



MOR ÇATI
KADIN SİGINAĐI VAKFI

İLİŞKİM GÜVENLİ Mİ?



Grafik tasarım ve illüstrasyon:
Zeynep Özkazanç

Ağustos 2023



İÇİNDEKİLER

Flört şiddeti nedir? _____	4
Flört şiddetin kaynakları nelerdir? _____	5
“İlişkim güvenli mi” testleri _____	6-9
Şiddetin sinyalleri _____	9-12
İlişkin ne kadar güvenli? _____	14-15
Flört şiddetinin türleri nelerdir? _____	16-19
Flört şiddeti seni nasıl etkiler? _____	20-23
İlişkin güvenli değilse ne yapabilirsin? _____	24-27
Bir arkadaşın/yakınının güvenli olmayan bir ilişki içindeyse ne yapabilirsin? _____	28-29

FLÖRT ŞİDDETİ NEDİR?

Flört şiddeti, romantik ilişkiler veya flört ilişkilerinde yaşanan, partner üzerinde güç kullanma ve partneri kontrol amacı taşıyan, şiddet içeren davranış, tutum ve düşünme biçimlerine işaret ediyor. Flört etmenin toplumda “gizli”, ayıp” ve “saklanması gereken” bir konu olarak algılanması nedeniyle, özellikle flört ilişkilerinin yeni başladığı dönemlerde, genç bir kadın olarak ilişki içinde şiddetle karşılaşsan bile hiç kimseyle konuşamıyor ve yalnız hissediyor olabilirsin. Şiddetin senin davranışlardan kaynaklandığını düşünerek utanç, suçluluk ve öfke gibi karmaşık duygular yaşıyor ve kendinden şüphe duyuyor olabilirsin. Ancak tam da bu düşünceler ve duygular, yaşadığın ilişkideki şiddetin işaretleri olabilir.

Flört şiddeti kadına yönelik şiddetin bir parçası olsa da ayrıca tanımlamak önemlidir. Çünkü şiddetin flört ilişkisi içerisinde yaşandığında normalleştirilmesi, duygusal ilişkilerin olağan bir parçası gibi görülmesi ya da cinsiyete dayalı güç ilişkilerinden kopuk bir durum gibi algılanması eğilimi oldukça yaygındır.

FLÖRT ŞİDDETİNİN KAYNAKLARI NELERDİR?

Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği

Flört şiddetinin en önemli sebeplerinden biri toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve bu eşitsizliğin yarattığı güç dengesizliğidir. “Kadınlar, erkeklerden daha anlayışlı olmalıdır.”, “Bir kadın, her zaman sevgilisinin ihtiyaçlarını karşılamak için çabalamalıdır.”, “Kadınlar, erkeklerden daha güçsüzdür.” gibi toplumsal cinsiyete dayalı önyargılar eşitsizliği derinleştirerek şiddete zemin hazırlar. Dolayısıyla flört şiddetinin kaynağı senin davranışların olmadığı gibi partnerinin öfkesini kontrol etmekle ilgili sorun yaşamaya ya da bir ruhsal bozukluğu olması da değildir. Flört şiddetinin kaynağı cinsiyet eşitsizliğidir. Toplumsal cinsiyet rollerinin kabulü erkeklerin uyguladığı şiddeti normalleştirir. Bu da erkeklerin uyguladıkları şiddetle ilgili sorumluluk almayarak kadınları suçlamasına ve erkek ayrıcalığı sayesinde davranışlarından dolayı herhangi bir yaptırımla da karşılaşmamasına olanak tanır.

Romantik İlişkilere Dair Toplumsal Kalıp Yargılar

Toplumsal cinsiyet rollerinde olduğu gibi yakın duygusal ilişkiler için de bir takım kalıp yargılar mevcuttur. Örneğin romantik ilişkilerde kıskançlığın ve kısıtlayıcı davranışların partnerlerin birbirine ne kadar değer verdiğiyle ilişkilendirilmesi toplumsal olarak kabul gören bir düşüncedir. İlişkinde şiddet yaşayan kadınlar sıklıkla “Seven insan kıskanır”, “Gerçekten seviyorsan katlanırsın”, “Birbirini gerçekten seven insanların yaşadığı ilişkilerde sınırlar olmaz”, “Seven erkek sahiplenir”, “Sevmek ödün vermektir” gibi tutum ve davranışlarla karşılaşır. Toplum tarafından kabul gören bu düşünce, güvensiz ve şiddet içeren ilişkilerin sürmesine olanak tanır.

