

CLOSE RELATIONSHIPS

AFFETME

AFFETME

- Affetme kavramının edebiyat, din, psikoloji, tarih, sosyoloji, felsefe gibi birden fazla alanda yer aldığı görülmektedir (Williamson ve Gonzales, 2007).
- Psikoloji biliminde affetmenin ele alınışına bakıldığında ise kavramın bilişsel, gelişimsel, sosyal ve klinik psikologlar tarafından ilgi odağı olduğu görülmektedir (Mullet, Girard, ve Bakhshi, 2004).
- Özellikle 1990'ların ikinci yarısında affetmeye olan ilginin artması ile (Fincham, 2000; Zechmeister ve Romero, 2002) affetme kavramını açıklamaya yönelik bazı tartışmalar da başlamaktadır (McCullough ve Worthington, 1999).
- Affetme kavramının tanımlanmasında **ortak bir fikre ulaşamamış olmasına rağmen** alanyazında kabul görmüş tanımlar mevcuttur.
- **Affetme, kişinin (a) inciten kişiye (offender) karşı misilleme yapma motivasyonunun düştüğü, (b) inciten kişiden kaçınma motivasyonunun düştüğü ve (c) inciten kişinin acı verici eylemlerine rağmen uzlaşma ve iyi niyet (goodwill) için motivasyonun arttığı bir durum olarak tanımlanmaktadır** (McCullough, Worthington, ve Rachal, 1997; McCullough ve diğ., 2001).

CLOSE RELATIONSHIPS

AFFETME

AFFETME NEDİR?

- “Affetme, kişinin kendisine zarar veren kişiye karşı duyduğu olumsuz duyguları (öfke, kin, nefret) bilinçli olarak bırakıp, onun yerine empati, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmeye çalıştığı, içsel bir dönüşüm sürecidir.” (Enright & Fitzgibbons, 1998).
- “Affetme, kişinin zarar veren kişiye karşı olan olumsuz duygularını ve intikam arzusunu azaltarak, bu kişiye karşı olumlu yönelimler (merhamet, büyüklük, umut) geliştirmesiyle karakterize edilen gönüllü bir süreçtir.” (Worthington, 2006).
- “Affetme, kişinin maruz kaldığı haksızlık sonrası intikamdan vazgeçmesi ve zarar veren kişiye karşı daha olumlu duygusal ve bilişsel tepkiler geliştirmesidir.” (McCullough & Witvliet, 2002).
- “Affetme, ilişkide yaşanan adaletsizliklerin tanınması, zarar verenin sorumluluğunu kabul etmesi ve tarafların ilişkiyi onarmaya yönelik karşılıklı bir anlayış geliştirmesidir.” (Hargrave, 1994).

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

- Affetmenin ne olduğunun anlaşılması, ilişkili olduğu kavramlar ile birlikte ele alındığında netlik kazanmaktadır.
- Bu kavramlardan biri yakın ilişkilerdir. İnsan yaşamının işleyişı göz önüne alındığında, kişilerin en önemli ihtiyacı yakın ilişkiler kurmaktır. Kurulan yakın ilişkiler bireylerin iç ve dış dünyalarına zenginlik katmaktadır.
- Ancak her durumda olduğu gibi kurulan yakın ilişkilerde de bazı riskler bulunmaktadır.
- Fincham (2000) insanlarla yakın ilişkiler kurduğumuzda, gönüllü olarak kendimizi en savunmasız halde bıraktığımızı ifade etmektedir.
- Bu savunmasızlık bir yandan yaşanabilecek derin duyguları mümkün kılarken, diğer yandan incinme veya yaralanmanın kaçınılmaz olduğu anlamına gelmektedir. Bu haliyle iki tarafı keskin bir kılıca benzemektedir.
- DiĐer bir deyişle, en derin yakınlık ihtiyacımızı karşılayan yakın ilişkiler en şiddetli acılarında kaynağı olabilmektedir (Fincham ve diğerleri, 2002).
- Yakın ilişkiler içindeki ihlaller incinmeleri doğurmakta olduğundan, affetme günlük yaşamın da önemli bir parçası haline gelmektedir (Mullet ve diğerleri, 2004).

