

AFFETMEK NE DEMEKTİR ? AFFETMEZSEK NE OLUR?

Affetmek, başkalarının yarattığı koşullardan ve yanlışlardan dolayı kendimize acı vermeye, ya da başkasının bize acı vermesine izin vermemize son vermek demektir.

Affetmek, bir kesiftir... Bir yanlış silmek değil, affettiğimiz kişiyle aramızdaki benzerliği keşfetmektir.

Affetmek unutmak değildir.. Geçmiş unutulmaz.. Unutmamalıyız da.. Ama geçmişte yapılanların yıkıcı etkisini ortadan kaldırmaktır. Artık acıyı hissetmemektir.

Affetme süreci, yas tutma sürecidir.. Kişi affetse de kaybetme duygusunun ve yaralanma duygusunun acısını hissedebilir. Onarım zaman gerektirir.

Affetmek yapılanları onaylamak, hoş görmek değildir.. Yapılanları önemsiz farz etmek, örtbas etmek, yapılanların kötü olduğunu geçersiz farz etmek ya da o kişinin haklı olduğunu zannetmek de değildir.. Tam tersi “yapılanlar kotuydu.. İncitti ” diyerek ve yüzleşerek yola çıkılır.

Affetmek o kişiye kendimizi daha büyük hissettirerek onu bize karşı borçlu kılmak ta değildir.. Bu bir ego oyunu olabilir ancak.

Affetmeyi seçtiğimizde kimse bize borçlanmayacaktır. Diğer insanın da affetmesini, özür dilemesini, değişmesini ve

Bizim istediğimiz gibi olmasını beklemeyeceğiz. . Çünkü biz ancak kendimizi kontrol etmeye muktediriz..

Bir başkasının seçimlerini kontrol edemeyiz. Böyle bir gücümüz yok..

Affetmek fedakarlık değildir.. Katlanmak hiç değildir.. ” iyilik perisini” oynamak ta değildir.

Affetmemiz için illa o kişiyi anlamamız gerekmez.. Olayları illa hatırlamamız da gerekmez.

Affetmek o ana mahsus bir durum değildir.. Bir süreçtir.. Zaman içerisinde sabırla yavaş yavaş olur.

Affetmek bir secimdir.. Amaç bizim öz mutluluğumuz, rahatlamamız, özgürleşmemiz, hastalanmamamız ve hayatimizi sağlıklı ve mutlu yaşamamızdır.

Affetmek, o kişiyi sevmek değil, o kişiyle konuşmak zorunda olmak değil,
O kişiyle ilişkiyi sürdürmek değil,
O kişinin beklentileri doğrultusunda davranmak değil,
O kişiyi suçsuz ya da haklı bulmak değildir.

Affetmeyi gerektiren her yara ve travma, içinde önemli bir dersi de barındırır.
Dersi görebilmek için yarayı yeniden deşmemiz, yüzleşmemiz gerekebilir. .
Cesurca bunu yapmalıyız.. Zira affetmenin gerçek yolu buradan geçer.

Affetmek öfke ve intikama yatırım yapmaktan vazgeçmektir.

Affetmek kendimize verdiğimiz en büyük armağandır..

ACI, öfke ve çaresizlik hislerinden özgürleşmektir. .. Geçmişe değil, şimdiye ve geleceğe yatırım yapmaktır.

Affetmek kendini yiyip bitirmek ya da kişiye bedel ödetmek yerine, var olan enerjimizi kendimizi geliştirmek için kullanmamızı sağlar.

Gerçek affediş, mazeret uydurmak ta değildir.. ” annem babam yapabileceklerinin en iyisini yaptılar.. Ne yapsınlar.. Ah canım benim” demek te değildir.

Öfke ve affetmek birbirinin zıttı değildir. Üzerinde birlikte çalışılması gereken olgular ve duygulardır.

Affetme süreci nasıl başlar?... Nasıl affedebiliriz?

1) Önce acıyı, travmayı kabul etmek ve yüzleşmeye kendimizi hazır hissetmek

2) Kendimizi tanımak, bu süreç içerisinde bir yandan kendimizi affetmeye de başlamak

3. Basamak: sınırlarımızı çizmek.. Kendimize güvende hissettiğimiz bir alan yaratmak...

Yanı ” tamam.. Bugüne kadar yaptığın yanlıştı.. Kotuydu.. Bana acı verdi..

Ama artık dur.. Bundan sonra buna izin vermiyorum.” diyebilmek ve bu sınırı koymaya karar vermek.

4) Kendi duygusal tepkilerimizle yüzleşmek.. Değişecek olan diğer insan değil, biziz..

Yanı beklenti ondan değil, kendimizden.

5) Öfkemizi kullanacağız. .. Önce kendi öfke ve çaresizlik hislerimizi fark edeceğiz. .

Öfke enerjimizle sınırlarımızı yeniden belirleyeceğiz.

6) Affetmenin kısa yolu, sihirli tarifeleri yoktur.. Bir süreçtir,, sabır gerekir.. Herkes için farklı yaşanır.

7) Objektif olarak bize acı veren durumla yüzleştığımız zaman, derin bir mutsuzluk ve yoğun bir öfke,
Korku hislerinden sonra gerçek uyanış başlar ve yeniden sevme gücünü kazanma şansını elde ederiz.

Bütün bunları yapmadan affetmeye çalışmak sağlıklı ve yararlı olamaz.

Eğer biz bir cesaret yüzleşmezsek,

Travma kendini değişik kılıflarda, obje değiştirerek yine karşımıza çıkarak tekrarlayacaktır. .

bazen de ” marazı ask” kılıfı altında çıkacaktır karşımıza..

Marazı ask, çocuklukta yarım kalmış öfke ve obsesyonun erişkinlikte yeniden yaratılmış halidir.

