Affetmek Üzerine



DHARMA®

(Sanskrit dilinden bir sözcük...)

- Gerçek özümüzü belirleyen şeyler;
- Doğruluk;
- İnsanlığın manevi niteliklerinin temeli;
- Evrensel düzeni oluşturan yasalar;
- Tüm öğretilerin temeli...

Dr. Edward M. Hallowell, M.D.

Edward (Ned) Hallowell Doktor ve Psikiyatr olarak çalışmaktadır; ayrıca *New York Times*'da çok satanlar listesine giren ve beğenilen kitaplar yazmıştır. Harvard Tıp Okulu Fakültesi'nde görevli olup Hollowell-Ratey Bilişsel ve Duygusal Sağlık Merkezi'nin yöneticisidir. Massachusetts Arlington'da, sosyal yardım uzmanı eşi Sue ve üç çocuğuyla birlikte yaşamaktadır. Dr. Hollowell'e internetten www.DrHollowell.com adresinden ulaşabilirsiniz.

DHARMA®

Bireysel Gelişim

Affetmek Üzerine / Edward M. Hallowell, M.D.
(Dare to Forgiven, 2004)

1. Basım: Haziran 2005, Dharma Yayınları

Yayıncı: Namık Kemal Atalay
Editör: Özlem İşbilir
Çeviri: Elif Subaş
Kapak tasarımı: Bekir Akgün
Sayfa düzeni: Çiğdem Dilbaz

Kitap Matbaası'nda basılmıştır.

Türkçe yayın hakları Kesim Ajans aracılığıyla
Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Dharma Yayınları:
Molla Fenari Sokak, 17/2, Cağaloğlu 34410, İstanbul
Tel: (212) 512 81 21 • Faks: (212) 512 50 21
dharma@dharma.com.tr
www.dharma.com.tr
internet satış adresi: www.dharma.com.tr/dukkan

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Edward M. Hallowell, M.D.
Affetmek Üzerine
1. Bireysel Gelişme 2. Psikoloji
İstanbul, Dharma Yayınları, 2004, 229 sayfa
ISBN: 975-8729-78-0

Affetmek Üzerine

Edward M. Hallowell, M.D.

Çeviri: Elif Subaş

DHARMA®

Peter Mets için

İ Ç İ N D E K İ L E R

İçindekiler
Başlık için Not 7
Önsöz 9

Bölüm 1: Affetmek Nedir?

1. Affetmek Kendinize Sunduğunuz Bir Armağandır 15
2. Affetmek Acıyı ve Nefreti Dindirir 25
3. Affetmek Sizi Özgür Kılar 35
   Affetmenin Dokuz Çeşidi 41
4. Affetmek Sağlığımızı Düzenler 45
5. Affetmek Cesarettir 55
   Ne Kadar Bağışlayıcısınız?
   Kendinizi Değerlendirebileceğiniz Bir Test 65

Bölüm 2 : Nasıl Affedebiliriz?

6. Nasıl Affedebiliriz: Pratik Bir Yol 71
7. Günlük Affetme 97
8. Kendinizi Affetmek 109
9. Olayları Kişisel Algılamamak İçin Ne Yapmalıyız? 125
10. Bir Evlilik Tartışması:
Veya, İnsanlar Ne Yaptığını Bilmediğinde 133
11. Eskilerinizi Affetmek 143
12. Bizi Kıranları Affetmek... Özür Dilememelerine Rağmen 151

13. Affedemediğimiz Zaman Ne Yapmalıyız? 161
14. Bir Aile Kavgası 169
15. Adalet Kavramına Dikkat Edin 175
16. Bir Haini Affetmek 183
17. Kontrol Kaybı Korkusu: Affedebilmenin Gizli Engeli 193
18. En Büyük Meydan Okuma 205

Sonuç: Mademki Mecburuz, Yapabilir miyiz?
Küresel Bir Bakış Açısı 215

Ek Bölüm: Affetmeye Dair Farklı Yaklaşımlar 223

Kaynaklar 229



Başlık İçin Bir Not

Bu kitabın kapağında, tel üzerinde oturan mavi bir kuş var ve aynı kuş kitabın çeşitli bölümlerinde de karşımıza çıkıyor. Bu mavi kuşun neden burada olduğunu açıklamak istiyorum.

Bağışlamayı bana herkesten çok annem öğretmiştir. Hayal kırıklıkları ve acılarla dolu, zor bir yaşamı vardı. Yine de, hiçbir zaman iyimserliğinden, umutlarından ve olumlu tavırlarından vazgeçmemiştir. Asla kin tutmamıştır. Zaman zaman öfkelense bile, bağışlamayı da daima bilmiştir. En önemli prensiplerinden biri de "Asla öfkeli bir şekilde uykuya dalma" olmuştur.

Annemin en önemli mutluluk sembollerinden birisi de mavi kuştu. Bu nedenle, bu kitabın yayıncılarından, kapağa mavi bir kuş resmi bulup koymalarını rica ettim. Buldukları resme bayıldım. Tıpkı annem gibi, tıpkı bağışlamanın kendisi gibi kuş tek başına, savunmasız ama cesur.



Önsöz

Kitapların önsöz bölümlerini çok severim. Bir yazar olarak burada yazılanların nasıl içten gelerek yazıldığını iyi bilirim. Birçok okuyucunun bu bölümü geçmesinden korkarım; çünkü her şeyden önce, önsöz bölümü kitabı satın alma nedenlerinden biri değildir. Yine de, yazarlar yalnız yazmasına rağmen, her kitap bir grup çalışmasıdır. Benim için, on ikinci sınıftaki İngilizce öğretmenim, her yazdığım kitabın yardımcı yazarıdır. Diğerlerinin yardımcı yazarları, editör, eş, bir arkadaş hatta bir köpek olabilir. Belirtmek istediğim şey, önsözü okuyarak yazar ve kitap hakkında pek çok şey öğrenebilirsiniz.

Bu kitap durduk yerde ortaya çıktı. Mutluluk hakkında konferans vereceğim salonun kapısında beklerken yanımda duran bir kişi, bir sonraki kitabımın ne hakkında olacağını sordu. "Bağışlamak üzerine yazmayı planlıyorum," dedim. Bu önceden planladığım bir şey değildi. Aklıma nereden geldiğini de bilmiyordum. Ama bu yalan da değildi çünkü o sözcükler ağzımdan çıktığı anda, istediğimin bu olduğuna karar vermiştim. Bu yüzden teşekkür etmem gereken ilk kişi, bir sonraki kitabımın ne hakkında olduğunu soran, kimliğini bilmediğim bayandır.

Bağışlamak üzerine yazmaya başladığımda, herkes gibi, çevremden yardım istedim. Bazıları bana öyküleriyle yardım etti,

örneğin kitapta bulacağınız iki taksi şoförü hakkındaki öykü, 11 Eylül saldırısında oğlu ölen bayan ve kitapta okuyacağınız sebeplerden dolayı cama taş adan Seattle'daki arkadaşım.

2003 yılında Boston'da ölen mükemmel spor yazarı Will McDonough, bağışlayıcı tutumun ne kadar saklı olabildiğini göstermemde yardım etti. Will sertliğiyle, hesaplaşmalarıyla ve bağışlamayı reddetmesiyle ünlü bir adamdı.

Ölmeden birkaç ay önce tanışma şansımız oldu. Onun hakkında bir kitap yazmak istemiştim ama bana " Bu kitap hakkındaki tereddütlerim kimseyi kırmak istemememden geliyor ve kitabın ilginç olması için gerçekleri söylemek zorundayım. O zaman da bir sürü insan kırılır," dediğinde bu planım sona erdi. Biz de kitabın konusunu değiştirdik ve New England Vatanseverleri hakkında yazmaya karar verdik. Ancak bunu gerçekleştiremeden Will öldü. Yine de bu kısacık arkadaşlığımızı daima kalbimde taşıyacağım. Will McDonough tanıdığım en ilginç, en zeki, en hoş ve en dürüst insandı. Willy, hepimiz seni çok özleyeceğiz. Philadelphia'daki yönetici piskopos Charles Bennison, Boston'daki yönetici piskopos Tom Shaw ve Cambridge İsa Kilisesi rektörü Bob Tobin, bana derin bilgileri ve yürekleri ile yardım ettiler. Charles beni Hannah Arendt ile düşünceleri bu kitabın ana temasını oluşturan bayanla tanıştırdı. Tom, oturmamış bazı düşünceleri şekillendirmemde yardım etti. Bob, barışa giden şiddetsiz yolunu bulmanın önemini belirten haftalık vaazlarından ilham almama yardım etti.

Yine de bu kitap kesinlikle politik bir kitap değildir. İnsanların kendi yaşamlarına yönelik, kişisel bir kitaptır. Şimdiye kadar beni bir şekilde bağışlayan bütün arkadaşlarımın bir listesini yazmak isterdim ama liste çok uzun olurdu !... Kişisel olarak bağışlamayı öğrenmeme yardım eden hepsine çok teşekkür ediyorum.

Tabii ki, ihtiyaçlarım doğrultusunda deliliklerime olağanüstü bir ilgi gösteren, menejerim Jill Kneerim'e teşekkür ederim. O işinin en iyisi!

HCI'deki arkadaşlarım Tom Sand, Bret Witter ve Peter Veg-

so'ya, bana olan inançları ve bu kitabı raflarda görme hayalleri için teşekkür ederim. Umarım satışlar bana ve hiç de seksi bir konu olmayan bağışlamaya bir şans vermelerine yetecek kadar tatmin edici olur.

Son olarak ve daima Sue'ya, karıma teşekkür ediyorum. Çocuklarım Lucy (14), Jack (11) ve Tucker (8) ile beraber bana cennetten gönderilmiş hediye onlar. Biraz çılgın bir çocukluk dönemi geçirdim ama karım Sue ve bu üç ateşli kerata sayesinde mutlu çocukluk dönemlerinin vazgeçilmez keyfini yaşıyorum. Bana bunları sunduğun için teşekkür ederim Tanrım.

Bölüm 1
AFFETMEK NEDİR?



1
Affetmek Kendinize Sunduğunuz Bir Armağandır

Kısa bir süre önce tanınmış bir spor yazarı Boston'da öldüğünde, kimsenin artık yorum yapmayacağı kadar sık olan korkunç bir olay oldu. Korkunç olay, spor yazarının eskiden çok yakın olduğu bir arkadaşının cenazeye katılmamasıydı. Eski arkadaş, spor yazarının ölümünden birkaç yıl önce yaşanmış bir anlaşmazlıktan dolayı hâlâ kızgındı. Aralarında bir tartışma çıkmış ve arkadaşlıkları bozulmuştu. Dargınlık, yabani ot gibi kök salmış ve giderek büyümüştü. Ve sonunda, güven ve eğlence dolu bir arkadaşlık, öfke ve kendini haklı görmekten oluşan sık bir çalılık tarafından istila edilmişti. Yıllardır çok iyi anlaşan arkadaşlar birbirine düşman olmuştu. Genelde olduğu gibi, birbirlerini affetmek için bir yol bulamadan ve o çok zevk aldıkları arkadaşlıklarını yeniden kazanamadan içlerinden biri öldü.

Böyle bir durum için doğru sözcüğü bulmak zor: üzücü, saçma, trajik, aptalca, anlaşılır, kinci, önemsiz, insani, gülünç, harcanmış... Öyle veya böyle bunu hep yaşarız.

Bir hareket öfkeye yol açar, öfke de güven ve samimiyete son verir. Yakın arkadaşlar lanetli düşmana dönüşür. Herkes kaybeder. Bu çok aptalca, çok yıkıcı, çok üzücü, çok yanlıştır.

Bu anlaşmazlığı telafi etmek için spor yazarının ve arkadaşının ne yapması gerekiyordu? Bu soru, bu kitabı yazmaya başlarken içimi yeterince kemirdi. Her sabah merak içinde uyanmaya başlamıştım.

Affedemediklerimizi tekrar kazanmak için herhangi birimizin yapması gereken şey neydi? Affetmeyi bu kadar zor kılan şey neydi? Bizi en çok ilgilendiren konulardan biri olduğunu bilsek bile, bu konuda hep zorluk çekeriz.

Affetmek için ne gerekir? Dışişleri bakanının diplomatik yetenekleri mi? Yukarıdan bir mucize mi? Ya da affetmek, suç gerçekten ağır olduğunda ortalardan kayıp mı oluyor? Üzücü hataları affetmek, dünyanın hâlâ inandığı gibi, yüzeysel ve eğitimsiz duygusallara özgü saf bir eylem mi?

Diğer yandan, bir kez de olsa affetmeye çalışmak, denemeye değmez mi? Eğer böyleyse neden? Normal bir insan nasıl gerçekleştirebilir bunu?

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, affetmek hakkında bize önemli bilgiler vermiştir. Elimizde, sadece öznel düşüncelerimiz değil, güvenilir ve deneylere dayalı veriler var. Şimdi, spor yazarının ve arkadaşının başına gelen durumun; kin, öfke ve dargınlığa sıkışmış milyonlarca geri kalanımızın da başına gelen aynı durumun, pratik bir çaresi olduğunu biliyorum.

Affetmek çok ender başvurduğumuz bir çaredir. Sonuç olarak, boşu boşuna acı çekeriz. O spor yazarı ve arkadaşı, yaptıklarını telafi edebilirlerdi. Ama birçoğumuz gibi, bunu yapmayı tercih etmediler. Onun yerine sorunu gömdüler ve her biri kendi fikrinin doğruluğuna inandı.

Hepimiz böyle bir duruma tanık olmuşuzdur. Bir tartışma kine, kavgaya, ayrılığa dönüşür.

Anne babalar çocuklarına, değerli aile yadigârlarının yanında,

kendi anne babalarından aldıkları dargınlıkları da miras bırakır. Ortaklıklar saçma bir kavga yüzünden bozulur ve güçlü şirketler kapanır. Bir cinayet, savaş ile sonuçlanan başka cinayetlere yol açar

Neden? Çare belli. Neden bunu kullanmıyoruz? Affetmek, aile içi ayrılıklardan, son verilen işlerden, bozulmuş arkadaşlıklardan, seri cinayetlerden ve savaşlardan daha iyi değil mi?

Tabii ki daha iyi; ama uygulanması son derece zor olan bir çare. Denemesi bile o kadar zor ki, bazen denemektense ölmeyi tercih ediyoruz, özellikle de acımız derinse ve uzun zamandır sürüyorsa. Ölmüş milyonlarca insan, affetmek ile ölmek arasında yaptıkları seçimi bize gösterdiler. Mantık olarak, büyük suçların bağışlanmasının neredeyse olanaksız olduğu sonucuna varabilirsiniz, özellikle de eğer yaşamınızın en güzel dönemi başka birinin yaptığı bir hatayla mahvolmuşsa. Ama affetmek asla olanaksız değildir. Asla. Eğer affetmeyi başarabilirseniz, bundan en karlı çıkacak yine siz olursunuz.

Yine de affetmeye yatkın değiliz. Yakın bir arkadaşımıza çok sinirleniriz, içimizde kin besleriz ve arkadaşımız öldüğünde cenazesine katılmayı reddederiz. Dünyanın gidişatı bu, öyle değil mi? Aptal dünya, elimizde olan en iyi şeyi harcadığımız bu aptal dünya... Bir kavgadan hemen sonra barışmak yerine taraflar, şiddetli bir biçimde neden kendisinin haklı, karşı tarafın ise ahlaksız, kötü ve hain olduğunu ayrıntılarıyla anlatır. Yıllardan vazgeçtim birkaç gün öncesine kadar birbirlerini sevmelerine karşın buna aldırmazlar bile.

Birdenbire, biz inatçı insanlar için, haklı olmak arkadaşlıktan daha önemli hale gelir.

Barışmaktansa, kendi durumumuzu haklı çıkarmak daha önemlidir. Enerjimizi karşı tarafı, yakın bir zamana kadar sevgili arkadaşımız olarak değerli bir yere sahip olan o insanı lekelemek için harcarız. Bu kadar inatçı ve dediğim dedik olarak ne kazanabiliriz? Ne kazandığımızdan emin değilim ama her neyse, onu yaşamımız pahasına da olsa savunuyoruz.

Böyle yaparak, yaşamdaki en önemli şeyleri yok ediyoruz: *Arkadaşlık* ve *Barış*. Eğer çok fevri bir biçimde suçlamak yerine affetmekte ve kapısını çarpıp çıktığımız odaya dönmekte biraz daha is-

tekli olsaydık, daha uzun, daha mutlu, daha sade ve daha mantıklı yaşamlarımız olurdu. Elimizdeki en değerli şeyleri kolayca harcamazdık.

Şu an olduğumuz gibi aptalca yetiştirilmedik. Çoğumuz affetmeyi öğretilerek büyüdük. Ancak sorun şu ki, çocukken hiç kimse bize nasıl affedeceğimizi veya neden affetmemiz gerektiğini öğretmedi. Affetmek sadece şu hep duyduğumuz "meli / malı" lardan bir tanesiydi. "Kardeşini affetmelisin" "Arkadaşını affetmelisin." Ama nasıl yapacağımız bize hiç söylenmediği için, affetmenin büyülü bir biçimde kendiliğinden ortaya çıkmasını bekledik.

Tabii ki bunu nefeslerimizi tutarak beklemedik. Gerçekten çok de umurumuzda değildi; çünkü affetmenin neden iyi bir şey olduğunu, hiçbir zaman doğal olarak karşımıza çıkmamasına karşın, bilmiyorduk. Ama ben artık büyüdüm, doktor oldum, bu konu hakkında araştırma yaptım ve çok şey öğrendim. Ben küçükken, yetişkinler affetmenin 'nasıl'larını ve 'niçin'lerini bilmemelerine karşın, iyi bir gece uykusu veya dengeli beslenme gibi, affedebilmenin de gerektiğini söylerken haklıydı. Tıbben de, affetmek sizin için çok yararlı. Affetmek, kin tutmaktan veya intikam peşinde koşmaktan çok çok daha sağlıklı bir davranış. Affetmeyi öğrenmek, yaşamınızı, fiziksel ve ruhsal sağlığınızı geliştirmek için atacağınız adımların başlarında geliyor. Daha da ötesi, fiyatı da makul: Bedava.

Affetmek aynı zamanda da özgürleştiricidir. Affettiğiniz zaman, beyninizi kelepçelerden kurtarırsınız. Sizi aşağıya çeken öfke ve dargınlıklardan kurtulur kurtulmaz, yararlarını görmeye başlarsınız.

Sağlığa olan yararlarını sayacak olursam: tansiyonunuz normale dönebilir, kalp atışlarınız düzene girebilir, bağışıklık sisteminiz güçlenebilir, baş, sırt ve boyun ağrılarınız azalabilir, ilaçlara olan ihtiyacınız azalabilir ve hatta cinsel yaşamınız güçlenebilir. Eğer bu kulağınıza çok fazla geldiyse şunu belirteyim ki bu affetmenin potansiyel fiziksel yararlarının listesinin tamamına yakın bile değil.

Daha, ruhsal yararlarından bahsetmedim bile. Affetmek ruhunuzu canlandırır. Kendinizi daha mutlu hissetmenizi sağlar ve düşüncelerinizi aydınlatır. Artık size mıknatıs gibi yapışmış öfke ve dar-

gınlıkları taşımak zorunda değilsiniz. Adımlarınız hafifler ve günlerinizi şikâyetlerin gölgesinde geçirmezsiniz.

Yaşamlarını düzenlemek için insanların aldıkları diğer önlemlerle karşılaştırıldığında, affetmek; kilo vermek, yeterli uykuyu almak, tamamlayıcı vitaminler almak veya emniyet kemeri takmak kadar yararlı. Yine de, daha önce de belirttiğim gibi, affetmeyi öğrenmek oldukça zor. Yardıma ihtiyacımız var.

Yaşamımızı daha iyi yaşamak için attığımız diğer adımların tersine, affetmek konusunda bize yardımcı olacak çok fazla kitap yok. Kendimizi, büyürken bulunduğumuz noktada buluyoruz: birçok insan affetmemizi öneriyor ama hiç kimse ne bunu nasıl yapacağımızı ne anlatıyor ne de kendi yaşamlarından örnekler gösteriyor.

Ben bunu değiştirmek istiyorum.

İşte size güzel bir haber. Ne kadar zor olursa olsun, affetmek herkesin öğrenebileceği bir yetenek. Eğer öğrenme arzunuz varsa ve uygulamak istiyorsanız, nasıl yapılacağını öğrenebilirsiniz, inatçı bir keçi olsanız bile! Affetmeyi gizem kuşatmış olsa bile, sihir veya mucize veya şans onu uzaklaştırıyor olsa bile; affetmek, istenildiği taktirde herkesin öğrenebileceği bir yetenek. Bu kitapta size bununla ilgili bir sürü örnek sunacağım.

* * *

Ama önce, size affetmekten kaçınmanın tehlikelerini ironik bir biçimde gösteren bir hikâye anlatmama izin verin. Seattle'da patronundan yıllardır nefret nefret eden bir arkadaşım var. Ondan nefret ediyor; çünkü bu adam arkadaşını aşağıladı, herkesin gözü önünde korkunç bir biçimde hakaret edip onu işten kovdu. İşin kötüsü, arkadaşım o adamı arkadaşı olarak görüyordu, sık sık bir şeyler içmek için çıkıyor, maçlara gidiyor ve akşam yemeği yiyorlardı. Sonra, durup dururken, adam arkadaşına sırtını döndü ve ona ihanet etti. İş konusunda kendi yaptığı hataları arkadaşının üzerine attı. O günden beri, arkadaşımın yaşamında eski patronunu düşünüp sinirlenmediği tek bir gün bile geçmedi. Aradan beş yıl geçti.

Bir gece geç saatlerde, arkadaşım nefret ettiği adamın oturduğu sokaktan aşağıya iniyormuş. Adamın evine yaklaştıkça, tanıdık nefret dolu düşünceler zihnini ele geçirmiş. Neler olduğunu ayrıntılarıyla hatırlamaya başlamış: arkadaşımın suçlu olduğunu kanıtlayan mektup, konu hakkında konuşma isteğinin reddedilmesi, iş yerinde yapılan motivasyon toplantısında arkadaşımın "beklentileri karşılamaya yönelik bir şirkette, beklentileri karşılayamadığının" herkesin içinde duyurulması, arkadaşımın toplantıyı derhal terk etmesini, masasındaki eşyalarını toplamasını ve bir daha geri gelmemesini – hoparlörlerden- herkesin içinde kendisine söylenmesi. Bu olaylar beş yıl önce olmasına karşın, hâlâ etkili, acı verici ve yanlış.

İşte o gece, arkadaşım eski patronunun evinin önünden geçerken bir şey yapmaya karar vermiş. Çok büyük bir şey değil – sadece bir şey. İşin doğrusu, günde en az bir kere, bazen daha da çok, intikam almayı düşünse de hiçbir zaman becerememişti. Bu konu hakkında çok düşünmesine karşın, büyük bir intikam alamayacağını biliyordu; mesela patronunu öldürmesi için kiralık bir katil tutamaz, zekice kurgulanmış bir iftira atamaz ya da onu utandıracak bir buluşma ayarlayamazdı. Bu arkadaşımın tarzı değildi. Ama o gece, sadece biraz eğlenmek için, küçük bir oyun oynamaya karar verdi, kolaylıkla uygulayabileceği bir şey yapacaktı, karşı tarafa çok zarar vermeyecek; ancak kendisini en azından birkaç dakikalığına iyi hissettirecek bir şey yapacaktı. Çocukların, nefret ettikleri komşulara yaptıkları şeyi yapmaya karar vermişti. Patronunun camına bir taş atacaktı. Bu çocukça ve aptalca bir şeydi; ama fikri bile, kendisini iyi bir içki içmiş kadar iyi hissetmesini sağlamıştı.

Kaldırımın çevresindeki toprakta uygun bir taş aradı. Daha sonra bana, dikkatli bir biçimde, girintili çıkıntılı, zarar verecek kadar büyük ama güçlü bir biçimde fırlatılacak kadar küçük bir taş seçtiğini söyledi. Taşı bulduğunda, nişan almış ve fırlatmıştı. Öfke, taşı aşağılanmanın derinliklerinden almış ve nefret ettiği adamın penceresine ay ışığında çıkarmıştı. Bir anlığına arkadaşım kendini mutlu hissetmişti. Galip gelmişti. İntikamını almıştı.

Ama amacına ulaşamamıştı. Taş camı patlatmak yerine, camın

yanındaki su borusuna çarpmış ve sekmişti. Aşağıda kaldırımda duran arkadaşım, istekli bir biçimde yukarı bakıp, içten içe gülerken ve anın tadını çıkarmaya hazırlanırken, birden bire kendi attığı taşın hedefi olmuştu. Zamanında eğilememiş ve sanki taşı kendisini vuracak biçimde fırlatmış gibi, başını hedef olmaktan kurtaramamıştı. Taş, burun kemerine çarpmış ve iyileşmesi haftalar alan bir yaraya yol açmıştı. Kanayan burnuna kolunu koyup eve doğru koşarken kendini aptal ve o adam tarafından tekrar aşağılanmış hissetti. Bana bunu anlattığında gülüyordu ama eğlenmediği çok belliydi. Kendi nefretinin kurbanı olmuştu.

Ona Konfüçyüs'ün bir sözünü söylemek istedim; ama o an söylemek için uygun zaman değildi. Konfüçyüs demiş ki "İntikam için yola çıkarken, işe iki mezar kazarak başla."

Eğer arkadaşım o akşam yürüyüşe çıkmadan önce eski patronunu affetmenin bir yolunu bulsaydı burnuna yaralanmayacaktı, gururundan bahsetmiyorum bile. Ama bazen hepimizin aynı hataya düştüğü gibi, arkadaşım affetmeyi beceremedi.

Çoğumuz affetmekten hoşlanmayız. Hoşlanan birini de tanımıyorum. Hiç eğlenceli değil hatta zor. Zaman zaman affetmek, kendinizi ameliyat etmek kadar zor ve acı verici olabilir. Sadece affetmenin düşüncesi bile sizi ürkütüp "İmkânı yok!" dedirtebilir.

Ama bu kitapta sizi bunu denemeniz için zorlayacağım. Neden mi? Taş atan arkadaşımı düşünün. Eski patronuna olan nefretinin ona nasıl sahip olduğunu ve işkence ettiğini düşünün. Bir gece yürürken, ılık yaz havasının keyfini çıkarmak yerine, nasıl intikam alacağını planlamıştı. Yaşamında, kaç anını bu zehirli düşünceyle mahvettiğini düşünün. Kaç kere öfkesine dadılık yapmak ve onu canlı tutmak için ne kadar zaman kaybettiğini düşünün. Hepsi bir yana, acı çeken tek insan da kendisi. Bu, affedememekteki acıklı bir ironi. Acı çeken taraf yine sen oluyorsun.

Keşke arkadaşıma bunu nasıl yapabileceğini anlatsaydım ama ben kimdim ki bunu yapması gerektiğini söyleyecektim? Kovulan, aşağılanan ve ihanete uğrayan ben değildim ki.

Keşke ona kendi yaşamımdan örnekler verseydim veya dargınlığın ve kin tutmanın fiziksel tehlikeleri hakkında, tıbbi eğitimim sırasında öğrendiğim bilimsel gerçeklerden bahsetseydim. Keşke bu kitaba koyduğum bilgileri, yaşamını daha da kolaylaştıracak bilgileri, ona da anlatsaydım. Denedim, ama ne zaman denediysem beni, sanki ona kemerini nasıl bağlayacağını anlatan bir hostesi dinlediğinden daha dikkatli dinlemedi.

Bu kitapta başka bir şeye yelteneceğim, neden ve nasıl affetmemiz gerektiğini yazarak anlatacağım.

Belki siz, kendi durumunuzun hiçbir kitabın veya öğüdün yardım edemeyeceği kadar özel, saldırının daha korkunç veya olayın daha karışık olduğunu düşünürsünüz. Ama hepimiz kendi öfkemizin daha özel olduğunu düşünürüz. Öfkenizi ne kadar uzun süre beslerseniz, kalbinizde ne kadar uzun süre saklarsanız, o da gün geçtikçe daha da asalak bir hal alır. O kadar güçlenir ki bütün enerjinizi çeker, yavaş yavaş sizi de kendi gibi iğrenç bir yaratığa dönüştürür.

Onu, derin düşüncelerinizle, davranışlarınızla ve gıcırdattığınız dişlerinizle beslersiniz. Sizi bu kadar kızdıran şeyi aklınızda tekrar tekrar yaşamanız, acınızı da canlı tutar ve her defasında o öfkeyi hissetmek intikam hayallerinizi geliştirir. Yavaş yavaş, yaşamdan aldığınız zevk azalır ki bu da her konuda sizin için zararlıdır.

Buna bir son vermek için, köklü bir tedaviye ihtiyacınız var. İçinize ulaşan öfke parazitlerini yakalayıp onları emdiği şeyden, kalbinizin duvarlarından çekip alan bir tedavi gerekli. Tek köklü tedavi affetmektir, intikam değil.

Affederek, parazitlerin besinlerini kesersiniz ve artık onların solmasını ve yavaşça ölmesini izleyebilirsiniz.

Affetmek, başkalarına verdiğiniz bir armağandır; ama aynı zamanda *kendinize de* armağanınızdır.

Soru: Arkadaşlık ilişkilerimde huzuru nasıl koruyabilir ve anlaşmazlıkla sonuçlanacak ilişkileri en aza nasıl indirebilirim?

Yanıt: Hatalı olduğun zamanlarda inatçılık yapma. Doğruyu

söyle. Anlaşamadığın arkadaşının yerine kendini koymaya çalış. Sorunların akıp gitmesine izin verme. Haklı olma isteğini hiçbir şeyin üzerine koyma. En şiddetli tartışmalar iki kişinin de "haklı" olduğu tartışmalardır.

2
Affetmek Acıyı ve Nefreti Dindirir

Affetmek acı durumlarda karşımıza çıkar. "Beni terk ettiğinde, seni asla affetmeyeceğime yemin ettim," gibi sözlerle başlar.

"Babama ölmeden önce, işi sana devretmesi için imzalattığın kâğıtta yaptığını çok iyi biliyordun. Bunun için senden daima nefret edeceğim."

"Bu kadar çok ölüm yaşanmışken nasıl affedebilirim? Affetmek onları unutmak olur. Öfkemi canlı tutmamak yanlış ve ahlaksızca olur."

"Senin için yaptığım onca şeye karşın sen, bu insanları ayarttın, aleyhime davranmaları için kışkırttın ve beni mahvettin. Sen çok alçaksın, seni asla affetmeyeceğim."

"O zamanlar bana destek olabilirdin ama sen arkanı dönüp gittim, kendini korumak ve bu işe hiç bulaşmamak istedin. Şimdi işlerim düzeldiğinde benim arkadaşım mı olmak istiyorsun? Şaka yapıyor olmalısın. Senden, fırsatçılığından ve sana benzeyen bütün insanlardan iğreniyorum"

"Seni affetmemin hiçbir yolu yok. Seni çok sevmiştim ama sen benim kalbimi kırdın"

Bu gibi cümlelerde – şiddetli keder anında söylenmiş anlarda – affetmek başlar. Affetmek acı üzerinde, genellikle de şiddetli acılar üzerinde, bir köprü inşa etmek zorundadır.

Affetmek acıda, öfkede, güvensizlikte, şaşkınlıkta başlar. Nefretin içinde filizlenir. Ateşli bir intikam isteğinde başlar. Acı, şok ve hayal kırıklığında başlar. Bu davranışı asla bağışlayamayıp affedemeyeceğiniz ve hiç affetmeyeceğiniz gibi sabit düşüncesiyle başlar.

Bir avukat bürosunda, bir cenazede, yolda, barda, gece yarısında, yatakta yalnız yatarken, balık tutarken, ölüm döşeğinde, sabahın bir köründe, gecenin bir vaktinde veya gün ortasında güneşin altında başlar. Affetmek acıyla başlar, eğer şanslıysanız, barışla sona erer. Affetmenin peşinden koşsanız ya da affedilmeye de uğraşsanız ilk hissedeceğiniz, barış dolu bir yere ulaşmayı umarak, acı olacaktır. Oraya nasıl gideceğinizi bilmezsiniz, hiçbir zaman varamayabilirsiniz de. İşin doğrusu affetmeye giden birçok yolculuk başarısızlıkla sonuçlanır. Öfke, kendini haklı görme, gurur ve dargınlıktan oluşan çalılık ve dikenlere takılıp kalır.

Kendimizi affetmeye çalışıp suçluluk duygumuzu yensek de veya bize karşı suç işleyen birini affetmeye da çalışsak, işe, yaşamda olabilecek en kapalı, en karanlık ve hiç çıkışı yokmuş gibi duran bir yerden başlarız.

Çıkışa ışık tutacak bir soru var: Çektiğin acının neye dönüşmesini istiyorsun? Bir kine, bir savaşa, davaya veya sonu gelmeyen bir anlaşmazlığa mı dönüşsün? Seni inciten insanın çektiği ıstıraba mı dönüşsün?

Bazı insanlar buna adalet diyor. Gandi "Göze göz derseniz, çok yakında bütün dünya kör olur" diyerek bu tarz bir adalet kavramının yol açacağı soruna değinmiştir. Eğer acının daha da fazla acıya dönüşmesini istersen, içinde bulunduğun karanlığı asla terk etmeyeceksin demektir.

Diğer yandan eğer acının başka bir şeye dönüşmesini, başka olumlu bir şeye dönüşmesini – örneğin olgunluk, erdem, barış, sağlık, senin veya diğerlerinin çektiklerine bir çözüm – istiyorsan intikam en iyi seçenek değil.

İntikam görünüşte lezzetli bir tatmin sağlasa da, bu tatmin, seni inciten insanın incinmesine yol açan tahrik edici zehirlerin meydana getirdiği bir karışımdır. İntikam, ya da cezalandırıcı adalet denen olgu, basit bir ifadeyle, insanlığın kanında dolaşan ve nesilden nesile geçen zehirlerdir. İntikam, bizi acıdan kurtaracakmış gibi görünse de, bunu yapmaz. İntikam, intikamı doğurur. Bu böyle sürüp gider. Heyecanlı bir tenis maçı gibi, intikam da bu içinde yaşadığımız dünyanın favori sporudur. Ama bu spor sadece acıya ve ıstıraba sebep olur. Kendinize bir sorun, acınızın dönüşmesini istediğiniz şey bu mu? Daha çok acı mı?

Veya acınızın biçim değiştirmesini mi istiyorsunuz? Tamamen farklı bir şey mi olsun? Acınızın tuhaf bir biçimde iyiliğe mi dönüşmesini istiyorsunuz? Bunu gerçekleştirmenin yolu affedebilmek denilen gizemli bir süreçtir.

Affedebilmek cesaret ister. Ayrıca erdem, sabır ve hayal gücü de gerektirir. Çıkıp çıkabileceğiniz en karmaşık psikolojik yolculuk olabilir. Yerleşmiş genel kanının, insan doğasının yokuşuna karşı dar bir eğimden başlayan yolculuktur.

İnsanlar affetmemizi istemez. İnsanların yüzünü örten tülü kaldırırsanız, intikamla beslenen, kana susamış canavarları görürsünüz. Bir bütün olarak, biz insanlar intikam için can atarız; çeteler de kan davalarından güç alarak büyür. Yalnız ama cesur kişi kalabalığın karşısına dikilir ve "Yeter artık. Kan burada bitiyor. Düşmanımı bağışlıyorum," der. Bir hata yapıldıktan sonra – size yapılan veya sizin yaptığınız- işin çözülmesi çok zordur; çünkü radyoaktif duygulardan oluşan bir güç kalkanı, sorunu sarıp sarmalar. Eğer affetmek kolay olsaydı bu kitap çok kısa olurdu. Affetmek veya affedilmek için yapmamız gereken tek şey "Özür dilerim" veya "Seni affettim," demek olur sorun da burada biterdi. Ama affetme veya affedilme isteğimiz arttıkça kuvvet de yer çekimi kadar güçlü ve köklü olur. İstediğimiz yere gitmek için uğraşırız, vardığımızı hayal ederiz ama başladığımız yere dönünce suçluluk duygusu ve dargınlığa sıkışıp kalırız.

İncindiğimizde veya birini incittiğimizde, cezanın hantal psikolojik mekanizması Büyük Engizisyon'dan gelmiş korkunç bir alet

gibi çalışmaya başlar. Bu psikolojik mekanizmanın kabloları beynimizin ve kültürel tarihimizin derinliklerine kadar uzanır. Newton'un hareket konusunda olduğu gibi psikolojide de kanunları olsaydı, bir tanesi mutlaka şu olurdu: *Her bir hata için insanlar, eşit ve zıt bir hata peşinde koşar.*

Bu karşı konulmaz güce dayanabilecek çok fazla donanımımız yok. Buna dayanmak için elimizde olan tek alet dayanma isteğimiz ama bu tek aleti, göründüğü kadarıyla yetersiz olan bu aleti kullanmak zorundayız. İstemeye, içimizde kök salmış nefret güçlerini reddederek başlayabiliriz. Diğer yandan, eğer istemezseniz affetmezsiniz. Sadece unutursunuz.

Affetmek istemediğiniz için kendinizi haklı ve rahatlamış hissetmeye başlamadan önce kendinize bir kere daha sorun. *Acımın neye dönüşmesini istiyorum?* Sizi inciten insanın acı çekmesini istediğinizi hissettiğinizde durun ve bir düşünün. Sizin yükselişiniz, sağlığınız ve mutluluğunuz, başkalarının da iyileşmesi yanında, sizi incitenin çekeceği acıya tercih edilmez mi? Kendinizi acı döngüsünden kurtarmak istemez misiniz? Eğer cevabınız evet ise, affetmek istiyorsunuz demektir.

Ardından şu soru geliyor: Nasıl?

İyi günlerimizde, kendimizi ve çevremizdekileri çok fazla çaba harcamadan affederiz. Hem de sadece ara sıra olan büyük şeyleri de değil, sık sık olan ufak tefek şeyleri de. Birisi suratınıza kapıyı çarpar. Komşunuz köpeğini dolaştırdıktan sonra pisliğini temizlemez. Birisi süpermarkette sıra beklerken önünüze geçer ve sizi görmemiş gibi davranır. Bir doktor sizinle yeteri kadar ilgilenmez. Bir arkadaşınız ona ihtiyacınız olduğunda yanınızda olmaz. Eşiniz ampulü değiştirmediğiniz için size kızar. Park cezası alırsınız veya çocuklarınızla sert konuşursunuz, bir arkadaşınızı şanslı olduğu için kıskanırsınız veya yemeği fazla kaçırırsınız. Eğer kendimizi ve başkalarını bu küçük ve önemsiz suçlar için her gün düzinelerce kez affedebiliyorsak, dargınlık, intikam arzusu veya suçluluk duygusundan harap olmak yerine, daha iyi şeyler yapmak için ne kadar çok pozitif enerjinin açığa çıkacağını bir düşünün!

Ama alışılmış, etkin affetme, yaşamınızı yücelten, sizi daha sağlıklı, daha mutlu, daha etkin bir insan yapan affetme tesadüfen, ilham yoluyla veya sadece zamanla olmaz.

Affetmek, belli bir tarzda yaşamak için uzun süre önce verdiğiniz bir karardan gelir. Dindar olmanıza gerek yok, ki pek çok dindar insan hiçbir şeyi bağışlayamaz. İyilik meleği olmanıza da gerek yok, ki pek çok iyilik meleği görünümlü insan, içlerinde ahlaksızdır. Bir aziz olmanıza, özel yeminler etmenize, bir terapiden geçmenize veya ilaç kullanmanıza gerek yok.

Gerçekten de tek yapmanız gereken, kendinizdeki ve diğer insanlardaki en iyi özellikleri aramak. Bunu denediğinizde, affedebilmeyi da harekete geçirdiniz demektir.

Size bir örnek vereyim. Avukat bir kadın tanıyorum, ismine Rose diyelim. Bir yıl, yaşadığı yerdeki belediye başkanlığı seçimlerine katılmaya karar verdi. Çok tanınmış ve saygın biri olarak tanınırdı ve anketler onun kazanacağını gösteriyordu. Seçmenler bu kadar parlak, dürüst ve idealist birinin sahneye çıkmasından dolayı çok heyecanlıydı. Etkisi büyümeye devam ettikçe, rakibi çaresizliğe kapıldı. Bir akşam arkadaşım bir okulda konuşma yaparken, soru sorma bölümünde, birisi, ona Tanrı'ya inanıp inanmadığını sordu. Arkadaşım inandığını söyledi ama aynı zamanda da dinin ve politikanın ayrı konular olduğuna inandığını da ekledi. Ertesi gün öğrenci gazetesi, arkadaşımın dediğini çarpıtarak, Tanrı'nın kendisinin seçimi kazanmasını istediğine inandığını yazdı. Rakibi, bu söylemi öğrenci gazetesinden aldı, pankartlara bastırdı ve şehrin her tarafına yapıştırdı.

Rakibi, ismine Kevin diyelim, işe daha yeni başlıyordu. Sonraki adımında şehir gazetesine, Rose'un bir cinsel taciz davasının üstünü örttüğünü ve çocuk tacizcisine verilecek cezada indirim yapılması için plan yaptığını anlattı.

İki hikâye de doğru değildi; ancak amaca ulaşılmıştı. Rose birkaç yüz oy farkla seçimleri kaybetti.

Harap olmuş ve hayal kırıklığına uğramış olmasına karşın, şehirde yaşamaya devam etmek zorundaydı. Orası onun eviydi. Ama

tamamen ihanete uğramış hissediyordu. Sadece Kevin onun hakkında yalan söylememişti, birçok "arkadaşının" da içinde olduğu diğerleri, suçlamaların doğru olmamasına rağmen, onunla görüşmeyi kesti. Lekeli olma *olasılığı* olan biriyle görünmek istemiyorlardı.

Rose'un sadece rakibinden değil, insanların genelinden de nefret etmek için iyi bir nedeni vardı. Sadece bir kişinin zalimliğine maruz kalmamış, toplumun da utanç verici yüzünü görmüş, onlara en çok ihtiyacı olduğu anda onu terk eden "arkadaşlarını" da tanımıştı.

Ama Rose, ne kadar haklı olursa olsun, nefret dolu bir yaşam tarzına alışık olmayan bir kadındı. Ne olursa olsun en iyisini yapmak gerektiğine ve affetmeye inanırdı. O bir Hıristiyan'dı, ama onu terk eden arkadaşlarının çoğu da Hıristiyan'dı.

Bir Hıristiyan olarak Rose'a ne zaman sıkıntıda olsa dua etmesi öğretilmişti. Bu yüzden dua etti. Kendi öfke ve nefretinden kurtulmak için dua etti; ama çok yavaş yok oluyorlardı. Bir akşam bana, otomobiliyle onu terk eden arkadaşlarının birinin evinden önünden geçerken, filmlerde gördüğü roket atarlardan birini alıp o evi vurup enkaza çevirdiğini hayal ettiğini anlattı.

Kızgınlığı hakkında gerçek arkadaşlarıyla konuşmaya devam etti. Dua etmeye devam etti. Çok zor olmasına karşın onu incitenlerle empati kurmaya çalıştı. Ama ne zaman aklına onlar gelse, hissettiği şey öfkeydi. Ama yavaş yavaş Kevin'i ofisi ve popüleritisi dışında hiçbir şeyi olmayan bir adam olarak görmeye başladı. Onun kazanmak *zorunda* olduğunu görmeye ve kendisinin kazanmadığını kabullenmeye başlamıştı. Kendisi, ne pahasına olursa olsun zafer peşinde değildi. Ayrıca da onu terk eden *arkadaşlarının* her zaman olduklarından daha kötü olmadığını da görmeye başlamıştı. Edebiyatta ve tarihte her zaman okuduğu şeyler şimdi karşısına çıkıyordu: İnsanlar, genellikle, bencil ve güçsüzdü. Nadir olarak güvenebileceğiniz ise, tabii ki, nadir ve az bulunurdu.

Kendine de, yaşamı boyunca mükemmel bir biçimde davranmadığını hatırlattı. Kendinin de bağışlanmaya ihtiyacı olduğunu biliyordu. Eğer diğerlerine karşı kendi öfke ve dargınlığını geçiremiyor-

sa, başkalarının kendisine böyle davranmasını nasıl bekleyebilirdi?

Etkin affetmede, bu kendinizle ve diğerleriyle konuşmak için yaptığınız güreş süreci, Rose için buna dua yoluyla Tanrı'yla konuşmak da dâhil, çok önemli. Daha sonraki bölümlerde bu süreci daha ayrıntılı anlatacağım ama bu örnek genel bir düşünce edinmenizi sağlayacak.

Yıllar geçti. Acı o kadar derinlere işlemişti ki kızgınlığın dinmesi uzun zaman aldı. Bir gün Rose bir arkadaşıyla yürüyüşe çıkmıştı, olan bitene lanet ederken arkadaşı birden sözünü kesti ve "Rose artık bütün bu olanları bir kenara bırakmalısın!" dedi.

Bunu söylemek, uygulamaktan çok çok daha kolaydır. Rose bu öfkenin geçmesi için can atıyordu. Geçmesi için dua etti, aklına gelen her şeyi denedi ama bir türlü sakinleşemiyordu, gerçekten derinden yaralandığımızda hepimizin başına gelir bu. Nefretiniz, bana- bunu- nasıl-*yapabildiler* hissiniz, ne kadar çok isteseniz de kolay kolay geçemez.

Rose, kendisiyle savaşırken ve affetmeye uğraşırken, öfkesinin yaşamını denetlemediğinden emin olmak için kendine özgü önlemler aldı. Yaşadığı yeri terk etmedi. Onu terk eden pek çok *arkadaşının* da gitmesine karşın kiliseyi bile bırakmadı.

Aslında, kilisede önemli bir olay oldu. Paskalya Pazarı'nda, Kutsal Mezhep ayini sırasında, Rose kutsal kadeh taşıcısıydı. Şarap kadehini bir üyeden diğerine verirken, kutsal yemeğini beklemek için arkasında diz çöken kimdi? Ona iftira atan, onurunu ayaklar altına alan Kevin değil miydi?

Rose duraksadı. Olan biten her şey aklından yıldırım hızıyla geçti ve başının döndüğünü hissetti. Kadehi dolaştırması gerektiğini biliyordu, ama ona da mı verecekti? Tabii ki verecekti. Başını önüne eğen ve göz temasından kaçınan Kevin'e doğru eğildi. Rose kadehi Kevin'in dudaklarına uzattı ve belirlenmiş kutsama sözlerini söylerken şaraptan yudum almasına izin verdi. Sonra, bir sonraki üyeye geçmeden önce, Kevin'in elini sıktı. Ancak o zaman Kevin kafasını kaldırıp ona baktı. Rose, gözlerinin tamamen yaşla dolduğunu gördü.

Bu, onun daha önce duyduğu özür dilemeler kadar etkiliydi. Ama seçimden sonraki yedi yıl, içinde kök salan dargınlık ve öfkenin dinmesi için yeterliydi. Bakın olanları bana nasıl anlattı:

"Seçimden sonraki birkaç hafta, yedi yıl sonra Paskalya' da sunakta yaşadığım deneyime kadar bir özür veya bana karşı sahtekâr ve zalim davrananlardan, diyaloğa girebilmemiz için açık bir kapı bekledim. Bağışlanmam istendiğinde ben bunu yapardım.

Tabii ki affetmek ve yaraları iyileştirmek kendi kafamızdakilere göre gerçekleşmiyor. Şunu anladım ki bazen, boşluğu doldurmak için fazladan adımlar atmak gerekiyor. Sunak kuyruğunda Kevin'in elini sıkmak gibi mesela. Şimdi, on yıl sonra, kamuda dolandırıcılık yapanların gerçek uzlaşma girişimlerini taktir ediyorum ve anılar artık benim için unutulması güç değil, sadece zaman zaman aklıma geliyorlar. Dargınlığın, içinde durduğu kutuyu çürüttüğünü duymuştum. Sanırım fiziksel ve ruhsal sağlımız açısından affetmenin önemi de buradan geliyor."

Affetmek Rose'un yedi yılını aldı. Ama bir düşünün, bu yedi yılı affetmeye çalışmak yerine davalar peşinde koşsaydı (ki bunu yapmayı düşünmüş ve sonra yarardan çok zarar getireceğine karar vermişti), intikam planları kursaydı veya sadece nefretine odaklansaydı çok mu daha iyi olurdu?... Ya da her şeyden vazgeçseydi ve kendini rahatlatmak için alkole veya ilaçlara sığınsaydı daha mı iyi olacaktı?

Affetmeye giden upuzun yol, intikama giden upuzun yoldan çok daha iyidir. Ayrıca da bu yolculukta önemli olan sadece varış noktası değil, içinden geçtiğiniz süreç de çok önemlidir.

Soru: Eski bir arkadaşımı arayıp barışmak istediğimi söylemeye çok utanıyorum. Bu gururumu yutmak için ne yapmalıyım?

Yanıt: En zor kısmı zaten atlatmışsın. Sorunun sadece arkadaşında olmadığını ve senin gururundan da kaynakladığını biliyorsun, yolu tıkayan da budur zaten.

Şimdi bir düşün: Gururunu yutmak ne anlama geliyor? Gururunu devam ettirdiğinde hissedeceğin şey ne? Muhtemelen bir güven hissi. Gururunun arkasına saklanıp aradaki mesafeyi koruduğun sürece, kendini güvende ve denetimli hissedeceksin.

Ama gururunu bir kenara koyup arkadaşına silahsız yaklaşırsan, denetimi biraz da olsa kaybeder ve kendini savunmasız hissedersin. Ya arkadaşın bundan yararlanıp seninle alay ederse? Bu sefer iki kat üzülürsün. O zaman neden zahmete giresin ki?

Çünkü arkadaşını umursuyorsun. Ve çünkü mantıklısın. Samuel Johnson'ın iki yüzyıldan daha fazla bir süre önce yazdığı gibi, "Arkadaşlığın ihmal ve sessizlikle ölmesine izin vermek hiç akıllıca değildir. Bu yorgun hac yolculuğunun en büyük rahatlığından birini gönüllü bir şekilde fırlatıp atmaktır."

Arkadaşın için adım attığında, onun da gururunu bir kenara koyma olasılığı var ve mükemmel bir arkadaşlık yeniden alevlenecektir. Ve hatta eskisinden daha da sağlam olacaktır; çünkü zorlu bir sınavdan geçmiştir. Ama çabaların boşa çıksa bile, kendini daha iyi hissedeceksindir çünkü yapman gereken her şeyi yapmış olacaksın.

3
Affetmek Sizi Özgür Kılar

Affetmenin ne olduğunu anlamak için, önce affetmenin ne olmadığını anlamalısınız. Affetmek, bize bir tokat atana diğer yanağımızı uzatmak değildir. Affetmek, kaçmak değildir. Birini affederek, size yaptığı her şeye göz yummuş olmazsınız ya da ona hatasını tekrarlayabileceği bir kapı açmazsınız. Affetmek, size karşı bir hata yapmış insanın cezalandırılmasını istemediğiniz anlamına da gelmez. Ne suçu unuttuğunuz anlamına gelir ne de bağışlayarak dolaylı yoldan kötü şeylerin tekrar olmasına davetiye çıkarmış olursunuz. Kendinizi savunmadığınız anlamına da gelmez.

O zaman ne anlama gelir? Affetmek, o tanımını bildiğimizi sandığımız; ama sorulduğunda kekelediğimiz sözcüklerden biridir. Okumaya devam etmeden önce bir deneyin bakalım. Affetmek ne demektir?

Sözlükten yardım alabiliriz. *Amerikan Mirası Üniversite Sözlüğüm* "affetmeyi" şu biçimde açıklıyor: "Birine karşı öfke ve dargınlıktan vazgeçmek". Bu, bir köleyi özgür kılmak gibi,"özgür kılmak" anlamına gelen Yunanca kökenli sözcüğe kadar gidiyor. İronik olarak, affettiğimizde, özgür kıldığımız köleler bizden başkası

değildir. Kendimizi nefretimize köle olmaktan kurtarınız.

Az önce belirttiğim sözlük tanımına göre, affetmek için dargınlık ve öfkeden vazgeçmek zorundayız. Hiç kimseyi ve hiçbir şeyi unutmak, umursamamak veya yapılanlara göz yummak zorunda değiliz. Sadece kendi dargınlık ve öfkemizden vazgeçmek zorundayız. Sadece bunu becermek bile olanaksız gibi görünebilir, özellikle de affetmeye çalıştığımız bir ya da bir şey bizi derinden yaralamışsa. Cinayeti, çocuklara yapılan işkenceyi veya başka korkunç bir suçu nasıl bağışlarsınız? Böyle bir durum karşısında birinden öfke ve dargınlığından vazgeçmesi nasıl beklenir? Hissettiklerinize nasıl son verirsiniz veya en azından hissettiğiniz şeyden nasıl vazgeçersiniz? Ve "vazgeçmek" sözcüğü tam olarak ne anlama gelir?

Aynı sözlükten "vazgeçme"nin anlamına baktım ve şu tanımı buldum: "inkâr etmek, reddetmek."

Bunun biraz yardımı oldu. Öfke ve dargınlığı hissetmeme engel olmama gerek yok, sadece öfke ve dargınlıktan vazgeçmeliyim bu da öfke ve dargınlığımı kabul etmemek anlamına geliyor.

Bu ayrım çok önemli. İnsanların affetmek veya affedilmek için daha fazla uğraşmamalarının temel sebeplerinden biri de bu; çünkü bunun olanaksız olduğunu düşünüyorlar. Affetmenin öfkelenmeyi, intikam isteğini yok etmek anlamına geldiğini sanıyorlar. Arkadaşınızı öldüren, kariyerinizi mahveden, eşinizi elinizden alan veya çocuklarınıza zarar veren birini nasıl affedebilirsiniz? Eğer affetmek herhangi bir öfke veya dargınlığa son vermek demekse, o zaman çoğumuz için affetmek (ahlak konusunu da bir kenara koyarsak), acılar çok derin olduğunda olanaksız demektir.

Bu nedenle affetmenin birçok insan için kaçık bir anlamı var. Sanki affetmeyi, saygılarımızı sunduğumuz tatlı, yaşlı ama hassas ve güçsüz bir bayan olarak görüyor ve günlük yaşamın ağırlığını kaldırmamızda bize herhangi bir yardımı dokunamayacağını düşünüyor, o ağırlığı kaldırmamız için de genç ve güçlü insanlara ihtiyaç duyuyoruz. İntikam, ceza ve o müthiş maskeli, adalet bizi yumrukluyor.

Ama bu doğru değil. Affetmek intikam veya cezadan çok daha

güçlü, çok daha mantıklı ve adaletin en iyi biçimde yerine gelmesine neden olur. Affetmek tatlı yaşlı bir bayan değil, birçok savaştan deneyimli güçlü bir asker. Affetmek, intikamın yapabileceğinden daha fazla yükü omuzlarına alır. İntikam, nefretin sizi yönetmesini sağlar. Affetmek, nefreti geçersiz kılar. Affetmek sadece daha güçlü değildir; intikam veya cezadan çok daha zekice ve mantıklıdır. Affetmek, özel psikolojik bir güce ilaveten zekâ, disiplin, yaratıcılık ve sebat gerektirir, buna bazı sporcular akılsal dayanıklılık, savaşçılar ise cesaret der.

Affetmenin tanımına geri dönecek olursanız, bir insanın intikam almaktansa affetmesi için, neden bu kadar çok şeye ihtiyacı olduğunu görebilirsiniz. Affettiğinizde öfke ve dargınlıktan vazgeçersiniz. Öfke ve dargınlık üzerinde hak iddia etmekten vazgeçersiniz. Bu duyguları bir kenara koyar, onları inkâr eder, sırtınızı dönersiniz. Hepsi bir yana, onların egemenliği altında yaşamayı bırakırsınız. Bilinçli ve istekli bir biçimde, dünyada hiçbir şeyden daha çok istemediğiniz iki şeyden vazgeçersiniz: ceza, intikam ve hesaplaşmak için bir şans. Bunu yapmak çok büyük güç ve cesaret ister.

Ama affetmek, doğal olarak hissettiğiniz öfke ve dargınlığı bırakmanızı gerektirmiyor. Hem de hiç. Affetmeyi insani olarak mümkün kılan da bu önemli ayrım, her ne kadar hâlâ biraz tuhaf ve zor olsa da.

Öfke ve dargınlıktan vazgeçmek veya onların egemenliğinde yaşamayı reddetmek ne anlama geliyor? Kendinizi bu hislerden özgür kıldığınız anlamına geliyor. Daha fazla bu hislerin size sahip olmasına izin vermiyorsunuz, onları reddediyorsunuz. Nefretin egemenliğini ve onun sizi elinde tuttuğunu hissettiğiniz anda çıkıp gidiyorsunuz. Silkeleniyorsunuz. Reddediyorsunuz. Onun yerine sevginin egemenliğini koyuyorsunuz.

