

queer ilişkilerde duygusal şiddet



ÖNSÖZ

Bu fanzinde okuyacaklarınız geçmişte yaşadığınız veya halen yaşamakta olduğunuz, bazen ağır gelen, hislerinizi tetikleyebilir ya da beklemediğiniz yüzleşmeleri mümkün kılabilir. Bu nedenle fanzini kendinizi rahat hissedebileceğiniz ve gerekli olursa destek alabileceğiniz bir zaman, mekan ve duygu durumunda okumanızı öneririz. Sizin için çok tetikleyici bir hale gelirse, ara verip etrafınızdaki çiçekleri koklayın, bir şarkı açın, göğe bakın... Kendinizi hazır hissettiğiniz bir anda yeniden başlayabilir ya da güvendiğiniz bir arkadaşınızla beraber okuyabilirsiniz.

Savaş, ohal, baskı, agresyon, hiddet, şiddet, ümitsizlik, korkuyla sarmalanırken günlerimiz, ruhumuz, bedenimiz, gecelerimiz, sokaklarımız, soframız... paltomuzun üstündeki kar tanelerini silkip yanına oturduğumuz, nefesimiz tıkanıldığında yanına uğradıklarımız, sevdiklerimiz, sevdiceklerimizle olan karşılaşmalarımız üstüne bir çay demledik. Eril dil, eril ton bize sirayet etmesin diye alanlar kurduk, haykırdık, örgütlendik: Aşk örgütlenmektir!

Güzellikler yerinde kalsın ama konuşulması gereken bir şeyler de var gibi...

Aşktan öfkeye her türlü hissin yoğun yaşandığı yakın ilişkiler zaman zaman büyük bir yansıtma alanına dönüşebiliyor. İçinde bulunduğu duygu halleri sevdiklerimizin üzerinde baskı yaratan, onları üzen bir şekilde tezahür edebiliyor. Kimi zaman ise bu hallerin yansıtıldığı kişi oluyoruz. Genel gerginliğin ve sıkıntıların en yakınına aktarılmasının kanıksandığını söylemek pek de yanlış olmayabilir. Bu nedenle kendimize ya da, ilişkilerimize dönüp, neler oluyor diye bir bakmamız da izleri fiziksel değil ruhsal olduğundan duygusal şiddeti fark etmemiz ve işaret etmemiz de güç olabiliyor. Hele de söz konusu queer ilişkiler olduğunda, duygusal şiddeti yaşamak ve yaşatmaktan azade olduğumuzu farz ettiğimizden belki de, elimiz ayağımıza dolaşüyor. Bu fanzin-

in bazı tıkanıklıkları açabilecek farkındalıklar yaratabileceğini ve bunların üstesinden gelmemizi kolaylaştırabilecek yöntem/bakış açısı sunabileceğini ve tartışma alanı açabileceğini umuyoruz.

Support New York tarafından hazırlanan ve Lezbiyen Biseksüel Feministler tarafından Türkçeleştirilen bu fanzini dilediğiniz gibi çoğaltıp paylaşabilirsiniz.

Bu fanzinin çevirilmesini ve yaygınlaşmasını sağlayan aşağıdaki isimlere çok teşekkür ederiz!

Asena H. Ulus, Büşra Mutlu, Ceren Sedef Artar, Damla Açıkada, Damla Çimen, Denzi Deng, Dışa Ritsa Eşli, Ece Gün, Ece İçel, Ece Uzcan, Fulden Arısan, Gamze A., Gizem Taş, Gözde Gürel, Gülce Doğan, Naciye Şahin, Nayuk, Nehir Nehirlo, Nurgül Özz, Öykü İş, Sinem Vardar, Seçil Epik, Umut Erdem

İllüstrasyon: Gözde Gürel

25.11.2016

İçindekiler:

Duygusal şiddet.....	5
Queer odaklı bir bağlamda duygusal şiddet.....	7
Duygusal şiddet içeren bir ilişkide miyim?.....	9
Duygusal şiddet gösteriyor muyum?.....	13
Hatırla: Bağlam her şeydir!.....	15
Peki, sağlıklı ilişki nedir?.....	18
Sanırım duygusal şiddete maruz kalıyorum.....	22
Arkadaşım duygusal şiddet görüyor!.....	25
Duygusal şiddet uyguluyor olabilir miyim?.....	28
LGBTI+ güç ve kontrol çarkı.....	30
Bildiğim bir ilişki duygusal şiddet içeriyor.....	31
Duygusal şiddet içeren davranışların tespiti ve başa çıkma yöntemleri.....	38
Kaynaklar.....	41

Duygusal Şiddet

Birçok kişinin farkına varmakta zorlandığı, partner tarafından üstü kapalı bir şekilde uygulanan bir şiddet ve taciz türüdür. Bu şiddete uğrayanlar, bir şeylerin yolunda gitmediğini hissedebilirler. Hissettikleri stres, depresyon ya da anksiyeteye neyin sebep olduğunu tanımlayamazlar. Bir kişinin hareketlerinin “şiddet” olduğunu anlamakta zorlanmak duygusal şiddete uğramanın doğasında vardır. Gerçekleştiğine dair gözle görülen izlerin de olduğu fiziksel şiddetin aksine, duygusal şiddet çoğu zaman onu deneyimleyen kişi dışında kimse tarafından görülmez ya da hissedilmez. Bu da aynı zamanda duygusal şiddetin her yerde ve her zaman olabileceği anlamına gelir.

Kulağa fısıldanan bir hakaret sadece yüksek sesli bir tartışmaya dönüştüğü zaman kayda değerdir.

Nasıl tanımlanır ve bu olduğunda nasıl davranmalıyım?

Şiddet; korkutma, aşağılama, suçlama, tehdit, baskı ve manipülasyon yoluyla bir insanı kontrol etme ve ona boyun eğdirmeyi hedefleyen her türlü davranış biçimini tarif eder. Duygusal şiddet doğası gereği fiziksel olmaktan ziyade duyguları suistimal etmeye yönelik bir şiddet türüdür. Bu şiddet, sözlü tacizden sürekli eleştirmeye, tekrar eden kınama ve ayıplamadan memnuniyet sergilememeye kadar birçok yöntemle uygulanabilir.

İlişkiler zordur ve insanlar her zaman karşısındaki insana iyi davranmayabilirler. Çoğumuz hayatımızın bir noktasında suçlu hissettiren eleştiriler yapmış, manipülatif ya da zorlayıcı olmuşuzdur. Duygusal şiddetin en önemli ayırdedici özelliği, yalnızca bir eylem ya da belirli bir nedenden dolayı ortaya çıkan bir kavgadan farklı olarak, bir taraf pahasına diğer tarafın kendisini üstün kılmasına olanak sağlayan ve süregiden bir şekilde uygulanan bir davranış şekli olmasıdır.

Tüm bunlar gösteriyor ki, duygusal şiddet “karşıdaki kişiyi sistematik bir şekilde güçsüzleştirmek, değersizleştirmek”tir. Bu kasıtlı ya da bilinçsizce olabileceği gibi, hem kasıtlı hem bilinçsizce de olabilir; ancak asla sadece bir kereye mahsus olmayan bir davranış biçimidir.

Duygusal şiddet partneri kontrol etmek, aşağılamak ve cezalandırmak için kullanılır. Sistematik bir şekilde kişinin kendine olan güvenini, öz değerini, ayrıca öz algısına ve öz benliğine olan güvenini aşındırarak beyin yıkamaya benzer. Azarlayarak, aşağılayarak veya göz korkutularak yapılan da, “rehberlik” “öğretme” veya “önerme” gibi üstü kapalı bir şekilde yapılan da benzer sonuçlar yaratır. Duygusal şiddete maruz kalan kişi en nihayetinde benlik hissiyatını ve öz değerlerinin çoğunu kaybeder. Duygusal şiddet bireyin özüne inerek, fiziksel olandan daha derin ve uzun süreli yaralar oluşturur. Fiziksel bir kanıt kalmadığı için kişi bazen var olanı şiddet olarak görmekte zorlanır. Ancak hem fiziksel hem de duygusal şiddetin etkileri şaşılacak şekilde benzerdir. İkisi de partnerinden korkan ve onun mutluluğunu sürdürmek için kendini farklı yollarla değiştiren biriyle sonuçlanır. Partneri ne kadar mutluysa, çekilmesi gereken öfke bir o kadar azdır. Duygusal şiddet kişinin her düşüncesini ve davranışını sorgulamasına yol açar ve bu o kadar yoğundur ki kişi kendilerinden ve gerçek algılarından şüphe etmeye başlar.

Hayatta kalanın maruz kaldığı şiddet için kendini suçlaması nadir rastlanan bir durum değildir – ilişki içindeki iktidar dengesizliği genellikle kendinden şüphe etme halini pekiştirir.

Bu fanzinde duygusal şiddetin etkilerini ve hem kişilerarası ilişkilerde hem de topluluğumuzdaki yaygınlığına yol açan çeşitli faktörleri tartışacağız. Aynı zamanda sıklıkla görülen şiddet biçimlerini de ana hatlarıyla ortaya koyacağız.



Queer Odaklı Bir Bağlamda Duygusal Şiddet

Duygusal şiddetten pek bahsedilmiyor ve konu üzerine sahip olduğumuz bilginin çoğu hetero-merkezli. Bu eksikliğin şunu varsaydığını ve ima ettiğini söyleyebiliriz: Duygusal şiddet ya queer ilişkilerde yaşanmıyor ya da yalnızca “duygusal” olarak sosyalleşmiş bireylerin (cis* kadın) yer aldığı bir ilişki ise yaşanıyor. Aşağıdaki liste, hetero-dışı ilişkiler yaşayan kişilere özgü sayılabilecek deneyimleri ve bu ilişkilerde şiddet uygulayan kişilerin kullandığı taktikleri içeriyor:

1 . Birilerini açarak** onları ailelerinden uzaklaştırmak VEYA ailesi tarafından dışlanmış (kişi açıldığı için, uzak olduğu için olabilir, ailesi herhangi bir sebepten mevcut olmadığı için yahut herhangi bir başka sebepten olabilir) birinden faydalanmak. Birini rızası dışında açmak

*Cis: Na-trans. Beyan ettiği cinsiyet kimliği, biyolojik cinsiyetiyle örtüşen kimseler için kullanılan bir terim.

