettiğinden bahseden Ayşe Hanım'ın babasına bu üzüntüyü göstermediği, aksine kendi tabiriyle “saldırgan tepkiler vererek” altta yatan kırgınlığı öfkeyle maskeleymeyi tercih ettiği görülmüştür. Bu bilgiler ışığında, Ayşe Hanım'ın aile içinde öfkesini ve üzüntüsünü paylaşmadığı ve bu birincil duyguları başka duygularla örtme eğiliminde olduğu dikkati çekmiştir. Bunlara ek olarak, yukarıda bahsedilen ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite yıllarında görülen öfkeli hatta saldırgan tepkileriyle birlikte düşünüldüğünde, yaşananların Ayşe Hanım'da yetersizlik, tümgüçlü olamama, değersizlik, utanç, zayıflık ve aşağı olma duygusu gibi algıları oluşturduğu ve yaşadığı bu narsistik yaralanma karşısında öfkeyi adeta bir kalkan gibi kullanıp benliğini yaralanmalardan koruduğu, kırılma tarafını bu sayede korumaya çalıştığı yorumu yapılabilir.

Ayşe Hanım'ın 5 yıldır birlikte olduğu erkek arkadaşı da kendisiyle aynı yaşlarda olup aynı şirketin farklı bir biriminde çalışmaktadır. Beraberliklerinin 3. ayından itibaren tartışmalarının başladığını anlatan Ayşe Hanım, erkek arkadaşıyla olan ilişkisinde kendisini sürekli “tartışma-ayrılma- barışma” döngüsü içerisinde bulduğunu anlatmıştır. Kavgaları esnasında öfkelerini kontrol etmekte güçlük yaşadıklarını anlatan Ayşe Hanım, “öfkeli yaratıklar gibi göründüklerini” ifade etmiştir. İçeriklerine bakıldığında genellikle kıskançlık, küçük düşürücü sözler ve azarlama neticesinde tartışmaya başladıklarını anlatan Ayşe Hanım bir anda öfkelenbildiğini anlatmıştır. Öfkenin diğer duygularla ilişkili katmanlı yapısı göz önünde bulundurulduğunda yaşanan bu tartışmaların birincil duygu olarak öfke yerine aslında utanç ve üzüntü duygularını açığa çıkarabileceği, ancak Ayşe Hanım'ın bunu en üst katmanda hissettiği öfke duygusu olarak dışa

vurduğu dikkati çekmiştir. Örneğin, yeni kestirdiği saçını erkek arkadaşının beğenmeyip kendisine şaka yollu takıldığında “O an yer yarılısın, içine gireyim, yeter ki oradan yok olayım istedim.” ifadesiyle yaşadıklarını dile getiren ve bu sözleriyle en alt katmanda utanç duygusunun olduğuna işaret eden Ayşe Hanım, o gün yaşanan olayda bu hislerini erkek arkadaşına şiddetle bağırarak yani öfkelenerek açığa vurmuştur. Ayşe Hanım’ın o güne dair hissettiği duygu katmanlarını şu şekilde göstermek mümkün olabilir:

“ O an yer yarılısın, içine gireyim, yeter ki oradan yok olayım istedim”

(birincil duygu) Utanç → Tiksini (kendinden) →

Üzüntü → Tiksini (erkek arkadaşından) → Öfke (ikincil duygu)

Görüldüğü gibi Ayşe Hanım, gerek aile ilişkilerinde gerekse romantik ilişkisinde birincil duygu olarak yaşadığı olumsuz duyguları öfke duygusu olarak açığa çıkarmakta, dolayısıyla öfkeyi ikincil duygu olarak yaşamaktadır. Ayrıca MMPI profilinde de negatif duygularını saklayıp bunları eyleme vurma eğiliminin olabileceği sonucuna varılan Ayşe Hanım’ın, duygularını öfke olarak ortaya koymasının nedenlerinin terapide anlaşılması gereken bir konu olduğu düşünülmüştür.

Vakanın erkek arkadaşına yönelttiği öfkenin nedeni sorgulandığında ilk açıklama olarak duruma özgü bilişsel değerlendirmelerin haksızlık, engellenme, hayal kırıklığı gibi öfkeyle ilintili içeriklerden oluştuğu açıkça görülmektedir. Başka bir açıdan bakılırsa, Ayşe Hanım’ın annesiyle kurduğu özdeşimden kaynaklanan bir durum olduğundan söz edilebilir. Ayşe Hanım ve annesi arasındaki yakın ilişkiden dolayı vakanın bilinçdışı bir süreçle annesiyle özdeşim kurduğu ve bununla bağlantılı olarak da annesinin babasına yönelttiği öfkeyi onun da erkek arkadaşına yönlendirdiği yorumu yapılabilir. Evdeki agresif karakter baba olduğu için kişi babasıyla, yani saldırganla özdeşim kurmuş da olabilir ve dolayısıyla erkek arkadaşına yansıttığı öfke bu sürecin bir ürünü olarak da düşünülmektedir. Özetle, Ayşe Hanım’ın anne-baba ilişkilerine dair bu iki dinamiğin, erkek arkadaşına yönelttiği öfkenin nedenini açıklar nitelikte olduğu ve danışanın geçmişte öğrenmiş olduğu bu başa çıkma mekanizmalarını halen kullanıyor olabileceği dikkati çekmektedir.