İncindiğinizde, neden bunu yapasınız ki? Yaşamınızı geliştirmek için. affetmek konusunda ünlü Uzman ve Filozof Joanna North şöyle diyor: "Affetmede zor olan şey suçun kendisi değil, kişinin hatayı yapanla veya belki de diğerleriyle olan ilişkilerini ilgilendiren çarpıtıcı faktörlerdir."

North, yazısında baştan sona kadar, affetmenin (veya affedilmenin) insanları nasıl daha mutlu ve sağlıklı yaptığını vurguluyor. Kendisinin de dediği gibi: "Affetmek sayesinde, yapılan yanlıştan kaynaklanan acı ve üzüntü yok olur veya en azından *birinin bütünlüğünü bozmasına izin verilmez.*

Diğer yandan, sanki önemli bir tapuymuş gibi nefret ve dargınlığa tutunmak, kirlenmiş bir suda yüzmek gibidir.

Şimdi daha önce sorduğum soruya dönelim: Eğer neden affetmek istediğinizi biliyorsanız, bunu nasıl yapacaksınız? Hislerinizi nasıl değiştireceksiniz? Genellikle sadece istemek yeterli değildir. Öfkenizin sizi yönetmesine nasıl son vereceksiniz?

Tanımlar bize yolu gösteriyor. Hislerinize son vermenize gerek yok. Bu olanaksız. Yine de, bu duygular üzerinde davranarak el bombaları fırlatmayı ve hakaretler yağdırmayı reddedebilirsiniz. Ve sizin intikam fantezilerinizle beslenip aç bir biçimde kapınızı çalan bu hislere kapınızı açmayı reddedebilirsiniz.

Bazı hislerden vazgeçmek hepimizin öğrendiği bir şeydir. Örneğin, aşırı hız nedeniyle trafik polisi tarafından durdurulduğumuzda saldırgan tutumumuzdan vazgeçeriz. Trafik polisine bir yumruk atmak isteyebiliriz ama bu istekten vazgeçeriz, ona göre hareket etmeyiz, reddederiz, kabul etmeyiz, onun egemenliğine izin vermeyiz. Hissetmeye devam ederiz; hisler hâlâ bizimledir. Basitçe bizim üzerindeki denetimlerini inkâr ederiz.

"Basitçe" dememeliydim çünkü reddetmek güç, sabır ve yetenek gerektirir. Ama bununla başa çıkıyoruz, *her gün* sadece saldırgan tutumlarımızda değil, cinsel isteklerimizde, açlık, susuzluk veya tuvalete gitme ihtiyacı söz konusu olduğunda da.

Affettiğimizde de öfke ve dargınlık hissedebiliriz. Aynı, polis bizi durdurduğunda hissettiğimiz gibi. Ama eğer mantıklıysak, bu hisleri bir kenara koyarız. Hareketlerimizi kontrol etmelerine izin vermeyiz.

Ayrıca bu hislere, bakıma muhtaç bir biçimde sinsice geri döndüklerinde, onlara kapıyı açmamaya çalışırız. Bu, bizi inciten insanı düşündüğümüzde, intikam senaryolarının hayalini kurmaya veya

işkence metotlarını düşünüp zevk almaya çok uzun süre boyunca teslim olmadığımız anlamına gelir. İntikam senaryolarından aşırı zevk alabilirsiniz, öfkeli duygularınızı kucaklayıp onları besleyebilirsiniz; ama bir süre sonra bu duyguları, düşmanınız yerine size zarar verecek bir canavara dönüştürme riskini de göze alıyorsunuzdur.

Diyelim ki iş arkadaşınız tarafından ihanete uğradınız ve işinizden kovuldunuz. Gerçekten de bunu takip eden beş ya da on yılınızı bu insanın aşağılandığını, terk edildiğini, işten atıldığını veya başka bir biçimde acı çektiğini tasarlayarak mı geçirmek istiyorsunuz? Kısa bir süre için, evet, istersiniz. İstemelisiniz, buna ihtiyacınız var.

Ama aylar ve yıllar boyu biraz çok değil mi? Bu, o insana sizin üzerinizde çok fazla güç vermeniz anlamına gelmez mi? Bu o insanın çift zafer kazanmış olduğu anlamına gelmez mi? Biri işten atılmanıza neden oldu, diğeri boş zamanınızı intikam fantezileri kurarak geçirmenizi sağlayarak harcadı.

Öfke ve dargınlığı, bazen küçük dozlarda alındığında işe yarayan; ama düzenli alındığında son derece zehirli, tehlikeli ilaçlar olarak düşünmeye çalışın. Bunların aklınıza girmesine karşı koymaya çalışın. Size çok nadir yararları dokunur. Genellikle de size çok fazla zarar verirler.

İntikam dolu duygular sürünerek size yanaştığında, kendi iyiliğiniz için, onların egemenliğinde yaşamayı reddedin.

Onun yerine sevgi ilkeleriyle yaşayın.

İşte bu affetmenin beceri gerektirdiği nokta. Sizi inciten bir insanı nasıl sevebilirsiniz, hatta bırakın sevmeyi hoşlanabilir misiniz? Doğal olarak hissettikleriniz, korku, tiksinme, sevmeme hatta nefret olsun, fark etmez, sevgiden çok farklı olacaktır. Hissettikleriniz üzerindeki denetiminiz, hava durumu üzerindekinden çok fazla değildir.

Ama bu hislerle ne yapabileceğinizi kontrol edebilirsiniz. Nefretin, tiksinmenin ve öfkenin denetimini reddedebilir ve sevginin denetimine geçebilirsiniz. Bu kadarı sizin denetiminizde. Bu kadarına bilerek ve isteyerek karar verebilirsiniz.

Yavaş yavaş, öfkenin hükmüne karşı koyduğunuzda, düşmanınız için empati kurmaya başlayabilirsiniz. Geçmişini tümüyle öğrendiğinizde, sevgi benzeri duygular beslemeyeceğiniz hiç kimse yoktur. Korkunç işler yapmış bir insan hakkında bunları söylemenin kulağa biraz tuhaf geleceğini biliyorum. Bu gibi durumlarda, işe, hareketlerinize sevginin hükmetmesine izin vererek başlayın, bütün insanlık için sevgi prensibi, sadece arkadaşlarınız için değil. Sonra, yavaş yavaş kötülüğün nereden kaynaklandığını anlamaya çalışın. Bir zamanlar masum ve sevgi dolu bir çocuk olan düşmanınızın, nasıl böyle bir canavara döndüğünü anlamaya çalışın. Anlamaya başladıkça nefretiniz derece derece azalmaya, onun yerinde içinizde, sevgi benzeri duygular filizlenmeye başlayacaktır.

Bunun yanı sıra, siz de büyüyeceksiniz.

Affetmenin Dokuz Çeşidi

Affetme, sadece yapılan hataların önemine göre değişmez, daha birçok kilit yol vardır. Örneğin, affetmeye çalışan siz misiniz yoksa başka biri mi sizden affedilmeyi bekliyor? Yanlış yaptığınızda bunu kabul edebiliyor musunuz? Size karşı hata işleyen biri, çektiğiniz acının sorumluluğunu alıyor mu? Bunun için üzgün mü?

Affetmek bu farklı durumlara bağlı olarak kolaylaşıp zorlaşabilir. Affetmenin arandığı veya bahşedildiği dokuz ana kategoriyi tanımlamama izin verin.

1. Size karşı bir hata işlendi. Karşı taraf özür diliyor ve sizin affetmenizi sağlıyor.

Bu durum affetmeye giden en kolay yoldur. Tabii ki, acı yeterince derinse, bir özür veya telafi girişimi olsa bile, affetmeyebilirsiniz.

2. Size karşı bir hata işlendi. Karşı taraf yaptığı hatanın farkında değil ve bağışlanmak istemiyor.

Özrü bir yana bırakın karşı taraf hatanın farkında değilse, affetmek çok daha zor olacaktır. Ama yine de, süreçten geçip affetmek sizin elinizde.

3. Size karşı bir hata işlendi. Kimin yaptığını da bilmiyorsunuz. Kimi suçlayacağınızı veya kimi bağışlayacağınızı da bilmiyorsunuz.

Diyelim, siz dışarıdayken evinize biri girmiş ve bütün değerli eşyalarınızı çalmış. Bu bir kere benim başıma gelmişti. Kimin yaptığını bilmemek, kendinizi son derece savunmasız hissetmenize sebep oluyor. Bu durumda yapmanız gereken en önemli şey kendinizi güvende hissetmek ve denetimi ele geçirmek için elinizden gelen her şeyi yapmaktır.

4. Siz bir hata işlediniz. Hatanızı kabul ediyorsunuz ve karşı tarafın sizi affetmesini istiyorsunuz.

Bu ilk tipin tam tersi bir durum. Diğer insanın psikolojisine bağlı olarak, affedilir veya affedilmezsiniz. Yine de, özür dileyerek ve yaptığınızı telafi ederek, elinizden gelen her şeyi yapmış olursunuz.

Eğer karşı taraf sizi affetmese bile, kendinizi affetmek için uğraşabilirsiniz.

5.Siz bir hata işlediniz. Yaptığınız hatanın farkındasınız ama bağışlanmak istemiyorsunuz.

İşte şimdi trajedi diyarına giriş yapıyoruz. Kral Lear, onu gerçek anlamda seven tek kızını sürgüne gönderdi, her şey için çok geç olana kadar yaptığı yanlışın farkına varmadı ve bağışlanmak için uğraşmadı. Böyle örnekleri incelememiz için en büyük neden, bizim de aynı hataya düşmemizi engellemektir.

6. Siz bir hata işlediniz. Yaptığınızın yanlış olduğunun da farkına vardınız ama bundan birilerine bahsetmeye cüret edemiyorsunuz veya bağışlanmak için uğraşmıyorsunuz.

Bu durum bizi zehirli suçluluk duygusu diyarına götürüyor. Yaptığınızı ne kadar bir sır olarak saklarsanız, kendinizi affetmeniz veya suçunuzun bağışlanması o kadar zor olacaktır. Bu durumda yapmanız gereken güvenilir birini bulup (bir psikolog veya güvendiğiniz bir arkadaşınız) olanı biteni anlatmaktır.

7. Bir hata işlendi. İki taraf da yaptığının farkında ama iki taraf da bağışlanma peşinde değil.

Şimdi de dünya politikası diyarındayız. Veya yerel politika. Veya aile içi kavgalar. Eğer şanslıysak, bir arabulucu devreye girecektir.

8. Bir hata işlendi. İki taraftan da bazı kişiler sorumluluğu kabul edip bağışlanmak isterken diğerleri buna yanaşmıyor.

Bu, tabii ki de yedinci durumdan daha iyi. Ama eğer küçük bir azınlık bağışlanma yolunda ilerliyorsa, başarısız olma olasılıkları var.

Yine, kişisel doğruluk ve huzuru elde edecekleri için kazançlı çıkacaklardır.

9. Bir hata işlendi. Bir şansızlık sonucu oldu. Suçlanacak hiç kimse yok ancak yine de bazı insanlar suçluluk hissediyor ve bağışlanmak istiyor. Diğer yandan da bazıları kızgın ve intikam istiyorlar.

Örneğin, bir arkadaşınızı ciddi bir hastalık sonucu kaybettiniz. Suçlanması gereken insan sağlığı ama bunun da bir yararı yok. Ve affetmeniz gereken insan sağlığıyken, bunun da pek bir yararı yok.

Bu durum için en iyi çözüm kederlenmek. Öfkenin durumu ele geçirmesine izin vermektense kederinizi ifade edin.

* * *

Bazı affetme durumlarının diğerlerinden çok daha kolay olduğunu hemen görebilirsiniz. Size kalabalık bir koridorda çarpsam ve "Lütfen kusura bakmayın," desem, büyük olasılıkla beni affetmekte zorluk çekmezsiniz. Diğer yandan, size çarptıktan sonra "Çekil git yolumdan," desem beni affetmekte büyük olasılıkla çok zorlanırdınız. Eğer size çarpsam ve yere düşmenize sebep olsam ve kafanızı kaldırdığınızda suçlayacak kimseyi göremezseniz, ortada bir hata olmasına karşın suçlayacak kimsenin olmamasının verdiği sinirle kalırsınız.

Suçlayacak kimsenin olmaması psikolojik olarak da zordur çünkü bu durum kontrol mekanizmamızı harekete geçirir. Kader, bir şeylerin merhametine kaldığımızı bize hatırlatır ve yaşam daha güvensiz ve korkutucu olur. Dengeleri oturtmak yerine suçlama ve intikama giden yolda en büyük kışkırtıcı faktörlerden biri, suçlama ve intikamın, bir biçimde denetimin bizde olduğunu sağlamasıdır. İki yanlış bir doğru etmeyebilir; ama bu, yanlıştan dolayı acı çeken insanın daha iyi hissetmesini sağlar.

Affetmenin farklı çeşitlerinin sınıflandırılması, kendi yaşamınızda affetmek konusuna bir düzen getirmek ve bunu diğer insanlarla tartışmak konusunda yardımcı olabilir.

4
Affetmek Sağlığınızı Düzenler

Neden herhangi birimiz, affedebilmeye ulaşan o çamurlu yolda yürüyerek bir sürü zahmete girmeliyiz? Neden, özellikle de biz haklıysak öfkeli kalmayalım?

Yanıt basit ve etkili. Sigarayı bırakmanız, kolesterolünüzü düşürmek için çabalamanız, kilo vermek için diyet yapmanız, tansiyonunuzu dengede tutmak için egzersiz yapmanızla aynı sebepten dolayı öğrenmelisiniz affetmeyi de. Affetmek, fiziksel ve duygusal sağlığınızı düzenleyerek ve uzun yaşama şansınızı artırarak yaşamınızı düzene sokar. Eğer bu, affetmeyi öğrenmek için yeterli bir sebep değilse, öfke ve dargınlık içinde yaşamanın, sigara içmeniz, yüksek tansiyonunuzun olması, kolesterolünüzün artması kadar zararlı olduğunu aklınıza getirin. Diğer bir deyişle öfke ve dargınlık sizi öldürebilir.

Şu soruya verilecek cevabın sizi yönlendirmesine izin verin, "Acımın neye dönüşmesini istiyorum?" Eğer cevabımız "Daha çok acı" ise, bu seferlik bir başkası için, bir durun ve düşünün. Gerçekten bunu mu istiyorsunuz? Bunu söyleyen en iyi tarafınız mı? Eğer cevabınız hâlâ evet ise, sizi tersine ikna etmeme izin verin.

Bilimsel araştırmalar kızgın, dargın insanların, kendiliğinden bağışlayan insanlara göre daha sık kalp krizi geçirdiğini gösteriyor. İçlerinde öfke ve dargınlık barındıran insanlar kendini kaybetmeye daha yatkın ve şiddete karşı daha eğilimlidir. Alkol ve ilaç kullanım olasılıkları daha fazla ve uzun süreli pozitif insan ilişkileri kurmada daha beceriksizler.

Diğer yandan, kin tutmanın ve intikam peşinde koşmanın yararları ne olabilir? İlaç almanın veya sigara içmenin yararlarına benziyor: uzun vadede zarar veren kısa süreli keyifler.

Peşinde olduğumuz intikama ulaşabilsek bile, ki genelde bunu başaramayız, elde edeceğimiz yararlar, hiç de hayalini kurduğumuz kadar lezzetli olmaz. İntikam, gereğinden fazla anlam yüklediğimiz bir zevktir. İntikam tutkumuz içimizi kemiren bir arzuya, delice bir tutkuya dönüşebilir (Başkan Nixon ve Kaptan Ahab'ı bir düşünün). İntikam isteğinin bir biçimde işleri yoluna koyacağını umarız. İntikamın acımızı dindireceğini ve soruna bir "nokta" (intikamın, adaletsizliğe karşı bir çare olarak düşünüldüğü durumlarda kullanılan yanıltıcı bir sözdür bu)koyacağını düşünürüz. İntikamı beynimizde tasarlarken kendimizi iyi hissederiz. Açık bir yaraya "son" vereceğini düşünürüz. Bir hata yapıldığında, çözüm veya bir son "nokta" için can atarız.

Ama gerçekten bunu yaşadığımızda ise – yani intikamımızı aldığımızda- hayalini kurduğumuz yoktur karşımızda. Çok nadir olarak yaraları iyileştirir, çünkü acı acıyı iyileştirmez. Kayıp kaybı telafi etmez. Konuyu kapatmaktansa, intikam, bizi hiçbir öfkeden, içinde yaşadığımız sancılı evden kurtarmayacak yanıltıcı bir tatmin sağlar. Ve intikam, nefrete olan bağlılığımızı daha da derinleştirir.

Ayrıca intikam, duruma hiçbir biçimde çözüm getirmez.

Tam tersine, ortalığı daha da karıştırır. İntikam ölmüşleri geri getirmez, hataları yapılmamış sayamaz, kırıkları da tamir edemez. Sadece daha çok kemik kırar. İntikam, pis kokulu uyanışında sadece daha çok kötü his bırakır. İnsanlar intikam almayı daha çok istediğinden anlaşmazlık yoğunlaşır, insanlara intikam alması için daha ateşli sebepler kusarak bunu devam ettirmesini sağlar.

Tehlikeli olmasının yanında, intikamcı bir yürek, kötü kokulu nefes gibidir; yanında durmak katlanılmaz derecede zordur. İçinde öfke taşıyan bir insanı, yanına gittiğinizde hemen hissedebilirsiniz. Öfke, yanına yaklaşmak istemeyeceğiniz kötü bir koku gibidir.

Böyle insanlar adaletsizlikleri biriktirir, onu araştırır ve içsel öfke esnaflarını onunla besler. Hiçbir zaman, kızdıklarında oldukları gibi mutlu olmazlar, bu da mutsuz bir yaşama yol açar.

Daha sade örneklerde affetmek, kızgın kalmaktan ve eşitlik aramaktan, sizin için daha mı yararlıdır? Genellikle öyledir. Sadece fiziksel veya psikolojik değil, stratejik olarak da daha yararlıdır. Ne demek istediğimi bir örnekle açıklamama izin verin.

Zengin bir emlak müteahhidi olan bir adam tanıyorum, ismine Hal diyelim. Kendisi Orta Batı'da güçlü biridir ve iş anlaşmaları yapmayı çok sever. Ona iş dünyasında affetmenin yerini sorduğumda kendisinden, yediğin veya seni yiyebilecek köpekbalığı hikâyeleri duymayı beklemiştim. Onun yerine bana, aşağıdaki anekdotu anlattı.

Bir gün, yanında muhasebeci olarak çalışan bir bayan, bazı dosyaları çalmış ve aynı şehirdeki rakip firmaya gitmişti. Hal'dan habersiz, rakip firmayla, eğer Hal'ın işlerini elinden almak için bazı anahtar bilgileri kendilerine getirirse, onu daha yüksek maaşla işe alacaklarına dair gizli bir anlaşma yapmışlardı. Ama bilmedikleri şey, bayanın dosyaları çalmış olmasıydı.

İşin gerçeği ortaya çıktığında, Hal'ın büyük bir mahkemede gizli bir davası halen sürüyordu. Gene de iş arkadaşlarının ve avukatlarının çoğunu, rakip firmayı mahkemede mahvetmek için sabırsızlanıyordu. Ama Hal'ın başka bir fikri vardı. Ofisine, rakip firmanın bir temsilcisini davet etti. Adam elinde bir evrak çantasıyla geldiğinde infaz edilmek üzereymiş gibi bakıyordu. Hal'ın onu mahvedeceğine tümüyle inanıyordu, bu nedenle de işi daha da fazla uzatmamak için her şeyi söylemeye karar verdi: "Olanlar için verebileceğimiz bir bahanemiz yok. Bilgilerin çalınmış dosyalardan geldiğine dair en ufak bir fikrimiz yoktu. Gereken tazminatı ödemeye hazırız."

Hal sözünü kesti. "Bak," dedi "bütün bunlar bende herhangi bir maddi zarara yol açmadı. Ayrıca da burada konuşarak harcadığımız bu zamanı, beraber nasıl daha çok para kazanabileceğimizi düşünerek harcamayı tercih ederdim. Ne dersin?"

Hal bana "jetonun sonradan düşmesi" lafının bu adama nasıl da uyduğunu anlattı. Lou söylediğine iki kere tepki göstermiş, yutkunmuş, gözlerini kırpmış, sonunda boğuk bir sesle "*Bize dava açmak istemiyor musun?*" demişti.

Orta Batı Kolej Futbol Takımı'nda hücum oyuncusu olan Hal, yumuşak sesle konuşan; ama yüksek sesle gülen iri yapılı bir adamdı. Adamın yüzündeki o inanmaz ifadeyi tarif ederken nasıl kahkaha attığını duyar gibiyim. "Ona dava açmayacağımı söyledim. Dava açmak eğlenceli değil ve avukatları beslemekten nefret ediyorum. Bir dakikada işi hallettik. Muhasebecimin çaldığı dosyaları bana iade etti ve geri kalan zamanı, iki firmanın da ayrı ayrı kazanamayacağı kadar para kazandıran bir anlaşma yaparak geçirdik. İşin komiği Lou ile arkadaş oldum. Birkaç yıl sonra kendi işini kurmak için o firmadan ayrıldı ve şu an benimle çalışıyor."

"Ama Hal," diye söze başladım "Senin kolayca kandırılabilen bir kişi olduğun düşünülecek diye hiç endişelenmedin mi?"

"Avukatlarım da bana aynı şeyi söylüyordu. Bence bu çok saçma. İnsanlar benim kolayca aldatılmayacağımı *biliyor.* Bunun aksini kanıtlamama gerek yok. Bu mafya veya filmlerde geçerli. Demek istediğim hakkımda düşünülecek bu şey neydi ki? Dava açtığımda kazanabileceğimden çok daha fazla kazandım. İnsanlar hakkımda bunu düşünecekse, benim için sorun yok. "

Bir anlaşma yapmak. Öfke ve dargınlığı yok etmenin, affetmenin iş dünyasındaki karşılığı budur. Çoğu zaman dava açmaktan daha iyidir. Abraham Lincoln'un bir sözü vardır, "Düşmanlarımı, arkadaşlarım yaparak mahvettim." Bu tam olarak Hal'ın da yaptığı şeydi.

Affetmenin, sadece iş dünyasında değil, her yerde stratejik anlamı vardır.

Boşanmalara bir bakın. Veraset davalarına bir bakın. Bir çocuk psikiyatrı olarak, her gün bu davalardaki çılgınlığı korkuyla izliyo-

rum. Sadece çılgın değil aynı zamanda da trajik. Çocuklar, anne babalarının anlaşma, öfke ve dargınlığı bırakamama ve affetme konusundaki beceriksizliklerinden dolayı kalıcı zarar görüyor. Baktığınız her yerde, affetmek için sebepler görebilirsiniz. Sadece yüce gönüllülük veya ahlaki sebepler değil, bencilliğe yönelik yararlı sebeplerdir bunlar.

"Yapma" diye karşı çıkabilirsiniz. "Oyun bahçelerinden şirketlere kadar, dünyayı intikam yönetiyor. Ya hakkından gelmeyi öğrenirsiniz ya da mahvolur gidersiniz."

Evet, intikam dünyayı yönetiyor ve bu, insanların karşı tarafa saldırmayı ve hakkından gelmeyi öğrendiklerinden beri böyle. Milyarlarca yaşamı mahvetmiş; ama birçok insanın da karşı koyabileceği bir güçtür. Pek çok insanın uygulamaya çalıştığı ahlak kurallarından biridir, anlayış sevgi veya merhamet gibi eski rakiplerin önüne geçer.

Ama affetmek yararlı olsa bile, uygulaması zor olduğu için karşı çıkabiliriz. Affetmenin kendisi de tehlikeli olabilir. Kendinizi saldırılara karşı açık hale getirebilirsiniz. Affetmenin aptallar, korkaklar ve çoğu zaman azizlere layık olduğunu düşünebilirsiniz. İlk bakışta, belki de doğrudur. Ama daha dikkatli bakınca, Hal'ın örneğini bir düşünün. İnsanların çoğu zaman affedememelerinin sebebi intikamın, affetmekten daha mantıklı olduğunu düşünmesidir. Dürüstçe söylemek gerekirse, intikam daha eğlenceli. İntikam, veya sadece intikam fantezileri, sarhoş olmak veya boş boş dolaşmak gibidir. Affetmek – öfke ve dargınlıktan vazgeçmek- diyet yapmak gibidir. Sizin için daha yararlıdır ama en temel isteklerinizden, istediğiniz kadar yemek veya intikam fantezileri kurmak, vazgeçmek açısından çok zordur.

Hâlâ ikna olmamış olabilirsiniz. Affetmenin yararlarını kanıtlamış somut araştırma sonuçları var mıdır? Aslında, bir sürü sonuç vardır.

Affetmenin sağlığa olan yararları çok kez kanıtlanmıştır. Aslında, son on yılda akademik çevrelerde affetme konusu popüler bir araştırma konusu olmuştur. Affetmek konusunda verilmiş ilk ulusal

konferans, Madison'daki Wisconsin Üniversitesi'nde eğitim psikolojisi profesörü Robert Enright tarafından 1995'te bir üniversite kampüsünde düzenlenmiştir. Konferans Başpiskopos Desmond Tutu'nun konuşmasıyla başlamış ve daha önceden önem verilmemiş bu konu hakkında bir dizi bilimsel sunum yapılmıştır.

Ayrıca, Dr. Fred Luskin, Wisconsin'deki Enright'ın grubuna benzeyen, Standford'da Standford Üniversitesi Af Projesi denen bir enstitü kurmuştur. Daha önce bilimsel araştırmalarda adı geçmemiş, sadece vaazlarda değinilen affetme konusundaki araştırmalara öncülük etmektedir.

Yakın zamanlarda yapılan araştırmalardan çok önce, affetmenin sizin için kin tutmaktan çok daha yararlı olduğunu biliyorduk. Öfke ve dargınlığın kanıtlanmış en temel sebebi, zehirli bir stres meydana getirmesidir. Yıllardır kötü stresin zararlı etkilerini okur dururuz (genel anlamda stresten olan farkı belirtmek için "kötü stres" ve "zehirli stres" ifadelerini kullanıyorum. Yaşamın içinde de muhakkak stres vardır, örneğin vücudun tamamına kan pompalamak veya yerçekimine karşı durmanızı sağlamak için. Bizi erkenden ölüme götüren alışılmış yaşam stresi değil, zehirli veya kötü strestir.)

Zehirli stres, tıbbi ve psikolojik bir sürü probleme ev sahipliği yapıyor. Size çok büyük bir hata yapılsa bile, öfke ve dargınlığınıza bir çözüm bulmanız, ne kadar haklı olsanız bile, çok daha iyi.

Bir örnek vereyim: Bir arkadaşımın köpeği, aralıksız havlamalarından rahatsız olan komşusu tarafından zehirlendi. Komşu belediyeye birkaç kez şikâyette bulunmuş ama yetkili memur ona elinden gelen her şeyi yaptığını; ancak köpeklerin havladığını söylemiş. Bu sefer komşu şikâyetini arkadaşıma bildirmiş, arkadaşım da köpeğini çoğunlukla içeride tutmaya çalışacağını, içerde havlamasının, kendisi için sorun yaratmayacağını söylemiş. Hiçbir şey, kendi yaşamında yaşadığı birçok şeyin kurbanı olan bu zavallı komşu kadını hoşnut etmemiş. Arkadaşım, kısa bir süre sonra sevgili köpeğinin cesedini bulmuş ve yapılan otopsi sonucu, ölüm sebebi olarak fare zehri ile zehirlenme olduğu ortaya çıkmış. Arkadaşım kimi suçlayacağını biliyordu ama elinde hiçbir kanıt yoktu.

Ne yapacaktı ki? Bu kadınla aralarında bir kan davası mı başlayacaktı? Ona dava mı açacaktı? Şikâyette mi bulunacaktı? Adaletin yerine gelmesini mi sağlayacaktı? Ya da gecenin bir vakti camına taşlar mı atacaktı?

Kesinlikle ona kızmak, hatta nefret etmek için geçerli sebepleri vardı. Komşusunun evine her baktığında ve her seferinde köpeği aklına geldiğinde, içten içe hiddetlenmek için sebebi vardı. Komşusuna sinsi planlar kurmak için sebepleri vardı. Ondan nefret etmekte haklıydı.

Ama yine de ondan nefret etmesinin kendisine zararı dokunurdu. Kalp krizi riskinin artmasından eklem ağrılarına, baş ağrılarına, tansiyon yükselmesine veya bağışıklık sisteminin zayıflamasına kadar zehirli stresin verebileceği bütün zararları görürdü.

Daha da fazlası, ondan nefret etmek köpeğini geri getirmezdi. İntikamını almak, köpeğine duyduğu özlemi hiçbir zaman azaltmayacaktı.

Arkadaşım bütün bunları görebilecek kadar mantıklıydı. İntikamın acıyı daha da uzatacağını görmüştü bu nedenle komşusunu affetmeye başladı. Ama komşusuyla konuşamayacağı için bu zor olacaktı. Ve yaptığını bile itiraf etmediği bir şey için tabii ki özür dilemeyecekti.

Size karşı bir hata işlemiş ve özür dilememiş bir insanı affetmek zordur. Özür, işleri daha kolaylaştırır ama hata yapılıp özür dilenmemesi genel bir durumdur. Haksız bir yere işten atıldığınızda genelde patronunuz, sevgiliniz tarafından aldatıldığınızda da genellikle sevgiliniz sizden özür dilemez. Trafikte biri saygısızca önünüze geçtiğinde, özür dilemek yerine size sadece bir el hareketi yapar.

Yaşam çoğu zaman bizi arkadaşımın düştüğü durumlarla yüz yüze bırakır, kızgınlığı ve dargınlığı geçirmenin bir yolunu özür yardımı olmadan bulmak zorunda kalırız.

Eğer arkadaşım komşusundan intikam alsaydı, yaşamını çok uzun süre önce ele geçirmiş, kindar bir oyunun içine sokmuş olacaktı. Çünkü yıllar önce yakasına yapışan şansızlıktan kendini kurtaramamış, nefrete, yaşam tarzı olarak teslim olmuştu. Arkadaşım bu yüzden intikam yolunu seçmek istemedi.

Affetme kararı, kendisi de doktor olmasına karşın, zehirli stresin zararları hakkındaki tıbbi gerçeklerden gelmemişti. Öfke ve dargınlığın, kendini yiyip bitirmesinden hoşlanmamıştı. Bu duyguların, sağlığı için kötü olduğunu biliyordu; ama bundan çok, kendisini ve yaşam hakkındaki görüşlerini etkilemesini sevmemişti.

Kadının yaptığı şeytanca harekete veya kadının kendisine odaklanmak yerine, köpeği için yas tutmaya başladı. Köpeğini düşündü, onu kaybettiği için ağladı, anılarını düşünerek gülümsedi ve köpeğin bir fotoğrafını masasının üzerine koydu. Aynı zamanda bazı intikam dolu fantezilerle eğlendirdi kendini. Ama hiçbirine kendini kaptırmadı veya uygulamadı. Bütün dikkatini kaybettiği şeyin üzerinde topladı: köpeği. Köpeği hakkında ne kadar konuştuysa, acısı o kadar azaldı. Ve arkadaşlarıyla o kadın hakkında ne kadar çok konuştuysa – dedikodu olarak değil, dürüstçe bir biçimde – kızgınlığı o kadar geçti ve daha çok empati kurmaya başladı. "O zavallı bir kadın ve onun için gerçekten üzülüyorum," dedi bana. Bunlar nefret dolu bir adamın sözleri olamaz.

Arkadaşım hesaplaşmanın doğal eğilimine karşı koyabilmişti. Böyle yaparak, yaşamı ve kendisi hakkındaki olumlu düşüncelerini korumayı başarmış ve köpeğinin yasını tutmuştu. Nefret dolu komşusuna yaşatacağı hiçbir acı köpeğini geri getirmeyecekti. Sadece bir acı döngüsüne sebep olacaktı.

Bireysel yararlarının yanında affetmek, topluluklar için de yararlıdır. Örneğin aileler. Birçok aile kin yüzünden sorun yaşamaktadır. Birkaç cesur kimse, barış sağlamak için boşuna uğraşırken, kardeşler birbiri ile kavga eder. Anneler huzurlu bir ortam için uğraşırken babalar çocuklarıyla kavga eder. Tatiller, doğum günleri ve sözde mutlu olunması gereken anlar eski tartışmalar ve yeniden gündeme gelen acılarla zehir olur.

Affetmek, iş yerleri ve diğer organizasyonlar için de yararlıdır. Bir şirkette, bir kilisede, sinagogda veya diğer dinsel bir toplulukta, bir hastanede, bir okulda veya bir üniversitenin bir bölümünde veya herhangi bir toplulukta affetmek iletişimi arttırır, zehirli duyguları azaltır, organizasyonun ömrünü ve üreticiliğini artırır. Affede-

bilme eksikliği ise tam olarak tersini yapar. Affedebilirsiniz. Profesör Enright'ın kitabının başlığında dediği gibi, *Affetmek Bir Seçimdir*. Araştırması, affetmeyi istediğinize karar verdiğinizde, herhangi bir şeyi affetme şansınızın arttığı gerçeğini güçlendirir.

Affetmek, alıştırma yaparak gelişen bir yetenektir. Bu da bir tahmin değil, test edilmiş bir gerçektir. Enright ve diğerler, ciddi bir biçimde alıştırma yapan insanların bu konuda gün geçtikçe daha iyi olduğunu belirtmiştir.

Affetmek, teslim olmakla aynı şey değildir. Affetmeyi öğrendiğinizde mağdur olmazsınız. Tam tersi, mağdur olmaya son verirsiniz. Kin tutan bir insan kendi kendinin kurbanı olurken, siz nefret karşısında bir zafer kazanırsınız.

Soru: Babam, geçen yaz, çok şiddetli bir kavgamızdan kısa bir süre sonra öldü. Kendimi nasıl bağışlayabilirim ve yaşadığım bu suçluluk duygusundan nasıl kurtulabilirim?

Yanıt: Aklın sana bir oyun oynuyor. Retorikçilerin uzun süre önce adlandırdığı, mantıkta yanıltmaca denen genel bir oyundur bu. Buna *post hoc* veya *ergo propter hoc* denir. Bu Latince söz "bundan sonra öyleyse, bunun yüzünden" anlamına gelir. Eğer bir olayı, kısa bir süre içinde başka bir olay takip ederse, yanlışlıkla ilk olayın ikincisine sebep olduğunu düşünebiliriz. Örneğin, sabah portakal suyu içerseniz ve öğleden sonra hastalanırsanız, diğer olası sebepleri düşünmeden hastalığınıza portakal suyunun yol açtığını düşünürsünüz.

Bilinçsiz bir biçimde, devamlı bu hataya düşeriz. Bilinçsiz tarafımız "bundan sonranın" aslında "öyleyse bunun yüzünden" olduğuna inanır. Bu boş bir inançtır. Golf oynarken iyi bir atış yaptığınızda giydiğiniz çorabı, kötü bir atış yapana kadar giymeye devam edebilirsiniz. Çorapların hiçbir değişikliğe sebep olmayacağını bilirsiniz ama bilinçsiz yanınız bunu görmez, bilinçli olarak mantıksız dilekleri erteler, çoraplarınızı yıkamak veya değiştirmek istemezsiniz.

Batıl inançlarda, sonuçlar genellikle önemsizdir. Ama seninki gibi durum örneklerinde, mantıksal yanıltmaca korkunç olur. Babanla kavga etmişsin. Gönlünü almadan önce de baban ölmüş. Onu öldürmediğini biliyorsun; fakat bilinçsiz tarafın bunu bilmiyor. Böylece kendini suçlamaya başlıyorsun. Bir adım daha atıyorsun ve kendine, öfkenin babanı öldürmediğini söylüyorsun önereceğin bir barışın, yaşamı ikiniz için de kolaylaştıracağını biliyorsun; ama mademki o artık yok, her şey için çok geç. Kendini suçluyorsun ve suçluluk duygusu beynini kemiriyor. Mantığını kullanmalı ve babanı öldürmediğini kendine hatırlatmalısın. Kendini bu gerçekle ikna edemezsen eşinle, yakın arkadaşlarınla veya bir terapistle görüşmelisin.

Sadece babanın ölümü için değil, hâlâ hayattayken barışma fırsatını da kaybettiğin için üzülmelisin. Kendini affetmek, geçmişi değiştirebileceğin ümidinden vazgeçmen demektir. Baban ile aranda geçen tartışma asla çözülmeyecek, en azından bu dünyada. Bu şansı kaybettiğine üzülmeli, kızmalı, bunun için ağlamalı ama sonra bir kenara koymalısın.

5
Affetmek Cesarettir

Çoğumuz, affetmek veya affedilmek konusunda başarılı değiliz-dir. Affetmek ile ilgili etkileşimler çoğumuza kendimizi beceriksiz hissettirir.

Gereksiz yere kızmakta başarılıyızdır; ama bu başarıyı, affetmekte elde edemeyiz. Çocuklarımızı affetmeleri konusunda teşvik etmemize karşın, çoğumuz onlara bunu nasıl yapacaklarını söyleyemeyiz çünkü kendimiz de nasıl olacağını bilmiyoruzdur. Affetmek, şöminemizin üzerinde antika bir vazo, zevkli insanların hayran olduğu sevimli bir yadigâr gibi durur ama ona hayran olanlar bile onu alıp günlük yaşamda kullanmaz. Gerçek yaşamın rüzgârı karşısında çok kırılgandır. Gerçeği söylemek gerekirse, bu eski yadigârı neden kullanmamız gerektiğini bilmiyoruz. Her şeyden önce, neden affetmeliyiz? Affetmek kendimizi güçsüz hissettirir, kendimize veya hata kime yapıldıysa ona ihanet etmiş gibi hissederiz. Ya da teslim olmuşuzdur. Yenilgiye uğramışız gibi cesaretimiz kırılır ve kendimizi zayıf hissederiz. Affetmek, hata veya ahlaksızlık gibi gelir.

Deneme ve kurgu yazarı Cynthia Ozick, yazısında affetmenin ölümsüzlüğüne dikkat çekiyor, "Affetmek çok merhametsizdir.

Mağduru göz ardı eder, haklarını görmezden gelir. Acıyı ve ölümü bulandırır. Geçmişi boğar. Mağdurun hassasiyetine karşı, katilin hassasiyetine neden olur."

Cynthia Ozick ile aynı düşüncede olabilirsiniz ve affetmeyi küçümseyebilirsiniz. Fakat Ozick'e katılmazsanız ve gerçekten çirkin bir hatayı affetmek isterseniz bile, bağışlayabilir misiniz? Ya da bunu yapmak için evliya mı olmanız gerekir? Eğer bir insan cinayeti bağışlayabiliyorsa, onunla, trafikte önüme geçeni bağışlayamayan benim aramda ne fark var? Affetmeyi reddetmem konusunda, Cynthia Ozick'in mağdurların hakkını savunduğu gibi, geçerli sebepler sunmuyorum. Trafikte önüme geçen kişinin beni sadece sinir etmesinin dışında daha iyi bir sebebi olmadan lanet okuyan, bencil ve dar kafalı bir insanım. Benim gibi kusurlu insanlar, birini veya bir şeyi nasıl bağışlayabilir ki? Üstelik dişlerimizi gıcırdatarak şunu sorabiliriz: Neden affetmeliyiz?

Gururu öne çıkarmak ve buna ilke demek, kendimizi daha iyi hissetmemize neden olur. Affetme riskini almaktansa, öfke ve dargınlığımızı mezara kadar taşımak, daha iyi, hatta daha kahramanca gelebilir. Dostoyevski bu tutumu, *Karamazov Kardeşler*'de şöyle tanımlıyor:

> Dünyada, affetme hakkı olan ve bağışlayabilen tek bir varlık var mıdır? Düzen *istemiyorum*. İnsanlık sevgisinden dolayı istemiyorum bunu... Hatalı olsam bile, intikamı alınmamış acılarım ve öfkemle kalmayı tercih ederim. Bunun yanında düzen için istenen ücret çok fazla; bunu elde etmek için yapacağımız ödeme, sınırların çok ötesinde. Ve bu yüzden giriş biletimi vermekte acele ediyorum... Bu, Tanrı'yı kabul etmiyorum demek değil Alyosha, sadece O'na saygılı bir biçimde bileti iade ediyorum."

Affetmek genellikle, bu tutumun kayalıklarında batar. Örneğin, yirminci yüzyılın başlarında Amerikan endüstrisinin iki devi olan Henry Clay Frick ve Andrew Carneige, gençken çok yakın arkadaştılar ancak yaşamlarının son yıllarına doğru birbirlerinin baş düşma-

nı oldular. Bir gün Carneige, Frick'e bir ulak ile mesaj göndererek yüz yüze konuşmak ve sorunlarını halletmek istediğini; çünkü ikisinin de artık yaşlandığını ve zamanlarının azaldığını söylemiştir. Frick mesajı okumuş ve ulağı kaba bir biçimde şu mesajla geri göndermiştir: "Carneige'e söyle, onunla cehennemde buluşacağım."

Frick ve Carneige arasındaki sorunlar, muhtemelen siz ve her kimle dargınsanız onunla aranızdaki sorunlardan daha önemlidir. Ama psikolojinizin tam olarak aynı olup olmadığını çok merak ediyorum. Frick'in, Carneige'in davetini reddederken, gururla şişindiğini, gemisiyle giden kahraman bir kaptan havasına büründüğünü, yani ilkelerine sahip çıktığını görebiliyorum. Kısa mesajında, suçun karşılıklı olduğunu kabul ettiğini bildirse bile, *ikisi de* cehenneme gideceklerdi, uzlaşma söz konusu bile değildi. Bunu konuşmak için Carneige ile buluşmayacaktı bile.

Benim sezilerim, Frick'in umursamadığı yönünde. Kahraman veya cesur olmak bir yana, bence Frick, korkakça davranmış olabilir. Affetmekten, savunmasız kalmaktan, kabullenip, görüşmeye başlamaktan, kendi merhamet ve pişmanlığından, utanç verici ve zayıf duygularından korkmuştur. "Onunla cehennemde buluşacağım," gibi kızgın ve kabadayıca bir tavırla daveti geri çevirmek çok daha kolaydı.

Gerçekten ateşli bir kavgadan sonra, eşiniz kapınızı çaldıktan sonra ona bunları söylediğinizi düşünebiliyor musunuz? Elbette, siz bir endüstri devi değilsiniz, ama özellikle de âşıksak, hepimiz intikam ve gururun devleriyiz. Sevgiliniz kapıda size yalvararak "Sevgilim, hadi konuşup barışalım," der.

Ve siz, kapalı kapınızın ardından taş gibi kalbinizle, büyük bir iştahla şunu söylersiniz "Seninle cehennemde görüşürüz." Bu, kapıyı açıp korumanızı indirerek teklifi reddetmenizden çok daha güvenlidir.

Ama bunu söylerken korkarsınız. İnsan uygarlığının gidişine bir barikat kurduğunuzu biliyorsunuzdur. İstediğiniz biçimde veya çocuklarınızdan istediğiniz biçimde davranmadığınızı biliyorsunuzdur. Kahraman değilsinizdir, sadece bencil ve gururlu bir aptalsınızdır.

Kim bu bencilliği ve gururu bir kenara koyabilir? Size hata yapan bir insanın üzerinden pençenizi çekmek, insanlık dışı bir düşünce. Öfke ve intikam daha çok anlam ifade ediyor. Bu, biz insanların *yaptığı* şey.

Affetmek, harekete son verir; olayların gelişimini engeller; sıkıcıdır. Hamlet'in, üvey babasına, "Ah, hiç önemi yok dostum, sorun değil. Yaşamımıza bakalım," demiş olduğunu düşünebiliyor musunuz? Ya da Othello "Benim kıskanç öfkem çok hatalı. Desdemona'ya aşığım ve yaptığı her şeyi bağışlayabilirim" dese bu oyunlar başarısız olurdu. Hamlet ile Claudius ve Desdemona ile Othello yaşardı ama oyunlar yok olurdu.

Ama oyunlar günümüze kadar hayatta kaldı. Shakespeare yaşamı doğru gözlemlemişti. İnsanları tanıyordu. Çoğu insan, her şey için çok geç olana kadar, affetmez. Öfke ve dargınlık, kaşınmak veya bir sinek öldürmek kadar doğal geliyor bize. Bize bir hata yapıldığında, içimizde öfkenin kabarmasına çok zor karşı koyabiliriz. Öfke ile kabararak çok iyi hissederiz kendimizi. Öcümüzü almak ve hesaplaşmak ne kadar gerekli ve kahramanca görünür bize. Her şey bir yana acımasız bir dünyada yaşıyoruz. Yemezseniz sizi yerler.

Affetmek? Lütfen. Bunu vaazlara saklayın. Bu sadece uygun bir strateji değil. Çok da güzel bir düşünce ancak gerçek yaşamın sıcağında eriyip gidiyor. Eğer intikamınızı almazsanız, insanlar sizden yararlanır. Sizin ne kadar erdemli olduğunuz kimsenin umurunda olmaz, yaşam oyununda kaybetmiş olursunuz. Affetmek enayiler ve duygusallar içindir.

Sanki bütün bunlar, affetmeyi kaldırıp çöpe atmaya yetmezmiş gibi, affetmek canımızı da acıtır. Affettiğiniz zaman, öfke ve dargınlık gibi zor kazandığınız çok değerli şeylerinizden vazgeçmek zorunda kalırsınız. Birçok insan için, büyük bir miktarda parayı heba etmek, öfke ve dargınlığa son vermekten çok daha kolaydır. Öfke yaşamımıza anlam, plan, yönlendirme ve motivasyon sağlar. Bu kadar güçlü bir şeyi ortadan kaldırmak, canımızı çok acıtır.

Ama bunu denemeye değer çünkü yapılacak en iyi şeydir. Ço-

ğumuz hayati bir gerçeği göz ardı ederiz: Nefret ettiğinizde, acı çeken kişi sizsinizdir.

Affetmenin üzülmekle pek çok ortak noktası vardır. İkisi de çok zordur ve kötü hissetmemize yol açar ama ikisi de fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığımızı düzeltir. İkisi de, kaçındığımız veya umursamadığımız, son derece acı veren duygulardan yararlanır. Çoğumuz üzülmekten veya affetmekten utanırız; çünkü ikisi de acı vericidir. Ama eğer nasıl affedebileceğinizi veya üzüleceğinizi öğrenmezseniz, bunun bedelini de ödeyen siz olursunuz. Yeterince tuhaf ama eğer, affetmek (aynı zamanda üzülmek) denen bu zor, acı veren, tuhaf, saçma, şaşırtıcı davranışı öğrenmezseniz, yaşamınız boyunca çok, pek çok yönden acı çekersiniz, sağlığınız da zarar görür. Ama bir sürü insan üzülmenin öneminin farkında olurken, hepimiz affetmek konusunda geri çekiliyoruz. Uzmanlar, üzülmenin ne kadar önemli olduğunu bize söylüyor. Psikiyatrlar "Ertelenmiş üzüntü tepkisi" denen durumun varlığını uzun zamandır bilmektedir. Eğer size yakın biri ölürse, konuşacak veya yas tutacak kadar üzgün hissederseniz, muhtemelen bir veya iki yıl sonra depresyona girer ve sebebini anlamazsınız. O zamanlar hissetmediğiniz acı, sonradan yakanıza yapışır.

Aynı şey affetmediğinizde de başınıza gelir. Kin tutmaya ve kızgınlığınıza devam ettiğinizde, daha olumsuz, daha kuşkucu, daha ümitsiz, daha sinirli ve yaşamınızın her alanında daha az etkili olursunuz. Bunu "Ertelenmiş üzüntü tepkisi" diyebiliriz. Öfke, aklınıza hükmetme eğilimi gösterir ve yaptığınız her şeyden daha az hoşnut ve daha az yetenekli olursunuz çünkü zihinsel enerjiniz nefret tarafından tüketilmektedir. Affedemeyeceğiniz yara ne kadar büyük olursa, ödeyeceğiniz bedel ve zihninizi meşgul etmesi de o kadar fazla olur. Kaptan Ahab gibi şeytani, bencil, sabit düşünceli ve intikam peşinde koşarken kendinizi mahvedersiniz.

Kederlenmeyi teşvik eden ve cesaretlendiren pek çok toplumsal gelenek, tören, ayin, anıt ve sanat eserlerimiz varken (gazetelerdeki ölüm ilanları, cenaze yemekleri, şivalar [İbranice'de oturmak anlamına gelen sözcük, ölen kişinin ardından tutulan yedi günlük ya-

sı ifade eder] ve mezarlığa yapılan düzenli ziyaretler, mezar taşları ve anıtlar, yas tutma sürecine yardıma adanmış geniş çaplı resim, müzik, şiir ve heykel) affetme sürecini destekleyenlere çok az önem veririz.

Yahudi inancında Yom Kippur var (günahların bağışlandığı gün), Hıristiyanların Tanrı Duası'nda "Bize karşı suç işleyenleri bağışladığımız gibi, Sen de bizim suçlarımızı bağışla" cümlesi var; ama toplum olarak affetmeyi çok fazla desteklemeyiz çünkü kafamızı karıştırır. Düzenli yaşamımıza kızgınlığı, intikamı veya üzüntüyü soktuğumuz biçimde affedebilmeyi sokmayı bilmiyoruz. Böylece affetmek teoride güzel; fakat uygulamada gerçekleşmesi pek mümkün olmayan bir davranış halini alır.

Aslında toplum, affetmeyi desteklemenin tam tersini yapmaktadır. Binlerce yıl önce, ceza ve intikam peşinde olan insanlara yardım etmeye adadığımız büyük yasal bir makine yaptık. Bu sistemi, en ufak ayrıntılarından en büyük isteklerine kadar şereflendiriyoruz; onun başlığı altında insanları hapse atıyor, hatta ölümle cezalandırıyoruz. Bu sistemin işlemesine adanmış mesleklerimiz var. Hukuk davalarında, ceza davalarında, yürütme ve cezalandırma süreçlerinde, bize karşı bir hata yapmış insanla hesaplaşmak için büyük miktarda paramızı ve zamanımızı harcıyoruz. Birine af davası açmak için avukat tutan hiç kimseyi tanımıyorum.

Tuhaf olabilir ama acı verici ve zor olmasının yanında affetmek tatlıdır da; ama intikamdan daha farklı bir biçimde. İntikamın verdiği tatlılıktan daha olgun bir tatlılıktır bu. Bir vedadan sonra iç çekmedeki veya sonbahardaki bir şenlik ateşinin verdiği bir tatlılıktır bu. Siz yaşlandıkça, üstesinden geldiğiniz korkunun tadını çıkartmanın verdiği bir tatlılıktır.

Bunu yapmayı nasıl öğreniriz? Her şeyden önce, bunu isteyerek. Affetmek için, mantık olarak önce istemek, sonra denemek gerekir. Acınız hakkında tekrar tekrar konuşmak, bir biçimde, karşı taraftan kendinizi korumak, sonra o insanda insani bir yön bulmak ve kendi kusurlarınızı bilmek gereklidir.

Affetmek aynı zamanda içten gelir, kin tuttuğunuzda kendinize

zarar vereceğinizi bilmeniz gerekir. John'un İncil'inde olduğu gibi "Eğer birinin günahlarını bağışlarsanız, bağışlanır; eğer unutmazsanız unutulmaz." Hepimizin içinde, yaşamın enerji bölgelerinde kalır ama genellikle nefret edilen insanda değil unutamayan veya unutamayacak insanda varlığını sürdürür.

Bu, bir ahlak kuralından çok tıbbi bir gerçektir. İçinizde taşıdığınız nefret, zamanla kötü huylu bir tümör gibi yayılır. Metastatik öfkeden yavaş yavaş ölen bir tanıdığınız olmadı mı hiç? Benim kesinlikle oldu.

Affetmek bu tümörü küçültür ve sonunda kanseri tedavi eder. Başka bir tümör oluşabilir ama affedebilme tedavisi tekrar işe yarayabilir.

Affetmek, biz insanların kendimizi şeytani zararlardan korumak için yapabileceğimiz tek şeyi seçerek, yani bağışlayarak başlar. Affetmek, otomatik, refleks güdümlü bir insan gibi davranmayı reddederek ve onun yerine *bir şekilde* insani reflekslere karşı koyarak başlar.

> Hannah Arendt "*İnsan Hali*"nde şöyle yazmaktadır: Affetmek, intikam almanın tam tersidir. Yapılan ilk suçun sonuçlarına bir nokta koymadan, suça karşı gösterilen bir tepki. Herkes sürece bağlı kalır, saklanmasına gerek olmayan her bir hareketin içinde olduğu tepki zincirine izin verir. Suça karşı yapılan doğal, otomatik ve hatta suçun tersi düşünülerek beklenen ve hesaplanabilen intikamın tersine, affetmek asla tahmin edilemez. Umulmadık bir biçimde meydana gelebilen tek davranıştır ve bir tepki olmasına karşın, hareketin orijinal bir özelliğidir. Diğer bir deyişle affetmek, sadece davranış değil, yeni, beklenmedik, suçtan bağımsız bir olgudur ve bu nedenle bağışlayan ve bağışlanan kişiyi, sonuçlardan özgür kılar. Affetmenin ....özgürlüğü, doğası gereği asla sona ermeyen, suçluyu ve mağduru, sürecin acımasız otomatizmine hapseden intikamdan gelen özgürlüktür.

Affetmek, her birimizin içindeki hesaplaşmanın aldatıcı tatminindense, aptal acılara ve ölümlere bir son vermeye duyulan özlem-

den gelir. Kendimizi intikam döngüsünden kurtaramadıkça, "*asla sona ermeyen sürecin acımasız otomatizmi*" acıya acıyla, kötülüğe kötülükle karşılık vermek döngüsüne aktif olarak karşı çıkmadıkça, bir psikoloji deneyindeki, tekrar tekrar aynı yıkıcı davranışları tahmin edilir bir biçimde, bunun kendi zararımıza olduğunu görebilsek bile, tekrarlayan denekler olarak kalırız. Bu deneyin dışında kalmak için, bir fare beyninin kapasitesinin üzerine çıkmak için, otonomisi olan, programlanmamış, yaratıcı ve insan doğasına karşı koyabilecek cesareti olan tarafımıza bakmak zorundayız.

Düşüncelerimizi bir biçimde yönetebilecek birkaç kutsanmış nöronumuzu kullanıp zaman zaman olanaksız olabilen şeyi yapmalıyız: Affetmeliyiz.

Affetmek için, ulaşılamaz görünebilen, uzak ve erişilmesi zor türde bir bilgelik lazımdır.

Uzaklığı nedeniyle genellikle yolladığı mesajı duyamayız. Bu dünyadan olmadığı için veya insani gelmediği için tıkarız kulaklarımızı. Ve haklıyızdır. Kolayca duyabileceğimiz, yüksek, anlaşılır ve tanıdık sesler bize "Savaş!" "Adaleti uygula!" "Hesaplaş" der.

Ama kulaklarımızı açıp dinlesek, intikamın gürültüsü arasında, hâlâ şansımız varken, hayatımızı yaşamamız konusunda ısrar eden mantıklı sesleri duyabiliriz. Affetmenin sesini umursamayız çünkü çok kısık veya çok tuhaf gelir. Ama dinledikçe, bu tuhaf, kısık ses net, duyulabilir ve nakaratı belli bir şarkıya dönüşür: "Bağışla, bağışla, bağışla. "

Keşke her şey için çok geç olmadan bu sesi duyup dinlesek ve ona göre hareket etsek.

Soru: Bir insandan, yaptığınız bir şey için af dilediğinizde ve hiçbir yanıt alamadığınızda ne yaparsınız? Birkaç yıl önce, sevimli ve cana yakın kardeşim, Renee adında bir bayanla tanıştı ve bir yıl sonra evlendiler. Renee bizim sıkı aile ilişkilerimizden nefret etti (tek akrabası olan kız kardeşiyle bile anlaşamıyordu) ve açıkça kıskanç davranışlar göstermeye başladı. Birkaç ay içinde, erkek kardeşim de onun dav-

ranışlarına ayak uydurmaya başladı ve duygusuz, bencil, kaba biri oldu. Özellikle de davranışları hakkındaki şaşkınlıklarını belirttikleri zaman, anne ve babama da çok kaba davranıyordu. Sanki Renee, kardeşimi programlamıştı. Düğünden önce, günlerce, haftalarca ağlayan anne babamı görmek çok acı vericiydi. Kardeşimin öyle bir kadınla evlenebileceğini hiç düşünmemiştik. Bu yüzden, en büyük kardeş olarak ve bunun görevim olduğunu düşünerek kardeşime beyninin yıkandığını ve bir serseri gibi davrandığını söyledim. Tabii ki bana hakaret etti. Bir yıl sonra ona güzel bir mektup yazıp özür diledim (telefonlarıma yanıt vermiyordu). Onu bu yaz gördüğümde, benimle konuşmaya yanaşmadı. İlişkimizi yeniden kurmak için bana değer vermeyişine gerçekten çok sinirlendim. Barış çabalarıma devam etmeli miyim yoksa unutup vazgeçmeli miyim?

