

# BÖLÜM 1

## GENÇ YETİŞKİNLİK VE YETİŞKİNLİKTE AFFETME

---

Besra Taş

### Giriş

İnsanlar, hayatın bütün dönemlerinde olduğu gibi genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde de etkileşim içinde (iş hayatı, sosyoduygusal hayat, aile bireyleri vs.) buldukları insanlar tarafından incitilmiş veya haksızlığa uğramış hissine kapılmıştır. Esasında insanlar, en çok kendilerine yakın gördüğü bireylere ve sevdiklerine kırılır. Bu yakınlık derecesinden ötürü, kendisine yapılanları kabul etmekte zorlanır, kabullenme süreci hayli yıpratıcı geçer. Birçok insan, “affetmeye zorlanma” duygusunu da muhakkak tatmıştır. Affetmenin detaylı bir şekilde inceleneceği bu bölümde, şu sorulara yanıt verilecektir: Niçin bazı bireyler tarafından, yaşanan haksızlığı affetme, tolere etme süreci kolay olurken kimi bireylerde bu süreç, çok uzun yıllara mal olabilmekte? Neden bazı bireylerde affetme süreci kolay iken bazı bireylerde büyük zorluklar yaşanılmaktadır? Neden kimi bireyler, ömrünün sonuna kadar bu yükü kendisiyle birlikte taşımaktadır? Neden bazı bireyler tarafından affetme, zayıflık olarak görülürken diğerleri tarafından büyüklük veya erdem olarak görülmektedir? Affetmenin ve affedilmenin önemi nedir? Affetme süreci nasıl işlenmektedir? Bu sürecin psikolojik anlamı nedir?

Yukarıda ifade edilen soruların cevaplarına yönelik bir girişimde bulunmadan önce, *affetme* veya ona yakın bir kullanıma sahip *bağışlama* kavramını inceleyeceğiz.

## Tanım ve Kavramsal Ayrımlar

Affetme kavramıyla birlikte akla ilk gelen kavramlardan biri de bağışlamadır. Hatta halk arasında bu iki kavram, aynı durumlar için kullanılmakta. Oysa literatüre baktığımızda iki kavram arasında büyük farklılıklar göze çarpmakta. Teolojik literatürde bağışlama kavramı, psikoloji literatürünün aksine, manevi bir boyuta vurgu yapmaktadır. Buna göre bağışlama, failin, Tanrı; fiilin de günah olduğu bir anlam dünyasına denk düşer: Yaratıcı Tanrı ve kul arasındaki iletişim; Yaratıcı'nın hoşgörüsü ve kul tarafından işlenen günahın bağışlanması, Yaratıcı'nın merhameti ve şefkati vurgulanmaktadır. Affetme ise bir suçluya<sup>1</sup> işaret etmekte ve insanlar arası iletişim boyutuna taalluk etmektedir: Affeden de affedilen de insandır. Affetme fiili, suçlu birisinin suçunu veya kabahatini bilip de görmezden gelme durumu söz konusu olduğunda gerçekleşir. Hata yapmanın insana mahsus bir özellik olduğunun bilincine varılması koşuluna dayanan bir eylemdir affetme. Haksızlığa uğratan bireyin haksızlık ettiği bireyden özür dilemesi, hatasını/suçunu kabul etmesi, affedilmeyi talep etmesiyle, işlenen kabahat göz ardı edilir. Halk kültüründe özür, "bir borçta kurtulma" anlamı taşımaktadır. İncinen taraf ya talebi kabul eder veya reddeder. Özrü kabul eden kişi, karşı tarafı suçluluk duygusundan kurtarabilir. Özür talebi kabul edilmediğinde, hata yapan kişi, bununla yaşamak zorunda kalacak ve aralarındaki ilişkinin iyi yöne sevk edilmesi, incinen kişi tarafından belirlenecektir (Herzog, 2017, s. 19).

