

Bağışlamak ve Bırakmak

Duygu Odaklı Terapide İki Yol

**Leslie S. Greenberg &
Catalina Woldarsky Meneses**

Editör
Tahir Özakkaş MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 402
Duygu Odaklı Serisi: 24

Bağışlamak ve Bırakmak: Duygu Odaklı Terapide İki Yol

Leslie S. Greenberg & Catalina Woldarsky Meneses

Özgün Adı: *Forgiveness and Letting Go in Emotion-Focused Therapy*

Copyright © 2019 by the American Psychological Association.

All rights reserved. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, including, but not limited to, the process of scanning and digitization, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

The opinions and statements published are the responsibility of the authors, and such opinions and statements do not necessarily represent the policies of the American Psychological Association.

Copyright © 2019 by the Psikoterapi Enstitüsü

This Work was originally published in English under the title of: Forgiveness and Letting Go in Emotion-Focused Therapy as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2019 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Turkish language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

ISBN 978-625-7309-84-4

Birinci Baskı: Nisan 2022

Türkçe Yayın Editörü: Tahir Özakkaş

Çeviren: Psikoterapi Enstitüsü Çeviri Ekibi

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – İSTANBUL

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi Beyoğlu*”
Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL Tel: 0212 243 2397

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*” Dış
Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ
Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, ilişkilerdeki duygusal yaraları iyileştirme amacı güden duygu odaklı terapide kişiler arası ilişkilerde bağışlamaya yönelik terapötik bir yaklaşım sunar. Bu kitapta, belli bir reçete yazmaktan ve bağışlamayı getirecek birtakım becerileri kazandırmaktan ziyade kişiyi duygusal dönüşüme götüren ampirik duygusal değişim süreçlerini tarif ediyor ve iş başındaki süreçlerden örnekler sunuyoruz. Ayrıca terapist ve danışmanların bu süreçleri nasıl kolaylaştırdığını da ele alıyoruz.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyuyoruz.

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

15.04.2022

Bayramoğlu, Kocaeli

DUYGU ODAKLI SERİ

Seri No	Kitap Adı
001	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Çift Terapisi 1. Atölye Çalışması Malzemeleri / 5 - 9 Şubat 2012
002	Duygu Odaklı Terapi
003	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Çift Terapisi - 1. Atölye Çalışması Metinleri 5-9 Şubat 2012
004	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri / 26-29 Ekim 2013
005	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Terapi I. Atölye Çalışması Malzemeleri 14-17 Şubat 2013
006	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri / 26-29 Ekim 2013
007	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi I. Atölye Çalışması Metinleri 14-17 Şubat 2013
008	Leslie S. Greenberg Duygu Ve Sevgi Güç Dinamikleri Duygu Odaklı Çift Terapisi İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri 29 Kasım - 2 Aralık 2012
009	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri 26-29 Ekim 2013
010	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Mart Ayı Eğitim Deşifresi
011	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Nisan Ayı Eğitim Deşifresi
012	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Mayıs Ayı Eğitim Deşifresi
013	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Haziran Ayı Eğitim Deşifresi
014	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Mart Ayı Eğitim Deşifresi
015	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Nisan Ayı Eğitim Deşifresi
016	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Mayıs Ayı Eğitim Deşifresi
017	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Ağustos Ayı Eğitim Deşifresi
018	Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi
019	Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları
020	Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Psikoterapide Duygularla Çalışma
021	Duygu Odaklı Terapi Klinik El Kitabı
022	Depresyonda Duygu Odaklı Terapi Vaka Çalışmaları

İÇİNDEKİLER

Sunuş	iii
Giriş.....	ix

1. BÖLÜM

Bağışlamak.....	1
-----------------	---

2. BÖLÜM

Duygu Odaklı Terapi.....	44
--------------------------	----

3. BÖLÜM

Duygu Odaklı Terapi ve Bireylerin Birbirini Bağışlaması	83
---	----

4. BÖLÜM

Bireylerde Çözümleme Süreci Örnekleri.....	159
--	-----

5. BÖLÜM

Duygu Odaklı Çift Terapisine Genel Bir Bakış	201
--	-----

6. BÖLÜM

Duygu Odaklı Terapi ve Çiftlerde Bağışlama veya Uzlaşma	228
---	-----

7. BÖLÜM

Çift Terapisinde Bağışlama Sürecine Dair Bir Model	256
--	-----

8. BÖLÜM

Çiftlerde Bağışlama Vaka Örneği	295
---------------------------------------	-----

Kaynaklar	339
-----------------	-----

Dizin.....	357
------------	-----

Yazarlar Hakkında.....	363
------------------------	-----

Bu kitap onlarca insanın desteği olmaksızın yazılamazdı. Özellikle hocalarıma, meslektaşlarıma, öğrencilerime ve duyuğ odaklı terapinin özgün bir tedavi türü olarak gelişimine katkı sağlayan danışanlarıma teşekkür etmek isterim.

LESLIE S. GREENBERG

Bana hayat yolunda açık bir kalple ilerlemeyi öğreten annem Adela Meneses için.

CATALINA WOLDARSKY MENESES

Giriş

Bağışlamak, geçtiğimiz yirmi yılda psikoloji alanındaki deneysel çalışmalar ile teorik ya da klinik metinlerde fazlasıyla popüler bir konu haline geldi. Sosyal bilimciler, klinik psikologlar ve diğer alanlarda (felsefe, teoloji, siyaset, temel bilimler vs.) çalışan uzmanlar bağışlamaya dair pek çok tanım ve anlam geliştirdiler. Esas itibariyle bağışlamak toplumsal, terapötik ve ruhsal alanlara göre sınıflandırılabilen ve her bağlamda farklı bir anlam kazanmaktadır (Shults & Sandage, 2003).