FLÖRT ŞİDDETİ CİNSİYETLERDEN BAĞIMSIZ MIDIR?

Toplumsal cinsiyet rollerinin yarattığı güç eşitsizliği nedeniyle kadınlar, kız çocukları ve LGBTİ+'lar flört şiddetine maruz kalmak bakımından daha fazla risk altındadır. Bunun yanı sıra flört şiddetine maruz kaldığımızda şiddetin üzerimizde yarattığı etki, destek sistemlerinde yaşadığımız deneyimler ve toplum tarafından aldığımız tepkiler bizim cinsiyetimize göre şekillenir. Örneğin bir kadın yaşadığı flört şiddeti nedeniyle güvenlik riski yaşayabilir, ailesi ve arkadaşları tarafından yargılanıp dışlanabilir, başvurduğu mekanizmalarda desteksiz bırakılabilir. Ayrıca şiddet, kadınların özgür biçimde kendi hayatları ve bedenleri hakkında karar almalarını engeller. Bu nedenle flört şiddetini toplumsal cinsiyet ilişkilerinden bağımsız düşünmek mümkün değildir.

İLİŞKİNDEKİ ŞİDDET İHTİMALİNİ DEĞERLENDİRMEK İÇİN AŞAĞIDAKİ SORULAR YOL GÖSTERİCİ OLABİLİR.

Partnerin çevresindekilere nasıl davranıyor?

- Çevresindekilere birden öfkelenip fevri davranıyor, ani öfke patlamaları yaşıyor mu?
- Okulda, mahallede, evde arkadaşlarıyla ya da ailesiyle sık sık kavga ediyor mu?
- Bir sorunla karşılaştığında başkalarını suçlama eğilimi gösteriyor, davranışlarının ve duygularının sorumluluğunu almaktan kaçınıyor mu? (örn. "Hoca damarıma bastı", "Annem insanı delirtir")
- Senden önceki kız arkadaşlarına zarar verdiğini duydu mu?
- Arkadaşlarıyla arası sık sık bozuluyor ve yeni arkadaşlar edinmeye çalışıyor mu?

Eğer bunlardan bir ya da daha fazlasını işaretlediysen ilişkide şiddetle karşı karşıya kalabilirsin.

"İLİŞKİN GÜVENLİ Mİ?" ÖĞRENMEK İSTİYORSAN AŞAĞIDAKİ SORULARI KENDİ KENDİNE YANITLA.

Partnerin toplumsal cinsiyetle ilgili ne düşünüyor?

- Erkeklerin kadınlardan daha üstün, güçlü, mantıklı, zeki vb. olduğunu düşünüyor mu?
- Kadın ve erkeklerin birbirinden farklı işler yapması gerektiğini düşünüyor mu?
- Şiddetin normal ve doğal bir şey olduğuna inanıyor mu?
- "Kadınlar bazen dayak yemeyi hak ediyor" düşüncesine katılıyor mu?
- "Bazı sorunları çözmek için şiddet işe yarar" düşüncesine katılıyor mu?
- "Bir erkek sevgilisini korumalı ve kıskanmalıdır" düşüncesine katılıyor mu?
- "Kız gibi", "karı gibi", "saçı uzun aklı kısa" gibi kadınları küçümseyen ifadeler kullanıyor mu?
- "Adam gibi iş yapmak", "erkek işi", "namus korumak" gibi erkekleri yücelten ifadeler kullanıyor mu?
- Kadınlıkla ve kadın bedenine ilgili küfürler kullanıyor mu?
- LGBTİ+'lara karşı saldırgan ve ayrımcı bir tutum sergiliyor mu?

Bu sorulardan bir ya da daha fazlasına evet yanıtını verdiysen ilişkide güvende hissetmiyor olabilirsin.

Partnerin sana karşı nasıl davranıyor?

