
An Outlook on Forgiveness in Counseling Process

Handan TOPRAK¹

¹Sakarya University, Education Faculty Hendek/Sakarya/ Turkey

E-mail: toprakhandan@hotmail.com

Abstract

As a social being, it is inevitable for humankind to struggle in social interactions. Due to those interactions he/she will either hurt someone or will get hurt. Forgiving has an essential role at coping with the negative emotions after these struggles. However, for a heartbroken person forgiving someone is related with knowing about what forgiving means and what it doesn't and knowing what it will bring to one's self as benefits. It is considered necessary for experts working in the field of spiritual health to include forgiveness in their consultancy sessions and that highlights the importance of the subject matter. Besides there are very few research has been done in this field of study. This study can be viewed as the collection of the research being done on this subject matter up until today. In this context, firstly it is tried to make a definition of forgiveness, then importance of forgiveness in marriages is emphasized, relationship between forgiveness and soul-body health and using forgiveness in process of psychological consultancy are examined. Forgiveness is prepared taking into consideration the function of regulating human relations, this study will shed light on individual' s daily lives and it is hoped that the studies on this.

Key Words: forgiveness, forgivingness, emotional affair, mental health, psychological counseling.

Extended Summary

The purpose of the study is to help people understand the "forgiveness" exhaustively which has a vital place in life and to enlighten the path that experts are going on. Therefore the studies done nationally and internationally are gathered as a whole. Firstly, forgive and forgiveness are taken into consideration as concepts. When we look in to the definitions of forgiving, it is hard to say there is a specific one. Although we come across some common definitions. According to the definitions, the individual experiences negative behavior caused by somebody else and then ceases the feelings of anger and revenge.

After examining particularly the concept of forgiveness, it is also mentioned based on emotional relationships. In the observations carried out, it occurs that forgiveness is helpful to the remedy of disagreement in binary relationships and to construct them. During a hard process like marriage, because the couples are damaged so deeply, forgiveness is needed more. An increase is noticed with the help of the forgiveness in the feelings of guilty, pressure of conscience and negative feelings which caused by disagreements in marriage. It is pointed that disagreement reoccurs if the forgiveness doesn't take place actually. It is indicated the difference in forgiveness between man and woman arise from the diversity of contravention. For example, sexually contravention is forgiven easier by women. The researches show that, the more intense the feelings between couples, the easier to forgive. At the same time, it draws our attention that the more the damage the being experienced, the less the possibility of forgiveness occurs. On the other hand, the side who adds more to the relation is more possible and easier to forgive.

In the next part of the study, the healing property of forgiveness is stressed. The healing effect is seemed after both forgiving and being forgiven. Forgiveness is an important concept in an individual's regret after a negative behavior and erasing his past as a result to become a good person. However, it is known that forgiveness takes a long time. Nevertheless experts emphasize the healing property of forgiveness because of its positive results. The aggrieved person's forgiving of the guilty person is purification, emptying the subconscious and relief for the former one. Therefore, researchers headed to investigate the relation between body and sanity with forgiveness. The carried out studies show that there exists a direct relationship between forgiveness and body wellness and sanity. Forgiveness is seen as a vital tool in

psychological relief. Because as a result of forgiveness, the person gets rid of the heavy pressure of anger and revenge. So the person frees himself of the pressure. Yet is a well known truth that forgiveness is not an easy event. On the other hand some sees forgiving as a defeat, so when they forgive they feel that they lose the control over the opposite person. The effects of the forgiving on these people are still an ongoing negotiation. Along with forgiving concept, being forgiven concept is thought to be related to body and insane condition. Thus the person being forgiven gets rid of the heavy pressure of the guilt, recovers and has the chance of changing in a positive way. Other than mental wellness that forgiveness is strictly and directly related is body wellness. As it is known widely an individual's physical health depends on physical, psychological and environmental factors along with so many other factors. Forgiving is only one of the psychological factors mentioned. The observations carried out by now, has shown that the people who can easily forgive has normal blood pressure, less neck and back ache, stronger immune system, regular sexual life. With the reduction of complaints, the person starts using less drugs and alcohol. Forgiving helps person to regain the value and respect to himself. It is known that people who have anger and hatred, have tendency to violence. It seems that with the feeling of forgiving the person who gets rid of the anger has less tendency for violence. Furthermore, with the advantages mentioned before, the person has positive social relations in the society. Forgiving is a vital place in noticing that the person has strength to forgive.

