

Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı

Forgiveness as a Therapeutic Tool: Using Forgiveness for Healing in the Counseling Process

Bengü ERGÜNER-TEKİNALP*

Şerife TERZİ**

Drake University

Gazi Üniversitesi

Öz

Kişilerarası ilişkilerde çatışmalar ve anlaşmazlıklar kaçınılmazdır. İnsanlar ilişki odaklı toplumsal varlıklar oldukları için danışanların psikolojik danışma sürecinde yardım aradıkları problemlerinin temelinde kişilerarası ilişkilerin yatması çok doğaldır. Danışanlara psikolojik danışma sürecinde etkili bir şekilde yardımcı olabilmek için psikolojik danışmanların bağışlama kavramı ve süreci ve bağışlamanın iyileştirici bir etken olarak kullanılmasını bilmeleri önemlidir. Bu çalışmada danışanların kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları kalp kırıklıkları, incinmeler ve hatta travmatik deneyimler ile baş etmelerine yardımcı olmak için bağışlama olgusunun iyileşmeyi kolaylaştırıcı terapötik bir araç olarak kullanılması üzerinde durulmuştur. Buna bağlı olarak öncelikle bağışlama kavramı ve bağışlama süreci, bir kişilik özelliği olarak bağışlayıcılık ve bağışlamanın ruh sağlığı ile ilişkisi hakkında bilgi verilmiş, daha sonra ikili ilişkilerde yaşanan olumsuz duygularla baş etme araçlarından biri olarak bağışlamanın psikolojik danışma sürecindeki yeri tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: bağışlama, bağışlayıcılık, psikolojik danışma süreci.

Abstract

Interpersonal conflicts and misunderstandings are unavoidable in relationships. Since humans are social, relational beings, it is very natural that the problems about which clients seek help in counseling are rather interpersonal problems. In order for counselors to be effectively helpful in the counseling process, it is important that therapists are knowledgeable in the concept of forgiveness, processes of forgiveness and the use of forgiveness as a therapeutic tool. This paper presents the use of forgiveness as a therapeutic tool to help the clients to deal with a broken heart, being hurt in interpersonal relationships and even dealing with traumatic experiences. The information provided are the concept and process of forgiveness, forgivingness as a personality trait, and forgiveness and mental health. In addition, forgiveness is discussed in the counseling process as a therapeutic tool to help clients deal with transgressions in interpersonal relationships.

Keywords: forgiveness, forgivingness, counseling process

Summary

In this study, the concept of forgiveness is presented as a therapeutic tool to facilitate healing and to help clients dealing with interpersonal offenses, hurt, and even traumatic experiences.

* Yrd. Doç. Dr. Bengü ERGÜNER-TEKİNALP, Drake University School of Education Counselor Education Program, bengu.tekinalp@drake.edu

** Yrd. Doç. Dr. Şerife TERZİ, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, terziserife@yahoo.com

Concept of Forgiveness

Forgiveness is seen as a process in which individuals overcome the resentment, negative judgement and indifferent behavior toward the offender and fostering compassion, generosity, even love toward the offender (Enright 1999; 2000). Forgiveness is conceptualized as a motivational process (McCullough, Exline, & Baumeister, 1998), and a stage-like model (Enright & HDSG, 1991; Gordon & Baucom, 2003). Enright and HDSG (1991) argue that forgiveness takes place in four phases: (a) the uncovering phase, (b) decision phase, (c) work phase and (d) outcome phase. The stages are developmental in nature. However, people do not necessarily follow the stages in order and in the same speed.

Although there are different opinions on what forgiveness is and is not, researchers are in agreement on the core elements of forgiveness. Specifically, it is agreed that forgiveness does not imply forgetting or excusing offenses, and forgiveness does not necessarily imply trust (Hewstone et al., 2004). Some researchers have argued that forgetting past offenses may actually place individuals at risk (e.g., Fow, 1996; Freedman, 1998). Despite the fact that there are differences in opinions or definitions of forgiveness, almost all agree with this conceptualization; when people forgive, their responses become more positive and/or less negative.

Forgiveness as a Personality Trait: Forgivingness

Conceptualizing forgiveness as a personality trait is another common perspective. To emphasize and differentiate forgiveness as a personality trait the term "forgivingness" is used. According to Roberts (1995), forgivingness is the disposition to terminate one's anger toward the offender and seeing the offender in a compassionate generous way. Neto and Mullet (2004) operationalized forgivingness in psychology literature and defined it as a disposition to forgive interpersonal offenses over time and across situations and a capacity to act consistently in a fully forgiving way. Dispositional forgiveness supposes that although some factors play a role in forgiveness, individual differences also contribute to the probability and the extent to which a person will forgive an offender (Kamat, Jones, & Row, 2006).

Forgiveness and Mental Health

Forgiveness benefits the forgiver, both in terms of mental health and physical health (Exline & Baumeister, 2000). Forgiveness brings back a sense of self-worth and self-respect (McLernon et al., 2004) and sense of control (Baucom & Epstein, 1990), enhances psychological and spiritual growth and increases individuals' ability to reestablish or build new relationships (Hope, 1987; McCullough & Worthington, 1994). The benefits of forgiveness on physical health were also investigated in literature. Forgiveness positively affects physical health (Witvliet, Ludwig, & Vander Laan, 2001; Lawler et al., 2000; Huang & Enright, 2000). The chronic state of unforgiveness is associated with negative health outcomes (Berry & Worthington, 2001).