**Açmak: (Outing) birilerinin cinsiyet kimliği ve/ve ya cinsel yönelimini, kişinin rızası olmadan açıklamak, kamusalılaştırmak.

2. Zaten yaralayıcı olan, hakaret ve şiddet içeren küfürleri ve homofobik sözleri kullanarak durumu kızıştırmak. Bu, queerlerin homofobik bir dil kullanmasının (iki taraf da queer olduğu için) sorun olmadığını düşünen bazıları için şiddet içeren bir hareket olarak görülmeyebilir. Ancak, yine de bu sözler karşısındaki kırmak için kullanıldığından, söylenen sözün iki tarafa da söylenebilecek olması sözün etkisini azaltmaz. Bu durum, nefret şiddetini deneyimlemiş olanlar için tetikleyici olabilir, hatta saldırgan karşısındaki sindirmek ve saldırıya devam etmek için kasıtlı biçimde bu dili kullanıyor olabilir.

3. Kişinin queer-oluşunun gerçekliğini sorgulamak ve bunu hakaret amaçlı kullanmak, özellikle partnerinden daha az queer cinsel tecrübesi olan kişilere yönelik ise. Kişiyi partnerinden daha az queermiş gibi veya queer-oluşu partnerine bağlamış gibi hissettirmek.

4. Kişilerin cinsiyet ifadesini, kişilerin queerliğini sorgulamak ve ya onları aşağılamak için kullanmak (örneğin kişilerin çoğunlukla queer olarak okunmadığı*** durumlarda)

5. Kişinin cinsiyet kimliği/ifadesi ve cinsel yönelim, cinsellik ve ya cinsellik tecrübesine yönelik baskılayıcı dil kullanmak ve bu tür hareketlerde bulunmak.

6. Kişinin queer kinliğini zorla kapalı tutturmak, kişi trans ise bunu gizli tutmasını istemek

7. Kişinin beden, cinsiyet ve cinsellik ifadelerini herhangi bir biçimde hor görmek, kısıtlamak ve ya kontrol altında tutmak. Bu her zaman için queer durumlara özgü değildir, ancak olduğu durumlarda örneğin kişiyi haddinden fazlaymış yahut yetersizmiş (femme, feminen, maskülen, butch, cinsiyet normuna uygun, cinsiyet normundan sapan, zayıf, şişman, kinky****, yollu, vanilya/yumuşak vb...) gibi hissettirmek.¹

***Okumak: Birinin görünüşüne ve kendini ifade biçimlerine bakarak kişinin kimliğine dair fikir edinebilmek.

****Kinky: Normdan sapan cinsel eğilimler, fikirler ve fantezileri olan kimse

8. Cinsiyet ve cinsel kimlik dışındaki; beden ölçüleri üzerinden insanları dışlama/hor görme, ırkçılık, insanları bedensel, zihinsel engelleri üzerinden dışlama/hor görme gibi herhangi başka bir baskı ile kesişen duygusal şiddet

9. Cinsiyet ve cinsellik ile ilgili davranışları ödüllendirme/cezalandırma

10. İlişkide bifobi

“Duygusal şiddet içeren bir ilişkide miyim?”

Ne şiddetin tek tanımı var ne de ilişkide ne olup bittiğine karar vermenin bir formülü... Davranışlar tamamen bağlamına göre anlam kazanır. Örneğin birisine isim takmak pek çok şekilde yorumlanabilir:

- Rızaya dayalı bir role-play'in parçası
- İsim takanın karşısındaki kişiyi gözettiği ve iki tarafın da komik bulduğu bir şaka
- Bir öfke anında yaşanan ve isim takan kişinin sonrasında hatasını kabul edip özür dilediği, tek seferlik bir kaza

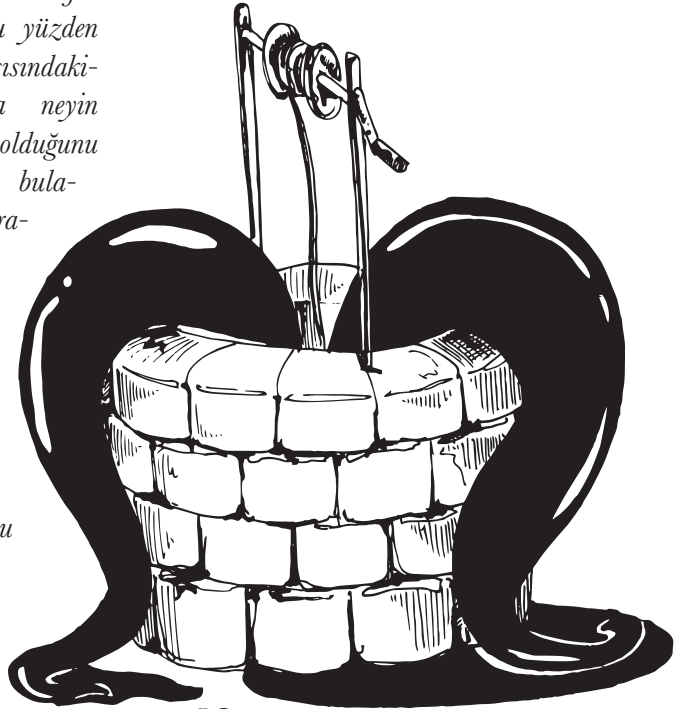
Ancak bir tarafın saygısızlığa uğradığını düşündüğü, küçümsendiği ve sık sık aynı duruma maruz kaldığı daha geniş bir dinamiğin parçası da olabilir. Bu durumda, rızaya dayanmadığı veya komik olmadığı için, ve hatta bir tarafa zarar verdiği için, duygusal şiddet içeren bir davranış olarak düşünülebilir.

İlişkiler karmaşıktır ve iletişim, sınırlar ve geçmiş deneyimlerle ilgili meseleler sık sık gündeme gelir. İnsanlar çoğu zaman istemeden birbir-

lerini incitirler. Ancak duygusal şiddet, zor zamanlardan geçen bir ilişkiden farklıdır. İktidarın büyük ölçüde bir tarafın elinde bulunduğu ve karşı tarafı sınırlayacak şekilde kullanıldığı bir durumdur. Bir tarafın, kontrolü ve tahakkümü elinde tutmaya odaklı davranışlar sergileyen diğer tarafı anlama ve üzme çabalarıyla sağlamlaşan bir düzendir. Bir taraf yavaş yavaş öz saygısını, mantıklı düşünme yeteneğini, bağımsızlığını ve özerkliğini yitirir. Diğer taraf ise istediği her şeyi yapabilecek konumdadır.

En önemli şey, ilişkinin burada yapılan duygusal şiddet tanımına uyup uymadığı değil, sana nasıl hissettirdiği...

Ancak, sinsî karakterinden ötürü duygusal şiddeti tespit etmek zordur. Bunun başlıca sebebi, tartışmaları duygusal şiddet uygulayan tarafın kontrol etmesi ve bu yüzden diğer tarafın karşısındaki davranışlarında neyin doğru neyin yanlış olduğunu düşünecek zaman bulamayışıdır. Bir sonraki sayfadaki sorular üzerine biraz düşün. Partnerin bunlarda bir sıkıntı yok gibi davranmış olabilir ama sorumlu oldukları besbellî. İçinden geçenlere ve bu davranışların sende yarattığı hislere güven!



Duygusal şiddet uygulayan bir partner sana aptal, deli diyebilir ya da bir şeyin iyi gittiğini ya da gitmediğini tartmaktaki yeterliliğini sorgulayabilir. Her zaman duygusal şiddet içermeyebilir ama eğer seni kötü hissettiriyorsa o zaman tartışmaya değer. Bu davranışları tartışmaya isteksiz olan birisinin bunları yapmaya devam etme ihtimali daha fazladır. Hisleri bastırmak ya da görmezden gelmek bazen “tehlike sinyalleri” olarak tanımlanabilir. Tehlike sinyallerine dair kısa bir not için 35. sayfaya bakabilirsin.

- Seni neyin bunalttığı ile ilgili partnerinle konuşamayacağımı mı hissediyorsun?
- Partnerinin hislerini anlamaya çalışıyorsun ama o seninkileri anlamaya çalışmıyor gibi mi görünüyor?
- Partnerinin ihtiyaçları her zaman seninkilerden önce mi geliyor?
- Bazen onun gözünde hiçbir şeyi doğru yapamıyor gibi hissediyor musun?
- İlişkinizdeki bütün problemler için kendini özür dilerken buluyor musun?
- Seninle ilgisi olmayan şeyler için kendini suçlu hissetmeye itiliyor gibi hissediyor musun?
- Partnerin en küçük şeylere bile çok sinirleniyor, hareketlerini ve davranışlarını eleştiriyor veya sana dinlemeni ve takip etmeni beklediği “tavsiyeler” veriyor mu?
- Partnerin yaşadığın zorlukları ve problemleri önemsiz ya da aşırı tepki olarak mı görüyor?
- Partnerin başkalarının yanında sana karşı aşırı derecede ilgili, yalnız kaldığınızda ise çok sert mi davranıyor?
- Partnerin seni ailene ya da iş yerine açmakla mı tehdit ediyor? Cinsi-

yet ifadeni (feminen özelliklerinle dalga geçmek gibi) ya da cinsel yönelimi ni (biseksüel olduğun için küçümsemek gibi) eleştiriyor mu?