<sup>1</sup> Burada *suçlu* derken kriminoloji literatürünün terimi kullanılmamaktadır; popüler kullanımda "suç" veya "suçlu" terimleri, *hatalı veya kabahatli fiillere* denk düşer. *Suçlu* terimi, bu metinde, biri veya birilerine karşı *hata yapan, haksızlık eden ve kabahat işleyen* kişiyi ifade edecek şekilde kullanılmıştır.

## Affetmenin ve Affedilmenin Önemi

Birçok insana göre karşı tarafı affetme, karşı tarafı ödüllendirmek anlamına gelmektedir. Hâlbuki burada tek taraflı bir bakış açısıyla olaya yaklaşılar ve affetmenin ikili karakteri ıskalanır. Nitekim affetme eylemiyle beraber, affeden bireyin de psikolojisinde bir rahatlama yaşanır. Başka bir ifadeyle, affetme edimi ile birlikte, affeden kişi ruhen ve bedenlen, taşıdığı yükten kurtulmuş olur, kendini yeniden özgür hissetmeye başlar. Psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve ruh sağlığı için affetme önemli etkidir. Bireyin psikolojik sağlamlığı, benlik saygısı ve ruh sağlığı için affetmenin önemi çok kritik bir düzeydedir (Reinhardt & Mazziotta, 2021; Yıldırım, Kurtuluş vd., 2022; Rohwetter, 2017). Affetme ve affedilme, son dönemlerde insanlar açısından daha bir anlam kazanan ve araştırmacılar tarafından ele alınan güncel konular arasında yer almaktadır. Geçmişte daha çok, başkasına iyilik anlamında anlaşılan affetme kavramı, günümüzde haksızlığa uğrayan bireyin kendi psikolojik sağlamlığı için önemi ve gerekliliği açısından tartışılmaktadır.

Reinhardt ve Mazziotta (2021), bireylerin affetmesinin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği gerçeğine ışık tutmaktadır. Yıldırım, Kurtuluş ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmalar sonucu, yetişkinlerin benlik saygısı ile affetme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısı, katılımcının kendisiyle olan ilişkisine olumlu yönde bakma olarak açıklanır. Çalışmada aynı zamanda affetme ile merhamet arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bulgular, benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkide merhametin kısmi araçsal bir etkiye sahip olduğunu tespit etmektedir.

Rohwetter (2017, s. 57), barışma edimiyle beraber iç huzurun çoğaldığına dikkat çeker. Bu doğrultuda, bireyin hem kendini hem karşı tarafı affetmesi, bizzat kendi mutluluğu ile ilişkidir sonucunu çıkarabiliriz. Sağlıklı ve güzel bir yaşam için kin, intikam gibi olumsuz duygular gütme yerine sevgi, şefkat,

merhamet duygularının insan psikolojisini olumlu etkilediği ortaya çıkmaktadır.

## Affetme Sürecinin İşleyişi

Affetme mevzubahis olduğunda akla gelen ilk şeyler; incinme, haksızlığa uğramışlık ve hayal kırıklığıdır. İncinme ve hayal kırıklığı, insanlar arası güvenin zedelenmesiyle ilişkilidir. En çok değer verdiği, sevdiği, anlam yüklediği ve güvendiği insanlar tarafından incitilme ve hayal kırıklığına uğratılma gibi duygu durumlarını çağırıştırır affetme. İncinen ve haksızlığa uğrayan birey, karşı tarafın kendisini maruz bıraktığı durumla baş edebilmesi ve onu affedebilmesi için belirli zamana ihtiyaç duymaktadır. Bu zaman zarfında birey, yaşadıklarını anlama ve duygularını sınıflandırma süreci yaşar. Bu kritik ve hassas süreçten sonra, bireyin karşı tarafı affedebilmesi artık imkân dâhilindedir. Bu doğrultuda, bireyin kendisine yapılan haksızlığı affetmesi için koşullar olgunlaşır. Tekrar bilişsel kısımdaki olumsuz kızgınlık, kırgınlık, kin ve nefret duygularının olumlu duygularla, şefkat, merhamet ve sevgiyle yer değiştirmesi için bu süreç olmazsa olmazdır. Tıpkı ölüm veya boşanma benzeri kayıplarda kabullenme anına kadar bireylerin belirli duygu aşamalarından geçmesi gerektiği gibi, affetme sürecinde de bireyin karşı tarafı affetmesi zaman almakta ve nihayetinde kabullenme ve affetme gerçekleşmektedir. Enright (2001), bu süreci dört aşamada ele almaktadır; bireyin bu süreci atlatabilmesi için ve affetme sürecinin yaşanılması için bu aşamalardan geçmesine ihtiyaç duyduğunu belirtir.