Gelişimsel olarak bakıldığında, Power and Dalgleish (2008) kişinin gelişim sürecinde içinde bulunduğu sıkıntılı ve şiddet içeren bir aile ortamının onda ilerleyen yıllarda öfke patlamaları olarak ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Ayşe Hanım için de bu durumu gözlemlemek mümkündür. Babasının evlilik dışı ilişkisini kendisinin de aldatılması olarak değerlendirmesi narsistik bir yaralanmayı da beraberinde getirmektedir. Ayrıca, çocukluğundan itibaren tüm duyguları dilemediği yaşayamayan ve öfke duygusunu ailesiyle paylaşamayan ve onlar tarafından “Kontrollü ol”, “Kötü davranırsan seni sevmiyoruz” sözleriyle bastırılan danışanın öfke patlamalarını bu sebepten ötürü de yaşıyor olabileceği düşünülmüştür. Gelecek terapi seanslarında öfke duygusunun danışanın hayatındaki fonksiyonu anlaşılmalı ve kendini öfke olarak gösteren duyguların ardında hangi duygular olduğu anlaşılmalıdır. Ayrıca, öfkenin gerçek kaynağının kim olduğu ve kişinin bunu kime yansıttığı fark ettirilmelidir.

İlk vakada görüldüğü gibi kişiler bazen öfkelerini duygularının esas kaynağına değil farklı bir kimseye yönlendirebilirler tıpkı, danışanın erkek arkadaşına yönelttiği öfkesi gibi. Bunun yanı sıra bazı danışanlarda da kişilerin öfkelerini başka birine yansıtmak yerine kendi içine döndürdüğü ve kendilerine yoğun bir öfke duyup zarar vermeye başladıkları görülmüştür. Freud (1917)’un “Mourning and Melancholia”da depresyonun kişinin kendisine yönelttiği öfke olduğunu vurgulamasından da yola çıkarak ikinci vaka örneğine göz atalım.

İkinci sırada, trikotillomani şikayetiyle aynı kliniğe başvuran, mühendislik programlarından birinde doktorasını yapan 28 yaşındaki bir üniversite öğrencisinden bahsedilecektir. Damla Hanım özgüven eksikliği ve motivasyon düşüklüğünden yakınmış, kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri ve duyguları olduğunda trikotillomani davranışında da sıklık

olduğunu belirtmiştir. Bu yönüyle şikayetini bir kısır döngüye benzeten danışan kendine güvenmediği dönemlerde saç, kaş ya da kirpiklerini koparmaya başladığını ve bunun sonucunda insanların sorununu fark etmesinden çekinip kendini onlardan geri çektiğini neticede de özgüveninin iyice düştüğünü anlatmıştır.

Damla Hanım'ın trikotillomani probleminin o henüz 9 yaşlarındayken başladığını ve o yıllarda yalnızca kirpiklerini yolduğunu anlatmıştır. Bu davranışa başladığı ilk zamanlarda ailesi onun kirpiklerinin seyreklediğini fark etse de, anne ve babasının eleştirel yaklaşımından ötürü yakın zamana kadar bu davranışını onlardan sır gibi sakladığını anlatan Damla Hanım, babasının o dönem kaşlarını çatan, kızgın bir ifadesi olduğunu hatırladığını ve bunun hiç aklından çıkmadığını, geçmişini düşündüğünde gözünün önüne hep bu yüz ifadesinin geldiğini dile getirmiş; eleştirel ve duyarsız tavırlarından ötürü anne ve babasına çok kızdığını ve kendisini çok utandırdıklarını hatırladığını sözlerine eklemiştir.

Annesinden bahsederken katı kuralları olan, ilgisiz ve empati yoksunu bir insan olduğundan söz eden Damla Hanım, ona çok kızgın olduğunu kendisine direkt söylemese de seanslarda açıkça dile getirmiştir. Çocukluğuna dair düşündüğünde kendini hep yalnız hatırladığını belirten Damla Hanım'ın, annesini ilgisizliğinden ötürü suçlamakta olduğu dikkati çekmiştir. İlk benlik objelerinden biri olarak düşüneneğimiz annenin yoksun bırakan ve ihtiyaçları aynalamayan niteliği Damla Hanım'ın kendi benliğine yönelik olumsuz etiketlemeyi de beraberinde getiren önemli bir etken olabileceği düşünülmüştür.

Damla Hanım babasını da katı kuralları olan, sürekli '-meli, -malı' ile biten cümlelerle dayatmalar getiren ve eleştirel biri olmakla birlikte genellikle realist ve mantıklı fikirleri olan bir kimse olarak tanımlamıştır. Problemlerini anlamaya çalışmayan ve onun başarısızlıklarıyla ilgili duyarsız yorumlar yapan babasının da kendisini oldukça öfkeliendirdiğini anlatan Damla Hanım, tıpkı annesinde olduğu gibi, hissettiği bu öfkeyi kendine yöneltip ikincil duygu olarak yaşamaktadır. Diğer bir deyişle, babasının eleştirel tepkilerinin kendisini çok üzdüğünü anlatan Damla Hanım'ın, birincil duygu olarak hissettiği yoğun öfkeden dolayı suçluluk hissederek kendini cezalandırmaya yöneldiği ve kendisine döndürdüğü öfke neticesinde trikotillomani gibi, kendine acı çektirme amacı güden böyle bir semptom geliştirmiş olabileceği düşünülmüştür. Sonuç olarak danışanın anne ve babasına yönelik duygularını şu şekilde katmanlaştırmanın mümkün olabileceği görülmüştür:

Suçlama → Öfke (diğerine karşı) → Suçluluk → Üzüntü → Öfke (kendine yönelik)

Anne-baba ilişkilerinin yanı sıra, danışanın kardeşleriyle olan paylaşımlarının da şikayetlerinde belirleyici bir role sahip olabileceği düşünülmüştür. Damla Hanım'ın bir ablası, bir de kendinden 5 yaş küçük erkek kardeşi vardır. Erkek kardeşini ailedeki en kıymet verdiği insan olarak nitelendiren danışan, ona karşı genellikle olumlu duygulardan bahsetmiştir. Ancak aynı durumun ablası için geçerli olmadığından bahseden Damla Hanım, çocukluğundan beri onunla hiç sıcak ilişkilerinin olmadığından ve hep kavga ettiklerinden söz etmiştir. Ablasının kendisini hep üzdüğünü ve fiziksel olarak da canını acıttığını anlatan Damla Hanım, eskiyi düşündüğünde odasına kapanıp ağladığı esnada ablasına kendisine yaptıklarından ötürü beddua ettiğini anımsadığını anlatmıştır. Damla Hanım, yıllar sonra ablasına şizofreni tanısı konulunca çok üzüldüğünü, söylediklerinden ötürü kendini suçladığını ve pişman olduğunu sözlerine eklemiştir. Kendisine yaşattıklarından ötürü ablasına çok öfkeli olan danışanın söylediği sözlerden dolayı suçluluk duyduğu ve tıpkı yukarıda bahsedilen katmanlarda olduğu gibi, öfkesini kendine yönlendirerek benzer döngüyü tamamladığı düşünülmüştür.

Bahsedilenlere ek olarak, Damla Hanım, ilkokulda kirpik, ortaokulda kaş yolma olarak devam eden şikayetinin, lise yıllarındayken davranışının en şiddetli dönemini yaşadığını ve o dönem aynı zamanda saçlarındaki açıklıklardan ötürü peruk kullanmaya da başladığını anlattığında, lise döneminde yaşanan hangi olayların etken rol oynamış olabileceğini anlamak için

danışanın hayatında o döneme denk gelen olaylar incelenmiştir. Örneğin, lisede okul seçimi yapılırken Damla Hanım'ın tercihini ailesinin baskısıyla yapmış olması; o dönem ablasına şizofreni tanısı konduğu için unutulduğunu düşünmesi ve son olarak üniversiteye girişte aslında sosyal bilimler alanına yönelmek isterken yine ailenin yönlendirmesiyle istemediği bir bölüm tercihi yapmaya zorlanması danışanın durumunu nedenselleştirmek açısından önemli veriler olarak düşünülebilir. Damla Hanım'ın hayatı için önem teşkil ettiği düşünülen bu olaylar incelendiğinde, yaşanan bu durumlarda kendini engellenmiş hissetmiş olabileceği ve bu engellenme neticesinde kişinin ailesine yönelik öfke duygularının meydana gelebileceği düşünülmektedir. Fakat Damla Hanım birincil duygusu olan aileye yönelik öfkesini içe yöneltmiş ve kendine yönelttiği bu öfkeyi ikincil duygu olarak yaşamaktadır. Kendine öfkesinin arttığı her durumda da saç, kaş veya kirpiğini yolup canını acıtarak rahatlama sağladığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, Damla Hanım'ın ailesiyle yaşadığı pek çok farklı olaydan sonra kendini engellenmiş hissettiği, suçladığı ve en dış katmandaki ikincil duygu olarak kendine yöneltmiş öfkesinin olduğu dikkati çekmekte ve bu duyguların bir neticesi olarak da trikotillomani tepkisinin açığa çıktığı görülmektedir.

Damla Hanım'ın öfkeyi neden kendine yönelttiğine dair yapılacak teorik bir açıklamanın vakayı daha anlamlı hale getireceği düşünülmüştür. Bu amaçla Freud'un açıklamalarından yola çıkarak bu vakaya dair çıkarımlarda bulunmak faydalı olabilir. Freud "Mourning and Melancholia" (1917) çalışmasında melankoli ve yas arasındaki farklardan bahsetmiştir. Öncelikle her iki durumu da sevgi nesnesinin kaybına yönelik gösterilen bir tepki olarak nitelendirmiştir. Ancak yasta gerçek bir ölümden bahsedilirken, melankolik (depresif) durumda bir sevgi nesnesinin kaybindan söz edilmiş ve yitirildiği veya hasar gördüğü hissedilen şeyin "kendiliğin" bir parçası olduğu vurgulanmıştır. Yasta, dünya kişiye anlamsız ve boş gelmeye başlamışken; depresyonda kişinin kendini değersiz ve cezalandırılmayı hak eden bir kimse olarak gördüğü belirtilmiştir ve bu tanım Damla Hanım'ın şikayetiyle örtüşmektedir.