- Duygu durumunda ani değişimler oluyor, sana birden öfkelenip fevri davranıyor mu?
- Kıskançlık yaparak sevgisini gösterdiğini düşünüyor mu?
- Sana sürekli yapman gerekenleri söylüyor mu?
- Günün her saati sana ulaşmak istiyor, ulaşamadığında öfkeleniyor ya da küsüyor mu?
- Arkadaşların ya da ailenle vakit geçirdiğinde partnerin sana öfkeleniyor ya da küsüyor mu?
- Her konuda onu haklı bulman gerektiğini düşünüyor mu?
- Herhangi bir konuda ondan farklı düşündüğünü söylediğinde öfkeleniyor mu?
- Senden her an onun yanında olmanı, onunla ilgilenmeni bekliyor mu?
- Seni aşırı yüceltiyor, dünya üzerinde onu en iyi anlayan kişinin sen olduğunu düşünüyor ve çok "özel" olduğunu söylüyor mu? (örn. "Bugüne kadar hiçbir kadın beni senin anladığın gibi anlamadı")
- Senin fikirlerini dikkate almıyor, önemsemiyor ve küçümsüyor mu?
- Sana ait sırları başkalarına söylemekle tehdit ediyor mu?
- Senden izin almadan telefon ya da bilgisayarını karıştırıyor mu?
- Eşyalarına herhangi bir şekilde zarar veriyor mu?
- Bedenine herhangi bir şekilde zarar veriyor mu?

Bu sorulardan bir ya da daha fazlasına evet yanıtını verdiysen ilişkisinde şiddetle karşı karşıyasın.

Partnerinin yanındayken nasıl hissediyorsun?

- Aklından sık sık "Acaba partnerim buna kızar mı?" sorusu geçiyor mu?
- Kendini sık sık partnerini yatıştırmaya çalışırken buluyor musun?
- Kendi isteklerinden ve önceliklerinden sık sık ödün verdiğini hissediyor musun?
- İlişki içinde kendini suçlu ve bir şeyleri gizlemek zorunda hissediyor musun?
- Kendini sosyal çevrenden izole etmeye başladın mı?
- Partnerinle birlikteyken güvende olmadığını hissediyor musun?
- Partnerinden korktuğun oluyor mu?

Eğer bu sorulardan bir yada daha fazlasına evet yanıtı verdiysen ilişkisinde şiddetle karşı karşıyasın.

ŞİDDETİN SİNYALLERİ¹

Yaşadığın ilişkide şiddeti fark etmek her zaman kolay olmayabilir. Şiddet biçimlerini kimi zaman tanımlamakta zorlansan da partnerinin düşünme biçimi ve davranışları şiddetin geleceğinin sinyallerini verebilir. Partnerinden gelen bu uyarı sinyallerini tanıyıp şiddetin ipuçlarını yakalamaman şiddetten uzaklaşabilmen için büyük önem taşır. Şiddetin sinyallerinden bazıları şunlardır:

¹ Bu bölümde Mor Çatı gönüllüsü Feride Yıldırım Güneri'nin tanımlarından faydalanılmıştır. <https://m.bianet.org/biamag/kadin/169537-iliskinizdeki-siddet-potansiyelinin-farkinda-misiniz>

KISITLAYICI KISKANÇLIK:

Kıskandığı gerekçesiyle partnerin hareketlerini kısıtlamak ya da baskı kurmak kabul edilemez. Eğer partnerinin kıskançlığı kısıtlamalara yol açıyorsa bu şiddet davranışına işaret eder. Giydiği kıyafetlere, gittiği yerlere, görüştüğü arkadaşlarına karışması, onu aldattığını ya da başkalarıyla flört ettiğini söyleyip seni suçlaması partnerinin seni kısıtlamayı ve kontrol etmeyi amaçladığının işaretleridir.

OLAYLARIN VE DUYGULARIN SORUMLULUĞUNU ÜSTLENMEMEK:

Partnerin bir sorunla karşılaştığında kendi sorumluluğu üzerine düşünmek yerine sadece başkalarını suçlama eğilimi gösteriyorsa, davranışlarının ve duygularının sorumluluğunu almaktan kaçınıyordur. Örneğin, sıklıkla “Hoca damarıma bastı”, “Annem insanı delirtir”, “Patronum yüzünden ben böyleyim”, “Eski sevgilim çok sorunlu davranırdı” gibi cümleler kuruyorsa, bu ilişkinizde de davranışlarının sorumluluğunu almayacağının bir işareti olabilir.