9) Duygularımız bilinç altımızın tercümanıdır. .

Duygularımızı dinlemeyi anlamayı öğrenmeliyiz ve duygularımızın rehberliğine izin vermeliyiz..

Acılarımızı dolu dolu yaşamadan yapılan affedişler gerçek affediş değildir,

Affettiğimizi söyleriz ama acı bilinçaltına gömülür,

Hiç olmadık yerde hiç olmadık şekillerde farklı objelere yansımalarla patlamalar yasarız..

Bu da bize zarar verir.

10) Affettikçe bir zamanlar gözümüze canavar gibi görünen insanın gittikçe boyutu gözümüzde küçülür...

Bizi bilinçli kırmaya çalışan ya da kotu niyetli davranan, zarar veren kişi

Zaten kendi yarattığı cehennemi yaşamaktadır.

Zaten yaşamında mutlu olsa, kendiyle barışık olsa hiç bunları yapar mı?
Başkalarına zarar verme güçsüzlerin, sevecenlik, affedicilik güçlülerin işidir.

11) Çocukluk döneminin travmalarıyla yüzleşmek çok önemlidir..

Yoksa eşimizle olan yaşantımızda, patronumuzla ilişkilerimizde hemen aynı sorunlar karsımıza çıkıverir..

Örn: çocuğunu sevgiyle boğan kontrolcü ebeveyn,

Kendi doğrularını empoze etmeye çalışan mükemmeliyetçi ebeveyn,

Babaların yönettiği yaşamlar sevgi nefret ilişkisi yaratabilir. .

Bunları bastırmaya çalışırsak ruhsal gelişimin yolunu tıkarız...

Derken önce ruh hastalanır.. Sonra beden.

12) Gerçek affediş, zarar veren kişi için ” sen kendi öfkeni kusuyordun ama bu bana zarar veriyordu..

Artık bana zarar veremezsin.. İzin vermiyorum.. Bitti..

Artık benim üzerimde hiçbir gücün yok. Ben özgürüm.” diyebilmek, hissedebilmek ve karar vermektir.

13) Öfke enerjisinin görevi bize yeniden sınırlarımızı belirlemek gücünü vermektir..

Onun için ikisi aynı süreç içerisinde yaşanır..

14) Acıyı ilaçlarla uyutmaya ve gömmeye çalışmak bir tedavi yolu değildir..

Kendimize yönelik işlediğimiz bir suçtur..

İlaç tedavi etmez sadece semptomları geçici olarak bastırır..

Kökten iyileşme ancak farkındalıkla ve kendini derinden tanıma süreciyle olur..

Bedensel hastalıklar da duyguların hastalığıdır. .

Tedavisi yine duyguların açığa çıkmış enerjisi ile sağlanır.

15) Duyguları ifade etmek bastırmaktan daha sağlıklıdır. .

Ama ideal yol, duygularımızı rehber alarak, onları kanalize edebilmektir. .

Duygularımızı bastırırsak kendimize zarar veririz..

İfade edersek karşı taraf incinebilir. .

Ama kanalize eder yani yüzleşerek sınırlarımızı net bir şekilde çizersek, bu zarara izin vermemiş oluruz.

16) Affettiğimizi nerden anlarız ?

Artık o insandan korkmuyorsak, özellikle de onun da iyileşmesi için duacı isek,

Başına kötü bir şey gelsin ya da mutsuz olsun beklentisinde değilsek,

Ve o kişiyi kendisiyle baş başa bırakabiliyorsak,

O kişinin adı geçtiğinde artık yüreğimizde acı hissetmiyorsak, bilelim ki affetmişiz..

Lütfen bunu fark ettiğimiz gün kendimizi kutlayalım..

Ama unutmayalım ki bu bir süreçtir.. Yas sürecidir.. Zaman ve sabır gerekir..

Zoru başarmaktır.

17) Affetmek kimseye yaptığımız bir iyilik ya da yücelik hali değildir...

Sadece kendi ruhumuzu tedavi etme ve iyileştirme sürecidir..

Peki affetmezsek ne olur??

Sürekli bir güçsüzlük, acizlik duygusu içinde oluruz.. Kendimizi sık sık kurban ilan edebiliriz..

Çaresizlik yakınmalarımız hep değişik objeler aracılığıyla gündeme gelir.

Zira tüm onları yapan “kötü kişi ” olacağı için biz otomatik olarak “iyi kişi” konumunda oluruz.

Affetmediğimiz surece içimizde derinlerde devamlı bir haddini bildirme arzusu, intikam duygusu,

Gurur, kıskançlık, pişmanlık, kendimizi hep haklı gösterme çabası, zannedilen bir reddedilmişliğin incinmişliği, Sevgisizlik, affedemeyeceğine inanma, obur kişinin mutluluğunu istememe gibi negatif duygular içerisinde olunur.

Veeee tüm bunların sonucunda:

Hayır deme zorluğu, yani kendi bireysel sınırlarını koyamama,

Farkında olmadan kendini cezalandırma (çünkü bu duygular, arzular ve hırslar bilincin derinliklerinde “suçluluk hisleri” yaratacaktır ve bilinçaltı ” suçlular cezalandırılmalıdır ” komutu verecektir.)

Güzelliklerden mahrumiyet ve utanç

Zarar verici ilişkiler

Dürtüsel, zarar verici davranışlar

Bağımlılıklar

Kazalar

Hastalıklar

Depresyon

Yabancılaşma, yalnızlık

Büyüyememe

Risk alamama

Mutlu aile kuramama

Başkalarının hayatlarını yaşama vs. vs. olacaktır

Hiç birşey için geç değildir!

Hepimize affetme gücü diliyorum..

Dr. Şule Tokmakcıoğlu (Alıntıdır)