Lastly the use of forgiveness in psychological consultation is mentioned in the study. The concept of forgiving was began to be used as a healing factor in psychological consultant along with the developments in positive psychology area. Till the near future forgiveness was mentioned only as a religious factor but now it a fact that it helps psychological wellbeing. With the recent developments in forgiveness the experts of mental wellness need more experiments in the area. What the experts are trying to do is not to bound people to forgive but to create an environment in which the consultants can express their ideas and feelings. Sometimes with the help of the techniques being used during the consultation, the consultants becomes free of pressure in his subconscious. It is observed that there becomes a decrease in the levels of anxiety and stress of the consultants who can keep fresh the concept of forgiving during the séance. Advisors need to know that the concept of forgiving has wide and complex scope. Because it is extremely difficult to forgive the disappointments which have great damage. In this kind of situations it is very important that the advisors shouldn't insist on forgiving. Sometimes it must be given as a homework for the consultants. Thanks to that

the consultant has chance to think in a relaxed environment and sometimes can even turns his thoughts to actions. Along with the homework technique the advisor uses role-play technique. The consultant faces to feeling of forgiving by role-playing it in consultation area. As a result of it he/she understands whether forgiving is good or bad for him/herself.

Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış

Handan TOPRAK¹

¹Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Hendek/Sakarya/ Türkiye

e-mail: toprakhandan@hotmail.com

Öz

Sosyal bir varlık olan insanın, ilişkilerinde çatışmalar yaşaması elbette kaçınılmazdır. Bu çatışmalara bağlı olarak şüphesiz ki insan, kimi zaman incitmekte kimi zamansa incitilmektedir. Bireyin yaşadığı bu olumsuz duygularla baş edebilmesinde affetme oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Ancak kalbi kırılan kişinin karşısındaki kişiyi affedebilmesi, öncelikle affetmenin ne olduğunu ya da ne olmadığını fark etmesiyle, beraberinde de affeden kişiye sağladığı yararları bilmesiyle bağlantılı görülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların danışmalarda “affetme” olgusunu etkili biçimde kullanmalarının gerekli görülmesi bu alanda yapılacak çalışmaları daha da önemli kılmaktadır. Bununla birlikte alanyazında “affetme” ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmaların yetersiz olması bu konuya eğilmenin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma affetme üzerine bugüne kadar yapılmış olan çalışmalardan oluşan bir derleme niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmada öncelikle affetme tanımları yapılmış ve evlilik ilişkilerinde affediciliğin önemi vurgulanmış, ardından affetme ile ruh-beden sağlığı arasındaki ilişki açıklanmış ve son olarak da affetmenin psikolojik danışma sürecinde kullanılması üzerinde durulmuştur. Affediciliğin insan ilişkilerini düzenleme işlevi göz önüne alınarak hazırlanan bu çalışmanın, bireylerin gündelik hayatına ve bundan sonra yapılacak çalışmalara ışık tutacağı umulmaktadır.

Anahtar Sözcükler: affetme, affedicilik, duygusal ilişki, ruh sağlığı, psikolojik danışma.

Giriş

Affetme kavramı hakkında alanyazında ortak bir tanım olmaması sebebiyle, farklı araştırmacıların bu kavramı farklı açılardan ele aldığı görülmektedir. McCullough, Pargament ve Thoresen (2000) affetmeyi, kişinin hem kendisine hem çevresine zarar veren olumsuz hislerinden vazgeçmesi, bozulan ilişkiyi tamir etmek için, öfke ve intikam duygularıyla yer değiştirme süreci olarak açıklamaktadır. Bazı araştırmacılara (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998) göre ise affetmenin gerçekleşebilmesi için affedilen kişi vicdan azabı duymak ya da pişmanlık bildirmek zorunda değildir; affetme hiçbir koşula bağlı olmaksızın gerçekleşmektedir.