BAĞIŞLAMANIN ANLAMLARI

Toplumsal alanda sürekli olarak adalet ve hakkaniyet kavramlarına atıf yapılır; adaletsizliğin bağışlanması halinde de adına af dediğimiz durum ortaya çıkar. Mesela; Nelson Mandela 27 senelik hapis hayatında kendisine insanlık dışı muamelelerde bulunan Beyaz gardiyanlarını bağışlamış, üstüne üstlük kendisinin başkanlık törenine bile davet etmişti (Govier, 2002, s.111). İnsan hakları için çalıştığından ötürü sürekli hapse atılan ve işkence gören Uruguaylı Cizvit rahip Luis Perez Aguir-

re daha sonra işkencecisiyle sokakta karşılaşmış ve onu bağışlamış, bununla da kalmayıp ona yardım teklif etmişti (Walker, 2006; Weschler, 1998). Pek çok komün toplumunda, insanlar birbirlerini resmî ritüeller aracılığıyla bağışlar ve bu ritüeller genellikle de aileler arasında gerçekleşir. Mesela; bazı kabilelerde bağışlamak ve ailenin onurunu korumakla ilgili metinler aileler ya da aşiretler arasındaki ilişkilerin onarılmasını da kapsayabilir ve grubun ahenk içinde yaşaması bağışlamak için gereken yüksek motivasyonun kaynağı olabilir (Wangh, 2005). Bu durum, bağışlayan kişinin bağışlamakla elde ettiği şahsi faydalara yapılan bireysel vurgudan epey farklıdır.

Terapötik alanda, bağışlamak sağlıklı olmak ve duygusal yaraların iyileşmesiyle ilişkilidir. Bağışlamanın psikoloji literatüründeki tanımı, ikili ilişkilerde aldığımız yaraların getirdiği incinme ve kırgınlık duygularının üstesinden gelmek için bizi yaralayan ötekini bağışlamaya çabalamamızla ilgilidir. Bu tanım gereğince, terapi gören bireyler fiziksel ya da cinsel istismar gibi acı verici duygusal yaralar (DY) veya farklı kötü davranış, ihmal ve terk edilme türleri için ötekileri bağışlama noktasına gelirler.

Ruhsal alan ise bizim yüce amaçlarımıza atıfta bulunur ve bağışlamayı ruhsal olarak dönüştürücü ya da erdemli addeder. Dünyadaki ruhani ve dinî geleneklerin çoğunda bir bağışlama mefhumu vardır. Pek çok insan için bağışlayıcılık ruhani ve dinî metinlerde, İlahi güçle olan ilişkide ve toplu ayinlerde anlamlı atıflarla bezeli kutsal bir kavramdır.

Bağışlamakla ilgili bu farklı anlayışlar genellikle birbiriyle örtüşür fakat bir şey aşikârdır: Bağışlamak; toplumsal, kişisel ve ruhsal alanlarda hayli revaçta bir başlık halini almıştır.

BAĞIŞLAMAYA ÖZGÜRLÜK YANLISI (OTORİTERTEN UZAK) BİR YAKLAŞIM

Bu kitap, ilişkilerdeki duygusal yaraları iyileştirme amacı güden duygu odaklı terapide (DOT) kişiler arası ilişkilerde bağışlamaya yönelik terapötik bir yaklaşım sunar. DOT, bağışlamaya yönelik deneysel bir yaklaşımdır ve alandaki diğer psiko-eğitim ve bilişsel müdahalelere zıttır (Enright & Fitzgibbons, 2015; Sell & Hargrave, 1998). Duygu odaklı terapiye, bağışlama sürecinde duygularla çalışmaya yönelik otoriterlikten uzak bir yaklaşım diyebiliriz zira terapist danışanların ne hissetmesi ya da terapi hedefi olarak neyi amaçlaması gerektiğine dair yargıda bulunmaz. Bu kitapta, belli bir reçete yazmaktan ve bağışlamayı getirecek birtakım becerileri kazandırmaktan ziyade kişiyi duygusal dönüşüme götüren ampirik duygusal değişim süreçlerini tarif ediyor ve iş başındaki süreçlerden örnekler sunuyoruz. Ayrıca terapist ve danışmanların bu süreçleri nasıl kolaylaştırdığını da ele alıyoruz. Dikkatimiz, insanların hayatlarında ortaya çıkan farklı türde duygusal yaraların etkisi üzerindedir; yaklaşımımızın nihai hedefi de ister bırakmak ister bağışlamak isterse de iki süreci birleştirmek yahut da ötekini yaptığı yanlış sorumlu tutmak olması fark etmeksizin duygusal dönüşümü desteklemektir. Dolayısıyla bu kitabın temel meselesi, yalnızca bağışlamayı başarmaya odaklanan diğer türlü bağışlama müdahalelerinin tersine düşer. Duygu odaklı terapide bağışlama, duygusal yaranın çözümlenmesine giden mümkün ve muhtelif yollardan biri olarak görülür. Bırakmak ve devam etmek ya da ötekini sorumlu tutmak gibi diğer olumlu neticeleri kabul etmek, şu anda alanda önemi henüz fark edilmemiş olan “sağlıklı bağışlama” tartışmasına

giden kapıyı açar. Kitapta da açıkladığımız gibi bağışlama her daim arzu edilen netice olmayabilir; asıl önemli olan kızgınlığı, üzüntüyü, korkuyu ve yarayla ilişkili utancı dönüştürerek duygusal yaraları çözüme kavuşturacaktır.

Geliştirdiğimiz ve bu kitapta kullandığımız duygusal yara (DY) mefhumu toplumumuzda travmanın ne derece yaygın olduğu ve travmaların akıl sağlığı üzerinde aşırı derecede güçlü bir etkisi olduğuna dair farkındalığımızdan kaynaklanıyor. Farklı türde tanılar almış pek çok insanın travmalarının ızdırabını yaşadığı bulgulanmıştır. *Travma* özünde tek bir duygusal yara (DY) ya da ihanet, terk edilme, kötü muamele ve istismar gibi kişiler-arası ilişkilerde alınan pek çok duygusal yaranın toplamıdır. Bağışlamak ise bu tür yaraların üstesinden gelmenin mümkün yollarından biri olarak görülmeye başlanmıştır.

BAĞIŞLAMANIN ETİĞİ

Bağışlamanın çeşitli yararları olmasına rağmen pek çok feminist eleştirmen ve başka dallardan teorisyenler bağışlayıcılığın teşvik edilmesini savunan etik anlayışlarına temkinli yaklaşmaktadır. Son on yılda palazlanan bu bağışlama merakı; sivil haklar, ikinci dalga feminizm ve kuir politikaların yükselişi de dahil olmak üzere pek çok önemli özgürlük hareketinin hemen arkasından, nispeten hızlıca, gelmiştir. Haaken'in de belirttiği üzere, ezilen gruplar ayağa kalkıp konuşma ve kendilerini istismar eden ilişkilerden kopma hakkı da dahil olmak üzere kendi haklarını aramaya başladıklarında, güçlüler (mesela terapistler ve dinî liderler) bağışlayıcılığın erdemlerini yeniden keşfetmişlerdir. Bize fenalık edenleri bağışlama konusunda çok ileri gitmemiz halinde, işlenen kötülöklere ahlaki ve siyasi olarak itiraz etme hakkımızdan feragat edeceğimiz yönünde

bir korku var. Bazı teorisyenler de bu yeni bağışlama etiğinin tanıdık ve baskıcı bir paradigmanın tekrarı olduğundan endişe duymaktadır; söz konusu paradigma içinde ezilen ya da şiddete uğrayan gruplara ve bilhassa kadınlara fedakârlık ve itaatkârlık değerleri ya da kendi hakları pahasına da olsa başkaları için dertlenmeleri öğretilmektedir.