Yanıt: Eski bir atasözü vardır, "Hiçbir iyilik cezasız kalmaz." Zor bir durumu çözmek için çaba harcadığın için cezalandırılıyorsun. Aile içinde bu gibi üzücü durumlar daima olur. Ama pes etme. Stratejik olarak düşünmeye çalış. Kendini, kardeşini ve kardeşinin karısını benden çok daha iyi tanıyorsun bu yüzden hangi yaklaşımın işe yarayacağını benden daha iyi görebilirsin. Ama sen ve senin aranda, ya da konuyu ilgilendiren aile üyeleri arasında (ki bu da bütün aile demek) öfke ve dargınlık halkası oluşturmamaya dikkat etmelisin. Öfke ve dargınlık, sizi sadece zehirli bir biçimde birbirinize bağlar. Şunu söyleyebilirim ki, affetmek, diğer insana karşı hissettiğin öfke ve dargınlıktan kendini kurtarmaktır. Bunu başardığında taşıdığın zehir azalır.

Bunu nasıl yapabilirsin? Bence, kardeşini kaybettiğin için üzülmelisin. Öfke ve dargınlık, senin ve ailenin hissettiği derin üzüntüyü bastırıyor olabilir. Kardeşin de aynı üzüntüyü yaşıyor olabilir. Ama kavga devam ettikçe, kimse derinlerde yatan üzüntüyü yaşamaya gerek duymayacaktır. Bu, uluslar

bir yana, ailelerin neden nesiller boyu süren kavgaları sürdürdüğünün sebebidir: yaşamın üzüntüsünden sakınmak.

Bence, tanıdığın ve sevdiğin kardeşini artık kaybetmiş olabileceğini göz önünde bulundurmalısın. Ancak ondan sonra kardeşine ve karısına duyduğun öfke ve dargınlıktan vazgeçebilirsin. Öfken, onunla ilişki içinde bulunmak için yaptığın bir girişim aslında. Barış daha sonra kendiliğinden gelebilir.

Senin gibi bir insan, kardeşini sevmekten asla vazgeçmeyeceği için barışma olasılığı her zaman olacaktır. Ama sakın kendine kurbanlık kardeş gibi davranılmasına izin verme. Sevgi dolu kişiliğine, kardeşine ulaşma çabalarına hayran kaldım. Kardeşinin seni görmezden gelmesi karşısında nasıl acı çektiğini de anlayabiliyorum.

Sana önerim, sadece öfkelenmektense, üzüntünü de hissetmen ve bir zamanlar tanıdığın kardeşinin tekrar karşına çıkıp çıkmayacağını bekleyip görmen.

Ne Kadar Affedicisiniz?
Kendinizi Değerlendirebileceğiniz Bir Test

Bu test size, kabaca, affetmeye ne kadar yatkın olduğunuzu ölçme fırsatı veriyor. Teste başlamadan ve sonucunuzu değerlendirmeden önce, bu kitapta affetmeyi nasıl tanımladığımı hatırlayın. Affetmek sizin pasif olduğunuzu, mağdur durumda kaldığınız, hataya göz yumduğunuz, barışçı olduğunuz veya kendinizi ifade etmekten ve sizi ilgilendiren konularda kendinizi savunmaktan korktuğunuz anlamına *gelmez.*

"Affetmek" derken, en temel anlamda, istediğiniz zaman öfke ve dargınlıktan vazgeçmeye ve aynı süreçte diğer insanlara yardım etmeye ne kadar *yatkın* ve *yetenekli* olduğunuzu kastediyorum.

"Yatkınlık" sizin inanış sisteminizle ilgilidir. Diğer bir deyişle, öfke ve dargınlıktan vazgeçmek denen affetmeye ne kadar değer veriyor ve kendinize ve diğerlerine bu süreçte ne kadar yardımcı oluyorsunuz?

"Yetenek" duygusal kapasiteniz ve kişisel psikolojinizle ilgilidir. Öfke ve dargınlıktan vaz geçmek sizin için ne kadar zordur?

Bu test, sınırların neresinde olduğunuza dair size bir fikir verecektir. Her ifadeyi, 1 puan ile 5 puan arasında değerlendiriniz. 1 Puan ifadeye hiçbir biçimde katılmadığınızı gösterirken, 5 puan ifadeye tamamen katıldığınızı gösterecektir. Puanlama şu biçimde gösterilmiştir:

1 = Kesinlikle katılmıyorum

2 = Katılmıyorum

3 = Emin değilim, olabilir de olmayabilir de

4 = Katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum

1. Göze göz dişe diş, yaşamda önemli ilkelerden biridir.

2. Eğer sizi inciten insanlardan intikamınızı almazsanız, sizi daha çok sömüreceklerdir.

3. Şiddetten sakınma gerçekçi bir politika değildir.

4. Bence çocuklar, kendini ezdirmeyecek biçimde büyütülmelidir, bu biçimde ilerde kimse onlardan yararlanmaya kalkışmaz.

5. Yaşamımda, affetmek istediğim; ancak asla affetmeyeceğim insanlar var.

6. Kin tutmaya eğilimliyim.

7. Bilerek insanların gözünü korkuturum.

8. Daha çok bağışlayıcı olmak istemiyorum; çünkü bu beni daha çok sorunun içine atar.

9. Sağlam kapılar, sağlam komşuluklar yaratır.

10. İdam cezasını destekliyorum.

11. Eğer sebebi âdilse, masum insanların ölmesini onaylarım.

12. Düşmanlarımı sevmek mantıkdışı bir düşünce.

13. İstediğim ölçüde bağışlayıcı bir insanım.

14. İyi insanlar en son biter.

15. Acı çektiğim zaman, hesabını sormak benim için çok önemlidir.

16. Eğer biri, toplum içinde beni aşağılarsa, intikamımı alana kadar rahat edemem.

17. Denetim her zaman bende olmalıdır.

18. Çok fazla espri anlayışım yoktur.

19. Aşırı alkol tüketiyorum.

20. Kavga ederken zorlanırım.

21. Anne babam bağışlayıcı değillerdi.

22. Büyürken çok fazla arkadaşım olmadı.

23. Fırsat verdiğim taktirde insanların benden yararlanacağını düşünüyorum.

24. Bu ifadeleri okurken içimde hiçbir his uyanmadı.

25. Kavgadan kaçan insanları aşağılarım.

26. Gururlu bir insanımdır.

27. Kanunlara uymayanlar için daha çok cezaevine ve daha sert cezalara ihtiyacımız var.

28. Cinayet işleyen herhangi bir çocuğa, yetişkin muamelesi yapılmalı.

29. Cezalandırıcı adalet, yapıcı adaletten daha iyi bir politikadır. (Diğer bir deyişle, suçluları cezalandırmak, onları iyileştirmeye çalışmaktan daha mantıklıdır.)

30. Suçluya gösterilen merhamet, suç mağduruna yapılmış bir hakarettir.

31. Diğer yanağı dönmek, saçma bir düşüncedir.

32. Sorunları tartışarak çözmeye çalışmak, korkaklığın diğer bir yoludur.

33. Barışçıl olmak için değil başarılı olmak için büyütüldüm.

34. Özür dilediğim zaman utanırım.

35. Kıyasıya bir çekişmenin olduğu bir dünyada yaşıyoruz.

36. Hatalı olduğum zamanı hep bilirim.

37. Çok kolay tepki veren bir insanımdır.

38. Alçak gönüllülük en önemli özelliğim değildir.

39. Sevdiğim insanlar arasındaki tartışmalar beni hiç ilgilendirmez.

40. Hiç kimse tarafından bağışlanmaması gereken bazı suçlar olduğuna inanıyorum.

41. Pişmanlık ve tövbe, sorumluluk almaktan, gerekli cezadan kaçmak için, çıkar için başvurulan yollardır.

42. Affetmek, insanları genellikle daha çok soruna iter.

43. Affetmenin bana hiçbir yararı dokunmadı.

44. Güç doğruluk getirir.

45. Şeytani insanlar, yaşamımızda mevcuttur.

46. İnsanların benden korkmasını isterim.

47. Hiçbir şey için bağışlanmaya çalışmadım.

48. Diğer insanların bakış açılarını anlamakta zorlanırım.

49. Çocukken çok fazla sevgi görmedim.

50. Testin sonuna gelmeden okumayı bıraktım.

Şimdi, her bir ifade için verdiğiniz puanları toplayın. Olası en düşük skor 50, en yüksek ise 250'dir. Skorunuz ne kadar yüksekse, affetmeye yapısal olarak o kadar az meyillisiniz demektir.

Skorunuz ne kadar yüksek olursa olsun, eğer istiyorsanız affetmeyi hâlâ öğrenebilirsiniz. Bilinçli tarafınız, doğal eğilimlerinizi kontrol edecektir. Aslında, bu süreci gerçekleştirmek, uygarlık dediğimiz şeydir.

İşte skorunuzu yorumlamanın bir yolu:

50-75 arası: Siz doğal bir affedicisiniz. Çok kolay affetmediğinize ve insanların sizden yararlanmadığına emin olun. Diğer bir deyişle, affetmeye olan güçlü inancınızın ve doğal eğiliminizin sorun çıkarmayacağına emin olun.

75-175 arası: Sıralamada ortalama bir yerdesiniz. Tepkilerinizi bir gözden geçirmeli ve eğer daha fazla bağışlayıcı bir insan olmak için çabalamayı isteyip istemediğinize karar vermelisiniz.

175-250 arası: Affetmekte çok zorlanıyorsunuz. İnandıklarınızı ve duygusal tepkilerinizi bir kez daha gözden geçirmelisiniz. Öfke ve dargınlık içinde yaşamak, sizin veya çevrenizdeki insanlar için hiç iyi değil

Bölüm 2
NASIL AFFEDEBİLİRİZ?



6
Nasıl Affedebiliriz? Pratik Bir Yol:

Bir gece karımla beraber yemeğe çıkmıştık. Eve dönerken farklı bir yoldan gitmeyi önerdim. Bana, kendi gittiği yolun en iyisi olduğunu söyledi. Ona inatçı olduğunu söyledim. O da bana kaba olduğumu söyledi. Eve dönene kadar tek kelime etmedik. İkimizin de istemediği bir tartışma içinde sıkışıp kalmıştık ama ikimiz de buna son vermek için adım atmayacaktık.

Eve vardığımızda, ben hemen üst kattaki odamıza çıktım, o da mutfağa gitti. Yatağa yatmış düşünürken, aşağı inip hiçbir şey olmamış gibi davranmanın daha iyi olacağını ve belki de bu ağız dalaşına son verebileceğimizi düşündüm. Bu yüzden, aşağıya seslenip zahmet olmazsa gelirken yiyecek bir şeyler getirip getiremeyeceğini sordum. Birkaç dakika sonra geldiğinde yanında birkaç sap kereviz vardı, en sevdiğim şey. Aramızda bir sessizlik oldu. Sonra ikimiz de gülmeye başladık. Gururun kapıları sonuna kadar açılmıştı ve barışmıştık.

Çok sık olmamakla beraber, bu durum kendiliğinden gelişir. Bu bölümde, kerevizin işe yaramadığı pek çok durumda öfke ve kız-

gınlığı geçirmek için – bir psikiyatr olarak yirmi yıllık çalışmalarımın yanı sıra, pek çok uzman tarafından yapılmış araştırmalara da dayanan- pratik bir yol tanımlayacağım.

Bu süreci, bir tiyatro oyunu gibi, dört perdeye ayırdım. Gerçekte de yazılmış pek çok güzel oyun, bu olaylar dizisi üzerine odaklanır.

Birinci perde *acıdır:* Haksızlığa uğramak ve ne yapacağını bilmemek.

İkinci perde, size yol göstermesi için inançlarınızı, zekânızı ve hayal gücünüzü kullanarak, olanları *gözden geçirmek ve üzerinde düşünmektir.* Kendinize sorun, *bu acının neye dönüşmesini istiyorsunuz?*

Üçüncü perde, düzelirken, barış dolu bir yere gitmek için *öfke ve dargınlığınızı geçirmeye çalışırken,* kendinizle veya diğer insanlarla çatışmaktır.

Dördüncü perde, *olanların bir dökümünü çıkarmak ve ileriye bakmaktır.*

İzlemek için gittiğimiz ünlü oyunların aksine, bu oyun her sahneye konduğunda, karakterler farklıdır, senaryo değişiktir ve dekor yenidir. Ama sonuç affetmek olduğunda, duyguların genel akışı, yukarda bahsettiğim taslak yönünde gerçekleşir. Bu, acıdan iyileşmeye giden yoldur.

Senaryo acı ile başlamak zorundadır, yoksa neden affetme gereksinimi duyasınız ki?

Olup bitenleri, nerdeyse refleks olarak gözden geçiririz. Ama tek yaptığımız bu olursa, sıkışıp kalırız. Genellikle travma sonrası stres bozukluklarında görülen bu olay, bir insan kötü bir travma geçirdiğinde sık sık geriye dönüşler yaşar ve acıdan bir türlü kurtulamaz, iyileşmeyi durdurur.

Olanları gözden geçirirken bir yandan da düşünmeyi becerebilirseniz, acı verici olayın sizi kontrol etmesine izin vermeyip, kontrolü elinize almaya başlayabilirisiniz. Gelecekteki tepkilerinizi biçimlendirirken, aklınızın yanında, kendi kişisel değerlerinize ve felsefenize de başvurabilirsiniz.

Düşünürken, öfke ve dargınlığı yok etmek istiyorsanız, acıyı arkanızda bırakmak istiyorsanız, acıyı, iyileşmeye dönüştüren bir

simya sürecinde, kendinizle ve çevrenizdeki insanlarla çalışmalısınız. Bu bir davranış, hareket veya kısa bir süreli bir şey değil, bir süreçtir. Zaman alır. Gizemli ve önceden bilinmesi zor olabilir ancak eğer isterseniz başarabilirsiniz. Bunu nasıl yapacağınızı hemen anlatacağım.

Bunu yapmak için gereken yakıt, motivasyon, *Acımın neye dönüşmesini istiyorum?* sorusuna vereceğiniz cevaptan gelir. Eğer kendinize duygusal tasmalar taktığınızı fark ederseniz, kendinize, *Dur! Düşün* deyin. O zaman, hissettiğiniz acının, bir kısır döngüye, daha çok acı ve ıstıraba dönmesini istemediğinizi göreceksinizdir. İstediğiniz değişikliktir. İstediğiniz iyileşmektir.

Kendinize bir şans verirseniz, mutluluk, barış ve düzen istediğinizi göreceksiniz. Son istediğiniz şey, daha çok tartışma ve sizi bu duruma sokan her neyse odur.

Böyle bir kötülükten iyilik çıkmasını istemenin imkânsız olduğunu düşünebilirsiniz, saldırıdan, aşağılamaktan hatta ölümden, mutluluğun, sağlığın, çözümün çıkması zor görünebilir. Ama bu mümkündür. Bu kitaptaki pek çok öykü bunun mümkün olduğunu gösteriyor, tarihteki milyonlarca öykü bunun kanıtıdır. Ama intikamın tatlı baştan çıkarıcılığına dayanmalı ve her şeye rağmen daha tatlı olana ulaşmalısınız.

Öfke ve dargınlığı ortadan kaldırmaya giden yolda, kendinizi yeni bir zeminde bulursunuz. Yaşamınız daha iyi olma yolunda değişecek ve siz de daha mantıklı bir insan olacaksınızdır. Artık, diğer insanlara affetme konusunda verdikleri savaşlarda yardım edecek konumda olursunuz. Bunu nasıl yapacağınız ise, tabii ki size kalmıştır.

Daha ayrıntılara girmeden önce, affetmenin pratik ve öğrenilebilir olmasının yanında kendi tekniklerinizi ve hayal gücünüzü de gerektirdiğini belirtmek istiyorum.

Affetme sürecinin belli bir biçimi olmadığını da unutmayın. Bu formülü önerirken, tek bir reçete vermek gibi bir niyetim yok. Kendi reçetenizi kendiniz yazmalısınız. Sırada değişiklik yapabilirsiniz. Anlattığım bazı kısımları atlayabilir veya kendi kısımlarınızı ekle-

yebilirsiniz. Zikzaklar çizebilir, bütün süreci bir iki yıllığına rafa kaldırabilir ve kendinizi hazır hissettiğinizde sıradaki adımı atabilirsiniz.

Bunu yaparken, kendi yolunuzda olacaksınız ve kişisel formülünüzü uyguluyor olacaksınız. Ummadığınız bir anda yardım görebilir veya ihtiyacınız olduğu anda hiçbir yardım göremeyebilirsiniz.

Affetmek için önerdiğim, "Hallowell Formülü"nü daha ayrıntılarıyla anlatmaktaki amacım formülün, kendi formülünüzü oluşturmak için size yol göstermektir.

Perde I
Acı

Affetmek acıyla başlar. Birine, bir gruba, bir şirkete, bir kuruma veya herhangi bir birime kırılabilirsiniz. Eğer affetmek istiyorsanız, başkalarına olmasa bile en azından kendinize, gerçekten kırıldığınızı itiraf etmelisiniz. Bazı insanlar kırılmamış gibi davranır ve kabul etmeden, öfke içinde, omuzunda büyük bir yükle dolaşır. Eğer kırgınsanız, bunu kabul etmek çok güzel bir fikirdir.

Şimdi bir duygu seline kapılmaya başlayacaksınız.

Kırıldığınızı kabul ettiğinizde, duygular yavaş yavaş birikir, bir güç oluşturur ve kısa bir süre sonra sizi bataklığa sürükler. Ne kadar kırgın olduğunuza bağlı olarak, öfke, üzüntü, korku, şaşkınlık, yalnızlık, küskünlük, keder, öldürme veya intihar etme isteği veya hepsini ve daha fazlasını hissedebilirsiniz. Bu patlama, duygusal temellerinizde oluşur. Duygular akmaya devam ettikçe, kendinizi iyi hissetmenizde büyük delikler açar. Bu selde yüzmeye çalışırken korkunç şeyler söyler ve yapabilirsiniz. Eğer gerçekten çok kırgınsanız, çıldıracak gibi hissedebilir ve kontrolü tamamen kaybedebilirsiniz.

Ama bir süre sonra, sel etkisini kaybetmeye başlar. Çevrenize bakar, içinizde ve dışınızda oluşan zararları görmeye çalışırsınız. Daha akılcı düşünüyorsunuzdur ve artık "siz" farklı bir insansınızdır. Dünyanız değişmiştir. Eğer çok kırıldıysanız, hiçbir şey eskisi gibi olmayabilir.

Kırgınlığı kabul etmek ve sele kapılıp sürüklenmek, sizi daha çok sarsabilir. Mümkünse yalnız kalmamalı, arkadaşlarınızla olmalısınız. Diğer insanlarla iletişim içinde olmak sizin için faydalı olacaktır.

Eğer kırgınlık daha hafifse, mesela eşinizle ettiğiniz bir kavga, affetmeye çalışmadan önce, gene de hissettiklerinizi sindirmeniz için kendinize bir şans vermelisiniz. Erken affetmeler, öfkeyi daha sonra yaşamanıza neden olacaktır. Acının kendisi kadar tatsız olsa da, devam etmeden önce çok iyi sindirmeniz gerekir.

Bunu yaparken, güvendiğiniz insanlarla konuşun. Diğer insanlarla bağlantı kurmak çok önemlidir. Belki de affedebilme yolundaki en önemli adımdır.

Bir süreliğine yalnız kalmak da isteyebilirsiniz. Bu da faydalı olabilir ama çok uzun süre yalnız kalmamaya dikkat edin. Yalnız kaldığınızda, gerçeklik duygunuzu kaybedebilirsiniz. Uzun süreli yalnızlık karanlıkta kalmak gibidir. Hayal gücünüz sapıtabilir. Olumsuzu abartır ve olumluyla iletişimi kesebilirsiniz. İnsanlar yalnız kaldığında, intikam dolu bir öfke içinde bulur kendini. Durumları doğru bir şekilde değerlendiremedikleri için ani ve yanlış kararlar verirler.

Bunun yerine, güvendiğiniz birkaç kişiyi bulup, onlarla olanlar hakkında konuşmaya çalışın. Eğer konuştuğunuz insan durumun dışındaysa veya olaya karışmamışsa daha çok yardımcı olacaktır. Bir terapistle, bir doktorla, ruhani bir danışmanla, yakın bir akraba ile veya bunlardan hepsiyle konuşabilirsiniz.

Diğer insanlarla konuşurken – çok fazla insana da ihtiyacınız yok, bir, iki veya en fazla üç – kendinizi bir şeyleri çözmek veya durumu düzeltmek zorunda hissetmeyin. Güvenilir ve özgür bir ortamda, sadece konuşun.

Konuştukça, birçok çelişkili duyguyu aynı anda hissedersiniz. Şimdilik harekete geçmemek, yapılacak en uygun davranış olacaktır. Büyük olasılıkla intikam fantezilerinin tadını çıkarıyorsunuzdur. O nedenle en azından şimdilik, bu fanteziler üzerinden harekete geçmeyin. Sizi kıran insana dava açmayın, mektup yazmayın veya

aramayın. İşinizden ayrılmayın, eşinizden boşanmayın veya büyük işlere kalkışmayın. Kendinize duygusal sisteminizin dengesini yeniden sağlaması için zaman verin; en az birkaç gün, ya da haftalar, aylar, belki de yıllar.

Yaşamdan elinizi ayağınızı çekmediğinize emin olun, yaşamaya devam edin. Her şeyden vazgeçmenin tam tersi olduğu için, her şey yolundaymış gibi de davranmayın. Duygusal gerçekçiliğinizden uzaklaştığınız anlamına gelir.

Durumun gerçekliğiyle de yüzleşmeye devam edin. Bunu yapmanızda yardımcı olmaları için pozitif enerji kaynaklarınızla iç içe olun. Zevk aldığınız etkinlikler, örneğin bahçe işleri veya tenis ve sevdiğiniz insanlar, arkadaşlarınız veya bazı akrabalarınız, en önemli iyileşme bağlantınızdır. İşinize, sevdiğiniz hayvanınıza, istediğiniz bir kulübe, Tanrı'ya, kişisel felsefenize veya sonsuzluk kavramına olan bağlılığınız da bu bağlantılar arasında sayılabilir. Bağlantı doğaya karşı da olabilir – yürümek veya sadece oturup gökyüzünü veya denizi seyretmek için güzel bir yer örneğin. Düşünmenize yardımcı olacak bir şarkı, sevdiğiniz bir yazar veya film olabilir. Benim *bağlantı* dediğim bütün bu şeyler, başka hiçbir şeyin sağlayamayacağı bir gücü yaşamınızda toplamanıza yardımcı olur. Duygusal yaralarınızı iyileştirirken, bu bağlantıları devam ettirmek ve beslemek çok önemlidir.

Perde II
Gözden geçirmek ve Düşünmek

Yaşanan bir kırgınlıktan sonra, doğal olarak olanları düşünürsünüz. Aklınız acı dolu anılarla dolarken, inançlarınıza başvurmaya çalışın ve bu süreci içgüdülerinizin yönetmesine izin vermeyin. İçgüdüleriniz, intikamdan başka bir şey istemeyecektir.

Bu, affetmenin aktif bölümünü en çok ilgilendiren noktadır. Pasif bir şekilde içgüdülerinizin tepkilerini takip etmektense, kendinizi engeller, mantığınıza ve inandıklarınıza başvurursunuz. Bu, bü-

yüğü küçükten, kahramanı çete reisinden ayıran anahtar bir andır, benim düşünceme göre de asil bir andır.

Duygu seli azalmaya başladığında, ne yapacağınıza karar verirsiniz. Bilinçsiz tarafınız girdap gibi dönmeye başlar. Dikkatli bir insan olup, kimseye güvenmemek gerektiği sonucuna ulaşabilirsiniz. İntikam almaya karar verebilirsiniz. Sizi kıran insanı veya başka bir şeyi terk edebilirsiniz. Profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz. Dua edebilir veya bir daha asla dua etmeme kararı alabilirsiniz.

Yaşamdaki değerlerinize gerçekten başvurduğunuzda bir çözüme ulaşacaksınızdır. Daha önce önerdiğim soruyu kendinize sorun Acımın *neye dönüşmesini istiyorum*? Nasıl bir insan olduğunuza ve şu âna kadar neler yaşadıklarınıza dayanarak oluşturduğunuz bir ideal sisteminiz vardır. Eğer yapabilirseniz, onlara dönüp sizi yönlendirmelerine izin verin. Aksi taktirde derinlerde bulunan değerleriniz egemenlik kuracaktır.

Belki başınıza gelen olay, değerlerinizi o kadar sarsmıştır ki artık işe yaramaz durumdadırlar. Belki artık sevmek veya affetmek gibi değerlerinizi aptal veya tehlikeli buluyorsunuzdur. Belki böyle değerlerinizi, mağdur durumda kalmanızın tek sebebi olarak görüyorsunuzdur. Belki de artık, herkesin çıkarı doğrultusunda hareket ettiğine inanan, haklı olarak öfkeli ve sert bir insan olmuşsunuzdur.

Belki şimdi yeni değerleriniz, intikamın gerekli olduğunu söylüyordur. Belki, bir saldırıya uğradığınızda, daha şiddetli bir saldırıyla cevap verene kadar rahat etmemeniz gerektiğini söylüyordur. Belki artık cinayet işlemeye hazırsınızdır.

Diğer yandan diğer değerler, belki duygu selinin molozunda, hayatta kalmayı başarmıştır, baktığınızda affetme sütununun sapasağlam ayakta durduğunu görürsünüz ve belki de destek almak için gidip ona dayanırsınız.

Zararı görüp ne yapacağınıza karar verme periyodunda, eğer yapabilirseniz, en çok değer verdiğiniz şeyi rehberiniz olarak kullanmak çok önemlidir. İlkel noktalarınız sizi öfke ve intikama sürükleyecektir. Eğer en çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz bunlarsa, onlara uyun. Ama değilse onlara karşı gelin. Daha gelişmiş inançlarınız

– haksızlığa uğramadan ve duygu seline kapılmadan çok önce oluşmuş olanlar – şu an sizin kendinizi nefrete teslim etmenizi engelleyip sizi koruyacak olandır.

Eğer affetmeye inanıyorsanız – bununla ilgili önceki bölümlerde açıklama yapmaya çalışmıştım - şimdi o inancınız üzerinde hareket etme zamanı. İçgüdüleriniz intikam için haykırıyor, o nedenle şimdi bir seçim yapmalısınız. Pasif olmayın. İstemek, tek başına affetme sağlayamasa bile, isteğiniz dışında affetmeniz de mümkün değildir.

Başka mantıklı insanlara danışmanın da size şimdi yardımı olabilir. Herkesi dinlemeyin. Gerçek inançlarınızın ne olduğunu bulmanız için kendinizi araştırmanızda arkadaşlarınızın, eşinizin, doktorun ya da bir danışmanın size yardımı dokunabilir. Aradığınız şey, sizi neyin iyi hissettireceği değil – ki bu genellikle intikam olacaktır - inandığınız, ya da çocuklarınızın da yapmasını isteyeceğiniz şeydir.

İnançlarınız sizi affetme isteğine yönlendiriyorsa, affetme yolundasınız demektir. Ama henüz bu noktaya gelmediniz.

Kaybettikleriniz için üzülmeniz de gerekir. Üzüntünüzün farkına varmaya çalışın. Öfkeye kapılmak yerine, öfkenin altına bakıp üzüntüyü hissedin. Üzgünsünüz çünkü bir şey istediğiniz gibi olmadı. Üzülmek, üzüntünüzü dolu dolu ve tam anlamıyla yaşamanız demektir. Bu da zaman ve sabır gerektirir.

Daha önce de bahsettiğim gibi affetmek, geçmişin düzeleceği umudunu bıraktığınızı gösterir. Olanın olduğunu ve bunu değiştirmek için hiçbir şeyin yapılamayacağını kabul etmelisiniz. Ne kadar öfkelenseniz, ne kadar intikam isteseniz de bunu değiştiremezsiniz. Bu nedenle şimdi, üzüntüyü hissetmeli, acının farkında olmalı, kaybınıza kederlenip öfke ve dargınlığı arkanızda bırakarak yolunuza devam etmelisiniz.

Eğer sorun daha küçükse, mesela eşinizle tartışmanız, "kederlenme" süreci kısa ve önemsiz olacaktır. Ama işleri sadece daha da kötüleştirecek olan öfkeye kapılmaktansa, üzüntüyü yaşamanız çok daha iyidir.

Kederlenirken veya kederlendikten sonra, düşünün. Benim "Kanca" dediğim şeyi arayın. Kederlendikten sonra, olasılık olarak affetmeye ulaşmamış olabilirsiniz. Hâlâ dargın olabilirsiniz, nefretin kancaları hâlâ üzerinizde olabilir. Şimdi, üzerinizde bulunan kancayı arayın! Bu konuyu daha sonraki bir bölümde geliştireceğim, ama temel nokta şudur: Affetmeyi istemenize rağmen ulaşamamanız, göremediğiniz bir şekilde sizi geri çeken ve kancaları üzerinizde olan öfke ve dargınlık nedeniyledir. İstemenize rağmen, kendinizi özgür kılamazsınız. O nedenle kancayı aramalısınız. Kendinize şunu sorarak bunu başarabilirsiniz, *Bu olay beni neden bu kadar rahatsız ediyor? Beni affetmekten alıkoyan nedir*?

Bu soruya vereceğiniz cevap kim olduğunuza ve şimdiye kadar yaşadıklarınıza bağlı olarak değişir. Bu nedenle, bu soru yaşam öykünüzü ve bireysel psikolojinizi hesaba katar. Belki de iş kontrol konusuna gelince, bu konuda bir sorununuz vardır ve bu da size kanca takan şeydir. Veya belki de bir şeye kırıldığınızda hislerinizi annenize babanıza veya diğer insanlara yansıtıyorsunuzdur ve size kanca takan şey de budur.

Kendi yolunda yürüyen, bireysel, kendine özgü bir insansınız. Size kanca takan şeyin ne olduğunu ben söyleyemem, bunu yapmak cahillik ve basitlik olur. Bu, kendinize bakmanız ve neler döndüğünü anlamak zorunda olduğunuz adımdır.

Kendinize soracağınız soru, sizi kancaya götürecek olan soru tekrar şudur: *Bu olay neden beni bu kadar rahatsız ediyor*?

Kendinize, kancayı ararken yardım etmek için, şu zor soruyu sormaya çalışın: *Aptalca davranıyor olabilir miyim*? Babam ve amcam, yakın arkadaşlıklarını, aptalca gururları yüzünden kaybettiler. Bunun benzerini yaşamış birilerini tanıdığınıza eminim ama insanlara aptalca davrandıklarını anlatmak son derece zor bir iştir. Kendinize bunu anlatabilmeniz ne büyük bir iyilik olacaktır! Muhtemelen bunu başarabilen ender insanlardan biri olursunuz. Bu yüzden bir an durun. Eğer yapabilirseniz, öfkenizin geçmesini sağlayın. Sonra kendinize sorun, *Hangi konuda aptalca davranıyor olabilirim? Bu kin gerçekten buna değer mi*?

Bu yol boyunca, kontrolü ele geçirmek ve kendinizi güvende hissetmek için yapmanız gereken her şeyi yapın. Genellikle, sadece kızgınlıktan değil, korktuğumuz için de içten içe öfkelenmeye devam ederiz. Sadece kızgın kalarak güvencede olduğumuza inanırız. Kızgınlığı, karşı tarafı savuşturmak, kontrol duygusu sağlamak ve gücümüzü desteklemek için kullanırız. Bu nedenle, eğer öfke ve dargınlığı kaldıramadığınızı fark ederseniz, kendinizi daha da güvende hissetmek için önlem almanız gerekebilir. Öfke ve dargınlık, affedebilmenin sizin için henüz güvenli olmadığının sinyallerini veren bir alarm olabilir.

Güvende hissetmeniz için yapmanız gerekenler, doğal olarak durumunuza göre değişir. Affetmenin güvenli olduğunu hissetmeden önce, çok uç önlemlere de ihtiyacınız olabilir, örneğin bir tasarruf yasağı veya birinin cezaevine girdiğini görmek gibi.

Ama genellikle yapmanız gereken, daha sıradan bir şeydir. Yapılanın yanlış olduğunun başkalarınca da onaylanmasına ihtiyacınız olabilir. Bir özre ihtiyacınız olabilir. Sandığınızdan daha güçlü olduğunuzun hatırlatılmanıza ihtiyacınız olabilir. Karşınızdaki insanın gözünüzde büyüttüğünüz kadar güçlü olmadığını duymaya ihtiyacınız olabilir.

Her durumda, eğer korkuyorsanız, affetmek konusunda kendinizi zorlamayın. Onun yerine, korkunuza kulak verin ve güvenlik duygunuza tekrar kavuşmak için ne yapmanız gerekiyorsa onu yapın.

Ayrıca, sizi inciten insanı anlamaya çalışın. Affetmeyi kışkırtan en önemli etken, kendimizi karşı tarafın yerine koymaktır. Yapması çok zor! Ama durumu onun bakış açısından görmeye çalışın. Biliyorum, biliyorum, kulağa imkânsız geliyor. Ama zamanla, eğer karşınızdaki insanın yerini tam olarak belirleyebilirseniz, nasıl yapacağınızı da bulabilirseniz. Empati kuramazsanız, kendiniz için de çok değerli bir şeyi kaybetmiş olursunuz.

Dalay Lama, bir Çin cezaevinde on sekiz ay boyunca acımasız bir şekilde kalmış Tibetli bir keşişin öyküsünü anlatır. Keşiş salındıktan sonra Dalay Lama, cezaevinde kaldığı sırada en çok neden korktuğunu sorar. Keşiş, en büyük korkusunun Çinlilere, kendisine eziyet

edenlere karşı duyduğu merhameti kaybetmek olduğunu söyler. Bunu kaybetmek, en çok değer verdiği şeyi kaybetmek olacaktır.

Çok azımız insanlara duyduğumuz merhamet konusunda, Tibetli Keşiş veya Dalay Lama gibiyizdir. Ama gene de düşmanlarımıza merhamet gösterebiliriz, eğer bu merhametimizin bizi koruyacağını kendimize hatırlatabilirsek. Tibetli Keşiş, düşmanlarına karşı duyduğu merhameti kaybetmekten korkmuştur. Korkusu, iyilik timsali, evliya gibi bir insan olduğundan değil, bunu kaybettiğinde nefretin yıkıcı gücüne karşı savunmasız kalacağını bildiğindendir.

Merhametin nefrete karşı kendini koruyacağını ve nefretin en iyi tarafımızı öldüren bir zehir olduğunu biliyordu – bizim de bilmemiz gerektiği gibi.

Empatinin iyileştirici gücünü vurgulayan eski bir söz vardır: "Her şeyi anlamak her şeyi affetmektir." "Bazen empati kurmayı beceremezsiniz, kabul. Ama en azından bir deneyin. Empati, affetmenin alet çantasındaki en önemli alettir. Sevginin kapısını açar (düşmanlarımız için bile).

Perde III
Sorunu Çözmek

Şimdi kancayı çıkarmaya çalışın.

Belki kanca aptallık, örneğin kıskançlık, gurur veya inatçılığın bir biçimidir. Eğer öyleyse ve aptallığınızı görebiliyorsanız, delirmiş duygularınızı bilinçli bir şekilde kontrol altına alarak kancayı çıkartabilirsiniz. Zamanın yardımı olur ama çaba harcamak, süreci hızlandırır.

Eğer kancayı çıkarırsanız, fırlatıp atabilirsiniz. Pek çok kanca vardır ve onları çıkartmanın pek çok yolu vardır. Sizi kıran insan için kuracağınız empati kancayı çıkarmanıza yardım etmiştir çoktan. İşte bazı diğer yollar:

Düşün; Kavrama Yeteneğini Kullan

Bunun hakkında bir düşünün. Çoğu zaman, öfke ve dargınlık, hedefinizde olan insandan daha çok canınızı acıtır. Bu işe yarayan

bir düşüncedir; kin tutarken, nasıl haksızlığa uğradığımızı yıllar boyu tekrar tekrar düşünürken gözden kaçırdığımız bir noktadır. Aynı, golf oynarken yaptığımız kötü bir atışa duyduğumuz öfkenin bütün oyunu mahvetmesi gibi. Öfke ve dargınlığın zehirlerini kovarsanız, kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Sadece bunu kavramak bile, belli bir süre içinde kancayı çıkarmanıza yardım edecektir.

Dua Edin veya Meditasyon Yapın

Manevi tercihlerinize bağlı olarak, kancayı çıkarmada yardım etmesi için duaya veya meditasyona yönelebilirsiniz. Genellikle bütün dualı uygulamalar ve meditasyon biçimleri, intikamın, dargınlığın, öfkenin ve kinin kancalarını çıkarmada insanlara yardım eder. Yardım için dua ettiğinizde veya boşluk üzerine yaptığınız sakin bir meditasyonda, içinizdeki kancaların yavaş yavaş gevşediğini hissetmeye başlarsınız.

Şükredin

Hayatınızdaki iyi şeyler için şükreden bir bakış açısını tekrar elde etmeye çalışın. Hayatınızdaki iyilikleri gözünüzde canlandırmaya başladığınızda ve bundan meydana gelen pozitif enerjiyi hissettiğinizde, kancanın çıkmaya daha eğilimli olduğunu anlayacaksınız. Olumlu olanın farkına varmak, kancanın çıkmasını kolaylaştıracaktır.

İntikamı Hayal Edin

Affetmek üzerine yazılmış bir kitapta tuhaf bir öğüt değil mi? Belki, ama bazen intikam hayallerinin de yardımı olur. Birkaç intikam hayali, kimseye zarar vermeden sanki intikam almışsınız gibi, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir. Ama intikam fantezileri üzerindeki kancalara takılmamaya dikkat edin; çok tehlikeli olabilir.

Geleceğe Odaklanın

Kancayı çıkarmanın başka bir yolu, on yedinci yüzyıl şairi George Herbert tarafından, özlü bir şekilde belirtilmiştir "İyi yaşamak en iyi intikamdır." İyi yaşamaya odaklanın. Hayatınızdan zevk almaya başladığınızda, kancaların kendiliğinden çıktığını göreceksiniz.

Affettiğiniz Zaman, Sizin ve
Dünyanın Daha İyi Olacağını Unutmayın

Bu, yeterince içtiğiniz zaman, bara arkanızı dönüp gitmek gibidir. Hayalini kurduğunuz intikamın tadını biraz aldığınızda, uzaklaşın – sarhoş olmayın sakın, bu hayatınızı mahvedebilir.

Sizin de Bağışlanmaya İhtiyacınız Olduğunu Unutmayın.

Bu küçük içsel kavrayış, düşünce yapınızı değiştirmede size yardım eder. Kendi haklılığımızda inat etmeyi bırakmanın en iyi yolu, hiçbirimizin mükemmel olmadığını kendimize hatırlatmaktır. "Hiç günahı olmayan ilk taşı atsın" derken İsa bunu belirtmiştir. Yine de bunu kendinize yineleyin ve inanın. Sizin de bağışlanmaya ihtiyacınız olduğu gerçeğini anlamak, diğerlerini affetmek için kalbinizi açmanın en iyi yoludur.

Perde IV
Olanların Dökümünü Yapmak ve İlerlemek

Şimdi, öfke ve dargınlıktan vazgeçmeye çalışın. Bu süreçte, denemeye çalışmaktan çok daha ileri bir konumdasınız. Öfke ve dargınlık, masallardaki devler ve cüceler gibi tekrar ortaya çıkabilir ama siz onları her defasında "Çekilin gidin buradan sizi iğrenç şeyler, sizi istemiyorum, size ihtiyacım yok, aklımı karıştırıyorsunuz, bu nedenle defolun" diyerek kovmalısınız. Devler yeniden ortaya çıktıkça, onları reddetmeye ve yanınızdan kovmaya devam edersiniz. Muhtemelen onlardan hiçbir zaman tam anlamıyla kurtulamayacaksınız ama kalbinizde sürekli kalmalarını engelleyebilirsiniz.

Öfkeniz geçene kadar, yaptıklarınızı tekrar etmeye devam edin.

Kanca gevşeyip gittiğinde, öfke ve dargınlık yok olduğunda, gene de süreci tamamlamış olmazsınız. Öfke ve dargınlığın kancasının çekip çıkardığınızı düşünmenize rağmen, içinizde tekrar ortaya çıkma şekli vardır. Bu yüzden onu bir kere nasıl çekip çıkardıysanız, bunu tekrarlamanız gerekebilir. Bunu düzinelerce kez tekrarlamak zorunda kalabilirsiniz. Bıkmadan devam ederseniz, er ya da

geç kancanın çıktığını ve özgür kaldığınızı göreceksinizdir. En azından affetmeyi başarmış olacaksınız.

Affetmenin bu perdesiyle beslenin ve büyünün. Affetmenin lezzetli meyvelerini tadın ve özümseyin. Daha sağlıklı, mutlu ve güçlü olacaksınız. Affetmeyi başardığınızda, *yaptığınız şeyin keyfini çıkarın*. Kendinizi daha iyi bir insan yaptınız. Çevrenizdeki dünyaya olumlu bir katkınız oldu. İçinizde, aynı zamanda dışınızda, taze ve temiz bir alan yarattınız. Bir zamanlar, intikam hayalleriyle dolu öfke ve dargınlığın, gerilim ve kargaşanın olduğu yerde şimdi tertemiz bir hava var. Daha sağlıklısınız. Daha mutlusunuz. Ruhen geliştiniz ve bu gelişimin keyfini çıkarmak faydalıdır. Keyfini çıkarın. Diğer insanlara bundan bahsedin. İnsanlara bunun mümkün olduğunu gösterin. Affetmenin, yaşamda pratik ve gerçekçi bir strateji olduğunu ilan edin.

Affetme çabalarında diğer insanlara da yardım edin. Affetmek için harcadığınız çabaları anlatmanız, onlara da aynısını yapmaları konusunda yardımcı olacaktır. Affetmenin büyük bir bölümü, olumsuzluğu ve hayal kırıklığına uğramış ümitleri yenmektir. Başkasının bunu yapabildiğini ve kendilerini nasıl daha iyi hissettiklerini duymak, size yardım edecektir.

* * *

İşte size yazdığım oyunun perde perde, sahne sahne bir özeti:

Perde I: Acı ve Kırgınlık

Sahne:

1. Bir şeye kırgınsınız.

Sonra:

2. Bir duygu seline kapılıyorsunuz. Bu biraz uzun sürüyor.
3. Güvendiğiniz insanlarla konuşuyorsunuz.
4. Yaşamdan elinizi ayağınızı çekmiyorsunuz. İletişim halinde kalıyorsunuz.

Perde II: Gözden Geçirme ve Düşünme

Sahne:

5. İnançlarınıza başvuruyorsunuz. Kendinize *Acımın neye dönüşmesini istiyorum*? diye soruyorsunuz.

6. Bu olayın sizden çaldıkları için kederleniyorsunuz.

7. Affetmenizi engelleyen kancayı arıyorsunuz.

8. Aptalca davranıp davranmadığınızı anlamaya çalışıyorsunuz.

9. Kendinizi güvende hissetmek ve kontrolü elinizde tutmak için ne gerekiyorsa yapıyorsunuz.

10. Sizi üzen kişi veya kişilere karşı empati kuruyorsunuz.

Perde III. Plan Yapmak

11. Kancayı çıkarmak için kendinizle mücadele edin.

12. Düşünün, kavrayış yeteneğinizi kullanın.

13. Durum hakkında dua edin veya meditasyon yapın.

14. Sahip olduklarınıza şükredin.

15. İntikam hayalleri kurun.

16. Geleceğe odaklanın.

17. Bağışladığınız taktirde sizin ve dünyanın çok daha iyi olacağını aklınızda bulundurun.

18. Sizin de bağışlanmaya ihtiyacınız olduğunu unutmayın.

Perde IV: Hesabınızı Yapın ve İlerleyin

19. Öfke ve dargınlığı yok edin.

20. Kanca tamamen çıkıp öfkeniz yok olana kadar bu adımları tekrarlayın.

21. Bu affetme oyunu ile beslenip büyüyün.

22. Diğer insanlara affetme konusundaki çabalarına yardım edin.

Bu Süreci Gerçek Hayatta Nasıl Uygulayabiliriz?

Size iki tane affetme örneği anlatayım. Bir tanesi, çocukken çok büyük bir haksızlığa uğramış ve affetmeyi ancak bir yetişkin olduğunda başarabilmiş bir adamın öyküsü. Diğeri ise gündelik, önem-

siz, çoğumuzun başına mutlaka gelmiş türden bir suç öyküsü.

Kendi hayatımdan aldığım, önemsiz bir örnek ile başlayacağım. Trafikte yaşadığım, hemen hemen herkesin yaşadığı ve sık sık meydana gelen bir olayı adım adım ve çok basit bir şekilde anlatacağım size.

Bir gün, her gün olduğu gibi Boston'da tek başıma araba sürerken, iri, yaşlı ve heyecanlı bir adam, Cadillac arabasıyla bir şeritten diğerine geçiyor ve bir kazayı engellemek için beni frene asılmaya mecbur bırakıyordu. Korna çaldığımda, budala şoför bana orta parmağını gösterdi ve egzozundan dumanlar çıkartarak hızla gitmeye devam etti.

Hayatın gerçekleri karşısında kırılmış, kızmış, aşağılanmış bir şekilde kalakalmıştım. O anda, sadece yolumu kesen adamdan nefret etmekle kalmamış, insan doğasına da tekmeler savurmak istemiştim. İçimde duygu patlamaları oluyordu. Neyse ki, aracı sürmemi engelleyecek kadar kontrolümü kaybetmemiştim. Kendime *Bırak gitsin* dedim ama içimdeki öfke devam ediyordu.

Genellikle, affetme sürecinde adım adım, sahne sahne ilerlemem; ama açıklama için, öyle yaptığımı farz edelim. 1. ve 2. adımları zaten gördük. Arabada yalnız olduğum için 3. adım imkânsızdı. Güvendiğim insanlarla yaptığım muhabbetleri düşünebilirdim ama zaten o konuşmalarda da yol terörünün varlığında, tehlikeli olduğuna ve buna göz yummanın iyi bir şey olmadığı konusunda aynı fikirdeydik. 4. adım, hayattan kendimizi soyutlamamak, arabanın içinde uygulayabileceğim bir şey değildi. Ama 5. adımı uygulayabilirdim. *Bırak gitsin* dediğimde, aslında inançlarıma başvurmuştum.

Eğer kendime *acımın neye dönüşmesini* istediğimi sorsaydım, trafik kazasına, yumruk kavgasına, hapse girmeme, kötü şoförün veya benim ölmeme dönüşmesini istemediğim çok açıktı. Bu çok üzücü olmasının yanında, çok da aptalca olurdu.

Şimdi 6. adıma geliyorum: Kaybedilenlere üzülmek. Ne kaybetmiştim? Biraz gurur. Biraz insanlığa olan inancım. Çılgın sürücünün beni düşürdüğü durumdaki korku dolu tepkimle harcanmış ad-

renalin. Kendime "*Dünyanın mükemmel bir yer olmaması üzücü, değil mi*?" dedim. Yavaş yavaş, çılgına dönmektense, üzülmeye izin verdim.

Ama öfke ısrarcı olabilirdi. 7. adım. Kancayı bulun. Neden bu tarz sürücüler beni bu kadar çooooooook rahatsız ediyor? Karım onları hemen unutabiliyordu. Bense derin derin düşünüyordum. Neden? Çünkü ben ilkel, gururlu bir erkeğim. Çünkü diğer pek çok erkek gibi, trafiği bir rekabet alanına dönüştürüyordum ve o sürücü yarışı kazanmıştı. *Önüme geçmişti* ve bu *noktadaki* sembolizmi görmek için çok fazla Freud bilmeniz gerekiyor mu?

Tamam. Bu olaydaki kanca benim aptal, maço, erkeklik gururum. 8. adıma geçelim. Nasıl aptalca davranıyor olabilirim? Aptal, maço erkeklik gururuma teslim olarak. Şimdi olayın içyüzünü kavrama ve bir aptal gibi davranmayı bırakma zamanı. Hâlâ biraz kızgınlık hissediyorum ama kendime bunun aptalca olduğunu ve kesmem gerektiğini söyledim.

9. adım, güvenliği ve kontrolü kazanmak önemliydi. Kendime o çılgın Cadillac'lı sürücünün, erkekliğim için gerçekçi bir tehdit *olmadığını* hatırlatmak zorundaydım. Sadece benim düşüncelerimin izin verdiği ölçüde bir tehditti. Onu benim gözümde çok güçlü kılan kendimi savunmasız hissetmemdi. Aslında, güvendeydim. Kontrol bendeydi. Biz erkekler bunu kendimize hatırlatmak zorundayızdır... *sık sık*.

10. adım. Beni kıran insanla empati kurmak. Mademki artık bana dişlerini göstermiyordu, onu artık ortalarda dolaşan sevimli biri olarak görebilirdim...ya da daha başka bir biçimde. İtiraf etmeliyim ki kendi gençlik günlerimi hatırlayana kadar, *aynı tarz davranışları benim de sergilediğim gençlik günlerimi* hatırlayana kadar onunla çok fazla empati kuramadım. Ama peki. Empati kur.

11. adım. Kancayı çıkarmak için kendinizle mücadele edin. Şimdiden kanca gevşemişti. Kendimi Cadillac'taki adamın yerine koyduktan sonra çok da fazla mücadele etmeme gerek yoktu.

12. adım. Olayı kavrama. Bunu çoktan yaptım.

13.adım. Dua veya meditasyon? Gerek yok aslında ama bazen trafikte sabırlı olmak için dua ediyorum

14.adım. Sahip olduklarınız için şükredin. Trafikte, öfkeye karşı koyduğumda bunu yapıyorum aslında. Biraz sakinleştiğimde, karımı ve üç çocuğumu düşünür ve onları tehlikeye atacak bir şey yapmadığım için minnettar olurum.

15. adım. İntikam hayalleri kurun. Bunu da önceden yapmıştım.

16. adım. Geleceğe odaklanın. Evet, şimdi gözümü yoldan ayırmamalı ve daha iyi şeyler düşünme zamanı.

17. adım. Evet, çılgın sürücüyü bağışladım ve hem kendim hem de dünya için bu çok iyi oldu. Büyük bir kazayı önledik.

18.adım. Bizim de affedilmeye ihtiyacımız olduğunu unutmamak. Bunu da zaten yapmıştım ve bir zamanlar o sürücünün bana davrandığı gibi, serserilikler yaptığımı hatırlamıştım.

19.adım. Öfke ve dargınlığı yok etmek. Şimdiye kadar bu da yolunda gitti. Onlarsız kendimi daha iyi hissetmiştim. Onlara ihtiyacım yoktu.

20.adım. Adımların tekrarlanması.

21.adım. Affetme oyunundan beslenin ve büyüyün. Gerektiği kadar beslenmemiş olmalıyım ki buna bir daha ihtiyacım olmadı, benim için çok kötü!

22.adım. Diğerlerine yardım etmek. Evet, bu kitabı yazıyorum. Umarım yardımı olur!

Bu sürecin hızlı ve neşeli bir özeti. Şimdi, bütün adımların belirli bir biçimde takip edilmediği ama pek çoğunun uygulanabildiği, daha ciddi bir örnek vereyim.

Bu öykü, Massachuesetts' de, bir rahip tarafından cinsel tacize uğramış bir adamın öyküsüdür. Olay, 1990 sonları 2000 başlarında, Katolik kilisesinde bir cinsel taciz skandalı patlak verip toplumda geniş yankılar bulduğunda, özellikle Massachuesetts'de Kardinal Bernard Law'ın istifasına yol açan süreçte gerçekleşmiştir.

Öyküsünü anlattığım adamı, ismi Tom olsun, yıllardır tanıyo-

rum. Bana bunu anlattığında şok olmuştum. "Haberlerde Rahip Porter'ı izledin mi?" diye sordu. Tabii ki izlemiştim. Herkes izlemişti. "Evet, taciz ettiği çocuklardan biri de bendim" dedi.

Biraz zaman geçtikten sonra, Tom'a bu kitabı yazdığımı söylediğimde bana Peder Porter'ı affetmeyi nasıl başardığını anlatmayı önerdi. Bu bölümde belirttiğim adımları açık bir şekilde takip etmemesine rağmen, hikâyesini anlatırken ve sözlerinden alıntı yaparken, affetmek için bazı adımları nasıl takip ettiğini göreceksiniz. (Rahibin ismini değiştirmedim çünkü ismi zaten kamusal kayıtlarda var.) "On bir yaşındaydım," Tom anlatmaya başladı.

"Kuzey Attleboro'da St.Mary Kilisesi'nde rahip yardımcısıydım. Bunu büyük bir ayrıcalık, büyük bir onur olarak görüyordum. Bütün o Latince deyişleri ve karışık prosedürleri öğrenmek zorundaydım. Bu büyük bir işti. Yetkili kişi Rahip Porter'dı. Bizimle beyzbol oynar ve doğum günlerimizde "Mutlu Yıllar" şarkısını söylerdi. Herkesin hayran olduğu bir kişilikti.

Cinsel tacize o zaman uğramıştım. Rahip Porter, çocuklarla bir araya gelirdi. Ve herkesin gözü önünde cinsel tacizde bulunurdu. Bir şeylerin ters gittiği fikrini askıya alırdınız. Beni okşardı ve ben de buna tepki gösteremezdim. Kaybolmuştum. Ne diyeceğimi bilmiyordum. Ona yanlış yaptığını söyleyemezdiniz çünkü neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar verecek kişi *oydu*. Bu durum birkaç yıl devam etti. Birçok çocuğa cinsel tacizde bulundu. Sonra bir gün, başka bir yere atandı.

Olanları unutmuştum. Ama kırk yaşına geldiğimde, konu televizyonda haberlerde karşıma çıktı ve birden her şeyi en ince detayına kadar hatırlamıştım. Bu, olay konuyla ilgilenmemin başlangıcıydı. Bu konu hakkında mümkün olduğu kadar çok konuşmaya çalıştım. Herkesin içinde konuştum, bu olayı yaşamış, sağ kalmış, insanlarla konuştum.

Tom bana öfke ve dargınlığı yok etmenin anahtarının başka in-

sanlarla konuşmak ve soyutlanmamak olduğunu söyledi. Sonunda kendini bağışlanmaya götüren sürece hazırlamıştı.

Tom ile konuşmamızdan, bu korkunç acının onun için olumlu bir şeye dönmesinden memnun olduğu açık bir şekilde görülüyordu. Sonucun başkaları için aynı olmamasından dolayı üzgündü.

Kontrolü ele alma ve bunu herkese açıklama süreci çok önemliydi. Bunu daha fazla saklamama ve bunu yapan insanı korumama gerek yoktu. Özünde iyi olduğu kabul edilen bir insana kötü damgası vurmak çok zordu. Yavaş yavaş, sakinleştim ve onu hatalı ve kusurlu olarak gördüm, ama hepimizin de kusurları vardır. Bunu hatırlamak zorundaydım. Belki onun kusurları daha fazlaydı ama bunun hakkında konuştukça çıldırtıcı çelişkiler ve sivri dişler ortaya çıkıyordu.

Diğer kazazedelerle de konuşmak şaşırtıcı bir deneyimdi. Aslında çok fazla zarar görmemiş az kişiden biriydim. Bu, onlara yardımcı olmamda bana yardımcı olmuştu.

Gerçekten, birini affetmek için kontrolün sizde olduğunu hissetmeye ihtiyacınız olduğunu düşündüm. Herhangi birinin bağışlanmayı hak ettiğini bilmiyordum. Bağışlanan bir insan gerçekten bunu kontrol edemez.

Ama aynı zamanda, affetmek için bir şekilde kendinizi karşı tarafın yerine koymak zorundasınız. Ben Rahip Porter'ı bağışladım. Öfke ve dargınlık hissetmiyorum. Onu hasta bir insan gibi görüyorum. Şartlı tahliye edilmesine karar verilmişti ama bence bu yanlıştı; çünkü yaptığı şey veya kendi hakkında en ufak bir fikri yoktu.

Mahkemede ona sadece acıdım. Bu çok şaşırtıcıydı çünkü yıllar önce, çok karizmatik bulduğum ve kurtarıcı olarak gördüğüm o insan karşımdaydı ve ona acıyordum. O gün mahkemede, üzerimizdeki egemenliğinin hiç de düşündüğüm kadar güçlü olmadığını fark ettim. Silahsızdı. Artık ondan nefret etmeme gerek yoktu çünkü artık ondan korkmuyordum.