Birinci aşama, bireyin kendi öz incinmişliği ile yüzleşme aşamasıdır. Birinci aşamanın temel amacı, bireyin haksızlığa uğradığı, incindiği ve bu incinmenin kendisini meşgul ettiğinin bilincine varmasıdır. Bu süreç ilerlediğinde birey, incinmişliği ile baş etmenin alternatiflerini aramaya başlar ve yaşadığı incinmişliği affetme eylemi ile bertaraf etmeyi düşünür.

İkinci aşama, affetmeye karar verme aşaması olarak tanımlanır. Bu aşamada birey, mevcut düşünce ve eylem kalıplarının, hayatını idame ettirme için işlevsel olmadığını bilincine varır. Alternatif başa çıkma yöntemi olarak affetmeyi düşünme süreci başlar. Bu sürecin başlamasını kolaylaştıran, bir önceki aşamadaki olumsuz düşüncelerle yüzleşmesidir; bu kötü düşünceler olumluya dönüştükçe birey affetme eylemini daha makul bulmaya başlar. Bireyin affetmek gibi bir yaklaşım geliştirme süreci olan bu aşamada, affetme ve affetmeme sürecinin getirileri ve götürüleri değerlendirilir ve karar verme gücü kazanılır.

Üçüncü aşama, affetme konusunda çabalama aşaması olarak betimlenir. Bu aşamada birey, incinme sürecinin değerlendirmesini yapabileme gücüne sahiptir. Durumu tek taraflı değil çok boyutlu değerlendirmeye başlar. Farklı bakış açılarıyla, yaşadıklarını değerlendirme yetisine sahip olur. Daha gerçekçi değerlendirme ve karşı tarafa yönelik empati ve duygudaşlık süreci başlar. Karşı tarafın da herkes gibi bir insan olduğu ve iyi veya kötü davranabileceği gerçeğini fark eder. Nihayetinde, olumlu duygular belirtmeye başlar.

Dördüncü aşama, affetmeyi derinleştirme ve sağlamlaştırma aşaması olarak tasvir edilir. Bu son aşamada artık, incinen birey, karşı tarafın bakış açısıyla olayı görebilme, değerlendirebilme empatisine sahip olur. Affetme süreci başlar. Dahası, bu dört aşamanın sonunda birey, kendisini incitecek ve örseleyecek benzeri davranışlara maruz kaldığında affetme yetisine daha hazırlıklı olur (akt. Reinhardt & Mazziotta, 2021, s. 23).