Forgiveness as a Therapeutic Tool

The purpose of forgiveness interventions in therapy is not solely to facilitate forgiveness but, to create an environment for clients to safely express their feelings and thoughts. Forgiveness helps clients to decrease their tendency to project angry feelings on others in relationships. It also helps clients to set free from being controlled by the negative past experiences (Fitzgibbons, 1986). Different models of forgiveness have been presented. Some examples of these counseling models are described below. McCullough, Worthington and Rachal (1997) described a forgiveness intervention model that has nine components. First, counseling relationship is established secondly participants talk about the hurtful event and thirdly their reactions to it. Through vignettes, participants develop an understanding of empathy. The fourth step includes didactic teaching of the relationship between developing empathic understanding towards the offender and forgiving the offense. In the fifth stage, through written and verbal exercises, participants practice cognitive reframing while focusing on the offender's psychological state and life conditions. In

the next stage, participants think about the times when they needed someone else's forgiveness. They analyze the attribution errors and participants are encouraged to see the offense within the situational context. The participants focus on the offender's needs and how forgiveness can actually increase their well being. Finally, a distinction is made between concepts of repentance and reconciliation from forgiveness. In the last stage, strategies used in generalizing learning to daily life are discussed. Similarly, McCullough and Worthington (1995) designed one hour session that focuses on understanding the offender empathically. The clients are asked to write a letter to the offender that they won't send. In this letter they express their feelings toward the offender and the offense. This model is based on the assumption that forgiveness is a decision. The intentional model, as described by Ferch (1998), consists of two stages. In the first stage, clients are informed about forgiveness and in the second stage clients meet with the offender, express their feelings, accept apology and forgive.

Conclusion

Forgiveness presents many physical and psychological benefits. Therefore, it needs to be explored by the mental health practitioners and academics. Forgiveness can be used as a therapeutic tool. Counselors should be knowledgeable on the concept and the process of forgiveness, and acknowledge the complexity of the process. Forgiveness has not been explored in Turkey except for two recent studies, therefore the concept of forgiveness needs to be explored in the Turkish cultural context. It is possible that forgiveness is brought by the clients in counseling sessions; therefore it is important that the concept is taught in counselor education programs.

Giriş

İnsanın sosyal yapısı, içinde yaşadığı toplumla uyumlu ve sağlıklı bir etkileşim kurabilmesini gerektirir. Kişilerarası ilişkiler genel anlamıyla bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini ifade eder. Kişilerarası ilişkilerin bir bölümü kabul edilen yakın ilişkiler yaşamın çok önemli ve vazgeçilemeyen bir yönünü oluşturmaktadır. İnsanlar yaşamları boyunca birbirleriyle fiziksel ve duygusal bağlar kurmaya gereksinim duyarlar. Ancak yakın ilişkilerde bireyler doyum, mutluluk paylaşma gibi olumlu duygular yaşarken aynı zamanda incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygular da yaşayabilmektedirler. Yakın ilişkiler ve ilişkilerde algılanan destek bireylerin ruh sağlığını etkileyen faktörlerden biridir (Özabacı, 2011). Son yıllarda yakın ilişkilerde yaşanan bu olumsuz duygularla baş etme araçlarından biri olarak bağışlamanın psikolojik danışma sürecindeki yeri tartışılmaya başlanmıştır. İlişkilerde yaşanan kırgınlıkları affedememe pek çok kişiyi rahatsız eden bir durumdur (Wade ve Worthington, 2003). Dolayısıyla bu durumu yaşayan danışanlar için bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde ele alınması önemlidir. Ülkemizde bağışlama konusunu ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Taysı (2007) tarafından bağışlama kavramı ilk defa görgül (ampirik) olarak ele alınmış ve bağışlama çalışmalarında yaygın olarak kullanılan Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği (Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory) Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, bağışlama kavramını kuramsal olarak incelemek ve bağışlamanın terapötik bir araç olarak psikolojik danışma sürecinde kullanılabilmesine dikkat çekmek ve bu konuda temel bir bakış açısı oluşturmaktır.

Bağışlama Kavramı

Bağışlama kavramı 1980'lerde psikoloji ve psikolojik danışma yazınında görgün olarak ele alınmaya ve özellikle son 10 yıl içinde terapötik bir araç olarak incelenmeye başlanmıştır. Bağışlama kavramı yaygın olarak tartışılmasına rağmen henüz bağışlama kavramının tanımı için bir fikir birliğine ulaşılamamıştır (McCullough Pargament ve Thorensen, 2000: 9). Bağışlama, zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla bireyin intikam duygularını hoşgörü ve empati duyguları ile değiştirmesi sürecidir. Bağışlama geçmiş hataları reddetmeyi ya da kusurları örtmeyi gerektirmez. Bağışlama süreci ne adaletsizliği görmezden gelmek, ne de adaleti intikama

