



CİNSEL SALDIRIDAN BAHSETME REHBERİ VE HAYATTA KALANA ÖZ BAKIM ÖNERİLERİ



CİNSEL SALDIRIDAN BAHSETME REHBERİ
VE HAYATTA KALANA ÖZ BAKIM
ÖNERİLERİ

Bu rehber, cinsel saldırıdan bahsedilirken kurulan dil üzerinden cinsel saldırının normalleştirilmesinin, meşrulaştırılmasının ve cinsel saldırıya uğratılan kişiye ikincil bir travma yaşatılmasının önüne geçmek amacıyla hazırlanmış olup, cinsel saldırı esnası ve sonrasında ortaya çıkabilecek olası tepkileri, dilin nasıl oluşturulması gerektiği ve cinsel saldırıya uğrayan kişinin öz bakımına dair önerileri içerir.

erktolia, 2018



CİNSEL SALDIRIDAN BAHSETME REHBERİ

Cinsel Saldırıdan Hayatta Kalan Kişi

- “Neden daha önce söylemedin?”, “O an neden bir şey yapmadın?” gibi sorularla sorgulanmamalı/yargılanmamalıdır. Cinsel saldırıya maruz kalma, travmatik bir yaşantıdır. Travmatik yaşantı; kişinin hayatını tehdit eden ya da tehdit algısı yaratan olayları ya da bu olaylara tanıklığı içerir. Kişi bu tehditle beraber “donma” tepkisi gösterebilir, olayın şoku nedeniyle çözülme tepkileri gibi psikolojik reaksiyonlar verebilir. Bunlar ya da bunun gibi pek çok nedenle olay anında tepki veremeyebilir.
- Olay nasıl gerçekleşirse gerçekleşsin, suç faildedir ve soracağınız sorular, zaten travmatik yaşantısı nedeniyle “öyle giyinmeseydim”, “orada olmasaydım” gibi düşüncelerle kendini suçlama eğiliminde olan hayatta kalan kişinin, gerçekçi olmayan şekilde kendini suçlu hissetmesine neden olacaktır. Zira cinsel saldırı, giydiklerimiz veya bulunduğumuz mekan gibi kişisel tercihlerimizden bağımsız olarak gelişen ve faille ilişkili olan bir şiddet olayıdır. Üstelik kişi; travma sonrası stres bozukluğu tepkileriyle olayı tamamen bastırıp uzun süre hatırlamayabilir, suçlanacağı korkusuyla paylaşmayabilir.
- Hepimiz dünyanın, insanların güvenli olduğuna inanmak ister ve böyle yaşarız. Oysa travmatik yaşantı; kişinin dünyaya, kendine ve insanlara dair düşüncelerini de ciddi oranda değiştirebilir. Dünya ve insanlar artık güvenli değildir ve kişi, bu olayın neden onun başına geldiğine dair kanıtlar arama eğilimindedir. Hayatta kalanı öne çıkaran bir dil, kişiyi bu açılardan daha çok örseleyebilir.
- Cinsel saldırıdan bahsederken hayatta kalanla ilgili değil, faille ilgili biyografik ayrıntılara yer verilmelidir. Failden “sapık” ya da “canavar” olarak bahsetmek yerine failin de insan olduğu ve her sınıf, toplum ve meslekten olabileceği gerçeği açıkça vurgulanmalıdır.
- Cinsel saldırı, mağdurun tüm varoluşu demek değildir. Kişinin bu deneyimden ibaret olmadığı vurgulanmalıdır. Fail yerine hayatta kalanı öne çıkarmak ve görünür kılmak saldırıya uğrayan kişinin travmatize olmasına yol açarak daha büyük bir zorluk içerisine sürükleyebilir.
- Saldırıyı tasvir dilinin, gündelik hayatta sıklıkla maruz bırakıldığımız pornografik dilden uzak olması çok önemlidir. Cinsel saldırı detaylandırılarak erotize edilmemelidir.