Damla Hanım'ın içinde bulunduğu depresif duygu durumunun yanı sıra, bu süreçte olumsuz duygularını kendisine doğru yöneltmeye çalışması Freud'un (1917) da altını çizdiği ve kişilerin kendilerinden orantısız bir biçimde nefret etmelerine neden olan bir etken olarak vurgulanmıştır. Bu durum "kendiliğe karşı sadizm (saldırganlık)" veya "içe döndürülmüş öfke" olarak nitelendirilmiş ve depresif kişilerin kullandığı en yaygın savunma mekanizması olduğu belirtilmiştir. Sevgi nesnesinin olumlu özelliklerinin oldukları şekliyle hatırlanmalarına karşın, olumsuz özelliklerinin kendiliğin bir parçası olarak bilinçdışı olarak içe atılmasını nitelendiren bu savunma (McWilliams, 2010), Damla Hanım'ın yukarıda bahsedildiği gibi eleştirel ve duyarsız olma gibi olumsuz anne-baba özelliklerini "içe atıp" saç, kaş, kirpik yolma davranışlarıyla öfkesini ve saldırgan eğilimlerini dışa vurduğu ve böylelikle onları cezalandırdığı yorumunun yapılabileceği düşünülmüştür.

Özetle, öfke duygusunun vakalar üzerinde ele alındığı bu kısımda, öfkenin kimi zaman bir kalkan gibi kişiyi güçlü kılan ve altta yatan kırılğan özellikleri gizlemeye yarayan, belli edilmemeye çalışıldığı zamanlarda bile birikip tıpkı birinci vakada olduğu gibi başka bir bireye "öfke patlaması" şeklinde yönlenebilen ve kimi zamansa ikinci vakada olduğu gibi depresyon temelli olduğunda içe döndürülüp içteki olumsuz özellikli sevgi nesnesini bu şekilde cezalandıran fonksiyonları olduğu yorumu yapılabilir. Ayrıca, öfkenin birincil ya da ikincil duygu olarak yaşanmasının kişiden kişiye ve durumdan duruma değiştiği, bu yüzden danışanın öfkeyle ilgili problemlerini çözmeden önce o duygunun birey için nasıl bir işlevi olduğu anlaşılmalıdır. Öfkenin kaçınılması gereken bir duygu olmadığı, önemli olanın onu doğru yerde, doğru zamanda ve doğru kişiye yöneltmek olduğu bilinmelidir.

Terapistin Öfkesi

Bu yazının önceki bölümlerinde, öfkenin kökenini, öfkeyi açıklayan farklı teorileri ve danışanın hissettiği öfkeyi içeren kapsamlı açıklamalar yer almıştır. Ancak, terapi seanslarında ortaya çıkan öfke ile ilgili tüm resmi tamamlamak ve anlamak için terapistin hissettiği öfkeye de bakılması, öfkenin altında yatan katmanlı duyguların araştırılması, çok büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple yazının bu bölümünde terapistin danışana karşı hissettiği öfke duygusu ve bu duygunun altında yatan diğer katmanlı duygular ele alınmış ve bu öfke duygusunun terapist açısından nasıl işlenebileceği üzerine öneriler ve yorumlar sunulmuştur.

Gelso ve Hayes (2007) terapistin iç dünyasının, terapi seanslarını önemli ölçüde etkilediğini vurgulamıştır. “İç dünya” kavramını ise, düşünceleri, görüntüleri, hisleri ve duyguları kapsayan bir dünya olarak tanımlamışlar ve bu iç dünya kavramını şu an ve geçmişte var olan çözülmemiş duygusal çelişkilerin ve hassasiyetlerin bir yansıması olarak ele almışlardır. Gelso ve Hayes’in bu savları ve terapistin öfkesi, birlikte düşünüldüğünde, terapistin öfkesinin, çözülmemiş duygusal çelişkileri ve hassasiyetleri işaret ettiği sonucuna varmak güç değildir. Bu sebep ile terapistin danışana öfkelendiği durumlarda, öfkelendiği durumun kendi yaşantısındaki çözülmemiş duygusal çelişkiler ve hassasiyetler bağlamında hangi noktaya denk geldiğine bakması, hem terapistin kendi sürecini anlamasının hem de sağlıklı bir terapötik ilişkiyi kurmasının kilometre taşlarından biri olarak düşünülebilir. Gelso ve Hayes’in bahsettiği iç dünya kavramını düşünüldüğünde, bu yazının ilk kısımlarında anlatılan katmanlı duygular ile iç dünya kavramının hemen hemen aynı noktayı işaret ettiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Ancak, bu noktada atlanmaması gereken en önemli noktalardan biri; terapistin, öfkesini hangi ölçüde farkedebildiği noktasıdır. Zira, alandaki yeni/bazı terapistler danışanlara karşı hissettikleri öfke ve diğer olumsuz duyguları kabul etmek konusunda zorluk yaşamakta ve bu duyguları bastırmaya çalışmaktadırlar. Terapistlerin neden bu tarz baş etme yöntemlerine başvurdukları konusundaki literatür verilerine bakıldığında, bazı terapistlerin, terapi seansları sırasında sıkıntı, çelişki yaratmamak adına, bu olumsuz duyguları kabul etmekte ve bu duyguları terapide kullanmakta sıkıntı yaşadıkları bulunmuştur. Çünkü, bu terapistlerin, danışanlarını koşulsuz olarak kabul etmek ve onlarla ilgilenmek gerektiği yönünde düşünceleri olduğu, bu düşüncelerin danışanlarına karşı öfke hissetmekten dolayı çok güçlü bir suçluluk hissettirdiği ve bu nedenle de terapistlerin öfkeyi kendilerinden uzaklaştırmaya çalıştıkları belirtilmiştir. Bu açıdan bakıldığında yazının önceki bölümlerinde bahsedilen Damla Hanım’ın ebevenyine öfkelendiği için suçluluk hissetmesine yol açan mekanizmanın, terapist ile danışan arasındaki ilişkide de işlediğini söylemek yanlış olmayacaktır. Bu bağlamda düşünüldüğünde, Damla Hanım’da ortaya çıkan öfkenin, kendisine dönmesi durumu, aynı örüntüyü yaşayan terapist için de çok muhtemel bir sonuç olarak düşünülebilir. Ayrıca, danışanın terapistini provoke ettiği durumda terapistin öfkeyi inkar etmesi, danışanın daha fazla provoke etmesi ile sonuçlanabilmektedir. Bu durumun da terapistin savunmacı yanını daha da güçlendirebileceği ve böylece danışan tarafından aşağılanan, ancak bunu inkar eden bir terapistin ortaya çıkabileceği sonucuna varılmıştır (Maroda, 2010).