dönüştürmektir (Rodden, 2003). Bugüne kadar yapılan bağışlama tanımları arasında Enright'ın (1999) bağışlayıcılık tanımı araştırmacılar tarafından sıkça kullanılmaktadır. Bu tanımda bağışlama biliş, duygu ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşime dayanan çok yönlü bir süreç olarak betimlenmiştir. Dolayısıyla, bağışlama sadece bir davranış değil, bilişsel ve duygusal durumları da içeren çok yönlü bir süreçtir. Bu yüzden bu tanıma göre bir kişiyi bilişsel düzeyde affetmek ama hâlâ duygusal boyutta affedememek dolayısıyla rahatlayamamak ve olumsuz duyguları hissetmeye devam etmek mümkündür. Bağışlama süreci bireyler haksızlığa uğradıklarında ya da incindiklerinde, bilerek ve isteyerek öfkeden ve olumsuz tepkilerden vazgeçtiklerinde ve haksızlık eden kişiye karşı merhamet, cömertlik ve yardımseverlik temelinde tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar (Enright ve Fitzgibbons, 2000). McCullough, Pargament ve Thoresen'a (2000) göre bağışlama, belirli bir kişilerarası bağlamda yer alan suçlu kişiye karşı gelişen olumlu bir değişimdir. Tanıma göre, kişi suçluyu bağışladığında, bağışlayan kişi düşünce, duygu, güdü veya davranış olarak değişim göstermiştir. Bu anlamda bağışlama hem içsel (psişik) hem de kişilerarası bir süreçtir. Bağışlama aynı zamanda aşamalı bir model olarak da tanımlanmıştır. Enright ve Human Development Study Group (1991) bağışlamanın dört evrede gerçekleştiğini vurgulamışlardır. *Ortaya çıkma evresinde*, kişi acı içindedir ve adaletsizlik duygusu yaşar, birey bu acının kendisini nasıl etkilediğini kavrar. *Karar evresinde* kişi kararını davranışa dökmeye önce bağışlama fikrini ve bağışlamanın neleri içerdiğini düşünmeye başlar. *Çalışma evresinde* birey hata yapan kişiyi yeni bir bakış açısıyla algılamaya başlar, hatayı ve hata yapan kişiyi yeniden değerlendirir. Bu yeni bakış açısı hata yapan kişiye karşı empati ve merhamet duygularının ortaya çıkmasına sebep olur. *Sonuç evresinde* ise birey bağışlamayı hata yapan kişiye karşı verilmiş bir hediye olarak yeniden anlamlandırır ve iyileşme duygusu yaşar. Bu evreler gelişimsel bir ilerlemeyi oluşturur, ancak herkesin bu süreçten aynı şekilde ve aynı hızda geçmesi beklenmez.

Gordon ve Baucom'a (2003) göre ise bağışlama dört evrede gerçekleşir. Süreç acı duygusunun fark edilmesiyle başlar, bu evre *etki evresi* olarak adlandırılır. Bu evre bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal yıkılma yaşamasıyla belirlenir. İkinci evre bireyin neden acı çektiğini ve hata yapan kişiyi anlamaya çalıştığı *anlama evresidir*. Hatayı ve hata yapan kişiyi daha iyi anlama, bireyin genelde birinci evrede kaybedilen kontrol duygusunu yeniden kazanmasını sağlar. Üçüncü evre bireyin neden sorusuyla boğuştuğu ve çektiği acıyı anlamlandırmaya çalıştığı *iyileşme, harekete geçme evresidir*. Bu aşamada birey yaşanan olayın hayatını kontrol etmesine son verir ve bu evre genellikle bağışlayan ve bağışlanan arasında gerçekleşen diyalogla diğer evrelerden ayrılır. Dördüncü evre olan *bağışlama evresinde* ilişkide güven yeniden tazelenir. Bu evrede mağdur yaşanan acı, öfke ve dargınlık duygularını bırakır.

Bahsedilen bu yaklaşımlardan farklı olarak McCullough ve diğerleri (1998) bağışlamayı güdüsel bir sistem olarak açıklarlar. Bu modelde, iki olumsuz duygu, iki güdüsel sisteme karşılık gelir. İlk duygu, incinme duygusudur; kişi bir saldırıyı algılar ve suçlu kişiden kaçınma davranışı gösterir. Bu duyguya karşılık gelen güdü, suçlu kişiyle yeniden temas kurmaktan kaçınmadır. İkinci duygu, haklı öfkedir; kişi suçlu kişiden intikam almak veya ona zarar vermek ister. İkinci duyguya karşılık gelen güdü, intikam almaya yöneliktir. Bu iki güdüsel sistem, bağışlamama durumunda işler, bir başka ifadeyle kişi suçlu kişiden kaçınıyorsa ve intikam almak istiyorsa bağışlamamıştır. Dolayısıyla bu modele göre bağışlama, bireyin güdülerinin intikam alma ve ilişkiden kaçınma durumlarından uzlaşmaya doğru değişmesidir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003).