CİNSEL SALDIRIDAN BAHSETME REHBERİ

- Bu konuda haber yaparken veya yaşananlardan bahsederken hayatta kalan kişinin görsellerini kullanmamak ve aynı görselliği dille de tasvirden kaçınmak önemlidir. Mağdur bir bakılma nesnesine dönüştürülmemelidir ve odak failde tutulmalıdır. Zira bu durum cinsel saldırıya uğrayan kişide bir “neden” arama eğilimini doğurabilir. Oysa ki rujumuzun rengi, eteğimizin boyu ya da çıplaklığımız cinsel saldırının bir suç olduğunu gerçeğini değiştiremeyecek rastgele ayrıntılardan ibarettir.
- Saldırının detaylarını verirken röntgenci bir bakışa hizmet edilmemelidir, zaten vücut bütünlüğü tehdit edilen hayatta kalanın kişisel sınırları daha fazla ihlal edilmemelidir.
- Hayatta kalana dair verilen detaylarda “Bu detay ne işe yarıyor?” sorusu sık sık tekrarlanmalı, detayların amaç ve işlevleri empatik bir bakışla tekrar tekrar düşünülmelidir.
- Failin ve saldırının, hayatta kalan kişiye “aitliği” yoktur. “Tacizcisi”, “tecavüzcüsü”, “onun istismarı” gibi kullanımlar hayatta kalanı olay ve fail üzerinden tanımlarken, failin sorumluluğunu da görünmez kılmaktadır.
- Cinsel saldırı haberleştirilirken, “x kişi tecavüze uğradı”, “y kişi taciz edildi” gibi fail öznesinin olmadığı edilgen cümleler kurularak, hayatta kalanın başına gelenler “öylece oluvermiş” gibi gösterilmemelidir. Odak hayatta kalanın kişisel ayrıntılarında değil, failde olmalıdır.
- Cinsel saldırı bir cinsellik türü değildir. Saldırı anlatılırken “cinsel ilişki”, “sekse zorlamak” gibi betimlemeler kullanılmamalı, “tecavüz”, “istismar” ya da “saldırı” gibi terimlerle doğru adlandırmalar yapılarak olayın bir tür şiddet suçu olduğu vurgulanmalıdır.
- Kullanılan dil tüm hayatta kalanları güçlendirecek, daha önce benzer şiddet türlerine maruz kalmış kişileri ikincil bir travmaya uğratacak bir trajedi hikâyesine dönüşmeyecek yapıda olmalıdır. Kişinin öyküsündeki cesaret ve direnme gücü ön plana çıkarılmalıdır.
- Saldırıya uğrayan kişiye istemediği sıfatlar empoze edilmemelidir. Bazı kişiler “hayatta kalan” (survivor) sözcüğüyle güçlü hissederken, bazıları süreçteki mağduriyet hissi yüzünden “mağdur” sıfatını tercih edebilirler. Fakat bu mağduriyetin altının çizilmesi kişileri güçsüz ya da yalnız hissettirecek bir üslupta olmamalıdır.

HAYATTA KALANA ÖZ BAKIM ÖNERİLERİ

Hayatta Kalan İçin Saldırıdan Bahsetme Konusunda Öz Bakım Önerileri:

- Travmatik yaşantı sonrası ortaya çıkan semptomlar konusunda bilgilenmek, yaşadıklarını normalleştirmeni sağlayarak yalnız ya da yanlış olmadığını anlamana yardımcı olabilir.
- Zor bir şey yaşadın. Ancak bu yaşantı ve yarattığı duygulardan kaçmak, bastırmak uzun vadede faydalı olmayacaktır. Travmatik yaşantını paylaşmak için alternatif yollar bulabilir, yaşadığın olayın tüm hayatını şekillendirmesinin önüne geçebilirsin.
- Kendini konuşmak zorunda hissetme. İstemediğin hiçbir şeyi, detayı anlatmak zorunda değilsin.
- Kendine zaman tanı, konuşurken ya da yazarken kısa da olsa aralar vermek isteyebilirsin.
- Bu konuda konuşur/yazarken destek olabilecek arkadaş ya da aile üyelerinden yardım iste, onlara yazdıklarını okut, iletişimde ol. Bu aynı zamanda güven duygunu yeniden tesis etmene yardımcı olacaktır
- Daha geniş destek mekanizmalarına başvur. Aktivistlerle, derneklerle ve uzmanlarla bağlantıya geç, fikirlerini al. Bu konuda maddi bir kaynağının olmasa da yardım görebileceğin yerler olduğunu unutma!
- Özbakımı unutma! Travmatik bir deneyim paylaşmak herkesi etkiler. Gerekirse sosyal medyadan birkaç gün uzaklaş. Sadece kendini hazır hissettiğinde yüzleş.



HAYATTA KALANA ÖZ BAKIM ÖNERİLERİ

- Yaşadığın şeyi azımsama ama bununla baş edebileceğini de unutma.
- Anlattıklarının başka hayatta kalanları ve çocukları kötü etkilememesi için hangi mecrada hangi dili kullandığına dikkat edebilir ve yukarıdaki rehberden faydalanabilirsin. Ayrıca aktivist ve uzmanların son okumasına başvurmak her zaman iyi fikirdir!
- Hukuki yollara baş vurmak zorunda değilsin. Ancak ileride kararını değiştirme olasılığına karşı kanıtları saklamak isteyebilirsin.
- Travmayla başa çıkmanın tek bir yolu olmadığını unutma, doğru ve yanlış yollar yok.
- Suçun ne olursa olsun sende olmadığını, herhangi bir insanın başına gelebilecek bir şey yaşadığını ama ne olursa olsun senin deneyiminin biricik olduğunu, bu yüzden de cinsel saldırıya uğratılanlar arasında maruz kalınan şiddetin ölçüsüne göre bir hiyerarşi olmadığını unutma! Ne yalnız ne de suçlu!

Dayanışmayla...



Görsel Kaynak



Sveta Dorosheva /My Childhood serisi
<https://thedancingrest.com/2016/06/10/my-childhood-by-sveta-dorosheva/>



<https://cloudythurstag.myportfolio.com/take-care-of-yourself>



<https://www.instagram.com/shopsundae/>