Kara' ya göre (2009) affetme kavramı dini ve psikolojik açıdan hem suçlu hem mağdur açısından önemli bir süreçtir. Affetme suçlu için geçmiş hatalardan arınmak, mağdur kişi içinse kendisine acı veren kişi ve olayları affetme yoluyla zihinden çıkarmak ve geçmişte bırakmak anlamında önemli görülmektedir. Affetme incitilme davranışı ile başlamaktadır ve insani ilişkiler içerisinde herkes mutlaka birileri tarafından incitilmektedir (Worthington, 1998). Ancak affetmeyi kolay bir eylem olarak kabul etmemek gerekmektedir.

Affetme sürecinin değişik araştırmacılar tarafından farklı biçimde evrelere ayrıldığı görülmektedir. Bu araştırmacılardan Gordon ve Baucoma göre affetme etki evresi, anlama evresi, iyileşme ve harekete geçme evresi ve bağışlama evresi olarak dört evrede gerçekleşmektedir. Etki evresinde acı duygusunun bilişsel ve duygusal olarak farkına varmaktadır. Anlama evresinde kişi birinci evrede kaybettiği kontrol duygusunu geri kazanmakta ve neden acı çektiğini anlamlandırmaktadır, iyileşme ve harekete geçme evresinde kişi çektiği acıyı anlamlandırmak için "neden" sorusunu kendine sormaktadır, son evre olan bağışlama evresinde kişi kızgınlık, acı ve dargınlık gibi duyguları arkasında bırakmakta ve tamamen özgür kalmaktadır. Bu evrede kişinin karşısındakine olan güveni yeniden tazelenmektedir.

Affetmenin dört ayrı evrede gerçekleştiğini savunan Enright ve Human Development Group' a göre (1991) süreç ortaya çıkma evresiyle başlamaktadır. Bu evrede kişi adaletsizlik duygusunu yaşayarak acı hissetmektedir. Süreç kararların davranışa dönüşmeden önceki muhakemenin yapıldığı karar evresiyle devam etmektedir ve bu evrede affetmenin neleri içerdiği düşünülmektedir. Üçüncü evre merhamet ve empati duygularının ortaya çıktığı ve kişiye farklı açılardan bakıldığı çalışma evresi olarak adlandırılmaktadır.

Dördüncü ve son evrede ise kişi iyileşme duygusunu yeniden yaşamakta ve affetmenin karşı tarafa verilmiş bir hediye olduğunu düşünmektedir.

Affetmenin yanlış eylemi mazur görmek, hata yapan kişiyi haklı çıkarmak, zarar verici olayı unutmak, uğranılan zarara göz yummak ya da hata yapan kişiyle uzlaşmaya çalışmak olmadığı noktası araştırmacılar tarafından özellikle vurgulanmaktadır (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Hewstone ve arkadaşları (2004) da affetmenin yapılan yanlış unutmak veya hataya kılıf uydurmak olmadığını ve illa ki barışı gerektirmediğini ifade etmektedirler. Haksızlığa uğrayan kimselerin, özellikle bu nedenlerden dolayı suçlu kişiyi affetmeyi kabul etmedikleri göz önüne alınırsa bu bilginin terapötik açıdan önemi daha fazla ortaya çıkmaktadır. Haksızlığa uğrayan gururu kırılan kişiler kimi zaman kendilerini birer kurban gibi hissetmektedirler. Ancak bu kimseler karşısındakini affettikleri zaman affetmenin kendilerini güçlü kılan iyileştirici bir etkiye sahip olduğunu anlamaktadırlar (Tekinalp ve Terzi, 2012).

McCullough ve arkadaşları (1998) affetmenin birtakım güdüler ile bunlara karşılık gelen duygulardan ibaret olduğunu savunmaktadırlar. Ona göre bu sistemde iki farklı güdü iki farklı olumsuz duygunun sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu duygulardan incinme duygusu sonucu kişi saldırıyı fark etmekte ve kaçınma davranışını sergilemektedir. Öfke duygusunun karşılığı olarak da kişi karşısındaki kişiden intikam alma isteğiyle dolmaktadır. Bu tür duygular ve oluşturduğu davranışlar ancak kişi karşısındakini affetmemişse ortaya çıkmaktadır, yani kişi suçlu kişiden uzak durmayı seçmekte ve o kişiden intikam almak istemektedir. Çünkü insanlar diğeri tarafından aldatıldığı ya da hakarete uğradığı zaman bunu olumsuz biçimde algılamaktadır. Bu nedenle de öncelikle o kişiden uzaklaşma, bazen de intikam alma isteğini duymaktadırlar (McCullough ve Witvliet, 2002).