Genç yetişkinlik döneminde bu süreç, hızlı iniş çıkışlarla yaşanılmaktadır. Karşı cinsle yakınlık kurma süreci, incinme, güvenme veya hayal kırıklığı tecrübeleri hep bu sürece içkin duygu durumlarıdır. Aynı zamanda kariyer ve iş hayatının başlangıcı da bu sürece denk gelir; bir yandan kariyer planında emin adımlarla ilerlerken diğer yandan bu tür duygularla karşı

karşıya kalabilmekte genç yetişkin bireyler. Genç yetişkinlerde affetme sürecinin gerçekleşmesi, aynı zamanda genç yetişkinlerin göstereceği çabayla da ilişkilidir. Gürlü Bakan ve Kurtyılmaz'ın (2022), üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık ile olumsuz duygu durumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek düzeylerinin affetme düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığına dair gerçekleştirdikleri çalışmaları sonucunda, üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşmanın ve aktif çabanın pozitif ve kişisel kararsızlığın ise negatif etkisi olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda ortaya, pozitif psikolojinin, yaşananlara pozitif bakış açısıyla yaklaşımının affetme sürecini kolaylaştırabileceği gerçeği ortaya çıkmakta. Aynı zamanda Ellis'in akılcı ve akılcı olmayan, Beck'in işlevsel olmayan düşünce yapısı da bu konuda bizlere kavramsal bir çerçeve çizmek için yardımcı olmaktadır. Bilişsel Davranışsal Terapi (BDT), olumsuz bilişe, birincil olarak tanımlanan düşünce ve inançlara dikkat çeker ve işlevsiz düşünce yapısından bahseder. Olumsuz düşünce yapısının farkına varılması ve olumlu düşünce yapısının aktifleştirilmesinin önemini vurgular. Beck; depresif hastalarla yapmış olduğu çalışmalar sonucunda, çözüm olarak mantık dışı ve uyumsuz düşünceleri tespit etme, değerlendirme ve bu düşüncelere yanıt vermenin ne derece belirgin bir rol oynadığına dikkat çeker. Kendisi bu yaklaşımları depresif hastalarla birlikte hayata geçirdiğinde, hastalarında hızlı iyileşme olduğunu gözlemler (Beck, 2016, s. 5).

Genç yetişkinlerin affetme sürecinde olumsuz düşünce yapısının farkına varması ve buna karşı yanıtlar üretme sürecini aktifleştirmesi, affetme sürecinin daha berrak yaşanılmasını sağlayacaktır.

Yetişkinlik döneminde ise bu süreç, olgunluk ve zaman itibarıyla daha geniş bir dönemde yaşanılıyor. Ailenin yanı sıra çok

yakın arkadaşlar, aile veya dost diye bildikleri tarafından veya güvendiği, yaslandığı insanlar tarafından yalnız bırakılması veya aldatılması gibi sürecin, çoğunlukla yaşandığı süreçtir. Genç yetişkinlik sürecinde affetme süreci zaman zaman kolay olurken yetişkinlik sürecinde biraz daha zor olduğu görülmekte. Bunun nedenlerine bakıldığında, bireyin kendi benliğinin farkındalığı ile ilişkili olabilmektedir. Genç yetişkinlik döneminde yer yer göz ardı etse de yetişkinlik döneminde birey, kendilik bilincine ve farkındalığına sahip olduğundan dolayı içindeki çocuğu özgür bırakma, ona sahip çıkma iştiağıyla yaşamakta. Bu doğrultuda incinme ve haksızlığa uğrama durumlarında sadece ona haksızlık yapan kişilerle değil aynı zamanda kendisiyle de yüzleşmeyi es geçmemektedir. Kendisiyle de cesurca yüzleşebilmekte ve incinmişlik hissini yaşamaya müsaade etmektedir; başka bir ifadeyle, bununla baş edebilmenin yollarını bizzat kendisi inşa etmektedir. Tıpkı Enright'ın (2001) yukarıda belirttiği gibi affetme sürecinin sağlanması için ön aşama olarak incinme sürecinin tecrübeyle idrak edilmesine müsaade etmeleri gibi. Tabii aynı zamanda Beck'in temel niteliklerini çizdiği olumsuz düşünce yapısının farkına varılması ve yaşanan olaylara olumlu düşünceyle cevap verme yetisinin geliştirilmesi, yetişkinlik sürecindeki bireylerin affetme sürecini kolaylaştıracaktır. Yetişkinlik sürecinde affetme sürecini kolaylaştıran faktörlerden biri de merhamet duygunun etkisidir. Yıldırım-Kurtuluş, Batmaz ve diğerleri (2022), çalışmalarında, benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkide merhametin kısmi aracı etkisinin olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Yukarıda, yetişkinlikte affetme sürecinin genç yetişkinlerde zaman zaman biraz daha zor olduğu belirtilmekle birlikte dikkat çekmek istediğim şey, genç yetişkinlik sürecinde daha kolay ve gerçekçi olmayan affedicilik sürecinin yaşanılmasıdır. Genç yetişkinlik döneminde affetme edimi, saf bilinçli bir eylem değildir; bireyler bu dönemde kendilerini, kendi duygularını yok sayıp affetme sürecine dâhil oluyorlar. Bu da esasında,

