

## Öfkenin Müspet Yanları Var mıdır?

(Reşat ÖNDER)

Hiçbir şey mutlak manada kötü değildir. Her şey yerinde, zamanında ve miktarında kullanıldığı müddetçe müspet neticeler getirir. Şüphesiz öfkede bu türdendir. İnsansal olarak ifade edilen öfke yerinde ve zamanında verimli olabilir.

**Varlığı Koruma:** Öfke bir sınır içinde bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir.<sup>1</sup>

**Engeli Aşma:** Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumdan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı verir. Başka bir deyişle insanın uyumunu sağlayan yönde iş gören bir niteliği vardır.<sup>2</sup>

**Kişiliği Koruma:** Öfke belirli bir sınır içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir. Ayrıca çocukluktan yaşlılığa kadar çeşitli çağlar içinde öfkeyi ortaya çıkaran koşulların ve öfkenin anlatım biçiminin kişilik yapısının gelişmesinde ve yapılanmasında olumlu-olumsuz bir çok katkısı olabilir.<sup>3</sup>

**Çıkarlarını Koruma:** Öfke de aynı hayatın her alanında ekonomi sağlamak bakımından lüzumludur. Çünkü fert, öfke sayesinde arzularını açıklamak ister ve elde eder. Yine bu heyecan vasıtasıyla fert kendi çıkarını ve başkalarıyla ortak olduğu ilgileri ele geçirmeye çalışmaktadır.<sup>4</sup>

Tüm bu olumluluklar, öfkenin hafif şekilde seyretmesi halinde mümkündür. Şiddetli öfkenin hiçbir şekilde müspet bir netice vereceği sanılmamalıdır.

---

<sup>1</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.187.

<sup>2</sup> KÖKNEL, a.e., s.186.

<sup>3</sup> KÖKNEL, a.e., s.186.

<sup>4</sup> JERSİLD, a.g.e., s.172.