Affetme davranışı, olumlu bir kişilik özelliği olarak algılanabilmekle birlikte; empatik eğilim, romantik kıskançlık düzeyleri, bağlanma ve benlik saygısı gibi değişkenleri de içinde barındırmaktadır (Alpay, 2009). Ayrıca affetme, olay ve duruma bağlı olmasına karşın affedicilik, affedilen kişiden ve olaydan bağımsız bir yapı sergilemektedir; bu sebeptendir ki karakterinde affedicilik özelliği barındıran kimseler yapılan hatanın büyüklüğüne bakmaksızın daha kolay affetme eğiliminde olmaktadır (Hoyt, Fincham, McCullough, Maio ve Davila, 2005). Fakat bununla birlikte bilinmelidir ki affedicilik mizacı, her tür hatayı olduğu gibi kabul etmek anlamına gelmemektedir (Roberts, 1995). Diğer taraftan bazı araştırmacılar ise hataya dair özelliklerin ilişkilerde affetmeyi etkileyen önemli bir değişken olduğunu düşünmektedirler (Fincham, Jackson ve Beach, 2005).

Kendini affetme olgusu da affetme kavramının önemli bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendini affetme Fincham ve Beach (2005) tarafından bireyin kendine olan kızgınlık ve küskünlüğünü azaltması ve kendine karşı düşmanca duygularından vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır. Diğer yandan kişinin kendini affetmesi merhamet ve cömertliği ifade ederken, bu davranış aynı zamanda kişinin yanlış hedefi seçtiğini kabul etmesi ve kendine karşı olan kızgınlığını terk etmeye istekli olduğu anlamına da gelmektedir (Enright, 1996). Kendini affetme tüm bunların yanında, kişinin suçuyla barışıp öz-değerini ve bağımsızlığını geri kazanmasına olanak sağlamaktadır (Holmgren, 1998).

Ülkemizde affetme konusunu ilk defa Taysi (2007) sistemli şekilde incelemiş ve affetme ile ilgili çalışmalarda sıkça başvurulan Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türkçe'ye uyarlamıştır. Sonrasında ise Heartland Forgiveness Scale (Heartland Affetme Ölçeği), Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve çeşitli çalışmalarda kullanılmıştır. Yapılan çalışmalar affetmenin; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkilerin kalitesini arttırdığını ve bireyin psikolojik ve bedensel iyilik halinde olumlu etkiye sebep olduğunu göstermektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). Bugay ve Demir'in (2011) araştırmalarındaki bulgular da dikkatleri çekmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını affetmenin azaldığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırmada aynı zamanda hatadaki sorumluluk payının büyüklüğünün ve mağdurdan özür dilenmesinin affetmeyi yordadığı görülmektedir. Sonuçlar ailenin Türk kültüründeki önemi nedeniyle öğrencilerin en çok ailesel konularda yapılan hataları affetmekte zorlandıklarını göstermektedir; ki bu sonuç kültürel öğelerle tutarlı bulunmaktadır.

Duygusal İlişkiler Bağlamında Affetme

Affetme olgusu, duygusal ilişkiler bağlamında yaşanabilecek çatışmalarla nasıl başa çıkılacağı noktasında bizlere ipucu veren önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Taysi, 2010). Benzer şekilde Fincham ve Beach (2002) de affetmenin evlilikte kadın-erkek arasında yaşanabilecek psikolojik şiddeti ve de karı-koca arasındaki iletişim şeklinin anlaşılmasını sağlayan bir kavram olduğunu belirtmektedir. Evliliklerde ilişki değerlerinin fazlasıyla hasara uğraması sebebiyle evlilik ilişkilerinde affetmeye daha fazla ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır, bu nedenle affetme kavramının evlilikte sürekli sıcak kalması gerekmektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Fincham ve

Beach (2002) evlilik ilişkilerinde oluşan çatışmaların affetmeyle birlikte olumsuz duygu ve suçlulukları ortadan kaldırılabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte eğer affetme gerçekleşmezse verimli çatışma çözme becerilerinin uygulanmaması nedeniyle çatışmanın tekrarlanabileceği ve öç alma hissinin gün yüzüne çıkabileceğini ifade etmektedir.