olumsuz bir yaklaşımdır zira önemli olan, bireyin kendine haksızlık etmeden affetme sürecinin gerçekleşmesini sağlamasıdır. Aksi takdirde bu süreç, birtakım sağlık problemlerine ve psikolojik sorunlara yol açabilir.

Sonuç olarak her iki yaşam dönemlerinde de affetme sürecinin kendine özgü zorlukları ve yine nevi şahsına münhasır kolaylıkları mevcuttur. Belirleyici olan, her iki dönemde de bireyin kendi farkındalığının bilincine varması ve kendi benliğinin, kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olarak, kendini yok saymadan olumlu düşünce yapısını aktifleştirerek olayı bütünüyle değerlendirme kapasitesini genişletip affetme sürecinin yaşanılmasına müsaade etmektir. Nitekim affetme, bireyi özgürleştirecek ve güzelleştirecektir. Kendini gerçekleştirmiş güzel insanların en bariz özellikleri hem kendine hem etrafındaki insanlara haksızlık etmeden olayları merhametle, şefkatle, zarafetle ve olumlu bakış açısıyla yaşanılmasına katkıda bulunmalarındır.

## **Affetmenin Psikolojik Boyutu**

İncinen bireylerin iç dünyalarında ilk etapta karşı tarafı affedebilme düşüncesinin kendisi bile katlanılmaz gelir. “Hem inciten o hem de affetmek için benim mi aktif olmam gerekiyor?” şeklinde yüksek sesli sorularla düşünülmektedir; hâliyle bu düşünceler, kendisini yormaktadır. Oysa bireyin kendi psikolojik sağlamlığı için karşı tarafın affedilmesi önem arz eder. Nitekim Reinhardt & Mazziotta (2021) de affetmenin psikolojik sağlamlığı olumlu yönden etkilediği gerçeğine ışık tutmaktalar. Onlara göre, herhangi bir dış organizmadan affedilmeye zorlanılmadan bireyin öz benliğiyle karar verip karşı tarafı affetmesi, aslında, bireyin kendi yaşamını tekrar kendi kontrolüne almasını sağlar. Böylece yazarlara göre, incinen birey, pasif ve kurban konumundan çıkıp sorumluluğu alma gücüne erişir. Karşı taraf affedildiğinde bireyin esenliğini ve huzurunu tehdit eden faktör ortadan kaldırılmış olur. Böylelikle öz yaşamıyla

daha fazla meşgul olma fırsatı doğar; affeden birey, incinmişliğe ve örselenmişliğe takılıp kalmak yerine yeniliklere açık olma imkânı elde eder (Reinhardt & Mazziotta, 2021, s. 11).

Kayış ve Satıcı (2019) da yapmış oldukları çalışma sonucunda, mizahla başa çıkma ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Çalışmalarında, mizahla başa çıkma becerilerine sahip olan bireylerin affedicilik düzeylerinin yüksek olduğu ve bunun mental iyi oluş düzeylerini de arttırdığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, mizahla başa çıkmanın mental iyi oluş düzeyini arttırdığı ve affediciliğin bu artışa aracılık ettiği çıkarımını yapabiliriz.