- Karşılık vermeye enerjin olmadığı ya da düşüncelerini ve fikirlerini savunma yeteneğine dair şüphe ettiğin için tartışmayı bırakıyor musun?
- Partnerin senin kendisinden daha az politik olduğunu düşünerek sana yukarıdan bakıyor mu? Senden daha fazla queer, anarşist ya da punk olarak kabul görmeye çalışıyor mu?
- Partnerin iletişimde olduğun arkadaşlarını/grupları/organizasyonları /toplulukları küçümseyerek dışarıdan aldığın desteği zayıflatıyor mu?
- Sıklıkla partnerinin ikiyüzlü olduğunu düşünüyor musun? Örneğin, kendisinin sıkça yaptığı bir şeyi sen yaptığında sana sinirleniyor mu? Ya da seni bencil, kıskanç ve aşırı tepki veren birisi olarak mı tanımlıyor? Onun izlediğinden farklı kuralları izlemeni mi bekliyor?
- İlişkinizde duygusal mesafelenme ve çok yakın olmak arasında gelgitleri sık sık yaşıyor musunuz?
- Partnerin işe, paraya ya da maddi kaynaklara ulaşmanı sınırlandırıyor mu?
- Onu ekonomik olarak desteklemek ya da borçlarını ödemek zorunda hissediyor musun?
- Bir tartışmadan kaçınmak için ya da onu hayal kırıklığına uğratmamak için seks yapmak zorunda olduğunu hissettiğin oldu mu?
- Partnerinin eşyaları fırlattığı ya da kırdığı, duvara vurduğu ya da tekme attığı oldu mu?
- Kendisini hiçbir kavgada yaralamış ya da birisine vurmuş mu?
- Partnerinden korktuğun hiç oldu mu?

“Duygusal şiddet gösteriyor muyum?”

Duygusal şiddetin cinsiyet kimliği, cinsellik, sınıf, şiddet gören tarafın statüsü gibi konuların çok ötesinde olduğunu bilmekte fayda var. Ve de herkesin şiddet görebileceğini. Kendinizi ve kendi davranışlarınızı sürekli kontrol etmekte fayda var. Bir önceki listeyi okumak ilk adım olabilirken partnerinize bunlardan herhangi birini hissedip hissetmediğini sormak ikinci adım olabilir. Başlamadan önce kötü gidişatı durdurmak için iletişim büyük önem taşıyor.

- Partnerimi dinliyor muyum? Gerçekten, aynı fikirde olmadığımda ve söylediği şey canımı sıktığında bile öneride/bahane/savunmada bulunmadan, karşı tartışmaya girmeden ve bölmeden dinliyor muyum?
- Bir kavga ya da konuşmada duvarları yumruklayacak ya da kendime vuracak kadar sinirlendim mi?
- Bir kavgayı kazanmak ya da partnerimin beni terk etmesini engellemek için hiç intihar etmekle tehdit etti mi?
- Zamanın çoğunda kendi istediklerimi yaptırıyor gibi mi gözüktüyorum?
- Partneriminkiler o kadar da karşılanmazken benim ihtiyaçlarım otomatik olarak karşılanıyor gibi mi gözüktüyor?
- Bunu kendiliğinden olan bir şeymiş gibi hissederek doğruluyor muyum?
- Tartışmaların çoğunu ben mi kazanıyorum? Yıldırma ya da “bel altı vurma” sayılabilecek taktikler kullanıyor muyum? Dürüstçe düşünecek olursam kavgayı “kazanmak” için bir şey yapıyor muyum?
- Kasten ya da kasıtlı olmadan, partnerimi istediğim bir şeyi yapmadığı için cezalandırdım mı?
- Seks yapmadığım zaman surat asıyor muyum?

- Sevmediğim bir şey yapınca partnerime ilgi göstermeyi reddediyor ya da onu görmezden geliyor muyum?
- Partnerime saygı duymadığım oluyor mu? Kafamda partnerim ‘bizim deli’ mi? Ya da ‘zayıf olan’ mı? Kendimde olduğunu inkar ettiğim bazı özellikleri taşıyor gibi gözüküyor mu?
- İşler genellikle benim zaman çizelgeme göre mi oluyor?
- Ne zaman dışarı çıkacağımıza, özel ya da kamusal olarak ne zaman aşıkane olacağımıza ya da ne zaman kendimize ait bir alanımız ya da zamanımız olacağına ben mi karar veriyorum?
- Partnerim aksini isterse nasıl tepki veriyorum
- Kavgalar partnerimi yorarken bana enerji veriyor mu?
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ya da başka ilişkiler gibi bazı şeyleri partnerimden saklıyor muyum?
- Tek eşlilik ya da çok aşkıllık gibi konulardaki isteklerim ve niyetlerimle ilgili açık mıyım?
- İlişkimizle ilgili benim daha çok bildiğim konulardaki durumları ona göre daha fazla organize ediyor muyum?
- Ağlayarak, şiddetli çıkışlar yaparak, öngörülemeyen mod geçileri yoluyla ve umutsuz ihtiyaçları dile getirerek (“Bu yaptığın şeyden hoşlanmadım,” demek yerine “Bununla baş edemem,” demek gibi) drama ve ani kaos yaratıyor muyum?
- Zıtlaşmayı ya da zor konuları engellemek için yalan söylüyor, konuyu değiştiriyor ya da partnerimin dikkatini dağıtıyor muyum?
- Yanlış bir şey yaptığım ya da partnerimi kırdığım zaman kızgınlığımı bana acımasına dönüştürmek için kendi acılarından bahsederek sorumluluk almaktan kaçınmaya çalışıyor muyum?

Hatırla: Bağlam Herşey- dir!

Bir ilişkide suistimal edici sayılan bir davranış, bir diğer ilişkide böyle algılanmayabilir. Neler olduğunu anlamanın yollarından biri, sonuçlara bakmaktır. Zarara yol açan kişi genellikle ne yaptığından bir haber olsa da yaptıklarının faydalarını sık sık görebilir. Belki tek eşlilik, çok eşlilik ya da kıskançlık ile ilgili tartışmalar esnasında anlaşılmaz ve çıkarıcı davranışlar içinde bulduklarını fark edemezler ama başkalarıyla olurken partner-

lerine kıyasla daha fazla özgürlükleri olduğunu görebilirler. Belki de tartışma tarzlarını normal görüyorlardır ama genellikle sonunda istediklerini aldıklarını fark ederler. Sorun şu ki, size bir yararı olduğunda problemi görmek zordur. Bu yüzden seçtiğiniz yolların size çıkar sağladığını fark etmek ve hareketlerinizin partnerlerinizi nasıl etkilediği ile ilgili onlardan gelen geri bildirimleri kabul etmek son derece önemlidir. Suistimal edici bir eylem ve kazara sınırların aşıldığı bir durum arasındaki farkı kategorize ederken sıkça izlediğim bir yol, bir zarar meydana geldiğinde diğer kişinin nasıl davrandığına bakmak. Bir insan, suistimal edici olmayan, sağlıklı ve merhametli bir şekilde dinleyerek ve durumun telafisi için elinden geleni yaparak niyetini ispat edebilir. Biri yanlış yaptığımızı söylediğinde savunmaya geçmek çok yaygındır ama bunun yerine yaratılan zarara odaklanmak herkes için daha iyi bir iletişimin yolunu açar. Hesap verme zorunluluğundan kaçınmak, başkalarını suçlamak (özellikle de yanlış söyleyen kişiyi) ve kendi ihtiyaçlarına ve hislerine odaklanmak duygusal istismarda bulunan kişinin tipik tepkilerindedir.

Belli ki mükemmel değiliz, mükemmel bir dünyada da yaşamıyoruz. Büyük olasılıkla bugüne kadar yaşadığımız ilişkilerin pek çoğu sağlıklı ve o kadar da sağlıklı olmayan eğilimlerin bir karışımıdır. Kimse daimi olarak sevecen, saygılı, onaylayıcı ve savunmaya geçmeyen şekilde dav-

ranamaz. Mükemmelliğin imkansız olması bir yana, bizler aynı zamanda üstünlük sağlamanın, yarışmanın, karşı atağa geçmenin ve korutmanın norm olarak kabul edildiği hiyerarşik, kapitalist bir kültürde yetiştirildik. Muhtemelen ebeveynlerimiz ve otorite figürleri aracılığıyla başka alışkanlıklar ve pratikler de edindik ve bizlere bu şekilde aşlanmış güç oyunlarının bozulması, en iyi ihtimalle "zor" bir olaydır. Keza duygusal şiddet ve kodlamalardan kaynaklanan hatalar arasındaki bağların koparılması zaman almakta ve bazı koşulları gerektirmektedir. Çoğu kez nihai sonuç en iyi ölçüttür; Söz konusu karşılıklı ilişkiler tüm tarafların emek vermesi, öz değerlendirme sürecine girmesi ve dönüşmesiyle mi sonlanıyor? Yoksa incinmeyle mi sonlanıyor? Duygusal saldırganlık fark edilebilir çünkü bu tip davranışların duygusal şiddet gören kişi üzerindeki etkisi yaralayıcı olmaktadır.

Kişilerin fiziksel şiddete uğramasından farklı olarak, duygusal şiddet her zaman görsel olarak ölçebileceğimiz bir şey değildir. Birinin geçmişte keyif aldığı sosyal etkinliklere katılımındaki farklılığı veya duygu durum değişimlerini bazen arkadaşlar, aileler veya bizzat kişinin kendisi fark edebilir; ne var ki, ortaya çıkan bu değişimlerin görünürlüğü, çürüklerden, morarmış gözlerden veya yaralardan çok daha az olacaktır. Şiddetin fiziksel temsiline olmadığı zamanlarda, şiddet gören kişiler, uğradıkları şiddetin kendilerini ne kadar etkilediğini fark etmekte veya bunun yaşanmakta olduğunu kabul etmekte güçlük çekebilirler. Bu durum duygusal şiddetin zamanla, kademe kademe ortaya çıkma-ya meyilli olan bir ürünü olduğundan, duygusal şiddetin etkilerinin ölçülmesi zorlaşır ve bu etkiler, günden güne birbiri üzerine eklenerek çoğalır. Bu süreçte, şiddet görmekte olan kişi otonomi ve öz değer algılarında veya duygu durumunda ortaya çıkan değişimlerin kendisinin ilişki içerisindeki dönüşümünden veya değişimlerinden kaynaklandığı, bu değişimlerin bazılarında partnerlerinin eylemlerinin veya uyguladıkları şiddetin etkisinin olmadığı izlenimini edinebilirler.