Aynı zamanda diğerlerine olan resmî görev ve yükümlülüklerimizden ötesine geçen ve haklara olduğu kadar ilişkilere de değer ve anlam kazandıran bir ahlak görüşü temelindeki bağışlayıcılığın sezgisel olarak insanı çeken bir yanı da vardır. Bağışlamak demek, insanın eksik olduğunu kabul etmek, değişim ve gelişim kapasitesini tanımak demektir. Bağışladığımız zaman, yapılan hatanın ardından bireyler arasındaki ahlaki bağları koparmaktan ziyade onarmaya ve canlandırmaya çabalarız (Walker, 2006). Böyle bir tamir anlayışı, bize göre, feminist ve diğer türlü toplumsal adalet arayışlarıyla da uyumludur.

KİTABIN GENELİ

Bu kitap, öncelikle, duygusal olarak yaralanmış insanlarla çalışan her türlü meslek erbabı için yazılmıştır. Fakat özellikle insanların duygusal yaralarını çözmelerine doğrudan yardım etmeye çalışan terapistler ve danışmanlar içindir. Hem işe yeni girişmiş mezun öğrenciler hem tecrübeli terapistler hem de daha önce duygu odaklı terapi yapmış olsun ya da olmasın iki grup arasında bir yerde duran tüm uygulayıcılara yöneliktir. Diğer bütün özellikleri bir yana, bu kitap bağışlamayı boş sandalye diyalogu tekniğiyle nasıl birleştirebileceğinize dair pek çok ayrıntı ve örneği ihtiva etmektedir. Kitap aynı zamanda bağışlamaya giden yoldaki değişim süreçlerine dair görev analizi modellerine yönelik ampirik desteğin çerçevesini çizmektedir.

Birinci Bölüm; duygusal yaraların, kişiler-arasındaki kır-gınlıkların ve yine kişiler-arası ilişkilerdeki kötü hislerimizin hayatta ne kadar yaygın olduğunu göstererek kitabın giriş ka-pısı olma görevini üstleniyor. Sonrasında bazı tanımları dikka-tinize sunuyor ve bağışlamak ile bağışlamamak, bağışlamak ile bağışlar gibi yapmak, bağışlamak ve uzlaşmak arasında önemli ayrımlar yapıyoruz. Sonrasında “neden bağışlayalım” ve insanlar birbirini bağışlamalı mıdır?” sorularına cevaplar bulmak üzere yola çıkıyoruz. Aynı zamanda bağışlamanın ve bağışlamayı salık veren müdahalelerin önerilmediği durumları da ele alıyoruz.

İkinci Bölüm’de, duygu odaklı terapi (DOT) yaklaşımını ve bu yaklaşımın temel ilkeleriyle kavramlarını izah ediyoruz. Duygusal yaralar ve bağışlamayla ilişkili duygu odaklı terapi teorisi de bu bölümde sunuluyor; ayrıca terapinin ve terapötik duruşun nasıl olması gerektiğine işaret eden pek çok örnek ve-riliyor.

Üçüncü Bölüm, bir önceki bölümü derinleştiriyor ve birey-sel terapide duygusal yaraların çözümlenmesi için DOT’a daha açık bir şekilde odaklanıyor, tedavi için bir çerçeve sunuyor. Bağışlamayı kolaylaştırmak için DOT kullanımının temeli, bu terapi türünün alametifarikası niteliğindeki, bitmemiş işlerin çözümlenmesine yönelik boş sandalye çalışması müdahalesin-den geliyor. Bu müdahale, pek çok klinik sorunla ilgili olarak muazzam ölçüde araştırılmıştır. Danışanın değişim süreçlerine ve müdahalelere eşlik ve yardım eden ev ödevlerine uygun te-rapötik görevlerin detaylarıyla birlikte sürecin nasıl işlediğini seans seans açıklıyoruz. Gerçek terapi vakaları üzerinde yapılmış araştırmalardan çıkan ve duygusal yaraların olumlu şekil-

de çözümlenmesini sağlayan birbirinden ayrı iki formu yani ötekini sorumlu tutmak ve yaralayan kimseyi anlamak veya bağışlamayı ele alıyoruz. Ayrıca şunu da unutmayın ki Üçüncü Bölüm’de ve kitabın tamamında yer alan klinik örnekler bizim tecrübelerimizden devşirildi. Danışanların isimleri ve vakalara dair diğer detaylar şahısların mahremiyetini korumak için gizlenmiştir.

Dördüncü Bölüm, bireysel duygu odaklı terapi sürecinde duygusal yaraların çözümlenmesi üzerine yürüttüğümüz araştırmayı sunuyor. İki vaka örneği sergileniyor ve duygusal yaraların çözümlenmesinin iki yolu sunuluyor: Biri bağışlamak öteki de yaralayan kişiyi bağışlamaksızın duygusal yarayı bırakmak. Danışanın sürecini ve deneyiminin hususi basamaklarını göstermek üzere deşifre metinleri kullandık.

Beşinci Bölüm, duygusal yaralarla uğraşan çiftlere yönelik DOT (DOT-Ç) üzerine detaylı bölümlerin ilkidir. Bu bölüm, DOT-Ç araştırmalarını ele almakta ve DOT-Ç’nin çiftin duygusal yarasıyla ilgili çalışmalara uyarlanmasından bahsettiği kadar DOT-Ç’yi özlü bir şekilde tarif de etmektedir.

