



Akdeniz Üniversitesi
Dumlupınar Bulvarı
07058 Kampus
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü

Kızgınlık

Prof. Dr. İsmail Tufan

Kızgın bir nesneye dokunamayız, elimiz yanar. Kızgın bir insana dokunmayız, başımız yanar. Kızgınlık, yani birine veya bir şeye kızma duygusunu bilmeyen hiç kimse yoktur. Bebekler bile kızabiliyor. Yaşlanınca da kızgınlıktan kurtulmuyoruz. Hatta bazı yaşlılar devamlı kızgınlar. Kendilerine, çevrelerine, hayatlarına, kaderlerine, kaderlerini hazırlayanlara kızıyorlar. Bir sor, bin söylesin, derler ya, işte böyle bir şey. Anlaşılan kızmak, bize ömür boyu refakat eden bir duygu.

Bu satırları okuduktan sonra hemen saymaya başlayınız, bakalım bugün kaç defa kızacaksınız. Sıfır kızgınlık olmayacağından eminim. Sizi kızdıracak bir şeyler muhakkak olacak bugün; her günkü gibi! Psikologlar, insanın kaç tane duygusu olduğunu söyleyemiyor. Sayısız duygusal yaşantımız var, ama kızgınlık duygusuna bütün kültürlerde rastlanıyor ve aşağı yukarı hepsinde benzer şekilde ifade ediliyor. Psikolojik literatürde genellikle kızgınlık duygusu, insanın temel duyguları arasında sayılıyor.

Sık sık kızgınlık duygumuzu dile getirmek için “tepem attı”, “kafamı bozdu”, “sinirlendim” gibi ifadeleri kullanıyoruz. Peki, kızgınlık duygusunun bize bir faydası var mı? İlk bakışta iyi bir şeydir, diyemeyiz. Kızmak hoş bir duygu değil. Ancak insan ilişkilerinde işlevi olduğu kabul ediliyor. Psikologlara göre kızgınlık duygusu, insan ilişkilerinin regülasyonunda işe yarıyor.

İnsan ilişkilerimizin iyi gitmediğine işaret eden birçok belirti var. Bunları saymakla bitiremeyiz. Acaba yeterince kızmıyor muyuz? Yeterince kızgınlığımızı dile getirmiyor muyuz? Bu yüzden mi insan ilişkilerimiz istediğimiz gibi yürümüyor? Her gün daha çok kızma huyumuzu mu geliştirelim? Her fırsatta birilerine daha çok kızalım mı? Kızgınlık sadece ilişkilerimizi ayarlama işlevine sahip olsaydı, bu sorulara “evet” diyebilirdik, ama kızgınlık aynı zamanda insan ilişkilerini bozuyor. İnsanı saldırganlığa sürüklüyor.

Kızmak sadece sosyal değil, aynı zamanda biyolojik bir olgudur. Kızmak, biyolojik değişimlere neden oluyor. Hormon salgısı değişiyor. “Tepem attı” deyince, adrenalinin etkisi ile herhalde bunu söylüyoruz.

Kızmak; biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevleriyle, temel bir duygu olarak hayatımızın bir parçasıdır. Bu duyguyu kontrol edebilmek ise insani bir özelliktir. Her şeye abartılı bir kızgınlık ile tepki veren bir insanın biyo-psiko-sosyal dengesi bozulmuştur. Bu dengenin bozukluğunu yaşayan insanların çoğaldığı dönemlerde, toplumun da dengesinin bozulacağını düşünmek zor değildir.

Topluma bu açıdan baktığımda “tepemi attıran” durumları daha iyi değerlendirebiliyorum ve adrenalinimizi daha iyi kontrol edebildiğimizi görüyorum. Tepeniz ne zaman atarsa atсын,



Akdeniz Üniversitesi
Dumlupınar Bulvarı
07058 Kampus
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü

hemen saldırmayınız, biraz bekleyip adrenalinizin normal seviyeye düşmesini bekleyiniz. Bundan hem siz hem toplum kazançlı çıkacaktır.

Kızgınlığın aksine “soğukkanlılık” diyebilir miyiz? Soğukkanlılık, çoğu kişinin elinin ayağının dolaştığı, heyecanlandığı durumlarla başa çıkabilmeyi ifade ediyor. Fakat soğukkanlı davranış, aynı zamanda kızgınlık duygusuyla da daha iyi başa çıkabilmemizi sağlayacaktır.

Bence sıcak duygularla donanmış soğukkanlı insanlara ihtiyacımız var. Sinirlerine hâkim olabilen, her şeyi saldırganlığa dönüştürmeyen, kızgınlığının acısını başkasından çıkarmaya kalkışmayan insanlar çoğaldıkça, toplumumuzda insancılık yaygınlaşacaktır.