KESKİN KADIN-ERKEK ROLLERİ AYRIMI:

Partnerinin cinsiyetler arasında “Kadınlar şöyle yapar, erkekler böyle yapar” gibi keskin ve katı ayrımlar yapması, cinsiyet rolleri konusunda kendi üzerine düşünme halini belirleyecek ve bu cinsiyet sisteminden beslenen şiddet davranışı konusunda riski artıracaktır. Böyle düşünen biri, siz toplumsal cinsiyet rolleri dışında davrandığınızda size şiddet uygulama hakkı görecektir.

GEÇMİŞ İLİŞKİLERİNDE ŞİDDET UYGULAMIŞ OLMAK VEYA İLİŞKİLERİNDEN ESKİ PARTNERİNİ SUÇLAYARAK BAHSETMEK:

Partnerinin önceki ilişkilerinde şiddet uyguladığını öğrendiyse, sizin ilişkinizde de şiddet uygulama ihtimali çok yüksektir. Partnerin bunu sürekli karşı tarafı suçlayarak “Ama o kadın da bana şunu demişti, böyle yapmıştı, zaten sorunlu biriydi” diyerek meşrulaştırmaya çalışabilir. Ama deneyimlerimizden biliyoruz ki, şiddet seçilmiş bir davranıştır. Şiddet uygulayan bir erkeğin her romantik ilişkisinde benzer davranışları olacaktır.

TUTARSIZ DAVRANIŞLAR:

Partnerin seninle birebir ilişkisinde bir çok iyi, bir çok kötü oluyorsa, seni bazen övüp, yüceltip, sevgi ve ilgiye boğup bir anda aşağılıyor ya da ilgisini geri çekiyorsa dikkatli olmalısın. Bu gibi davranışlar senin de duygusal dengeni bozabilir, partnerinin kendisini geri çekmesi sende yoğun kaygı ve değersiz hisleri yaratabilir. Bu durum seni o ilişkiye duygusal anlamda bağımlı kılma riskini doğurur.

SINIRLARA SAYGI DUYMAMAK:

Sınırlara saygı duymamak: Romantik ilişkiler her ne kadar yakın hissettirse de her iki partnerin de kendine ait bir özel alanı olması ilişkide güvende ve rahat hissetmeyi sağlar. Eğer partnerin cep telefonunu senden izin almadan karıştırıyorsa, şifrelerini istiyorsa, uygun olmadığını zamanlarda seni arıyor veya okuluna/işyerine geliyorsa, her anını arkadaşların, ailen yerine onunla geçirmeni istiyorsa sınırlarını ihlal ediyor demektir. Partnerin bunları seni korumak için veya çok sevdiği için yaptığını söylese de bu davranışlarıyla seni ayrı bir birey olarak görmemekte ve kendi ihtiyaçlarını öncelemektedir. Unutmamalı ki şiddet başlı başına bir sınır ihlalidir.

ANI DUYGU DEĞİŞİMLERİ VE ŞİDDET KULLANMAK:

Partnerin çevresindekilere birden öfkelenip fevri davranıyorsa, ani öfke patlamaları yaşıyorsa ve okulda, mahallede, evde arkadaşlarıyla ya da ailesiyle sık sık şiddet kullanarak kavga ediyorsa sizin ilişkinizde de şiddet gösterebilir.

İZOLE ETMEYE ÇALIŞMAK:

Partnerin çeşitli bahanelerle (örn. "Onlar seni kıskanıyor", "Onlara güvenilmez", "Ben seni o kadar çok seviyorum ki hep benimle olmanı istiyorum" gibi) arkadaşlarınla görüşmeni ve hatta ailenle zaman geçirmeni engelleyici davranıyorsa, zamanla yalnızca ikinizin olduğu ve çevrenden uzaklaştığın, yalnızlaştığın bir ilişkide kendini bulabilirsin.