Altıncı Bölüm, çift ilişkilerinde duygusal yaraları ve bağışlamayı teorik bir bakış açısından ele alıyor ve aynı zamanda bağışlama ile uzlaşma esnasındaki duygusal süreçleri detaylı şekilde inceliyor. Ayrıca, muhatabını bağışlayarak duygusal yarasının üstesinden gelmiş kadınlarla yapılmış güncel niteliksel araştırmalar temelinde bağışlayıcılık fenomenolojisini sunumuyla bölümde yer verilen teorik perspektif daha derin bir boyut kazanıyor.

Yedinci Bölüm, görev analizinden kaynaklı DOT-Ç bağışlama modelini anlatıyor. Model ve ilgili unsurlar gerçek vakalardan alıntılarla birlikte detaylı şekilde inceleniyor. Ayrıca bu bölümde bağışlamaya giden yolda çiftlerin önüne çıkan engelleri de ele alıyoruz.

En nihayetinde, Sekizinci Bölüm yaralanan kadının kocasını geçmişteki kaçamağı için bağışlamasıyla aralarındaki duygusal yarayı başarılı şekilde çözümleyen bir çiftin vakasını anlatıyor. Bu vaka, DOT-Ç bağışlama modelini örnekleyen kesitleri dikkatinize sunuyor. Vakanın sunumunun amacı da önceki bölümlerde verilen teorik ve klinik veçheleri bütünleştirip yerli yerine oturtmak.

Sonsöz bölümümüzde de sonuç tespitlerimizi ortaya koyuyoruz.

1

Bağışlamak

Bunca insanın ötekilere sık sık da yakın ilişki kurduğu insanlara, mesela anne-babasına, kardeşlerine, eski eşlerine hatta şimdiki partnerlerine karşı çözümlenmemiş kötü hislerin yükünü taşımakla mücadele etmesi kayda değer bir konudur. Pek çok insanın sağlığı ve hayatı bu kin ve kırgınlığın zehri ve bağışlayamamanın ağırlığıyla mahvolmaktadır. Bir başkasına karşı nefret dolu olan insan kendi kendine de eziyet edebilir (Winch, 2014).

Ama yine de bağışlamaya giden yol olumsuz duygularla yaşamaktan zor olabilir. Bağışlamak, bir şekilde, cesaret gerektirir. Kendi acısıyla yüzleşmeye, kalıcı bir değişim yaşayacağını kabul etmeye ve zor seçimler yapmaya gönüllü, cesur insanların işidir bağışlamak.

Hemen hemen herkes bir ötekinin davranışları ya da sözleriyle yaralanmıştır bu hayatta. Bir anne kızını durmaksızın eleştirmiş olabilir hatta büyüdükten sonra bile kızının ebeveynlik becerilerini eleştirmeye devam ediyor olabilir. Babanız belki de istismarcıydı. Belki bir meslektaşınız projenizi çaldı

ya da üslerinizden o proje için aferin aldı; belki sevgiliniz biriyle kaçamak yaptı ya da bir erkek karısını herkesin içinde utandırdı. Bu yaralar insanları bitimsiz öfke hatta intikam hisleriyle baş başa bırakabilir. İnsanlar sevip güvendikleri biri tarafından incitildiklerinde, kızar, üzülür, en olmadı çaresiz hissederler. Eğer bu kırıcı olay veya durum üzerinde dururlarsa, öfke hissi ve düşmanca düşünceler kök salabilir. Bu olumsuz hislerin büyüüp iltihaplanmasına izin vermeleri halinde, insanların kendilerini bu yakıcı hisler ya da bir tür adaletsizlik duygusu tarafından yutulmuş vaziyette bulmaları da muhtemeldir. Söz konusu yakıcı hisler ilişkilerine nüfuz etmeye başlayabilir. Kendilerini yapılan yanlışla öyle bir kuşatırlar ki en nihayetinde yaşadıkları andan zevk alamaz olurlar. Kin tutar ve nihayetinde depresif ya da kaygılı bir hale bürünebilirler.

ÖFKENİN ÖNEMİ

Kinin en büyük sebeplerinden biri ifade edilmeyen, zorlayıcı öfkedir. Terapist olarak bizler öfkenin yerini sessizlik aldığında ilişkideki iki kişi için de bazı trajik gerçekliklerin yaşandığına şahitlik etmişizdir. İşte burası önemli konulara bir türlü değinilmediği için cerahatli kırgınlıkların baş gösterdiği noktadır. Mesela; evlilikte işler çok kötü gidiyorsa kişiler birbirlerinden sıkıldıklarını söyleyebilirler. Fakat sıkılmak genelde sessizce tutulan kinin işaretidir. Bunun alternatifi de rahatsız eden durumu ifadeye kavuşturmak, incinmeyi ve yapıcı öfkeyi ifade etmek ve bu hislerle uğraşmak için çaba göstermektir; uzaklaşmak ve bu hisleri içerde çürüyecek kadar çözümsüz bırakmak değil.

Kişi, öteki tarafından haksız yere incitildiğinde, bağışlamak bu yarayı açan kişiye duyulan kırgınlığın üstesinden gelmek; bunu öfkelenme hakkını inkâr ederek değil de yaralayan kimseye hak etmediği bir şefkat, cömertlik ve sevgi sunmakla yapmak demektir. Bu bir süreçtir; öfke ve acıyla başlayan ve ötekine yönelik daha olumlu hislerle sona eren bir süreç. Bu alandaki pek çok uzmana (Enright & Fittzgibbons, 2015; Webb, Hirsch & Toussaint, 2015; Worthington, 2006) göre, bağışlamak, kısas sağlayacak her türlü eylem kadar gazap, hınc ve öfke hislerinden kurtulmayı da kapsamaktadır. Şu durumda bağışlamak, öfkeye olan gereksinimi yadsımakta mıdır? Yara zaten adaletsiz olduğundan ve olmaya devam edeceğinden, yaralanan da doğal olarak kızacak, hiddetlenecek, öfkelenecektir. Biz, öfkenin ve diğer acı dolu hislerin ifade edilmesinin olumlu ve yapıcı bir amaca yönelik olduğuna inanıyoruz; bunları verimlilik karşıtı, bağışlama karşıtı görmüyor ve geride bırakmaya çalışmıyoruz. Bu hislere ses vermek gerek. Hiddet ve öfkenin deneyimlenmesi ve ifade edilmesi bağışlama sürecinin ilk safhalarında önemli bir rol oynamaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2008; Worthington, 2006).