Rohwetter (2017), çalışmasında barışmaya vurgu yaparken barışma olmadan iç huzurun kazanılmayacağına dikkat çeker. Yazar, barış için gerekli bilgiye sahip olmanın öneminden bahsetmektedir. Barışın mümkün olabilmesi için incinme duygusunun ne zaman ve ne şekilde oluştuğu hakkında bilgi sahibi olmanın gerekliliğine vurgu yapar. Dahası Rohwetter bu süreçte bireyin derin bir anlayış ve merhamet sahibi olmasının ne derece hayati olduğunu vurgular. Merhamet duygusuna sahip olmakla acıma duygusu arasındaki ayrıma dikkat çeken Rohwetter, merhamet sahibi kişinin bir olayı değerlendirirkenki amacının şikâyet etmek olmadığını ifade eder. Bir yetişkin olarak kendini o dönemdeki ben'in yerine koyup durumu değerlendirmenin imkânı yüksektir. Bireyin geçmişteki kötü tecrübelerinin yaşattığı duygusal incinmişlik, hâlihazırdaki yaşamında etkisini sürdürece kadar tesirlidir; bunun bilincinde olmasının önemini altını çizer Rohwetter (2017, s. 57).

Yukay Yüksel, Tunçer, Barış (2020) da hazırlanan çalışmada, genç yetişkin bireylerin sosyal zekâ, affedicilik ve benlik saygısı arası ilişkiyi incelediler. Affedicilik düzeyi arttıkça sosyal zekâ düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaştılar. Çalışmada ayrıca, affedicilik ve benlik saygısının, sosyal zekâ üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen so-

nuca göre affedicilik, benlik saygısına göre sosyal zekâ için daha önemli bir değişkendir.

Sezer ve Murat (2020), yapmış oldukları çalışma sonucunda, narsistik kişilik ile kırılğan narsisizm ve bağlanma biçimleri arasında ve güvenli bağlanma ile affetme arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu tespit ederken kaygılı bağlanma biçimi ile affetme arasında ise negatif anlamlı ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Çalışmalarında ayrıca, narsistik kişilik ve kırılğan narsisizm ile affetme arasında negatif anlamlı ilişki bulmuşlardır. Narsistik kişilik ile affetme arasındaki ilişkide, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanmanın kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Kırılğan narsisizm ile affetme arasındaki ilişkide ise güvenli bağlanma aracı etki göstermezken kaygılı bağlanmanın kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Rohwetter (2017), kurban psikolojisinden kurtulmayı, yetişkin olmakla açıklamaktadır. Bu süreçte iyileşmekten bahseden Rohwetter, iyileşmenin yolunun barışmaktan geçtiğine dikkat çeker. Yetişkin olmayı sakinlik ve iç huzurla da ilişkilendirir ve bunu da psikolojik olgunluk ve istikrarla ele alır. Yetişkinliği barış ve uzlaşmayla açıklayarak bu iki kavramı yetişkin olma tutumuyla ilişkilendirir (Rohwetter, 2017, s. 92).

## **Barışma Sürecini Olumlu Etkileyen Etmenler**

Affetme sürecinin belirli aşamaların olması gibi Rohwetter (2017, s. 99-118), barışma sürecinin de belirli aşamaları olduğuna dikkat çeker. Birinci olarak, “bireyin kendi katkısının bilincine varmasına” dikkat çekilir. Burada, örneğin istismar gibi ya da ağır kurban olma gibi durumlar dışında, bireyin ikili ilişkilerde yaşanan olumsuz bir durumda kendini sorgulama alanına dikkat çekilmektedir. Çatışmalarda iki taraflı değerlendimenin yapılmasının, bireyin kendi katkı alanıyla yüzleşmesi, affetme sürecini ve barışma sürecini kolaylaştıracağına vurgu yapar. İkinci olarak, “soru sormasına” vurgu yapar Rohwetter,