Çıkardığım sonuç, kontrolü ele aldığınızda affetmek

mümkündü.

Önerdiğim pek çok adımın Tom'un öyküsünde de olduğunu görebilirsiniz. Ama Tom ana hatları değil, kalbini takip etmişti. Ben o ana hatları sadece, kalbinizin sıkıştığı ve ne yapacağınızı bilemediğiniz zamanlar için öneriyorum.

* * *

Açıkça, bu bölümde ana hatlarını belirlediğim süreç kusursuz değil. Ayağa kalkıp, bir satıcı gibi "affetme metodum" için, "Suçluluk mu hissediyorsunuz? Bunu okuyun!" veya "Affetmek veya bağışlanmak mı istiyorsunuz? Sadece bu basit adımları uygulayın yeter" gibi sloganlar atamam. Herhangi biri, affetmenin kesin ve mükemmel bir yolunu gerçek anlamda bulabilirse, manşetlere çıkar veya Nobel Barış Ödülü'nü alırdı. Dünyadaki anlaşmazlıklar sona ererdi. Davalar ortadan kalkardı. Boşanma oranları düşerdi. Ölüm oranları azalırdı. Hepimiz daha uzun ve daha mutlu yaşardık.

Bu nedenle, affetmek için "uygulanabilir bir yaklaşım" önerme cüretinde bulunduğum için özür dilememe izin verin. Bu süreci, sanki marketteki raflarda bulup alabileceğiniz, imal edilmiş bir süreçmiş gibi yansıtmak istemiyorum. Genellikle affetmek, gizemli ve beklenmedik bir olaydır ve bunun için yapılmış bir formül anlamsız ve basite indirgenmiş gibi gelebilir. Affetmenin doğasını, içimizde anlamadığımız, göremediğimiz ve kesinlikle kontrol edemediğimiz bir yerde meydana geldiğini bilecek kadar çok iyi tanıyorum.

Olmasını planlamadığımız bazı şanslı olaylar, bazı mutlu tesadüfler, bazı garip anlar affetmenin kıvılcımları olabilir, örneğin karım Sue'nun elinde bir tabak kerevizle belirlemesi gibi. Hiçbirimiz o anın etkisini planlamamıştık. İşin gerçeği, Sue o kerevizi sinirli bir şekilde getirmişti. Ama kereviz, bir anda ikimizin de gülmesini ve barışmamızı sağlamıştı. Affetmek için verilen herhangi bir "formül", barışmak için beklenmeyen itici güce açık olmamızı sağlaya-

rak başlamalıdır, bu birkaç sap kereviz, bir hapşırma ve bizi farklı hissettiren herhangi bir an olabilir.

Böyle bir olayın ne zaman veya nasıl olacağını bilemezsiniz. Yapmanız gereken ona açık olmaktır, şair Robert Frost'un bir gün ormanda yürürken, bir ağacın dalından üzerine kar düştüğünde olduğu gibi açık. Daha sonra, o anın gününü nasıl değiştirdiğini anlatan bir şiir yazmıştır:

Köknar ağacını sallayan karga
Üstüme kar döktü,
Kalbimin yarasına
Bir merhem sürdü
Ve günümdeki üzüntünün
En azından bir kısmını
Alıp götürdü.

Kar genellikle saflığı ve beyazlığı, köknar ağacı ise kötülüğü temsil eder. Ama bir köknar ağacından kar da düşebilir; iyilik kötülükten gelebilir. Aynı affetmede olduğu gibi. Affetme beklenmedik bir şekilde, köknar ağacından düşen kar gibi, kötülük dallarından üzerimize düşebilir.

Ama kendiliğinden üzerimize düşmediğinde, ulaşabileceğinizden daha yüksekte olduğunda, affetme sabır gerektirir. "Sabır" sözcüğü, acı çekme gücüdür, intikam almadan acı çekebilmektir. Üzülen insanlar genellikle kendisi üzen kişiyi üzmek ister, o nedenle affetmek bu öfkeli, ölümcül ve insani isteğin önüne geçmelidir. Başarılı olmasa bile, tehlikeli olmasını önlemelidir. Cesaretin ve affetmenin doğru bir davranış olduğuna inanmış olmak zorundasınız. Sonra aklınızın karanlıklarında ona ulaşmaya çalışmalı, acı ve nefretin kızgın kömürünü arayıp bulmalısınız. O kömürü, tutulamayacak kadar sıcak olup içerde bırakmaya karar vermeden önce çekip almalısınız.

Bu kadar zor bir işi nasıl başarırsınız peki? Hepimizin yaptığı gibi kendi yolunuzu bulmalı veya o kömürü çıkaracak kadar uzun tutmanıza yardım eden ve burada önerdiğim metodu uygulamalısınız.

Affetme düşüncesinin bazı belli suçlar karşısında titrediğinin de

farkındayım. Simon Wiesenthal, *Ayçiçeği* (The Sunflower) adlı kitabında, Nazi toplama kampında tutulduğu sırada gerçekleşen şaşırtıcı bir öyküyü anlatıyor. Kitabında detaylı bir şekilde anlattığı bir sürü olaydan sonra, bir gün bir Nazi askeri örgütü (SS) üyesi ölmek üzereyken kendisinden onu affetmesini ister. Bu üye, çocukların, kadınların ve adamların işkencelerinden ve idamlarından sorumlu kişiydi. Wiesenthal, bu adamın elinde ölen pek çok masum kurbanı tanıyordu. Wiesenthal, pişmanlığı ne kadar derin, bağışlanma isteği ne kadar samimi olsa da, böyle bir adamı nasıl bağışlayabilirdi? Cevaplaması olanaksız olduğu için, Wiesenthal SS subayının bağışlanma yakarışına cevap vermemiş, sessiz kalmıştır.

Ben o durumda ne yapardım hiçbir fikrim yok. Sizin var mı?

Böyle öyküler yüzünden, hiç kimseye affetmeleri gerektiğini söyleyemem. Bir doktor olarak tek bildiğim, insanların – bir şekilde – affetmesinin çok daha faydalı olduğudur.

Öğrenci ustasına gider ve "Usta, uzun süredir meditasyon yapıyorum ama insanoğlunu affedemiyorum," der.

"İnsanlığı, ne için affetmeye çalışıyorsun," diye sorar usta.

"Yaptığı bütün kötülükler için," diye yanıt verir öğrenci.

Usta öğrencisine bir sopayla vurur.

Öğrenci yere düşer ve başını ovalayarak ayağa kalkar "Usta, neden bana vurdun?" diye sorar.

Usta, bu sefer daha hızlı bir şekilde, bir kere daha vurur.

Öğrenci bir kere daha yere düşer. Bu sefer ayağa kalktığında yüzünde kan vardır. "Usta, neden bana bir kere daha vurdun?" diye sorar.

Usta öğrencisine üçüncü kez vurur, bu sefer daha da serttir.

Öğrenci yere yığılır. Ustanın ayaklarının dibinde kıvrılıp kalmıştır." Neden bana vuruyorsun?" diye sorar eliyle başını tutarak.

"Sen söyle," diye yanıt verir usta ve uzaklaşır.

Öğrenci eve gider, haftalar ve aylar boyunca meditasyon yapar ama hiçbir yanıt bulamaz.

Öğrenci, cesaretini toplayarak ustasına gider, bu sefer fazla

yaklaşmaz." Usta, beni neden dövdüğünü anlamaya çalıştım ama hiçbir yanıt bulamadım."

Usta yanıt verir, "Ama şimdi benden biraz uzak durduğunu görüyorum."

"Evet" diye yanıt verir öğrenci "Çünkü beni tekrar dövmenden korkuyorum."

"Bir strateji geliştirmişsin" diye düşüncesini belirtir usta.

"Evet" diye kabul eder öğrenci. "Ama hepsi bu."

"Hâlâ seni neden dövdüğümü merak ediyorsun," der usta.

"Evet," diye yanıtlar öğrenci, "Merak ediyorum."

"Çünkü seni dövmeyi seviyorum," diye yanıt verir usta "Yoksa neden yapayım bunu?"

"Ama beni dövmeyi neden seviyorsun?" diye sorar öğrenci.

"Çünkü eğlenceli!" der usta büyük bir keyifle.

"Ama beni acı çekerken görmenin nesi eğlenceli?" diye sorar öğrenci.

"Bu insan doğasında vardır," diye yanıtlar usta ve gider.

Öğrenci evine döner, aylarca meditasyon yapar ve çalışır. Ama hâlâ neden ustasının kendisini acı çekerken görmekten zevk aldığını ve neden bunun insan doğasında olduğuna inandığını anlayamaz. Bu nedenle tekrar ustaya gider.

"Usta, aylardır çalışıyor ve meditasyon yapıyorum ama hâlâ neden senin gibi mantıklı ve şefkatli bir öğretmenin acı çekmemi izlemekten zevk aldığını anlayamadım."

"Yaklaş," der usta.

"Eğer yaklaşırsam bana tekrar vuracak mısın?" diye sorar öğrenci.

"Sence?" diye sorar usta

"Vurmandan korkuyorum ama vurmayacağını ümit ediyorum," diye yanıt verir öğrenci.

"Peki eğer vurursam beni affeder misin?" diye sorar usta.

"'Affetmek' derken ne demek istiyorsun?" diye sorar öğrenci.

"Demek istediğim sana bir daha vurmama izin verir misin?"

O anda öğrenci yeni bir usta bulmalı mıyım diye düşünür.

Usta öğrencisinin ne düşündüğünü anlar. "Yeni bir usta arayabilirsin. Ve eminim ki bir sürü de bulursun. Ama er ya da geç, kendini bir kez daha bu noktada bulacaksın."

"Ama ne yapmam gerekiyor?" diye karşı çıkar öğrenci. "Bütün çalışmalarımın amacı, öğretmenlerimin beni dövmekten zevk aldığını öğrenmek mi?"

"Benden cevaplar bekliyorsun ama sana verdiğim tek şey dayak," diye yanıt usta. "Bana bunun nedenini sorduğunda ise sana bunun bana zevk verdiğini söylüyorum. Bana güvendin, çok çalıştın, seni aydınlığa ulaştıracağıma inandığın için yıllarını verdin. Ama işte buradasın."

"Hiçbir şey anlamıyorum," der öğrenci üzgün bir şekilde.

Usta derin bir nefes alır. "Bu anlamadığın değil anlayamayacağın bir şey. İnsanlar, insanlara acı vermekten hoşlanır. Bu duygu senin de içinde var."

Öğrenci sessizliğe kapılır. Sonra, öfke dolu bir sesle konuşmaya başlar.

"Usta, ya sahte bir kalbin var ve şekil değiştirmiş bir şeytansın; ya da çalışmamın boşuna olduğunu ve hayatın kendisinin şeytani olduğunu öğretmeye çalışıyorsun." O anda, öğrenci ustaya yaklaşır, kendisine vurabileceği kadar yaklaşır. "Hangisi doğru olursa olsun, bana tekrar vurabilirsin," der.

Usta gülümser ve sopasını dizinde ortadan ikiye böler. "Şimdi affetme hakkında bir şeyler öğrenmeye başladın," diye cevap verir.

7
Günlük Affetme

Umarım affetmenin çok kolay olduğuna inandığım izlenimini uyandırmamışımdır sizde. Bu durum, çok sıradan durumlarda bile sıra dışı bir zorlukta olabilir. Kendi hayatımdan bazı sıradan örneklerle devam edeyim.

Kısa bir süre önce karım Sue ile üç çocuğumuzu ve onların beş arkadaşını alıp yaşadığımız yer olan Massachusetts, Arlington'dan yaklaşık iki saat uzaklıktaki New England'daki Six Flags Parkı'na götürdük. Kalabalık bir eğlence parkında sekiz çocuğun peşinde olmak, ambardaki fareleri izlemek gibiydi.

Parkta geçirdiğimiz sekiz saatin sonlarına doğru yorulmuş, terlemiştim ve soğuk bir şeyler içmek için can atıyordum. Bir içecek tezgâhı buldum ve yetişkin birinin olması gerektiği gibi sabırlı olup sıraya girdim. Ama genç bir bayan sırada önüme geçip parasını uzatıp bir gazoz aldığında, dayanamayıp sesimi yükselttim "Pardon, sırayı bozuyorsunuz!"

Genç bayan alaycı bir şekilde gülümsedi ve "Git başımdan" dedi ve o an gazozunu kibirli, küstah - şeytani bir şekilde kafasına dikerek gitti.

Gözlerimi ona diktim ve bu genç bayandan, yok edilmesi gereken bu yaratıktan yola çıkarak, dünyadaki bütün haksızlıkları düşündüm. Bayana hakaretler savururken dudaklarım kıvrılıyordu. Sanki bunları Çince söylemişim gibi, söylediklerimi duymamıştı bile. Bana yaptığı hareketten nefret ettiğim kadar, kendimi etkisiz hissettirdiği için de nefret ediyordum ondan. Kendisini küçültecek kelimelerle bile hakaret edememiştim. Bu beni daha sonra daha da sinirlendirdi. Şimdi nefretim, aşağılanma ve utançla daha da büyümüştü. Sadece sırada önüme geçmemiş, benimle dalga geçip gitmişti. Ondan nefret etmekten başka yapabileceğim bir şey yoktu.

Çocuklar yanımda değildi – Sue ile birliktelerdi- bu nedenle eğer istersem son derece ağır küfürler savurabilirdim. Hatta bayanın peşinden gider ve benden özür dilemesini sağlayabilirdim. Veya kimliğimi göz önünde bulundurarak, onunla sergilediği davranıştaki ahlaksızlık hakkında konuşur, o ve onun gibi davrananların her zaman dünyayı berbat ettiğini ve günümüzde de berbat etmeye devam ettiğini anlatırdım. Etkili bir konuşma yapar ve dinlemek istemezse, çevrede toplanan kalabalık ile birlikte, dinlemeye zorlardım. Tanrıya şükür, bunların hiçbirini yapmadım.

Ama bunları yaptığımı hayal ettim. Az önce aldığım soğuk içeceği içerek orada durdum ve sinirim geçip mantığım yerine gelene kadar öylece durup intikam senaryolarımın tadını çıkardım. Ama birkaç saniyeliğine, belki yarım dakika boyunca, tehlikeli derecede sinirli bir haldeydim. Aklımda öfke, nefret ve utanç dolu düşünceler dönüp duruyordu. Sıradan insanların, sıradışı bir şekilde tehlikeli davranışlarda bulunduğu bir ruh halindeydim. Utanç, saklanmış bir duyguydu ve öfkeyle birleşince daha da tehlikeli bir hal alıyordu. Ne yazık ki, günlük hayatta utançla karışık öfke anları, birbirimizi daha sık öldürmemiz açısından hayret vericidir.

Eğer eğlence parkındaki bir kadın şiddetli bir kavga veya ceza düşüncesinde dudaklarını yalamama neden oluyorsa veya bir gün önce trafikte yolumu kesen adam aynı olaya neden oluyorsa, hâlâ birini öldürmemiş veya birine saldırmamış olmam şaşırtıcı değil mi?

Aslında, gerçeği söylemek gerekirse, bir keresinde saldırıda bu-

lunmuştum. Bir arabaya saldırmıştım. Tulane'de tıp öğrencisiyken, New Orleans'da yaşıyordum. Bir akşam, Fransa Bölgesi'nde (French Quarter), park yeri kıtlığıyla meşhur bölgede, park yeri arıyordum. Tam çok değerli bir park yeri bulduğumda ve geri geri yanaşmaya başladığımda, küçük model bir BMW vınlayarak ileri atıldı ve benim park yerimi çaldı.

Kalakalmıştım. Ne yaptığımı düşünmeye başlamadan önce, arabamı durdurmuş, dışarı fırlamış ve kapıyı o kadar sert çarpmıştım ki kırılmaması beni şaşırtmıştı. Beni o şekilde çıldırmış ve üzerlerine doğru yürürken görünce, BMW deki adamın ve kadının hızlı bir şekilde camlarını kapattığını ve kapılarını kilitlediklerini görmüştüm. Camlarını kırmak istemiyordum; sadece bir şekilde intikam almadan park yerimi çalmalarını sindiremeyecektim.

Aniden, BMW'nin sürücüsü, aynı Six Flags Parkı'nda sıramı çalan kadın gibi, gözüme şeytanın temsilcisi olarak görünmüştü. BMW'nin sürücüsü kötülüğü çevresine yayıyor ve sadece benden değil, genel olarak insanlardan, özellikle de benim gibi BMW alamayacak insanlardan faydalanan bütün insanları temsil ediyordu. O anda, hepimizin adına,

"*Cesur Yürek*" teki Mel Gibson gibi, harekete geçmeliydim.

Yaptığım hareket, kontrolüm dışındaki güçler tarafından yönlendirilmişti. Yapacağım davranışa karar verdiğim anı gerçekten hatırlamıyorum. Sadece yaptım, ben doğmadan binlerce yıl önce genetik koduma önceden programlanmış gibi, ki aslında muhtemelen de öyleydi.

Arabaya doğru yürüdüm, bir maymun gibi kaputa çıktım, ön cama yumruk attım, sonra tepesine tırmandım. BMW'nin tepesinde tünediğim yerden, bacaklarımı aşağıya salladım ve ayakkabılarımın deri topuklarıyla sürücünün kapalı penceresini tekmelemeye başladım. Camı kırmadım ama tahminimce sürücüye, gerçekten cama zarar verebileceğim kadar deli olduğuma inandırmıştım.

Biraz sonra camını açtı ve "Tamam, tamam, buraya park etmene izin vereceğim. Arabamı tekmelemeyi bırak."

Öne doğru kayarak, kaldırıma atladım ve gururla bu adamın be-

nim vaat edilmiş topraklarımdan göçünü izlemiştim. Gururunu kurtararak, ayrılırken bana el hareketi yapmıştı ama savaşı ben kazanmıştım, ya da o zaman ben öyle sanmıştım.

Arabadaki insanların hayatı bir yana, o park yerinde kendi hayatımı riske atmaya değer miydi? Tabii ki hayır. Şimdi, o gece veya öfkemden dolayı utanmazca davrandığım herhangi bir gün öldürülmediğim için Tanrı'ya şükrediyorum.

Küçük düşürüldüğümde, meydan okunduğunda, kızdırıldığımda derinliklerden yükselen ilkel bir yanım var, aslında hepimizin, özellikle de biz erkeklerin var. Hayatım ve diğerlerinin hayatı, bu yanımı kontrol edebilme yeteneğime bağlı.

Kontrolü sağlamanın güzel bir yolu, intikam alışkanlığından vazgeçmek için kendimizi eğitmektir. Bir insanın yaptıklarını içindeki çatışmalardan kaynaklandığını ne kadar çok görürseniz ve kişisel olarak algılamazsanız, intikama karşı o kadar az eğilimli olursunuz.

Bu açıdan kendi adıma gelişme kaydettim. Arabanın tepesine tırmanmamla sırada önüme geçen kadına yaptığımın eşit olmadığını fark edeceksinizdir. Kadına bir şeyler yaptığımı *hayal ettim* ama gerçekleştirmedim. Bu, yaşamım boyunca kaydettiğim bir gelişme sanırım. Kadına bakıp, onu böyle çirkin ve küstah olmaya iten olayları ve hayatı boyunca yaşadıklarını hiç düşünmedim. Teorik olarak bunun beni sakinleştireceğini biliyordum ama bunu uygulamaya koyacak kadar yetenekli değildim. Aklımdan intikam hayali kurma eğilimini tamamen çıkarabilecek miyim bilmiyorum, kuşkularım var. Ama eğer intikam peşinde dikkatsizce koşmaktan uzak durursam, örneğin o sıkıntılı New Orleans gecesi, işte o zaman büyük bir ilerleme kaydetmiş olurum.

Bu, bir hata yapıldığında öfkenin bir çıkışı yoktur anlamına gelmesin. İyi yaşamak – öfkeyi yapıcı bir faaliyete dönüştürmek – gerçekten de "hesaplaşmanın" en sağlıklı yolu.

Yaklaşık yirmi yıl önce, psikiyatri eğitimimi bitirdiğim zamanlar, işimi nasıl yapacağıma karar vermeye çalışıyordum; çünkü yıllardır yaptığım hazırlıkların sonuna geliyordum. İstediğim şey belli zamanlarda öğretmenlik yapmak, belli zamanlarda hastalarımı

görmek, belli zamanlarda da kitaplar yazmaktı ama bir hastane işleten bir doktor tam gün hastanesinde çalışmamı istiyordu. Önerdiği maaş çok iyiydi. Bir sürü borcum ve hiç birikimim olmadığı için iyi bir maaş çok cezbediciydi. Ama o adamı sevmemiştim. Kâr etmek tek motivasyonuydu; eğer önerdiği işi kabul etseydim sevdiğim işi yapmış olmayacak, sevdiğim işi satmış olacaktım. Teklifini reddettiğim zaman yaptığımız son konuşmada doktorun bir dediğini hiçbir zaman unutmayacağım:

"Çok büyük bir hata yapıyorsun," dedi alışılmış, kendine güvenen ses tonuyla. "Sana, başka hiçbir yerde karşına çıkmayacak büyük bir fırsat sunuyorum. Onun yerine sen, bana hiç kimsenin okumayacağı kitaplar yazmak isteyen doktorlardan biri olmak istediğini söylüyorsun. Git bakalım. Bir dene. Birkaç yıl sonra da beni ziyarete gel. Kim bilir belki hâlâ seni işe almak istiyor olurum."

Bu yirmi yıl önceydi. Joseph Campbell'in de dediği gibi, mutluluğumu takip etmiştim. O doktorla görüşmeye hiç gitmedim ama onu sık sık düşündüm. Beni aşağılayarak aslında bana çok büyük bir iyilik yapmıştı. Sevdiğim şeyi yapma motivasyonumu arttırmıştı. Ve gerçekten de iyi yaşamak en iyi intikamdır.

Ama aile içinde, iyi yaşamanın pek bir faydası olmuyor. Sadece intikam işe yarıyor, ya da genellikle öyle görünüyor.

"Senden nefret ediyorum!" diye kuzenime hırlamıştım, "ve seni asla, asla ama asla affetmeyeceğim." On beş yaşındaydım ve o anda o cümleyi vücudumdaki her bir sinirle söylemiştim. Kuzenim, Josselyn, güvenime ihanet etmişti ve beni aşağılanmışlık ve öfke duygularımla yalnız bırakmıştı. Âşık olduğum bir kız hakkında, birkaç arkadaşımın önünde benimle dalga geçmişti. O kızla hiçbir şansımın olmadığını söylemişti ama düşüncesini son derece alaycı bir biçimde dile getirmişti. Birkaç saat içinde öfkem yatışmıştı ama onu affetmeme kararım daha da güçlenmişti.

Affedilmesi hiçbir zaman mümkün olmayan bir hata işlemişti, kesinlikle böyle düşünüyordum.

Kuzenim yokmuş gibi yaşamaya başladım. Kardeş gibi olduğumuzdan ve evlerimiz yan yana olduğundan bu büyük bir işti. Onun-

la konuşmadım, göz temasına girmedim, olanlar hakkında konuşma teklifini reddettim. Onu bildiğim en iyi biçimde cezalandırıyordum: varlığını inkâr ediyordum.

Dünyadaki en yakın akrabam olduğu gerçeği – sırdaşım, danışmanım, arkadaşım, destekçim ve ruh eşim – hiç önemli değildi. Suç işlemişti, cezasını çekecekti. Ondan sonsuza kadar uzak duracaktım.

Günlerimi onu umursamayarak geçirdim. Diğer arkadaşlarımla, kuzenimin erkek kardeşiyle görüştüm, sinemaya gittim ve genellikle yaptığım şeyleri yapmaya devam ettim: diğer insanlarla planlarım ve hayatım hakkında konuştum. Genellikle ona anlatacağım öyküleri başka insanlara anlattım ve herkes en az kuzenim kadar iyi "anlıyor " gibi davranıyordum – ama tabii ki anlamadıklarını biliyordum. Ama son derece kararlıydım, o sayfayı sonsuza kadar kapatmıştım.

Ne zaman onu aramayı düşünsem kendime şunları söylüyordum: *Hayır, söylediğinin arkasında durmalısın. Burada prensiplerin söz konusu. Sana ihanet etmesine ve hiçbir şey olmamış gibi davranmasına izin veremezsin. Böyle dedikodu yaparak, senin duygularınla oynayarak kendini ne zannediyor? Ayrıca da ona ihtiyacın yok! Prensipli bir adam gibi onu geçmişime gömüyorum.*

Çok mutsuzdum.

Onunla nasıl barıştığımı hatırlamıyorum. Tek bildiğim barıştığımız sonra da yakın ilişkimize devam ettiğimiz.

O zaman olan biten neydi? Kuzenim duygularımla oynamış, gururumu kırmış, güvenime ihanet etmiş ve diğer insanların gözünde kendimi aptal hissetmeme neden olmuştu. Kendime olan saygımı kazanmamın tek yolunun beni inciten insanı üzmek olduğunu hissetmiştim.

Böylece ambargomu koydum. Aramızda olabilecek hiçbir iletişime izin vermedim. Benim hissettiğim kadar kötü hissetmesi umuduyla ilgimi ondan çekmiştim.

İşte bu intikam zehirlerinin başladığı andı: kendimi kötü hissetmem. Yaşam boyu sürecek bir kavga başlatmak için kendini gerçekten kötü hissetmek – aşağılanmış, aldatılmış, önemsenmemiş, in-

cinmiş – sadece bir iki saniyenizi alır. Bir kere durum belirlendiğinde, duygular kabarır ve söner; ancak taraflar uzlaşmayabilir.

Josselyn yapacağını yaptığında, arkadaşlarımın önünde benimle dalga geçtiğinde, ondan çok derin bir şekilde nefret etmiştim ve bunu ona söylemiştim. Onu asla affetmek gibi bir niyetim yoktu. Büyük beyanatımı yaptığımda, "Senden nefret ediyorum ve seni asla, asla, ama asla affetmeyeceğim" dediğimde şiddetle konumumu belirlemiş ve bunu asla, asla değiştirmeyeceğimi hissetmiştim. Gururum her şeyin üstüne çıkmıştı.

Nöro ileticiler ve stres hormonları dağıldığında, yoğun nefret duygum da yavaş yavaş azaldı. Bir insanın fiziksel olarak çok uzun süre öfkeli kalamayacağı bir gerçektir. Vücut kimyanız, bu duygu yoğunluğunu sonsuza kadar destekleyemez. Aynı uzun süre panik ve huzursuzluk içinde kalamayacağınız gibi on beş dakikadan daha fazla öfkeli kalamazsınız. Bir ara verip tekrar öfkelenebilirsiniz, ama başka bir nedenden dolayı olmasa da sadece fiziksel nedenlerden dolayı bir ara vermek zorundasınız. Vücudunuz, bir nişancının silahını yeniden doldurması gibi, öfke kimyasallarını da yeniden toplamak zorundadır.

Bu "yeniden toplama" süreci boyunca, kendi bilinçli kontrolümü tekrar kazandım. Pek çok vahşi suçlar ve cinayetler öfke patlaması esnasında meydana gelir; bu süre boyunca kendinizi kontrol edebilirseniz, büyük olasılıkla yıkıcı hiçbir şey yapmazsınız.

Şimdi, bilinçli kontrolün altında, zamanımı intikam senaryomu hazırlayarak geçirdim. Artık sinirden köpürmüyordum (gerçekten köpürdüm mü onu da bilmiyorum ama ne kadar delirdiğimi düşünecek olursam köpürmem olası) ve hepimizin zaman zaman oynadığı satranç oyununa dönebilir ve beni üzen insanın, benim kadar, hatta daha fazla üzülmesini sağlayabilirdim.

Planım kitaptaki en eski plandı: sessiz yaklaşım. Eski insanlar vatan hainlerini sürgüne göndererek cezalandırırdı. Sürgünün ölümden daha kötü bir ceza olduğunu düşünürlerdi. Günümüzde de pek çok dinsel mezhep, günahkârları, diğer üyelerine o kişiden uzak durmalarını emrederek cezalandırır. Çok acı çektiğimizde kendimi-

zi soyutlayacaksak, diğer insanlarla iletişime çok ihtiyacımız var. Eğer bu durum çok uzun sürerse hastalanıp ölebiliriz.

Tabii ki Josselyn'i sürgüne gönderemez veya bütün şehre ondan uzak durmalarını emredemezdim; sadece ben ondan uzak durabilirdim, kelimenin tam anlamıyla da intikamımı alırken bunu yaptım.

Sırada da genellikle meydana gelen bir şey vardı. *Ben* acı çektim. O da acı çekti ama kesinlikle benim kadar değil. Ona eksikliğimi *gösterme* girişimimde, hayatımda olmadığı zaman onu ne kadar özlediğimi aslında kendime göstermiş oldum.

Ama beni engelleyen gururum vardı. Nasıl ona gidip barışmak istediğimi söyleyebilirdim? *Onun*, *bana* gelmesi gerekliydi. Eğer ben ona gidersem, rezilliğim artacaktı, ya da ben öyle düşündüm. O bana bir kere konuşmayı teklif etmiş ama ben onu geri çevirmiştim. Şimdi beni küçük düşürmeyecek tek stratejim onun tekrar bana, hatta belki bir kere daha, gelmesini ummaktı.

İnatçı gurur. Erkek olmak. Affetmeyi kolaylaştırıcı güvenilir metotları bilmemek veya bilmeyi bile istememek. Bunlar "Senden nefret ediyorum ve seni asla asla ama asla affetmeyeceğim" dedikten sonra karşıma çıkan engellerden bazılarıydı.

Bu engelleri nasıl aştım hiç bilmiyorum. Barışmayı Josselyn'in ayarladığını tahmin ediyorum. Bu onun yapacağı bir şey. Her şeyi mahvetmek ama sonra tekrar yoluna girmesini sağlamak onun tarzıydı. Büyük olasılıkla gülmediğim bir espri yapmış sonra büyük olasılıkla

"Hadi, seni çok özledim, tekrar arkadaş olalım," demiştir ve sonra da büyük olasılıkla ben de arkasında durduğum bütün "prensiplerimi" unutmuşumdur. Dediğim gibi, Josselyn'in bana yardım ettiğinden eminim, her zaman olduğu gibi. İnsanların dargın kalmasına dayanamazdı.

Ama ya bundan emin olamayan bir insansanız? Bir çıkış yolu bulamadığınız taktirde, prensiplerdense gurura bağlı bir kavgayı yaşamınızın sonuna kadar sürdürebilirsiniz. Gururdan, görmezden gelmeden, sürgünden çıkıp iletişime geçmenizi sağlayan bir yol bulamazsanız.

Bu yolları bulmak zor değil, gerçekten. Josselyn'in yaptığını sandığım şey, kibarca kapımı çalmak ne kadar zor olabilir? Ve yapmış olmam gereken şey, kapıyı açmak, ne kadar zor olabilir?

Tek yapmamız gereken şey cesaret etmek ama benim yoluma çıkan hislerim vardı. Gururum vardı. Koruma ihtiyacı hissettiğim arazim vardı.

Ama pek çok insan gibi, kulak verdiğim taktirde, barışma konusunda bana yardım edebilecek duygularım da vardı. Güzel bir arkadaşlığa ihtiyacım vardı. Kendimi, hatırlamadığım bir nedenle, Josselyn ile barışmış bulmuştum, hepimizin başına geldiği gibi.

Bence "barışmak" sözcüğü, affetmenin bu gizemli tarafı için sevimli bir ipucu. Affetmek barışmaktır. Hayal gücü gerektirir. Acı ve üzüntünün içinden *barışırız*. Acı ve kararlılık asla affetmek için değildir, yardım için hayal gücümüze döneriz. Kendimizi elimizde olmadan karşı tarafla empati kurarken bulabiliriz. Ya da aniden duruma başka bir açıdan bakmaya başlayabiliriz. Ya da kendimizi yepyeni bir ruh halinde bulabiliriz. Sonra köknar dalından üzerimize kar düşer ve şaşırtıcı bir simya meydana gelir.

Bildiğimiz bir sonraki şey, mahvettiğimiz günün kalan kısmını kurtardığımızdır. Acı eğlenceye döner.

Konu, Josselyn ile benim küçük kavgamdan çok daha önemli olabilir.

Birkaç yıl önce, Güney Carolina, Charleston' da boş bir oturma odasına girdim. Bundan kırk beş yıl önce, üvey babamın anneme ve bana, demir bir çubukla veya sadece elleriyle saldırdığına tanıklık eden odaydı girdiğim. O adamdan nefret ederek büyüdüm.

Kırk yaşında bir adam olarak o eve gidip kapıyı çaldığımda, neyle karşılaşacağımı bilmiyordum. Eskiden yaşadığım yeri tekrar ziyaret etmek, nasıl göründüğünü ve bana neler hissettirdiğini görmek istemiştim. Kapıyı açan yaşlı beyefendi, eskiden o evde yaşadığımı ve içeriye girip bir bakmamın sorun olup olmayacağını sorduğumda hemen anlayış gösterdi. Geriye bir adım attı ve bir kolunu içeri doğru uzatarak "Lütfen buyurun," dedi.

Oturma odasına adım attığımda eski sahneler karşımda belir-

mişti. Hemen karşımda üvey babam, şık kravatını taktığı keten gömleğiyle, karşımda duruyordu. Pencerenin yanındaki masada martinisini hazırlıyor, bana veya anneme bağırıyor veya elinde demir bir çubukla annemin üzerine yürüyordu ve her zaman olduğu gibi kusursuz giyinmişti. Hatta çorapları düşmesin diye diz bağları bile takardı. Erkekler artık bunu yapmıyor. O ellili yıllardı.

Sahnenin içine girip anıların gözlerimin önünde canlanmasına izin verdiğimde oda şimdi göründüğünden çok farklı görünüyordu. Oda şimdi küçüktü oysa o zamanlar beni ve annemi içine hapsettiği yüksek kemerli tavanlı kocaman bir odaydı. Ama şimdi, özgürdüm. Ben büyümüştüm, oda küçülmüştü. Üvey babam çok önce gitmişti. Sadece hayal gücümdeki imgeler onu geri getirebilirdi.

Yeterince garip ama üvey babama hissettiğim nefret de orada benimle değildi. Üvey babam, aynı odanın büyüklüğünü kaybetmesi gibi, gücünü kaybetmişti. Affetme isteği saklandığı yerden çıkmış ve eskiden üvey babamın oturduğu yerde beni bekliyordu. Affetmek bana "Artık bitti. Onu affetmek güvenli" der gibi gülümsedi.

O akşamüstü üvey babamı affetmeye başladım. O çoktan ölmüş ama nefreti o ana kadar benimle yaşamıştı. Nefret, o gün ölmeye başlamıştı.

Nasıl? Neden? Emin değilim. Atlatmıştım. O gün affetmeye açıktım çünkü kendimi güvende hissetmiştim. Veya kapıyı açan kibar beyefendi bir sihirbazdı.

Umarım siz de o kibar beyefendi gibi birini bulursunuz. Belki en değerli veya biz insanların gittiği en umulmadık yere, iyi korunan affetme diyarına kapı açan insanla karşılaşırsınız.

Soru: Çocuklara affetmeyi öğretme konusunda verebileceğiniz tavsiyeler nelerdir? Sekiz yaşındaki çocuğum, okul arkadaşlarıyla yaptığı küçük kavgalardan sonra "devam etme" fikrini anlayamıyor.

Yanıt: Harika bir soru. Çocuklarda intikam alma yeteneği kendiliğinden gelişirken, affetme yeteneği gelişmiyor. Af-

fetmeyi öğretmek, okuma veya matematik öğretmek kadar önemlidir.

Ama nasıl? Şimdiye kadar bilinen en iyi yol bunu kendi yaşamınızdan göstermek. Çocuğunuza nasıl bağışlayıp devam ettiğinizi, eşinizle, eşinizin bir akrabasıyla veya bir arkadaşınızla kavga ettiğinizde onları bağışlayıp nasıl devam ettiğinizi gösterin ve bunun hakkında da konuşun. Eğer bir arkadaşınızla kavga edip sonra onu affettiğinizi görmediyse, çocuğunuza kavganızı ve nasıl affettiğinizi kendi kelimelerinizle anlatın.

Affedip devam etmek için, mükemmel psikiyatri öğretmeni Elvin Semrad'ın önerdiği üç adım gerekir: ne hissettiğinizin farkına varın – bu durumda öfke, acı ve belki bir kibirli üstünlük duygusuyla dargınlık. Sonra hissettiklerinizin ayrımına varın (itiraf edin), genellikle başka birine de anlatın – bu durumda oğlunuza. Sonra duygularınızı masaya yatırın. Ama bunu ilk iki adımı atmadan yapamazsınız.

8
Kendinizi Affetmek

En zor bağışlayacağınız kişi, kendinizdir. Yaşamımda her şey yolunda giderken bile kendimi affedebilmekte çok zorlandığımı bilirim.

Bu kadar kötü ne yaptım? Ufak tefek bir sürü şey. Birkaç önemli şey. Cinayet işlemedim; ama pek çok insan gibi kötü davranış listem var. Ne kadar denesem, taşıdığım suçluluk duygusundan kendimi kurtaramıyorum.

Yine de, geçici rahatlık sağlama yolları var. Suçluluk duygusundan kurtulmanın yolu, elinizden geldiği kadar kendinizi affetmenin yolunu bana, hayatımda tanıdığım en ilginç taksi şoförü tarafından Virginia' da gösterilmişti.

Havaalanına gitmek için taksisine bindiğimde ne kadar değişik bir sohbetin beni beklediği konusunda hiçbir fikrim yoktu. Sürücü ellili yaşların sonunda görünüyordu. Şapkasının altından dökülen kır saçları vardı ve yıpranmış bir kahverengi deri ceket giyiyordu. Sigara içiyordu ve eski bir içici olarak bu bana çok keyif vermişti.

Konuşmaya başladık ve ona çocuğunun olup olmadığını sordum. İki tane yetişkin çocuğu olduğunu, ikisinin de uzakta yaşadı-

ğını söyledi. Sonra torununun olup olmadığını sordum. "Bilmiyorum" diyerek beni şaşırtan bir yanıt verdi.

"Neden bilmiyorsun?" diye sordum.

"Yirmi yıldır çocuklarımla konuşmuyorum," diye yanıt verdi. "Benimle hiçbir şekilde görüşmek istemiyorlar"

"Neden?" diye sordum.

"Ah, geçerli nedenleri var" diye yanıt verdi. Yumuşak bir güneyli aksanıyla konuşuyordu ve bir beyefendiye benziyordu. Çocuklarını kendinden uzaklaştıracak kadar kötü ne yapmış olabileceğini merak etmiştim.

"Nazik birine benziyorsunuz" dedim safça. "Çocuklarınızla barışmaz mısınız?"

"Hayır, hiç sanmıyorum" dedi.

"Neden?" diye sordum.

"Çünkü onları çok kırdım" diye yanıt verdi.

Çok meraklı davrandığıma karar verdim o nedenle sustum ve soru sormamaya karar verdim. Ama o bey daha da fazlasını anlatmak istiyordu. "Ben bir travestiyim. Şimdi anladın mı?"

Bu benim ihtimaller listemde yoktu. Aklımdaki travesti görüntüleri New Orleans'daki tıp okulunda geçirdiğim yıllarda ve yazları yaptığım Provincetown ziyaretlerimde şekillenmişti. Virginia'da deri ceket giymiş, sigara içen, soluk yüzlü, kır saçlı bir taksi şoförünün bana travesti olduğunu söyleyeceğini beklemiyordum. "Ah" diyebildim sadece.

"Bu durumu yıllarca kontrol etmeye çalıştım ama başaramadım. Evliliğimi mahvettim. Çocuklarım benden tiksindi. Beni görmek istemiyorlar. Bunu anlayabiliyorum."

"Şimdi hayatınızda kim var?" diye sordum.

"Şimdi beni anlayan mükemmel bir kadınla evliyim. Bu durumdan hoşlanmıyor ama bana âşık ve durumu kabulleniyor."

"Yani evde kadın elbiseleri mi giyiyorsun?"

"Kapıdan girer girmez," diye söze başladı istekli bir şekilde "Bu giysileri çıkarıyor, makyajımı yapıyor ve kadın elbiselerimi giyiyorum. Kendimi yepyeni bir insan gibi hissediyorum o an. Gerçek

ben. Rahatlamış ve yaşamaktan memnun hissediyorum. Şimdi üzerimde olan elbiseleri giymek bana çok yanlış geliyor. Ama çalışmak zorundayım ve işe kadın elbiselerimle geldiğimde patronumun beni derhal kapının önüne koymayacağını garanti edemem." Bu fikir üzerine kahkaha attı.

"Bu konuda çok rahatsın," dedim.

"Ah, birkaç yıl önce böyle değildim. Karımın, sadece beni olduğum gibi kabul etmesinin çok yardımı oldu. Hayatımı tamamen değiştirdi. Bana âşık. Benim travesti olmamı tabii ki tercih etmezdi ama her ne olursa olsun beni seviyor. Ve eğer merak ediyorsan diye söylüyorum harika bir seks yaşamımız var. Her gün sevişiyoruz." Dikiz aynasından bu söylediğine gülümsediğini görebiliyordum.

"Çok şaşırtıcı bir insansın," dedim. "Bana karşı bu kadar açık olduğun için teşekkür ederim."

"Benim için bir zevkti," dedi. "Gerçekten. Şu an *açık* olabildiğime o kadar memnunum ki. Keşke kendimi, karımın beni bağışladığı gibi bağışlayabilsem. Ama yavaş yavaş bunu beceriyorum. O hayatıma girmeden önce kendimden tam anlamıyla nefret ediyordum. Şimdi, sadece biraz nefret ediyorum o da çocuklarım aklıma geldiği zaman. Ama anlarsın, bu yolu ben seçmedim, o yüzden kendimden olduğum şey için neden nefret edeyim ki?"

"Etmemelisin" dedim. "Ama eskiden ediyordun."

"Evet, karım yaşamıma girmeden önce. Sana bir kadının aşkının hayatımı nasıl değiştirdiğini anlatamam."

Havaalanına vardığımızda, yüklü bir bahşiş verdim ve taksiden indim. Yolcu tarafındaki cama eğildim ve "Teşekkür ederim. Gerçekten çok ilginç bir adamsınız," dedim.

Bana baktı ve "Hadi yapma. Bana bunu söyleme!" dedi.

Güldüm, "Tamam. Çok şaşırtıcı bir kadınsınız."

"İşte şimdi oldu!" diye cevap verdi kocaman bir gülümsemeyle ve bana bir veda öpücüğü gönderdi.

Eve giderken yol boyunca o adamı düşündüm, elinde olmayan bir şey için kendini affetmeyi öğrenen taksi şoförünü.

Sevgi genellikle kendimizi affetmemizi sağlar, aynı ona sağladığı gibi. Zor kısım o sevgiyi bulmaktır. Genellikle o sevgi kendi içimizde oluşmaz – ve ne kadar çabalasak da oluşmayacaktır. O nedenle bizim dışımızdan gelmelidir, bir arkadaşımızdan, sevgilimizden, bir hayvandan veya bazı insanların Tanrı dediği güçten.

Sadece kendi başınıza kendinizi affetmeniz çok zor. Kendilerini aşağılayan, kendilerini bağışlayamayan ve bundan kurtulmak için onlarca yıl harcayan insanlar biliyorum. Hiçbir zaman kendilerine dışarıdan bakmadılar çünkü buna cesaret edemediler; başkalarının onları, kendilerini küçük gördüklerinden daha fazla küçük gördüklerine inandılar. Ama hiçbir zaman da kendilerini affedemediler; çünkü affetmek genellikle etkileşim gerektiren bir süreçtir. Kendinizi affetmeniz gerektiğinde, dışarıdan bunu mümkün kılacak birine veya bir şeye ihtiyacınız vardır.

Eğer doğru insanı bulabilirseniz, o insanın size sadece dinleyerek yardım ettiğini göreceksinizdir. Çoğu zaman, kendiniz hakkında verdiğiniz hükümler, başkalarının sizin hakkındaki hükümlerinden çok daha serttir. Bunu dışarı çıkarıp, biriyle konuştuğunuzda kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız. Kendini affetme süreci yavaş olabilir ama başka biriyle iletişime geçer geçmez başlayacaktır.

Diğer insanların size bu konuda yardım edebilme nedeni çok basit. Hepimiz, aynı anda olmasa da aynı yoldan geçiyoruz. Öyle veya böyle hepimizin zaman zaman bağışlanmaya ihtiyacı olur. Hepimiz, en az bir kere bile olsa, hata yapmışızdır. Birine bir şey yaptığınız için suçluluk duyduğunuzu söylediğiniz an, evrensel insanlık haline, hata yapıldığında kötü hissetme haline değinmiş olursunuz. Bazı insanlar, bu durum kendinde yokmuş gibi davranır, size ve yaptığınız hataya bir mesafe koymak için sizi sert biçimde eleştirir. Ama kördürler. Yine de, utancınız ve suçluluk duygunuz hakkında sizi sert biçimde eleştirecek birini seçmemeye dikkat edin. Bu tip insanlar sadece kendinizi daha kötü hissetmenize neden olur.

Ama sizi seven ve güvendiğiniz birini seçerseniz, yaptığınız şeyin yanlış olduğuna inandığınızı söylediğinizde, kendisini size yakın hissedecektir çünkü aynı olayı o da yaşamıştır. İkiniz arasında

bir af çemberi oluşacak ve bu istek birinizden diğerine geçecektir, aynı kan verme işlemi gibi.

Bağışlanma ihtiyacımız, affetme kapasitemizi besler ve affetme kapasitemiz bağışlanma ihtiyacımızdan kaynaklanır. Affetme hakkında konuştuğumuzda mutlaka tek tarafa odaklanırız: affetmek veya affedilmek. Ama gördüğüm kadarıyla iki taraf da aynı eve, affetme evine açılan farklı kapılar. Affetmek istediğinizde bir kapıdan, affedilmek istediğinizde diğer bir kapıdan giriyorsunuz. İki kapı da affetmeye açılır.

Hepimiz zamanımızı iki kapıdan da aynı anda geçmek için harcıyoruz. Bazen bir tanesi kilitli görünebilir. Ama birinden geçmenizi sağlayan anahtar, diğer kapıyı da size açabilir.

Bir hata yaptığınızda ve hata yaptığınızı bildiğinizde, kendinizi suçlu hissedersiniz. Kendinize kızarsınız. Utanırsınız. Olması gerektiği gibi davranmamışsınızdır. Diğer insanların, sizin gördüğünüz bu *gerçek* sizi, hata yapan sizi, görmemelerini umarsınız.

Hiç kimseye söylemeden bu utanç ve suçluluk duygusuyla ne kadar çok yaşarsanız, kendinizi o kadar çok sahtekâr hissedersiniz. Gerçekte ne kadar kötü olduğunuz gizli bilgisini sürekli yanınızda taşırsınız. Yaptığınız şeyi hiç kimse bilmez. Aslında, herkes sizin mükemmel bir insan, namuslu bir vatandaş, iyi bir anne veya baba, iyi bir eş, işinizde en iyi olduğunuzu, ya da her neyse, düşünebilir. *Ama sizin bildikleriniz farklıdır.*

Sizin kendinizi nasıl gördüğünüz ve insanların sizi nasıl gördüğü arasındaki boşluk, genişleyerek bir uçuruma dönüşebilir. Utanç ve suçluluk duygusu, özellikle de yalnız olduğunuzda, aklımızdan çıkmaz. Mutsuz olur, alkole veya başka bir kaçış yoluna yönelebilir veya sadece kendinizden nefret edebilirsiniz.

Affedilmeye ihtiyacınız var, ama kim tarafından? Kırdığınız insandan özür dilemenizin bir faydası olur mu? Bazı gelenekler bunun en önemli ilk adım olduğunu söylüyor. Ama buna cesaret edemediğinizde veya etmediğinizde sıkışıp kalırsınız. Ve özür dileyeceğiniz insan özrünüzü kabul etmezse, kendinizi daha da kötü hissedebilirsiniz. Yaşamınızdan sonsuza kadar çıkmayacak bir lekey-

le, utanç ve suçluluk duygusu kalıntılarıyla bir başınıza kalabilirsiniz.

İşte size, yaptığı bir hatadan dolayı kendisini son derece suçlu hissedip, büyük boy bir haç alıp onu Orta Amerika'nın ormanlık arazileri boyunca taşımış bir adamın öyküsü. Köylerden geçtikçe, adam herkes tarafından bilinir olmuş, insanlar ona yardım etmeyi önerdikçe o, reddetmiş. Biri, adamı açlıktan bir deri bir kemik kalmış, vücudundan kanlar akarken gördüğünde "Haçı bırakma zamanı geldiğini söylesek olmaz mı? Yeterince acı çekti," diye fikrini söylemiş.

Başka bir seyirci cevap vermiş: "Bunu sen biliyorsun. Ben biliyorum. Ama o henüz bilmiyor."

Kendimizi suçladığımızda, yeteri kadar acı çektiğimizi öğrenmemiz gerek. Bu acıyı uzatmak, bizi iyi davranışlarda bulunmaktan alı koyar. Orta Amerika boyunca sırtında haç taşıyan adamın hiç kimseye bunu yaparak bir faydası dokunmadı ve kendine son derece acı çektirdi. Kendinize kızdığınızda, kendinizi suçlu hissettiğinizde, kendinizi cezalandırmayın. Onun yerine sevgiye ulaşmaya çalışın.

Suçluluk duygusuna başka bir bariz çözüm var. Bu bariz çözüm, hatalı olduğunu düşündüğünüz hiçbir şeyi yapmamak. Tabii ki bu insan olarak sınırlarımızın dışında. Hepimiz yanlış olduğunu düşündüğümüz şeyler yaparız. Çoğumuz, yanlış olduğunu düşündüğümüz şeyi yapar ve onları günden güne yapmaya da devam eder.

Çok ilginçtir ki, biz de o insanları günden güne eleştirme eğilimindeyizdir. Ben de kısa eleştirmeleri sürekli yapıyorum, kendime birinin ne kadar serseri, o kadının ne kadar kibirli ve kendini beğenmiş, eski bir arkadaşımın ne kadar aşağılık biri olduğunu söyleyip duruyorum. Ve biliyor musunuz arkadaşlar, bunu yapmaktan zevk alıyorum!

Ama ben eleştirildiğimde ne kadar korkup siniyorum. Kendimi nasıl da öfkeli, yaralı hissediyor veya ağlamak istiyorum.

Eleştirme ve eleştirilme süreci tamamen insani ve bunun sonu gelmeyecek. Ama bu sürece bakarak faydalı bir şey öğrenmemiz mümkün: Affetmenin karşılıklı olduğu ve affedilme ihtiyacı. Eğer hiçbir zaman affedilmeye ihtiyaç duymasaydık, diğerlerini affetme-

miz çok daha zor olurdu. Ama hepimizin zaman zaman affedilmeye ihtiyacı olduğundan, başka birini eleştirirken veya yargılarken, bu ihtiyacı hatırlamanın faydası olur.

Söz konusu kişi siz olduğunuzda, bir arabulucuya danışmakta fayda vardır.

Sık sık en küçük oğlum Tucker'a, bu kitabı yazdığım sırada yedi yaşındaydı, ne kadar "mükemmel" bir çocuk olduğunu söylerim. O da genellikle "Teşekkürler baba," gibi cevaplar verir.

Ama bir gün, bana "Hayır değilim, ben kötüyüm, mükemmel değilim," dedi.

Bence Tucker, diğer bütün çocuklar gibi mükemmel bir çocuktu. Sapsarı saçları ve gülüşü kadar parlak bir kişiliği vardı. Yaşam dolu ve çok sevimliydi. O nedenle, kötü olduğunu düşündüğünü söylemesi benim için bir alarmdı.

Önce bu söylediğini pek umursamadım, şaka yapıyor veya birinden duyduğu bir şeyi taklit ediyordu. Ama günler geçtikçe, kendine kötü demekte ısrar etti.

Yatakta Tucker'ın yanına oturdum ve neden kendisine kötü deyip durduğunu sordum. Konu, kendini çok kötü hissettiğine; çünkü Abisi Jack'in onunla sürekli alay ettiğine ve artık kendisinin kötü olduğuna karar verdiğine geldi.

Jack'e sevgisi o kadar çoktu, Jack ile aralarının iyi olmasını ve mutlu bir şekilde oynamalarını o kadar çok istiyordu ki Jack'in hislerini kontrol edemediğini anladığında, kontrol edebileceği şeye, kendi duygularına yönelmiş ve kendini suçlamıştı.

Çok şükür ki olaya müdahale edebilmiş ve Jack, Tucker ve ben bu konu hakkında konuşmuştuk. Jack de en az Tucker kadar iyi bir çocuktu; sadece büyük kardeşlerin yaptığını yapıyordu. Ve babaları araya girebilirdi.

Sevimli, üzgün Tucker, o yaştaki herkesin yaptığını yapıyordu: başkalarının yaptıkları için kendini suçluyordu. Kendisi hariç herkesi affedebilirdi.

Yaptığınız hata gerçekten çok korkunçsa, Tucker'ın suçunun girdiği kategoride değil de ciddi suçlar kategorisine giriyorsa, gene

de kendinizi affetmenin bir yolu var, ama bu tarz bir affetme, sürecin etkileşimli olması için genellikle bir çeşit – gerçek veya hayali – arabulucu gerektirir.

1986 Temmuz'unda, Bo Cox isimli yirmi iki yaşında bir genç, bir adamı öldürdü ve müebbet hapis cezasına çarptırıldı. Midwest'teki bir cezaevinde kalacaktı. Bo ile hiç karşılaşmamıştım ama bazı yazılarını okumuş ve kendisiyle ve eşi Deborah ile telefonda konuşmuştum.

Bo 1963'te, Montana'nın küçük bir kasabasında doğmuştu. Babası tek sınıflı bir okulda öğretmendi. Aile Bo'nun kardeşi doğduktan sonra 1968'de Wyoming'e taşındı ve baba burada rehberlik danışmanı oldu. Bo dördüncü sınıfa geldiğinde bir kere daha taşındılar, bu sefer Oklahama'da küçük bir kasabaya. Babası buradaki bir devlet okulunda danışmanlık görevine devam etti.

Bo'nun Oklahama'daki yılları mutlu geçmişti. Büyükbabası orada büyükbaş hayvan besliyordu böylece Bo'da hayvan sevgisi gelişti. Okul kamplarına katıldı ve sporda dereceler yaptı. Notları çok iyiydi ve genel olarak mutlu bir çocuktu. Piskopos kilisesine gitti ve orada yardımcı olarak çalıştı. Sınıf arkadaşları, hayatında her şeyin yolunda gittiğini söylüyordu. Kesinlikle gelecekte cinayet işleyecek biri gibi görünmüyordu.

Ama ailesinde bir sorun vardı. Bo on dört yaşındayken annesi ve babası ayrılmıştı. Bo babasıyla yaşamayı tercih etse bile annesiyle yaşaması gerekiyordu. Bo içki içmeye ve esrar kullanmaya başlamıştı. Üzüntüsü, öfkesi ve şaşkınlığı gittikçe artıyordu. Kiliseye gitmeyi bırakmıştı. Liseyi bitirmeyi başarmıştı, ama üniversiteye girmesi uyuşturucu kullanımı çok fazla olduğundan – methamphetamine artık başlıca öğünü olmuştu- mümkün olmamıştı, notları yeterli değildi ve o da üniversitenin peşini bıraktı.

Şimdi yirmi iki yaşında ve bir evde yaşıyor, iki kere uyuşturucu bulundurmaktan tutuklanmış ve şartlı tahliye edilmişti. Çöp kamyonu şoförü olarak bir iş bulmayı başarmıştı, bütün bu süre boyunca da uyuşturucu ve alkol kullanmaya devam etmişti.

Bir gece içki içerken biriyle, bir kız yüzünden ağız dalaşına gir-

mişti. Birbirlerine vurmaya başladılar. Bir anda Bo'nun etrafı rakibinin arkadaşları tarafından sarılmıştı. İçlerinden bir tanesi, ismi Bart'tı, kavgaya karıştı. Bo geri çekilmenin akıllıca olduğunu fark etti çünkü karşı taraf sayıca çok fazlaydı, bu nedenle kamyonuna bindi ve uzaklaştı.

Ama kamyonu kullanırken, kaçtığı için kendisiyle dalga geçileceğinden endişelenmeye başlamıştı. Sonra hayatını değiştirecek bir karar verdi. Bir arkadaşının evine gitti, bir beysbol sopası aldı ve kavga ettikleri yere geri döndü. Diğerleri hâlâ oradaydı. Bo camdan dışarı eğildi ve onlara sataşmaya başladı. Hepsi "Hadi şu işi bitirelim," dediler. Böylece herkes arabalarına bindi ve şehir dışına, polisin savaşlarına müdahale edemeyecekleri bir yere gittiler.