Bağışlama konusuna diğer bir bakış açısı ise kişilerarası diyalogun varlığı ya da yokluğudur. Andrews (2000) müzakereye bağlı bağışlama ve tek taraflı bağışlama olmak üzere iki tür bağışlamadan bahseder. Müzakereye bağlı bağışlamada, bağışlayan ve bağışlanan kişi arasındaki asil diyalog bağışlama için temel oluşturur. Öte yandan tek taraflı bağışlamada, bağışlama süreci hata işleyen tarafa bağlı olmaksızın tamamen içsel bir süreç olarak gerçekleşir. Bağışlamak için hata işleyen kişiden hiçbir beklenti yoktur. Bu çeşit bağışlama tüm dışsal koşullardan bağımsız olarak bağışlayanın kendi belirlediği zamanda gerçekleşir (Enright, Freedman ve Rique, 1998; Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Fincham, 2000). Bazı araştırmacılar

(Baumeister ve diğerleri, 1999; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1992) bağışlamayı, bağışlanan kişinin pişman olması ya da vicdan azabı duymasından bağımsız olarak gerçekleşen koşulsuz bir eylem olarak ele alırken, bazı araştırmacılar da (Herman 1992) tek tanrılı dinlerde vurgulanan bağışlamanın bile koşulsuz olmadığını, hata işleyen tarafın bağışlanmayı dilemeden ve hak etmeden bağışlamanın mümkün olmayacağını dile getirmişlerdir. Araştırmacılar bağışlamanın tanımı konusunda fikir birliğine varamamalarına rağmen bağışlamanın temel öğelerine ilişkin fikir birliğine varmışlardır. Özellikle bağışlamanın işlenen hatayı unutmaya ya da hataya mazeretler bulma olmadığı ve bağışlamanın ilişkide güveni yeniden geliştirmeyeceği ve barışıklığı gerektirmediği vurgulanmıştır (Hewstone ve ark. 2004). Bazı araştırmacılar hataları unutmamanın aslında bağışlayan kişiyi tekrar mağdur olma riski altına soktuğunu vurgulamıştır (Fow, 1996; Freedman, 1998). Bağışlama, güvenmekten ve hatta adalet aramaktan vazgeçmektir. Tüm bu görüş ayrılıklarına rağmen bağışlayan kişinin tepkilerinin olumsuzdan olumluya yöneldiği görüşü ortaktır.

Bir Kişilik Özelliği Olarak Bağışlama: Bağışlayıcılık

Bağışlama (forgiveness) ve bağışlayıcılık (forgivingness) kavramları arasındaki fark bir kişilik özelliği olarak kavramlaştırılmıştır. Bazı bireyler diğerlerine oranla bağışlamaya daha eğilimlidir (McCullough ve Hoyt, 2002). Bu eğilimi kavramlaştırmak ve bağışlama olgusundan ayırt edebilmek için bağışlayıcılık kavramı kullanılır. Bağışlayıcılık kavramı ilk defa Roberts (1995) tarafından kullanılmış ve Roberts bağışlayıcılığın kişinin öfkesini yenebilme ve hata yapan kişiyi merhamet duygularıyla görebilme mizacı olarak tanımlamıştır. Neto ve Mullet de (2004) bağışlayıcılığı kişilerarası hataları zaman, olay ve durumlardan bağımsız olarak bağışlayabilme mizacı ya da kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bağışlama, olay ve duruma bağlı olmasına rağmen, bağışlayıcılık bağışlanan kişi ve olaylardan bağımsız genel bağışlama eğilimidir (Hoyt, Fincham, McCullough, Maio ve Davila, 2005). Ancak, bağışlayıcılık mizacı her olayı bağışlayabilmeyi gerektirmez bazı hataların bağışlanamaz olduğu gerçeği kabul edilir (Roberts, 1995). Bağışlama mizacı empati, karşı tarafın bakış açısını görebilme, duygusal olgunluk, alçakgönüllülük, güvenmeye karşı direnç, suçun şiddeti, suçu işleyen kimliği, özür dilenmesi ya da hatanın bir şekilde kabul edilmesi gibi bağışlamayı kolaylaştırıcı durumsal faktörleri dikkate alır. (Kamat, Jones ve Row, 2006; Lawler ve diğerleri, 2002). Başka bir ifadeyle bağışlama mizacı çeşitli faktörlerin bağışlayıcılıkta rol aldığını ancak, kişisel farkların da bağışlamanın boyutlarını ve olasılığını etkilediğini varsayar (Kamat, Jones ve Row, 2006). Bağışlayıcılık aynı zamanda beş büyük kişilik özelliği ile de incelenmiş ve bağışlama eğiliminin uzlaşmacılık ile olumlu, nevrozizm ile olumsuz ilişkide olduğu bulunmuştur. (Hoyt ve diğerleri, 2005; McCullough ve Hoyt, 2002; McCullough, 2001).