bireyin kendisine sorular sormasına dikkat çeker. Yaşanılan tüm incinme duygularımızın geçmiş çocukluk dönemdeki incinmişlikle ilişkisi olduğuna işaret eder ve yaşam sürecinde olumsuzlukların yaşanılmasının, hayatın bir parçası olduğunu vurgular. Durum böyleyken bireyin, hayatta olumsuzluklar yaşanılabileceği gerçeğinin farkına varması ve geçmişteki olumsuzlukları nasıl anlattığına yönelik kendisine birtakım sorular yöneltilmesi, mevcut durumdaki incinmişliğin geçmesine yardımcı olacağına dikkat çeker. Geçmişin atlatılma biçimi, şimdiki durumun da nasıl anlattığının bir göstergesidir. Üçüncü olarak, “yeniden yorumlama” aşamasını vurgular Rohwetter. Bu kısımda, yaşanılanları olumlu bakış açısıyla yorumlamaya dikkat çeker. Örneğin, öğretmenin öğrenciyi sert bir eğitimden geçirmesi, ilk yaşandığında öğrenci için cehennem olurken ileriki yıllarda hayatını birçok açıdan kolaylaştırdığına kanaat getirebilmesi gibi. Dördüncü olarak, “intikam almaktan vazgeçmeye” dikkat çeker Rohwetter. Burada, öç peşinde koşan bireyin kendi yarasını hep açıkta ve taze tuttuğuna işaret eder. Beşinci olarak, bireyin “başkasıyla bireysel benzerliğine” vurgu yapmaktadır. İnsan olarak iyi ve kötü özelliklerimizde ortak bir benzerlik olduğuna dikkat çekmektedir. Birey olarak zaman zaman yanlış duygular ve davranışlar sergileyebileceğimize ve bunun, her bireyde benzerlik payı olduğuna vurgu yapmaktadır. Önemli olan, bunun bilincine varıp iyi olmayı tercih etmektir. Bu benzerliğin bilinmesinin ve karşı tarafın hatalı davranışının insani boyutunu anlaşılmasının, affetme sürecini kolaylaştırdığına dikkat çekmektedir. Altıncı olarak, “kendi gölgesini tanıma” aşamasını belirtmektedir. Burada, bireyin iç dünyasında gölgesine dikkat kesilmesi salık verilir. Dışarıya görünen benliğimiz, iç dünyamızdaki olumsuz olayların yarattığı hislerdir. Bu gölge, insanın doğası gereği vardır; bunun tamamen olumsuz olarak da algılanamayacağına vurgu yapar Rohwetter. İnsanın bu duygularını tanımanın aynı zamanda onları kontrol altına almak olduğuna dikkat çekmekte. Bu kontrol sağlanmadığında insanın olumsuz davranışlar sergileyip karşı tarafı in-

citmesi veya haksızlık etmesi işten bile değildir. Gölge benliğin bilincinde olunması, affetme sürecine olumlu yönde etkilerde bulunur. Yedinci olarak, “kurban olmaktan çıkma” aşamasından bahseder Rohwetter. Bireyin kurban rolüne girmesinin, çocukluk çağındaki yaşanmışlıklarıyla ilişkili olduğuna vurgu yapar. Bunun farkına varıp kurban psikolojisinden çıkmanın koşullarını açıklar.