KORKU:

Güvenli bir ilişkide korkuya yer olmaz. Eğer ilişkide sınırlarını, isteklerini, istemediklerini, fikirlerini partnerine ifade etmekte çekiniyorsan, çatışmaya ya da fikir ayrılığına girmekten korku duyuyorsan bu ilişkide güvende olman güçtür.



İLİŞKİN NE KADAR GÜVENLİ?²

Yakın ilişkiler güvenli olandan şiddet içeren ilişkilere doğru bir çeşitlilikte bulunabilir. Güvensiz ilişki bunların tam ortasında yer alır.

İlişki içerisinde güvenlik hissimiz siyah ve beyaz gibi net bir şekilde ayrılmayabilir. Zaman zaman kendimizi ilişkilerimizde kimi sorgulamalar yaparken bulabiliriz. Ancak bu durumların hepsini tek bir şekilde tanımlamak ve anlamlandırmak zordur. İlişki içinde, güvenli ilişkilerin güvensiz ilişkilere, güvensiz ilişkilerin şiddet içeren ilişkilere dönüştüğü bir geçişkenlik gözlemleyebiliriz. Fakat şiddet gördüğümüz bir ilişkinin güvenli bir ilişkiye dönüşmesi mümkün değildir.

GÜVENLİ İLİŞKİDE ŞUNLAR VARDIR:

- Karşılıklı iletişim
- Eşitlik
- İşbirliği içinde çözümler
- Güven
- Dürüstlük
- Saygı: Farklılıkların kabul görmesi ve ortaklıklar için çaba gösterme
- Özgürlük: Özel alan/zaman isteğinin kabul görmesi
- Davranışlar ve düşüncelerde tutarlılık
- Baskı altında kalmadan seçimler yapabilme/karar alabilme
- Kişisel sınırlara saygı ve sınırları kabul etme



GÜVENSİZ İLİŞKİDE ŞUNLAR YER ALABİLİR:

- İletişim kopukluğu
- Saygısızlık
- Güvensizlik
- Partnerinin kontrolü ele almaya çalışması
- Yalnızca partnerle zaman geçirme, özel alanlara izin vermeme
- Partnerini kendine bağımlı hale getirmeye çalışma



ŞİDDET İÇEREN İLİŞKİDE ŞUNLAR YER ALABİLİR:

- Tehdit edici ve zarar verici bir şekilde iletişim kurma
- Fiziksel, cinsel ya da duygusal zarar verme
- Davranışlarının istismar edici olduğunu kabul etmeme
- Diğer sosyal ilişkilerinden izole etme
- Günlük hayatını kontrol etme ve kısıtlama



FLÖRT ŞİDDETİNİN TÜRLEİ NELERDİR?

Flört şiddeti, partnerinin sana karşı fiziksel, cinsel, psikolojik ve dijital şiddet içeren davranışlarda bulunmasıdır. Partnerin şiddet kullanarak senin üzerinde egemenlik kurmayı, **seni kontrol etmeyi ve sana gücünü göstermeyi** hedefler. Flört şiddeti, bitmiş ya da sürmekte olan ilişkilerde ortaya çıkabilir.

CİNSEL ŞİDDET

Cinsel şiddet, partnerinin seni cinsel birliktelik veya yakınlık yaşamak için zorlaması, cinsellik konusunda "hayır"ı ya da fikir değişimini kabul etmemesidir. Açık bir onayının olmadığı herhangi bir cinsel davranışa maruz kalman cinsel şiddete işaret eder. Partnerinin istemediğin halde seni öpmesi ve sana dokunması, sen alkol veya madde etkisi altındayken ya da bilincin yerinde değilken cinsel davranışta bulunması, cinsel birliktelik sırasında, öncesinde veya sonrasında sana karşı küçümseyici ve kaba bir tutum sergilemesi, cinsel yolla bulaşan enfeksiyon ve gebeliği önleyici yöntemleri kullanmaması ve senin kullanmana engel olması cinsel şiddet örnekleridir.

Onay ve Onay İnşası:

Bir cinsel davranışa gerçekten isteyerek ve açık bir şekilde 'evet' diyebilmek onay verdiğin anlamına gelir. Hayır dememiş olmak veya sessiz kalmak onay verdiğin anlamına gelmez.