Bağışlama ve Ruh Sağlığı

Bağışlamak, bağışlayana ruhsal ve fiziksel sağlık açılarından pek çok fayda sağlar (Exline ve Baumeister, 2000). Bağışlamanın aslında bağışlayan kişinin yararına olduğu görüşü hakimdir. Bağışlamak kişinin özdeğer ve özsaygı duygularını yeniden kazanmasını sağlar (McLernon ve ark 2004) ve kişiye kontrol duygusu kazandırır (Baucom ve Epstein, 1990). Bağışlamak aynı zamanda kişiye psikolojik ve manevi olgunluk kazandırırken üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların azalmasına ve kişinin bugünü yaşama becerisini geliştirmesine (Hope, 1987; McCullough ve Worthington, 1994), ikili ilişkilerde ilişki doyumunun artmasına (McCullough ve diğerleri, 1998; Nelson, 1993) yardımcı olmaktadır. Bağışlamak aynı zamanda kişinin ölümü kabul etmesini, huzurlu ölümü ve kişinin sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar (Conrad, 1985; Doka, 1993; Kemp, 1994). Çeşitli araştırmalarda bağışlamanın kaygı ve depresyonu azaltarak umut ve benlik saygısını artırdığı bulunmuştur (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Freedman ve Enright, 1996; Hebl ve Enright, 1993). Bağışlamak aynı zamanda bireyin kendini olduğu gibi kabul etme duygularını artırırken, yaşam amacı bulmasını kolaylaştırır (Aschleman, 1996). Benzer şekilde bağışlayan kişilerin bağışlamayan kişilerle karşılaştırıldığında yaşam doyumunun (Poloma ve Callup, 1991) ve iyilik hallerinin daha fazla olduğu (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003)

bulunmuştur. Bağışlama ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki de incelenmiş ve bağışlamanın sağlık üzerine pek çok olumlu etkileri bulunmuştur (Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001; Lawler ve diğerleri., 2000; Huang ve Enright, 2000) Bağışlamama durumunun fiziksel sağlığı tehdit eden önemli bir faktör olduğu ile sürülmüştür (Berry ve Worthington, 2001).

Psikolojik Danışma Sürecinde Bağışlama Olgusu

Bağışlama olgusu, danışanların kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları kalp kırıklıkları, incinmeler ve hatta travmatik deneyimler ile baş etmelerine yardımcı olmak için iyileşmeyi kolaylaştırıcı terapötik bir araç olarak kullanılmaktadır (Wade, Bailey ve Shafer, 1998). Bağışlamamüdahalelerinin amacı, danışanın bağışlamasını sağlamak değil, danışanın duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesine yardımcı olacak bir platform oluşturmaktır. Bağışlama müdahalelerinin etkililiği farklı araştırmalar ve farklı danışan gruplarıyla test edilmiştir. Freedman ve Enright (1996) ensest kurbanı kadın danışanlarla bağışlamaya dayalı psikolojik danışma sürecini uygulamış ve sonuç olarak danışanların tacizciyi daha çok affettiklerini, geleceğe karşı daha umutlu olduklarını ve danışanların kaygı ve depresyon seviyelerinin düştüğünü bulmuşlardır. Bu çalışmada olumlu bulgular rapor edilmesine rağmen psikolojik danışma sürecinin detayları verilmemiştir. Coyle ve Enright (1997) benzer bir programı kürtaj yaptıran eşlerine kırgın olan erkek danışanlara uygulamış ve katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara oranla daha çok bağışlayıcı oldukları, daha az kaygı, öfke ve yas dile getirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Fittz gibbons (1986) bağışlama sürecini tek bir teknik olarak değil, sürece dağılmış müdahaleler olarak ele almıştır. Örneğin danışanlarına bağışlamayı ev ödevi olarak vermiş ve danışanlarından aktif olarak gün içinde geçmiş ve şimdiki kırgınlıklardan kaynaklanan öfkeden kurtulmalarını istemiştir. Bir sonraki oturumda danışan ve psikolojik danışman bu günlük aktiviteleri ele almış ve acı veren bazı yaşam deneyimlerini rol oynama ile yeniden sahnelemiştir. Böylece danışanlar hayal kırıklıklarını sözelleştirme ve kendilerine ve başkalarına olan öfkelerini dışa vurarak bu öfkeden kurtulma fırsatı bulmuşlardır. Bloomfield ve Felder (1983) bağışlamayı çocuklukta ailelerinin suiiştimaline uğramış yetişkinlerle yaptığı psikolojik danışmada kullanmışlardır. Danışanlarından önce ailelerinin tacizlerini daha sonra ise ailelerin danışana verdikleri acıyı ve zararı kabul ettikleri ve pişman olduklarını gözlerinde canlandırmaları istenmiş, danışanın öfke ve kırgınlığını ifade etmesi sağlanmıştır. Bir diğer psikolojik danışma tekniğinde, danışanlardan ailelerine gerçekten göndermeyecekleri bir mektup yazmaları istenmiştir. *Çabuk ve kolay* diye adlandırılan teknikte ise danışandan bir kâğıdın sol köşesine "seni affettim" yazması, sağ tarafa ise ailelerine karşı olumsuz duygularını ya da tepkilerini yazması istenir. Danışanlardan bu yazma sürecini artık verecek tepkileri kalmayana kadar tekrarlamaları sağlanır. Bu yazım sürecinin birden fazla oturum sürebileceği belirtilmiştir. Tüm bu teknikler uygulandıktan sonra en son aşamada danışandan ailesinin bağışlanmayı dilediğini ve özür dilediğini gözünde canlandırması istenmiştir. Terapide bağışlama sürecinin kullanılması bu tekniklerle detaylı bir şekilde açıklanmış olmasına rağmen, bu tekniklerin etkililiği test edilmemiştir. Ayrıca bu tekniklerde danışandan gerçekten özür dilenmeyip danışanların özür dilendiğini hayal etmeleri istendiği için teknikler gerçekçi bulunmamış ve eleştirilmiştir (Baskin ve Enright, 2004).