Affetme yönünden evli kadınlar ve erkekler incelendiğinde Taysi' nin (2010) çalışması dikkat çekici bulunmaktadır. Yapılan çalışmada affetme yönünden evli kadın ve erkeklerin farklılık göstermedikleri görülmüştür. Ancak evli kadınlar eşlerine göre fazla incindiklerini belirtmektedirler. Aynı çalışmada kadınların ihlali daha şiddetli algılamış olmalarının kaçınma veya intikam yönünden anlamlı bir farka neden olmadığı sonucuna varılmaktadır. Taysi' nin (2007) başka bir çalışmasında ise araştırmaya katılan kadın erkek denekler arasında intikam ve kaçınma bakımından bir farka rastlanmadığı göze çarpmaktadır. Yani hem erkekler hem de kadınlar incindikleri zaman aşağı yukarı aynı davranışları sergilemektedirler. Shackelford, Buss ve Bennet (2002) ise affetmede eşler arasında fark olduğunu ifade etmekte ve bu farkın ihlalin çeşidinden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Cinsel anlamda aldatma kadın için daha kolay tolere edilebilen bir kavramken erkekler için aynı anlamı taşımamaktadır.

Yapılan çalışmalarda, duygusal anlamda karşısındakine daha çok bağlılık gösteren tarafın daha fazla affedici davranabildiği, daha az bağlılık gösteren tarafın daha az affedicilik sergilediği görülmektedir. (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002). Zararın algılanan şiddeti ile affetme arasındaki ilişki incelendiğindeyse, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı görülmektedir (Taysi, 2007). Alpay' ın (2009) sonuçları ele alındığında evli bireylerde genel olarak affetmeyi; empatinin, 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, incinme derecesinin ve son olarak da benlik saygısının yordadığı gözlemlenmektedir. McCullough ve arkadaşları (1998) ise affetme kavramını evlilik uyumu bağlamında ele almaktadırlar. Araştırmaya göre ilişkiye katkısı olan bireylerin o ilişkiyi daha fazla korumak istedikleri gözlenmekte, uyumlu ilişkilerde çiftlerin ilişkileri için acı çekmeye daha fazla katlanabildikleri bulgusu ortaya çıkmaktadır.

Affetmenin Ruh ve Beden Sağlığıyla İlişkisi

Kişinin işlediği suçlardan pişmanlık duyması, bunun sonucunda geçmişini silip yeni ve iyi bir insan olması için affedilme, terapötik değer taşımaktadır (Jones, 1997). Fakat bununla birlikte yapılan çalışmalarda

affetmenin zaman aldığı, kısa bir sürede gerçekleşmediği görülmektedir. Affetmeye yardımcı olan etkenlerin içinde kişinin kendi hatalarını hatırlaması ve kendisinin de başkaları tarafından affedildiği durumların farkında olması önemli bulunmaktadır (Worthington ve Wade, 1999).

Witvliet, Ludwig ve Vander-Laan (2001) affetme ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve affetmenin sağlık üzerinde oldukça fazla yapıcı ve onarıcı etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Berry ve Worthington (2001) ise bunun tam tersi olan affetmemenin kişinin bedensel sağlığı açısından ciddi tehdit oluşturduğunu dile getirmektedirler. Affetmeyi kolay gerçekleştirebilen kişilerin tansiyonlarının normale dönebildiği, bağışıklık sistemlerinin güçlendiği, baş, sırt ve boyun ağrılarının azaldığı ve hatta cinsel yaşamlarının güçlendiği bulgusu da bunu destekler nitelikte görülmektedir (Hallowell, 2005). Scheidt (1996) affetme olgusunun insan sağlığını etkileyen birçok farklı fizyolojik mekanizmanın varlığından söz etmektedir; ki bunların arasından kalp-damar mekanizmasının önemini fazlasıyla vurgulamaktadır.