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

AFFETMENİN TÜRLERİ

I. Kendini Affetme (Self-Forgiveness)

- Kişinin kendi hatalarını, başarısızlıklarını ya da geçmişte yaptığı eylemleri kabullenip, kendisine karşı duyduğu suçluluk, utanç veya öfkeyi zamanla dönüştürerek kendine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmesidir.
- Suçluluğun fark edilmesi ve kabulü
- Sorumluluk alma (kendini aklamadan)
- Davranışı telafi etme çabası
- Öz-şefkat geliştirme
- Kendine zarar verici düşünce/davranışlardan vazgeçme

CLOSE RELATIONSHIPS

AFFETME

AFFETMENİN TÜRLERİ

2. Başkasını Affetme (Interpersonal Forgiveness)

Tanım:

- Bir başkasının kişiye yönelik fiziksel, duygusal ya da ahlaki zarar veren davranışlarını bilinçli bir şekilde affetmeye yönelik içsel bir süreçtir.

Türleri:

a. Koşullu Affetme

- Failin özür dilemesi, pişman olması veya telafi sunması gibi koşullar gerçekleştiğinde affetme kararı alınır.
- “Beni affet dersen, seni affederim” tutumu yaygındır.

b. Koşulsuz Affetme

- Failden herhangi bir özür ya da değişim beklentisi olmadan affetme süreci yaşanır.
- Affetme, mağdurun içsel huzuruna yöneliktir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

AFFETMENİN TÜRLERİ

3. Durumsal / Olay Temelli Affetme

Tanım:

Belirli bir olaya yönelik affetme sürecidir. Kimin yaptığına değil, **ne yapıldığına** odaklanır.

Örnek:

- *Bir arkadaşın verdiği sözünü tutmaması*
- *Bir eşin aldatması*
- *Bir öğretmenin adaletsiz davranışı*
- Bu tür affetme, genellikle **olayın tekrarlanmaması**, failin davranışını anlamlandırma ve duygusal işleme süreci ile ilişkilidir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Affetmeyi Açıklayan Modeller

Affetme Süreç Modeli (R. Enright)

- Affetme üzerine yapılan çalışmalar kişiler arası affetmenin nasıl işlediği konusunda farklı modeller ortaya koymaktadır.
- Sunulan modeller arasında dikkat çekici olanlardan biri Human Development Study Group (1991) tarafından ortaya konulan Affetme Süreç Modeli'dir.
- Model kişiler arasındaki affetme sürecine odaklanmakta, sürecin psikolojik danışma ve terapide kullanımına ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Enright'ın Affetme Süreci Modeli (Process Model of Forgiveness – Robert Enright) – 4 Temel Aşama

A. Keşif Aşaması (Uncovering Phase)

- Kişi, yaşadığı zararın etkilerini fark eder.
- Öfke, kırgınlık, incinme gibi duyguların farkına varır.
- Affetmenin gerekli olup olmadığını sorgular.

B. Karar Aşaması (Decision Phase)

- Affetmenin bir seçenek olduğunu kabul eder.
- İntikam almak ya da sürekli kızgın kalmak yerine affetmeyi seçmeye istek duyar.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Enright'ın Affetme Süreci Modeli (Process Model of Forgiveness – Robert Enright) – 4 Temel Aşama

C. Çalışma Aşaması (Work Phase)

- Failin insan olduğunu, kusurları olabileceğini anlamaya çalışır (empati).
- Failin davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışır.
- Affetme duyguları geliştirilmeye başlanır.

D. Derinleşme Aşaması (Deepening Phase)

- Kişi, affetmenin kendisine sağladığı psikolojik ve duygusal faydaları fark eder.
- Daha fazla huzur, umut ve anlam duygusu gelişebilir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

2. Worthington'un REACH Modeli (Everett Worthington)

REACH, affetmenin beş aşamasını ifade eder:

R – Recall the hurt (Acıyı hatırla): Acıyı bastırmadan, dürüstçe yaşananı anımsa.

E – Empathize (Empati kur): Failin bakış açısından olayı anlamaya çalış.

A – Altruistic gift (Affetmeyi bir armağan olarak sun): Kendin geçmişte affedilmişsen, başkasına affetmeyi armağan et.

C – Commit (Karar ver): Affetmeye yönelik bir karar al (yazmak, dile getirmek vs.)

H – Hold (Tutun): Affetme kararına sadık kal ve kızgınlık tekrar yüzeye çıksa da kararı sürdür.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Gordon & Baucom'un Üçlü Affetme Modeli (Three-Phase Model of Forgiveness)

I. Etkilenme Aşaması (Impact Stage)

- Kişi, ihaneti ya da zararı öğrendiği andaki **şok, öfke, üzüntü, güvensizlik** gibi güçlü duyguları yaşar.
- Olayın ilişki üzerindeki etkileri değerlendirilir.
- Bu aşamada kişi, partnerine veya ilişkiye dair önceki inançlarını sorgulamaya başlar.
- "Bana bunu nasıl yapar?", "İlişkimiz ne kadar gerçekti?" gibi sorular sıkça ortaya çıkar.
- Bu aşama, duyguların kabullenilmesi ve olayın gerçekliğiyle yüzleşilmesini içerir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