Onay inşası, istemediğin bir cinsel davranışa evet diyebilmen için partnerinin senin üzerinde duygusal baskı kurması demektir. Partnerin bunu yapmak için seni ayrılmakla tehdit etme, ilişkiye değer vermemele suçlama, partnerinin ihtiyaçlarını karşılamadığın ya da ona sınır koymak istediğin için suçlu hissettirme gibi yöntemler kullandığı gibi, hediyeler ve iltifatlarla da sana evet demek zorundaymışsın gibi hissettirebilir.



PSIKOLOJİK ŞİDDET

Psikolojik şiddet, partnerinin sende korku uyandıracak, senin kendine olan güvenini ve saygını zedeleyecek biçimde konuşması ve davranmasıdır. Psikolojik şiddeti fark etmek, diğer şiddet biçimlerine maruz kaldığını anlamaktan daha zordur. Bu, içinde bulunduğun durumu daha da karmaşık hale getirip ilişkiden çıkmayı zorlaştırabilir. Partnerinin sana isim takması, bağırması, iftira, hakaret veya küfür etmesi, ne yapman ve ne giymen gerektiğini söylemesi, seni başkalarının önünde küçük düşürmesi, tehdit etmesi, kötülemesi ve ismini karalaması, suçlaması, yıkıcı bir biçimde eleştirmesi, "koruma altına alma" bahanesiyle senin adına karar alması ve kararlarını/günlük hayatını yönlendirmesi, sırlarını başkalarına söylemesi psikolojik şiddet örnekleridir.

Bu şiddet türünde aynı zamanda, partnerin sosyal ilişkilerini kısıtlayıp seni sosyal çevrenden soyutlamaya ve yalnızlaştırmaya çalışır. Partnerinin ailen veya arkadaşlarıyla görüşmene izin vermemesi, kimlerle arkadaş olduğunu kontrol etmesi, erkek arkadaşlarıyla konuşmanı yasaklaması, kıskançlık yaparak sosyal ilişkilerini kısıtlamaya çalışması ve kıskançlığı sevgisinin dışavurumu gibi göstermesi, arkadaşlarına zaman ayırdığında seni suçlaması, eleştirmesi veya sana küsmesi, sürekli başkalarıyla flört edip etmediğini araştırması, toplum, aile veya okul karşısında seni "utandırmak" ya da "rezil etmekle" tehdit etmesi bunun örnekleridir.

DİJİTAL ŞİDDET

Dijital şiddet, partnerinin teknolojik araçları seni kontrol etmek için kullanması, bu araçlar aracılığıyla seni tehdit etmesidir. Partnerinin sosyal medya hesaplarının şifrelerini istemesi ve kontrol etmesi, sosyal medyada kimlerle arkadaş olabileceğine karar vermesi, fotoğraf ya da video göndermek için seni zorlaması ya da onay vererek paylaştığın içerikleri iznin olmadan paylaşması/bununla tehdit etmesi, telefonunu veya bilgisayarını karıştırmaması, sürekli mesaj atması ve hızlı bir yanıt beklemesi, telefon uygulamaları üzerinden sürekli nerede olduğunu takip etmesi dijital şiddet örnekleridir.

EKONOMİK ŞİDDET

Ekonomik şiddet partnerinin parayı bir yaptırım ve kontrol aracı olarak kullanmasıdır. Partnerinin kendi maddi kaynakları ile ilgili bilgi vermemesi ancak senin maddi durumunla fazla ilgilenmesi, çeşitli bahanelerle sık sık senden borç istemesi, birlikte yaptığınız etkinliklerde ya da buluşmalarda hesabı ödemek konusunda sana zorunda hissettirmesi ekonomik şiddet örnekleridir.

FİZİKSEL ŞİDDET

Fiziksel şiddet, partnerinin fiziksel güç ya da üstünlüğü bir araç olarak kullanarak sana şiddet uygulaması. Partnerinin sana vurması, tokat atması, yumruk atması, bir eşya fırlatması, bıçak ya da silah çekmesi, seni itmesi, tekmelemesi, ısırması, saçını çekmesi senin bedenine de zarar veren fiziksel şiddet örnekleridir. Fiziksel şiddet bazen partnerinin senin bedenine yerine eşyalara zarar vermesi, parçalaması, evde yaşayan başka birisine ya da evcil hayvanına zarar vermesi şeklinde gözdağı veren davranışlar olarak da karşına çıkabilir.