Pek çok insan açısından, bağışlama ve öfkeyle ilgili görüşlerin kökeni dinî gelenek ve uygulamalara uzanır. Dinî öğretiler genellikle öfkenin yaşanmasına ya da ifade edilmesine karşı vaaz verirler, bu vaazı da bağışlamak ve iyileşmekle ilgili olarak zikrederler. Kırgınlık ya da öfke genellikle üzerine çalışılacak ve en kısa zamanda üstesinden gelinmesi gereken deneyimler olarak görülür. Öfkeden, bağışlamakla ilişkisi dahilinde bahseden pek çok yazar öfkeye olumsuz bir gözle bakar ve

öfkenin yalnızca yıkıcı ve engelleyici sonuçlarına odaklanırlar. Öfke; düşmanlık, intikam ve aynı meseleyi ısıtıp durma gibi olumsuz özelliklerle aynı kategoride ele alınır ve kişiyi bağışlamaktan alıkoyuyormuş gibi tasvir edilir (Baskin & Enright, 2004; Miller, Worthington, & McDaniel, 2008; Wade & Worthington, 2005). Şu durumda öfke bağışlama sürecinin parçası değil de bağışlamanın önündeki bir engel gibi görülmektedir.

Fakat biz inanıyoruz ki öfke ve üzüntü gibi derin, kişisel incinmeyle ilgili güçlü duygular bağışlama sürecine özgüdür (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010). Yaranın mağdurları hiddet ve öfke hissetme hakkına sahiptir ve biz de bu duygunun, yaralanan kişinin kendisine yapılan yanlışları tespit etmek ve anlamasına yardım etmek suretiyle, bağışlama sürecinin ilk safhalarında rol oynayabileceğini yapabileceğini görüyoruz. Öfke; danışanları eyleme geçme, yanlışları düzeltme, ayağa kalkıp sorunlarla yüzleşme ve kendi hakları için savaşıp öz-saygılarını artırma yönünde motive de edebilir. Bağışlamanın kolaylaşması için kişinin kendisini inciten insana karşı kırgınlık ve nefret duymasının meşruiyetini kabul etmesi gerekir.

YOĞUN DUYGULARI TECRÜBE ETMEK

Öfkeyi kabul etmeye ek olarak duygusal yarayı çözümleme-
deki önemli bir zorluk da insanların çok katlanılmaz bulduğu engellenmiş acı, üzüntü, kayıp, incinme ve yas duygularıdır. Klinik pratiğimizde insanların genellikle yaranın sebep olduğu büyük kayıpla gelen fakat ifade edilmemiş yoğun üzüntüye takılıp kaldıklarını gözlemledik. Danışanlar, neyin kayıp olduğunu ya da kaybolmuş olduğunu isimlendirmeye ve neyin yitip gittiğini kabul etmeye başladıktan sonra inanılmaz bir ra-

hatlama yaşayabilirler. Bu durum onlara kayıpları kabul etmek ve karşılanmamış ihtiyaçlarını tatmin etmek üzere yola devam etme noktasında yardımcı olacaktır. Üzüntülerini yaşamaya izin vermek insanlara ayrıca sıkı sıkıya bağlı oldukları fakat parçalanmış inançlarını dile dökme ve kendilerini ne olup bittiğine dair anlatılarını değiştirerek yeni anlam yaratmaya açma noktasında da yardımcı olur. Şu durumda bağışlamak kederlenme, yas tutma yahut ağıt yakmayı kapsayan bir süreci de içine almalıdır. Kayıp ya da yaraya bağlı üzüntünün zaman zaman öfkenin arkasına gizlendiğini anlamak da önemlidir. Her ne kadar bazen üzüntü öfkenin üstünü örtse ve durum tam tersi olsa da, en nihayetinde iki duygunun da kabul edilmesi ve işlenmesi gerekir.

Farz-1 misal, 34 yaşında evli bir kadın olan Joyce¹'un babası alkolikti. Şiddet kullanan bir adam değildi fakat eve gelir, paspasa yığılırdı; Joyce da genellikle onun arkasını toplamak ve yatağa götürmek zorunda kalırdı çünkü annesi gece vardiyasında olurdu. Joyce, ondan her daim utanırdı; böylesine yetersiz bir baba, ebeveyn ve güvenilir bir yetişkin olduğu için onu hiç affedemiyordu. Ayrıca engelli olduğundan ötürü çok fazla bakıma muhtaç bir erkek kardeşi vardı ve Joyce'un annesi işlerden başını kaldıramıyordu. Joyce, erkek kardeşinin bakıcısı oldu ve bu bakıcılığa evliliğinde de devam etti. Terapide, babasına duyduğu çözümlenmemiş hislerden bahsetti. Terapist onu önündeki boş sandalyede oturan babasını hayal etmeye ve hislerini ifade etmeye yönlendirdi; öfkesini, üzüntüsünü, utan-

1 Klinik örneklerin hepsi yazarların kendi tecrübelerindedir. Asıl isimler ve vakaların diğer detayları kişilerin mahremiyetini korumak üzere değiştirilmiştir.

cını ifade etmeye. Yalnız, korku dolu, sorumlu hissettiği o acı dolu anıları geldi aklına ve güvenli bir çocukluktan mahrum kalmanın yasını tutmaya başladı. Öfkesini önce suçlama şeklinde ifade etti fakat daha sonra alkolik bir babanın sorumluluğundan ve ailenin bakımvereni olmaktan azade bir çocukluğu, destek görmeyi ve rahat etmeyi hak etmiş olduğu algısına ulaşana kadar da çocukken neye ihtiyacı olduğunu yapıcı bir şekilde ortaya koydu.

Hislerini ve ihtiyaçlarını ifade ettikten ve terapistle bunları onaylattıktan sonra, Joyce babasını yeni bir gözle görmeye başladı. Onu artık kızında sebep olduğu acıyı epeyce önemseyen bir baba olarak görebiliyor ve babasının muhayyel pişmanlığıyla özürlerinden etkileniyordu. Babasını kızında yarattığı acıdan ötürü şefkat duyan bir baba olarak görmeye başladıktan sonra, kendini ona karşı daha sevgi dolu ve cömert hissederken buldu ve babasını hem bir baba hem de ebeveyn olarak başarı-sızlıklarından ötürü bağışladı.