2. Anlam Verme Aşaması (Meaning Stage)

- Kişi, yaşananları **anamlandırmaya** çalışır.
- “Bu neden oldu?”, “Bu olay onun kişiliğiyle mi ilgili, yoksa geçici bir durum muydu?” gibi sorular gündeme gelir.
- Suçluluk, sorumluluk paylaşımı ve bağlam değerlendirmesi yapılır.
- Failin niyetleri ve davranışının ardındaki olası nedenler incelenir (empati bu aşamada gelişebilir).
- Bu aşamada kişiler, olayın ilişki dinamikleriyle olan bağını da anlamaya çalışabilir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

3. İyileşme Aşaması (Recovery Stage)

- Kişi affetme yönünde bilinçli bir adım atar.
- Güven yeniden inşa edilmeye başlanır.
- İlişkiyi sürdürme veya sonlandırma kararı verilebilir, ancak affetme süreci duygusal yükü azaltmaya odaklıdır.
- **Yeniden yakınlık, duygusal bağın onarılması, iletişimin güçlenmesi** gibi olumlu değişiklikler yaşanabilir.
- Bu aşama, sadece ilişkiyi değil, bireyin kendisini de iyileştirdiği dönemdir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Hargrave'in Affetme Modeli (Forgiveness and Reconciliation Model)

Terry Hargrave'in Affetme Modeli, özellikle **aile terapisi** bağlamında geliştirilmiş, bireyler arasındaki kırılmaların ve travmaların onarılması sürecine odaklanan bir yaklaşımdır. Bu model, affetmeyi sadece bireysel bir duygu ya da karar değil, aynı zamanda **ilişki temelli bir onarma süreci** olarak ele alır.

Hargrave'in modelinde affetme, iki ana süreçle işler:

- ◆ **Hak Temelli Affetme (Justice-Based Forgiveness)**
- ◆ **Sadakat Temelli Affetme (Relationship-Based Forgiveness)**

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Hak Temelli Affetme (Justice-Based Forgiveness)

- Bu süreç, bireyin kendisine yapılan zararın kabul edilmesini ve bir şekilde “adaletin yerine gelmesini” talep ettiği boyuttur.

Aşamaları:

- **Zararın Tanınması:** Mağdur olan kişi, yaşadığı ihlali ve zararları tanımlar. Bu, mağduriyetin görünür hâle gelmesini sağlar.
- **Sorumluluğun Kabulü:** Fail, davranışının sonuçlarını ve zarar verdiğini kabul eder. Suçu inkâr etmez.
- **Tazmin ve Telafi:** Fail, zarar gören kişiye karşı bir telafi sunar (bu maddi olmak zorunda değildir, pişmanlık, özür, davranış değişikliği olabilir).
- ☒ Bu süreç, adaletin yerini bulduğu duygusunu sağlar. Mağdur olan kişi kendisini daha değerli ve duyulmuş hisseder.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Sadakat Temelli Affetme (Relationship-Based Forgiveness)

- Bu boyut, ilişkinin yeniden kurulmasına ve onarılmasına odaklanır. **Sadakat, güven ve bağlılık** gibi ilişki değerlerinin yeniden inşası hedeflenir.

Aşamaları:

- **Empati ve Anlayış Geliştirme:** Mağdur, failin davranışlarının arkasındaki duygusal, gelişimsel ya da bağlamsal nedenleri anlamaya çalışır.
- **İlişkiyi Onarma:** Taraflar arasındaki bağ yeniden kurulur. Geçmiş zararlar tamamen silinmese de ilişkinin devamına yönelik bir zemin oluşur.
- Bu süreçte hem mağdur hem fail kendini daha bütün hisseder; karşılıklı bağlılık yeniden gelişebilir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Geçmişte yaşadığınız affetme gerektiren bir durum düşünün. Bu durumu bir affetme modeline göre analiz ediniz...

1. Enright'ın Affetme Süreci Modeli (Process Model of Forgiveness – Robert Enright)
2. Worthington'un REACH Modeli
3. Gordon & Baucom'un Üçlü Affetme Modeli
4. ...