Mcculough, Worthington ve Rachal (1997) dokuz ögeden oluşan bir grupta müdahale programı tanımlamışlardır. İlk aşamada üyeler ve psikolojik danışman arasında psikolojik danışma ilişkisi kurulur. İkinci aşamada üyeler onları inciten olay ve o olaya verdikleri tepki üzerine konuşurlar. Üçüncü aşamada empati üzerine konuşulup çeşitli kısa hikâyelerle empati kavramı anlaşılmasına çalışılır. Dördüncü aşama daha didaktik ve öğretime dayalıdır; burada lider empati ve bağışlama arasındaki bağlantıyı gösterir. Beşinci aşamada yazılı ve sözlü etkinliklerle bilişsel yapılanma sağlanır; burada hata yapan kişinin iç dünyası ve hayat koşulları anlaşılmasına çalışılır. Daha sonra, üyeler kendilerinin başka biri tarafından bağışlanmaya ihtiyaç duydukları zamanlar hakkında konuşurlar. Bağışlanma ihtiyacı konusu, üyelerin atıfta bulunma hataları üzerinde konuşularak onları inciten kişinin hata yaptığı zaman içinde buldukları koşulları gözden geçirmeleri istenir ve bu kişinin ihtiyaçlarına odaklanılarak bağışlamanın bu kişinin iyilik halini artırabileceği üzerinde durulur. Son olarak pişmanlık ya da barışıklık gibi kavramlar

bağışlama kavramından ayırt edilir ve öğrenilenlerin genellenmesine ilişkin alıştırmalar yapılır. Görüldüğü gibi bu model tamamen bağışlanan kişiye gösterilen empati ve o kişiyi anlama üzerine kurulmuş ve bağışlayan kişinin kendi iyilik hali göz ardı edilmiştir. Bu modele benzer bir şekilde McCullough ve Worthington (1995) empatiye dayalı bir saatlik bir terapi modeli ortaya koymuştur. Bu modelde danışan bağışlayacağı kişiye göndermeyeceği bir mektup yazarak duygularını ifade eder. Bu model, bağışlamanın bir karar olduğu yargısıyla hareket eder. Ferch (1998), amaçlı bağışlama (intentional forgiveness) adı ile bir terapötik model ortaya koymuştur. Bu modelde ilk aşamada danışanlar bağışlama hakkında bilgilendirilir ve ikinci aşamada danışan kişi ile yüz yüze görüşüp duygularını ifade ederek bağışlar. Bu modeldeki ayırt edici yan, bağışlanan kişinin psikolojik danışma sürecine dahil edilmesi ve bağışlayan kişiden özür dilemesidir. Bu model daha önce bahsedilen müzakereye bağlı bağışlama (Andrews, 2000) modeline dayalıdır.

Sonuç ve Öneriler

Geçmişte yapılan hataları ve bireyi inciten kişileri affetmenin bireye kazandırdıkları ele alındığında, bağışlamanın psikolojik danışma sürecinde yardımcı bir teknik ve süreç olarak kullanılmasının gerekliliği ortadadır. Bağışlama olgusu ve bağışlamanın psikolojik danışma sürecinde iyileşmeye yardımcı bir araç olarak kullanımı henüz yeni yeni tartışılmaya başlanmıştır. Özellikle Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bağışlama konusu teolojik bir çerçeve içinde ele alınmış ve psikolojik danışma sürecinde yeri ihmal edilmiştir. Ancak çalışmalar gösteriyor ki geçmişteki incinmişlikler hakkında ve bu olayları bağışlama konusunda konuşmanın danışanların iyileşme sürecinde olumlu etkisi vardır (Wade Bailey ve Shaffer 2005). Bağışlamak, bireyin zedelenen haysiyetini geri kazanmasına, kendini zedelenmiş bir kurban olmak yerine affetme gücüne sahip bir birey olarak yeniden tanımlamasına yardımcı olan önemli bir terapötik etkidir. Bu bağlamda psikolojik danışmanların bu konuda donanımlı olmaları ve bağışlama sürecini psikolojik danışma sürecinde etkin ve verimli kullanmaları önemlidir.