Seçilmiş savaş meydanına vardıklarında, Bo elinde sopasıyla kamyondan indi ve düşmanlarının yaklaşmasını bekledi. İsmi Bart olan, Bo'nun yanına yaklaştı. Bo sopayı kaldırdı, savurdu ve Bart'ın başına indirdi. Bu vuruşla Bart'ı öldürmek istememişti; ama öldürmüştü. Birkaç saat sonra Bo polise teslim oldu.

Suçlu bulundu ve cezaevine gönderildi.

Dört yıl boyunca, cezaevinde, duygularını köreltmek için uyuşturucu kullanmaya devam etti ("Cezaevinde uyuşturucu bulmak bazen dışarıda bulmaktan daha kolaydır," demişti bana). Sonra, "Bir gün, sonunda dibe vurduğumu anladım. Ranzamda otururken hayatımın sonuna kadar böyle olup olmayacağını merak ettim. O gün uyuşturucu kullanmayı bıraktım. Aklımın başıma geldiği tarih 6 Nisan 1990'dı" demişti.

İlk sekiz ay boyunca uyuşturucu eksikliğini "kısmen kolay" atlattı; çünkü bırakır bırakmaz kendini daha sağlıklı hissetmeye başlamıştı. Yine de, her şeye rağmen yokluk krizleri yaşıyordu. Sonra bir Noel arifesinde şaşırtıcı, Bo'nun hayatını bir kere daha değiştirecek bir şey oldu.

O Noel arifesinde, her akşam yaptığı gibi, cezaevindeki grup terapisi toplantısına katıldı. Ama o akşam, tatile uygun olarak, gruptaki herkes el ele tutuşarak hep birlikte "*Sessiz Gece* (Silent Night)" adlı Noel şarkısını söyledi.

Bo birden bir sarsıntı hissetti. "Ne olduğunu bilmiyorum ama," diye anlatmaya başladı, "o an için tek bildiğim Tanrı'nın gerçek olduğuydu. Gözyaşlarım yanaklarımdan akmaya başlamıştı – ışıklar kapalı olduğundan kimsenin ağladığımı görmeyecek olmasından dolayı çok memnundum. Kulağa saçma geldiğini biliyorum ama karanlıkta bütün mahkûmların el ele tutuşup, karanlıkta ' Sessiz Gece' yi söylemesi ve bunun üzerine ağlamam Tanrı'nın ne kadar gerçek olduğunu gösterdi bana. Tam olarak olan buydu. Tanrı'nın bana 'Ben buradayım ve gerçekten varım. Her şey yoluna girecek,' dediğini hissettim. Sadece Tanrı'nın gerçek olması benim için bir şoktu çünkü bunu daha önce *gerçekten* bilmiyordum."

Artık bir misyonu vardı. Cezaevi gazetesinde yazmaya başlamıştı, işini çok iyi yapıyordu hatta sonunda gazetecilik ödülü bile aldı. Ödüller için düzenlenen yemeğe katılması için cezaevinden çıkmasına bile izin verilmişti. "Yemekte, insanlar beni çok hoş karşıladı. Ailemi geri kazanmıştım. Benimle tekrar gurur duyuyorlardı," diye anlattı bana.

Ayrıca iki ayda bir çıkan meditasyon dergisi "*Günden Güne* (Day By Day)" nin editörü Edward S. Gleason ile de tanışmıştı. Gleason, Bo'yu *Günden Güne*'de yazması için davet etmiş, Bo da kabul etmişti. 21 Mayıs 2001, Salı günü çıkacak yazısına 5:5 no.lu ilahi ile "Bütün günahkârlardan nefret ediyorsunuz "la başlamış ve günlük meditasyonunu yazmaya devam etmişti:

> "İlahi yazarının benden değil *başka* bir günahkârdan bahsettiğine inanmak istiyorum. Bazen kendimi bir günahkâr olmadığıma inandırıyorum, yaptığım bir kazaydı.
>
> Bu yazıyı Mayıs 2001'de yazıyorum. Bir dahaki ay şartlı tahliye olacağım. Bart'ı öldürdüğüm o geceden bu yana, 1986'dan beri, on beş yılımı kaybettim. İsteyerek veya istemeyerek, yaptığım şey bir başka insanın hayatını almaktı; artık yaşamamasına neden olmaktı, onu öldürmekti.
>
> Şartlı tahliye kurulu bana "Bize neden şartlı tahliyeyi hak ettiğini söyler misin?" diyebilir.

Bir süredir yanıtımı kafamda oluşturmaya çalışıyorum. Bu soruya verebileceğim kesin bir yanıtım yok. Şartlı tahliyeyi *hak etmediğimi* biliyorum. Ya da, hak etsem bile, bunu söylemesi gereken kişi ben değilim. Dürüst olmak gerekirse, elle tutulacak bir yanım yok. İşlediğim suç için kendimi savunamam, yaptığımı *geri almak* konusunda tamamen acizim.

İnsanlar bana daima, Tanrı'nın beni bağışlayacağını ama kendimi affetmeyi öğrenene kadar Tanrı'nın bana verdiği bu hediyeyi fark etme şansımın çok az olduğunu söylüyor. Buna katılmıyorum. Tanrı ve ben, beni affedebiliriz – hatta bir gün Bart'ın ailesi bile beni affedebilir – ancak bu Bart'ı geri getirmeyecek. Kutsal ve aziz bir çizgiyi geçerek, Tanrı'nın işlerine karıştım. Yaşam. Tanrı benden nefret ederse bunu anlayışla karşılarım. Ama bunu yapmaz. Delice, değil mi?"

Tanrı tarafından affedildiğini hissetse bile, Bo hâlâ tam anlamıyla kendini affedemiyor. Yaşamlarının sonuna kadar kendisinden nefret etmeye yemin etmiş insanlar olduğunu biliyordu. "Bazen, onlar beni affetmedikçe kendimi affedemeyeceğimi düşünüyorum," demişti bana.

Affedilmek için çok çaba harcamış ve affedilmeyi hak etmiş biri olarak, Bo'nun kendimizi affetmek konusunda öğüt verebileceği nadir bir pozisyonu var. Önerisi: "Düzenlemeler yapın. Sonra, bir daha yanlış bir şey yapmayacak biçimde yaşayın. Gerisi zamanla gelecektir. Bu devamlı bir süreçtir. Ne zaman iyi bir şey olduğunda, Bart'ın da bunun bir parçası olduğunu hatırlatıyorum kendime, olması gereken de bu."

Bo Cox ve karısı Deborah, şimdiye kadar tanıdığım en etkileyici insanlar. Deborah, Bo ile içinde *Günden Güne*'nin de olduğu ve çeşitli yayımları gösteren bir katalogdaki fotoğrafı ile *tanıştı*. Olayı bana şöyle anlattı "O fotoğrafı görür görmez onun kocam olacağını biliyordum. Enişteni aradım ve "Hayatımın erkeğini buldum. Ama iki tane sorunum var. Oklahama'da ve cezaevinde," dedim".

Bo'ya mektup yazmıştı. Bir ay sonra onunla tanışmak için ceza-

evine gitmeye karar verdi. Gece boyunca, on altı saat gibi uzun bir süre araba kullandı ve duş almak için bir motelde mola verdi. "Çok heyecanlıydım," dedi "ama karşılaştığımızda benden hoşlanmayabilir diye de endişeliydim."

Bo görüşme odasına getirildiğine, Deborah heyecandan titriyordu. "*Vay canına! İyi bir seçim yapmışım!* diye düşündüm. Çok yakışıklı görünüyordu. Bütün öğleden sonra boyunca, çiçekler ve dikenli teller arasında, yürüdük ve konuştuk. Aklımda ne bir soru ne de bir şüphe vardı. Cezaevinde evlendik. Evlilik cüzdanımızı, Bo'nun üzerinde prangalar ve zincirler varken almak zorundaydık. Bu zordu."

Birbirlerine hâlâ âşıklar, hâlâ evliler ve hâlâ, bir önceki sefer reddedilen şartlı tahliye için umutlular.

Ama benim Bo denen adam veya Deborah denen kadınla hiçbir ortak noktam yok, diye düşünebilirsiniz. Size katılmıyorum. Hepimizin, ikisiyle pek çok ortak noktası var.

Onlarla ortak noktamız şu: Hepimiz bir zamanlar hata yaptık. Ve hepimiz hata yapmış insanları seviyoruz. Cinayet işlemememize rağmen – ya da en azından tutuklanmamamıza rağmen – gerçekten çok kötü şeyler yapmışızdır. Ve kendimizle, bağışlanmak veya affetmek için savaşmışızdır.

Hatta sizin veya benim bir şartlı tahliye için beklediğimizi düşünebilirsiniz – içimizdeki yargıçtan, Tanrı'dan veya bize şartlı tahliyeyi sunacak otoritesi olan birinden veya bir şeyden. Ah, hayır. Bo ve Deborah gibi, her gün beklemiyoruz onu. Cezaevinin dışında eşimizle geçireceğimiz bir günü özlemiyoruz.

Ama daha ılımlı bir biçimde, hepimiz bir şartlı tahliye beklemiyor muyuz? Asılı kaldığımızı hissettiğimiz kancadan kurtulmak istemiyor muyuz?

Bo, önce kendine hâkim olarak, sonra hayatında Tanrı'nın gerçekliğini hissederek, daha sonra da âşık olarak biraz da olsa huzuru yakalamıştı. Hepimiz kendi yolumuzu kendimiz buluruz veya yollar bizi bulur. Kendini affetme öykülerinin eğer ortak bir teması varsa, oğlum Tucker'ın, Bo Cox'un, travesti taksi şoförünün, veya

herhangi birinin hayatından olsun, içimizde yatanı en iyi şekilde değiştirmektir.

Şartlı tahliyeyi, diğerlerine sunduğumuz şartlı tahliyeyi sunarak elde ederiz.

* * *

Bu kitap basıma hazırlanırken, Bo'dan bir not aldım. Şöyle başlıyordu. "12 Haziran'da saat 16.30'da cezaevinin ön kapısından dışarı çıktım, Debb ile bir arabaya bindik ve eve gittik. İşte olmuştu. Dışarıdaydım." Şartlı tahliyesi onaylanmıştı. Bunu engellemek için yapılan bütün çabalar başarısız olmuştu. Cezaevinde geçen on yedi yoldan sonra, Bo özgürlüğünü yeniden elde etmişti.

"İşte bundan sonraki planlarım" diye devam ediyordu.

> "İnsanların bahçe işlerinde veya diğer geçici işlerde çalışacağım. Bu konuda şanslıyımdır, çalışmaktan hiçbir zaman korkmam hatta çalışmayı yaşamdaki maneviyatın bir parçası olarak görürüm (ne değil ki?). Sadece bu da değil, Debb'e maddi konularda yardım edeceğim. Ayrıca, evde de yapılması gereken tonlarca iş var. Bunun da ötesinde *Özgür Ruhu* çıkaracağım (ruhani düşüncelerinin ve meditasyonlarının yayınıydı).
>
> Dışarıdaki ilk sabahımda, kapıdan çıktım ve koşuya çıktım. 4 kilometre koştum. Hıçkırarak ağlamak ve aynı zamanda nefesimi düzenlemek çok zordu. Sonunda gözyaşlarımı sildim başımı dik tuttum ve özgür bir adam gibi koştum. Cezaevinde de özgürdüm – beni yanlış anlamayın – ama dikenli teller etrafımı kuşatmıştı. Şimdi etrafımı kuşatan tavşanlar, geyikler, tarlalar, ırmaklar, ormanlar, inekler, kuşlar... ve doğal yaşamdan bir bolluktu.
>
> Son olarak, lütfen Ennis Ailesi'nden (Bo'nun öldürdüğü adamın ailesi) dualarınızı eksik etmeyin. Bu durumun onlar için nasıl olduğunu hayal bile edemiyorum. Şimdi, kusuruma bakmazsanız, kiliseye gitmek için Debb'i uyandırmalıyım."

Bo'nun mektubunu aldığımda çok şaşırmıştım. Yaşamının sonuna kadar olmasa da, biraz daha cezaevinde kalır diye düşünmüştüm, o da öyle düşünüyordu. Bir şekilde affetme meleği müdahale etmiş olmalıydı.

Bu mektubu yayıncıma göndermeden önce Bo ile telefonda konuştum. Bana "Dün gece arkadaşlarımla beraberdim, bu ani bir histi, sanki nefesimi tutmak zorundaymışım gibi hissediyordum. Kendime "Bir mucizeyi yaşıyorsun" dedim.

Öğrenci ustasını bir kayanın üzerinde uyurken bulur. Kayanın yanına oturur ve ustasının uyanmasını bekler. Bu kadar rahatsız bir yatakta ustasının bu kadar sesli bir şekilde uyuyabilmesine hayret eder.

Birkaç saat sonra usta uyanır. Öğrencisinin birkaç adım ötede oturduğunu fark eder ve sorar: "Öğrenci, ne istiyorsun?"

"Usta, bu kadar rahatsız bir yatakta nasıl bu kadar derin uyuyabildiğini merak ettim."

"Öğrenci, neden benimle çalışma zahmetine katlanıyorsun ki? Sen zavallı bir aptalsın."

"Usta, neden benimle alay ediyorsun? Sadece senin bilgeliğine ulaşmaya çalışıyorum."

"Hâlâ aptalsın! Ulaşmaya çalıştığın benim bilgeliğim değil, bilgeliğin kendisi. Eğer benim bilgeliğime ulaşmaya çalışıyorsan git kendini at bir yerden çünkü senin ümitsiz bir aptal olduğunu düşünürüm."

Öğrenci dilini ısırır ve söylemek üzere olduğu öfke dolu sözleri engellemeye çalışır. Sonra konuşmaya başlar. "Önceki derslerimizden hatırlıyorum. Bana, davranışlarınla bir şeyler öğretmeye çalışıyorsun."

"Eğer önceki derslerimizi hatırlıyorsan, sana sataşmaktan zevk aldığımı da hatırlıyorsundur. Hiçbir şey bu kadar zevkli olamaz!"

Öğrenci, ümitsizliğe kapılır. Usta, çay suyu kaynatabilmek için ateş yakmaya başlarken, öğrenci sessizliğe bürünür. Hiçbir şey söylenmeyen dakikalar geçer. Usta çayını hazırladıktan sonra, yere, öğrencisinin yanına oturur. "Çay alır mısın?"

"Evet, lütfen!" diye cevap verir öğrenci.

"Zahmet olmaz" der usta "Çayımı suratına fırlatmak benim için büyük bir zevk olurdu. Hem sen çay almış olurdun hem de ben senin gibi bir aptalın cezalandırıldığını görmenin tatminini yaşardım"

O an, öğrenci gitmek için ayağa kalkar ve "Beni hiç umursamadığını görebiliyorum. Beni umursamayan birinden hiçbir şey öğrenemem" der.

"Sence hayat umursuyor mu?" diye sertçe sorar usta. "Sence üzerinde uyuduğum kayanın benim için yeterince yumuşak olup olmadığı umurunda mı? Sence neden kaya üzerinde uyuyorum? Sadece aptal olduğumdan değil, sahip olunacak rahatlık olmadığında veya çok az olduğunda da nasıl rahat edebileceğimi öğrenmek için. Üzerinde rahat etmeye çalıştığın kayayım ben. Hayatın sana her konuda davrandığı gibi davranıyorum, sadece bunu daha hızlı yapıyorum ve sana cevap veriyorum."

Öğrenci bu fırsattan memnun olur. "Eğer bana cevap veriyorsan söyle bakalım, sen beni küçük görüyorsan ben seni neden küçük görmeyeyim?"

"Kayaya sarılmamla aynı sebepten dolayı. Uyuyabilmem için tek yer kayanın üstüydü."

9
Olayları Kişisel Algılamamak İçin Ne Yapmalıyız?

Önemsiz suçlardan, olayları nasıl kişisel olarak algılamayacağımız konusunda bir şeyler öğrenebiliriz. Örneğin sivrisineklerle olan ilişkimize bir bakın. Bir sivrisinek ısırığı, affetmekte zorlanmayacağımız önemsiz bir 'suçtur'. Kendisini ısırdı diye bir sivrisineğe kin besleyen insan çok nadir görülür. Sivrisineğin vereceği zararı engelleyebilir – belki sivrisineği öldürmeye çalışır – ama aklından çıktıktan sonra sivrisinekle bir kan davasına girmeyi düşünmez.

Sivrisineklere olan tutumumuzla, diyelim trafikte yolumuzu kesen sürücüye olan tutumumuz arasında ne fark vardır? Hem ısırık hem de yolumuzun kesilmesi, önemsiz suçlar sınıfına girer ama sivrisinek ısırığını kolayca halledebilirken, trafikte önümüzün kesilmesi çok sert cevaplar vermemize yol açabilir. İkisi neden farklı ki?

Çünkü trafikte yolumuzun kesilmesini kişiliğimize yapılmış bir hakaret olarak görürüz.

Sivrisinek bizi ısırdığında, gururumuzun incindiğini, kendimize olan güvenin azaldığını veya bu tarz bir şeyi düşünmeyiz. Biraz rahatsız olur, biraz acı çekeriz belki ama bunu kolaylıkla unuturuz.

Ama, biri trafikte önümüze çıktığında, kişisel olarak saldırıya uğradığımızı düşünürüz – kendi gözümüzde ve bizi izlediğini düşündüğümüz dünyanın gözünde küçülmüş, alçalmışızdır. Önümüze çıkan kişiyi kırmak için ani bir istek duyarız.

Aslında, önümüzün kesilmesi fiziksel olarak canımızı acıtmaz. Sivrisinek ısırığının aksine, bu olay bize fiziksel olarak hiçbir şekilde zarar vermez, verdiği zarar sadece psikolojiktir. Kendi kendimize, *Kötü bir sürücüymüş* veya *Serseriye bak!* dedikten sonra, sonraki adıma geçmemeyi ve kişisel olarak aşağılanmış hissetmemeyi başarabilsek, kolay bir şekilde suçu unutur ve güvenli sürüşümüze devam ederiz.

Böyle yaparak sürücüyü, yaptığının kendi duygusal sistemimizi zehirlemesine izin vermeyerek, bir anlamda bağışlamış oluruz. Kötü bir sürücü, hatta kötü bir insan olduğunu düşünürüz; tutuklanması, cezalandırılması ve hatta cezaevine gönderilmesi gerektiğine inanırız; ama kan dolaşımımıza zehrini enjekte etmesini önlemiş oluruz. *Isırığın* içimizde tahrik edici bir tepki yaratmasına izin vermeyiz. Potansiyel olarak ölümcül zehirleri savuşturmuş oluruz çünkü aksi taktirde o zehir içimize işleyecektir.

İşte affetmenin başka bir tanımı: Başka bir insanın yaptığı bir şeyin sisteminizi zehirlemesine izin vermeyin. Size ulaşmasını engelleyin. Kişisel olarak almayın ve olayı kişiselleştirmeyin. Sonsuza kadar eski eşinizden nefret ederek veya eski patronunuz için intikam senaryoları hazırlayarak yaşayamazsınız.

Size yapılana göz yummazken ve bunun bir kere daha olmaması için her türlü çabayı gösterirken, hareketin içinize işlemesini engeller ve yılan zehri gibi içinizde dolaşmasını önlersiniz.

Önünüze geçen sürücü için şiddetli fanteziler kurup eğlenerek sürmeye devem etmezsiniz.

Etnik grubuyla, ırkıyla veya cinsiyetiyle ilgili iğrenç düşünceler oluşturmazsınız. Onu durdurmak ve lastik ütünüzle kafatasını patlatmak düşüncesiyle takip etmezsiniz. Yolunuzu kesen sürücüye karşı duyduğunuz nefreti, yanınızda bulunan başka biriyle kavga ederek çıkarmazsınız. Yollardaki kibarlığın yok olduğu, kibar bir

insan olmanın haksız sonuçları, insanoğlunun iğrençliği veya modern yaşamın tehlikeleri hakkında derin düşüncelere dalarak kasvetli bir sessizliğe bürünmezsiniz. Sadece kötü bir sürücüye, hatta bir serseriye denk geldiğinizi düşünürsünüz. Büyük, kan emici bir sivrisinekle karşılaşmak gibi değildir bu.

Eğer bunu kişisel olarak *algılarsanız* Tanrı yardımcınız olsun – size ve etrafınızdakilere. Eğer izin verirseniz, konu her neyse, sivrisinekten sürücüye veya herhangi bir hakarete kadar, kendinizi çok tehlikeli bir bölgeye atmış olursunuz. Birdenbire, küçük bir hakaret, beyninizde kimyasal bir reaksiyona neden olur. Bu reaksiyon, saygın insanların bile cinayet işlemelerine sebep olur. Bu pek çok kez yaşanmıştır. Ufak çaplı bir hakaret, çok şiddetli bir reaksiyonu tetikler.

Bu nedenle, bu tarz olayları kendimize ve çocuklarımıza, kişisel olarak algılamamız gerektiğini aşılamalıyız. Hesaplaşmak için verilen cevaplar iki nesil önce çocuk felci kadar, günümüzde ise AIDS kadar tehlikelidir ve her yıl dünyada milyonlarca insanın ölümüne neden olur.

Olayları kişisel algılamamanızı ve öfkeli tepkileri bertaraf etmek için uygulayabileceğiniz birkaç adım önermeme izin verin.

- Kırgın ve kızmış olduğunuzu kabul edin. Bunu yapmak genellikle kolaydır ama her zaman mümkün olmaz. Bazen sizi hiç etkilememiş gibi davranmak isteyebilirsiniz. Bu bir hatadır. Sadece öfkeyle davranmanızı erteler.
- Psikolojik acil durum freninizi çekin. Çok fazla zamanınız olmadığı için bunu yapmak çok kolay olacaktır. "Hiçbir şey yapma!", "Geçen sefer ne olduğunu hatırla!", "Hayatın söz konusu!" veya "Serseri olma!" gibi cümleler işe yarayabilir. Bu kısa saniyeler – öfke ve kızgınlık hissettiğiniz ve ne yapacağınıza karar verdiğiniz arasındaki saniyeler – size öyküyü anlatır. Kendinizi zapt etmenizin kendi iyiliğinize olduğunu hatırlamalısınız. Kendi hayatınız, çocuklarınızın hayatı ve tüm sevdiklerinizin hayatı birkaç saniye içinde mahvolabilir. Kendinize hâkim olmalısınız yoksa ölebilirsiniz.

- Bir cinayeti veya daha hafif bir suçu önlediğinizde artık biraz *düşünme* zamanıdır. Bu duygularınızın sizi yönetmesini istemediğiniz andır. Mantığınızın kontrolü ele almasını istersiniz. O aptalın yaptığını kişisel olarak almamanızın sizin için ne kadar faydalı olacağını *düşünün*. Kontrol egzersizi yaparak ne kadar iyi olacağınızı *düşünün*. Kaybetmediğiniz için kendinizle ve başkalarının sizinle ne kadar gurur duyacağınızı *düşünün*. Kaybetmeyeceğiniz para miktarını *düşünün*. Hastanede veya mahkemede geçirmek zorunda olmadığınız gün sayısını *düşünün*. *Düşünün*.
- Siz düşünürken, fizyolojiniz de büyük bir ihtimalle sizi sakinleştirmeye başlamıştır. Artık yaptığınızın tadını çıkarabilirsiniz. Kendinizi zapt ettiniz. Olayı kişiselleştirmediniz. İyi bir iş başardınız. Bunun için kendinizi ödüllendirin. Yolunuza bakın ve gülümseyin.

Peki ya saldıran tarafın cezası ne olacak?

Dikkatsizce alınmış intikamlar genellikle felaketle sonuçlanır, ama ya akıllı bir şekilde alınmış intikamlar?

Bu adalet değil midir? Eğer toplum, sırayı bozmaya, park yeri çalmaya veya buna benzer suçlara izin verirse, kısa zamanda ortada bir toplum olmaz. Kurallara ve yasalara ve bu kuralları ve yasaları uygulatma gücüne ihtiyacımız var.

Ama intikama ihtiyacımız var mı? Bize bir hata yapıldığında içimizde alevlenen cezalandırma isteğini tatmin etmeye ihtiyacımız var mı? Bütün isteklerin en zararlısı intikamdır. Karşı konulamaz tatlı düşkünlüğü gibi, bunu da tatmin etmeye ihtiyacımız var mı? İntikama olan aşırı düşkünlük hepimiz için ölümdür.

Park yerimi çalan adamdan intikamımı almıştım ve böyle yaparak her yerdeki BMW sürücülerinden de – benden çok fazlasına sahip olanlardan da - intikam aldığımı düşünmüştüm. Bu intikam parçası kendimi iyi hissettirmişti. Gerçeği söylemek gerekirse, bunu tekrar anlatmak bile kendimi iyi hissettiriyor. Bu kötü çocuklara hak ettiğini vermek çok güzel bir duygu.

Gene de bu bir daha olmasını ümit etmediğim bir olay. Kendi hayatımı, sürücünün hayatını, yanındaki bayanın hayatını tehlikeye attım; çocuklarımızın ve bizi seven bütün insanların hayatından bahsetmiyorum bile. (Evet, dünyada o iğrenç BMW sürücüsünün ve muhtemelen hiç de iğrenç olmayan yolcusunun sevenleri olduğunu kabul ediyorum.)

Ama intikam duygumu tatmin ederken, hiçbir yasayı uygulamıyordum. Toplumu korumuyordum ve intikamımın hiçbir anlamı yoktu. Kurbanım bundan hiçbir şey öğrenmedi ve bana gösterdiği tek tepki, yani orta parmağını göstermesi, hiç de tatmin edici değildi. Tek yaptığım bu adamın derisini sembolik olarak yüzme isteğimin tatminiydi.

Aniden onu incitmek istemiştim daha da fazlası onu kıvranırken görmek istemiştim. Tam olarak yaptığım şeyi istemiştim: onun üzerine oturmak, onun ve onun gibilerin hep üzerimde oturduğunu düşündüğüm gibi; onu kıvrandırmak, onun ve onun gibilerin hep beni kıvrandırdığı gibi; ve son olarak kazanmak, onun ve onun gibilerin hep istediklerini kazanması gibi.

Üstünlük kurduğum bir an istemiştim. Kontrolün bende olduğu bir an istemiştim. Kral olmak, başı kesilecekler için emir vermek istemiştim.

O anda, adalet aklımda olan en son şeydi. Yaptığıma bahane bulur ve ona adalet diyebilirdim ama bu daha çok içgüdüsel bir şeydi. İçinde benimkinin de bulunduğu yüzleri sürttüğü için, o aşağılamayla ben de onun yüzünü sürtmek istemiştim. Ama benim nedenim bu kadar soylu da değildi. Sadece yoluma gitmek istemiştim.

Şanslıydım. İstediğimi almıştım. Ama New Orleans'ın o sıcak caddesinde yaşamım kolaylıkla sona erebilirdi. Her gün bu şekilde yaşamlar sönüyor.

Adalet adına, kişisel olmayan bir hakareti kişiselleştirmiştim. Öfkemin kontrolden çıkmasına izin vermiştim. O adam sadece park edecek bir yer istemişti. *Benim* park yerimi istememişti, *bir* park yeri istemişti. Bunu kişiselleştirerek, birden fazla yaşamı tehlikeye attım. Peki ya adalete ne oldu? Bunu beklemeye hakkımız yok mu?

Bazen intikam haklı çıkarılamaz mı? Tabii ki. Ama affetmek ve ceza bağdaşamaz kavramlar değildir. Bir keresinde otel odama girip odamı soyan hırsızları bağışlayabilirim – yani öfke ve kırgınlığımı yok edebilirim – ama hâlâ cezalandırılmalarını desteklerim.

Yine de, bazen, adalet kavramını korkunç öfkeleri haklı çıkarmak için kullanıyoruz.

Soru: Bencilce davranan bir arkadaşıma, davranışlarının beni neden rahatsız ettiğini anlatmak için girdiğim başarısız girişimlerden sonra arkadaşlığımızı bitirme kararı aldım, ama kötü niyetli görünmek istemiyorum. Bu arkadaşlığı, onu kızdırmadan nasıl bitirebilirim?

Yanıt: Onun tepkisini kontrol edemezsin.

"Arkadaşın olarak kalacaksam, biraz değişmene ihtiyacım olduğunu sana anlatmaya çalıştım. Değişmediğin için, arkadaşın olmaktan memnun değilim o nedenle seninle bir daha görüşmek istemiyorum" diyebileceğin bir noktadasın.

Böyle yaparak, seni kalıcı bir dargınlık hatta kin ile bırakmasındansa onun biraz sinirlenmesini sağlamak daha iyi. Eğer kin tutarsan, zehri taşıyanın sen olacağını da unutma.

Dargınlığını yok etmenin bir yolu, arkadaşını sahip olduğu kişiliği için affetmektir. Şimdiye kadar olduğundan çok farklı olacağı konusundaki ümidinden vazgeçmelisin. Bir arkadaşlığın bu şekilde zayıflaması, hem senin için hem arkadaşın için haksızlık. "Eğer bu kadar bencil olmasaydın" diyebilirsin "seninle arkadaş kalmayı çok isterdim. Ama bu kadar bencil olduğun ve benim değişmen konusundaki isteklerimi dikkate almadığın için, arkadaşın olarak kalacak kadar senden hoşlanmıyorum."

Şimdi bunu aklında başka bir şekilde ifade et, örneğin "Senin bencilce davranışların beni pek çok kez yaraladı ve bunun için çok kızgınım. Yine de seni bencil bir insan olarak kabul etmek zorundayım. Değişeceğin konusundaki ümitle-

rim yok olmaya başladı ama gene de seni böyle olduğun için bağışlıyorum."

Bunları kendine söyleyebilirsen, arkadaşlığını sonlandırmak zorunda değilsin. Onu iyi ve kötü yönleriyle kabul edersen, arkadaşı olarak kalabilirsin. Ama bunu yapamazsan, kin tutmadan arkadaşlığını sonlandırabilir (bu da değişeceğine dair maskelenmiş bir istektir) veya sana kızgınlığından dolayı endişelenebilirsin (bu da ona kızgın olduğun için kendini affetme acizliğinin maskelenmiş bir göstergesidir.)

10
Bir Evlilik Tartışması: Veya İnsanlar Ne Yaptığını Bilmediğinde...

Kocası cerrah olan bir arkadaşım var, adı Polly olsun. İkisi de şiddet eğilimi göstermeyen, iyi insanlar. Ama bir akşam Polly eve geldiğinde kocasını, adı Jeff olsun, çok öfkeli bulmuştu. Bir hastası, Jeff'e yolsuzluk davası açmıştı ve o da sinirden köpürüyordu. Polly onunla konuşup rahatlatmaya çalıştıkça, Jeff ona kızmaya başlamıştı. Oysa Polly sadece ona yardım etmeye ve sakinleştirmeye çalışıyordu. Onu teselli etmeye çalıştıkça, Jeff daha çok kızıyordu. "İçinde olduğum durum hakkında sen ne biliyorsun?" diye bağırdı. "Çok salaksın, hiçbir şeyden anlamıyorsun."

"Jeff, bana aptal deme," dedi Polly.

"O zaman bana bu zayıf, basmakalıp lafları söyleyip durma. Bana yardım edemezsin, o yüzden denemeye çalışma."

"Neden beni itiyorsun?" diye sordu Polly.

"Çünkü bana yardım edemezsin. Bana yardım edip etmemek umurunda bile değil. Tek istediğin sana verebildiklerim. Ben gerçekten umurunda değilim. Sosyetenin tekisin. Tek umurunda olan benim saygınlığım ve param."

Ertesi gün Polly'i gördüm. Bana mahkemeyi ve Jeff'in sözlerini kelimesi kelimesine anlattı. Söyledikleri onu gerçekten sarsmıştı. "Bana hiç böyle davranmamıştı" dedi "Bana gerçekten iğrenç bir şekilde tekrar tekrar hakaret etti ve ne söylediysem işe yaramadı. Bugün kendimi yaralı, uzak ve aşkın dışında hissediyorum."

"Uzun süredir evlisiniz," diye cevap verdim. "Bu daha önce olmamıştı değil mi?"

"Hayır, asla. Tartışmalarımız olmuştu ama buna yakın bir kavgamız bile olmamıştı."

Bir süre konuştuk. Polly, Jeff'in dava yüzünden üzgün olduğunu ve mantıksız davrandığını kabul ediyordu. "Ama bu ne anlama geliyor? Bundan sonra ne zaman üzgün olsa bana böyle mi davranacak? Bana söylediklerine, derinlerde bir yerde gerçekten inanıyor mu? Bu şekilde yaşayamam. Ona çok kızgınım, yüzünü görmeye bile tahammül edemiyorum ama aynı anda ondan korkuyorum da. Bu kötü bir birleşim."

İnsan doğasıyla ilgili en acı gerçeklerden biri, en yakınlarımızı cezalandırırız. Jeff, Polly'i kötü ve yoğun bir şekilde cezalandırmıştı. Mümkün olması bir yana, bu durumda affetmek uygun mu? Jeff'in dediklerine inanarak söylememesi ve onları söylerken kendinde olmaması önemli mi?

Yaklaşık kırk yıldır psikiyatrlık yapan, benden daha yaşlı bir arkadaşımla konuştum, ismi Ken olsun. Ona Polly ve Jeff'den bahsettim ve fikrini sordum. Ken derin bir nefes aldı ve acı acı gülümsedi "Pek çok çift ve aileyle çalışıyorum" dedi "Ve bunu hep görüyorum. Genellikle acı veriyor bu. Kendisi acı çektiğinde başka birine acı vermek? Üzgünüm ki bu her gün, sürekli yaşanıyor."

"Bununla ilgili ne yapıyorsun?" diye sordum.

"Öncelikle dinliyorum. İnsanların dinlenmeye ihtiyacı var. Öfkeyi masaya yatırıyoruz. Ve gerçeklerden bahsedilmesi gerek, en azından herkesin kendi doğrusunu dinliyorum. Çoğu zaman yapmama tek izin verdikleri şey bu. Ama eğer daha fazlasına izin verirlerse, arada bir köprü kurmanın mümkün olup olmadığına bakıyorum. Örneğin arkadaşın Polly'e bir bak. Sence Jeff'e gerçekten âşık mı?"

"Evet, onları yıllardır tanırım. Polly ve Jeff çok güçlü insanlardır. Zaman zaman tartıştıkları olur. Ama hep birbirlerini düşünürler ve çocuklarını da çok sevdiklerini biliyorum," diye cevap verdim.

"O zaman kurtarmaya değecek bir şeyler var ortada," dedi Ken.

"Ah, evet. Hem de çok fazla." dedim.

"Bilmiyorum," dedi Ken. "Bugünlerde insanlar kolaylıkla her şeye sırtını dönebiliyor. Onlar da ayrılabilir."

"Ama neden Jeff'in yaptığının bu kadar çok kayba neden olacağını düşünüyorsun?" diye sordum. "Daha önce hiç böyle davranmamıştı."

"Bir psikolog gibi mi konuşmamı istiyorsun?" diye sordu Ken göz kırparak. Beyaz saçlıydı ve en kibar en erdemli mavi gözlere sahipti. O gözler çok fazla şey görmüştü ya da ben öyle düşünüyordum.

"Evet, lütfen. Bana ne düşündüğünü söyle."

"Peki, arkadaşın Jeff, kendisine dava açıldığını öğrendi. Bu daha önce hiç başına gelmemişti bu nedenle eminim ki kendi gözünde ve başkalarının gözünde değerinin düştüğüne inanıyor." Başımı salladım. "Eve gittiğinde çok öfkeliydi. Patlamaya hazır bir bomba gibiydi. Polly'i gördüğünde, onun da kendisi gibi hissetmesini istedi böylelikle yalnız olmayacaktı. Onu da değersiz ve alçak hissettirmeye çalışmasının nedeni de bu"

"Ah yapma Ken," dedim. "Hiç de duygularını paylaşacak biri gibi aşağılamadı onu."

"Evet," dedi Ken, "bu *tam olarak* yaptığı şeydi. Bunu bilinçli bir şekilde yapmadı ama ona daha önce hiç yapmadığını yaptıracak güç, karısını da o an bulunduğu acı çeken bir ruh haline sürükleme isteğiydi. Bu ilkel bir davranış. Akılcı olmayan ve üzerinde düşünülmemiş bir karar. Ve arkadaşın gibi eğitimli insanlarda, çok ender rastlanan bir yaklaşım. Bu nedenle ilk defa böyle davranıyor. Ama arkadaşın Jeff'in yaptığı, karısının da kendisi gibi hissettiğinden emin olmaktı. Bu konuda yanılmıyorum Ned. Neredeyse her gün bu durumla karşılaşıyorum."

"Bu dediğin doğruysa eğer" diye yanıtladım "Polly'e ne yapmasını önerebilirim?"

"Ona bu olayı kişiselleştirmemesini söyle" dedi Ken. "Tabii ki ona bunu söylediğinde gözünü morartabilir ama bu kesinlikle,öyle veya böyle bu yapması gereken şey. Kişisel olarak algılamamak her şeyin anahtarı."

"Ama nasıl algılamayabilir ki?" diye karşı çıktım. "Onun hakkında gerçekten çok kötü şeyler söyledi."

"Evet" dedi Ken. "Bu nedenle boşanabileceklerini söyledim zaten. Haklı taraf Polly, haksız taraf Jeff. Polly çok kırgın, Jeff çok hatalı. Yapılması gereken *doğru* şey ne? Belki Polly'i çekip çıkarmak. Evliliklerini sonlandırmak. Başka birini bulmasını sağlamak."

"Ama bunun en iyi çözüm olduğunu düşünmüyormuş gibi konuşuyorsun," dedim

"Haklısın, düşünmüyorum. Ama ben kimim ki? Sadece yaşlı bir psikologum ve muhtemelen zaman yüzünden modam da geçiyor. Bence arkadaşların, birbirlerini ve çocuklarını seviyorlarsa, birlikte olmalılar. Yaşam bize pek çok sert yumruk atar. Kötü bir kavga yaşamamış uzun süreli bir evlilik bilmiyorum. Eğer ayrılırlarsa pişman olacaklarına bahse girerim, çocukların nasıl etkileneceğinden bahsetmiyorum bile. Eğer Jeff biraz çaba gösterirse ve Polly'de Jeff'in söylediklerini kalbinin derinliklerinden söylemediğine inanırsa, aralarının düzeltebileceklerini düşünüyorum."

"Yani Polly biraz sabrederse, her şey yoluna girecek mi diyorsun?"

"Bahse girerim öyle" dedi Ken. "Pek çok insan o gece Jeff'in Polly'e yaşattığı acıyı yaşatmayabilir ama *herkes* acısını veya sinirini eşlerinden veya yakın bir insandan çıkarır. Bunu hepimiz yapıyoruz. Kasıtlı olarak yapmıyoruz. Aslında, böyle davranmamak için çaba da harcıyoruz. Ama elimizde değil. Bilinçsiz olarak yapıyoruz. Kendimize rağmen yapıyoruz. Bazıları bunu ilk günah adını veriyor. Bazıları bunu izdüşümsel özdeşleşme diyor. Adına ne dersen de bunun varlığını kabul etmek zorundasın, aksi taktirde insanları anlayamazsın. Çoğu insanın sadece insan olduğunu düşünmek yerine kötü olduğuna inanırsın."

"Ama bu insanlara zalimce davranma hakkı vermiyor değil mi?"

"Tabii ki hayır" dedi Ken. "Ama bu insanlara, insan olduğun

için biraz daha esnek davranman gerektiği anlamına geliyor. Havalara girip gördüğün her hataya dikkat edersen, hepimizin kusurlu olduğunu kabul etmiş olursun. Şöyle ki, hepimiz insanız ve hepimizin kaderinde birilerini kırmak var, istemesek de, bilerek yapmasak da. Birbirimizi kırıyoruz. Öyle veya böyle birbirimize zor zamanlar yaşatıyoruz. Bu karmaşadan kurtulmanın tek yolu affetmeyi öğrenmek, olayları bu kadar ciddi bir şekilde kişiselleştirmemek. O zaman hesaplaşmaya, öfkeyle bir oraya bir buraya koşmamıza gerek kalmaz. Boşanmaya veya kırıldıklarında insanların yaptığı diğer kötü şeylere hiç gerek kalmaz.

Birbirimizi kırarız. O nedenle birbirimizin yanında olmalı, akıllı ve sabırlı davranmalıyız ki hayatlarımızı, çevremizdekileri reddederek, yalnız başımıza geçirmek zorunda kalmayalım."

Jeff ve Polly ayrılmadılar ve şimdi de çok mutlular. Ken'in söylediklerinden Polly'e hiç bahsetmedim ama birkaç yıl sonra Polly bana "Öyle davrandığında delirmişti. Benim de kendisi kadar kötü hissetmemi istemişti" dedi. Polly de Ken'in vardığı sonuca ulaşmıştı.

Polly içindeki kancayı bulmuştu. Jeff' e karşı duyduğu dargınlık ve nefretten – zamanla – vazgeçebilmişti. Önce öfkesini dışa vurmuş, sonra bunun hakkında konuşmuş ve sonra kurduğu empati, Ken'in bahsettiği köprüyü inşa etmeye başlamıştı.

Hiçbir zaman, Ken'in söylediklerini, Jeff'in hissettiklerinin aynısını Polly'nin de hissetmesini sağladığını, açıkça dile getirmemişti. Ama en azından Jeff'in tehlikeli olduğu konusundaki duygularının üzerinden gelebilmişti. Güvenlik duygusunun yanı sıra Jeff'e olan aşkını da geri kazanmıştı.

Ken'in tanımladığı sürecin psikiyatrlar arasında bir adı var, daha önce de bahsedildiği gibi izdüşümsel özdeşleşme... Maggie Scarf, "*Yakın Çiftler* (Intimate Partners)" adlı mükemmel kitabında, okurları için bu konuya değinmiştir.

Terapati kullanımına bir örnek psikoterapidir. Hastalar olumsuz düşüncelerini sık sık, bilinçsiz olarak terapistlerine yansıtırlar. Terapist buna sinirli veya gücenmiş bir şekilde cevap vermez. Onun yerine hastaları için o olumsuz düşünceleri *tutar* ve yavaş yavaş on-

lar daha az zehirli hale gelir. Terapist olumsuz bir düşünceye olumsuz bir düşünceyle cevap vererek, hastanın yaptığını kişisel olarak algılamayarak, o düşünceleri zehirli olmaktan çıkarır ve hoş olmasa bile katlanılabilir bir hale getirir. Terapist açıkça hastayı affetmez ama hasta affedildiğini hisseder. Hastalar olumsuz düşüncelerini terapistlerine yansıtırken, yaptıklarının bilincinde değildir; ne yaptıklarını bilmediklerini söyleyebilirsiniz. Ama terapist, düşmanca bir tavır takınmayarak, olayı kişiselleştirmeyerek, yansıtılan şeyin kalitesini değiştirir.

Bu şekilde, bir insanın zehirli düşüncelerini almak, o insanın daha iyi hissetmesini sağlayabilir. Eğer terapist kendini bundan koruyabilirse, kırılmaz da.

İncil'den daha şiddetli bir örnek vereyim: İsa'nın çarmıha gerilmesi. Bu örnekten bir şey almanız için Hıristiyan olmanız veya herhangi bir dine mensup olmanız gerekmez. Sadece İncil'de anlatılan biçimiyle öyküyü düşünün.

Başrahipler İsa'yı çarmıha gerdi çünkü o çok önemli olmaya başladı. Onu kıskandılar, aynı bizim de birilerini kıskanmamız gibi. Ama bu sıradan bir kıskançlık değildi, kıskançlıktan delirmiş durumdaydılar. Bu nedenle çok uç bir çözüm buldular, aynı cerrah arkadaşım Jeff'in öfkeden delirdiğinde bulduğu uç çözüm gibi. Kendi düşmanca, nefret dolu duygularını İsa'ya yansıttılar ve onu gözlerinde ölümü hak eden tehlikeli bir günahkâra çevirdiler. Ve öldürülmesini talep ettiler.

İsa'nın ilahiliğine inansanız da inanmasanız da veya İsa'nın Tanrı'nın Oğlu olduğuna inansanız da inanmasanız da, eğer isteseydi onlara karşı mücadele edebileceğine katılırsınız. Ama mücadele etmedi. İhanet edilmesine, yargılanmasına, mahkûm edilmesine ve çarmıha gerilmesine izin vermiş ve hiçbir şekilde fiziksel bir direnç göstermemişti.

Çarmıha germe en çok acı veren öldürme biçimlerinden biridir. Çarmıha gerilen insan acıdan kıvranır, ciğerleri doldukça yavaşça nefes alamaz duruma gelir ve çıplak, pişmiş vücudunda kalan son sıvıları da akıtmaya başlar. Böyle aşırı bir acıda bile, İsa haçın üze-

rinde şöyle bağırdı: "Onları bağışla Baba, onlar ne yaptıklarını bilmiyorlar." İsa'nın ilahiliğine inansanız da inanmasanız da, haçın üzerindeyken söylediği bu cümle, sizi kıran insanlar için kurulan empatiyle ilgili kaydedilmiş en sıra dışı cümlelerden biridir.

Taraftarları tarafından ihanete uğramışken, aşırı bir aşağılanma ve fiziksel acı içinde, İsa, kendisini işkence ederek öldürenlerin bağışlanması için yalvarmıştı. Kendi yaşamı için yalvarmamıştı – böyle aşırı bir acı içinde bile – kendisine acı veren insanların yaşamları ve ruhları için yalvarmıştı.

İsa bu acıya dayanabilirdi çünkü gördüğü işkenceyi kişisel olarak almamıştı. Acıya dayanabilirdi çünkü kendisine eziyet eden insanları, karşılığında incitmek istemiyordu. İsa ceza isteğiyle baştan çıkmamıştı. İnsanoğlunun verdiği en kötü şeyi, karşılık vermeden kabul etmişti. Ceza zincirlerini kırmıştı ve böyle yaparak intikamın otomatik sürecine üstün gelmişti.

Yaptığı şey insanoğlunu kurtarıp kurtarmadığı, ruhunun ölümden sonra yaşayıp yaşamadığı din bilimini ilgilendirir. Benim üzerinde durduğum nokta psikolojik. İsa'nın çarmıha geriliş öyküsü, uç noktada bir adaletsizliğin ve fiziksel bir acının kişisel olarak algılanmamasının mükemmel bir örneğidir.

Böyle bir olayın Hıristiyanları mucizevî bir şekilde etkilemesi için, anlayabileceğimizden daha büyük güçlerin işe karışması gerekir. Ama bu konudaki ilahi etkiyi bir kenara bırakalım ve olaya insani ve psikolojik bir bakış açısından bakalım. Hıristiyanlar sık sık, İsa'nın bizi kurtarmak için öldüğünü söyler. Nasıl olur da İsa'nın – veya herhangi birinin – ölümü, başka birinin ruhunu kurtarabilir? Nasıl bir insan – sizin ve benim gibi - başka birinin işkence görmesi, acı çekmesi ve ölmesinden dolayı bağışlanabilir?

Birisi, adaletsizliği, acıyı ve ıstırabı, karşılığında adaletsizlik, acı ve ıstırap vermeden kabul ettiğinde, sıra dışı bir olay gerçekleşir. Nefret affetmeyle çarpışır, aynı maddenin anti-madde ile çarpışması gibi. Biri diğerini etkisiz bırakır. Karşı çıkmaya meyilli olduğumuz insan doğasının engellenemez yasalarına meyilli olan bir insan, o yasalara uymadığında, bundan etkileniriz.

Hiç kimse tek başına hareket etmez. Birimizin yaptığı en ufak bir hareket, geri kalan hepimizi, bazen küçük, ölçülemez bir biçimde, bazen de açık ve büyük bir biçimde etkiler. Ama New York'ta birinin hapşırmasının Peru'da rüzgar etkisi yaratması gibi, herhangi birinin en küçük bir hareketi, bir yerlerde, insan enerjisinin global tarlasında, bir şekilde kaydolur.

Nefretin rutin hareketlerini takip eden nefretin diğer rutin hareketleri, kötülük rüzgârının sert esmesine neden olur. Ama birisi, misilleme olmadan bu esintiyi emip döngüyü kestiğinde, rüzgâr, bir anlığına, değişir.

İsa, Batı geleneğinin tek ve en önemli örneğidir. Laik ve psikolojik bir anlamda, her gün bazı insanların İsa'nın yaptığının aynısını yaptığını görüyoruz; acıya acıyla, suça suçla, nefrete nefretle cevap vermeye karşı koyan insanlar, "Onları bağışla çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar" gibi cümleler söylemeye yakındır.

Size aklıma gelen en genel örneği vermeme izin verin. Her gün, çocuklar annelerine veya babalarına "Senden nefret ediyorum!" der. Her gün, dünyanın her yerinde çocuklar ailelerine tekme atar, tokat atar veya başka bir şekilde saldırır. Aileler bu davranışları sonunda çocukları cezalandırsa da, bunu genelde sevgi dolu bir biçimde yapar. Genellikle nefret dolu sözlerle veya hareketlerle tepki vermezler; çünkü ihlalcilerin sadece çocuk olduğunu bilirler ve her şeyden önce onlar kendi çocuklarıdır. Bu noktada nefret biter.

Eğer çocuklarımızla kurduğumuz empatiyi başkalarında da uygulayabilirsek, affetmek çok daha kolay olurdu. Bunu yapmalıyız. Her şeyden önce hepimiz çocuğuz. Büyümek için daha önümüzde çok uzun bir yol var.

Ne zaman içimizden biri acıyı, adaletsizliği ve ıstırabı kabullenecek kadar güçlü ve sabırlı olursa, hepimiz bundan faydalanırız. Hepimizin ruhu yükselir, ortak öfkemiz azalır, belki sadece New York'taki bir hapşırığın Peru'daki rüzgârı etkilemesi kadar küçüktür ama en azından etkisi vardır.

O zaman, birinin çektiği acının diğerlerinin çektiği acıyı azaltmasının nedeni, acı çeken kişinin acımasız akışı engellemesidir. O

insan çok ender bir şeyi yapmaktadır: intikamı empatiyle, nefreti sevgiyle değiştirmek. Hannah Arendt'in yazdığını hatırlayın: "Affetmek...yeni ve beklenmedik bir şekilde yapılan ve aslında bir tepki olmayan tek tepkidir. Kendisini kışkırtan hareketten bağımsızdır ve bu nedenle bağışlayan ve bağışlanan insanı sonuçlarından özgür kılar."

Haçın üzerinde asılıyken ve kendisine işkence edenlerin bağışlanması için yalvarırken, İsa intikam ve öfke döngüsünü kırmıştır. Yeni ve beklenmedik bir şekilde hareket etmiştir. İnsan tepkisinin üzerine çıkmış ve hepimizin ulaşmak istediği bir örnek vermiştir bize.

Ama İsa bunu yapmış olsa bile, bu acısının ve affının başka birini –örneğin sizi veya beni– nasıl kurtarabileceğini merak edebiliriz.

Veya, bu örneği günümüz dünyasına uyarladığımızda, Jeff'in haksız, zalim sözlerinden Polly'nin acı çekmesi nasıl hem Polly hem de Jeff için iyi bir şeye yol açabilir? Zaman zaman başkalarını kırdığımız için, hepimiz kendimizi bu örneğin içine koyabiliriz. O zaman soru büyük bir soru haline gelir: Herhangi birinin yaptığı adaletsizliği başka birinin affetmesinin, hepimize yardımı nasıl dokunur?

İçinde bulunduğumuz karmaşayı göstererek.

Dünyaya bir bakın. Bize bir bakın, ne kadar yaralı olduğumuza bir bakın. Bize bir bakın, yaralarımızı ve adaletsizlikleri sırtımızda taşıyor, başkalarından acısını çıkarıyor, hesaplaşmaya çalışıyor, gelişigüzel yaşamaya bakıyoruz.

Jeff gibi, hepimiz istesek de istemesek de acımızı başkasından çıkarmaya eğilimliyiz. Sorunlarımızı başkalarının sırtına atarak çözmeye yatkınız, özellikle de arkadaşlarımıza. Hepimiz kaba ve insafsız oluyoruz.

Eğer bir insanın yaptığı hareketin kökünü bakabilirsek ve suçlamaktan başka bir şey istersek, İsa'nın haçta yaptığı gibi, Buda'nın her zaman yaptığı gibi, hepimizin *yapabileceği* gibi, herkesi ve kendimizi affetmeye başlayabiliriz. Kötü davranışı takip eden kötü davranışın acımasız çemberinden bir çıkış yolu bulmuş oluruz.

Bu mümkün. Zor, garip hatta belki de aptalca görünebilir ama mümkün.

11
Eskilerinizi Affetmek

İki kişi ayrıldığında, patlamanın kalıntıları uzun yıllar, hatta yaşam boyu sürebilir. Ayrılık evlilikte, aşkta, işte veya arkadaşlıkta olsun iki tarafta uzun, çok uzun süren bir savaş açar.

Anlaşılabilir olması yanında, bu çok büyük bir zaman kaybıdır. Zehirlidir ve işin içindeki herkes için zararlıdır. Çocuklar işin içindeyse durum trajik olabilir. Bu masum çocuklar, sanki bombalanmış kadar zarar görür. Böyle bir zararı önlemek için elimizden gelen her şeyi yapmalıyız.

Küçük bir çocukken iki tane boşanmanın mağduru olarak, uzun süre önce, buna neden olanları bağışladım. Sadece ilk boşanmanın hiç gerçekleşmemiş olmasını dilerdim.(İkincisi için minnettarım.) Anne ve babamın boşanması kesinlikle yaşamımın en kötü olayıydı. Yine de birbirleriyle uzun süre savaş halinde olmadıkları için minnettarım. Aslında, ikisi de yeniden evlenmiş olmasına rağmen, babam her yıl anneme doğum gününde bir düzine pembe gül yollardı. Ve babam ölmek üzereyken, annem Cape Cod'daki evinden New Hampshire'a, onu, bir zamanlar hayatının gerçek aşkı olan adamı hastanede ziyaret edebilmek, son bir kez yastıklarını kabartmak ve veda edebilmek için gitmişti.

İkisi de, biraz kin tutmalarına rağmen, birbirlerini bağışlayabildiler. Annem, babam artık çılgın gibi hareket ettiği için ondan ayrılmış ve başka bir adamla beraber olmaya başlamıştı. Babam iyileştiği zaman – Lityum tedavisi görmüş ve hastalığı tamamen geçmişti-, annemden, iyileşmesini beklemediği için nefret etmişti. Annem de ona, doktorların iyileşme umudu görmediğini (gerçekten de böyle demişlerdi) söylemiş ama babam hâlâ kendisini terk ettiği için annemden nefret etmişti. Yine de, birbirlerini, mutlu zamanlarını hatırlamaya ve o anıların egemen olmasına yetecek kadar bağışlayabilmişlerdi. Birbirlerine karşı nefret ve dargınlığın üstün gelmesine izin vermemişlerdi. Her yıl pembe güller gelmişti ve annem de babamın son anlarında yanı başındaydı.

Genellikle aksi yönde gelişir olaylar.

> "Ondan nefret ediyorum. Ondan sonsuza kadar nefret edeceğim. Bunu bana nasıl yapabildi? Ne zaman o salak, küçük adam aklıma gelse, onu öldürmek istiyorum. Ben evde kusmuk temizlerken ve çamaşır yıkarken, O, o kadınla gezip tozuyordu. Nasıl onunla evlenecek kadar aptal olabildim? Ah, evlenmeden önce ne kadar düzgündü. Kalbimi kazanacak *bütün* şeyleri söylemişti; huzurlu bir aile istediğini, evde sakin bir şekilde oturup rahatlamak istediğini, ne olursa olsun daima beni nasıl seveceğini anlatmıştı. Hepsi kocaman bir yalanmış! Neden bunu o zamanlar göremedim?"

Edie, eski kocası Sam hakkında bu şekilde konuşarak benimle pek çok seans geçirdi.

Şimdi bekâr bir anne, üç genç çocuğunu, nafakayla, çocuk desteğiyle ve evinden yaptığı serbest editörlükle geçindirmeye çalışıyor. Sevimli, nazik ve çok zeki bir kadın. Sam için duyduğu nefret, genel duygusal kimliğiyle zıtlık oluşturuyor.

Bir süre sonra, Sam'den nefret etme nedenlerini detaylarıyla dinlemenin amacımıza zararı olduğunu düşündüm ve riskli bir fikir ortaya attım "Edie, sence Sam'a karşı hissettiğin bu kızgınlık, senin için onunla iletişim içinde olmanın bir yolu olabilir mi?"

"Ne demek istiyorsun?" diye bağırdı. "Sence o sürüngenin herhangi bir şeyini ister miyim? Ah, tabii ki, anlayamazsın ki, sen de bir erkeksin"

"Ben bir erkeğim," diye cevap verdim "Ama aynı zamanda da bir insanım. Ayrıca da seni seven ve bu öfkenin sana yaptıklarını görmekten hoşlanmayan bir insanım."