Duygusal Şiddetin Etkileri

Bu ulaşılabilecek genel bir sonuç ama bu duygusal etkileri yaratan kişiyi mazur gösteriyorsa; hele de söz konusu sonuç, duygusal şiddetin maruz kalan kişilerde yarattığı etkilere bağlı olarak kişinin ilişkiyi terk etme becerisini etkiliyorsa tehlikeli olabilir.

Aşağıda duygusal şiddetin pek çok farklı etkisinden yalnızca birkaçı var. Bahsedildiği gibi, zamanla değişip dönüşebilir, birbirlerini etkileyebilir ya da körükleyebilirler. İlk adım varlıklarını fark etmek. Umuyoruz ki bunlar seni harekete geçirecek:

- Kişinin doğaçlamadan, kendisi gibi davranmaktan imtina etmesi
 - Heyecan kaybı
 - Her zaman tetikte olmak
- Kişinin nasıl bir izlenim bıraktığından emin olamaması
- Kişinin kendisinde bir problem olduğundan şüphelenmesi
 - Özgüven kaybı
- Kişinin becerileri ve algılamasıyla alakalı şüpheye düşmesi
- Kişinin mutlu olmadığına ve olması gerektiğine dair kaygı
 - Farklı olma isteği - daha az hassas, daha eğlenceli vb.
 - Kanaat bildirmekte isteksizlik
 - Kaçma ya da uzaklaşma isteği
 - Gelecekte yaşama eğilimi...

Peki sağlıklı ilişki nasıl olur?

Toplum, medya, aile ve geçmişimizden gelen bir sürü sağlıklı ilişki örneği o kadar kötü ki, sağlıklı bir ilişkinin nasıl bir şey olduğunu bilmek zor oluyor. Sağlıklı bir ilişkinin nasıl olması gerektiği üzerine tek bir model yok. Sağlıklı ilişki dediğimiz, bir ilişkinin parçası olan kişiler kadar çeşitli. İlişkilere bakarken kullanacağımız yollardan biri, ilişkinin temel ihtiyaçlarımızı ne kadar iyi karşılıyor olduğu üzerine düşünmek. Duygusal şiddet içeren ilişkiler, kişilerin bazı ihtiyaçlarına erişimlerini engeller. Sağlıklı bir ilişkide ihtiyaç duyulan birkaç şeyi aşağıda liste-

dik. Belki de bunların bazıları senin için hayati önem taşıyor. Bunda kesinlikle bir problem yok! Diğer sayfayı özellikle boş bıraktık. Böylece kişisel ihtiyaç listenizi hazırlayabilirsiniz. Eğer birinin seninle sorun yaşadığı, ihtiyaçlarına erişimini sınırladığı bir ilişkide olduğunu düşünüyorsan bu liste sayesinde ilişkinin ne noktada olduğunu ve nasıl yönlendirmek istediğini değerlendirip çözümler üretmek üzere kendini hazırlayabilirsiniz:

- Duygusal destek ihtiyacı
- Karşıdaki kişi tarafından duyulma, saygılı ve kabullenici bir cevap duyma ihtiyacı
- Diğer insanların düşünceli ve özenli davrandığını görme ihtiyacı
- Diğerleri farklı düşünse bile kendine ait bir fikre sahip olma ihtiyacı
- His ve deneyimlerinin gerçekliğinin kabul görmesi ihtiyacı
- İncitici bulduğun tüm söz ya da eylemler için samimi bir şekilde özür dilenmesi ihtiyacı
- Seni etkileyen şeyler hakkında soru sorduğunda anlaşılır, doğru ve bilgilendirici cevaplar alma ihtiyacı
- Suçlanma, sorgulanma durumlarına maruz kalmama ihtiyacı
- Yıkıcı eleştiri ve yargılamalara maruz kalmama ihtiyacı
- Yaptığın işe ve ilgi duyduğun şeylere saygı gösterilmesi ihtiyacı
- Desteklenme ihtiyacı
- Duygusal ve fiziksel tehditlere uğramama ihtiyacı

- Duygusal ve fiziksel tehditlere uğramama ihtiyacı
- Sinirli çıkışlara ve öfkeye maruz kalmama ihtiyacı
- Sinirli çıkışlara ve öfkeye maruz kalmama ihtiyacı
- Seni değersizleştiren etiketlemelere maruz kalmama ihtiyacı
- Senden bir şeyin emredilmesinden ziyade nazikçe talep edilmesi ihtiyacı
- Verdiğin son kararların kabul edilmesi ihtiyacı
- Arada bir de olsa mahremiyet ihtiyacı

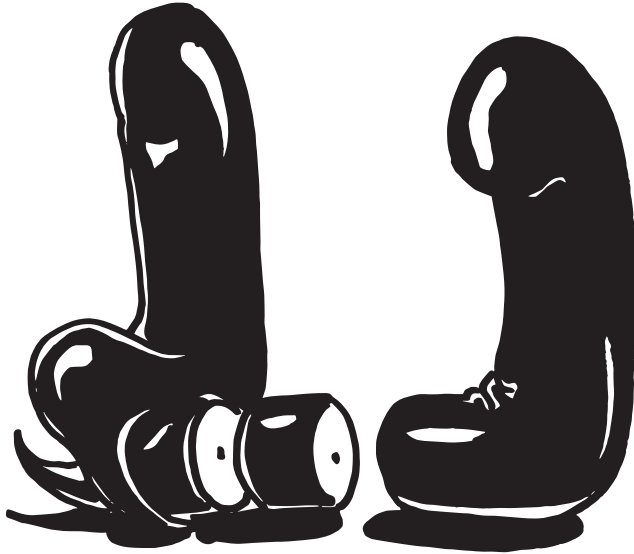
İhtiyaç duyduğum şeyler



Sanırım duygusal şiddete maruz kalıyorum!

Teşhisin ilk aşaması kendinden şüphe etmeyi bırakıp partnerinden şüphe etmeye başlamaktır. Bir gün partnerinin olduğunu düşündüğün kişi olmadığını fark edersin; hani sanki artık onu tanıyamıyorsundur. Sağlıklı ilişkilerde partnerlerin diğerlerine bağırmadığını, onları aşağılamadığını ya da incitmediğini; böylesi onur kırıcı durumlar yaşandığında bunların olağandışı ve öngörülemeyen durumlar olduğunu ve sorumlu kişinin durumu telafi edebilmek için büyük emek harcadığını fark ettiğin dönemdir bu. Partnerinle farklı gerçeklikler yaşadığınızı fark ettiğin bir sürece dönüşür. Ortak gerçeklik illüzyonundan uyandığında, seninle alakalı bir problem ol-

madığını, şiddet uygulayan kişinin seni baskı ve kontrol altına alma amacıyla hareket ettiğini fark edersin. Partnerinin sustimal edici davranmaya devam etmesi ne senin suçun, ne de sorumluluğun. Senin işin ne birilerini değiştirmek/düzeltilmek ne de partnerinin bir başkasını incitmemesini sağlamak; yalnızca ilişkinin sebep olduğu yaraları sarmaya çalışmalısın. Duygusal şiddeti tanıyıp buna maruz kalmamak için adım atarak zaten iyileşme yoluna girmiş bulunuyorsun. İyileşme herhangi bir programı takip etmeyen bir toparlanma ve yeniden uyumlanma süreci. Kendine karşı anlayışlı ol. Bütün hislerini anlama ve geçerliliklerini kabul



etme üzerinde çalış. İhtiyaç duyduğun desteği al. Vücudun, zihnin ve ruhunla ilgilen. Hak ettiğin ve alamadığın sevginin, biten ilişkinin ve benliğinden kaybettiklerinin yasını tutma konusunda kendine izin ver. Her şeyin kolaylaşacağını farkında ol. Yaşananın yanlış olduğunu fark ederek benliğinden kaybettiklerini geri kazanmaya başlayabilirsin. Partnerinden göremediğin sevgi ve desteğin yasını tutarak sevgi ve desteği ne kadar hak ettiğini anlamaya başlayabilirsin.

1. Danışmanlık desteği al. Duygusal şiddet konusunda deneyimli ve yanında kendini rahat hissettiğin destekleyici bir danışman bul.

2. Partnerine bu danışmana beraber gitmeyi teklif et. İlişkiyi devam ettirebilirsin, ilişkiyi bitirmiş olabilirsin ya da buna daha sonra karar verebilirsin. Güvendiğin bir danışmana beraber gitmeyi teklif etmek hem sorunlarla uğraşmaya başlamak için bir şans, hem de partnerinin bazı şeyleri iyileştirmeye ne kadar istekli olduğunu görmenin yolu olabilir.

3. Sınır koymaya başla. Çoğu insan sınırlarının ne olduğunu bilmekte veya partnerlerinin sınırlarına saygı duyduğuna güvenmekte zorluk çeker. Bu onlara yeni gelebilir ve savunmasız hissettirebilir. Ama işler ancak böyle değişir. Senin için neyin zararlı ve neyin besleyici olduğuna karar vermen gerekir. Daha önce sorulmuş sorulardan, başlamak istediğin şeylerden başla. Örneğin, “Beni aşağılayan ya da kötü hissettiren yorumları ya da şakaları kabul etmeyeceğim.” Unutma ki bu ne manipülatif olmak ne de tehdit etmektir. Tehditler “eğer ... yapmazsan yapacağım/yapmayacağım” biçiminde dillendirilir. Sınır koymak ise sadece bir gerçeği beyan etmektir.

4. Şu anda kal, ne geçmişini ne de gelecekle ilgili kaygılarını kural. Sana yöneltilen aşağılamaların anbean farkında ol. Bu farkındalığınla partnerine yeni bir dille cevap ver. Geçmişte partnerine üzgün olduğunu ve nedenlerini açıklamaya çalışmış ve bunun bir işe yaramadığını düşünmüş olabilirsin. Şimdiki amacın ise şiddet göstereni her saldırı anında ilan etmen. Açıklama yapma, sadece sınırlarını

ifade et. Ve bil ki, kendini nasıl haklı çıkarmaya çalışırsa çalışsın, kabul etmeyeceksin.