Bazı terapistlerin öfkelerini, kendilerinden uzaklaştırma eğiliminde oldukları irdeledikten sonra, terapistleri öfkelendirebilecek davranışlara değinmek, terapistlerin kendi öfkelerini farketmesi konusunda önem arz etmektedir. Bu nedenle terapistleri öfkelendiren davranışlara göz atmak, öfkelendikleri durumları yakalayabilme noktasında terapistlere yarar sağlayacaktır. Maroda (2010) terapistleri öfkelendiren danışan davranışlarının bazılarını listelemiştir. Bu davranışlara bakıldığında, terapistini profesyonel ve kişisel olarak suçlama, duygulanım göstermeden sürekli konuşma, seanslar sırasında terapistin kendisine daha fazla zaman ayırmasını isteme, telefon görüşmeleri ile ve ofis dışında görüşmek isteme, terapideki ilerlemeyi reddetme, seanslar sırasında uzun süreler boyunca sessiz kalma ve seansa başlamayı reddetme, kronik olarak geç kalma ya da

son anda görüşmeleri iptal etme, terapistinin özel hayatına müdahale etmeye çalışma ve terapi ücretini ödemek için kendisine söylenilmesini bekleme gibi davranışların terapistleri öfkeliendirdiği ifade edilmiştir. Bu davranışlar ile karşılaşan terapistlerin neler hissettikleri yönünde kendi iç dünyalarına eğilmeleri, duygularını anlamlandırmaları ve bu duygularını seans veya süpervizyon ortamında ele almaları, korktuklarının aksine hem danışan ile olan ilişkilerini kuvvetlendirecek hem de bu öfkenin farklı alanlarda, farklı şekillerde ortaya çıkmasını engelleyecektir. Bu belirtilen davranışların dışında, literatürde bazı kişilik örüntülerinin de terapistleri öfkeliendirebileceği belirtilmiştir. Bu kişilik örüntülerine bakıldığında, ilk olarak narsistik kişilik örüntüsü ön plana çıkmaktadır. Narsistik kişilik örüntüsü olan kişiler etrafındaki kişileri küçümseyici ve aşağılayıcı davranışlar sergileyebilmekte ve bu davranışlar da doğal olarak seanslara yansiyabilmektedir. Farklı bir deyişle, bu danışanlar seanslar sırasında terapistlerini aşağılayıcı, küçümseyici tavırlar sergileyebilmekte ve terapistler bu durum karşısında öfkelienebilmektedir. Terapistlerde öfke uyandıran diğer bir kişilik örüntüsüne bakıldığında ise antisosyal kişilik örüntüsü ile karşılaşmaktadır. Antisosyal kişilik örüntüsü olan danışanlar sevgiyi ve empatiyi içeren hiçbir duygulanım yaşamadıkları için, terapistlerinin kendilerine sevecen ve yardım etmek ister bir şekilde yaklaşmasına anlam verememektedirler. Bu durum karşısında yardım etme çabası boşa çıkan terapistler danışanlarına karşı öfke hissedebilmektedirler (McWilliams, 1994). Terapistlerini öfkeliendirme olasılığı yüksek diğer bir kişilik örüntüsü ise sınır durum kişilik örüntüsü olarak düşünülebilir. Bu kişilik örüntüsünü gösteren kişiler yoğun, kaotik, immatür aktarımlar ve yoğun duygusal tepkiler sergileyebilmekte (Gelso, ve Hayes, 2007), bu tepkiler ve aktarımlar terapistlerin öfkelenmesine neden olabilmektedir. Bu kişilik örüntüleri ve terapistin öfkesi arasındaki ilişki anlatılarak, bu tarz kişilik örüntüsü ile karşılaşan terapistlere öfkeleri ve nedenleri konusunda farkındalık kazandırılması amaçlanmıştır.