Bireysel terapide bu tür bir sürecin, boş sandalyede oturan hayali ötekine ulaşım ona acı verici kayıp hislerinin ve ihtiyacının karşılanmasının hak edildiğinin ifade edilmesinin ve ardından gelen zorlayıcı bir öfke ve yas sürecinin, kişinin yarayı açan ötekinin sebep oldukları hususunda şefkat duyduğunu görmesine ve böylece bu kişiyi bağışlamasına sebep olduğunu bulguladık. İşte, duygusal yaraların çözümlenmesini kolaylaştırma, bırakma ve bağışlama noktasında en fazla yardımcı olduğu bulgularan duygu odaklı terapi süreci de budur.

BAĞIŞLAMAYA TERAPÖTİK YAKLAŞIMLAR

Bağışlamayı teşvik etmeye yönelik pek çok terapötik yaklaşım geliştirilmiştir (örn: Enright, 2001; Luskin, 2007; Worthington, 2001). Enright'ın (2001) tedavi modeli bağışlamanın bir karar olduğunu vurgular. Bu karar dört aşamadan oluşmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2000): ortaya çıkarmak (işlenen kabahatle ilgili olumsuz hisler), karar (spesifik bir durum için bağışlamak), çalışmak (yaralayan kişiyi anlamaya yönelik) ve keşif (beklenmedik olumlu neticeleri ve yaralayan kişiye yönelik empatiyi). Fakat Worthington'un (2001) REACH adlı bağışlama modeli daha çok duygusal bağışlamaya odaklanır. Bu modelde katılımcılar yaşadıkları yaralanmayı ve onunla ilintili duyguları hatırlarlar (R), sonra onları yaralayan kişiyle empati kurarlar (E), ötekinin açısından bakarlar ve bu yaranın açılmasına nasıl katkı sağlamış olabileceklerini düşünürler. Sonrasında katılımcılar bağışlamanın suçu işleyene bahşedilen özgeci (A) bir hediye olarak görülebileceği fikrini keşfeder ve bağışlamaya söz verirler (C). Son olarak da katılımcılar belirsizlik zamanlarında veya yine öfke ve yakıcı hislere döndüklerinde kendi bağışlayıcılıklarına tutunmaya (H) ya da bu tutumlarını sürdürmeye bakarlar.

Bu kitap, bireylerin ve çiftlerin duygusal yaraların üstesinden gelip acı dolu duyguları işlemleyerek bağışlama limanına demir atmalarını sağlayacak duygu odaklı terapi yaklaşımımıza odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, duygusal değişim süreci olarak bağışlamaya dayalıdır. Bireysel terapide, temel meselelerden biri danışanın çözümlenmemiş duygularını işlemlemek üzere boş sandalye diyaloglarının teşvik edilmesidir. İnciten partnerlerden birinin orada bulunduğu çift terapisinde biraz

daha farklı bir süreç daha çok işe yarayabilir. Burada inciten tarafın utancını ve pişmanlığını ifade etmesi ve incinen kişinin daha önce ifade etmediği bir duygusunu ifade etmesi gibi fazladan kişiler-arası süreçler bağışlamaya giden yolda önemlidir. Ayrıca, duygu odaklı terapide insanlara bağışlamayı öğretmediğimizi ya da bağışlamayı duygusal yaraların tek veya en gerekli ve iyi çözümü olarak görmediğimizi, bağışlamayı yalnızca yarar sağlayabilecek terapötik süreçlerden biri olarak gördüğümüzü de belirtmek bizim için önemli. Böylelikle bağışlamanın fayda etmeyebileceğini de söylüyor ve bağışlamanın her zaman her insan için gerekli olmadığını ve insanların durumu kabul edebileceğini, akışına bırakabileceğini ya da bağışlamaksızın hayatlarına devam edebileceğini de kabul ediyoruz. Şimdi, ilk önce, bağışlamanın ne olduğuna bakalım.

BAĞIŞLAMAK NE DEMEKTİR?

Bağışlama konusu zaman zaman epeyce esrarengiz görünebilir. Hepimiz anlatmamız istenene kadar bağışlamanın ne olduğunu bildiğimizi düşünürüz. Literatüre dair bir inceleme ise bize bağışlamayı soruştururken karşımıza çıkan zorluklardan birinin kavramın tanımıyla ilgili olduğunu göstermektedir: Bağışlama farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanır ve bu da kendisinin yek başına çok boyutlu mu ya da ağırlıklı olarak duygusal mı yoksa bilişsel mi olduğuna dair tartışmayı körükler. Bağışlamayı tanımlamanın zorluğunu ele alan makaleler de yayımlanmıştır (Elder, 1998; Enright & Coyle, 1998; Enright & Fitzgibbons, 2015; Pingleton, 1989; Sells & Hargrave, 1998; Worthington, 1998a, 1998b); bu araştırmalar bağışlama ve ilgili kavramsallaştırmaların çeşitliliğinin altını çizer. Esasında, bazı araştırmacılar tanım konusunda

uzlaşma olmamasını sahadaki en tehlikeli sorunlardan biri olarak yorumlamaktadır (Elder, 1998; Enright & Coyle, 1998; Enright, Gassin, & Wu, 1992; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000).

Bağışlama, faile yönelik kızgınlığımızdan bilinçli olarak vazgeçip ona karşı iyilik ve şefkat duygularıyla dolmamız olarak tarif edilmektedir (Freedman & Enright, 1996). Bu iyilik ve şefkat duyma tanımına bağışlamanın asli unsurlarından biri olan “kırgınlığımızı bir kenara bırakmak” eklenir. Fakat *Concise Oxford English Dictionary* “yaralayana karşı öfkeli ya da kızgın hissetmeyi kesmek” olarak tanımlanan bağışlama kavramını, bizi öfkeli edebilecek bir eylemde bulunan faili herhangi bir ceza vermeden hoşgörmek anlamına gelen *mazur görme* kavramıyla bir arada ele alır (Forgiveness, 2011, s.558). Daha sonra da göstereceğimiz üzere bağışlamak mazur görmek demek değildir. Bağışlamak, ötekinin sizi incittiği için sorumlu olduğunu inkâr etmek anlamına gelmez. Eylemine bahane bulmaksızın da bir kişiyi bağışlayabilirsiniz. Bağışlamak; suçlunun affı gibi yasal bir kavramdan, suçu gerekçelendirmeyi kapsayan müsamahadan, hafifletici nedenlerden ya da bir şekilde davranışın hak edilmesinden ötürü sınır ihlalinin kabul edilmesi anlamına gelen haklı çıkarmaktan ve anıların silinmesi ya da bilinçten uçması anlamına gelen unutmaktan ve ayrıca kişinin yaralandığını algılamamak istememesi ya da bunu yapamaması anlamındaki inkârdan farklıdır (McCullough & Witvliet, 2022).