5. Duygusal şiddet içeren her durumdan çıkabileceğinin farkında ol. Neredeyse bütün fiziksel şiddet içeren ilişkiler duygusal şiddetle başlamıştır ve tüm şiddet türlerinde olduğu gibi duygusal şiddetin dozu da zaman geçtikçe artar. Eğer sınırını koyman aşağılama, bağırma ve benzeri eylemleri durdurmamışsa her an çıkıp gitmeye hazır ol; bir partiden, otelden, evden, vesaire... Bir tuvalet molası bile nefeslenip-kontrolünü geri alman için sana zaman verebilir.

6. İlişkide istediğin değişimleri talep et. Samimiyet birbirini anlamaya ve desteklemeye dair niyet ortaklığını gerektirir. Çoğu insan basitçe partnerinin, en azından hayatının bu noktasında, ortak yaşam yürütmeyi beceremediğini düşünür. Bunu fark etmek zordur. Fakat yıkıcı bir ilişkide olmaktansa kendini tercih edebilmen için ihtiyaç duyduğun desteği alman hayati önem taşıyor. Eğer partnerin değişmek istiyorsa ve ilişkinizi dayanışmacı bir hale getirmek için üzerine düşeni yapmaya istekliyse ondan birtakım değişiklikler isteyebilirsin, kendinize ve birbirinize ne kadar zaman ayırmak istediğinizde anlaşmak ya da ilişkideki sorunları konuşacağınızda zamansal kısıtlamaları bir kenara bırakmak gibi

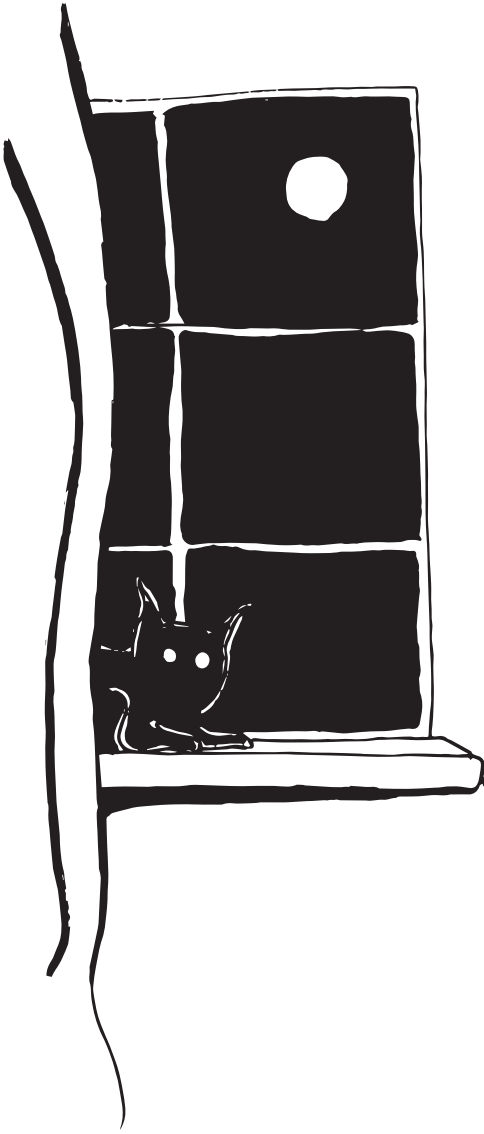
Arkadaşım Duygusal Şiddet Görüyor!

Duygusal şiddeti deneyimlemeyen ama başkasının ilişkisinde gözlemleyen kişiler için aşağıda sıralanan sorular ve muhtemel etkiler, diğer kişiyle ne hissettiğini ve ilişkide ne olup bittiğini konuşurken yol gösterici olabilir. Birisi için neyin duygusal şiddet olacağını herkese göre belirlemek önem arz ediyor. Birisiyle nasıl hissettiği, partnerlerinin ey-

lemlerinin onları nasıl etkilediği üzerine konuşmak, o kişinin kendi duygusal şiddet tanımını anlamasına yardımcı olabilir. Konu senin mesele ettiğin bir durum olsa bile, kişiyi bir şeylerin çok kötü gittiğine zorla inandırmak ya da ikna etmeye çalışmak kişinin kendisine şiddet uygulayan partneriyle bağını kuvvetlendirebilir. Şiddet uygulayanın durumu kendi lehine kullanıp partnerini sosyal ortamlardan daha fazla izole etmek için kullanacağı bir yol olarak “onlara karşı biz” düşüncesini üretebilir. Arkadaşın için durumu nasıl iyileştirebileceğin yönünde bir diyalog geliştir, şiddet uygulayan partnerin ne kadar ahmak olduğu üzerine değil. Zaten odakta hep onlar vardı!

- Dinle! Ucu açık sorular sor ve cevapları dikkatlice dinle. Ne söylediğini anladığına emin ol. Çünkü duygusal şiddet o kadar sinsi, aldatıcı ve travmatik bir şeydir ki hakkında konuşulması çok zordur. Bu yüzden sorular sorarak ve ne duyduğunu tekrar ederek şiddetten hayatta kalanın kendisini ifade etmesini sağla.

- İnan ve destek ver. Partner(ler)inin belirli bir şekilde davranmasını tahayyül etmek zor olsa bile, tasvir edilen şeylerin sana rahatsızlık vermeyeceğini ya da durumu farklı bir şekilde değerlendirebileceğini düşünsen bile bunu yap. Kişinin bu ilişki içindeki gerçek deneyimini bilemeyeceğini kabul et. Hissedilen acı, korku, suçluluk gibi duygularla empati kur.



- Partnerlerinin söylemlerini, örneklerle desteklemeye çalışarak, karşı çık. Kişi “Partnerim tembel olduğumu söyledi.” dediğinde “Bu doğru değil. İlişkinizin faydasını gözeterek ne kadar çok şey yaptın.” diye cevap verebilirsin. Kişi(ler) in gerçekliği şiddet uygulayıcıları tarafından tanımlandığı için gerçeklerin aslında nasıl olduğu hakkında onlara objektif ve destek verici bilgiler verebilirsin.

- Kelimelerinle ve hareketleriyle onun tarafında olduğunu göster. Duygusal şiddet inanılmaz derecede yalnızlaştırıcı olabilir; daha da kötüsü, duygusal şiddet uygulayan partnerler, ortak arkadaşları “kendi taraflarına” çekmekte genelde iyidir. Zarar veren insanla arkadaş dahi olsan, diğer tarafa, başından geçene inandığını ve ilişkide zarar veren davranışlarından dolayı zarar veren insanı sorumlu tutacağını bildir.

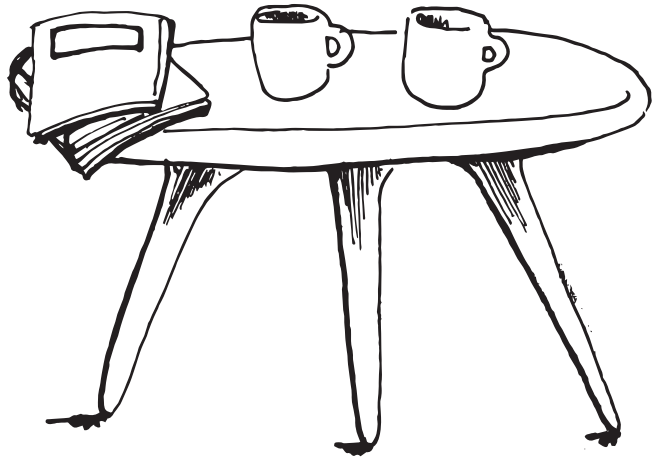
- Yapabildiğin her şekilde diğer tarafı güçlendir. Ona ayrılabilir güçte olduğunu, dayanacak güçte olduğunu, kendi hayatının kararlarını alacak güçte olduğunu tekrar tek-

rar söyle. Onun ayrılması gerektiğine karar vermek seni sadece 'onun hakkında en iyisine' karar veren bir başka insan yapar.

- Mamafih, onu harekete geçirmek ile onunla dayanışmak arasındaki çizgiye dikkat et. Eğer arkadaşının zarar gördüğünü düşünüyorsan hissettiklerini açıkça paylaş. Mesele "bu ilişkiye başladığından beri çok fazla özür dilediğini fark ediyorum." gibi net gözlemlerini söyle. Bir "akıl sağlığı güvenliği kontratı"nda anlaşmak iyi fikir olabilir. Örnek olarak arkadaşınla yazılı

bir anlaşma yapabilirsin: "partnerim ... yaparsa (beni eleştirirse, duvara yumruk atarsa...), ben ... yapacağım (şu arkadaşlarımı arayacağım, yürüyüşe çıkacağım, ve benzeri...)." Böylelikle arkadaşın içinde bulunduğu durumu kontrol edebilir. Aynı zamanda şiddet içeren tartışmaların yaşandığı ve genellikle kaotik olan durumlarla başa çıkma-ya da hazırlanmış olur.

- Hem kendin için sağlıklı sınırlar çizerek hem de şiddet uygulayan kişi ile yüzleşmek hakkında birlikte role-playing yaparak pozitif örnekler yarat.

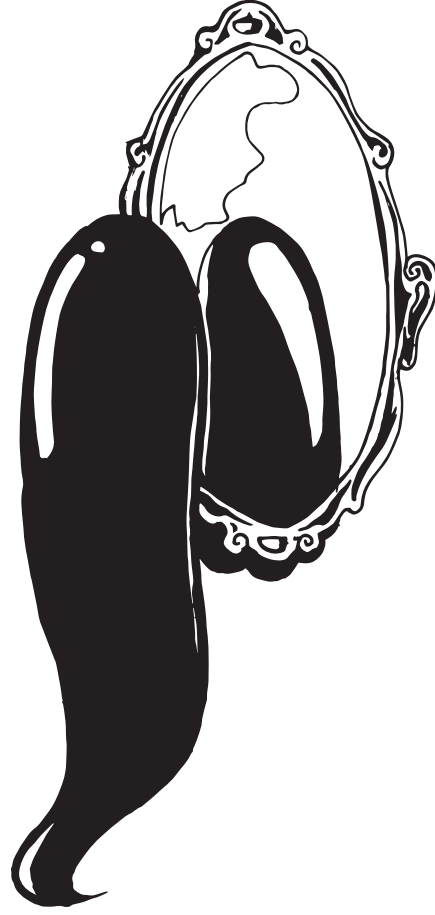


Duygusal şiddet uyguluyor olabilir miyim?