Bağışlama sonuç değil bir süreçtir (Ransley ve Spy, 2004); dolayısıyla psikolojik danışmanlar sabırlı olmalı ve danışanın öfke ve kırgınlıklarını psikolojik danışma sürecinde yaşaması ve ifade etmesine yardımcı olmalıdır. Ancak bağışlamak unutmama, göz yumma, uzlaşma ya da sorumluluktan kaçınma ile eşanlamlı değildir. Psikolojik danışmanlar danışanlardan bunları talep etmek yerine bağışlamanın bireye kazandıracaklarına odaklanmalıdır. Bazı danışanlar için bağışlama süreci onların dini inançlarının bir parçası ya da gereği olabilir (DiBlassio ve Proctor 1993); dolayısıyla psikolojik danışmanlar danışanların dini inançları hakkında konuşmaktan çekinmemelidir. Danışanlar incinmişlikleri ve bu kırgınlıkları affetmek konularında konuşmakta çelişik duygular içinde olabilirler (Wade, Bailey ve Shafer, 1998). Pek çok danışan bağışlama konusunu psikolojik danışma sürecinde doğrudan ele almak istediklerini dile getirmişlerdir (Wade, Bailey ve Shafer, 1998). Bağışlama sürecinin doğru ele alınması için psikolojik danışmanların bireysel farklılıklara ve özellikle psikolojik danışma sürecinin hangi evresinde olduğuna dikkat etmelidir. Güçlü yapılandırılmış psikolojik danışma ilişkisi ile psikolojik danışma sürecinin ileri aşamalarında kırgınlık ve bağışlama konularında konuşmak daha kolay olacaktır.

Psikolojik danışmanların, bağışlama olgusunu psikolojik danışma sürecinde ele almadan önce, bağışlama kavramını çok iyi bilmeleri gerekir. Ayrıca psikolojik danışmanlar gibi danışanların da suçlu kişiyi bağışlamadan önce bu kavramı iyice anlamaları gerekir; aksi takdirde danışan duygusal olarak zarar görebilir. Bağışlama süreci oldukça karmaşık ve uzun bir süreçtir (Baskin ve Enright, 2004). Enright ve Eastin (1992), bağışlamanın terapide kullanılmasına ilişkin psikolojik danışmanlara yönelik bir rehber hazırlamışlardır. Buna göre:

1. Danışan hiçbir zaman bağışlamaya zorlanmamalı ya da iyileşme vaatleriyle kandırılmamalıdır. Bağışlama bağımsızca gerçekleşen bir süreçtir ve bazı durumlarda, bazı kişiler için bazı olayları bağışlamak mümkün değildir. Ancak, psikolojik danışman bağışlama seçeneğini hiçbir zaman danışanın elinden almamalıdır.

2. Psikolojik danışman özellikle danışanın öfke düzeyine dikkat etmelidir. Danışanın öfkesi uzun sürebilir. Danışan için öfke keyif verici bir hal almadığı sürece, bağışlama süreci boyunca öfkenin devam etmesi normaldir. Öfke bastırıldığında sahte bağışlama ortaya çıkar ki bu durum danışana daha da zarar vereceğinden psikolojik danışmanlar özellikle dikkat etmelidir.
3. Bağışlama ve barışıklık arasındaki fark anlaşılmalıdır. Bağışlama sonucunda barışıklık ideal durumdur, ancak gerekli değildir. Özellikle danışanın tekrar aynı travmaya ya da olumsuz olaylara maruz kalma olasılığı varsa, bağışlanan kişi ile barışmanın bir gereklilik olmadığı dikkate alınmalıdır.
4. Bağışlama sürecindeki değişim içsel gerçekleşen bir olay olmasına rağmen bağışlama kişilerarası bir olgudur. Bağışlama tamamen bir kendine yardım olgusu olarak ele alınmamalıdır .
5. Kendini bağışlama kavramı danışana iyice açıklanmalıdır. Kişi ne zaman başkasını bağışlasa kendini de bağışlama sürecine girer.
6. Bağışlama bazen uzun bir süreçtir. Danışandan çabucak kendiliğinden bağışlamasını beklemek yanlış olur. Sürecin karmaşıklığı, bağışlama, psikolojik danışma hedefleri arasına konurken dikkate alınmalıdır. Aynı zamanda psikolojik danışmanlar kişilerarası farkları dikkate almalı ve bazı kişilerin bağışlamaya daha yatkın olduğu, dolayısıyla daha kolay bağışlayabileceklerini unutmamalıdır.
7. Bağışlama teknikleri hayali olaylar üzerine değil, gerçek yaşantılar üzerine kurulmalıdır; çünkü danışan hayalinde kendinden özür dilendiğini canlandırırsa bile gerçek hayatta bununla karşılaşmamak daha fazla hayal kırıklığı, kırgınlık yaşamasına ya da tekrar aynı olayın kurbanı olmasına sebep olabilir. Bağışlama, olayın bağlamında ele alınmalıdır. Örneğin, ebeveynden mükemmel olmasını beklemek yerine, mükemmel olmamalarını bağışlamak ve ebeveynlerinin davranışlarını bu bağlamda affetmek vurgulanabilir.
8. Son olarak psikolojik danışmanlar güncel yazını yakından takip etmeli ve yeni gelişmeleri uygulamalarına almalıdır.