ISRARLI TAKIP (STALKING)*

Israrlı takip bir kişinin seni sürekli izlemesi ve takip etmesi, ısrarlı bir sınır ihlalidir. Israrlı takip ayrıldığın ya da halen birlikte olduğun partnerin tarafından da uygulanabilir. Takip davranışı, sende korku uyandırmayı, sana gözdağı vermeyi ve güvencesiz hissettirmeyi hedefler. Eski partnerinin haber vermeden veya davet edilmeden evine, işyerine ya da okuluna gelmesi, gittiğin yerlerde karşına çıkması, istemediğini ifade ettiğin halde sürekli hediye veya çiçek alması veya göndermesi, arkadaş çevrenle iletişim kurması ve seninle ilgili bilgi almaya çalışması, eşyalarına zarar vermesi, iletişim araçlarıyla sana ulaşmaya çalışması (aramak, mesaj atmak, sosyal medyada farklı hesaplarla takip etmek) ısrarlı takip davranışı örnekleridir.

**Israrlı takip çoğunlukla kadınların tanımadığı ya da çok az tanıdığı bir erkekten gelse de, flört ilişkilerinde de rastlandığı için burada özellikle yer verilmiştir.*

ŞİDDET İÇEREN İLİŞKİ GÜVENSİZDİR.

ŞİDDET İÇEREN İLİŞKİ YALNIZLAŞTIRIR.

**ŞİDDET İÇEREN İLİŞKİ GÜÇSÜZLEŞTİRİR,
ÇARESİZ HİSSETTİRİR.**

ŞİDDET VARSA, SEVGİ YOKTUR.

FLÖRT ŞİDDETI SENİ NASIL ETKİLER?

Şiddete maruz kalmanın herkeste farklı etkileri görülebilir. Flört şiddetinin üzerinde fiziksel, duygusal ve sosyal etkileri olabilir. Flört şiddetine maruz kaldığımızda bir takım karmaşık duygular da yaşayabilirsin. Korku, suçluluk, utanç, güçsüzlük, yalnızlık ve çaresizlik hissetme, başkasına güvenmekte zorlanma, kendine olan saygıyı ve güveni kaybetme, kendini önemsiz hissetme, sürekli tetikte olma, endişeli ve gergin olma, sürekli kötü bir şeyler olacakmış duygusunu taşıma, uyaranlara aşırı duygusal reaksiyonlar verme, kolay irkilme hali, kendini tamamen değişmiş, kaybetmiş gibi hissetme gibi duygulara kapılabilirsin. Bunun yanı sıra kendini yalnızlaştırma, tecrit etme, geri çekme de sistematik şiddetin etkilerinden olabilir. Şiddet yaşadığın ilişkide zaman zaman şiddeti daha rahat tanımlayabilirken bazen de işaret etmekte zorlanabilirsin. Özellikle duygusal şiddet ve manipülasyon şiddeti tanımlamamızı zorlaştırabilir. Bazen de ilişki içerisinde şiddeti tanımlayabildiğimizde bile uzaklaşmak zor olabilir. Bunun duygusal ve sosyal nedenlerine biraz daha detaylı bakalım:

KORKU:

Partnerinin sana zarar vereceğinden, istemediğin bilgileri ailene söyleyeceğinden korkuyor olabilirsin.

“Ondan ayrılmaya kalarsam kötü şeyler yapabilir.”

“Ya ailem öğrenirse..”

“Onu bırakırsam bana ve aileme zarar vereceğini söylüyor.”

YALNIZLIK:

Sana maddi ve manevi destek olabilecek bütün kişiler ve kurumlarla bağlarının sistematik bir şekilde koparılmış olabilir. Hukuki haklarından ve gerçek alternatiflerinden haberdar olmamak ya da kendini o ilişki dışında düşünmemek ve yalnız kalacağını düşünmek seni zorlayabilir.

“Ne yaparsa yapsın, beni seven birinin olması çok güzel.”

“Onu kaybedersem, yapayalnız kalırım.”

“Kimse bana yardım edemez.”