"Beni seviyor musun?" dedi Edie bana bakarak.

"Evet seviyorum. Bunu biliyorsun değil mi?"

"Evet sanırım bunu biliyorum. Sadece uzun zamandır bunu hiç kimse bana söylemedi," dedi.

"Peki, bu, öfkeye çok fazla büründüğün için insanların sende sevdikleri yönlerini ortaya çıkarmalarının zor olduğundan olabilir mi?"

"Ama ne yapmam gerekiyor ki?" diye yalvardı. "Eskiden onu çok hem de çok severdim. Ve o bunların hepsine gözlerini kapattı. Üzerlerine tükürdü. Bir bıçakla beni doğrayabilirdi de. Nefretimle bir başıma kalakaldım. Eğer çocuklarım olmasaydı, intihar etmeyi ciddi bir şekilde düşünürdüm."

"Ama Edie," dedim "Sana Sam'e duyduğun nefretin gerçek olmadığını veya nefret etmekte haksız olduğunu söylemiyorum ki? Sadece içini kemiriyor bu. Şu an o bıçağı kullanıyor da, nefretinin seni bıçakladığı biçimde."

"Ama ne yapabilirim ki?" diye sordu Edie. "Hissettiğim bu. Bunları engelleyemem ki. Keşke yapabilsem. Ah, bunu yapabilmeyi ne kadar isterdim."

"Bence yapabilirsin," diye araya girdim. "Eğer, Sam'e karşı duyduğun öfkenin gerçekten geçmesini istiyorsan, bunu başarabilirsin."

"İstiyorum," dedi Edie. Bir süre sessiz kaldı ve gözleri yaşlarla doldu. "Sanırım istiyorum. Ama ona aşığım. Eğer ondan nefret etmekten vazgeçersem, onu tamamen kaybederim."

"Ona şimdi yaptığın gibi yıkıcı bir şekilde sahip olamazsın," diye yanıt verdim. "Şimdi, sahip olduğun tek şey, onun seni üzen ve kızdıran hali. Bundan vazgeçmenin faydalı olacağını düşünmüyor musun?"

"Ama geride ne kalacak? Hiçbir şey. Hiçbir şey. Bomboş kalacağım."

"Hayır bu olmayacak," diye karşılık verdim. "Özgür kalacaksın. Ve olmak istediğinden daha dolu olacaksın. Gerçekten sevebileceğin biriyle tanışmaya da hazır olacaksın."

O andan sonra Sam'i affedebilmesi için çalışmaya başladık. "Affetmeyi" Edie'ye dikkatli bir şekilde öfke ve dargınlıktan vazgeçmek olarak tanımladım. Yaptıklarına göz yummasına gerek yoktu, onu kırmamış gibi davranmasına gerek yoktu – ayrıca onu daha önce olmadığı kadar kırmıştı. Tek yapması gereken, Sam'e olan son bağını, öfke ve kızgınlığını bir kenara koymaktı.

Bölüm 7'de bahsettiğim adımların pek çoğunu kullandık. Hepsini tek tek kullanmadık çünkü bu affetme sürecinin gerçekleşme yolu değildir. Ama pek çoğuna değindik.

Hatırlamanız için önerdiğim adımları bir kere daha tekrarlıyorum:

Perde I: Acı ve Kırgınlık

Sahne:

1.Bir şeye kırgınsınız.

2.Bir duygu seline kapılıyorsunuz. Bu biraz uzun sürüyor.

3.Güvendiğiniz insanlarla konuşuyorsunuz.

4.Yaşamdan elinizi ayağınızı çekmiyorsunuz. İletişim halinde kalıyorsunuz.

Perde II: Gözden Geçirme ve Düşünme

Sahne:

5.İnançlarınıza başvuruyorsunuz. Kendinize Acımın *neye dönüşmesini istiyorum*? sorusunu soruyorsunuz.

6.Bu olayın sizden çaldıkları için kederleniyorsunuz.

7.Affedebilmenizi engelleyen kancayı arıyorsunuz.

8.Aptalca davranıp davranmadığınızı anlamaya çalışıyorsunuz.

9.Kendinizi güvende hissetmek ve kontrolü elinizde tutmak için ne gerekiyorsa yapıyorsunuz.

10.Sizi üzen kişi veya kişilere karşı empati kuruyorsunuz.

Perde III. Plan Yapmak

11.Kancayı çıkarmak için kendinizle mücadele edin.

12.Düşünün, kavrayış yeteneğinizi kullanın.

13.Durum hakkında dua edin veya meditasyon yapın.

14.Sahip olduklarınıza şükredin.

15.İntikam hayalleri kurun.

16.Geleceğe odaklanın.

17.Bağışladığınız taktirde sizin ve dünyanın çok daha iyi olacağını aklınızda bulundurun.

18.Sizin de bağışlanmaya ihtiyacınız olduğunu unutmayın

Perde IV: Hesabınızı Yapın ve İlerleyin

19.Öfke ve dargınlığı yok edin.

20. Kanca tamamen çıkıp öfkeniz yok olana kadar bu adımları tekrarlayın.

21.Bu affetme oyunu ile beslenip büyüyün.

22.Diğer insanlara affetme konusundaki çabalarına yardım edin.

İlk başta Edie, ilk 4 adıma odaklandı. İlk aşama, Sam tarafından ihanete uğradıktan sonra yaşadığı duygu seliydi. Sonra bu konu hakkında arkadaşlarıyla ve benimle konuşmaya başladı. Benim ısrarlarım üzerine, editörlük işini ve sağlık kulübünü bırakmaktan vazgeçti ve bir arkadaşının daveti üzerine bayanlardan oluşan bir akşam yemeği grubuna katıldı. Yaşamla bağlantılı kalmak, yalnız kalmanın ve hiçbir şey yapmamanın yaratabileceği zehirli duygu seline karşı koymanın iyi bir yoludur.

5. ve 6. adımın da Edie'ye yardımı oldu. Affetmesi gerektiğine gerçekten inandı. Bir Yahudi olarak büyütülmesine rağmen, artık dindar değildi ama doğru olanı yapmaya çalışmaya derinden inandı. İnançları, eğer yapabilirse, Sam'e karşı olan öfke dargınlıktan vazgeçmesi yönündeydi.

6. adım, aslında anahtardı. Sam'i kaybetmenin acısını yaşamaya ihtiyacı vardı. Onu tam anlamıyla sevmişti ve sevgisi az da olsa hâlâ devam ediyordu. Bir zamanlar gözünde mükemmel bir adamdı ve

şimdi o mükemmel adamı kapı dışarı ediyordu. Şimdi Sam'in o halini kaybetmenin onun için ne kadar üzücü olduğunu hissetmeye ihtiyacı vardı. Bu adım biraz zaman aldı.

12. adımın da çok yardımı oldu. Edie zeki bir kadındı ve olayları enine boyuna düşünmenin faydasını gördü. Sam'den nefret etmeye devam etmenin, hem kendisi hem de çocuklar için kötü olduğunu anlamıştı. Çok zeki olduğundan, duygularının yargısını yönetmesine izin vermemişti. Aynı anda duygusal ve ihtiraslı bir kadın olduğundan, bu onun için bir savaştı. Ama devamlı kızgın kalarak "onun kazanmasına izin vermemek" te kararlıydı.

14. ve 15. adım da yardım etti. Birkaç intikam fantezisi Edie'nin kalbini ısıtmış ve bizi güldürmüştü. Yaşamında sahip oldukları için de Tanrı'ya şükretmek, geleceğe odaklanmasına yardım etmişti. Üç tane mükemmel çocuğu, maddi güvencesi ve yaşam dolu, sapasağlam 'kendisi' vardı.

Öfke ve dargınlığından yavaş yavaş, vazgeçmeyi başarabilmişti. Hiçbir zaman tam anlamıyla yok olmamıştı ama eskiden olduğu gibi dünyasına egemen değildi. Hâlâ Sam'in "tam bir serseri" olduğunu düşünüyordu ama ne onu o kadar gözünde büyütmeye ne de yalnız kaldığında onu düşünmeye ihtiyacı yoktu.

Sam'i affetme düşüncesinin onu nasıl beslediğini görebilirsiniz. Daha dik durmaya, daha çok gülmeye, daha hazırcevaplı olmaya hatta cildi daha sağlıklı bir şekilde parlamaya başladı. Sam'e olan kızgınlık bağlantısını koparması kesinlikle onun için daha iyi olmuştu.

Ayrıca boşanmak üzere olan arkadaşlarına da çok fazla yardımı oldu. "Kötü adamların kazanmasına izin vermeyin," cümlesi nakaratı olmuştu. "Bırakın gitsin. Kurtulun. İyi yaşayın. Onu gerçekten öldürecek bir şey bu!"

Tabii ki, Sam'i öldürmek için iyi yaşamıyordu; bu gerçek anlamda iyi yaşamak değildir. Boşandıktan bir yıl sonra Edie'nin ne kadar sağlıklı ve mutlu olduğunu gördüğünde Sam'in ne kadar şaşıracağını sık sık düşündük. "Bunu başarabileceğimi düşünmemiştim" dedi zafer kazanmış bir edayla son seansımızda. "Şimdi, hiç olmadığım kadar mutluyum. Teşekkür ederim."

"Rica ederim," dedim. "Benim de teşekkür etmeme izin ver. Seninle geçirdiğimiz zamandan çok zevk aldım." Ve böylece vedalaştık.

Edie'nin yaptığını herkesin yapabileceğine inanıyorum. Öfkeden köpürerek ve intikam hayalleri kurarak neden zamanınızı harcayıp sağlığınıza zarar veresiniz? Edie bundan vazgeçmek istediğini ama nasıl yapacağını bilmediğini söylediğinde, öğrenebileceğini biliyordum. İnsanları affetmekten alıkoyan şey gerçekten affetmek istememeleridir.

Sevdiğimiz birine; örneğin bir arkadaşa, patrona, ortağa, ya da bir kuruma; örneğin bir şirkete, kiliseye veya sinagoga karşı duyduğumuz öfkeyi geçirirken de aynı prensipleri uygulayabiliriz.

Sadece sürece başvurun ve faydalı görmediğiniz kısımları atlayarak, size anlamlı gelen her şeyi uygulamaya çalışın. Eğer zorluk çekerseniz, bir terapist veya güvenilir bir arkadaş, süreci daha etkili hale getirebilir.

Soru: Yıllardır süren bir aile kavgasını nasıl çözebilirim?

Yanıt: Dikkatli ol. Eğer aile kavgasını tek başına çözmeye çalışırsan, olacaklar sadece başarısız olman değil aynı zamanda da zarar görebileceğindir.

Aile kavgasını çözmek için bütün aileyi teşvik etmek gerçekçi bir ilk adım olacaktır. Diğer bir deyişle, süreci, problemi sahiplenip çözmek için mümkün olduğu kadar çok aile üyesini dâhil ederek başlatmaya çalış.

Aileler değişmekten hoşlanmaz. Bu nedenle kavgalar ömür boyu, hatta nesiller boyu sürer.

"Bill Amca'dan neden nefret ettiğimi bilmiyorum. Babam da, dedem de ondan nefret ederdi. Hiç anlaşamayacağız. Eminim ki çocuklarım da anlaşamaz. Bu kanımızda var." Bu sözler pek çok ailede kullanılmıştır.

Bir ailenin kavga isteğine karşı çıkmak, yaşamın en güzel zevklerinden birine karşı çıkmaktır: haklı kızgınlık. İki tarafta kendini *çooooook iyiiiiiii* hisseder, kendi kişisel pozis-

yonlarında çok haklıdırlar.

Üstelik bir ailenin kavga isteğine karşı çıkmak, pek çok insanın karşı koyamayacağı bir duyguyu da desteklemektir: korunmasız hissetme. Belki de hatalı olabileceğini söylediğinde, diğer insanın bundan yararlanacağını, kontrolü kaybedeceğini düşünür ve bu nedenle daha savunmasız ve daha ürkek olacağına inanırsın.

Çoğumuz korkularımızın üstünü öfkeyle örteriz. Öfke bizi korkak ve savunmasız durumdan alır ve saldırıya geçmemizi sağlar ve korunmasız hissetmemizi azaltır.

Bu nedenle, aile kavgasına karşı çıktığında – ya da daha geniş bir grup kavgasına karşı çıktığında – nükleer silahlarla oynarsın. Dikkatli ol.

Eğer bu konuda çok ciddiysen, bir uzmana danışmanı öneririm. Aile terapistleri, bomba imha konusunda çok deneyimlidir. Ne zaman kırmızı kabloyu, ne zaman yeşil kabloyu keseceklerini bilirler.

Ayrıca da, senin veya benim aile kavgalarımıza dâhil olduğumuz gibi, bombanın bir parçası değildirler.

Uzun süren bir kavganın bombasını kalıcı olarak imha etmek, güçlü bir yetenek ve zaman alır. İkna edilmeye ihtiyacın varsa Orta Doğu tarihine bir bak.

12
Bizi Kıranları Affetmek... Özür Dilememelerine Rağmen

Louise elli iki yaşında bir kadın, karşısında oturdum ve bana ikilemini anlatmaya başladı. "Annem ölüyor, önünde kaç ayı daha kaldı bilmiyorum. Sorunum şu ki ondan nefret ediyorum. Eğer isterseniz ondan neden nefret ettiğimi bütün ayrıntılarıyla anlatabilirim. Ama bir psikiyatrın ofisinde oturma nedenim bu değil." Durdu ve üzerinde sirk hayvanları ve perilerin olduğu masalsı halıma bakmaya başladı. Halı eşimin hediyesiydi.

"Peki, neden buraya geldin?" diye sordum.

"Çünkü yaşamımda ilk defa ne yapacağımı bilmiyorum. Annem ölüyor, ondan nefret ediyorum ve şimdi ne yapacağımı bilmiyorum."

"Neden bir şey yapmak zorundasın?" diye sordum.

"Çünkü eğer ölürse ve hiçbir şey değişmemiş olursa, yaşamımın geri kalanında kendimi çok kötü hissetmekten korkuyorum."

"Neden kendini kötü hissedeceksin?" diye sordum eski öğretmenim Tom Gutheil'in öğrettiği "bilimsel sersemlik" sanatını uy-

gulayarak. Amaç, ne kadar sersem olursa olsun sorular sormak ve hastanın kendi kelimeleriyle problemi açmasını sağlamaktı.

"Bu çok aptal bir soru," diye yanıtladı Louise uygun bir şekilde. "Bana iyi bir psikolog olduğun söylenmişti, mesleğinle dopdolu, mekanik bir kurma oyuncak olduğun değil."

"Özür dilerim," diye yanıtladım. "Amacım aptal gibi görünmek değil. Sanırım neden kendini kötü hissedeceğini biliyorum ama ne düşünüp hissedeceğini tahmin etmek istemiyorum. Her şeyden de önemlisi sadece birbirimizi tanımaya çalışıyoruz."

"Çok sinirliyim," diye yanıtladı Louise. "Açıkça çok şaşkın bir durumdayım. Bu şekilde hissetmeye alışık değilim. Kontrolde olmaya alışığım. Ne yapacağımı bilmeye alışığım. Gerçek şu ki sorduğun sorunun yanıtını bilmiyorum. Belki de o nedenle beni sinirlendirdi. Tahminimce eğer ölürse ve hiçbir şey değişmemiş olursa, aramızı düzeltmediğimiz için suçluluk duyacağım ve kendimi kötü hissedeceğim."

"Ya da belki aranızı bir gün düzeltme ihtimaliniz kalkacağı için," diye araya girdim.

"Aynı şey değil mi?" diye sordu Louise.

"Tahminimce aynı" diye yanıtladım, onu bir kere daha sinirlendirmediğimi umarak. "Sadece, eğer ölürse, yıllardır içinde beslediğin belli bir ümit de onunla beraber ölecek."

"Hiçbir şey değişmeyecek," dedi Louise üzgün bir biçimde. "Halen hayatta olmasına rağmen içimde beslediğim hiçbir ümit yok. Eskiden olduğu kadar inatçı ve geçimsiz."

"Ve sen hâlâ, öldüğünde kendini kötü hissedeceğini söylüyorsun."

"Ölmesini istemiyorum," dedi Louise. "Tanrı bilir neden, ama ölmesini istemiyorum. Yaşamımın bir parçası. Yabani otları temizlediğimde onları özlediğim gibi, onu da özleyeceğim."

"O senin annen," dedim. "Çocuklar, en kötü anneleri bile sever."

"Konuyu çarpıtma" diye araya girdi Louise gözleri yaşarana kadar gülerek.

"Kendimi bildim bileli ondan nefret ettim."

"Yabani otları temizlediğinde gerçekten ağlar mısın?" diye sordum.

"Hayır, tam olarak değil. Ama evet, komik ve içsel bir şekilde, yabani otları temizlediğimde ağlarım. Sanırım sadece bir şeylere veda etmekten nefret ediyorum."

"Sence konunun özeti bu mu?" diye sordum. "Annen öldüğünde kendini kötü hissedeceksin çünkü ondan ne kadar nefret etsen de, ona veda etmekten nefret edeceksin ve onu çevrende görmeye alıştığın için onu özleyeceksin. Konu bu mu?"

"Genellikle bu," dedi Louise, çantasından çıkardığı bir mendille gözlerini kurularken tekrar halıya bakıyordu. "Ama senin dediğin gibi özeti değil. Çok daha fazlası var." Sessizce bekledim, düşünüyor gibiydi ve sorularla düşüncelerini dağıtmak istemedim. Birkaç dakika sonra boşlukları doldurmaya başladı. "Neden onu değiştiremedim? Neden hep çok bencildi? Neden beni bu kadar kırdı ve bu hale getirdi? Neden yaşamımdan atamıyorum onu?"

"Güzel sorular," diye yanıt verdim. "Belki ondan nefret etmek, seni ona bağlıyor?"

"Ama nefretime son veremiyorum," dedi Louise. "Sıkışıp kaldım."

"Nefret uyandıracak davranışları için bir neden bulabiliyor musun?" diye sordum. "Demek istediğim, bir bahane değil de, nedenlerini anlayabiliyor musun?"

"Hayır" dedi Louise. "Bunun için hiçbir neden yok. Her şeyi vardı. Güzelliği, zekâsı, mükemmel bir kocası ve parası. Kız kardeşlerim ve ben iyi çocuklardık. Bize böyle davranması için hiçbir neden yoktu."

"Sence, sana hiçbir nedeni olmadan kötü davranan birini affetmen mümkün mü?" diye sordum.

"Tabii ki. Ama çok büyük bir şey değilse veya senin büyümenle ilgili değilse; ayrıca bunu yapan annen değilse."

"Ama Louise" dedim, tekrar salaklaşarak, "Ondan kurtulmak istiyorsun. Yakında ölecek. Ölümünden sonra onun psikolojik esiri olmak istemiyorsun."

"Eğer onu affetmemi söylüyorsan unut gitsin, "diye kesip attı.

"Senden onu affetmeni veya bunun gibi bir şey istemiyorum. Sadece yüksek sesle düşünüyorum. Bu arada, o *senden* hiç kendisini affetmeni istemedi değil mi?"

Louise homurdandı. "Sadece yüz kere. Veya belki de bin kere. Ama sadece nankör kızından dolayı uzun süredir acı çeken anneyi oynadığı melodramatik sahnelerde. ' Sen küçükken yaptığım bütün hatalar için lütfen beni bağışla tatlım' diyordu. Veya ' Seni kırdığımı biliyorum. Hatalarım olduğunu da biliyorum. Ama onları arkamızda bırakıp devam edemez miyiz?' diyordu. Çok bencildi. Bütün yüklerden kurtulmak istiyordu. Yaptıkları kendi suçu değilmiş gibi davranmak istiyordu. Benden tek istediği şeyi, affımı, ona vermeyeceğim. Mezarına huzurlu bir şekilde girmesine izin vermeyeceğim; çünkü o benim bu dünyada huzur dolu tek bir gün yaşamama izin vermedi."

O âna kadar sormadığım soruyu sormanın artık zamanı geldi diye düşündüm "Sana tam olarak ne yaptı? Gerçekten korkunç bir şey yapmış olmalı"

"Korkunç?" Louise duraklamıştı, sanki dünyaya gökyüzünden bakıyordu. Bir süre durduktan sonra, ironik bir şekilde gülümsedi ve "' Korkunç', çocukluğumda yaşadıklarımı yaşamamış birinin kullanacağı bir sözcük olabilir. Ama ben ' Kurnaz' veya 'planlanmış' sözcüklerini kullanmayı tercih ederim. Üç çocuğunun arasında, ben onun favori hedefiydim; çünkü bildiğimi biliyordu. Ne yaptığını bildiğimi biliyordu. Yaptıklarını, bilerek yaptığını bildiğimi biliyordu. Yaptıklarının içki içmesinden, ruhsal bozukluğundan, bir gece önce uykusunu alamamasından veya babamın uzakta olmasından dolayı olduğuna inandırıyordu. Ama ben bunların hiçbirine inanmıyordum – ve o da bunu biliyordu. Bize, özellikle de bana, hoşuna gitmesinden başka hiçbir derin sebebi olmadan işkence etti. Bazı insanlar tenisten, bazı insanlar briç oynamaktan zevk alırken, bazıları da çocuklarına eziyet etmekten hoşlanır. Çok sevdiği bir gül gibi, nefretimi suladı ve büyüttü. Onun siyah gülüydü. Lisedeyken ona yazdığım bir mektupta her şeyi anlattım. Ona karşı olan sevgi-

min bir gül gibi büyüdüğünü söyledim ama bu gül siyahtı, kendi istediği gibi."

Louise'in sözleri acı dolu sözlerdi, deli veya kötü niyetli birinin sözleri değildi. Sonraki seanslarımızda, Boston dışındaki çok başarılı bir yatırım şirketinin kurucusu ve başkanı olduğunu öğrenecektim. İşini çok seviyordu ve başarılıydı. Bana söylediklerinden yola çıkarak, mutlu bir evliliği ve biri liseye biri üniversiteye giden iki çocuk annesi olduğunu öğrendim.

Ama annesi ölüyordu ve onu affedemeyecekti– veya affetmeyecekti. Bunun hoş bir durum olmadığını anlamış ve beni görmeye gelmişti. Ama ben ne yapabilirdim? Reçeteye 'affet' yazabilir miydim – ya da yazmalı mıydım? Ya da ilaç vermeli miydim? Annesi ölmeden önce yapabileceğim faydalı bir şey var mıydı? Ve annesinin ne kadar zamanı kaldığını kim bilebilirdi?

Benim işimde – psikiyatride – hastalarınızın olduğu kadar kendi deneyim ve duygularınızı da hesaba katmalısınız. Bir saat tamircisinin, saatinizi tamir ederken kendi saati için endişelenmesine gerek yoktur, ama bir psikiyatrist sizinle çalışırken kendi yüreğini de dinlemelidir. Eğer Louise'e yardım edeceksem, hikâyesinin bende neler hissettirdiğine bakmalıydım.

Benim annem alkolikti. İki kere boşanmıştı ve benimle "iyi" bir annenin yapması gerektirdiği gibi ilgilenmemişti. Yardımına ihtiyacım olduğunda genellikle sarhoş olurdu. İçki içmesi nedeniyle okulda düzenlenen hiçbir etkinliğe gelmemişti ve bana çok nadir bir şekilde yol gösterirdi. Yine de ona olan sevgim çok derindi ve her gün yaşamında mutluluğu bulmasını ümit ediyordum. İçinde bulunduğu bütün zorluklara rağmen, her zaman iyimser bir insandı ve olayların hep iyi tarafını görmeye çalışırdı, ortada bir iyi taraf olmasa bile.

Annemden nefret ettiğim zamanlar olmuştu – özellikle de gençken ve bana çok ihtiyaç duyduğunda, onunla zaman geçirmemi istediğinde, dertlerini dinlememi istediğinde ve onunla ilgilenmemi istediğinde. Bense bir an önce büyümek ve kendi yolumu çizmek istiyordum. Tıp fakültesine gideceğim zaman kalmamı istemişti

ama onu bir kenara itip kendime bir hayat kurmak zorundaydım. Onu ne kadar sevsem de, itmek zorundaydım – ama bunu ona karşı duyduğum bir nefretle veya bana kötü şeyler yaşattığı için yapmıyordum.

Oradan gittiğimde, artık onu affetmek hiç de zor değildi. Onu sevgi dolu, korumasız, erkeklerden yana şansı olmayan ve alkolik genleri taşıdığı için şansız bir kadın olarak görüyordum. Ayrıca onun parlak, iyi tarafını, mükemmel iyimserliğini, ümit dolu ruhunu görüyordum. Kusursuz zevkini, espri anlayışını ve – ayık olduğunda – Audrey Hepburn benzeri saygınlığını da göz ardı etmiyordum. Eğer bir iki nesil sonra, kadınların daha kolay kariyer yapabildikleri bir zamanda doğmuş olsaydı, harika bir doktor olabilirdi ancak yaşamı boyunca ona gösterilmiş ve dışına çıkması yasaklanmış, cici, yardıma muhtaç dişi rolüne sıkışıp kalmıştı.

Yavaş yavaş, ona karşı olan duygularım, nefret dolu olmasa da, bağışlayıcı ve sonunda hoş ve hayranlık duygularına döndü. Beni doğurmuştu. Bana hayat vermişti. Bana umut vermişti. Daha da önemlisi, bana verebileceği her şeyi vermişti ve çok zor, hatta trajik bir yaşam sürmesine rağmen ümidini hiç kaybetmemişti. Şimdi annemi inanılmaz bir saygı ve sevgiyle anıyorum.

Annemle yaşadıklarımın, Louise'e yardım etmemde bana nasıl yardım edebilirdi? Kuşkusuz, Louise'in annesinin ve benim annemin, Louise ve benim gibi iki farklı insan olduğunu kendime hatırlatmak zorundaydım. Ama bunu bilmemin yanında, annemle olan deneyimimin Louise'in durumuna yardımı olacak bir yönü var mıydı?

Olduğunu düşünmüştüm. İlk olarak, annemle yaşadıklarım Louise'i daha iyi anlamamı sağlamıştı. Yaşadıklarımız farklı olsa da, ikimiz de çok genç yaşta yaşamımızdaki en önemli insanın – annelerimizin – kontrolden çıkmasının, ulaşılamaz olmasının, umudumuzu kırmasının, hatta kırıcı olmasının nasıl bir duygu olduğunu öğrenmiştik.

İkinci olarak, kendi deneyimim hem Louise'i hem de annesini eleştirmemi önlemişti. Konuyu iyilik kötülüğe karşı veya iyi adam-

lar kötü adamlara karşı gibi değil de yaşamın içinden bir durum gibi değerlendirmiştim.

Mesleğim, benim düşünceme göre ne Louise'e ne de annesine, reçetede affetmek veya ilaç yazmak değil, Louise'e katılmak ve duygularıyla savaşırken onun yanında olmaktı. Bunun bizi nereye götüreceğini görecektik.

Birkaç yıl süren psikoterapi seanslarına götürülmüştük. İlk buluşmamızdan birkaç ay sonra annesi ölmüştü.

Louise'e, ölmeden önce annesiyle konuşması ve biraz zaman geçirmesi konusunda ısrar etme şansım olmuştu. Louise'e ne yapması gerektiğini söylemesi gereken kişi olmadığımı biliyordum ama aynı zamanda da Louise'e en azından annesinin biraz zaman geçirmesini desteklemeden önce ölmesinin zararlı olacağı yönünde güçlü bir his vardı içimde.

O zamanlar Louise'in adına, annesiyle buluşmaları "tahmin edilebilir biçimde faydasız ve son derece acı vericiydi." Bunu yapmasını önerdiğim için bana kızgındı.

Yine de, aylar geçtikten sonra, Louise'in hisleri değişti. Annesiyle, ölmeden önce o acı dolu anları geçirdiği için memnundu. Denediği için memnundu. "Hiçbir yere varamadık. Annem hiç değişmedi. Ama elimden gelenin en iyisini yaptığım için içimde bir huzur oluşmasını sağladım. Eğer denemeseydim, keşke deneseydim diyecektim. Deneyerek bu olasılığı ortadan kaldırdım. Bu nedenlerle, yapılması gereken en doğru şeyi yapmıştım."

Son seanslarımızdan birinde Louise, yaptıklarımız için hissettiklerini özetlemişti. "Seni görmeye geldiğimde, bunun bir zaman kaybı olacağına emindim. Ama gene de geldim. Beni sana getiren her neyse, önyargıma karşı gelen her neyse, o kısmıma minnettarım. Annem kadar kibirli ve inatçıydım. İkimizden birinin özveride bulunması gerekliydi. Özveride bulunan ben olduğum için memnunum."

Barışma çabaları genellikle bu biçimde gelişir. Bilinçli tarafımıza ve "sözüm ona faydalı yargılarımıza" rağmen ve işin içinde olan herkesi şaşırtacak bir biçimde meydana gelirler. Louise'in de anlat-

tığı gibi: "Annem onu ziyarete gideceğimi öğrenince ' biraz şaşırdığını' söylemişti. Memnun olmuştu ama ' biraz şaşırmıştı'. Bunu söyleme tarzı bile, ' biraz şaşırdım', onun ahlaksal bir üstünlüğe sahip olduğuna inandığını gösteriyordu, sanki yüce tahtından yaptıklarımı değerlendiriyordu. Ama sorun değildi. Biraz şaşırmış olmasını yutabilirdim çünkü onun derinlerde, çok fazla şaşırdığını ve çocuklar gibi sevindiğini biliyordum. Ama bunu bana söyleyemeyeceğini de biliyordum."

Genellikle olan biten budur. Bir taraf bütün duygusal işleri üstlenirken diğer taraf hiç umursamıyormuş gibi davranır. Ama umursamaz görünen taraf, içinden sevinç gözyaşlarına boğulur ve bu neşeyi tam anlamıyla yaşamasını sağlayacak cesareti toplamayı ümit eder.

"Elinden gelenin en iyisini yaptın," dedim Louis'e.

"Ona karşı hep en iyisini yaptım," diye yanıtladı "Neden hiç yeterince iyi olmadı?"

"Her zaman iyiydi," dedim. "Sadece bunu sana söyleyemedi."

"Bu pek de teselli etmiyor beni," dedi Louis.

"Biliyorum, biliyorum," verebileceğim en iyi yanıttı. Ama aynı zamanda da Louise'in şimdi daha iyi olduğunu biliyordum.

Soru: Kötü bir biçimde ayrıldığım eski bir arkadaşımı aramak istiyorum. Bunun en iyi yolu nedir? E-posta çok mu resmi kaçar?

Yanıt: Gerçekten sorduğun soru şu "Benimle görüşmek istememesinden korktuğum birine nasıl yaklaşabilirim?". Yanıt şu: yavaşça.

İlişkiniz şu an nasıl? Birbirinizi bir süredir görmediniz, o 'eski' bir arkadaş, ama hâlâ bir ilişkiniz var, en azından senin açından ve muhtemelen onun açısından. Neler oluyor? Onu görmek istiyorsun demek ki olumlu bir şeyler oluyor. Ama telefonu kapıp onu aramanı engelleyecek kadar da utangaç hissediyorsun kendini. Eski günlerde el yazması bir not ve bir buket çiçeği bir ulak ile göndermeyi düşünebilirdin. Ama günümüzdeyiz ve sen e-posta göndermeyi düşünüyorsun.

Mesajını e-posta, mektup veya posta güvercini ile göndermenin önemi yok (gerçi posta güvercinini ya yaratıcı olarak algılar ve yeniden başlarsınız ya da çok gösterişli bulur ve sinirlenir.) Önemli olan mesajın özlü ve samimi olmasıdır.

Mesajın amacı, yüz yüze yapacağınız bir buluşmaya kapı açmak olmalıdır. Affetmek – ya da karmaşık duyguların çözümlenmesi – başka bir yoldan ziyade, yüz yüze görüşülerek yapılır. Telefon, e-posta, sesli e-posta, mektup, video, faks hatta posta güvercini duygusal iletişimin yanında, insani hareket dediğim yüz yüze görüşmenin yanında çok sönük kalır. Amacın onunla karşılıklı oturup konuşmak olmalıdır.

Bu nedenle, ona istediğin şekilde, özlü bir mesaj gönder. Mesajını kısa tut; sorunlara mesajında değinmeye çalışma. Samimi bir mesaj olsun; kaypak satıcılar gibi olma.

Ve empatik olmaya çalış; bir başka deyişle mesajı okuduğunda ne hissedeceğini anlamaya çalış ve hislerine saygı göster.

13
Affedemediğimiz Zaman Ne Yapmalıyız?

Birini affettiğimizde onu kancadan kurtarırız, ya da lafın gelişi budur. Ama bu kanca tam olarak nedir? Bu psikolojik bir kancadır. Sözün kendisi nasıl affedeceğimiz konusunda çok güzel bir ipucu veriyor. Affetmek için, kendimizin yanında diğer insanı da kancadan kurtarmalıyız. Ama balığın ağzında sıkışmış bir kanca gibi, ruhumuza saplanmış kanca da inatçı olabilir.

Affetmek için, kancayı tükürüp atmalıyız. Affedemediğimizde ise, nefret ettiğimiz insan kadar kancaya takılmış durumdayızdır. Ama ya kancayı tüküremiyorsak?

Affın temel nedeni, daha önce de söylediğim gibi, kendimizin ve dünyanın daha iyi olacağını bilmektir. Affetmenin iyi hissettiren tarafı ve affetmeyle ilgili olan sağlık yönünden faydaları, size ihanet ettiğini, sizi aşağıladığını, sizi kırdığını düşündüğünüz insanı her düşündüğünüzde – veya sizi kızdıran ne yaptıysa - öfke ve dargınlığınızı bir kenara bırakmaktır. Bu tavrı takınmak zordur.

Örneğin, soyut anlamda affetmeye karşı mutlu bir şekilde heves duyabilirsiniz ama düşmanınızın - eski eşinizin, sizi kovan patronunuzun, size dava açan insanın veya oğlunuzu öldüren teröristin –

görüntüsü aklımıza geldiği anda, mideniz asitle, beyniniz ise öfkeyle dolar. Otomatik, psikolojik tepki, kontrolünüz dışında gerçekleşir. Bunu nasıl yok edebilirsiniz?

İlk önce, kancaya bakmanın faydası olur.

Affedemediğiniz zaman, diğer insana karşı duyduğumuz nefret ve dargınlığın sancısını hissetmeye devam ederken, kanca da içimizi oymaya devam eder. Hastalanmalarını, ölmelerini hayal ederken veya sadece içsel monoluğumuzda onlara demediğimiz bırakmazken, öfkenin, kancayı onların değil, bizim derinlerimize gömdüğünü görmezden geliriz.

Psikolojik kanca, herhangi bir metal kancadan daha keskin veya daha inatçı olabilir. Kaptan Ahab'ın takıldığı kancayı düşünün. Veya Hamlet'i, Othello'yu. Hepsi de, sonunda kendi trajik ölümlerine neden olan büyük bir intikam isteği tarafından kancalanmışlardı.

Ben de kancaya takıldım, ya siz? Kaptan Ahab'ın ya da edebiyattaki diğer güçlü karakterlerinki kadar büyük ve trajik olmasa da, yine de başıma geldi.

Boşanma ve boşanmış çiftler bunu hep yapar. İhanete uğramış insanlar bunu yapar. Ne zaman sevdiğiniz veya hoşlandığınız biri size karşı bir hata yapsa, siz de bunu yaparsınız. Sadece veda edip, konuyu orada kapatmak istemezsiniz. Bedelinin ödenmesini istersiniz. Kancaya takılı kalmak, aynı zamanda bir zamanlar derin bir şekilde sizi ilgilendiren insanla iletişim içinde kalmanın bir yoludur.

Ama ya bu insanı tanımıyorsanız? Eğer hiç tanımadığınız bir insan, sokakta size saldırsa ve tüm paranızı çalsa, çok kızarsınız. Kızgınlığa devam etmeniz, artık saldırganla arkadaş kalamayacağınızdan dolayı üzülmeniz değildir. Her şeyden önce, o tamamen yabancıdır.

Ama her şeye gizli bir üzüntü hissedersiniz.

Soyulduğunuz için üzülürsünüz. Böyle korkunç bir olay yaşadığınız için üzülürsünüz. Hayat size bir tokat attığı için üzülürsünüz. Saldırgana karşı koyamadığınız için üzülürsünüz. Hatta sokaklarda saldırganların var olduğu gerçeği için bile üzülebilirsiniz. Ve gerçekten duyarlıysanız, bu saldırganın, sokakta insanlara saldırmaktan

başka, yaşamak için daha iyi bir yol seçememesine bile üzülürsünüz.

Ama böyle bir üzüntü sizi gergin ve hassas yapar, bu nedenle bunu öfke ve dargınlıkla kaplarsınız. Öfke daha anlamlı gelir. Ama eğer bir yıl sonra hâlâ aynı şeyi hissediyorsanız, o zaman büyük ihtimalle, en azından bir kısmınız, olanlar için üzülmenizi engellemektedir. Onun yerine öfke, hatta nefret duyarsınız.

Bir keresinde bir öğretmenim "Sevginin tersi nefret değildir. Sevginin tersi ilgisizliktir," demişti. Nefret bizi biriyle, bir olayla, bir grupla, geçmişten bir şeyle ya da herhangi bir şeyle iletişim içinde tutar. Nefretin olduğu yerde iletişim ve birliktelik vardır. Eğer saldırgandan –veya katilden, gaspçıdan, ya da herhangi birinden – nefret etmeye devam ederseniz, onunla iletişim içinde kalırsınız. Bazen, böyle bir bağlantının faydalı olduğunu düşünerek, bunu yapmayı seçebilirsiniz. (Nazilerden nefret etmeye devam ettiğimiz gibi.) Ama çoğu zaman devamlı nefret kötü bir fikirdir ve size hiç de iyi bir biçimde hizmet etmez. Saldırganla olan bağınızı koparmanız daha iyi bir davranıştır.

Olanlar için, sadece kızgınlık değil, üzüntü hissetmeye de izin veriyorsanız, onları yollayarak kendinize yardım edersiniz. Geçmişi, kızgın kalmaya devam ederek değiştiremeyeceğinize inanırsanız kendinize çok yardımınız dokunur.

Örneğin, bir zamanlar Luke adında çok yakın bir arkadaşım vardı. Bir gün çok büyük bir terfi aldı ve alanında çok etkili bir pozisyona geldi. O günden sonra bana, sanki onun altındaki bir insanmışım gibi davranmaya başladı. Onu aradığımda, sekreteriyle konuşturuyordu beni. Görünüşte hâlâ arkadaştık, beni partilere davet ediyor ve sohbet ediyorduk ama davet etmek için sekreterine arattırıyor ve sohbetlerimizde bana tepeden bakıyordu. Artık onun umurunda olacak kadar etkili değildim. Doğal olarak, hislerim incinmişti ve arkadaşıma kızgındım. Ona hissettiklerimi söylediğimde bir kahkaha attı ve bunları uydurduğumu söyledi. Uydurmadığımı biliyordum, aynı zamanda da artık benimle samimi bir şekilde konuşmayacağını da anlamıştım.

O adam için kancaya takılmıştım. Kanca yerinden oynamıyor,

daha da derinlere batmaya devam ediyordu.

Ne zaman onu düşünsem, ne serseri bir insan olduğunu homurdanıyordum. Ne zaman ondan bir mesaj alsam (veya sekreterinden) tüylerim diken diken oluyordu. Uzaklaştığımızda bile, her aklıma geldiğinde hâlâ öfke ve dargınlık hissediyordum. Kanca sıkışmıştı.

Kancaya takılmıştım çünkü üzgündüm ama ne kadar üzgün olduğum gerçeğiyle yüzleşmeme izin vermiyordum. Luke'u özlemiştim. Arkadaşımdı ve onu görmeyi özlemiştim. Değiştiğinde – hepimizin bildiği gibi bazı insanlar ünlü olduğunda kötü yönde değişir – öfkelenip sonra sakinleşememiştim çünkü artık arkadaş olmadığımız gerçeğine üzüldüğümü kabul edemiyordum. Kızgın kalarak, Luke'un tekrar eski güzel haline dönebileceği umudunu besliyordum.

Ona karşı beslediğim, nefret olmasa da, öfke ve dargınlık noktasında sıkışıp kalmıştım; çünkü onu bütünüyle kaybetmek istemiyordum. İçimde, çengelini düzeltmeye ihtiyacım olan kanca öfkeydi.

Bunu yapmanın yolu, olanları tam olarak anlamak ve kederlenmekti. Üzüntümü, kaybettiğim arkadaşım için yaşamalıydım. Eski Luke ölmüştü. Bunu kabul etmeli, üzülmeli, veda etmeli ve devam etmeliydim. Affetmek, kederlenmenin ve bazı umutlardan vazgeçmenin bir çeşididir.

Ama sadece tanıdığım ve çok sevdiğim Luke'u kaybettiğim için üzülerek iş tamamlanmıyordu. Böyle bir kibre yenik düşmesinin acısı içime çok büyük dert olmuştu. Bunu nasıl yapabilirdi? Ve ben bunu neden bu kadar önemsiyordum?

Çok önemsiyordum çünkü rekabete girmiş gibi hissediyordum. Bu başka bir çengel, Luke'u affetmemin başka bir anahtarıydı; görmek istemediğim bir kısmımı görmüş olacaktım. Luke'un edindiği gücü ve saygınlığı kıskanıyordum. Mesleğini sevmememe rağmen, mesleğiyle gelen avantajları kıskanmıştım. Kıskançlık öfkenin başka bir biçimidir.

Öfkenin en iyi ilacı, ilk olarak zaman, ikinci olarak ise empatidir. O ilk öfke patlamasını hissetmenize izin vermelisiniz. Biri sizi reddeder. Öfkelenin. Biri size hakaret eder. Öfkelenin. Birisi rande-

vusuna gecikti. Öfkelenin. Kısa süreli öfke, acıktığınızda karnınızın guruldaması kadar normal ve kaçınılmazdır.

Ama uzun süreli tepki, Luke hakkında düşünmem gereken bir konuydu. Bu duyguların azalmış olması gereken süreden sonra bile hâlâ kıskançlık ve kızgınlık hissediyordum. Bu, empatinin anahtar olduğu noktaydı. Hem Luke için, hem de kendim için empati.

Bunu nasıl yapabildi? sorusunun harekete geçirdiği bombayı imha etmek için, Luke ile empati kurmam gerekiyordu. Ama *Bunu neden önemsiyorum*? sorusunun harekete geçirdiği bomba için kendimle empati kurmam gerekiyordu.

Empati kurmak derken, birinin davranışlarını, bu davranışları kendimizi onun yerine koyabilecek bir anlamda anlamaktan ve sadece amaçsız bir kötülük ve alçaklıktan kaynaklandığını düşünerek yargılamamaktan bahsediyorum.

Bunun hakkında düşündüğümde, Luke'un değişmesinin, sadece bir serseri olmasından başka sebepleri olduğunu görebiliyorum. Yeni pozisyonuyla elde ettiği güç, üstesinden gelemeyeceği kadar sert bir uyuşturucu gibiydi. Güç için her şeyi yapabilecek, son derece başarılı ve etkin bir babanın gölgesinde büyüyen Luke'u anlayabilmem için psikiyatr olmama gerek yoktu. Sonunda bu gücü bulduğunda, bu onu biraz çıldırttı. Tepkilerini, büyümesiyle ilgili konularla birleştirmemin dargınlığımın geçmesinde yardımı oldu çünkü davranışlarını daha anlayışlı ve bağışlayıcı bir bakış açısıyla görebiliyordum. Kibirlenmesini ve kendiyle övünmesini, insani koşullarda anladığımda ve onları mantıklı bir yaşam öyküsünün içine yerleştirdiğimde, daha az öfke ve dargınlık hissettim. Eski bir atasözünün de dediği gibi

"Hepimizi anlamak, hepimizi affetmektir."

Aynı süreç *Neden önemsiyorum*? sorusunda da faydalı oldu. Luke'u bir arkadaş olarak kaybetmek üzücüydü. Ama bir anlam ifade ediyordu. Bütün kayıplar üzüntü yaratır ve verilecek en iyi tepki, yavaş yavaş kişisel bilgeliğimizin güç kazanılmış bir parçası olana kadar üzüntüyü hissetmek, üzerinde konuşmak, ağlamak, kederlenmektir. Neden duygularımı bir sonraki adıma götürdüm ve Luke'un

aniden yükselen başarısı karşısında kendimi küçülmüş hissettim? Neden, Luke çok yükseklerde uçtuğu için, kendimi dünyanın gözünde alçalmış hissettim?

Bu noktada kendimle empati kurmaya ihtiyacım vardı. Hissettiklerim için kendime kızmak veya utanmak yerine, pek çok insanın yetişkin olduğu zaman ihtiyaç duyduğu sağlam ve güvenli olma hissi için gereken istikrarlı bir çocukluk geçirmediğimi kendime hatırlatmalıydım. Aksine dengesiz bir çocukluğum vardı. Babamın kişilik bozukluğu vardı ve pek çok kez bir akıl hastanesine yatırılmıştı. Annem babamdan boşanmış ve küfürbaz alkoliğin biriyle evlenip kendi de alkolik olmuş kargaşa dolu birkaç yıl sonra ondan da boşanmıştı. Yaşama dengesiz başlamam bir yetişkin olarak güvensiz hissetmeme neden olmuştu. Kendimle empati kurmalı ve Luke'un davranışlarına gösterdiğim tepkilerin, benim yoğun güvensizliğimin yol açtığı aşırı tepkiler olduğunu anlamalıydım. Luke'u kaybetmek beni çok üzmüştü ama buna ilaveten paniklememe de yol açmıştı çünkü yıllar öncesinin eski güvensizlik duygusunu gündeme getirmişti; hiçbir psikolojik koruma zırhı geliştiremediğim duyguları.

Güvensizliğimi ortadan kaldıramadığımdan, kendime bir yardım eli uzatabilirdim, yani hissettiğim duygular için kendime zorluk çıkarmayacaktım. Kaynaklarını bulabilir ve Luke'un cezalandırmam gereken kötü bir tarafından veya benim utanmam gereken bir kısmımdan değil de geçmişten geldiğini anlayabilirdim.

Demek ki kancayı bulmanın iki anahtarı kendinle ve karşı tarafla empati kurmak. Eğer diğer insanın tanımıyorsanız bile, o insanın neden böyle davranmış olabileceğine dair bir öykü yaratabilirsiniz.

Soru: Erkek arkadaşım beni terk ettiği için çok kızgın ve kırgınım. İlişkimizi düzeltmeyi denemeli miyim yoksa boş vermeli miyim? Eğer beni terslerse ne yapabilirim?

Yanıt: Sorduğun soru, harekete geçmeden önce ne hissettiğini çok iyi anlaman gerektiğini gösteriyor. Kızgın ve kırgınsın. Tamam, ne yapacağına karar vermeden önce bir süre

böyle kal. Acıyı hissetmene izin ver. Seni neden terk etti? Terk edilmek (ne demekse!) nasıl bir duygu? Utanç verici mi? Korkutucu mu? "Kızgınım!" demeden önce, aşağılık, korku veya utanç gibi daha derin duygularının farkına varmalısın.

Bunları hissederken kendine şunları sorabilirsin, *Erkek arkadaşım kendimi daha güçlü hissetmeme yardım mı ediyor yoksa benim genel anlamda korku, utanç veya aşağılık duygularıma karşı bir kalkan mı? Beni terk etmesi gerçekten kim olduğumu görmemi mi sağladı? Erkek arkadaşımı geri kazanmaya çalışmadan veya her şey için ona kızgın olmadan önce bunlar üzerinde mi düşünmeliyim?*

"Beni terslerse ne yapabilirim?" soruna yanıtım "Bir sonraki sefere daha güçlü ol." Diğer bir deyişle, terk edilmeni kendin üzerinde çalışman için bir fırsat olarak görmelisin.

"'Kendin üzerinde çalışmak' derken ne demek istiyorsun?" diye sorabilirsin.

Sahip olduğun sağlıklı ilişkilerini güçlendirmeye çalışmaktan bahsediyorum: ailenle, arkadaşlarınla, ilgilendiğin gruplar veya organizasyonlarla, hatta beslediğin hayvanla, veya ilgilendiğin etkinliklerle, spor yapmaktan müzik dinlemeye veya bahçe işlerine kadar olan ilişkilerinle. Bütün bunlar üzerine kafa yor.

Eğer erkek arkadaşın seni terk ettiyse, senin de dediğin gibi, onu geri kazanmaya çalışmalısın, boş vermemelisin. Daha güçlü bir kadın olmaya çalış.

Burada affetmekle ilgili bir şey yok. Konu kendini ve yaşamını güçlendirmek.

14
Bir Aile Kavgası

Benim ailem affedebilmenin ne kadar zor olabileceğini bana öğretmişti.

Daha önce de bahsettiğim gibi, babam ve erkek kardeşi, Jim Amca, anlamsız, sert bir kavgayı hayatlarının son yıllarına kadar sürdürmüşlerdi. Babam öldüğünde, konu kapanmamıştı. Yaklaşık on yıl sonra Jim Amca öldüğünde de babama karşı hissettikleri değişmemişti. İkisi birbirlerini hiç affetmemişler ve hiç barışmamışlardı. Bu kitabı yazmamın nedenlerinden biri de budur – babanıza ve amcanıza, veya önemsediğiniz diğer insanlara ölmeden önce barışmalarına yardım etmek, ya da sizin yaşamınız sona ermeden önce affetmek veya bağışlanmaya çalışmanıza yardım etmek umuduyla yazdım bu kitabı.

Kavgaların çoğunda olduğu gibi, babamın veya amcamın itiraf edeceği veya özür dileyecekleri konu neydi hiç belli değildi. Tek bildiğim, birbirlerine son derece kötü sözler savurdukları, sert yargıların eski sıcak duyguları dondurduğu, ailedeki herkesin kendisine bir taraf seçtiği ve arkadaş gibi büyüyen iki erkek kardeşin aralarında köprü kurulamayan bir uzaklığın oluştuğuydu.

Her şey çok üzücü ve çok gereksizdi. Çocukken, babam ve Jim Amca, Cape Cod'daki denizcilik yarışmalarında şampiyonluk kazanmış, Hyannis, Wiano, Osterville'de veya iyi bir yarışın olduğu herhangi bir yerde yarışmalara katılmışlardı. Başka hiçbir takımın yapamayacağı kadar mükemmel bir takım yaratmışlardı. Babam işaret verildiğinde başlama çizgisinden yola çıkmakta, Jim Amca ise diğer botların hareketini tahmin ederek en iyi rüzgârı yakalamakta çok iyiydiler. Bir yarış takımı olarak yenilemezdiler.

Ama ikisi de kendi yolunda uçan iki kuştu.

Babam 1936 yılında Harvard'da yıldız bir atletti. Amerika hokey şampiyonu ve enerji dolu genç bir adamdı, ya da bana böyle söylendi. Annemle evlendikten kısa bir süre sonra savaşa katıldı ve refakat muhribi kaptanı oldu. Denizaltılarda çalışmak onu kötü bir şekilde etkilemişti. Savaştan döndüğü zaman, akıl sağlığı bozuldu ve akıl hastalıkları hastanesine, ya da büyürken duyduğum ismiyle tımarhaneye, yatırıldı.

Babama şizofreni teşhisi konmuştu, ensülin şok tedavisinin yanı sıra uzun süre de elektro terapi görmüştü. Yıllar sonra bana, ensülin tedavisinden çok korktuğunu çünkü kontrolsüz bir şekilde düşme hissi yaşadığını anlatmıştı.

Sonra genç bir psikiyatr, babama konan teşhisi gözden geçirmiş ve o zamanlar yeni ve radikal bir tedavi olan Lityum tedavisine başlatmıştı. Sonuç mucize gibiydi. Babam iyileşmiş, hastaneden ayrılmış ve yaşamının son yıllarını Derry, New Hampshire 'daki bir devlet okulunda öğretmenlik yaparak geçirmişti. Ama ne var ki, babam hastanedeyken aile parçalanmıştı; ben dört yaşındayken annem ondan boşanmıştı.

Jim Amca da, babamdan dört yaş büyüktü, Harvard'a gitmişti. Kısa boyluyu ama buna rağmen boksta çok başarılıydı. Ayrıca çok da zekiydi. Fizik ve Ortaçağ dillerinde sertifika almıştı. Tek sorunu yaşama uyum sağlayamamasıydı. Evlendiklerinde, yengem amcamın Boston finans dünyasına gireceğini umuyordu. Ama sert boksör görüntüsünün altında, Jim Amca korkaktı. Çoğu insandan daha zeki ve daha güçlü olmasına rağmen, kendine hiç güveni yoktu.

Jim Amca işten vazgeçerek, yengemi alıp Massachusetts, Pepperel'e çiftçilik yapmaya gitti. Kardeş gibi olduğum, iki tane çocukları vardı. Onlardan biri, Josselyn elli altı yaşında ölmüştü. Onun öyküsünü bu kitapta anlatmıştım. Diğeri Jamie, benim sevgili, yakın arkadaşım ve kardeşimdir.

Babam savaştayken, Jim Amca tarlada çalıştı. Savaş bittiğinde, üçüncü erkek olarak ben doğdum. Boşanma sırasında, Jim Amca tarlasını sattı ve Cape Cod, Chatham'a taşındı ve orada bir bowling salonu açtı.

Kavga, büyükannem öldükten sonra başladı. Benim taktığım ismiyle Sakat Hallowell, hepimizi bir arada tutuyor, çocukları arasındaki farklılıkları yönetiyor, şimdi bile çok net hatırladığım görkemli Şükran Günü yemeklerine ev sahipliği yapıyordu, boşanmadan sonra bile. Sakat, barışı koruyordu.

Ama öldüğü zaman, ayrılık kapıları açılmış ve bir daha da hiç kapanmamıştı. Miras hakkında bir tartışma başlamıştı. Büyükannemin, yıllardır ailede bulunan antika bir gümüş çay servisi takımı vardı.

Sakatın ölümünden sonra, takımın Josselyn'e kalması gerekiyordu. Ama babam buna karşı çıkmıştı, ya da bana böyle söylenmişti. O andan, büyükannemin ölümünden babamın ölümüne kadar geçen yıllar arasında, o gümüş takım, birbirini seven insanların ne hale gelebileceklerinin parlak bir sembolü olarak, kardeşler ve ailenin diğer üyeleri arasında paylaştırıldı.

Bu kavgayı canlı tutan, bütün kavgaları canlı tutan şeydi: insanların dik kafalılığıydı. Haklı bir taraf var mıydı bilmiyorum. Gerçekte ne olduğunu bile bilmiyorum. Sadece gerçeğin güvenilir olmayan iki halini biliyorum: Babamın gerçeği ve Jim Amca'nın gerçeği. Sonra diğer akrabalardan farklı yorumlar duydum. Bu karışıma dayanarak kendi kararımı vermem gerekiyordu.

Yapamadım. Kavga başladığında on altı yaşındaydım. Başladığından beri, hiçbir fikrim yoktu. Tek bildiğim bu durumun beni çok üzdüğü. Tartışmanın ve taraf tutmanın sona ermesini diliyordum.

İki tarafın da barışmasını istiyordum. Şükran Günü yemeklerini

hep beraber yemek istiyordum, kavgadan önce, ben küçükken olduğu gibi kalabalık ve mutlu bir şekilde.

Ama istediğim hiç gerçekleşmedi. Beş torunduk ve her birimiz uzlaşma için çeşitli girişimlerde bulunmuştuk. Girişimlerimiz durumu daha da kötüleştirmişti. Birisi, barış sağlamaya çalışan biri tarafından ihanete uğramış hissediyordu. Hepimiz, tartışmanın dışında kalmanın veya bir taraf seçmenin, bağlılığımızı bildirmenin ve bu yoldan çıkmamanın daha güvenli olduğunu anlamıştık.

Olayı karşı tarafın bakış açısından görmeye çalıştığımızda, bizim taraftakiler bize hain, habersiz veya sadece saf diyordu. Babam kendisinin, Jim Amca ise tamamen kendisinin haklı olduğunu düşünüyordu. Jim Amca babamın deli olduğunu düşünüyor ve bu düşüncesini desteklemek için de babamın psikiyatrik teşhisi olduğunu söylüyordu. Babam Jim Amcanın yalancı olduğunu ve kendisini haklı gösterecek kanıtlar uydurabileceğini söylüyordu.

Tartışmalar tahmin edilebilir ve tekdüze bir şekilde devam etti ama hâlâ acı veriyor ve tatilleri, doğum günlerini, aile toplantılarını ve eğlencelerini gölgeliyordu.

Hep merak ettim, *neden beraber bir deniz yolculuğuna çıkıp barışmadılar ki? Neden barışmanın, birbirlerini affetmenin bir yolunu bulmadılar ki?*

Tahminimce, *ben* saftım. Ailelerin geçmişlerine baktığımızda - dünya tarihini bir yana bırakıyorum - insanların beraber denize açılıp barıştıklarına çok ender rastlarsınız.