Bağışlamanın bireye kazandırdığı fiziksel ve psikolojik faydalar düşünüldüğünde, bu kavramın ruh sağlığı çalışmacıları tarafından incelenmesinin önemli olduğu görülmektedir. Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanlar mutlaka incinmiş, incitilmiş ve incitmiş bireylerle çalışacaklardır. Bu kırgınlıkların çoğu bağışlanamamış olaylar olarak kendini psikolojik danışma sürecinde gösterecektir. Dolayısıyla psikolojik danışmanların bağışlama olgusu ve süreci, bağışlamanın kapsamı ve karmaşıklığı konusunda bilinçli olması önemlidir. Bağışlama konusundaki araştırmalar daha çok Kuzey Amerika'da yapılmış, bu konu Türkiye'de sadece evli çiftler üzerinde yapılan iki ayrı çalışmada ele alınmıştır (Alpay, 2009; Taysı, 2007). Bağışlama kavramı Türkiye kültürel yapısı içinde ele alınabilir ve kültürlerarası karşılaştırma çalışmaları yapılabilir. Bağışlamanın ana, baba ve çocuk ilişkileri, yakın ve romantik ilişkilerdeki yeri incelenebilir. Bağışlama müdahaleleri psikolojik danışma sürecinde farklı danışan gruplarıyla sınanabilir. Kendini bağışlama kavramı da psikolojik danışma sürecinde terapötik bir araç olarak kullanılabilir bir olgudur. Kendini bağışlama konusunda da çalışmalar yapılabilir. Bağışlama kavramının psikolojik danışma sürecinde ortaya çıkması olası olduğundan psikolojik danışman eğitiminde bu konuya değinilmelidir.

Kaynakça

- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati Ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi.

- Andrews, M. (2000). Forgiveness in context. *Journal of Moral Education*, 29, 75-86.
- Aschleman, K. A. (1996). Forgiveness as a resiliency factor in divorced or permanently separated families. *Unpublished master's thesis*. Madison, WI: University of Wisconsin.
- Baskin, T.W. & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90
- Baucom, D. H. & Epstein, N. (1990). *Cognitive behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. & 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* (pp. 79-106). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Berry, J. W. & Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Bloomfield, H.H. & Felder, L. (1983) *Making Peace With Your Parents*. Ballentine Books: Delmar, CA.
- Conrad, N. L. (1985). Spiritual support for the dying. *Nursing Clinics of North America*, 20, 415-426.
- Coyle, C.T. & Enright, R.D. (1997) Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 1042-1046
- DiBlasio, F. & Proctor, J. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *American Journal of Family Therapy*, 21(2), 175-184
- Doka, K. J. (1993). The spiritual needs of the dying. In K. J. Doka ve J. D. Morgan (Eds.), *Death and spirituality* (pp. 143-150). Amityville, NY: Baywood.
- Enright, R. D. & Eastin, D. L. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R. D., Freedman, S. & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, R. D. & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62.) Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Exline, J. J. & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 133-155). New York: Guilford Press.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633
- Fow, N. R. (1996). The phenomenology of forgiveness and reconciliation. *Journal of Phenomenological Psychology*, 27, 219- 233.
- Freedman, S. R. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42, 200-216.
- Freedman, S. R. & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Gordon, K.C. & Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a synthesized model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.

- Hebl, J. H. & Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30, 658-667.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. New York: Basic.
- 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* (pp. 193-215). New York: Cambridge University Press.
- Hoyt, W. T., Fincham, F. D., McCullough, E. M., Maio, G. & Davila, J. (2005). Responses to interpersonal transgressions in families: Forgiveness, forgivability, and relationship-specific effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 375-394
- Huang, S. T. T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy*, 37, 171-179
- Kamat, V. L., Jones, W. H. & Row, K. L. (2006). Assessing forgiveness as a dimension of personality. *Individual Differences Research*, 4, 322-330.
- Kemp, C. (1994). Spiritual care in terminal illness: Practical applications for nurses. *American Journal of Hospice and Palliative Care*, 11(5), 31-36.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., et al. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 373-393.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M. E. & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1556-1573.
- McCullough, M. E. & Worthington, E. L., Jr. (1994). Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, 22, 3-20.
- McCullough, M. E., Exline, J. J. & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related topics. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations* (pp. 193-317). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S.W. & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M., Pargament, K. I. & Thoresen, C. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. McCullough, K. I. Pargament ve C. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-16). New York: Guilford.
- McLernon, F., Cairns, E., Hewstone, M. & Smith, R (2004). The development of intergroup forgiveness in Northern Ireland. *Journal of Social Issues*, 60, 587-601.
- Nelson, M. K. (1993). A new theory of forgiveness. Unpublished doctoral dissertation. Purdue University, West Lafayette, IN.
- Neto, F. & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18, 15-30.

- Özabacı, N. (2011) İlişki Niteliği Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 159-167.
- Poloma, M. M. & Gallup, G. H. (1991). *Varieties of prayer*. Philadelphia: Trinity Press International.
- Roberts, R. C. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289-306.
- Rodden, J. (2004). Forgiveness, education, public policy: The road not yet taken. *Modern Age, Fall*, 333-341.
- Taysı (2007). Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10 (20), 63-74
- Wade, N. G, Bailey, D. & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 634-641
- Wade, N. G. & Worthington E. L., Jr. (2003). Overcoming unforgiveness: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 343-353.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. & Vander Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.(Footnotes)