Ayrıca din faktörü de affetme sürecini kolaylaştıran etmenler arasında görülmektedir. Uysal (2015) yapmış olduğu çalışma sonucunda, genç yetişkinlerin dindarlıkta içerilen bilgi ve pratiklerin affetme eğitimini olumlu yönde etkilediğine ulaşmıştır. Teolojik bakış açısıyla bakıldığında, affedilmenin mümkün olduğu görülmekte, insana bahşedilen özgürce karar verme iradesi ve hata yapma olasılığı vurgulanmaktadır. İnsanın iyilik yapma boyutu olduğu gibi kötülük yapabileceği boyutu hatırlatılmakta (Errichiello, 2021, s. 54) ki bu ikili karakteri akılda tutarak insanlara yaklaşmanın nasıl olumlu sonuçlar doğurduğunu yukarıda tartıştık. Örneğin iyi Müslümanların özellikleri sayıldığında Âl-i İmrân suresinin 134. ayetinde aynı zamanda affedebilme özelliği göze çarpmaktadır.

## Sonuç

Tüm bu bilgiler ışığında, insanda olumlu ve olumsuz, mantıklı ve mantıksız düşünce yapısının bir arada bulunduğu ve insanın bunun bilincinde olduğunda kontrol altında tutabileceği alana vurgu ile literatür, insanların bilinçli farkındalık ile iyi davranabileceğini somut çalışmalarla göstermektedir. Psikolojiden teolojiye birçok disiplin, insanın “insan olduğu boyuta” vurgu yapar ve güzel davranacağı gibi kötü davranış da sergileyebileceğine dikkat çeker. Çözüm olarak kendini gerçekleştirmiş insanların özelliğini taşımayı hedef kılmak, bilinçli farkındalık ile incitmekten ve incenmeden uzak durulmasını mümkün kılar. Birey kendini ve etrafındaki insanları, bu ikili

karakter alanında görür ve affetme-affedilme sürecinde üzerine düşeni yaparsa başta kendisinin olmak üzere muhatabının da psikolojik sağlamlılığına katkıda bulunur.

## Kaynakça

- Beck. S. J. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi. Temelleri ve ötesi*. Çev. M. Şahin. Nobel Yayıncılık.
- Erriichiello. O., (2021). *Kollektives verzeihen. Die konstruktive kraft eines rätselhaften gefühls*.
- Gürlü-Baskan, H. ve Kurtyılmaz, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcısı olarak olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 6(4), 434-450.
- Herzog. A. (2017). *Versöhnungsprozesse in der paartherapie. Ein handbuch für die paartherapeutische praxis*. Friederike von Tiedemann (Hrsg.) Junfermann Verlag, Paderborn.
- J. Reinhardt, A. Mazziotta, (2021). *Vergeben in beratung und terapie. Eine Praxisnahe Einführung*. Springer.
- Kayış. A. R., Satıcı. S. A., (2019). Mizahla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide affediciliğin aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1495-1504.
- Rohwetter. A. (2017). *Versöhnung. Warum es keinen inneren frieden ohne versöhnung gibt*. Klett-Cotta.
- Santrock. J. W. (2016). *Yaşam boyu gelişim. gelişim psikolojisi*. Çev. Edit. Yüksel. G. On Üçüncü Basımdan Çeviri. Nobel Yayıncılık Ankara.
- Sezer. S., Murat. M., (2020). Narsistik kişilik özellikleri ile affedicilik arasındaki ilişki: Bağlanma stillerinin aracı rolü. *OPUS © Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1320-1345.
- Uysal. V. (Haziran 2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48, 35-56.
- Yıldırım Kurtuluş, Batmaz, H., Özyurt, Y. A., Kurtuluş. E., (Mayıs 2021). yetişkinlerde benlik saygısı ve affetme: Merhametin aracı rolünün incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(2), 851-862.
- Yıldırım-Kurtuluş, H., Batmaz, H., Özyurt-Uysal, Y. A. Ve Kurtuluş, E. (2022). Self-Esteem and forgiveness in adults: An examination of the mediation role of compassion, *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(2), 851-862.
- Yukay. Yüksel. M., Tuncer B., Barış. Ş., (2020). Genç yetişkinlerde sosyal zekanın yordayıcısı olarak affedicilik ve benlik saygısı. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3) 743-751.