Thoresen, Harris ve Luskin (2000) affetmeyi başaramamış kimselerdeki değişiklikleri altı başlık altında sınıflandırmaktadır; bunlar kronik suçlayıcılık, öfke ve düşmanlıkta azalma, kolay tepki verme durumlarında azalma, iyimser düşüncelerde artış, sağlıkla ilgili öz-yeterlik, sosyal destek ve normalin üzerinde farkındalık olarak sıralanmaktadır. Affetmek kişinin kendine verdiği değeri ve duyduğu saygıyı yeniden kazanmasını sağlamaktadır (McLernon, Cairns, Hewstone ve Smith, 2004). Ters biçimde içlerinde öfke ve dargınlık barındıran insanların kendini kaybetmeye daha yatkın ve şiddete karşı daha eğilimli bireyler oldukları görülmektedir. Nitekim Fitzgibbons (1998) ruh sağlığı alanında affediciliği ele alan bilimsel çalışmalarda konuyu öfkenin yıkıcı belirtileri ve affedicilik kapsamında mutlaka ele almak gerektiğini ifade etmektedir. Aynı çalışmasında Fitzgibbons kolay affedebilen bireylerin öfke ve düşmanlık düzeylerinde azalma, başkalarına karşı duydukları sevgide artış gösterdiklerini vurgulamaktadır. Bu kimseler diğerlerine daha kolay güvenebilmekte, geçmiş olay ve kişilerden bağımsız biçimde hareket edebilmektedirler. Ters durumlarda ise bu kimselerin alkol ve ilaç kullanım olasılıklarının daha fazla olduğu ve uzun süreli pozitif insan ilişkileri kurmada daha beceriksiz oldukları ortaya konmaktadır (Hallowell, 2005).

Affetmenin Psikolojik Danışmada Kullanılması

Son yıllara kadar affetme, inanç ve dinle bağlantılı biçimde incelenmiş ve psikolojik hizmetlerdeki önemi arka plana atılmıştır (Wade, Bailey ve

Shaffer, 2005). Affetmenin psikolojik danışma sürecinde terapötik anlamda kullanılması henüz yakın zamanda gündeme gelmiştir (Tekinalp ve Terzi, 2012). Yapılan çalışmalar mazideki kırılganlıklar hakkında ve yapılan hataları affetmek konusunda paylaşımda bulunmanın, danışanların iyileşmelerine katkıda bulunduğunu gösterir niteliktedir (Wade, Bailey ve Shafer, 2005). Diğer yandan Fitzgibbons (1998) affetme olgusunun psikolojik danışma süreci içinde kullanılmasının border-line, antisosyal ve histrionik bozukluk, obsesif-kompulsif, narsistik ve paranoid gibi kişilik bozukluğu türlerinin tedavisinde yararlı olduğunu savunmaktadır. Çalışmalar haksızlığın affedilmesi ile anksiyete ve depresyonun azalması arasında nedensel bir ilişki ortaya koymaktadırlar (Freedman ve Enright, 1996; Coyle ve Enright, 1997). Yapılan bazı çalışmalar aile içi tacize uğrayan kimselerin suçluyu affetmekte çok zorlanmadıklarını bize göstermektedir. Ayrıca bununla beraber mağdurun gelecekle ilgili daha olumlu fikirler beslediği vurgulanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerini geliştirmeye yönelik hazırlanan grupta danışma programının sonucunda elde edilen bulgulara göre; uygulanan Affetmeyi Geliştirme Grubunun, deney grubundaki öğrencilerin başkalarını ve genel affetme eğilimlerini olumlu düzeyde arttırdığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak bu çalışma bulguları yurtdışında üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir (Rye ve Pargament, 2002).

Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanlar şüphesiz ki, bir diğeri tarafından incitilmiş veya birisini incitmiş danışanlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bundan dolayı psikolojik danışma sürecinde danışmanların affetmeyi ele alış biçimleri büyük önem taşımaktadır (Tekinalp ve Terzi, 2012). Psikoterapistler, “acaba affedilebilir mi ya da affetmeli mi” diye ikilemede kalan veya başkaları tarafından sürekli karşısındakini affetmeye zorlanan hastalara sıklıkla rastlamaktadırlar. Hastalar belirli bir sıkıntıdan kaynaklanan zihin meşguliyetlerinde saplanıp kalmış görüldüğünde, psikoterapistler affetmenin faydalı olabileceği üzerinde çalışıp çalışmama konusunda sıklıkla tereddüt yaşamaktadırlar (Lewis, 2011). Mantıksal çerçeveden bakıldığında, büyük suçları affetmenin nerdeyse olanaksız olduğu sonucuna varılabilmektedir, özellikle de kişinin yaşamının en güzel dönemi başka birinin yaptığı bir hatayla mahvolmuşsa affetmek daha da güçleşmektedir (Hallowell, 2005).