Bağışlamaya dair; mazeret bulma, af çıkarma ya da kaçınılabilecek bir incinmeyi hoş görme gibi ilişkili kavramlarla örtüşmeyen minimalist bir tanım geliştirmek yönünde çaba har-

canmıdır. Her ne kadar bu ayrımlar literatür dahilindeki tanım farklılıklarını anlama noktasında zihinlere berraklık getirsin diye yapıyorsa da, DeCourville, Belicki ve Green (2008) toplumdaki sıradan insanların bağışlama ve bağışlamayla ilişkili diğer kavramlar arasında sistematik yahut dikkatli ayrımları yapmadığına işaret etmekteydi. Everett Worthington Jr. (2006) bağışlama tanımlarının bu incitici olaydan önce ilişkinin değerli bir ilişki olup olmamasına göre mutlaka değiştiğini öne sürmüştür. Onun bakışına göre, tanımın odak noktası bağışlamanın karar, duygu ve kişilerarası ilişkilerle ilgili boyutudur. Her ne kadar bağışlamanın kavramsallaştırılmasıyla ilgili alanda keskin bir uzlaşma olmasa da insan ruhunu araştıran pek çok uzman bağışlamanın duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenleri olduğunda mutabıktır.

Bağışlamayı felsefi açıdan ele alanlar da bu mefhumun çok yüzlü doğasını kabul etmişlerdir. Bu yüzden de bağışlamayı hem duygusal hem de icraata dönük bir kavram olarak tarif etmektedirler (Newberry, 2004; Norlock 2008; Pettigrove, 2004); bununla birlikte öfkenin üstesinde gelme, ahlaki ilişkileri onarma ve geçmişi geride bırakma gibi boyutlar da vardır ki bunlardan hiçbiri herhangi bir bağışlama durumunun temelinde olmak durumunda değildir.

Psikoterapi esnasında karar verilmesi gereken bağışlamanın hem bağışlayan hem de bağışlanan için ne anlama geldiğidir; bu da kavramın söz konusu durumun paydaşları tarafından ne şekilde kullanıldığına dikkat etmekle olur. Bağışlamak, öfkeyi bırakmak ve faile şefkat hissetmek anlamına gelebilir veya ötekine bakışımızda bir değişim yaşayıp intikam arzusundan vazgeçmek anlamına gelebilir. Yahut karşı taraftan gelen özrü ka-

bul edip cezalandırıcı bir yola girmeksizin davranmaya devam etmek demek de olabilir. Bize göre, psikoterapide bağışlamanın önemli unsurlarından biri “bırakmak”, incitici bir eylemin hatıralarıyla bağlantılı acı verici duyguları kenara koymak ya da bunları sonlandırmaktır. İhanet ve duygusal yaralanma örneklerinde mağdur her daim öfke ve kırgınlık, failse suçluluk hisseder ve muhtemelen de yaptığı şeyin sonuçlarından korkar. Bağışlama, burada kullanıldığı anlamda, her iki tarafın da bu tarz hislerinin bitmesi anlamına gelir. Böylelikle, birbiriyle ilişkili acı verici duyguları çözümlendikçe hem yaralayan hem de yaralanan bağışlamayı benzer şekilde tecrübe edebilecektir. İkinci olarak; kötü hislerin son bulmasıyla birlikte mağdur faille karşı olumlu duygular da beslemeye başlar. Genellikle yarayı açana karşı şefkat hisseder ve onun iyi olmasını diler; Budist terminolojide yaralayanı sevecenliklerini ikram ederler ki Budizmde bu durum yarayı aşmanın anahtarı olarak görülür (Menahem & Love, 2013). Böylece yaralayan kişi de rahatlama, pişmanlık, minnet ve diğer olumlu hisleri kurbanına besler. Bu yüzden bağışlamanın elzem görünen ikini veçhesi ötekine karşı yeni hisler duyumsamaktır. Klinik kavramsallaştırmamızda bağışlama bu yüzden duyguyla epey alakalıdır.

Bazı teorisyenler, bağışlamayı kırgınlık ve intikam düşüncelerini bırakma kararı ya da seçimi olarak görmektedir (Enright, 2001). Bize göre; bağışlama bir karar olmaktan ziyade her şeyin ötesinde yüklerden arınma, huzur, sevgi ve cömertlik hislerinin aynı zamanda inciten kişiye karşı empati ve şefkati kapsayan bir hissin gelişmesidir. Bu noktaya bağışlamaya karar vermekten ziyade ihlal ve kayıplara eşlik eden acı verici duyguları işleyerek varılır. Bağışlama süreci ve bağışlama-

nın nitelikleri bilişselden ziyade duygusal sahaya ilgilidir ve dolayısıyla duygusal bağışlama da alınan karar doğrultusunda bağışlamanın aynısı değildir (bkz. Worthington & Scherer, 2004; Worthington, Witvliet, Pietrini & Miller, 2007). Bağışlamak, mağdur hissetme ve yaralayana karşı farklı hissetmekle ilgili üzüntü ve öfkenin çözümlenmesine dair duygusal süreci kapsar; bağışlama ya da kişinin hakikate, değerlerine ya da yapılan yanlışın ahlaki mahiyetine dair bakışını değiştirme taahhüdünden fazlasıdır. Bağışlamak, başlayıp kısa sürede tamamladığımız tek bir eylem de değildir. Genellikle kişinin bağışlamaya doğru yavaş hareket ettiği uzun bir yolculuktur. İntikam arzusunu bırakmak ilk adımdır; ancak sonrasında incinme ve öfke hisleri de bırakılır. Bundan sonra artık bizi inciten kişiye zarar gelmesini, yıkılmasını istemeyebiliriz ve intikam alma ihtiyacı hissetmeyebiliriz fakat yine de üzgün, incinmiş yahut öfkeli hissedebiliriz. İkinci adım da kişi artık incinmiş ve öfkeli hissetmediğinde gelecektir. Bu ikinci aşamada söz konusu kişiyle daha önce kurduğumuz gibi bağ kurmaya hazır olmayabiliriz fakat hayatımıza devam edebilir ve işin ucunu bırakabilir, o noktadan sonra da herhangi bir düzeyde incinme, öfke, kızgınlık hissetmeyiz.