Terapistin kendi öfkesi konusunda farkındalık kazanması ilk adım olarak düşünülecek olursa, terapistin bu öfke ile nasıl baş edeceği ise ikinci adım olarak karşımıza çıkmaktadır. Terapistler hissettikleri öfkenin farkına vardıldıktan sonra, çok uzun süre öfkeli kalıp ve bunu aktarmazlarsa, pasif-agresif davranışlarla, öfke kendiliğinden ortaya çıkabilmektedir. Langs'a (1973) göre, bu gibi durumlarda terapistler sessiz tedavi (silent treatment) içine girebilmekte, seanslar sırasında sessiz kalabilmekte ve böylece bilinçli ya da bilinçsiz olarak hissettikleri öfkelerini danışanlarına aktarabilmektedirler. Farklı bir deyişle, terapistler, danışanlar tarafından provoke edildiğinde, kızdırıldığında, sessiz kalarak danışanlarını doğrudan ya da savunmacı bir şekilde cezalandırabilmekte ya da sessiz kalarak kendini terapiden uzaklaştırma yöntemine başvurabilmektedirler. Ancak, terapistlerin sessiz kalarak kendilerini seansdan uzaklaştırmaları, kendilerini seansdan çekmeleri, danışanlarını daha da fazla öfkeliendirebilmekte ve bunun sonucunda da doğal olarak terapötik ilişki sekteye uğrayabilmektedir. Sessiz tedavi dışında terapistlerin pasif-agresif davranışları incelendiğinde kronik olarak görüşmelere geç kalmak, seansları saatinden önce bitirmek, görüşmeleri kaçırmak, gereksiz yere randevuları yeniden düzenlemek, görüşmeler sırasında uykulu bir hale girmek, danışan ve danışanın hayatındaki önemli kişiler hakkında küçümseyici yorumlarda bulunmak, bir önceki görüşmede konuşulan danışan hakkındaki önemli detayları unutmak gibi davranışların ön plana çıktığı görülmüştür (Maroda, 2010). Bu davranış örneklerinden de anlaşıldığı üzere uzun süre öfkeli kalan terapistin sergilediği bu pasif agresif tutumlar terapötik ilişkiyi ciddi anlamda zedeleyici bir hal alabilmektedir. Bu nedenle öfkenin danışana nasıl ifade edilebileceği konusuna eğilmek çok büyük bir önem taşımaktadır.

Maroda (2010) öfkenin nasıl ifade edilmesi gerektiği yönünde önemli saptamalarda bulunmuş, öfke ifadesi sırasında bir dereceye kadar duygunun gösterilmesinin işlevsel olduğunu belirtmiştir. Terapistin, öfkesini çok yoğun bir şekilde göstermesi durumunda ise danışanı korkutabileceğini ve öfkenin tehlikeli ve yaşanılmaması gereken bir duygu olduğu yönünde bir

mesajın danışana gidebileceğini belirtmiştir. Ancak, terapistin hiçbir duygu ifadesi olmadan öfkesini ifade etmesi durumunda ise hissettiklerini danışana aktaramayacağını ve bunun sonucunda terapötik ilişkinin kurulamayacağını vurgulamıştır. Yine Maroda'nın (2010) saptamaları incelendiğinde, terapistin öfkesini doğrudan ve dürüstçe ifade etmesinin, ifade ederken o duyguyu yaşamasının, hissetmesinin önemi ve savunmacı olmamasının gerekliliği ön plana çıkmıştır. Ayrıca, terapistin provoke edildiği durumlarda öncelikle 1-2 dakika kendine dönmesinin ve danışanın neden bu şekilde davrandığını anlamaya çalışmasının terapistin savunmalarını hafifletebileceği ve savunmacı bir şekilde danışana tepki vermeyeceği belirtilmiştir. Öfkesini bu saptamalar doğrultusunda yansıtan terapistin, danışana duygusal anlamda geri bildirim vermekle kalmayacağı gibi aynı zamanda öfkenin arkasındaki farklı katmanlı duygulara erişmek bakımından danışana yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Bu noktada, Maroda'nın (2010) anlattığı vaka örneğine bakmanın öfke ifadesi açısından yol gösterici bir örnek olduğu düşünülmüştür. Zengin bir avukat olan Roger, terapistine karşı sık sık “yetersizsin, geri zekalısın” gibi ifadeler kullanmaktadır. Ancak terapist bu ifadeleri görmezden gelip seansa devam etmekte, bu durum danışanı daha da fazla öfkelendirmekte ve bu ifadeleri daha sık kullanmaktadır. Bu yazıda da önceden belirtildiği gibi, bu örnekte de terapist kendi öfkesini bastırmaya/inkar etmeye çalışmakta, ancak bu durum terapötik ilişkiyi daha da zedeleyici bir hal almaktadır. Bu vakada terapistin bu öfkesini nasıl ifade edebileceği yönünde olumlu ve olumsuz ifade tarzlarına bakmak, öfkenin terapi ortamında nasıl ifade edilebileceğinin daha net anlaşılmasına fayda sağlayacaktır. Maroda (2010), “Roger her görüşmemizde söylediğin kelimelerle beni aşağılıyorsun, bu durum beni öfkelendiriyor ve bu durumu artık tolere edemeyeceğimi düşünüyorum. Ama eğer bu aşağılayıcı davranışların arkasında bana söylemek istediğin başka bir şey varsa onu duymak da çok isterim.” gibi kontrollü bir tepki ile hem öfkenin ifade edilebileceğini ve hem de danışanın neden bu ifadeleri kullandığının anlaşılması konusundaki engellerin kaldırılabileceğini belirtmiştir. Ancak, “Eğer benim geri zekalı ve yetersiz olduğumu düşünüyorsan, boşuna zamanını harcama, başka bir terapist bul.” gibi kontrolsüz bir ifadenin ve “Roger tamam sana yardım edemiyorum ama şunu farkına var, belki de son altı adli vakanı belki de diğer insanlara gerizekalı dediğin içi kaybetmişindir.” gibi pasif agresif ifadeler ile öfkenin ele alınması durumunda, danışanın daha fazla öfkeleneyeceği ve terapötik ilişkinin zarar göreceği belirtilmiştir.