Worthington ve Scherer’ e (2004) göre psikolojik danışma sürecinde affetme bir terapi stratejisi olarak değerlendirilmekte ve uğranılan haksızlığın tamamen zihinden çıkarılması hedeflenmektedir. Ancak her “ affettim” diyen birey durumu benzer biçimlerde içselleştirmemektedir. Bu içselleştirme durumlarının farklılığına göre affetme kararlı affetme ve duygusal affetme olarak iki grupta incelenmektedir. Kararlı bağışlamada mağdur kişi suçluyu

affettiğini söylese de olumsuz duyguları halen devam etmektedir. Duygusal affetmede ise kişi suçluya karşı artık olumsuz duygular beslememektedir yani durumu içselleştirmektedir.

Psikolojik danışma seanslarında affetme kavramını ele alırken süreci doğru ve güçlü yapılandırmak önem taşımaktadır. Bu süreçte danışanların bireysel farklılıklarına ve danışmanın hangi aşamasında olduklarına dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu sayede danışanlar ileri evrelerde affetme ile ilgili çok daha rahat paylaşımda bulunmaktadırlar (Tekinalp ve Ergüner-Terzi, 2012). Fitzgibbons (1986) ise affetme sürecini yapılandırılmış biçimde ele almaktan yana değil, danışmaların her aşamasında yeri geldikçe ele alınmasından yana bir tavır sergilemektedir. Araştırmacı danışanlarından affetme konusunu evde uygulamalı olarak hayata geçirmelerini istemekte ve günlük rutinde, önceki ve şimdiki incinmişliklerinden kaynaklanan kızgınlıktan kurtulmalarını talep etmektedir. Daha sonraki oturumdaysa psikolojik danışman danışandan acı verici bu yaşam deneyimlerini rol oynama tekniğiyle sahnelendirmelerini beklemektedir. Böylece tamamlanmamış işlerin nihayete erdirilmesi sağlanmaktadır. Bu bağlamda kendini affetmenin psikolojik danışma sürecinde iyileştirici bir unsur olarak kullanıldığına rastlamak mümkündür (Tekinalp ve Terzi, 2012).

Sonuç

İnsan ilişkilerini düzenleyen ve kişiler arasındaki çatışmaları çözmeyi kolaylaştıran bir kavram olarak karşımıza çıkan affetme kavramı psikolojik, sosyolojik ve dini açıdan oldukça önemli görülmektedir. Ülkemizde sayıları az olmakla birlikte affetme kavramı üzerine yapılan çalışmalardaki artış sevindirici bulunmaktadır.

Affetmenin, hem inciten hem de incitilen taraflar açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Affetme sayesinde suçlu konumundaki birey vicdan azabından kurtulmakta, mağdur konumundaki kişi ise zihninde taşıdığı yükten kurtulmaktadır (Kara,2009).Affetmenin ortak bir tanımı olmamakla birlikte yapılan tanımlarda “olumsuz hislerden vazgeçme, ilişkide olumlu değişiklik, öfke ve intikam duygularından uzaklaşma” kavramlarının ortak olduğu göze çarpmaktadır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Fincham, Hall ve Beach, 2005). Affetme kavramı, ikili ilişkilerde de çatışmalarla başa çıkabilme noktasında önemli görülmektedir. Affetmeyle birlikte çiftler arasındaki olumsuz duygular ortadan kalkmakta ya da en aza inmektedir (Fincham ve Beach, 2002).