Yapabileceğin en önemli şey yardım almak. Ne yazık ki, doğru insanları bulmak zor olabilir. Birçok danışman bu konuda bilgisiz olabilir ve davranışının şiddet tanımlarına uymadığını söyleyebilir. İktidar ve kontrol meseleleri hakkında bilgili olan ve sizi suçlama ve yargılama yapmaksızın sorumlu tutabilecek insanlar bulmak oldukça önemli. Gün size karşı dürüst olan ve acı söyleyecek dostların günü!

Duygusal şiddet uygulayan insanların en büyük ortak özelliği oldukça savunmacı olmaktır. Partnerin senden bir şey istediğinde adrenalin salgıladığını hissediyor musun? Kafanda şimdiden tartışma yaratıyor musun? Savunmacı olmaya başladığında bunun farkına varmaya çalış. Fiziksel olarak ne hissettiğini ve beden dilinin nasıl olduğunu anlamaya çalış. Savunmacılığın seni diğerlerinden korumak için değil, seni hissetmek istemediğin şeylerden korumak için olduğunu bil. Bu nedenle onu hissetmeye çalış. Nefes almak, yürüyüş yapmak ya da yüze su çarpmak iyi gelebilir. Sonra ne hissettiğini, gerçekten ne hissettiğini dinle. Güçlü bir karşılık aldığın her seferde şunu tekrar et: “Bu benimle ilgili değil.”

Çünkü değil. Partnerin sana “yaptığın şaka çok eleştirel ve “saygısızca geldi” dediğinde haksızca saldırılmış gibi hissetmek ve kendini haklı göstermek ya da tam zıttı bir şekilde dünyadaki en kötü insan gibi hissettirmek basittir. Doğrusu her ikisi de değil. Eleştirilmiş ve saygısız-



lığa uğramış hissedene kiři senin partnerin. Őimdi her ikiniz de bu durumu dűzeltmenin ve ileride tekrar yařanmamasını sađlamannın yollarını bulmaya çalıřmalısınız. Sevdiiđin birisini incittiđini fark ettiđinde kűtű hissetmek normaldir, fakat odak yaptıklarında ve onların etkileri űzerinde olmalıdır, bir birey olarak senin deđil.

Daha iyi bir iletiřim kurmaya ve űzellikle daha az savunmacı olmaya çalıřmak her zaman iyidir, fakat eđer sana duygusal řiddet uyguladıđın sűylendiyse yardım isteme zamanı gelmiř demektir. Hayatta kalana telafi için ne yapabileceđini sor (ya da bařka birisinden senin için sormasını iste) ve onları yap.

LGBTİ+ Gű ve Kontrol arkı:

Bir sonraki sayfada yer alan ark, partnerimizle kurduğumuz ilişki içerisinde gerçekleşebilecek olası tahakkűm, kontrol ya da şiddet dengelerini gűsteriyor. Çođunlukla heteroseksist bağlamda Erkek/Maruz Bırakan ve Kadın/Maruz Bırakılan şeklinde kullanılan gű dengelerine queer bir pencereden bakmamıza yardımcı olabilir. Partnerimiz tarafından maruz bırakıldığımız şiddet pek çok farklı formda karşımıza çıkabilir, bu şiddet heteroseksűel ilişkilerle ya da cinsiyet rolleriyle sınırlı değildir.

HETEROSEKSİZM ŞİDDET CİNSEL

FİZİKSEL ŞİDDET

Sindirme:

bakışları, mimikleri, hareketleri ile seni korkutması ● etraftaki şeyleri kırıp dökmesi ● hayvanlara şiddet uygulaması ● silah göstermesi ● bakışları, mimikleri, hareketleri ile homofobik, bifobik ve transfobik kontrolü pekiştirmesi

Zorlama ve Tehdit Etme:

zarar göreceğin bir şey ile seni tehdit etmesi ● intihar etmekle veya ayrılmakla tehdit etmesi ● seni korkutmak için huzursuz bir şekilde araç kullanması ● seni "açmak"la tehdit etmesi ● senin için önemli olan kişileri tehdit etmesi

Ayrıncılık Kullanma: sana köle gibi davranması ● tüm önemli kararları onun alması ● yeterlilik ve ayrıncılıklarını kullanarak senin itibarını düşürmesi ● seni tehlikeye atması ● kaynaklara erişimini kısıtlaması veya sistemi senin aleyhine kullanması

Çocukları Kullanma:

çocuklarıyla ilgili kendini suçlu hissetmene neden olması ● mesaj ulaştırmak için çocukları kullanması ● çocukları almakla tehdit etmesi ● eski eşine veya otoritelere senin lezbiyen, gey, biseksüel veya trans olduğunu söylemekle ve böylece çocukların senden alınmasıyla tehdit etmesi

Yalnızlaştırma:

ne yaptığını, kiminle buluştuğunu, konuştuğunu kontrol etmesi ● dışarıdaki aktivite-lerini kısıtlaması ● nerede olduğunla ilgili sana hesap verdirilmesi ● özelliikle, lezbiyen, gey, biseksüel veya transsan, kimsenin sana inanmayacağını söylemesi ● hiçbir yere yalnız seni küçümsemesi ● kendini kötü hissetmene yol açması ● isim takması ● akıl oyunları oynaması ● seni utanarak suçlu hissettirmesi ● "gerçek bir birey", "gerçek bir adam", "gerçek bir kadın", "gerçek bir femme", "gerçek bir butch" olup olmadığını sorgulaması ● içselleştirilmiş homofobi, bifobi veya transfobiyi pekiştirmesi

Duyusal Şiddet Uygulama:

hiçbir yere yalnız seni küçümsemesi ● kendini kötü hissetmene yol açması ● isim takması ● akıl oyunları oynaması ● seni utanarak suçlu hissettirmesi ● "gerçek bir birey", "gerçek bir adam", "gerçek bir kadın", "gerçek bir femme", "gerçek bir butch" olup olmadığını sorgulaması ● içselleştirilmiş homofobi, bifobi veya transfobiyi pekiştirmesi

Küçümseme ve suçlamaları reddetme: söz konusu suistimali hafife alması ● böyle bir şeyin olmadığını söylemesi ● şiddet içeren davranışın sorumluluğunu almaması ● senin hatan olduğunu, bunu hak ettiğini ve suistimalin karşılıklı olduğunu söyleyerek seni suçlaması ● kadınların kadınları, erkeklerin erkekleri suistimal edemeyeceğini söylemesi

Finansal Avantajları Kullanma:

bir iş bulmanı ya da çalışmanı engellemesi ● finansal olarak bağımlı hale getirmesi ● iznin olmadan kişisel birikimlerini kullanması ● ekonomik olarak bağımlı olması ve destek beklemesi ● ortak mallar üzerindeki hakkını engellemesi

HETEROSEKSİZM ŞİDDET CİNSEL

FİZİKSEL ŞİDDET

CİNSEL ŞİDDET

TRANSFOBİ
sağ çekme tokat

BİFOBİ
boğma tutma

HOMOFOBİ
yumruk tekme

İTME
sarsma vurma

HOMOFOBİ
kışkırtma

BİFOBİ
kışkırtma

TRANSFOBİ
emirnaes rol çevirme

Bildiğim bir İlişki duygusal şiddet içeriyor!

Duygusal şiddeti yok edebilmek için toplulukların daha etkin bir rol oynaması çok önemli. Şiddetin açığa çıkarılması ve kişilerin davranışlarının hesabını vermesi hepimizin sorumluluğu! Maalesef toplumların duygusal şiddete tepki gösterebilmesini son derece zorlaştıran pek çok dinamik işbaşında.

Duygusal şiddetin çok mahrem ve iyi saklanmış bir durum olduğunu ve bir

ilişkide ne olup bittiğini en iyi bilenlerin bizzat o ilişkinin içindekiler olduğunu unutmamak gerek. Şiddet gösterenlerin kamusal ve mahrem yüzleri birbirinden genellikle çok farklı; duygusal şiddetin kafayı yedirtmesinin sebeplerinden biri de bu. Yaygın bir dinamiğe dikkat çekmek istiyorum: çokça görünür topluluk lideri ve onun gergin partneri. Pek çok durumda şunu gördüm: Topluluk lideri cana yakın, çekici, popüler ve etkili bir aktivist iken partneri genellikle daha az aktif ve daha az arkadaş canlısı görünür. Dışarıdan bakıldığında ilişki, ön plandaki kişiye yönelik bir şiddet barındırıyor gibidir. İnsanlar, partneri genellikle öfkeli ve lidere karşı katı ve soğuk görür, partnerin lideri kontrol ettiğini ve diğer ilişkilerden alkoyduğunu duyarlar. Ama topluluk er ya da geç öğrenir ki lider, eleştirel, dürüst olmayan ve şiddet gösteren taraf olagelmıştır; partnerinin yaptığı işlerin çoğunda alkışları üzerine çekmiştir ve partnerinin onsuz giriştiği işleri alaşağı etmiştir; çoğunlukla partnerini monogamiye zorlayıp kendi uygulamamıştır ki bazı durumlarda bu partnere cinsel yolla bulaşan bir hastalık geçirmekle sonuçlanmıştır. Maalesef bu bilgiler ilişki kötü bir ayrılıkla sonlanana kadar gün ışığına çıkmaz ve topluluk hemen her zaman iki partnerin yamaçlarında kamplaşarak bölünür. Peki ben bütün bunlardan kendi adıma ne öğrendim?