Ama bu üzücü değil mi? Benim ailem, içimizden birileri ölmeden önce yaşayabileceğimiz Şükran Günü yemeklerinden, doğum günlerinden, bütün o hoş mektuplardan (daha sonra e-postalardan), birbirimizden göreceğimiz günlük sevgi alış verişlerinden, güvenlikten ve saygıdan vazgeçmişti ve onun yerine tercih ettikleri...neydi? Tercih ettiğimiz anlamsız, saçma bir kavgaydı.

Jim Amca bir gün babama telefon açsa ve "Konuşalım," dese ne kaybederdi ki?...Ya da babam Jim Amcayı arayıp "Eskiden olduğumuz gibi olalım," dese ne kaybederdi? Kaybedecekleri her neyse,

kaybetmediler de zaten. Hiç öyle bir adım atmadılar.

İkisini de çok seviyordum. Aslında Jim Amca'yı da babam gibi görüyordum. Boşanma nedeniyle Jim Amca'yla, babamla geçirdiğimden daha fazla zaman geçirmiştim. Ama babamı da seviyordum, Jim Amca'yı sevdiğim kadar.

Bu yüzden benim için taraf tutmak veya benim yanımda birisi ikisinden birini eleştirirken sessiz kalmak çok zordu. Kendi kendime düşünüyordum, *neden barışamıyorlar ki? Neden buna bir son veremiyoruz*? Bu iki harika adamı tekrar bir araya getirmek için bir çözüm bulacaktım. Ama bulamadım. Kimse bulamadı.

Ortada kötü adam yoktu. Babam ve amcam, hâlâ derin bir biçimde sevdiğim, iyi, çok iyi adamlardı. Birbirlerini bağışlayamamaları hem kendi yaşamlarının hem de tüm ailenin yaşamının en üzücü olaylarından biriydi. Aile içindeki nefret, en zararlı, en uzun süreli hatta çözülmesi en zor olan nefret çeşidi olabilir.

Eğer böyle bir kavga ailenizi parçalıyorsa, ailenizin dışında birinden yardım almanızı öneriyorum. Son yirmi beş yılda aile terapisi çok fazla ilerleme kaydetmiştir. Pek çok klinik sosyal çalışanı bu konuda eğitim almış ve oldukça da başarılı olmuştur.

Kavgayı içinden çözmeye çalışmak, benim ailemde olduğu gibi, olayları daha da kötüleştirme riski taşır. Başarılı olabilirsiniz ama dener ve başaramazsanız, pes etmeyin. İnsanlar ölecek. Bu gerçekleşmeden önce biraz huzur sağlamak iyi olacaktır. İyi bir aile terapistti bulmak ve aile işlerine ciddi yatırımlar yapmak, en sert aile kavgalarına bile çözüm getirebilir.

Soru: Kız kardeşim ve ben, yıllarca birikmiş kızgınlık ve yanlış anlamadan sonra birbirimizi bağışladık. Aramızdaki farklılıkların, ilişkimizin devamında karşımıza çıkmayacağından nasıl emin olabilirim?

Yanıt: Bu soru, sadece affetmenin değil insan doğasının kendisiyle de ilgili çok önemli bir noktaya değiniyor. Düşüncelerimiz her gün değişir. Salı günü birbirinizi affetmiş olabilirsiniz ama eski kuşkular cuma günü sürünerek yanınıza

yanaşır ve bir dahaki salı hiç olmadığınız kadar dargın olabilirsiniz.

Bunu başka türlü söyleyecek olursak, ilişkiler çatı gibidir. Herhangi bir anda sızıntı yapabilirler ve tamir etmek için üzerinde çalışmak gerekir. Bu yeni af ile yeni bir çatınız var ama ona bakım yapmalısınız. Çatılar, ilişkiler gibi, ihmal edilirse sıkıntıya yol açar.

Panzehir ise, düzenli olarak iletişim kurmaktır. Ayrıca, birbirinize karşı dürüst olmanızı sağlayın. Bütün ilişkilerin karışık duygular beslediği gerçeğini unutmayın. Hiçbirimiz birilerine, hatta kendimize karşı % 100 olumlu duygular hissetmeyiz. Yıllar sonra, yaşanmış onca kırgınlıktan sonra birbirinizi bağışlamanız, bir anda birbirinizi tam anlamıyla seveceğinizi anlamına gelmez.

Yapabileceğiniz şey, mademki birbirinizi bağışladınız, artık birbirinizin tadını çıkarmaya bir kere daha başlayabilirsiniz. Uzun bir süreden sonra birinin arkadaşlığından hoşlanmak, şimdi ve daha sonra kızgın olabileceğiniz gerçeğini de içerir.

İletişiminizi devam ettirdiğiniz ve ilişkinize bakım yaptığınız sürece, kardeşinle gerçek ve güçlü bir arkadaşlığın tadını çıkaracaksın.

15
Adalet Kavramına Dikkat Edin

Adalet yanıltıcı bir kelimedir. Genellikle, sadece intikam anlamında kullanılır.

Adalet kurallarının uygulanması için bir kanun sistemimiz var, gerçekten ihtiyaç duyduğumuz bir sistem. Bu konuda pek tartışmayacağım. Üzerinde duracağım nokta politik değil psikolojik. Adalet dediğimiz parlak ve ışıltılı kalkan bizi kör edebilir ve genellikle de böyle olur.

Babam ve amcam ölene kadar kavgalı kaldılar. İkisi de adaletin kendi tarafında olduğuna inanıyordu. Eminim ki ikisi de, diğerinin haksızlığını kafalarında kanıtlamak için yüzlerce saat geçirdi. İkisi de kendini ahlaki olarak daha üstün görüyordu ve ikisi de mahkemede kendilerini çok başarılı bir şekilde savunabilirdi.

Ama adaleti gerçek anlamda istemiyorlardı. Karşı tarafın haksızlığını kanıtlamak istiyorlardı. Savaşı kazanmak istiyorlardı. İkisi de diğerinden özür bekliyordu.

Bu "adalet" kavgasında kaybedilen en önemli konu: iki kardeş arasındaki sevgi ve geniş bir ailedeki huzur.

Burun deliklerinden alevler saçıp, yanakları kıpkırmızı bir yetiş-

kini adalet talep ederken gördüğümde, yedi yaşındaki oğlumun, annesinin ve benim her sabah ve her akşam dişlerini fırçalamasını istememizin haksızlık ve adaletsizlik olduğunu feryat ederek dile getirip yaptığı adalet istemi aklıma geliyor. Dişler onundu ve dişlerine istediği her şeyi yapabilmeliydi! Mahkeme dışında söylenen "adalet" sözcüğüne dikkat edin. Bu, intikam, bencillik, gurur veya önyargı gibi daha kötü kelimeler için bir örtüdür. Birisi "Tek istediğim adalet," dediğinde, dişlerini fırçalamaktan kaçmaya çalışan oğlum veya korku ve ilkel bir dürtüyle hareket eden bir çete aklıma gelir.

İronik nokta şu ki adalet istemi genellikle büyük bir adaletsizliğe yol açar. Yargıçlara ve adalet servisi içindeki cezalara olan ihtiyacımızdan bahsetmiyorum. Sadece insanların yargıçlık sıfatına bürünüp ceza dağıtmaları konusunda son derece endişeliyim. Adalet fikrinin nasıl gizli bir şekilde başka bir şeye sarıldığını gördüğümde (Dünya Ticaret Merkezi'ne doğru uçan uçakların pilotlarının, bu eylemi adalet adına yaptıklarını, Engizisyon Mahkemelerini, "cadıların" diri diri yakıldığını veya epilepsi hastalarının şeytani güçlere sahip oldukları için ölüme mahkûm edildiğini düşündüğümde), neyin adil olduğuna karar vermekte, zaman içinde, ne kadar yeteneksiz olduğumuzu görünce korkuya kapılıyorum.

Ve ayrıca, 'adalet' insanların affetmemesinin veya affedememesinin en genel sebeplerinden biridir.

Ama adalet her gerektiğinde dağıtılıyor olsaydı, hepimiz mahkûm olurduk. Shakespeare'in *Venedik Taciri*'nde yazdığı gibi:

Adalet için yalvarıyor olsan da, bir düşün,
Adalet karşısında hiçbirimiz
Kurtulamayız: merhamet için yalvarırız
Ve bu aynı dua bize merhametli davranmamızı
Öğretir.

Ya da duada "*Bize karşı suç işleyenleri bağışladığımız gibi* sen de bizi bağışla..." dendiği gibi. Skoru eşitlemek istediğimiz kadar, dünyadaki zamanımız dolmadan önce bağışlanmaya ve merhamete ihtiyacımız olduğunu unutmayalım – hatta bu dünyadan sonra bile!

Adalete giden yolda, aslında ters yönde ilerlediğimizi görürüz. Sırada önüme geçip gazozunu alan bayanı boğazlamak isteyebileceğim gibi kadının davranışından daha da kötü bir şekilde pek çok kez davrandığımı kendime hatırlatmalıyım.

Fransız Filozof Montaigne, yaklaşık beş yüzyıl önce şöyle demiştir: "Düşünceleri ve davranışları incelendiğinde, hayatında on kere idam edilmeyi hak etmeyecek kadar iyi bir insan yoktur."

Akıllı insanlar bunu bilir. Okulda öğretildi bize. Bunu yaşarken öğrendik ama o an gelip çattığında hepimiz bunu unuturuz.

Kendime, saldırdığım BMW sürücüsü kadar hatalı olduğumu öğretmeye çalışıyorum. İşin gerçeği, sıramı kapan kadından çok daha kötü davranmıştım, düşününce bunu anlıyorum, bunun doğru olduğunu biliyorum. Kötüydüm. Şimdi merhamet dilemeliyim.

Soğuk içecek sırasında sırası kapılmış, kendini sonuna kadar haklı gören bir adamdan, trafik polisi durdurduğu zaman merhamet dileyen korkak bir adama ne kadar da çabuk değişmiştim – ya da daha da kötüsü, yıllar önce yaptığım kötü davranışların anıları tarafından durdurulduğumda.

Kendime, sırada birilerinin önüne geçtiğimi, park yeri çaldığımı, çok, pek çok kez daha da kötü davranışlarım olduğunu hatırlatmak zorundayım. Kendime, eğer adalet istiyorsam, adaletin beni de cezalandıracağını hatırlatmak zorundayım. Affedilmeye ve merhamete çok daha fazla ihtiyacım var. Yaptığım bütün hataları düşününce, diğerlerine karşı daha bağışlayıcı oluyorum.

Bu fikri belirten en ünlü öykü, İncil'de, John'un Kitabı'nda var. Öykünün tamamından aldığım bu kısa öykü, Yeni Basım'dan alınmıştır.

> Sabah erkenden tekrar tapınağa geldi. Herkes onun için gelmişti, o da oturdu ve ders vermeye başladı. Katipler ve tarikat mensupları, zina yaparken yakalanmış bir kadın getirdi; onu herkesin önünde durdurdular ve "Hocam, bu kadın bizzat zina işlerken yakalanmıştır. Şimdi, Musa'nın emirleri bu kadını taşlamamızı emrediyor. Siz ne diyorsunuz?" Bu soru-

yu onu denemek için sormuşlardı, böylece aleyhinde kullanabilecekleri kozları olacaktı. İsa yere eğildi ve zemine parmağıyla yazı yazdı. Ona soru sormaya devam ettiklerinde, dikleşti ve onlara "İçimizde hiç günahı olmayan birine ilk taşı attırın," dedi. Bunu duyduklarında, yaşlılar başta olmak üzere, birer birer gitti. İsa, arkasında duran kadınla yalnız kalmıştı. İsa doğruldu ve ona "Kadın, nereye gittiler? Hiçbiri seni ayıplamadı mı?" dedi. Kadın "Hayır, efendim," dedi. Ve İsa da dedi ki " Ben de seni ayıplamayacağım.Yoluna git ve bundan sonra hiç günah işleme." (John 8:2-11)

Tabii ki bizim ceza sistemimiz, bütün yargıçların mahkûm olmuş suçlulara " Yoluna git ve bundan sonra hiç günah işleme" demesini söyleyemez. Ve ayrıca, hiçbir yargıç İsa değil.

Bu hikayeden, Shakespeare'in ve Montaigne'in sözlerinden – hepsi farklı bir kültüre ait – anlayacağımız şey, adalet isteminde bulunduğumuz zaman dikkatli olsak iyi olur. Bir gangsterin haklı saygınlığı uyuşturucu gibidir; mahkûm etmek ve cezalandırmak isteğiyle içmek isteriz.

Birini yargılamak istediğimizde, durup bir düşünmeliyiz.

Bunu yapacak yasal bir sistemimiz zaten var. Ama çeteye katılarak bu hassas sistemi çoğaltmadan, kalplerimizi taşlaştırmadan ve kavga ve intikamlara devam etmeden, kendi haklı yönümüzü diğer insanın haksız yönünün üstüne koymadan önce çetelerden uzaklaşmayı, eğilip kuma yazı yazmayı düşünmeliyiz. Kendi hatalarımıza ve kendi yaşamlarımıza bakmalıyız.

İşte burada affetmek başlar: kendi kalplerimizde yaptığımız dürüst bir araştırmada.

Usta ve öğrenci, yolun kıyısına oturmuş, tahta kaplardan kepekli pirinç yerken yaşam hakkında konuşuyorlardı.

"Bundan nefret ediyorum" dedi usta yere biraz pirinç tükürerek. " Buralarda bir yerlerde Burger King yok mu?"

"Ama usta" dedi, "Burger King yağ asitlerinizin ve kolesterolünüzün dengesini bozar."

"Nasıl bir kıç ağrısı olduğunu biliyor musun?" diye sordu usta. "Neden biraz yaşamaya bakıp sihirsel bir ruh hali bulmak adına her şeye karşı çıkmaktan vazgeçmiyorsun?"

"Ama bunun için seninle çalışıyorum," dedi öğrenci. "Aydınlık için yüce bir rehbersin."

"Bunu da nerden duydun?" diye sordu usta.

"Herkes biliyor," dedi öğrenci ve sustu, ustanın bir kez daha kendisiyle dalga geçtiğini hissetmişti.

İkisi de kepekli pirinçlerini yerken bir süre sessiz kaldılar.

Aniden usta kolunu öğrencisine doladı ve "Seni seviyorum! Sen benim şimdiye kadarki en iyi öğrencimsin," dedi.

Öğrenci duygularına yenik düştüğünü hissediyordu. En doğru yanıtı bulmaya çalıştı ama sadece "Teşekkürler usta. Kendimi çok minnettar hissettim, "diyebildi.

Bir süre daha sessiz kaldılar. Pirinçlerini bitirmişlerdi ve kollarını bağlayıp nefeslerine odaklandılar.

"Onu demek istemedim," dedi usta uzun bir nefesten sonra.

"Neyi demek istemedin?" diye sordu öğrenci, duyacağı şeyleri çok iyi bilerek.

"Seni sevmiyorum. Ve en iyi öğrencim değilsin."

Öğrenci ağlamamaya çalışarak sessiz kaldı. Ezilmiş hissediyordu. Bir cevap oluşturana kadar zaman geçti. En sonunda "O zaman neden bana beni sevdiğini ve en iyi öğrencim olduğunu söyledin?" diye sordu.

"O an onu demek istemiştim" diye yanıtladı usta. "Ve sonra, onu demek istemediğimi söylediğimde de, onu demek istedim."

"Öyleyse söylediğin hiçbir şeye inanmamalı mıyım?" diye sordu öğrenci.

"Hayır, aksine," diye yanıtladı usta. "Söylediğim her şeye inanmalısın. Yine de, söylediklerimin an an veya gün gün aynı olmasını beklememelisin."

"O zaman sana güvenemem ki?" diye sordu öğrenci.

"Bana, yaşamdaki hiçbir şeye güvenemediğin kadar güvenmelisin," dedi usta. Sessiz kaldılar. Sonra usta sordu "Seni sevdiğimi söylediğim için benden nefret ediyor musun?"

"Sana karşı dürüst olmak istiyorum. Evet, bana bunu söylediğin için senden nefret ediyorum."

"Ve sana en iyi öğrencim olduğunu söylediğim için?"

"Evet, özellikle de bana bunu söylediğin için nefret ettim. Bu şimdiye kadar ümit ettiğim tek şeydi."

"Peki benden nefret ettiğinde kırılan kim?" diye sordu usta.

"Ben kırıldım," diye yanıtladı öğrenci.

"O zaman beni affetmelisin," diye yanıt verdi usta "ve devam etmelisin."

"Hayır, seni öldürüp öyle devam etmeliyim ki bundan sonra kimseyi kırmayasın," dedi öğrenci.

"Peki beni öldürürsen, kendini nasıl hissedersin?" diye sordu usta.

"Kendimle gurur duyarım, sanki dünyayı bir mikroptan kurtarmış gibi hissederim," dedi öğrenci öfkeden kızarmış bir suratla.

"Bunu şimdi söylüyorsun," dedi usta. "Seni seviyorum derken, dediğimi kastettiğimdeki gibi. Duygularımız güvenilmez rehberler olabilir."

Öğrenci yavaşça nefes alarak. "Bütün bunlardan yoruldum. Yaşamı olduğundan daha karmaşık bir hale getiriyorsun." dedi

"Biliyorum, tek yapman gereken yargılayıp öldürmek ve devam etmek olduğunda yaşam çok daha kolaydır."

"Beni yoruyorsun," dedi öğrenci.

"Çok iyi gidiyorsun," diye yanıtladı usta. "Olduğun yerde kaldın. Gitmedin veya beni öldürmedin. Pek çok öğrenci ikisinden birini yapmaya çalışır. Geri kalanı da yorulduğunu söyler. Ama ikimiz de buradayız ve hayattayız. Çok çalışmamız gerek."

"Neden yaşam bu kadar çalışma dolu?" diye sordu öğrenci.

"Çünkü insanlar çok aptal ve inatçı," diye yanıtladı usta.

"Peki, bunu yenmek için ne yapabiliriz?" diye sordu öğrenci.

"Bunu yenemeyiz," dedi usta. "Bu içimizde vardır. Ama bunu fark edebilir ve kaçmak veya bizi kızdıran insanları öldürmek yerine olduğumuz yerde kalabiliriz."

"Seni öldürmeyecektim," dedi öğrenci. "Sadece çok kızmıştım."

"Ve ben de seni sevmiş olamazdım," diye yanıtladı usta. "Sadece aklımı kaybetmiştim."

Öğrenci oturur ve usta kırmızı bir bezle tabağını silerken düşünür. "Sen burada kal ve düşün," dedi usta. "Ben Burger King'e gidiyorum."

16
Bir Haini Affetmek

Size Henry Davis'in (ismini değiştirdim ama öyküsü gerçek), affetmekle ilgili, sizi şaşırtacak öyküsünü anlatayım.

Henry Davis dünyadaki en iyi af uzmanlarından biri. 2001 baharında, North Carolina, Greensboro' da tanıştık. Greensboro'dan Winston Salem'e giderken taksi şoförümdü.

Güneşli North Carolina otobanında giderken, konuşmaya başladık. Çoğu taksi şoförünün bir yılda yapığından daha çok, beş dakika da bir Tanrı'dan bahsetmesi nedeniyle, radikal bir Hıristiyan olduğunu söyleyebilirdim.

Konuşma sanatında da yetenekliydi. Birkaç soruma Tanrı'nın gücü ile ilgili çok karışık pasajlarla cevap verdi. Ben de Tanrı'ya inanıyordum ama inancım kesinlikle Henry'ninki kadar değildi. O konuşurken, ateşli bir inançla karşılaştığımda şaşırmakla kuşku duymak arasında gidip geldiğim zamanlarda olduğu gibi, kendimi geri çekmeye başlamıştım.

Ama Henry, konuştukça beni içine çekiyordu. Gerçekten de söylediklerini hissederek söylüyordu. Dolandırıcı veya sadece konuştuğunun dinlenmesini seven satıcılar gibi değildi. Pek çok dindar in-

san gibi, onu sonsuz doğrulara götüren şeyler karşısında çok heyecanlıydı. Ama bunu sadece dindarlar yapmazdı. Bunu yapan fizikçilerin, filozofların hatta futbol fanatiklerinin olduğunu biliyorum.

Henry bana birçok konudan bahsetti, sevdiği şeyleri paylaşan bir adamdı. North Carolina'da bir çiftlikte, yirmi yedi kardeşten biri olarak büyümüştü. Evet, bu doğru. Annesi ve babası tam yirmi yedi çocuk büyütmüşlerdi. Ona sormadım ama tahminimce ikiz, üçüz doğumlar veya evlat edinmeler olmuştu. Henry "Babam bizi çiftlikte çalıştırırdı. Eğer kaytaracak olursak bizi döverdi, bu yüzden biz de hiç kaytarmazdık. Fakirdik ama hiçbir şeye de ihtiyacımız yoktu," demişti.

Henry çiftlikten ayrılmak istemişti. Bu nedenle, yeterince büyüdüğünde, New York'a gitti ve orada New York Şehri Polis Departmanı'nın bir üyesi oldu. Rütbesi artarken, her şey de bir süreliğine yolunda gitti.

Bir gün hayatını sonsuza kadar değiştirecek bir görev aldı. İki memur ile bir organize suç örgütü üyesini bir cezaevinden diğerine nakledeceklerdi. Henry ve iki memur, suçluyu elleri ve ayakları kelepçeli bir şekilde zırhlı nakil aracına bindirdiler. Aracı Henry sürüyordu. Yolun yarısında, silah sesleri duyuldu. Diğer memurlar araçtan inerken, Henry suçlunun yanında kaldı. Sırtında keskin bir acı hissedip bilincini kaybetmeden hemen önce, iki arkadaşının vurulduğunu görmüştü. O andan sonra hiçbir şey hatırlamıyordu.

Henry'nin amiri, suçlunun kaçmasını sağlamak için 850.000 dolarlık bir rüşvet almıştı.

Henry'e eşlik eden iki memur ölmüştü. Henry sağ kurtulabilmişti ama belden aşağısı felç olmuştu.

Sonraki iki yıl boyunca, yetenekli ve ilham verici bir hemşirenin gözetimi altında, dayanılması çok zor bir fizik terapi görmüştü. Mucize bir şekilde, bütün doktorların ona söylediğinin aksine, iki bacağını da geri kazandı. Tekerlekli sandalyeden kurtulduğunda, fizik terapi boyunca kendisine yardım eden hemşireye evlenme teklif etti. Hemşire kabul etti. Henry ile takside tanıştığım gün hemşire hâlâ karısıydı.

Henry'e kendisine ihanet eden memura ne olduğunu sordum. "Zamanını geçiriyor," dedi "Uzun bir süre daha cezaevinde kalacak."

"Vurulduktan sonra onu hiç gördün mü?" diye sordum.

"Ah evet," diye yanıtladı hemen Henry. "Cezaevine girdikten kısa bir süre sonra onu ziyarete gittim. Onu bağışladığımı bilsin istedim. Ona kendisini tamamen bağışladığımı ve bundan sonra ihtiyacı olan affedilmenin Tanrı'dan geleceğini söyledim. Şeytanın aklını çeldiğini anladığımı söyledim, aç gözlülük gözünü bürümüştü, açgözlülüğün etkisiyle daha önce hiç yapmadığı, şeytan ruhundaki savaşın galibi olmasa hiç yapmayacağı bir hareket yapmıştı.

Ağlamaya başladı ve bana yaptığı şeyi nasıl affedebildiğimi sordu. Ona, bana düşen görevin kolay olduğunu söyledim. Ondan nefret etmemin bana hiçbir faydası olmayacaktı. Nefret benim kendi ruhumun yozlaşması ve benim yaşamımın kötüye gitmesi demek olacaktı, böylece onu bağışladım çünkü benim için yapılacak en iyi şey buydu. Buna inanamadı. Ona tekrar tekrar hiçbir kötü niyetim olmadığını anlattım. Onu affettiğimi ve Tanrı tarafından da affedilebilesi için dua ettiğimi söyledim."

"Bana Tanrı'ya inanmadığını söyledi. Ben de bunun bir önemi olmadığını söyledim. Sadece dualara kalbini açması gerektiğini ve Tanrı'nın onu bulup bağışlayacağını söyledim. Bana bunu nasıl yapacağını bilmediğini söyledi. Ben de eğer denerse öğrenebileceğini söyledim. Bu onu son görüşümdü. Bu günlerde onu bir ziyaret edip nasıl olduğunu görebilirim."

"Ama Henry," dedim. "Seni öldürmeye çalıştı. Belden aşağın felç oldu. Onu nasıl affedebildin?"

"Tek yapman gereken sevginin gücüne kalbini açman, o zaman herkesi affedebilirsin," diye yanıtladı Henry. "Tanrı tek oğlunu öldürdüğümüz için bizi affedebildiyse, ben nasıl affetmeyeyim?"

"Çok basite indirgiyorsun," dedim. "Birisi bana sana yapılanı yapsa, onu affedebilir miyim bilmiyorum."

"Ondan nefret etmek, sana hangi dünyevi iyiliği sağlayacak?" diye sordu Henry. "Sadece içinde seni hasta edecek ve seni Tanrı'dan uzaklaştıracak."

"Bu elimde olmayabilirdi," dedim. "Ondan nefret etmek istediğim için nefret ediyor olmazdım. Ben istesem de istemesem de nefret içimde yaşamaya devam ederdi. Bana yaptığı her aklıma geldiğinde nefretim yükselirdi, bunu engellemek için çaba harcamama rağmen."

"O zaman sana bir soru sorayım," dedi Henry North Carolina yollarında ilerlemeye devam ederken. "Çocuğun var mı?"

"Evet" dedim. "Üç tane çocuğum var. Biri on bir, biri sekiz diğeri de beş yaşında. Senin ailene oranla oldukça küçük bir aile."

"Şüphesiz" dedi Henry. "Ama söyle bakalım, çocuklarından biri sana kardeşinden çikolatasını veya başka bir şeyini çaldığı için nefret ettiğini söyler mi?"

"Ah, evet," diye yanıt verdim.

"Peki sen ne dersin? Tamam, devam et, ondan nefret et; çünkü sana yaptığı hatalıydı mı dersin?"

"Hayır, aralarına girip konuşmalarını ve barışmalarını sağlarım."

"Peki, bu hep işe yarar mı?"

"Hayır," dedim gülerek "Yaramaz."

"Öyle ise sonra ne yaparsın?" diye sordu Henry. "Nefret dolu şeytanlar olmalarını umursamayıp dikkatini başka bir konuya mı yöneltirsin? Tabii ki hayır. Sabrını kaybedip öfkelenebilirsin ama gene de onlara paylaşmayı, affetmeyi, sevmeyi, çok iyi anlamasalar bile öğretmeye çalışırsın. Bunu yaparsın değil mi?"

"Denerim, "dedim.

"Elbette denersin. İşte bu Tanrı'nın bize yaptığı şey. Hepimiz Tanrı'nın çocuklarıyız ve anlaşamıyoruz bir türlü. Ama Tanrı bize sırtını dönmüyor. Bu nedenle biz de birbirimize sırtımızı dönmemeliyiz."

Tamam dedim kendi kendime, *Ona kısır sorular sorarak sıkıştırmaya devam edeceğim. Cevapları var mı bakalım* "Ama Henry," diye devam ettim. "İnsanları sürekli affetmek seni bir paspasa çevirmez mi? Demek istediğim, insanların senden faydalanmalarına izin vermiş olmaz mısın? Eğer diğer yanağını çevirmeye devam

edersen, dayak yemeğe devam edersin. Sen de öyle düşünmüyor musun?" "Bu yaşamda hepimiz dayak yiyoruz," diye yanıtladı hemen Henry. "Konu sadece ne için dayak yemek istediğine bağlı. İntikam adına olmasındansa sevgi ve affetme adına dayak yemeyi tercih ederim."

"Ama kendini savunman gerektiğini düşünmüyor musun?" diye sordum.

Henry ıslık çaldı. "Tabii ki doğru. O gece kendimi savunmaya çalıştım. ' Buradayım arkadaşlar bana ateş edin' demedim. Ama olan olduğunda, konuyu kapatmak ve kendimi korumak için yapabileceğim tek şey o adamı affetmekti. Yaşamımın her gününde bunu yapmaya çalıştığımdan, çok da zor olmadı."

"Ya kendini korumaya çalışırken onu öldürseydin?" diye sordum.

"Eğer onu öldürebilseydim, öldürürdüm. Mükemmellikten çok uzaktayım. Ama eğer beni vurmadan önce onu öldürebilseydim, felç olmaz ve hayatımın aşkıyla tanışamazdım."

"Bunu yaşadığına memnun olduğunu mu söylüyorsun?" diye sordum.

"Tabii ki hayır arkadaşım! Deli değilim. Demek istediğim yaşamda bizi nelerin beklediğini her zaman görüp seçemeyiz. Olabilecek her şeye hazırlıklı olmalı ve onu en iyi şekilde değerlendirmeliyiz."

Durdum ve söylediği bir şey hakkında düşünmeye çalıştım. "Bir dakika önce yaşamımın her gününde affetmeye çalıştığını söyledin. Bununla ne demek istedin?"

Henry güldü. "Sen gazeteci filan mısın? Çok fazla soru soruyorsun. Ama bu güzel. Araştırıcı bir kalbe sahip olmak iyi bir şey."

"Hayır," dedim. "Gazeteci değilim. Ama söylediklerini gerçekten anlamak istiyorum."

"Sen Hıristiyan mısın?" diye sordu Henry.

"Evet," diye yanıt verdim. "Ama senin kadar değil."

Henry güldü. "Eğer benim gibi bir Hıristiyan olarak büyütülseydin, yaşamımın her günü buna çalıştım derken ne demek istediğimi

anlardın, bu yüzden sordum. Kendimi bildim bileli, her gece yatağımın yanında diz çöker ve kendim için, ailem için, sonra bütün arkadaşlarım için ve sonra da en zor kısmı buydu, bütün düşmanlarım için bağışlanma dilerdim. Çalışmaktan kastım bu. Doğal olarak, babama neden düşmanlarımı da affetmem gerektiğini sorardım. 'Arkadaşını affetmek kolaydır' derdi babam "Düşmanlarını affetmek ise cesaret ister.' Ve tabii ki senin bana sorduğun sorulara benzer sorular sorardım. O da bana sana verdiğime benzer cevaplar verirdi. Tek mantıklı açıklama bu. Bunu görebiliyorsun değil mi?"

"Mantıklı olduğunu görebiliyorum. Ama bunun nasıl yapılacağını anladığıma emin değilim. Ve bir Hıristiyan gibi yetiştirilen pek çok insanın da birbirlerini pek de bağışladıkları söylenemez."

"Bu doğru değil mi?" diye fikrime katıldı Henry. "Benim gibi yetiştirilmek zorunda olduğunu söylemiyorum. Tek söylediğim şeytana karşı koymak, seni baştan çıkarmasına karşı koymak için bilgilendirilmen gerektiği. Ve kendi ellerinle intikam almak çok güçlü bir baştan çıkma."

"Peki, sen bunu nasıl beceriyorsun? Nasıl karşı koyuyorsun?" diye sordum, sinir bozucu bir öğrenci gibi ısrar ederek.

"Bütün kalbinle, bütün ruhunla, bütün aklınla denemelisin. Dua etmelisin. Her gün komşunu da kendini sevdiğin gibi sevmeye çalışmalısın. Yapabileceğin en zor şeydir bu, ama en önemli şeydir de aynı zamanda. Bu bizi kayıp ruhlar olmaktan alıkoyan şeydir.

Belki bir anahtarı vardır, diye düşündüm kendi kendime, Hıristiyan olmayanlar için bile. Nefreti canlı tutmak gerçekten hayatını kötüleştirecekti. Belki Hıristiyan açıklamaları son derece karışık psikolojik bir çözümdür.

Henry'nin söylediklerinden "Tanrı", "İsa" "Şeytan" gibi kelimeleri çıkarıp, onların yerine "iyilik" veya "kötülük" gibi daha laik kelimeleri koysanız bile, düşüncelerinin hâlâ mantıklı geldiğini görürsünüz. Hatta sözcükleri daha da psikolojik bir seviyeye getirebilirsiniz (Harvard'da çalışan bir psikiyatr olan George Vaillant'ın "savunma hiyerarşisi" ile ilgili uzun süreli çalışmasında kullandığı kelimeler gibi).

Vaillant'ın "olgun psikolojik savunmalar" dediği konu, bastırma, beklenti, özveri ve mizahı da içerir. Yaşamları esnasında büyük bir grubun katıldığı, onlarca yıl süren ve deneysel olan araştırması, stres ile başa çıkarken olgun savunmalara başvuran insanların daha mutlu ve daha sağlıklı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Henry'e affedebilmek yerine intikam almanın baştan çıkarıcılığına karşı koymayı nasıl becerebildiğini sorduğumda, Judo-Hıristiyan terimleriyle yanıt verdi "Her gün, komşunu kendin kadar sevmeye çalışmalısın." Vaillant'ın psikolojik terimlerinde ise bu ifade şu şekilde söylenebilir "Özverinin gücüne tamamen güvenmek için kendini eğitmelisin."

Takside ilerlerken – Henry beni, yetmiş mil uzaklıktaki konferans vereceğim bir yere götürüyordu- konuşmaya devam ettik. Henry, o kadar bütün bir inançla konuşmaya devam etti ki, söylediklerine inanmamak benim için çok zordu. "Sence, sana tuzak kuran o adam, şu an bağışlanmak için dua ediyor mudur?" diye sordum Henry'e.

"Umarım ediyordur. Kendi adıma onu bağışladım; gerisi Tanrı'dan gelecek. Eğer Tanrı'ya kapısını açarsa, Tanrı içeri girecek ve bağışlanacak. Bundan eminim."

"Ama eğer Tanrı'ya inanmıyorsa, kapısını nasıl açacak?" diye sordum, Henry'den daha az inançlı olan hepimizin adına.

Henry direksiyona şaplak attı. "Anlamıyor musun? Tanrı'nın varlığını hissetmen için inanmana gerek yok. Adına Tanrı demeyebilirsin. Torunum kucağıma sevgiyle atladığında Tanrı orada, torunum Tanrı hakkında pek fazla şey bilmese bile. Daha biz yokken Tanrı buradaydı."

"Ama hâlâ, cezaevindeki adam suçluk duygusunda kaybolmuş durumda. Ne yapabilir ki?"

"Hepimizin yapabileceği şeyi yapabilir," diye yanıtladı Henry. "Sevginin iyileştirici gücüne kalbini açabilir."

Soru: Birini affetmenin faydası nedir? Bu sadece eski yaraların açılmasına neden olmaz mı?

Yanıt: Tam tersi. Kin tutmak yaraların mikrop kapmasına yol açar. Yarayı kapatmanın tek yolu onu iyileştirmektir ve bunu yapmanın en iyi yolu da affetmektir. Bazı güçlü ve hoş olmayan duyguların varlığını kabul etmek zorunda kalacaksın, ama sadece bunu yaparak onlara boş vermeye başlayabilirsin.

Üzülerek söylüyorum ki öfke ve kırgınlığın varlığını kabul ettikten sonra affedebileceğine dair bir garanti yok. Bazen öfke ve kırgınlık yaşam boyu sürebilir. Ama eğer durumu diğer insanın bakış açısından görmeye başlayabilirsen, affedebilmek için azıcık da olsa, öfke ve kırgınlığını geçirebilirsin. O zaman mükemmel bir iş yapmış olursun.

Kendi yaşamımdan, hâlâ üzerinde çalıştığım bir örnek vereyim. Kariyerimin başlarında, küçük bir grup bana karşı davranmaya başlamıştı. Arkadaşlarımın yardımına ihtiyacım vardı. Özellikle bir arkadaşımın bana büyük bir yardımı olabilirdi ama o, beni anladığı kadar bana saldıranları da anladığını söyleyerek duruma karşı tarafsız kalmayı seçti. Son derece kırılmıştım. Arkadaşımın, en çok yardımına ihtiyacım olduğu anda güçsüz davranmış, bana yüz çevirerek kendi rahatını ve güvenliğini seçmişti.

O zamandan sonra yıllar geçti. Onu affetmemiştim. Hâlâ arkadaşız ama bunu unutamıyorum. Kendimi durduramıyorum. Affedebileceğime o kadar inanmama rağmen, kendimi affetmeye ikna edemiyorum. Affedebilmeye giden adımları denemeye çalıştım. Öfke ve kırgınlığımın varlığını kabul ettim. Arkadaşımla empati kurmaya çalıştım. Kırgınlığımı unutmaya çalıştım ama pek işe yaramadı. Onun hakkında hâlâ hayal kırıklığı içindeyim ve benim yanımda güçlü bir şekilde yer almadığı için hâlâ ona dargınım. Büyük ihtimalle o da kendisini bu duruma düşürdüğüm için ve bu duruma yol açacak hataları yaptığım için dargındır. Kesin olarak bilmiyorum, çünkü hiç karşılıklı oturup bu konu hakkında konuş-

madık. Bu yapmamız gereken bir şey.Birbirimizi tamamen ve gerçek bir şekilde affedebilmemizin tek yolu.

Ama bu zor. Bir anlamda affetme konusunda uzmanım ama bunu hâlâ yapamadım. Hiçbirimiz affedebilme konusunda tam anlamıyla uzman değiliz. Yapabileceğim en iyi şey, herhangi birimizin yapabileceği en iyi şey, denemeye devam etmek. Kendime sorduğum tek soru bu. Senin de kendine sorman gereken soru bu.

17
Kontrol Kaybı Korkusu: Affedebilmenin Gizli Engeli

Eğer affetmek bu kadar mantıklıysa, neden bunu uygulamak bu kadar zor? Affetmek, yukarı doğru düşmekle aynı nedenlerden dolayı zordur. İnsan doğamız diğer tarafa yönelir. Ayaklarımızın yere kenetlendiği kadar kesin bir biçimde araya mesafe koymaya ve kin tutmaya eğilimliyiz. En güçlü içgüdülerimiz affetmeye değil suçlamaya götürüyor bizi.

Dargınlık dolu düşünceler bizi sararken, bağışlayıcı düşünceler, fark edilene kadar sabırla bekler. Nefret – ya da hafiflemiş kuzenleri öfke ve dargınlık – sizi sarar ve gitmenizi engellerken, affetmek düşüncesi yanınızdan bir gölge gibi kayıp gider. Kırgınlığınız ne kadar ciddiyse, kırıldığınız andan itibaren sizi otomatik olarak, et yiyen bir sarmaşık gibi saran nefretten kurtulmak da o kadar zorken, affetmek çok zor gelir aklınıza.

İntikamı kısa kesilmiş, tamamlanmamış gelir bize, ilahide "insan" demeden "ah" demek veya "yumurta" demeden "sepet sepet" demek gibidir. Kulağa çok yanlış geliyor.

Kırgınlığa kırmayla, acıya acıyla, hakarete hakaretle yanıt vermeye denge veya müzik duyumuz kadar derin bir şekilde bağlıyız.

Böyle yapmamak çok büyük bir kısıtlama gerektirir. Hapşırdığınız zaman gözlerinizi açık tutmak kadar zor ve doğamıza aykırıdır. Biyolojik olarak donanımlı olduğumuz bir şey değildir. Hayatta kalma içgüdülerimizin en derin zerresine kadar gider.

Affetmeye sadece içgüdüsel olarak değil psikolojik ve duygusal olarak da karşıyızdır. Nefretin karşı konulması zor olan bir kısmı, nefretin kendimizi çok iyi hissettirmesidir. Kırıldığınız zaman, kendinizi sizi kıran insandan nefret ederek doğal olarak sakinleştirirsiniz.

Son olarak, entelektüel bir seviyede de affetmeye karşı çıkarız. Sağlam kurulmuş çeşitli nedenlere dayanarak affetmenin yanlış olduğunu düşünürüz: bir sonraki saldırıya neden olur; güçsüz görünmemize neden olur; mağdur adaletini reddeder; suçlunun bir ders almasını engeller; konunun ' kapanmasında ' bizi yarım hissettirir; kötü bir örnek oluşturur.

Yine de, affetmeye karşı durmakta daha derin bir neden olduğunu düşünüyorum; yeterince nefret ederek veya intikam alarak, bir şekilde olan olayı değiştirebileceğimize veya hatayı düzeltebileceğimize dair kontrol edilmemiş inancımız. Bu inancın çekirdeğinde, gizli bir dilek yanmaktadır: sadece geçmişi değiştirmek veya hatayı düzeltmek değil, yaşam şartlarını da değiştirmek istiyoruz. Yaşam şartlarının içindeki en çok değiştirmek istediğimiz gerçek, ölümün kaçınılmazlığıdır. Ölüm bizi aşağılar. Daima kazanır. Sınırsız güç istemimizle alay eder ve kontrol isteğimizi yanıltır.

Yeterince nefret ederek veya intikam alarak, kontrolü ele geçirebileceğimize inanırız – veya inanıyormuş gibi hareket ederiz. Yeterince insan öldürerek, düşmanımızdan yeterince nefret ederek, sahip olduğumuz veya bizi kıran her şeyi silip yok ederek idareyi ele alabiliriz. Yönetebiliriz. Kontrol bizde olabilir.

Gördüğüm kadarıyla, nefret ve intikam alma isteği, kontrolü kaybettiğimizi hissettiğimiz anda, küçük düşme, öfke ve ihanet anında meydana gelir. Arkadaşımın eski patronunun camına taş atması, ölümün kaçınılmazlığı karşısında – eğer bunu durup bir dü-

şünürsek- hissedebileceğimiz ihanetin, öfkenin ve aşağılanmanın en küçük göstergesidir. Sadece ölmek için doğmak, sadece bizi sevenleri sevmek, yaşamı sadece geride bırakmak için yaşamak...Bunlar öfkenin veya en azından bu kuralları koyanın camına birkaç taş atmanın nedenleridir. Robert Frost bunu özlü bir biçimde söylemiştir:

Ah Tanrı'm, Sana yaptığım küçük şakaları bağışla
Ve ben de bana yaptığın büyüğünü bağışlayayım.

Taş atmak için karşımızda Tanrı – veya bu kuralları koyan her kimse – olmadığından, onun yerine birbirimize taş atıyoruz. Biz insanlar öfkeliyiz ve katlandığımız her türlü küçük hakaret bize sıradaki büyük olanı hatırlatır.

Bu size inanması zor mu geldi? Kızdığımız ölüm değil, bizi kıran insan diyebilirsiniz.

Bu yeterince doğru, en azından yüzeysel olarak. Eğer bir çocuk parkta dayak yer ve ertesi gün intikam peşinde koşarsa, bunu ölüme olan kızgınlığından değil onu döven çocuğa acı vermek için yapar.

Yine de, insan tarihi boyunca nefretin ve intikam peşinde koşmanın derinliğine bakıp sonra da bu yıkıcı güçlerin neye dönüştüğünü görürseniz, bunun nedenini merak edebilirsiniz. Daha derindeki bu neden nedir? Neden biz insanlar bunu anlamıyoruz? Neden en düşünceli insanların çağlar boyunca bize öğretmeye çalıştıkları derslerden haberdar olup onları öğrenmeye hiç çalışmadık? Neden affetmenin bizim için en faydalı şey olduğunu öğrenmedik?

Bu derin nedenin, bizi bütün bilge kişileri umursamayıp intikam peşinde koşmamızı sağlayan nedenin, ölüm karşısında hissettiğimiz korku ve savunmasızlık hissinin galip gelmesinden dolayı olduğunu düşünüyorum. Kontrolü kaybetmekten nefret ederiz ve bu nedenle intikam alarak elimizden geldiğince kontrolü geri alırız. İntikam, kontrolün bize olduğu illüzyonunu korur, yeniden oluşturduğumuzda ölüm tarafından yıkılan illüzyonu. Birisi bir arkadaşımı öldürür. Bu nedenle, arkadaşımın katilini öldürerek kaybımın acısı-

nı yok edebilir ve yaşam şartlarında kontrolü tekrar kazanabilirim düşüncesiyle onu öldürürüm. Sonra arkadaşımın katilinin arkadaşı, benimle aynı nedenlerden dolayı, peşime düşer ve beni öldürür. Bu böyle sürüp gider. Nerede duracağını kimse bilemez.

Savaşıyor ve öldürüyoruz ve böyle yaparak ölüme daha iyi bir şekilde gittiğimizi zannediyoruz. Ölümden uzaklaşarak kontrolü ele alırız – veya kendimize buna inandırırız. Bu bir paradoks, değil mi? Ölümün öleceğini düşünerek savaşır ve öldürürüz, öldürmenin sona ereceğini ve bizim ölmeyeceğimizi düşünerek. Parktaki çocuk örneğini göz önüne alarak, daha önemsiz konular için "öldürmek" sözü yerine "acı vermek" sözünü kullanabilirsiniz. Parktaki çocuk bile, savunmasızlık hissini yenmek, gücünü ve kontrolünü arttırmak için kavga eder. Çoğu savaşlarımızda gücümüzü göstererek – el ele verip hepimizin tamamen savunmasız olduğu gerçeğini kabul etmek yerine – savunmasızlığımızı azaltmaya çalışırız.

Beni yanlış anlamayın. El ele tutuşup birbirimizin elini sıktığımız pasif bir dünya önermiyorum. Ama, biz insanların neden katliamlar yaptığının, neden savaşların devam ettiğinin, veya daha sıradan bir seviyede, neden olgun yetişkinlerin, bir boşanmadan sonra birbirlerini mahvetmesinin, neden küçük bir kavgadan sonra uzun süreli ilişkilerini bitirdiklerinin daha derinde yatan sebeplerini bulmaya çalışıyorum.

Birisi bizi kırdığı zaman, cevap olarak affetmek ve sevgi vermek yerine, atağa geçmek – hesaplaşmak – için ani bir dürtü hissederiz. Karşı saldırı kendimizi iyi hissettirir. Karşı saldırı daha güçlü hissettirir. Karşı saldırı, son kaybın *daima, daima bizimki* olduğunu unutmamızı sağlar. Hepimiz bir gün öleceğiz. Her intikam, her ceza, özünde bu adaletsizliği, ölüm tarafından yaratılmış yaşam adaletsizliğini düzeltme çabasıdır. *Hesaplaşmak* istiyoruz, dengesizliği ortadan kaldırmak istiyoruz, yaşam denilen bu oyunun çürümüş kurallarını değiştirmek istiyoruz.

Ama bunu yapabilmemiz imkânsız, en azından insan ellerimizle, en azından bu dünyada imkânsız. Her birimiz öleceğiz. Bu konuda bize yardım edecek hiçbir şey yok. Ama intikam alarak, he-

saplaşarak, bizi kıranlara ne yapabileceğimize odaklanarak, kendimize bir yardımcı illüzyon yaratabiliriz, sanki cezalandırma bir şekilde teraziyi dengeler ve bizi daha güçlü kılar. Ama ölümün terazileri, bize karşı durmaya devam eder ve bu hep, hep böyle kalacaktır. Bizim gerçek gücümüz, bu gerçeği kabul etmek ve buna göre hareket etmekte yatar.

Af dengesizliğin farkındadır ve bunu kabullenir. Af hesaplaşmanın çok üstüne çıkar. Af, yaşama Ölüm Dağı'nın mükemmel manzarasından bakar ve "Yeter. Acıya katkıda bulunmayacağım. Onun yerine affedeceğim."

Arkadaşım gecenin bir yarısı bir taş aldı ve onu kıran adamın evine attı. Hepimiz yaşamımızda buna benzer davranışlarda bulunmuşuzdur. Eğer arkadaşım veya içimizden biri, o taşla evi vursaydı, kazancı ne olacaktı? Cinayeti atlatmış olsa bile, o küçük taşla kusursuz bir suç işlemiş olsa bile, ne kazanmış olacaktı?

Tatmin diyebilirsiniz. Sizi kıran insana zarar vermek nasıl da iyi hissettirir kendimizi. O gece yarısı cinayet işlediğini ve kaçtığını bir düşünün. Bu ona bir ders olacaktı. Bu ona diğer insanları aşağılamamayı öğretecekti; bu ona birine saldırdığında neler olabileceğini öğretecekti.

Ama hepimiz saldırıya uğruyoruz. Sevdiklerimizi ve yaşamamızı kaybedeceğimizi bilerek yaşamamız isteniyor. Hiçbir nefret veya intikam bunu değiştiremez.

Biz insanların, oyunu değiştirmek için başvurabileceğimiz bir yardımcımız yok. Bizi kıran insanın camına taş atmak - intikam almak, nefret içinde yaşamak – bir yardım değil, affetmek için verilen radikal ve paradoksal bir tepkidir.

Affetmek, yapılan hatayı unutuncaya kadar beklemekten çok daha fazla anlam taşır. Zaman bunu tek başına gerçekleştirir ve hiçbir çaba gerektirmez. Er ya da geç, çoğu insan unutur. Er ya da geç, kıymık parmağımızdan çıkmak için kendi yolunu bulacaktır; böylelikle bütün yaralar unutmanın içine doğru, bütün acıların uyuştuğu bir diyara doğru uzaklaşır.

Ama aktif affetmenin uyuşmakla bir ilgisi yoktur. Aktif affetme

acıya, kayba ve adaletsizliğe dikkatlice bakmak ve acıyı tekrar tekrar hissetmek ve "Acıya acıyla karşılık vermeyeceğim. İçimdeki acıyı, söndürerek göndereceğim," demektir.

Bağışladığınız zaman hem sizi kıran insanı hem de yaşamın şartlarını bağışlamış olursunuz. Kendinizi adalete, kötülüğe, acıya ve hepimizi hapsetmiş ölüme olan dargınlığınızın ve öfkenizin zincirlerinden kurtarırsınız. Bu öfke ve dargınlık zincirini, halka halka, bize ve başkalarına yapılan adaletsizlikten ve ölecek olmanın adaletsizliğinin maden yatağından yaparız.

Adaletsizliğin pek çok türünden birini de seçebiliriz. Ne kadar yaşlanırsak adaletsizlikle o kadar yüzleşiriz. Yaşamın acısının ağırlığı bizi aşağılara çeker. Eğer mümkünse, yükümüzü hafifletmek faydalıdır. Affetmek, yükümüzü azaltmanın bir yoludur.

Affetmek yine de zordur. Acımız için suçlayacak kimse olmasa bile, affetmek zordur.

Benim sevgili kuzenim, Kız Kardeşim Josselyn 2002 yılında elli altı yaşında öldü. Öldüğünde kendimi yaşamın içinde kaybolmuş hissetmiştim ve bu kadar yıl sonra hâlâ da öyle hissediyorum. Ölümü için birini suçlayabilseydim, acım azalırdı çünkü o zaman üzüntümü öfkeye, öfkemi ise intikama çevirebilirdim. İntikamımı almak, bir zafer, yenme ve öldüğünde acı çekenler için bir denge olacaktı. Onun yerine, kaybımla bir başınaydım.

Ölmeden bir gün önce, benden onu iyileştirmemi istedi. Hastanedeki kiliseye gittim ve bir mucize için dua ettim. Hastanenin küçük kilisesinde sıra görevi gören tahta bankın sertliğini hâlâ hissedebiliyorum ve hâlâ, sunak olarak yapılmış üstünde beyaz bir örtü ve pirinçten bir haç bulunan masayı görebiliyorum. Haça baktım, sonra başımı öne eğdim. Kaybedecek çok zamanım yoktu bu nedenle çabuk ve yoğun bir biçimde, yani gözlerimi sıkıca kapatarak ve ellerimi mengene gibi sıkıştırarak, dua ettim.

Eşim Sue tuvalete giderken, hastanede ve dünyanın her yerinde yaşam devam ederken, Rhode Island Eyaleti'nde, Rhode Islan Eyalet Hastanesi'nde, çaresiz duacıyı kimse umursamazken dua ettim.

Bir sonraki gün Josselyn öldü.

İlk başta yeterince güçlü dua etmediğim için kendimi, sonra duama karşılık vermediği için Tanrı'yı suçladım ama daha sonra neyi veya kimi suçlayacağımı bilmiyordum ve suçlama isteğim eridi gitti.

Suçlama isteği geçtiğinde, kendi yaşamımla, Josselyn'siz yaşamımla bir başınaydım. Yokluğu soğuk bir taş gibi içimde yer edinmişti.

Kaybın acısını azaltmak için suçlamaya başvurmak çok daha kolay olacaktı. Suçlama iyi hissettirir. Suçlama, ortada neden olamayabileceği zaman size neden verir. Suçlama enerjinizi arttırır ve yapacağınız şeye bir amaç sunar. Suçlama heyecan vericidir.

Ama bağışladığınızda ortada heyecan kalmaz. Kayıp ve acıyla kalakalırsınız ve yanınızda sizi o zor dönemde destekleyecek ne suçlama ne de öfke olacaktır.

Josselyn öldüğünde, onu seven herkes gibi, sersemlemiştim. Öldükten sonra, sanki, oturduğumuz her yer, her sandalye, tekrar bizim oturmamız için hazırdı ve biz zeminde yuvarlanmaya devam edecektik. Günden güne, gündelik yaşama alışmaya çalıştık, yeni destekler arıyor veya oturmanın ve yaşamanın yeni yollarını arıyorduk ancak düşmek ve acı, zamanla tekrar tekrar, yeni felç olmuş insanların yaşamayı yeniden öğrenmeleri gibi başa döndürüyordu bizi.

Suçlayacak birisinin olması mükemmel olacaktı. *Bu sandalyeleri kim çekiyor? Yakana yapışana kadar bekle. Ve kim Josselyn'in sandalyesini kalıcı olarak çekti? Sadece yakana yapışana kadar bekle!*

Ancak öfkenin anlamsız olduğunu biliyorduk, hava durumundan şikayet etmek kadar anlamsızdı. Onsuz yaşama alışmak zorundaydık. Hâlâ bunu yapmaya uğraşıyoruz. Ama hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Ne zaman oldu ki? Her kayıp, yaşamı sonsuza kadar değiştirir; kayıp ne kadar büyükse değişiklik de o kadar köklü olur.

Onu her zaman gözümün önünde görüyorum; gülüşünün çevresinde oluşmuş kırışıkları, bronz, sevimli yüzünü; onu tanıdığımdan beri sahip olduğu gamzelerini; kısa kesilmiş sarı saçlarını, elli altı yaşında olmasına rağmen cıvıl cıvıl, enerji dolu havasını hep hatırlıyorum.

Hiçbirimiz gitmesine hazır değildik. Geniş ailemizi yönetiyordu. Eşi Tom ile beş tane çocukları vardı. En küçüğü, Josselyn öldüğünde üniversiteden mezun olmak üzereydi, en büyüğü ise öldüğü hastanenin acil servis ilaç odasının sorumlusuydu. Hiç kimse, hiçbir şeye hazır değildi.

Bir arkadaşım bana, affetmenin, geçmişi değiştirme umudundan vazgeçmek anlamına geldiğini ve bu nedenle zor olduğunu söylemişti. Josselyn öldüğünde bunun ne kadar doğru olduğunu anlamıştım. Belki de affetmenin en büyük engeli umuttu. Geçmişin değişeceğini umduğunuz sürece, değişmediği için kızgın kalabilirsiniz.

Josselyn'i alan güç her ne ise onu – ben buna Tanrı diyorum- bağışladığımda, ölmediğine dair yaşattığım umudumdan da vazgeçmiştim. Geçmişin değişeceği umudumdan, yarın geleceği, yaşamımıza yeniden gireceği, her şeyin bir şaka olduğunu, sadece nasıl tepki vereceğimizi görmek istediğini söyleyeceği umudumdan vazgeçmiştim. Bu bir şaka değildi. Geçmiş değişmeyecekti.

Sanırım insanların dava açmalarının bir sebebi de bu. Sadece para için değil, geçmişin değişeceği umudunu, kötü olayların olmamasını isteme umudunu da canlı tutmak. Ama ben yaşama veya Tanrı'ya karşı dava açamazdım.

Dava açmak, kavga etmek ve uygun bir intikam almak yaşamda olanları kabul etmekten çok daha kolaydır.

İşin özünde, affedebilmeyi bu kadar zorlaştıran da budur. Yaşamayı zorlaştıran aynı sebepten dolayı zordur: kaybetmenin kaçınılmazlığı. Saatlerle yaşamak ve geçen zamanın gerçekten ne anlama geldiğini fark etmek zordur. Dünü bugün olduğu için, bugünü de acımasız bir şekilde yarın olmakta ısrar ettiği için affetmek zordur. Geçmişin değişmeyeceği umudundan vazgeçmek ve geleceğin sevdiklerimizi almayacağı umudundan vazgeçmek zordur. Ama bu kaçınılmazdır ve gerçekleşecektir.