Diğer yandan danışanın terapisti öfkelendirmeye yönelik açık bir girişimi ya da aktarımı olmayabilir, ancak terapistin yaşantıları ve kişiliğindeki kimi hassasiyetleri ile etkileşen tetikleyici durumlar yaşanabilir. Bu amaçla kliniğimizde çalışan bir terapistin deneyimlediği öfke ele alınacaktır. Ahmet Bey, 27 yaşında, yüksek lisans yapmaktadır. Terapiye erteleme, genel bir hoşnutsuzluk, ilişki problemleri ve yetersizlik problemleriyle başvurmuştur.

Ahmet Bey terapistin ilk danışanıdır. Ahmet Bey ile yapacağı görüşmeyi dört gözle bekleyen terapist, görüşmeden bir gün önce Ahmet Bey'in görüşmeyi yaklaşık bir ay kadar ileri bir tarihe ertelediğini öğrenmiştir. Bu erteleme durumunu öğrendikten sonra terapist henüz bir görüşme bile yapmadığı danışanına karşı öfkelenmeye başlamıştır. Ancak, zaten problemi erteleme olan bir danışanın seansı ertelemesi kadar bir doğal durum olmadığını farkedenden terapist bu öfke duygusunun danışana ait bir duygu değil, kendi süreci ile ilgili bir duygu olduğunu farketmiştir. Bu öfkenin altında yatan nedenleri düşünmeye başlayan terapist, aynı zamanda terapistliğe başlayan terapist arkadaşları ile aynı tecrübeleri edinemeyecek olması ve diğer terapist arkadaşlarına oranla geride kalması sebepleri ile bu öfkeyi hissediyor olabileceği sonucuna varmıştır. Bu terapist kendine dair sorgulamaları biraz daha derinleştirdiğinde ise başarılı/iyi bir terapist olma arzusunun olduğunu ve bu arzusunun da kendi ailesinde hissettiği iyi evlat olma/kardeş rekabeti konuları ile bağlantılı olduğunu farketmiştir. Bu farkındalık, Gelso ve Hayes'in (2007) tanımladığı “iç dünya” kavramının, terapi ilişkisinde gelişen duygulara nasıl şekil verdiğini

gösteren açık bir örneğidir.

İlerleyen süreçte seanslar başlamış ancak Ahmet Bey'in seanslar sırasında çok uzun cümleler kuruyor olması, cümlelerinin içinde çok fazla "şey" kelimesini kullanıyor olması terapisti öfkeli olmaya başlamıştır. Bu öfkenin sebebini sorgulayan terapist süpervizyon sürecinde konuşulması planlanan konuları, seanslar sırasında ele alamadığını ve bunun sorumlusu olarak da Ahmet Bey'i gördüğünü farketmiştir. Ancak, bu noktada terapist kendisini öfkeli duruma asıl nedenini sorguladığında, öfkenin nedeninin Ahmet Bey'in konuşma tarzı olmadığını, asıl nedenin seanslar sırasında yeterince girişken olamaması ve seanslar sırasında pasif olması ile ilişkili olabileceği sonucuna varmıştır. Bu öfkenin nedenini anlamak için sorgulamaları biraz daha derinleştirdiğinde, aslında pasif kalmaktan dolayı yetersizlik, üzüntü, utanç hissettiği sonucuna varmıştır. Ayrıca, süpervizyonlar sırasında "girişken olmalısın" geri bildirimini almasına rağmen seanslarda girişken olamaması, bu terapistin iyi terapist olma arzusunun zarar vermiş ve bunun sonucunda da öfke ortaya çıkmıştır. Ancak, bu örnekten de anlaşılacağı gibi terapistin hissettiği öfkenin alt katmanlarında utanç, yetersizlik, üzüntü yer almaktadır.

Bu örnekten de anlaşılacağı gibi terapist de danışan gibi kendi süreçlerini terapi ortamında masaya koymaktadır. Terapist bu gibi durumlarda kendi öfkesinin nedenini (danışanın hangi davranışı terapisti öfkeli yapıyor, bu davranışın terapist için anlamı ne, danışan terapistin hayatındaki kime benziyor) düşünmeli ve öfkesinin asıl kaynağının kimler, neler olabileceğini sorgulamalıdır. Böylece terapist de danışan gibi, terapi sürecinde kendisini daha iyi anlayabilecektir.