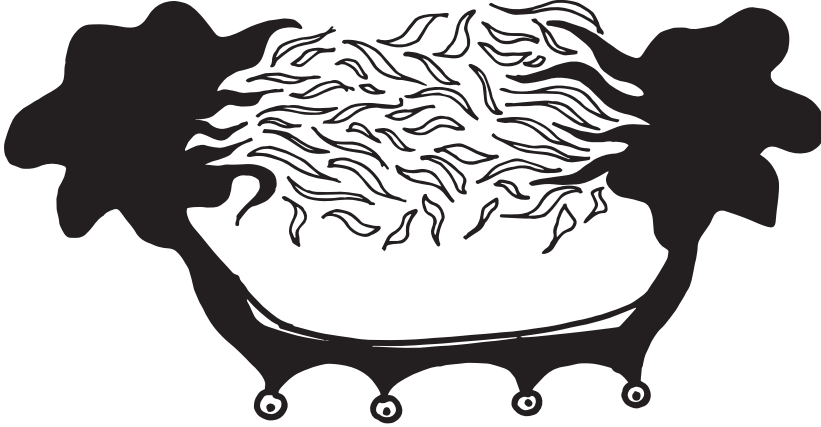
Yardımcı olabilecek birkaç öneri:

- İlişkin hakkında sadece bir problem olduğunda değil, düzenli olarak konuş.
- Eğer bir ilişki şiddet içeriyor gibiyse, partnerlerle bu konu hakkında konuş. Şiddeti uygulayan taraf tehdit altında hissederse karşı tarafın da tehlike içinde olabileceğini aklında bulundur; herkesin güvende olduğundan emin ol.
- Şiddet gösterenler kamu içinde en cana yakın, en tatlı insanlardır; bu şekilde, insanların onları zarar veren kimseler olarak görebilmeleri çok zorlaşır. Aslında benim bunların ilişkili olduğuna dair 'hiçbilimsel' bir teorim var - biri devamlı 'iyi insan' olarak görülmeye ya da herkes tarafından çok sevmeye ihtiyaç duyduğunda mahrem alanda partnerinden çıkardığı bir stres biriktirmeye başlıyor.
- Bu ayrıca önemli bir noktaya işaret ediyor: duygusal şiddette bulunanlar ne yaptıklarını saklayacak kadar iyi biliyorlar. Kamusal alanda, yani yaptıklarından hesap sorulabileceği yerde belli şekilde davranmak zorundalar. Biri duygusal şiddet göstermediğini söyleyebilir, ama partnerine konuşma biçiminin arkadaşlarının kulağına gitmesinden çekinebilir. Bir partide çok eğlenceli ve ışıl ışıl olabilir, partiden ayrılır ayrılmaz partnerine patlayabilir. Ya da partnerinin kaygılarına arkadaşı, patronu ya da yoldaşı olsa asla vermeyeceği tepkileri verebilir. Herkesin farklı kamusal ve mahrem yüzleri vardır ve hepimiz partnerleimize diğer insanlardan farklı davranıyoruz. Ama bir kişinin arkadaşlarına davranışı ile partneriyle baş başayken davranışı arasındaki devasa fark bir şeylerin yolunda gitmediğine dair kocaman bir kırmızı bayrak açabilir.

- Duygusal şiddeti uygulayan ya da şiddet gören tarafı “suçlu” konumuna koymamaya çalış ve bunu dile getiren kişileri uyar. Şiddetin nasıl gerçekleştiğini veya şiddet uygulayan, gören insanlar için ne demek olduğunu analiz etme isteğine karşı koy. Bunun yerine öncelikle şiddeti durdurmaya ve sonrasında iyileşmeye odaklan.
- Böyle durumlarda zor ama önemli bir dengeleme durumu söz konusu; şiddet gören tarafın ihtiyaçlarının karşılandığından ve çevreden gelen ilginin şiddet gören taraf odaklı olduğundan emin olmak, ama bu esnada ne yapılması gerektiğine karar verme ve hatta bunu yapma sorumluluğunu tamamen şiddet gören tarafa yüklemek. Atılacak adımları yavaşça ve şiddet gören tarafa düzenli olarak danışarak at.
- Şiddetin görünmez kalmasına izin verme! Topluluk içinde kabul edilen her şiddet eylemi, bu dinamiği daha da güçlendirir ve güveni sarsar. Hepimiz çevremizdeki insanların bizi desteklediğini bilmek isteriz.
- Şiddet uygulayan tarafa sorumluluk yükle. Şiddeti gören tarafın herhangi bir isteği olmasa da şiddet uygulayan tarafın iyi bir partner ve bulunduğu ortam için sağlıklı bir birey olması için yapması gerekenleri yaptığından emin ol. Yargılama veya suçlama ama sorunları üzerinde çalışıp çalışmadığını düzenli olarak takip et.
- Şiddet gören tarafı güçlendir! Karşı taraftan gelen yargılara ve hakaretlere karşı çık; cesareti için tebrik et. Ayrıca ortamdaki uzaklaşma ihtimalini mümkün olduğunca engellemeye çalış. Kendisini ilgilendiren kararları alması için ihtiyaç duyduğu gücü kazanmasına yardımcı ol.
- Toplumun şiddeti besleyen, hiyerarşik, cinsiyetçi, homo-

fobik yapısına ve güç fetişizmine karşı gel. AMA aktivizminin veya teorinin şiddetten etkilenen tarafı gölgede bırakmamasına dikkat et - ki bu sıkça gerçekleşen bir durum.

Duygusal şiddet türleri ve "tehlike sinyalleri"



Bir sonraki sayfada yaygın duygusal şiddet türlerinin bir listesi bulunuyor. Her zaman burada listelendiği şekilde uygulanmadıklarını ve tezahürlerinde olduğu gibi yarattıkları duygulanımlar bakımından da farklılıklar gösterdiklerini not düşelim. Daha önce bahsedildiği gibi, duygusal şiddetin ağırlığı ve sıklığının zaman içinde artış göstermesi muhtemel. Dolayısıyla, duygusal şiddetin ve tehlikenin bir ilişkinin erken dönemlerinde tespiti ikna edici görünmeyebilir zira şiddeti bu aşamada algılamak daha güç. Bu, şiddet olarak addedilmeyenin basitçe "kişilik" acayıplığı olarak görülüp hasıraltı edilmesi için nadiren bir neden oluşturur; bilakis, sonraki eylemlere dair bilgi vermesi açısından bir "tehlike işareti" olarak gözlemlenir. Şiddetin bu şekilde izini sürmek, şiddet uygulayan kişinin yediği haltı kontrol etmesine ve umarız ki durmasına yardımcı olabilir. Ancak daha önemlisi bu, şiddete maruz bırakılan kişiyi, şiddet uygulayıcısının eylemlerini inkâr etmesi ya da önemsizleştirilmesi karşısında hazırlıklı kılmanın bir yoludur ya da şiddetin dozu daha da artmadan kişinin şiddete dayalı bir ilişkiden çıkmasına yardımcı olabilir.

Tehlike sinyalleri bir kenara not düşülmediğinde, şiddete dayalı davranışların basitçe ilişkilerin "normal" parçaları olarak kabul edilmesi ya da bu şiddet durumu dolayısıyla kişilerin kendilerini suçlamaları oldukça yaygındır. Bir şeyin seni kişisel olarak nasıl şiddete maruz bıraktığını incelemeni kolaylaştırması adına bu fanzindeki sorular listesine her zaman dönüp bakabilirsin. Bunu yapmak, rezil davranışların, yaşandığı sırada söze dökülmesine yardımcı olabilir. Şiddete birebir maruz bırakılmayan ancak bir başkasının ilişkisinde gözlemleyenler için, bu sorular maruz bırakılan kişinin nasıl hissettiğini ve ne olup bittiğini konuşmaya yardımcı olabilir. Bir kişi için şiddet olanı herkes için şiddet olarak düşünmemek oldukça önemlidir. Şiddet içeren dinamikleri sap-tamak ve gözlemek konusunda yol gösterecek sağlıklı yollara dair daha kapsamlı bir tartışma için bu fanzinin “duygusal şiddetin etkileri” ve “arkadaşım duygusal şiddet görüyor” bölümlerine bakınız.

Liste

Görmezden gelme

Görmezden gelme, partnerinin seni tamamen görmezden gelmesi ya da seninle iletişim kurmayı reddetmesidir. Amaç, diyalog gerçekleştiğinde gücü ve kontrolü sürdürmek ve sana küçük, görünmez ve aşağı insan hissettirmektir. Bu güç oyunu, partnerinle iletişim kurmak için sarf ettiğin faydasız çabalar ile kızışır ve bütün tartışma çabalarını kesmek ile sonlanabilir. Sonuç olarak partnerin güçlü pozisyonunda kalır ve bu taktiği ilişkiyi kontrol etmek için ileride kullanabilir.

Kötü söz söyleme

Değersizleştirmek, aşağılamak ve canı acıtmak için kullanılan her çirkin sözü kapsar. Birisine “çirkin şişko orospu” veya “hasta, orospu çocuğu” demek, argo olduğu için daha tesirli olabilir.

İnkar

İnkar, duygusal şiddetin oldukça yaygın bir türüdür ve partnerinin seni ortaya çıkan herhangi bir şiddet durumunun senin hatan olduğuna ya da ortada herhangi bir şiddet halinin olmadığına ikna etmesi durumunda mey-

dana çıkar. Yanlış bir şey yaptıklarını inkar ederler, olayları indirgerler ya da seni suistimali başlatan ya da kıskırtan olmakla suçlarlar. Kafa karışıklığı sıklıkla görülür ve bazen kendini “yanlış şekilde davranmaktan” dolayı suç ve utanç hissettiren duygudan kaçınmak için hareketlerini değiştirirken bulabilirsin. Bu tepki yaygındır ve genellikle sen bir şeyi yanlış yaptın diye değildir; parterinin uyguladığı duygusal şiddetin bir etkisidir.