Ölmeden önce Josselyn, herkesin savaşabileceğinden daha güçlü bir şekilde kanserle savaşıyordu. Ama hep "Ne olacaksa olacaktır," derdi. Bunu söylemesine çok kızardım ama bana "Hayır, bundan daha iyisini yapabiliriz," derdi. Gülümserdi. Tahminimce saflı-

ğıma, umuduma,bana, hepimize, yaşama olan sevgisine gülümserdi. Bu onu güldürürdü. En sonunda da bu onu ağlattı. Bizim onu bırakmak istemediğimiz kadar o da gitmek istemiyordu.

Her zaman, artık çocuklarının ona ihtiyaç duymayacağı zamana kadar ölmek istemediğini söylerdi, en azından hepsi üniversiteden mezun olana kadar. Bunu neredeyse becerdi. Sadece birkaç ay kaçırmıştı. Ama size, çocuklarının artık ona ihtiyaçları olmadığını söyleyemem, benim de ona ihtiyacım olmadığını söyleyemem ve ben elli iki yaşındayım.

En büyük çocuğu olan kızı, acil servis Doktor'u Molly, o ölmeden bir gece önce yanına yatmış sırtını okşayarak, eski güzel tatil öykülerini anlatmıştı. Pek çok kez tatile gitmişlerdi. Disney Dünyası'na, Josselyn'in büyüdüğü Cape Cod'a, şehir dışındaki çiftliğe balık tutmaya, Jamaika'da bir villaya ve çok, pek çok yere. Molly sırtını okşarken ona bunlardan bahsetti. Josselyn sanki "Seni duyuyorum, seni seviyorum" der gibi elini sıkıyordu

İkisi de sona yaklaştıklarını biliyorlardı. Molly annesinin son anlarında onu elinden geldiği kadar yaşama bağlı tutmaya çalıştı ve annesi de ömrü müsaade ettiği kadar dünyada kalmaya çalışıyordu.

Ama sonra, derin bir nefesten sonra bir daha nefes almadı. Gitmişti.

Hepimiz değişik bir biçimde ona veda etmek için toplanmıştık. Herhangi bir dinin varlığını kabul ettiğinde Quaker mezhebine katılmıştı, bu nedenle bir Quaker anma töreni olacaktı. Pek çok ailenin yaptığı gibi, birisi öldüğü zaman kavgalıysak bunu sürdürmeyiz. Birbirimize yaptığımız ufak tefek sinir bozucu hareketleri bağışlar gibi görünürüz. Bu ölüm tarafında çevrilmiş üzüntü denizinde savrulur dururuz. Birbirimizin nasıl hissettiğini anlarız, her birimizin gerçekten istediği şeyi hiçbirimizin gerçekleştiremeyeceğine rağmen, yani onu hiç kimsenin getiremeyecek olmasına rağmen, birbirimize yardım etmek isteriz.

Bu yeteneksizlik de affetmenin kalbindedir.Gerçekten yapmak istediğiniz şeyi yapamayız. Kötü olayları hiç olmamış hale getiremezsiniz. Ama bir sonraki yapabileceğiniz en azından deneyebile-

ceğiniz şey olanları affetmek. Acının o anda sona ermesini gerçekleştirmeyi deneyebilirsiniz. Öfkenin içinizde bir alev gibi yükselmesini sağlayabilir, sonra başka bir ateş yakmadan önce kendini yakmasını sağlayabilirsiniz. Bu affetmenin güzel bir sonucudur. Başka hiç kimse yara almaz. Sadece siz yanar, sonra iyileşirsiniz. Ateşi yaymazsınız.

Josselyn haklıydı. Ne olacaksa olacaktı. Ve ne olacaksa olmuştu. Ölmüştü. Tanrı'ya, kadere, yaşama, kendime, doktorlarına ve hemşirelerine, insan sağlığına, araştırmalar için gerekli parayı sağlamayan politikacılara veya öfkemi yöneltebileceğim herhangi bir şeye kızmamın bana hiçbir faydası yoktu – ve ben bunların hepsine bir ara kızmıştım.

Onunki gibi ölümleri, en azından bu sıklıkta olmasını engellemek için çaba harcayabilir, araştırmalar için para biriktirebilirdim. Affetmek, eğer uygun bir sonuç varsa, pasif olmak, kötü olayların bir daha olmasını engellemek (suçluyu mahkûm ettirmek de dâhil) için önlem almamak anlamına gelmez. Affetmek kötü olayların bir kere daha yaşanmaması için yasaları umursamamak anlamına da gelmez.

Affetmek öfke, dargınlık ile kendinizi tüketmenize ve acı ve diğer yanıcı maddelerle ateşi canlı tutmanızı, yayılmasını, aileleri, şehirleri hatta ülkeleri yakmasını engellemeniz anlamına gelir.

Affetmek insandan insana doğru ilerler. Josselyn öldüğünde, öfkemin kabarmasına yanmasına ama sonra sönmesine izin vermeliydim. Şimdi içimde sadece kor halinde birkaç kömür kaldı. Alevlerin yerine sevgi yerleşti – benim ona sevgim, onun da bize olan sevgisi- ve ben bunu daima hissediyorum. Yokluğunun korkunç soğukluğu hâlâ var ama bunun yanında sevgisinin sıcaklığı da bizi ısıtıyor.

Yaşamla anlaşabilmek için, geçmişin değişeceği umudundan vazgeçmeliydim. Yaşamı olduğu şey için affetmeliydim.

Ama affetmek zordu, yaşamanın zor olabileceği kadar zor da olabilirdi.

Kontrol kaybına uğrayabileceğimizi kabul edersek, ölümü anlayıp onu kabullenebilirsek, kızgınlığın ve affetmemenin zincirleri kırılmaya ve yok olmaya başlar. O zaman bizi aşağıya çeken şeyin, yani öfkenin, dargınlığın ve nefretin üzerine çıkabiliriz. Özgür kalırız.

18
En Büyük Meydan Okuma

Bir Hıristiyan, daha doğrusu Episkopalist olarak yetiştirildim. Ama bu kitabı, bir Hıristiyan veya herhangi bir inanç bakış açısıyla değil, sorularla, kuşkularla dolu laik bir bakış açısıyla yazıyorum.

Affetmenin gerektirdiği şaşırtıcı ve rahatsız edici durumun yanında, ortaya koyduğu meydan okuma karşısında şaşırıp kaldım. İsa'nın bizden yapmamızı istediği şeyi – komşumuzu, düşmanımız olsa bile sevmeyi – nasıl yapabileceğimizi bir anlayabilsek, o zaman dünya, insanlar Tanrı'ya, İsa'ya, Noel Baba'ya ya da herhangi bir şeye inansa da, barışa kavuşurdu. Nasıralı İsa'nın sözlerine, sadece affetmek üzerine söylenmiş – meydan okumasının yanında – en yardımcı sözlerden biri olduğu için başvuruyorum.

En büyük meydan okuma – bence insanların yüzleştiği en büyük meydan okuma olduğunu düşünüyorum- Luke'un Kitabı'nda özlü bir şekilde bahsedilir. İsa der ki:

> Düşmanlarınızı sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapın, sizi lanetleyenleri kutsayın, sizi sömürenler için dua edin.

> Eğer biri yanağınıza tokat atarsa, diğer yanağınızı da dönün; paltonuzu alan herhangi birinden gömleğinizi esirgemeyin. Sizden yardım isteyen herkese karşılık verin ve eğer birisi eşyalarınızı alırsa, geri istemeyin. İnsanların size davranmasını istediğiniz gibi davranın (Luke 6: 27-31)

Bunların hepsini gerçekten *yapan* biriyle karşılaştınız mı hiç? Ben karşılaşmadım. Böyle birinin olduğuna eminim ama şu an tanımıyorum. Sanırım Dalay Lama bunu yapıyor. Ve birkaç sıra dışı insan daha. Ama ben hiçbirini tanımıyorum.

Aslında, bunu deneyen birkaç kişiyi tanıyorum. Bunu yapanlar, sıra dışı ruhlardır. Yasalarımız ve ahlakımız hesaplaşma prensibine o kadar kök salmış ki – suç işleyen aynı oranda ceza çekmelidir - İsa'nın sözleri kulağa çılgınca geliyor. "Hayal kur İsa" diyebiliriz "Belki gerçekleşir."

Demek istediğim *gerçekten*, herhangi bir Amerikan şehrinde yolda yürürken, paranızı, paltonuzu veya gömleğinizi, isteyen herkese verdiğinizi hayal edebiliyor musunuz? İki sokak ilerleyemeden beş parasız kalırsınız. Ayrıca çıplak kalır veya büyük ihtimal öldürülürsünüz.

İsa'nın öğüdü, pek çok dinde de karşımıza çıkar, o kadar kullanışsız ki, laik yaşamda buna gülüyoruz veya umursamıyoruz. Birkaç anormal insan tarafından saygı gösteriliyor. Tanıdığım hiçkimse, çocuğunu öteki yanağını çevirecek veya kendisinden istendiği zaman her şeyini verecek biçimde yetiştirmiyor. Tanıdığım hiçkimse eşyalarını, geri istemeden duramıyor. İsa'nın planı tam anlamıyla çok gülünç. Nasıl bir dünyada yaşadığımızı düşünüyordu acaba? En ateşli ve dindar Hıristiyan bile İsa'nın öğüdüne kulak vermiyor.

Eğer hiç kimse, kaya gibi inançlı Hıristiyanlar bile, İsa'nın planına uymuyorsa, o zaman ne faydası var ki bunun? Kaf Dağı'nın varlığına inanmak gibi, alakasız bir merak değil mi? Eğer bu hepimizi güldürüyor, İsa'nın nasıl mantıksız bir hayalperest olduğunu düşündürüyor veya hiçbirimizin onun gibi olamayacağı karşısında kendimizi kötü hissettiriyorsa, bundan nasıl faydalanabilirim ki?

İsa'nın sözlerine yararlı diyorum; çünkü yapılması gerekeni yapmak için harekete geçmemizi sağlayabilir. Genellikle sorgulanmamış intikam isteğimizi sorgulamaya başlatabilir bizi.

İntikam bazen adil bile olabilir, ama adalet her zaman doğru mudur? Adaletsizliği kabul edip karşı saldırıdan vazgeçerek kötülük döngüsüne bir son vermemiz gerektiği zamanlar olmaz mı? Biz insanların bunu hiç yapmayacağını bile bile, İsa denememiz için meydan okuyor bize.

Aşağıdaki paragrafta, meydan okumasını ayrıntıyla anlatmıştır:

> Eğer sadece sizi sevenleri severseniz, bu size ne gibi bir onur sağlayabilir? Günahkârlar bile sadece kendilerini sevenleri sever. Eğer sadece size iyilik yapana iyilik yaparsanız, bu sizi onurlandırır mı? Günahkârlar bile aynısını yapıyor. Eğer sadece geri vereceğini bildiklerinize ödünç verirseniz, bu sizi onurlandırır mı? Günahkârlar bile daha fazlasını alabilmek için günahkârlara ödünç verir. Ama düşmanlarınızı sevin, iyilik yapın, ödünç verin ve karşılığında hiçbir şey beklemeyin. Ödülünüz çok büyük olacak. (Luke 6:32-35a)

Şu âna kadar verilmiş en takip edilemez, en elverişsiz öğütte, İsa bizden insan doğamızı şaşırtmamızı ve düşmanlarımızı sevmemizi istiyor. İki artı ikinin aniden beş etmesini istemek kadar imkânsız görünüyor.

Ama eğer denerseniz, sonunda düşmanlarınızı sevmeseniz bile göreceksiniz ki bireyler, aileler, şehirler ve ülkeler arasında dolaşabilen öfkenin şiddetli virüsüne karşı frenlere basmışsınızdır.

Düşmanlarınızı sevmeye çalışırken, bunu zorunlu olduğunuzu hissederek değil – buna taklit denir - empati kurmak için hayal gücünüzü çalıştırarak yaparsınız. Düşmanınızın, bir insanın, en azından sizin gözünüzde nasıl bir şeytana dönüştüğünü anlamaya çalışın. bir Mahkemede düşmanınızın avukatı olduğunuzu düşünmeye çalışın, veya, bir yazar olarak, her açıdan, saf bir şeytanın olarak yazmak yerine, bu çürük karakteri nasıl dengeli ve güvenilir yaza-

bileceğinizi tasarlayın. Hayal gücünüzü kullanırken, dişlerinizi gıcırdatıp nefret ettiğiniz insanı anlamaya çalışırken, kalbinizin sevgiyle olmasa bile bir çeşit hoşlanma ile dolduğunu göreceksiniz.

Bu sizin için faydalı olmasa bile, dünyanın geleceği bunu yapmayı öğrenmiş insanlara bağlıdır.

İsa bizden bunu isterken yalnız değildi. Her bir büyük öğretmen, Musa'dan Muhammet'e, Buda'dan Konfüçyüs'e kadar, öyle veya böyle, bir biçimde doğal eğilimlerimize karşı koymamızı istemiştir. Doğru olanı yapmak için, genellikle doğal olarak istediğimizi *yapmamamız* gereklidir. Bu intikam aradığımız zaman da geçerlidir.

İsa daha sonra daha paradoksal konuşmaya başlamıştır, insan kalbine ulaşmaya çalışanların sık sık yaptığı gibi. Der ki:

> Yargılamadığınızda yargılanmayacaksınızdır; ayıplamadığınızda ayıplanmayacaksınızdır. Bağışlayın; bağışlanacaksınızdır. Verin; size de verilecektir. (Luke 6:37-38a)

Kötülüğe karşı önerdiği çözümde garip bir çelişki görüyoruz. Eğer bağışlarsak, bağışlanacağız. Bize karşı suç işleyenleri bağışladığımız gibi sen de bizi bağışla. Ver, sana da verilecek. Veya Aziz Francis'in duasında olduğu gibi "Affetmede, affedilmek vardır. Ölümde sonsuz yaşama doğuş vardır."

Ne? Bunlar çok çelişkili, genel yargılara aykırı. Saçma. Hiçbir anlam taşımıyor. Sadece İsa'nın, Buda'nın Muhammet'in öğretileri değil, pek çok insanın görebileceğinden daha uzakları görebildiğini iddia eden herkesin öğretileri anlamlı gelmiyor. Öfke, intikam ve "adil" Tanrı betimlemeleriyle ünlü Tevrat'ta, Leviticus bölümünde şöyle der: "Hiç kimseye nefret duymamalı, kimseden intikam almamalısınız, komşularınızı da kendiniz kadar sevmelisiniz." Her bir komşunuzu, sadece hoşlandıklarınızı değil.

Bir insanın *bunu* yapması için ne gerekir? Bu bizi, etrafımızı saran kurtlara av olmamızı sağlamaz mı?

Ayrıca, düşmanlarımızı affetmek istesek bile – çok azımız bunu ister - bunu nasıl yapabiliriz ki? Bu bizi çok aşıyor. Bizden, kıs-

kançlık, öfke, imrenme, cinsel istek veya korku duymamamızı istemek gibi bir şey. Susamamızı istemek veya yukarı doğru düşmeyi önermek gibi bir şey. Bizden insan olmamamızı istemek gibi bir şey. Tehlike anında mantığımızı bir kenara koymamızı istemek gibi bir şey. İntikam akla yatkın, mantıklı geliyor. Diğer yandan affetmek ise, mantıksız, budalaca. O zaman, budalaca ve doğal olarak eğilimli olduğumuz şeyin tam tersi olan bir şeyi nasıl yapabiliriz?

Bunu, yapılacak en iyi şey olduğunu bilerek gerçekleştirebiliriz. Acıyı gidermek için öfke ve dargınlık en sonunda yok olup gidene kadar, üzerinde tekrar tekrar konuşarak yapabiliriz. O seviyeye ulaşmanın yorgunluğuyla, geldiğimiz yerin, affederek dengeli, temiz ve sakinliğini görerek dinlenebiliriz.

Her birimiz bunu kendimize özgü yollarla yaparız. Bu kitapta bir yol önerdim ve affedebilmeyi başarmış pek çok insandan örnekler sundum. Eğer yapacaksanız, nasıl yapacağınız size bağlı. Eğer daha iyi bir neden bulup affedersiniz, bulunduğunuz yeri yüceltmiş olursunuz. En azından bundan eminim.

Bu bölümü, şimdiye kadar duyduğum en "radikal" affetme örneğiyle bitireyim.

Birkaç yıl önce, yedi yaşında Susie isimli bir kız çocuğu, kamp gezisinde, kaldığı çadırdan kaçırılmış daha sonra da öldürülmüştü. Annesi Marietta Jaeger, ilk başta Susie'nin sadece kaçırıldığını biliyordu. Şöyle diyordu:

> O gece yatmaya hazırlanırken, önceden tasarlamış bir biçimde, son derece bilinçli ve istekli olarak kocama dedim ki, "Eğer kaçıran kişi, Susie'yi canlı ve sağlıklı bir biçimde geri getirse bile, aileme yaptığı şey için onu gene de öldürürdüm." Keşke kim olduğunu bilseydim, bunu kendi ellerimle ve yüzümde kocaman bir gülümsemeyle yapabileceğime inanıyordum. Bu kelimeleri söylediğim anda bile, ne kadar duygusal bir insan tepkisi olursa olsun, kendimi bu çirkin akla teslim etmenin tutunduğum prensipleri ve değer sistemini

ihlal etmek olacağının farkındaydım. Ayrıca psikolojik sağlık açısından da nefretin sağlıklı olmadığını yeterince biliyordum... Yine de, tamamen çıldırmış durumdaydım. İntikam tutkum için kendimi son derece haklı görüyordum...idam cezasının bir seçenek olduğunu biliyordum ve bu insanın "elektrikli sandalyeye" oturması gerektiğine arsız bir şekilde ikna olmuştum. Susie masum ve savunmasız bir kızdı; ona yapılan şeyin intikamını almak için son derece haklıydım. İşte böyle, kendimin en iyisi ve en kötüsüyle mücadele vererek gidip geldim.

Sonunda, en ahlaklı seviyeye ulaşmam için son derece iyi eğitim gördüğümden, teslim oldum. O her kimse, onu affetmeye karar verdim. Ama, bunu söyleyerek net bir şekilde anladım ki bu, hiçbir şekilde kazanılmış bir başarı değildi. Bir araya getirdiklerimin en iyisi, bilincimin çağrısını ölçmek için göstereceğim çabayı seçmeye başlamaktı. Seçimim, Susie kaçırıldığından beri ilk defa, kalbimden büyük bir yükü almıştı, gerçekten de mışıl mışıl uyuyabiliyor ve sabahları dinlenmiş bir şekilde uyanabiliyordum.

Marietta hâlâ Susie'nin başına geleni bilmiyordu. Ama onu kaçıran insanı affetme kararı vermişti. Genellikle, affetmek zor olduğunda, bunun gibi bilinçli bir kararla deneyerek başlar. Marietta'da olduğu gibi, karar genellikle bir değer sisteminde, bir felsefede veya bir dinsel inançtan kaynaklanır. Çok garip ama, intikam da aynı yerde filizlenmeye başlayabilir. Affetmeye veya intikama inanabiliriz ve eğer istersek bunu kutsal kitap inancıyla, yasayla hatta Hammurabi yasalarıyla destekleyebiliriz. Eğer affetmeye karar verecekseniz, Hıristiyan, Müslüman veya Yahudi olmanız, bilmeniz için yeterli değildir; eğer merhameti savunacaksanız bile, hukukun egemenliğine inanmanız, bilmeniz için yeterli değildir.

Bir insan olarak, gelişiminiz için işe belli bir yerden başlamalısınız. Herhangi bir dine mensup olmayabilirsiniz, hiçbir biçimde Tanrı'ya inanmıyor olabilirsiniz, herhangi bir yasa da umurunuzda

olmayabilir. Affetmeyi denemek için verdiğiniz karar, sizin nasıl bir insan olduğunuzu, bağlı olduğunuzu düşündüğünüz inançlardan daha çok yansıtır. Bazen affetmeyi deneme kararınız sizi bile şaşırtabilir.

Affetme kararı Marietta için sadece bir başlangıçtı, keder verici bir hatayı affetmek isteyen herhangi biri için olduğu gibi. İnançlarının fren sistemi, intikam için harekete geçerken onu yavaşlattı. Affetmek, özellikle de Marietta'nın affetmeye çalıştığı kadar korkunç bir şey için, zor olmanın da ötesindedir. İmkânsız görünebilir ve bir mucize gerektirebilir. Marietta şöyle diyor:

> "İnsanların affetmenin ürkekler için olduğunu söylediğini biliyordum. Ben de onların bunu hiç denemediklerini söyleyebilirim. Affetmek çok zor bir iştir. Gayretli bir kişisel disiplin, en temel içgüdülerimizin sürekli etrafını çevirme, dili gözaltına alma ve zamanımızın kötü ruhuna yakalanmamak için sabit bir karşı çıkma gerektirir. Unuttuğumuz, göz yumduğumuz veya suçun sorumluluğunu bağışladığımız anlamına gelmez. Nefretten uzaklaştığımız, cezanın kaybından ve maliyetinden ve verilmesi gereken cezadan vazgeçtiğimiz anlamına gelmez.

Marietta, kızını kaçıranı affetmeye çalışırken, kızının nerede olduğunu hâlâ bilmiyordu. Kaçırılmadan sonra bir yıl geçmişti ve Susie'den hiçbir haber yoktu.Marietta, gazeteyle yaptığı bir röportajda sadece kızı için değil, kaçıran için de endişelendiğini söylemişti ve onunla konuşmayı çok istiyordu. Marietta, kaçıran adamın yazıyı okumuş olacağını söylemişti:

> Röportajın çıktığı günün gecesi, gece yarısında, kaçıran adam – Susie'yi kaçırdığı günden tam tamına bir yıl sonra – Michigan'daki evimizi, beni aradı.
>
> Beni derin bir uykudan uyandırmıştı, ama kim olduğunu o an anlamıştım. Bana sataşmak için aradığı çok açıktı: "Benimle konuşmak mı istedin? Tamam, işte karşındayım! Şim-

di ne yapacaksın? Hiç kimse benim kim olduğumu öğrenemeyecek ve kozlar da benim elimde. O yüzden benimle konuşsan ne olur konuşmasan ne olur?"

Bu kadar iğrenç ve kendini beğenmiş olmasının şaşkınlığıyla, içimde tamamen beklemediğim bir şey olmaya başlamıştı. O andan bir yıl önce, Montana'da, öfkeme ve intikam tutkuma teslim olduğumda, kalbimi kızgınlıktan affetmeye yöneltmek için elimden geleni denemiştim.

Öfkesine ve intikam tutkusuna "teslim olduğundan" beri, kendine Hıristiyan inancının öğretilerini hatırlattığını ve "kalbini kızgınlıktan affetmeye yöneltmek için çalıştığını," anlatmıştı. Kendisine, kaçıran adamın, aynı kendi kızı gibi, Tanrı'nın bir çocuğu olduğunu hatırlatıyordu. Bunu o anda nasıl yapabilirdi? Kızını kaçıran ve sonra telefonda kendisine sataşan bu adama karşı nefretten başka ne hissedebilirdi?

Bunu engelledi çünkü affetme süreci içinde uzun, çok uzun süre önce başlamıştı. Büyük ihtimalle genleri de yardım etmişti. Af, genellikle, erkeklerden daha çok kadınlardan gelir. Onu bir kadın yapan genlerin ötesinde muhtemelen, ruh halini ve tavırlarını yöneten, onu en büyük acıları bile bağışlayabilecek bir insan yapan başka genler de vardı.

Ama genler, tek başına yeterli olmaktan çok uzaktı. Çocukluğundan beri affı uyguluyordu. Affetmeyi intikamın üzerine koyan bir inanca mensuptu. Bu sinir sistemine işlemişti ve bu nedenle gerçek bir durum karşısına çıktığında, affetme isteği, öfke ve intikam tutkusu kadar refleksli bir şekilde kabarıyordu.

Ama bu bile tek başına yeterli değildi. Öfkesine ve intikamına "teslim olmamak" ve kendisiyle kalbini kızgınlıktan affetmeye taşımak için "işbirliği yapmak" için çalışmak zorundaydı.

Ömrü boyunca yaptığı hazırlıklar, özellikle de kaçırılma olayından sonra yaptığı çalışmalar, o gece yarısı telefonunda, "içimde tam anlamıyla beklenmedik bir şey oluşmaya başlamıştı," dediğinde, sonuca ulaşmıştı. "Nefretten uzaklaşmayı, ama cezanın kaybından

ve maliyetinden ayrıca verilmesi gereken cezadan vazgeçmemeyi" başarabilmişti. Şöyle dedi:

> "Bana olanlar, uğraştığım her şey, o adamın kulağıma gelen sesi – hiçbirimiz bunu beklemiyorduk."
>
> Şaşırmıştı, sataşmalarından vazgeçmiş, kibarlaşmış ve, telefonun dinleniyor olmasından dolayı yerinin tespit edilip yakalanacağından korktuğunu tekrar tekrar dile getirmesine rağmen, yaklaşık bir saat boyunca telefonu kapatmamıştı. Ona nasıl yardım edebileceğimi sorduğumda kontrolünü kaybetti ve ağlamaya başladı. Sonunda "Keşke sırtımdaki bu yük kalkabilse," dedi. Kesinlikle "bu yük" ün ne anlamlara gelebileceğini biliyordum ama ondan ayrıntıları alamadım. Ayrıca, dönüşümüm gerçek anlamda o anda gerçekleşmişti. Susie'nin dönmesini çılgınca istediğim kadar bu adama yardım da etmek istiyordum.

Marietta, adamın ceza hak etmediğini söylemiyordu, sadece kayıpları ve kazançları cezadan veya tazminattan ayırmayı başarabilir ve kendisinin daima olmak istediği insana dönebilirdi: diğer insanlara ulaşan ve onları anlamaya çalışan, nasıl olduklarına veya ne yaptıklarına bakmadan onları kendisi kadar seven bir insan.

Sonunda telefondaki adamın Susie'yi öldürdüğü ortaya çıktı. Marietta ceza konusunda şunları söyledi:

> Ölüm cezasını hak etmesine rağmen, katili Susie adına öldürmenin, onun hayatının güzelliğine, tatlığına ve iyiliğine zarar vereceğini ve saygısızlık olacağını hissettim. Susie, tutuklanmış ve savunmasız bir adamın, ölümü ne kadar hak etse de, soğukkanlı, tasarlanmış ve onaylanmış bir şekilde öldürülmesinden daha soylu ve güzel bir anı hak ediyordu. Bütün yaşamların kutsal ve korumaya değer olduğunu söyleyerek onu daha çok onurlandırmış olacaktım.

Marietta'nın teklifi kabul edilmişti. Adamın yaşamı bağışlanmıştı ve adam cezaevine gönderilmişti.

Bütün bunlardan kim kazançlı çıktı peki? Bir çocuk katilinin yaşamı bağışlanmıştı. Tahminimce kazanmıştı ama gene de cezaevindeki yaşamın onun için nasıl olacağını merak edebilirsiniz.

Başka kim kazançlıydı? Susie gitmişti. Ailesi ve arkadaşları onun yokluğunu bir ömür boyu hissedeceklerdi. Bu yıllar boyunca Susie'nin katiline bakıldığını ve canlı kaldığını bilmeseler kendilerini daha iyi hissetmezler miydi? Katil ölmüş olsa, kendilerini daha iyi hissetmezler miydi?

Bu soruyu Marietta'ya soralım:

> İlk başta onu kendi ellerimle öldürmek istediğimi kabul ediyorum. Ancak mahkeme sürecinde, en iyi ve en sağlıklı seçeneğimin onu affetmek olduğuna ikna olmuştum. Kızımı kaybettiğimden beri, yirmi yıldır, mağdurlarla ve aileleriyle çalışıyorum ve deneyimim hep doğru yolu gösteriyor. Mağdur ailelerinin ilk başta normal, geçerli insani bir tepki olan öfkelenmeye çok hakları var ama kin dolu düşünceleri sürekli besleyen bu insanlar, sonunda suçlunun başka bir kurban bulmasına neden oluyor. Geçmiş tarafından acı çektirilmiş, işkence görmüş bir şekilde yaşam kaliteleri azalıyor. Haklı olmasının yanında, affetmek bizi çözüme ulaştırıyor. Öfke, nefret, dargınlık, intikam; bunlar ölümle ilgili tutumlardır ve Susie'nin yaşamının alındığı gibi, onlar da bir anlamda "bizim yaşamlarımızı alırlar." Bütün, sağlıklı, mutlu insanlar olabilmek için tek yolunun affetmeyi öğrenmek olduğuna inanıyorum. Bu Marietta'nın İncil'indeki en değişmez ders ve deneyimdir.
>
> Bunun böyle olmasını benim seçmememe rağmen, kızının ölümünden bir yaşam hediyesi alan ilk kişi...bendim.

Sonuç:
Mademki Mecburuz, Yapabilir miyiz? Küresel Bir Bakış Açısı

Buraya kadar, affetmenin yaşamımızı nasıl geliştirdiğini vurguladım. Bu düşüncenin en yaygın halini en sona bıraktım: dünya çapında affetme ihtiyacı ve onun faydaları. Barış hayalini, her birimiz, hatta ilkokul çocukları, düşünür durur. Geçenlerde ziyaret ettiğim bir okulda, dördüncü sınıf çocuklarının en genel hayali, küresel barıştı. Dünya çapındaki pek çok okulda da aynısının olduğuna eminim. Çocuklar affetmeyi öğrenmemiz gerektiğini biliyor. Peki, ya biz?

İntikam bu dünyanın artık karşılayamayacağı, şimdiye kadar karşıladıysa bile, bir lükstür. Artık dünyamızın bir kısmını yok edebilecek nükleer silahlarımız ve diğer araçlarımız olduğundan, kimsenin bunları kullanmayacağından emin olmak için yaptığımız savaşlarla yüz yüzeyiz.

Kısa bir süredir, dünyadaki insan yaşamı, kendi kendini yok edebilecek duruma gelmiştir. Bu ihtimale o kadar alışık bir hale geldik ki, artık bizi neredeyse ne rahatsız ediyor ne de korkutuyor.

Bunlar eski haberler. Geçen yüzyılın son yıllarından beri, her gün ve her gece kendi kendimizi yok etmeye hazır durumdayız. Cehennem köpekleri gibi, silahlarımız hiç uyumuyor. Sadık bir şekilde bir atış emri bekliyorlar.

Şimdiye kadar bu emri zapt edebilen, bir grup insanın disipliniydi. Hepimizin hayatı ve dünyadaki gelecek yaşamlar, bu birkaç insanın sınırlarına ve kararlarına bağlıdır. Onlara ne kadar inancınız var?

İçlerinden biri bugün veya yarın bu emri vermeye karar verebilir. Açıkçası, birinin bu kararı dün veya dünyanın gördüğü pek çok diğer dün vermemiş olması beni şaşırtıyor. Yıllar geçtikçe, silahlarımızı daha da arttırdık ve dünyamızı zehirli ve hazır bir intihar bombasına çevirdik. Bir şekilde, mucizelerin mucizesi olarak, bu küresel bomba henüz görevini tamamlamadı. Ama bu şansımız daha ne kadar sürecek?

Bu konular hakkında düşünmeyi çok sevmesek de, çocuklarımız büyümeden önce veya torunlarımızla tanışmadan önce, kendi kendimizi yok etmiş olabileceğimizi bilmek zorundayız. Olamaz diyebilir misiniz? Eğer Pearl Harbor baskını veya Hiroşima bunu bize öğretmediyse bile, 11 Eylül bize olamayacak şeyin olabileceğini ve olduğunu öğretmiştir.

Gezegenimizi pişirmeden geçirdiğimiz her gün hepimizi durdurmalı ve "Oh bee!" dedirtip bu dünyadaki davranışlarımızı değiştirmemiz için plan yapmamıza neden olmalı. Süren varlığımızla yetinmeyi bırakıp, kendimize rağmen yaşadığımızın farkına varmalıyız.

Dünyada binlerce, on binlerce insan, o kadar fanatik ve o kadar nefret dolu ki, bombaları harekete geçirmenin keyfini çıkaracak veya yaşamı sona erdirecek zehri serbest bırakacaklar. Bunu yapmak için aletlerimizin olması ve bu kadar süredir bunun gerçekleşmemesi, aslında inanılmaz. Şansımız tükenmeden önce, şanstan daha iyi bir strateji geliştiremez miyiz?

Bu aletlerden kurtulmanın bir yolu, toplu imhayı mümkün kılmaktır.

Diğeri insan doğasını değiştirmektir.

Büyük ihtimalle birinciyi gerçekleştirmek için ikincisini yapmamız gerekir. Bu nedenle ikisi de hiç gerçekleşmeyecek.

Ama üçüncü bir yol var. İnsan doğasını değiştiremeyiz, ama şimdiki limitlerinin ötesine itebiliriz. İlerleyebiliriz. Dünya çapında gösterilecek bir çabayla yeni stratejiler gelişebilir. Çöllerde, ormanlarda, şehirlerde, köylerde yaşayan sıradan insanların, genellikle davalara veya gruplara katılan tür insanların değil, her şey için çok geç olmadan kesin bir şeyler yapmanın ihtiyacını kavramış insanların, yavaş yavaş ayaklanmaya başlamasıyla bu gerçekleşebilir.

Eğer güneş yok olsaydı, ne olurdu? İnsanlar durumun aciliyetini fark eder ve herkes bir şeyler yapmak için bir araya gelirdi. Tabii ki öyle bir durumda bir şeyler yapacak zamanımız olmazdı. Bir çözüm düşünemeden önce ölmüş olurduk. Ama şimdi, zamanımız var. Güneş henüz yok olmadı. Bu evreni yöneten güç her neyse, daha iyi bir yol bulmamız için bize zaman verdi. Ama sonsuza kadar vaktimiz yok. Fanatikler değil, sıradan insanlar bizi korumak zorunda.

Birbirimizi çok fazla öldürdüğümüzü hepimiz biliyoruz. Bunu içimde hissediyorum ve dünyada, diğer insanların içindeki ağlamaları da seziyorum. "Yeter! Çocukların kurşunlarla, bombalarla, açlıkla veya hastalıklarla ölmesini görmekten bıktık. Bu kutsanmış gezegende yaptığımız kokuşmuş çöplükten bıktık. Ve bunun için bir şey yapmamaktan bıktık." Pek çok insanın hissettiği bu acı, önceden beri her yerdeki sessiz ağızlarda yavaş yavaş ses buluyor.

Kalıcı bir barış sağlayabileceğimize inanmak saflık mıdır? İmkânsız mıdır? Tabii ki saflıktır. Ama hayır, imkânsız değildir, hiçbir mucizeden daha imkânsız değildir.

O zaman ne yapabiliriz? Eğer bir başkan, kral, kraliçe, başbakan, başkan veya hükümet başkanıysanız yapabileceğiniz bir şey var; emirler verebilir veya siyasi tedbirler alabilirsiniz. Ama ya benim gibi sıradan bir insansanız? Biz ne yapabiliriz? Bazen bu soruyu kendime soruyorum ve sanki cevabın beni aştığını, bunun benim işim olmadığını söyler gibi omuz silkiyorum. Ne olacaksa olacaktır

ve benim yapabileceğim en iyi şey olabildiğim kadar iyi bir insan olmaktır ki bu konuda da yeterince problem yaşadım.

Ödenecek faturalarım, gitmem gereken dişçi randevularım, çalışmam gereken projelerim, endişelerim var ve bunların hepsi her günümün meşgul olması için yeterli. Bir davaya katılacak vaktim yok ve eğer katılsam bile hangi amaçla katılacağımı da bilmiyorum.

Dünyayı kurtarma amacı? Böyle amaçlar aptallar içindir. Bütün bu asil amaçların ne faydası oluyor ki? Hâlâ bir felaketin eşiğindeyiz. *Hiçbir şey işe yaramaz* diyorum kendime. *Ne olacaksa olacak. Halen yapabiliyorken, elimizde olanın en iyisini yapalım. Konu kapanmıştır.*

Ama sonra elli altı yaşında ölen kuzenim Josselyn'i düşünüyorum. O bir tamirciydi. İnsanların yaşamlarını tamir ederdi. Eğer bunu ona söyleseydim, "Amaçlar başarısız olur," veya "Hiçbir şey işe yaramayacak" deseydim, bana "O zaman o tembel kıçını kaldır ve yardım etmek için bir şeyler yapmaya çalış," derdi.

Bu nedenle, bu kitabı yazıyorum. Bu büyük planda, pek bir önemi yok ama yine de bir şey. Ve siz bu kitabı okuyorsunuz. Bu da çok önemli değil ama o da bir şey. Deniyoruz. Bu ilerlemeye yol açar. Hepimizin bir iki yeteneği vardır. Eğer hepimiz yeteneklerimizi birleştirir ve yapabildiklerimizi önerirsek, iyilik denen bu görünmez, ölçülemez gücü yeterince harekete geçirmiş oluruz ve kötülük denen görünmez, ölçülemez gücü de azaltmış oluruz.

Ben ne önerebilirim? Yaşadığım bu yerden pozitif enerjinin akmasını sağlamak için ne yapabilirim? Daha başka ne yapabilirim? Çocuklarıma iyi davranır, köpeğimi okşar, mektuplarımı getiren insana daha nazik olur ve daha önce de söylediğim gibi, elimden geldiği kadar iyi bir insan olurum. Bu yeterince çok. Ama daha başka? Dünyanın daha fazlasına ihtiyacı var. Çok daha fazlasına. Bir sonraki adım veya daha güçlü bir yol var mı?

Evet, var. Affedin. Öfke ve intikam tutkusu tarafından yönetilmeye karşı çıkmayı öğrenin. Affedemeyeceğimizi sandıklarımızı affetmek için uğraşın, örneğin katilleri, tecavüzcüleri, psikopatları ve fanatikleri.

Birleşik Devletlerde, 11 Eylül 2001' de olanları affetmek için anlamaya çalışarak işe başlayabiliriz. Unutmayın, "affetmek" derken, öfke ve dargınlığı reddetmeyi ve onların egemenliğinde yaşamaya son vermeyi kastediyorum. Onların egemenliğinden çıkmazsak, öfke ve dargınlık hepimizi öldürecek. 11 Eylül'de olanlara üzüldüğümüz kadar, olaydan ve şehrimizin, arkadaşlarımızın harap olmasından nefret ettiğimiz kadar, eğer denersek, kötülüğü yok etmek için yapabileceğimiz tek şeyi de fark edebiliriz: Bunu affederiz. İntikamımızı bir kenara bırakalım. Aynı şekilde yanıt vermek yerine nefretin üstüne çıkalım.

Maryland, Cockeysville' de yaşayan Melissa Turnage, 11 Eylül'de oğlu Adam'ı kaybetti. İkiz Kulelerin birinde, Cantor Fitzgerald'da çalışan bir çevreciydi. Teröristler Adam'ı öldürdü.

Melissa o teröristleri bağışladı. "Onları affetmek için belli bir yol izlemedim," dedi bana.

"Bu soru bana ilk sorulduğunda, sanırım o an onları bağışladım. Birinin binlerce kişiyi öldürmesinden duyduğu rahatlıktan dolayı üzüntü, çok büyük bir üzüntü hissettim."

Ama bunu nasıl yapmıştı? Teröristlerin yaptığına duyduğu öfkeyi dindirme yolunu nasıl bulmuştu? "Bu adamların yaralı çocuklar olduğuna gerçekten inandım. Belki öğretmen olduğumdan ve yetişkinlerin çocukları nasıl etkilediklerini bildiğimden, bu teröristleri yaralı çocuklar olarak gördüm," dedi ve devam etti, "Bak, şiddet şiddeti doğuruyor. Biz bunu görene kadar, dünya değişmeyecek. Bunu tekrar tekrar yapmaya devam edeceğiz."

Melissa'nın çözümü şuydu: "Bence kadınlara daha çok yetki vermeliyiz. Kadınlar empati ve şefkati öğretebilir. Öğretmeye şimdi başlayabilirler çünkü pek çok insan yanıtlar için çaresiz durumda. Bu nedenle, öğrenmeye hazırlar."

"11 Eylül'de olanlar o kadar büyüktü ki bunu alıp affetmeye dönüştürebilsek, küresel olarak elde edeceğimiz gücü bir düşünün. Dünyayı değiştirmeye başlayabilirdik. Bu olasılık bizim ellerimizde."

Biz sıradan insanlar güçlerimizi Melissa Turnage veya Marietta Jaeger gibi kahramanlarla nasıl birleştirebiliriz? Mesajlarını alarak,

düşüncelerine katılarak ve yaşamın bize sunduğu gündelik olaylarda, aynısını yapmaya çalışarak, daha büyük bir yol açılana kadar bunu yapalım, kesinlikle daha büyük bir yol açılacaktır.

Kızını öldüren adamı affedin ve mahkemede idam cezası almamasını savunan Marietta Jaeger'i bir düşünün. Veya kendi çocuğunu öldüren "yaralı çocuğu" affeden Melissa Turnage'i bir düşünün. Eğer onlar bunu yapabildiyse, bizim de affedebilmemiz gerekir.

Katilleri affetmek, onaylamakla aynı şey değildir. Sadece intikam isteğiyle yönetilmeyi reddediyoruz anlamına gelir.

Bu yaşamaktan bıkmış dünyada karamsarlar hükmederken eğer istersek, her Marietta Jaeger veya Melissa Turnage için, milyonlar intikam talep ettiği için karşı çıkabilirsiniz. Bazı bireyler barış sağlarken, insanlığın bunu hiç yapamayacağının acı bir şekilde açık olduğunu da ekleyebilirsiniz.

Karamsarlara söyleyeceğim "O tembel kıçlarınız kaldırın ve herhangi bir şey yapın," olacaktır. Veya yüzyıllar önce Sessiz William'ın daha açık ve daha sert bir şekilde söylediği gibi " Ne sorumluluk almak için ümit etmek, ne de korumak için yenmek gereklidir." Eğer ölürsek, en azından ölümü sürdürmek için değil durdurmaya çalışmak için öleceğiz. Görevin bedelini, olası sonuçlarla ölçmemeliyiz.

Eğer denemeye cesaret edebilirsek, insanlığın doğasını kilitli odasından çıkarıp yeni alışkanlıklara ve akımlara taşamaya yetecek kadar, dünyanın daha önce hiç karşılaşmadığı bir pozitif enerji dalgası yaratabiliriz. Böyle bir enerji havayı elektriklendirip sert şimşeklere yol açacak ve bütün karamsarların vazgeçtikleri şeyi tekrar keşfetmelerine sebep olacaktır.

Buna inanmadınız değil mi? Oysa çocuklar bunu hep yapıyor.

Biz yetişkinlerin yapması gereken ise bunu denemek.

Biz insanların karşı karşıya olduğu en büyük meydan okuma ne bilimsel, ne teknolojik ne de ekonomiktir. Duygusaldır. Oyun parkı temelinde, oyun parkı basitliğinde ve oyun parkı sağlamlığındadır. Nasıl barışı sağlayacağımız ve bizi kıran insanları nasıl bağışlayacağımızla ilgilidir.

Kendi yaşamınızda işe nerden başlayacağınızı biliyorsunuz. Affetmeye ihtiyacınız olduğunu biliyorsunuz. Bu ülkede hedeflerimizin kim olduğunu biliyoruz, Afro-Amerikanlardan Yahudilere, Katoliklerden şişmanlara, kısa boylulardan delilere, Cumhuriyerçilerden Demokratlara, zenginlerden iyi hallilere, yani tam olarak bizim gibi olmayan herkes. Hatta bizim gibi olan insanlar bile bazen bizim yargımızdan ve gazabımızdan kaçamıyor.

Gerçek kötü adam bizim içimizde. Gerçek kötülük, nefrete, yargılamalara, ölümlere ve savaşlara yol açan ihmal ve korkudur.

Hiçbirimiz bundan kaçamayız. Yapabileceğimiz tek şey bunun egemenliği altında yaşamayı reddetmektir. Yapabileceğimiz tek şey affetmektir.

Eğer olumlu güçlerimizi -umutlarımızı, dualarımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı- intikamdan daha güçlü bir şey için birleştirmezsek, o zaman ilerde olağan bir şekilde başlayan günümüz hiç de olağan bir şekilde bitmeyecek. En sonunda yaptığımız araçları kullanacağız ve geriye " biz" kalmayacak.

Bunu nasıl engelleyebiliriz? Affetmeyi nasıl öğrenebiliriz? Birbirimizi öldürmeye nasıl son verebiliriz? Yaralı uluslardan yaralı ırklara ve yaralı bireylere kadar, intikam alma dürtüsü bütün insanlık tarihinde başta gelmektedir. Binlerce yıldır, binlerce insan intikam, ceza ve hataların düzeltilmesi adına hayatlarını kaybediyorlar ve bunların hepsi sözüm ona adalet için. Ve hâlâ dünya adil bir yer değil. Bunu çözmek için önerimiz de biraz daha çok insanı öldürmek oluyor.

Kim böyle bir canavarı yok edebilir? Kimse tek başına yapamaz bunu. İsa yapamadı. Muhammet yapamadı. Yaşayan hiçbir peygamber de yapamadı.

Affedebilme sanatını öğrenmek zorundayız. Anlamadıklarımıza, korktuklarımıza hatta nefret ettiklerimize bile, Müslüman olsun, Hıristiyan olsun, alt katta oturan insan olsun, saygı göstermeyi öğrenmek zorundayız. Nefretimizden vazgeçmek, korktuklarımızdan bir şeyler öğrenmek ve katilleri affetmek zorundayız.

Bunu yapacağız. Yapmak zorunda olduğumuz her şeyi yaptığımız gibi, bunu da aynı biçimde yapacağız. İçimizdeki anlayamadığımız güç, bizi harekete geçmeye davet edecek, biz harekete geçeceğiz ve şimdi olduğumuzdan daha öteye geçeceğiz ve yaşam yolumuzu değiştireceğiz.

Bunu zamanında mı yapacağız?

Buna inanıyorum – çünkü buna mecburuz.

Ek Bölüm:
Affetmeye Dair Farklı Yaklaşımlar

Bu kitapta savunduğum affedebilme çabası, bilinçli bir çabayla güçlendirilmiş hayal gücüne – empatinin yaratıcı gücünün yardımıyla – dayanmaktadır. Gördüğüm kadarıyla, böyle bir çaba için gereken motivasyon, öfke ve dargınlıkla yaşamaktansa affederek çok daha iyi yaşayacağınız ve dünyanın da daha iyi olacağı gerçeğini kabul etmekten geliyor. Başka bir deyişle, bağışladığınız zaman herkes bundan kazançlı çıkar; affetmediğiniz zaman ise herkes bu yüzden acı çeker. Hepimizin affedebilmeyi istemesi için bu bile yeterli.

Ama affetmek için çok daha farklı tutumlar da var. Bunlardan birkaç tanesini özetleyerek daha çok öğrenmenizi sağlamak istiyorum.

* * *

Dünya Edebiyatı'nın en geniş yaratıcı kaynağı affetmek üzerinedir. İncil, Tevrat, Kuran, Mormon Kutsal Kitabı ve pek çok diğer

dinsel metnin yanı sıra, Yunan trajedilerinden Shakespeare'e affetmek ve intikam almak ana temalardır.

Ayrıca, affetmek üzerinde yapılan deneysel bir araştırma hakkında yazılan az ama gittikçe büyüyen yazılar, psikoloji, teoloji, sosyal bilimler ve tıptan çıkmaktadır. Bu yazılar affetmenin " nasıl"ına ve "niçin"ine bakmaktadır.

Bu kitaplar arasında, en beğendiklerimden bir tanesi, Massachusetts, Newton'da Yahudi Üniversitesi'nde Yahudilik eğitimi veren Profesör Solomon Schimmel'in yazdığı *Wounds Not Healed By Time: The Power of Repentance and Forgiveness* adlı kitabıdır. Schimmel, akademik kariyerli bir insan olmasına rağmen, kitabı gerçekten çok sürükleyici ve ilginçtir.

Affetme sürecini dört aşamaya, her aşamaları da birimlere bölüyor. Birinci aşama açığa çıkarmaktır. Bir sonraki, affetmeyi bir seçenek olarak düşüneceğiniz karar aşamasıdır. Daha sonra acıyı kabul ettiğiniz ve merhamet önerdiğiniz, çalışma aşaması gelir. Dördüncü aşama, Schimell'in " derinleştirmek," dediği aşamadır.

Bu dördüncü aşama, bence methodunu en yararlı yapan kısımdır çünkü affetmenin hem birey için hem de çevresindekiler için nasıl bir dönüşüme ve ilerlemeye neden olacağını gösteriyor. Affetmeyi bir maratonda koşmaya benzeten Schimmel şöyle diyor: " Affetmek için çıkılan zor yolculuğu tamamlamanın bir faydası, kendinize hâkim olabildiğinizi ve güçlü negatif duyguları yenebildiğinizi anlamanız olacaktır."

Diğer uzmanlar da başka iyi metotlar geliştirmiştir. Affetme alanında – evet, Tanrı'ya şükür affetmek gerçekten de artık bilimsel bir araştırma alanı olmuştur- lider isimlerden biri olan Everett Worthington affetmek üzerine mükemmel bir beş adımlık uygulama geliştirmiş ve bunu da şu biçimde özetlemiştir.

Acıyı hatırla,
Seni kıranı anlamaya çalış, affetmenin
özverili armağanını öner,
Affetme sözü ver,

Tutun affetmeye. *Dimensions of Forgiveness*

Dr. Worthington'un metodunu, diğer uzmanların da makalelerinin olduğu, kendisinin de katkıda bulunduğu ve yayınladığı *Affetmenin Boyutları* adlı kitapta detaylı bir şekilde bulabilirsiniz.

Başka bir mükemmel kitapta, *Forgiveness is a Choice*, Robert Enright affetme sürecini dört bölüme ayırır:

1. Öfkenizi açığa çıkarın
2. Affetme kararı verin
3. Affetmek için çaba harcayın
4. Duygusal parmaklıklarınızın farkına varın ve oradan kurtulmaya çalışın.

Enright, bu konunun öncülerinden biridir; bütün yazıları çok ilgi çekicidir.

Başka önemli bir uzman, Dr. Fred Luskin, Standford'da bir program geliştirmiştir ve *Forgive for Good* adlı kitabında Heal (Şifa) akrostişiyle özetlenmiştir

H: Umudun yerine geçer. Umduğunuz şeyin gerçekleşmesi için yapacağınız olumlu bir söylem için ilk adımdır. İfade olumlu olmak zorundadır, ("Sağlam bir arkadaşlık bekliyorum"), olumsuz söylemlerin bana bir faydası olmaz ("Umarım bana ihanet etmez" gibi)

E: Eğitim yerine geçer. Kendinizi eğitmeli veya yaşamda karşılaştığınız durumlar karşısında kontrol sınırlarınızı kendinize hatırlatmalısınız.

A: Onaylama yerine geçer. Şimdi affetme sürecinin yol açacağı bir amacı onaylayan olumlu bir beyanat yapmalısınız. Örneğin, "Arkadaşlık ilişkilerimde daha mantıklı davranmak istiyorum," gibi.

L: Uzun süreli anlaşma yerine geçer. HEAL metodunu uygulamak için uzun süreli anlaşma yapmalı ve affetmeyi yaşamınızın kalıcı bir parçası haline geçirmelisiniz.

Başka bir uzman, Lewis Smedes, *The Art of Forgiveness* adlı kitabında, üç adımlık bir süreç önerir. "Bizi kıran kişinin insanlığını yeniden keşfederiz. Hesaplaşma hakkımızdan vazgeçeriz. Bağışladığımız insana karşı olan duygularımızı yeniden gözden geçiririz."

Bir Haham olan Charles Klein, *How to Forgive When You Can't Forget* adlı kitabında "Barış Günü" dediği güne ulaşmaya yarayan bir süreci açıklıyor. "Hepimiz için ' Barış Günü' hemen gelebilir – ve yarın neşe ve mutluluk tekrar bizim olabilir," diyor. Klein'in bir metodu adım adım veya tutumunu özetleyen bir akrostişi yok, ama kısa kitabı bir mücevher gibi. Kalplerimizin sertleşmesine neden olan pek çok nedeni bize hatırlatıyor ve modern yaşamdan verdiği pek çok örneğin yanında İncil'den de örnekler vererek, her şey için çok geç olmadan iyileştirici bir bakış açısı kazanmamız ve daha iyiye ulaşmamız için ısrar ediyor. "Unutamadıklarınızı bile bağışlayabilirsiniz. ' Şimdi değilse ne zaman?' sorusuna cevap vermelisiniz."

Psikanalizci Salman Akhtar *Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopathology and Technical Resistance* başlığıyla bir yazı yazmış ve *Psychoanalytic Quarterly* (Sayı 71, 2002) adlı dergide yayınlamıştır. Makalesi profesyonel dinleyiciler için olmasına rağmen, birkaç psikanalitik terimi sorun etmezseniz, okuyucuların geneli içinde mükemmeldir.

Akhtar affetme sürecinin üç aşamada gerçekleştiğini söylüyor:

İntikam

Onarım

Gözden Geçirme

Akhtar, intikamın önemini, gerçekte veya düşüncede olsun, kabul eden az sayıda uzmandan biridir. ".....bazı intikamlar mağdur için faydalıdır. Mağdurun o âna kadar sahip olduğu pasif benliğini aktif bir duruma getirir. Bu üstünlük duygusunu bildirir ve öz saygıyı arttırır," diyor Akhtar. Ayrıca da affetmenin bir üzülme çeşidi olduğunu ve bu nedenle psikolojik olarak çok değerli olduğunu belirtiyor.

Başka uzmanlar tarafından geliştirilmiş farklı metotlar da var. Ama metotların pek çoğu temel bazı özellikleri paylaşıyor: acı ve öfkenin farkında olmak, bir şekilde hayal gücünüzle acı verici olayı yeniden yaşamak; üzüntüye izin vermek ama daha sonra unutmak için gerçekçi bir yol geliştirmek; affetmeye gitmek ve öfkeden

uzak durmak için bilinçli bir seçim yapmak; ve sizi daha derin, daha güçlü bir insan yapacağı için affedebilmeye yavaş yavaş tutunmak için bir çeşit uzun süreli çalışmalar yapmak.

KAYNAKLAR

Arendt, Hannah. *The Human Condition* Chicago: Chicago Üniversitesi Matbaası, 1958

Casarjian, Robin. *A Bold Choice for a Peaceful Heart*. New York: Bantam Kitapları, 1992.

Enright, Robert D. *Forgiveness is a Choice*. Washington: APA Yaşam Aletleri, 2001.

Enright, Robert D. ve Joanna North, ed.: *Exploring Forgiveness*. Madison: Wisconsin Üniversitesi Matbaası, 1998.

Karen, Robert. *The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection*. New York: Doubleday, 2001.

Lieberman, David J. *Make Peace with Anyone*. New York: Aziz Martin Matbaası, 2002.

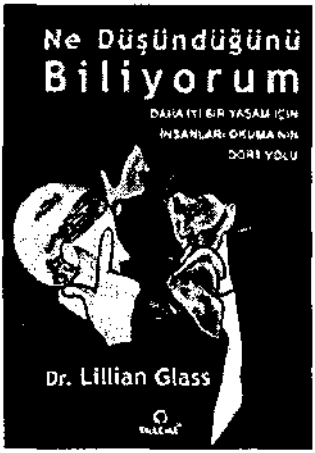
Luskin, Fred. *Forgive for Good*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2002.

Schimmel, Solomon. *Wounds Not Healed by Time*. New York: Oxford Üniversitesi Matbaası, 2002.

Smedes, Lewis B. *The Art of Forgiving*. New York: Ballantin Kitapları, 1996.

Wiesenthal, Simon. *The Sunflower: On the Possibilities and Limits of Forgiveness*. New York: Schocken Kitapları, 1998 (İlk olarak Almanya'da, Paris: Mundi Operası'nda başılmıştır, 1969).

Worthington, Everett L., ed. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Radnor, Pa.: Templeton Kurum Matbaası, 1998.



Ne Düşündüğünü Biliyorum

Daha iyi bir yaşam için insanları okumanın dört yolu

Dr. LILLIAN GLASS
Çeviri: Sezer Soner

Sesler yalan söylemez.
Yüzler yalan söylemez.
Bedenler yalan söylemez.

Dr. Lillian Glass: "Ne Düşündüğünü Biliyorum adlı bu kitapta, gerçeği bilme gücünün nasıl herkesin öğrenebileceği bir şey olduğunu göstereceğim. Bu sadece ayrıcalıklı olanlara, medyumik özelliklere sahip psişik kişilere, oldukça eğitimli veya sezgileri kuvvetli kişilere özgü değil, herkes içindir. Herhangi bir durumun doğru bir şekilde nasıl değerlendirileceği bilgisini sizinle paylaşacağım; bu da hem özel hem de mesleki hayatınızı çok daha iyi ve yaşanılır bir duruma getirecektir. Bu kitap kelimenin tam anlamıyla hayatınızı değiştirebilir."

2. Basım
Dharma 2005, 13.5x19,5, 288 sayfa