Psikoterapide terapistin kendi öfkesine açık olması gerekliliği ile bitirdiğimiz bu yazı bir duygu olarak öfkeyi açıklama ve teorik olarak ele almamızla başlamış ve öfkenin klinikteki görünümüyle devam etmiştir. Her biri kendi içinde çok daha fazla derinleştirilebilecek bu üç mevzuu birlikte incelememizdeki amaç; günlük yaşantıda "normal" dediğimiz bireylerin yaşadığı şekliyle, burada ele aldığımız sinema filmi gibi çoğunluğun ilişki kurduğu kültürel ürünlerde ele alınışıyla ya da "iyileştiren" rolüyle terapistin kişiliğindeki yeriyse öfkenin "bozukluk" oluşu ya da "anormal, iyileştirilmesi gereken" bireylerde görünüşünün birebir aynı olduğunu ortaya koymaktır. Bu, hem her ne kadar ruh sağlığında bu konuda farkındalık gün geçtikçe artıyor olsa da örtük şekilde ve kimi uygulamalarda açıkça gözlemlendiğimiz normal-anormal ayrımına dair eleştirel bir bakıştan, hem de pratik anlamda günlük yaşantıda, kültürde ve terapistin kendinde öfke anlamında olan bitene gözünün açık olmasının terapi sürecine olumlu katkıları olacağı fikrinden beslenmektedir. Kuşkusuz özel olarak öfkeye yaklaşımımızı belirleyen bu bakış açısı, diğer tüm duygular ve psikolojik kavramlar için uygulanabilir.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive neoassociationist analysis. *American Psychologist*, 45, 494-503.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed.). NY: Guilford.
- Di Giuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. USA: Oxford University Press.
- Ekman, P. (1973). *Darwin and facial expression; a century of research in review*. New York: Academic Press.
- Feindler, E. L. (2006). *Anger related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments*. New York: Springer Publishing Company.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 237-258.
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2007). *Countertransference and the therapist's inner experience: Perils and possibilities*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (1994). *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. Washington DC, US: American Psychological Association Press.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99-110.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of self*. London: The University of Chicago Press. Retrieved from http://www.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=1gSi3qN-ywIC&oi=fnd&pg=PR7&dq=kohut&ots=-NHoEgWov_&sig=TS7scwKQajChb9WoiHHW_RwCVDA&redir_esc=y
- Lane, R. C., & Harris, M. (2007). The psychodynamics of anger: Orientation, development, etiology, and treatment. In E. I. Clausen (Ed.), *Psychology of Anger*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Langs, R. (1973). *The technique of psychoanalytic psychotherapy, volume 1*. New York: Aronson.
- Maroda, K. J. (2010). *Psychodynamic techniques: working with emotion in the therapeutic relationship*. The Guilford Press, New York.
- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis: understanding personality structure in the clinical process*. The Guilford Press, New York.
- McWilliams, N. (2010). Psikanalitik tanı, klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak. *İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları*, İstanbul.
- Novaco, R. W. (1998). Aggression In H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp.13-26). San Diego: Academic Press. Retrieved from <http://www.questia.com/read/119979950/encyclopedia-of-mental-health>
- Özmen, A. (2006). Anger: The theoretical approaches and the factors causing the emergence in individuals. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(1), 39-56.
- Power, M., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder*. (2nd

ed.). NY: Psychology Press

Tarantino, Q. (Writer & Director). (1994). Pulp Fiction [Motion Picture]. United States: Miramax.

Thomas, S. P. (2007). Trait anger, anger expression, and themes of anger incidents in contemporary undergraduate students. In E. I. Clausen (Ed.), Psychology of Anger. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Summary

Anger from Various Perspectives: Mechanisms of Anger, Anger as a psychopathology, and Therapist's Anger

Anger is one of the basic negative emotions, and the aim of this article is to unfold anger in terms of its definition, recognition, expression and also in terms of its mechanism in daily life and in therapeutic situations. Although there are various definitions of anger, there is a commonly agreed consensus that anger is a moral emotion, given as a reaction to anticipation of injustice, usually directed to another person who is perceived as challenging or threatening. Anger can also be directed to self or inanimate objects and may be expressed in multiple forms and intensity. Many other emotions such as envy, shame, guilt, sadness, and hatred are related to anger and sometimes a sort of combination among these emotions. In addition, a number of theoretical perspectives have been proposed that aimed to explain the psychological mechanism of anger. Throughout this paper, via case studies evolutionary, social constructivist, cognitive-clinical, and psychodynamic approaches to anger will be briefly mentioned and followed by the explanation of mechanism of anger and its role in the development of psychopathology. These cases emphasize problematic consequences of anger that is not directed to its target but rather displaced to other objects, and anger that is directed to one's own self. Lastly, therapist's anger will also be addressed for a better understanding of anger in therapeutic relationship which is a form of human interaction. This issue will be covered within the framework of recognition and acceptance of anger for a novice therapist who wants to be "the good therapist" and lives in a society where anger is not a widely acceptable emotion.

Key words: anger, mechanism of anger, anger as a disorder, therapist's anger, psychotherapy