Ayrıca bağışlamanın zamana bağlı, genellikle iki adım ileri bir adım geri hareketlerle örülü bir süreç olduğunu anlamak önemlidir; bugün bağışlayabilir gibi hissedirim, yarın hiç bağışlamak istemeyebilirim. Hem bağışlayacak duruma gelene kadar da pek çok aşamadan geçeriz. Farklı modeller bağışlamayı farklı unsurların ve farklı sayıda safha ve sekansların olduğu bir süreç olarak tarif eder; yine de bu modeller arasında önemli benzerlikler vardır. Bağışlama modellerinde süreç ge-

nellikle dört safhaya ayrılır: (a) yanlışın kabulü, (b) bağışlama arzusu (c) bilişsel ve duygusal işleme ve (d) davranışa yönelik eylem (McCullough & Worthington, 1994a, 1994b).

Literatürde bağışlama zaman zaman öfke ve incinme duygularını bırakmakla aynı yere hizalanır fakat bu yanlıştır. Bu görüş durumu açıklama noktasında başarısızdır çünkü kişi öfke ve incinme duygularını bırakabilir ama kendisini yaralayan kişiyi bağışlamayabilir. Bağışlama, yalnızca ne olup bittiğini kabul etmekten ya da öfke hissinin bitmesinden veya olumsuz duygulardan azade olmaktan fazlası addedilmektedir. Pek çok teorisyen (Enright, 2001; Worthington, 1998a, 1998b) artık bağışlamanın, yarayı bırakma ve uzlaşmaya ek olarak, yarayı açana karşı bazı müşfik yönelimleri de kapsadığını görmüştür; bu da yaralanan kişinin ve ayrıca muhtemelen ilişkilerinin iyileşmesine hizmet eder. Dolayısıyla, psikoterapistler için bağışlamanın temelinde kişinin olumsuz duyguların akıp gitmesine izin vermek ve olumlu duygular uyandırmak suretiyle hislerini değiştirme mefhumu vardır.

Bağışlama, buna indirgenemeyecek olsa da, özrün kabulüyle, mağdur eden kişiye şefkat duyma, güvenme ve ilişkiyi sürdürme sözü vermeyle bağlantılı gibi görünmektedir. Bağışlama, mağdur eden kişiyi yanlışın en zararlı hatırlatıcılarından “azade kılabilir”; bunu ya karşılıklı iyi niyetle veya yarayı açan kişiye kendisine dair algısını “yeniden çerçeveleme” iznini zımnen verip yanlışın çok büyük görünmemesini sağlayarak yapar. Bağışlama; yanlış yapan kişinin suçunu hafifletmese bile yaralayan insan yaranın öteki tarafından “kendisine karşı kullanılmadığını” fark edince rahatlayabilir ve bu rahatlama ihlalcinin bağışlanmasının en büyük faydalarından biri gibi görünmektedir.

Özetleyecek olursak, aşağıda yer alan maddeler kişiler-arası ilişkilerde bağışlamanın önemli boyutlarıdır:

- İçsel bir süreçtir, başka kimse gerekmez.

Aşağıdakileri kapsar:

- Yarayı açan kişiye karşı düşmanlık gütmeyi bırakmak
- Geçmişin değişmesi dileği ya da umudundan vazgeçmek
- Yarayı açan kişiye yönelik sevecen ya da müşfik hissetmek
- Yarayı açan kişinin özrünü ve nedametini kabul etmek ve
- Bağışlayan kişinin kendi kontrolündeki cezalandırma biçiminden (ne olursa olsun) feragat edebilmesi.

Bağışlamak aynı zamanda şunlara yol açabilir:

- “Baştan başlama” ya da ilişkiyi yenileme yönündeki bir öneriyle barışmak
- İntikam ya da cezalandırma arzusundan aynı zamanda hınçtan ve olumsuz görüşlerden vazgeçmek
- Karşı tarafa hak etmediği şefkat ve cömertliği vermek
- Sevgi dolu bir samimiyet göstermek
- Yaşananın adil olmadığını kabullenmek ve diğer kişinin davranışının anlam ifade etmesi dileğinden vazgeçmek
- Kin tutma ya da özür talep etme hakkı olduğu algısından vazgeçmek
- Artık ötekinin bu incitici tavrından mustarip olmasını istememek ve onun için en iyisini gerçek anlamda istemeyi gerektirecek bir konuma ulaşmak ve

- Verilen zararın sorumluluğunu tespit etmek (ve eğer uygunsa paylaşmak)

Son olarak,

- Bağışlamak süreç işidir.

Bağışlamak çok yönlüdür; her yönü diğerlerinden ayrı olarak anlaşılabilir ve değerlendirilebilir. Mesela; cezalandırmaktan feragat edilmesinin uygun olduğu fakat buna rağmen ilişkinin yenilenmesinin uygun olmadığı vakalar ya da mağdurun samimi bir özrü kabul edebildiği ama yine de şefkat duyamadığı vakalar vardır. Her ne kadar “kıvamında bağışlama” yani bağışlamanın bütün veçhelerini kapsayan bir süreç ideal olsa da, bağışlamanın yalnızca bazı yönlerini ihtiva eden fakat dört dörtlük olmayan bir bağışlama eylemi de yeterince iyi olabilir. Buna ek olarak, bir ya da iki özelliğin görüldüğü vakaların üç, dört ya da bütün özellikleri gösteren vakalarda yaralanan tarafın ille de daha az bağışladığı ya da daha az hayranlık uyandırdığı söylenemez. Bazı özellikler çoğu bağışlama vakasında mümkündür, bazılarında ise değildir. Şu durumda ideal olmayan bağışlama yetersiz bağışlama değildir. Bağışlamanın çok-yönlü olduğunu söyleyen görüşlere göre, bağışlamanın bazı unsurları duruma uygun olmayabilir; mesela sürekli istismar eden biriyle yeniden anlamlı bir ilişki kurmak iyileşme sürecine uygun değildir.

Bağışlamak; yarayla barışık olmayı, durumun adaletsizliğine karşı savaşıp durmaktansa olup biteni kabul etmeyi ve mısilleme arzusunu bırakmayı kapsar. Bağışlamak aynı zamanda bir şey vermeyi, olumlu şefkat hisleri göstermeyi ve ötekine karşı hissetmekten ziyade ötekiyle birlikte ve muhtemelen