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

AFFETME, KİŞİLİK VE PSİKOPATOLOJİ

Kişilik özellikleri ve affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda,

- Nevrotiklik ile affetme arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir (Walker ve Gorsuch, 2002; Koutsos, Wertheim, Kornblum, 2008; Maltby ve arkadaşları, 2008; McCullough, Hoyt, 2002).
- Uyumluluk ile affetme arasında ise olumlu ilişki olduğu görülmektedir (Koutsos, Wertheim, Kornblum, 2008; Brose, Rye, Lutz-Zois, Ross, 2005). (Koutsos, Wertheim, Kornblum, 2008).
- Narsistik, paranoyak ve antisosyal eğilimler gösteren bireyler, kendilerini herhangi bir zarara yol açma sorumluluğundan kolayca kurtarmak, zararı tamamen reddetmek ya da düşmanca eylemlerini, yaşadıkları adaletsizliğe karşı makul kılmak adına tepkiler gösterebilmektedirler. Benzer şekilde narsisizm ile affetme arasındaki ilişkide de narsisizm ile ilişkili olan değişkenlerin affetme eğilimi ile olumsuz ilişkili olduğu görülmektedir (Brown, 2004; Strelan, 2007).

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

- Affetmenin uygulama alanında kullanıldığı yerlerden biri de çift ve aile terapileridir.
- Hill (2001) birçok birey, çift ve ailenin affetme sürecini keşfetmek için mücadele ettiğini vurgulamaktadır.
- Çiftler bazen bir tarafın bazen de her iki tarafın sadakatsizliğinin ardından terapi arayışına girebilmektedir.
- Eşleri/partnerleri tarafından aldatılan danışanlar olağanüstü acı ve derin bir ihanet hissi yaşadıklarını ifade etmektedirler.
- Yakınlığın, sevgi ve güven üzerine inşa edildiği göz önüne alındığında sadakatsizlik ve benzeri yaşananların her iki taraf için yıkıcı etkileri olması kaçınılmaz görünmektedir (DiBlasio, 2000). Çift ve aile terapilerinde kullanılan farklı affetme müdahaleleri bulunmaktadır.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

- Evlilik ilişkilerinde karşılıklı affetmenin öneminden bahseden Worthington ve Diblasio (1990), evlilik ilişkilerinde yaşanan incinmeleri kol kırıklarına, affetmeyi ise iyileşme sürecine benzetmektedirler. Kırılan kemiğin iyileşmeden sonra öncekinden daha güçlü olduğuna dikkat çeken araştırmacılar; evliliklerde yaşanan kırılmaların karşılıklı affetme ile iyileşmesinin mümkün olduğunu belirtmektedirler.
- Bu görüşü destekler nitelikte olan Enright ve diğerleri (1992) bazı durumlarda bir başkasını affetmenin hem kişiyi hem de diğerini dönüştürebileceğini, affetmenin sadece ilişkiyi düzeltmekle kalmayıp aynı zamanda kalitesini de arttırabileceğini savunmaktadır.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

- Fitzgibbons (1986) affetmenin danışma sürecinde ele alınmasında, yıkıcı etkilere sahip duyguların ifade edilmesinin önemine vurgu yapmaktadır.
- Affetmenin kişiler arası olduğu kadar içsel bir süreç olduğu düşünüldüğünde öfke, intikam, suçluluk, kırgınlık, utanç gibi duygulardan arınmanın psikolojik iyileşmeye (psychological healing) katkı sağlaması kaçınılmazdır.
- Affetme müdahaleleri sonrasında öfke düzeyindeki düşüşe dair önemli kanıtlar bulunmaktadır (Coyle ve Enright, 1997; Fincham ve diğerleri, 2002). Benzer şekilde Worthington ve Scherer (2004) affetmenin psikolojik sağlığı teşvik ettiğini söylemektedirler.
- Nitekim affetmenin depresyon ve sürekli kaygı, sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmekte ve affetmemenin sağlığı kötü yönde etkileyebileceği öngörülmektedir (Hebl ve Enright, 1993).

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

ÖZÜR DİLEME ve AFFETME

Fehr ve Gelfand (2010) özür dilemeyi, çatışmanın çözümünde katalizör görevi görebilecek ve affetmeye ilham verebilecek faydalı sosyal araçlar olarak tanımlamaktadırlar. Özellikle fiziksel saldırganlığın affedilmesinde özür dilemenin affetme üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Gauche ve Mullet, 2005).

İhlal eden tarafın pişmanlığını belirtmesi ve özrü dilemesi halinde zarar gören tarafta olumsuz duygular hafifleyip olumlu duygular yükseltmekle kalmamakta, bu durum doğrudan karşı tarafın affetmesine olumlu etki yapmaktadır (Eaton ve Struthers, 2006).

İhlali yapan kişinin özür dilemesinin affedilmeyi kolaylaştırdığına dair bilgiler mevcuttur (Eaton ve Struthers, 2006; McCullough ve diğerleri, 1997; Struthers ve diğerleri, 2008).