Ruh ve beden sağlığıyla ilişkisi bakımından da affetme kavramının hayata geçirilmesi gereken bir kavram olduğu düşünülmektedir (Jones, 1997). Bilinmektedir ki kolay affedebilen bireylerin tansiyon ölçümleri normalleşmekte, baş, mide ve boyun ağrıları azalmakta, bu bireyler alkol ve uyuşturucuya ihtiyaç duymamaktadır (Hallowell, 2005). Aynı zamanda bu kişiler geleceğe dair daha fazla umut beslemekte ve daha bağımsız bireyler haline gelmektedirler (Freedman ve Enright, 1996). Bu nedenle affetmenin psikolojik danışma sürecinde kullanımı ruh sağlığı uzmanları tarafından fazlaca önemsenmektedir. Ancak kişinin affetmeye zorlanmaması gerektiği de unutulmaması gereken bir gerçektir. (Lewis, 2011). Kimi zaman affetme olgusunun bu süreçte gündeme getirilmesi ve rahat biçimde konuşulabilir duruma getirilmesi bile kişi üzerinde terapötik etki yaratmaktadır (Wade, Bailey ve Shafer, 2005). Tüm bu açılardan bakıldığında affetmenin terapötik değeri ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda affetme olgusunun ruh sağlığı uzmanlarının terapilerde etkili biçimde kullanılması gerekmektedir.

Kaynakça

- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological principles*, Philadelphia: Templeton Foundation Press. pp. 79-106.
- Berry, J. W. Ve Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.

- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-127.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 123-152.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Fincham, F. D. Jackson, H. ve Beach, S. R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 860-875.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-427.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956-974.
- Fitzgibbons, R.P. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. In R.D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*, Madison, WI: University of Wisconsin Press, pp. 63-74.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Hall, J. H. ve Beach F. D. (2005). Self forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hallowell, E. M., (2005). *Affetmek üzerine*. (Çev. E Subaşı). İstanbul: Dharma Yayıncılık.

- Hewstone, M., Cairns, E., Voci, A., McLernon, F., Niens, U. & Noor, M. (2004). *Intergroup forgiveness and guilt in Northern Ireland: Social psychological dimension of the "The Troubles"*. In N. R. Branscombe ve B. Doosje (Eds.), *Collective Guilt: International Perspectives*, New York: Cambridge University Press., pp. 193-215.
- Holmgren, M. R. (1998). Self- forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
- Hoyt, W. T., Fincham, F. D., McCullough, E. M., Maio, G. & Davila, J. (2005). Responses to interpersonal transgressions in families: Forgiveness, forgiveness and relationship specific effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 375-394.
- Jones, L. G. (1997). *Embodying forgiveness: A theological analysis*. Pennsylvania: By McKave-Ny-Theology Today-Science Press.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(8), 222-228.
- Karremans, J. C. K., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W. ve Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
- Lewis, J. (2005). Forgiveness and individual psychotherapy: Toward integral understanding. *Journal of Integral Theory and Practice*, 6(3), 75-93.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J. Worthington, E. L. Jr. Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationship II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness. M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen, (Ed.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. NY: The Guilford Press, pp. 1-14.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. O. (2002). The psychology of forgiveness. C. R. Snyder ve S. J. Lopez, (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, NY: Oxford University Press., pp. 446-458.
- McLernon, F., Cairns, E., Hewstone, M. ve Smith, R. (2004). The development of intergroup forgiveness in Northern Ireland. *Journal of Social Issues*, 60, 587-601.

- Roberts, R. C. (1995). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289-306.
- Rye, M. S. ve Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Scheidt, S. (1996). A whirlwind tour of cardiology for the mental health professional. In Allen ve S. Scheidt (Eds.), *Heart and Mind: The Practice of Cardiac Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association, pp.15-124.
- Shackelford, T. K., Buss, D. M. ve Bennett, K. (2002). Forgiveness or break up: Sex differences to a partner's infidelity. *Cognition and Emotion*, 16, 299-307.
- Taysi, E. (2007). Suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeğini Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 63-74.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.
- Tekinalp, B. E. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166) 14-24.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. ve Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In McCullough, M. E., Pargament, K. I. Ve Thoresen, C. E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, Guilford Press, New York, pp.254-280.
- Thoresen, C. E., Luskin, F. ve Harris, A. H. S. (1998). *Science and forgiveness interventions: Reflektions and recommendations*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological speculations* Philadelphia: Templeton Foundation Press., pp. 163-192.
- Wade, N. G., Bailey, D. ve Shafer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional psychology: Research and Practice*, 36, 634-641.

-
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. ve Vander Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, psychology and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.