Tehdit: Tehdit ve göz korkutmaya, korku yaratmak için başvurulur. Kızgın bakışlar, kapı çarpmalar, etrafa eşya fırlatmalar, duvarları yumruklamalar, bağırılmalar, yumruk sıklamalar, kıskırtmalar, en sevilen eşyalara zarar vermeler, can acıtılmalar, çocukların, arkadaşların veya bakımı üstlenilen hayvanın canını yakma tehditleri, korku yaratmak için kullanılan yöntemlere örnek olarak verilebilir. Kimi zaman partnerin, dediğini yapmazsan kendisine zarar vereceği ya da kendini öldürebileceği tehdidinde bulunur. Tartışma boyunca silah görevi gören aletleri yanında bulundurabilir. Tüm bu eylemlerin sıklıkla işaret ettiği niyet, ya sana ciddi biçimde gözdağı vererek istediği her şeyi yaptırmak ya da ilişkide gücü elinde bulunduranın ve kontrolü sağlayanın o olduğunu kabul etmeni sağlamaktır.

Eleştiri:

Eleştirmek, üstünmüş gibi davranmanın bir yoludur. Kişi, partnerinin sözleri, eylemleri, giyimi, görünüşü, temizliği, yaptığı yemekler, arkadaşları, ailesi, yetenekleri, zekâsı, zihinsel sağlığı, geliri, işi, cinsiyet performansı, queer-oluşu, açık oluşu, cinsel performansı ve daha sayfalara sığmayacak pek çok konu hakkında yorum yapar. Hedefte partnerin kendine güvenini kökünden kazımak ve güvensiz bir alan inşa ederek yorum yapan kişinin kendisini daha güçlü hissetmesini sağlamak vardır. Bazen bu eleştiriler kişinin yararına ya da kendini geliştirmesine alan açıcı olarak nitelendirilir. Bunu şu şekilde örneklendirebiliriz: “Şişman olduğumu söylemedim. Sadece birkaç kilo versen bu elbisenin sana daha çok yakışacağını söyledim.”

Aşağılama:

Eleştiri gibi aşağılamaya da kesin bir yargılama olarak başvurulur. Bu yargılamalar sık sık “asla”, “daima”, “-meli/-malı” gibi ifadeler içerir. Örneğin, “Hiçbir şeyi doğru yapmıyorsun”, “Her zaman yanlış şeyler söylüyorsun”. Cümleler, sıklıkla aşağılayıcı bir beden dili kullanılarak kurulur. Yuvalarından çıkacak gibi olan gözler, belin üzerindeki eller, “olumsuz” anlamda sallanan kafalar ve yüzdeki iğrenme ifadesi, söylenen cümle ne kadar doğru olursa olsun şiddete maruz bırakılan kişinin gücenmesine sebep olur.

Tecrit:

Tecrit, dış dünyayla her tür irtibatın güçlü bir biçimde yasaklanmasıdır. Kıskançlık ve güvensizlik, bu cezalandırıcı ve denetleyici davranışları körükler. Aslında bazen eylemler, arkadaş ve aileye erişimi kısıtlamak ya da engellemek için gerçekleştirilir. Örneğin partnerinin bir arabası varsa ve hiçbir toplu taşıma aracının bulunmadığı bir yerdeysen, partnerin arabayı senin kullanmana izin vermeyebilir. Parayı kontrol altına almışsa ulaşım için para vermeyebilir ya da arkadaşlarını veya aileni aramanı engelleyebilir. En sonunda, arkadaş ve ailen ile irtibatının sınırlanması yoluyla, partnerin ilişki üzerinde daha fazla kontrol kurar. Sosyal destek sisteminin şiddetini fark edebilme imkanını kısıtlanır.

Kontrol etme:

Davranışları kontrol etme metodu, kişinin sınırlarını işgal etmek için kullanılır. Kişinin bunu yapabilmesinin bir yolu, partnerinin giyimini, yürüyüşünü, bakışını, hissetme ve düşünme biçimini, konuşmasını ve davranış biçimini kontrol altına almaktır. Partnerin, işlerin böyle halledilmesi gerektiğini düşünerek sana bu şekilde davranıyor olabilir.

Evde, ilişki içinde, sosyal hayatta ya da başka alanlarda işlerin partnerinin istediği gibi halledilme talebine itaat etmezsen, sana yardım etmek ya da seninle konuşmak istemeyebilir. Partnerin, daimi olarak, kendi yönteminin seninkinden daha iyi olduğunu iddia edebilir.

Ekonomik şiddet:

Ekonomik şiddet, ilişki içinde paranın, çek senedinin, kredi kartlarının, bütçenin, mal varlıklarının, harcamaların bir kişi tarafından ele geçirilmesini içerir. Bu şiddet türü, kişinin partnerinden tüm ekonomik kararlarda sorumluluk üstlenmesini istediği ilişkileri içermez. Bu şiddet türünde bazen partnerin, ekonomini onun kontrolüne bırakman ve sonrasında parayla ilgili herhangi bir karar almaman yönünde seni ikna eder, sana gözdağı verir ya da seni suçlu hissettirir. Bunu yapma motivasyonu, kararlarını bağımsız alma yollarıyla bağını koparıp bu kararları, hatta seni kontrol etmek olabilir. Temel hedef, senin bireysel özgürlüğünü yok etmektir.

Duygusal Şiddet İçeren Davranışın Tespiti ve Başa Çıkma Yöntemleri

Eğer içinde bulunduğunuz ilişkide kalmayı seçersen, ilişkinin dinamiklerini değiştirmeye yarayabilecek birkaç şeyden faydalanabilirsin. Bunlar:

- Artık yapmadığını fark ettiğin, eskiden kendine olan güvenini artıran şeylerin ne olduğunu ve nelere ilgi duyduğunu tespit et ve onları tekrar edinmeye çalış.
- İlişkiden önce yapmayı sevdiğin şeyleri hatırla.
- Nasıl hissettiğine ve hislerinin sana ne söylediğine odaklan ve onların farkında ol!
- Sınır belirlemek önemli, ve bu sınırları koru!

- İlişkinin dışında bir topluluk ve sana değer veren arkadaşlar bul.
- Partnerine belirli bir zaman aralığı içinde beklediğin değişimi anlat ve değişim olmaması durumunda ayrılacağını açıkça ifade et.
- Partnerine ilişkide bir süredir mutsuz olduğunu ve olanlara daha farklı tepki verdiğini söyleyebilirsin (ya da mektup yazabilirsin).
- Başkalarının dediklerinden etkilenmemeye çalış. Bir davranışı nasıl yorumluyorsan öyle adlandır ve bundan hoşlanmadığını söyle.
- Tehdit ve sınır koymanın arasında bir fark vardır: (“Eğer sen ... yaparsan, ben de ... yaparım” demek yerine “Şuna ihtiyacım var..”, “Şunu istiyorum...” demek gibi).

*Duygusal şiddet gösteren birisi ile yüzleşirken, o kendisini hakk gösteren milyonlarca neden sayabilir. **Unutma ki,** kendi deneyimine güvenmek ve kendi dediklerini geçersiz kılmamak çok önemlidir.*



Ayrıca! Bazen kötü bir davranışı tespit etmek o davranışı güçlendirebilir. Değişim genellikle ağır mevzulara derinlemesine bakabilecek bir arkadaş grubu gerektirir ve bu mevzularla başa çıkmak oldukça zor olabilir. Abartılı gelebilir ama her zaman bir güvenlik planının olması iyidir. Bu; kıyafetlerini başka bir yerde tutmak, senin için önemli olan belgeleri yanında taşımak ya da parterinden uzak bir yerde saklamak, durumunu bilen ve sen güvenli bir şekilde dönene kadar sana güvenli bir alan sağlayabilecek bir arkadaşının olması gibi şeyleri içerebilir.

Sözel şiddet içeren davranışa verilebilecek karşılıklardan birkaçı:

Sessiz muamele

Partnerine sıkıldığını hissettir, oradan ayrıl ve istediğini yap.

Değersizleştirme, Tehdit, Emir vs.

Ne görüyorsan olduğu gibi söyle – suistimal eden bir davranışı tespit etmek çok işe yarayabilir ('Beni tehdit etme!', 'Bana emir verilmesinden hoşlanmıyorum!' gibi...). Önemli olan ona karşılık vermemen ve müdahil olmaman. O davranışın nasıl bir davranış olduğuna dair bir tartışmaya girme.

Unutmak ve İnkâr

İnsanlıklar genellikle açıklama yaparken kendilerini kaybederler. O anda karşılık vermeye çalış; kendine, kendi hislerine ve nasıl hissettiğine odaklan. Açıklamak zorunda değilsin ama olanlardan memnun olmadığını söyle. Eğer partnerin söylediği bir şeyi unuttuğunu söylüyorsa ya da inkâr ediyorsa "Sana inanmıyorum ve bunun bir daha olmasını istemiyorum," diyebilirsin.

Sömürücü Öfke

Sana denilene karşılık verme. Bağırmayı, isim takmayı, her ne yapıyorsa onu derhal kesmesini söyle ve seninle düzgün bir şekilde konuşmasını iste.

Faydalanabileceğiniz Linkler ve Kaynaklar

Bilgi Üniversitesi Şebeke - Toplumsal Cinsiyet Konuşmaları - <http://stk.bilgi.edu.tr/media/uploads/2015/02/01/toplumsalcinsiyetkonusmalari.pdf>

bunuyapabiliriz.tumblr - <http://bunuyapabiliriz.tumblr.com/>

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği - <http://cinselsiddetlemucadele.org/>

Etik Sürtük, Dossie Easton, Janet W. Hardy, April Yayıncılık

Kaos GL - Anti Homofobi Kitabı / 3 <http://www.kaosgldernegei.org/resim/kutuphane/dl/antihomofobikita-bi3.pdf>

Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı - Flört Şiddeti - <https://www.morcati.org.tr/tr/8-mor-cati-kadin-siginagi-vakfi/8-flort-siddeti>

Şiddetsizlik Eğitim ve Araştırma Merkezi <http://siddetsizlikmerkezi.org/>



Proje ne va ne yok - <http://www.instagrampicleri.com/tag/cinsel%C5%9Fiddetlem%C3%BCcadelederne%C4%9Fi>

Fanzinin orijinaline buradan ulaşabilirsiniz (Dikkat! Sayfa sırası karışıktır.) : <https://supportnewyork.files.wordpress.com/2010/03/emotional-abuse-zine.pdf>