UTANÇ:

Kendini yaşadığın şiddetin sorumlusu olarak görebilir, şiddete maruz kaldığın için utanç duyabilirsin.

“Arkadaşlarım ne düşünür?”

“Bunu saklamalıyım. Bende yanlış bir şey var.”

ACIMA:

Partnerinin ihtiyacı olduğunu, sen olmasan hayatının mahvolacağını, hatta kendine zarar verebileceğini, kendisine bakamayacağını düşünebilir, ona acıyabilirsin.

“Ben olmazsam yaşayamaz.”

“Ondan ayrılırsam kendine zarar verir.”

SUÇLULUK:

Yeterince iyi olamadığını, yetersiz biri olduğunu düşünerek kendini suçlu hissedebilir; şiddetin seninle ilgili olduğunu düşünebilirsin.

“Bunu hak ettim.”

“Yanlış davrandım.”

“Keşke sussaydım. Onu ben kızdırdım.”

“Söylediği gibi yapsaydım böyle davranmazdı.”

GÜVENSİZLİK:

Şiddetin etkisiyle kendini güvensiz hissedebilir, bu ilişkiden çıkmakla duygusal olarak baş edemeyeceğini düşünebilir, özgüveninle ilgili sorgulamalar yaşayabilirsin.

“Kendime güvenmiyorum.”

“Onunla başa çıkamam.”

“Başka bir ilişki kuramam.”

“Ondan ayrılmakla başa çıkamam.”

“Kimse bana yardım edemez.”

“Bu ilişkiden çıkışım yok.”

ÇARESİZLİK:

Bu ilişkiden çıkmanın mümkün olmadığını düşünebilir, alternatifleri görmekte zorlanabilir ve kendini çıksız hissedebilirsin.

“Bu benim kaderim.”

“Kimse bana yardım edemez.”

“Bu ilişkiden çıkışım yok.”

NORMALLEŞTİRME / AKLA UYDURMA:

Zaman zaman yaşadığın şiddeti anlamlandırmak ve başa çıkmak için şiddeti normalleştirebilir, şiddete bahaneler bulmaya çalışabilirsin. Toplumsal kalıpların da etkisiyle bu inanışların pekişebilir.

“Herkesin sevgilisi aynı şeyleri yapıyor.”

“Erkek olduğu için biraz öfkeli.”

“Öfke kontrolü sorunu, psikolojik problemleri var.”

“Onun da birçok çocukluk travması var.”

“Kıskançlık yaptığına göre beni gerçekten önemsiyor.”

GERÇEKÇİ OLMAYAN UMUT:

Her şeyin zamanla düzeleceği, şiddetin duracağı ya da geçici olduğu inancı taşıyabilirsin. Şiddetin sorumluluğunu üstlenme eğiliminde olabilirsin.

“Çok özür diledi.”

“Bir daha yapmayacağına dair söz verdi.”

“İlişkimizin çok güzel zamanları da oluyor.”

**ŞİDDET İÇEREN İLİŞKİYE DEVAM
ETMEYE MEGBUR DEĞİLSİN. ŞİDDETE
KATLANMAK ZORUNDA DEĞİLSİN.**

İLİŞKİN GÜVENLİ DEĞİLSE NE YAPABİLİRSİN?

Partnerinden farklı fikirlere, isteklere, önceliklere sahip olabilirsin. Her ilişkide farklılıkların ortaya çıkması, anlaşmazlıkların olması doğaldır. Önemli olan bunları nasıl çözdüğünüzdür. Eğer bir farklılık ya da anlaşmazlık karşısında herhangi bir şiddet türüyle karşılaşıyorsan, güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için şunları yapmayı deneyebilirsin:



ŞİDDETİN TEK SORUMLUSUNUN ŞİDDET UYGULAYAN OLDUĞUNU HATIRLA.

Şiddeti tanıman ve normal bir davranış olarak kabul etmemen çok önemli. Aklından “Bunu hak ettim”, “Herkesin partneri böyle davranıyor” gibi düşünceler geçebilir. Ancak bu düşüncelere yenik düşmemek, şiddet döngüsünün içinden çıkabilmek ve ilişkiden uzaklaşabilmek için büyük bir adım. Kendinden şüphe etme. Unutma ki haklı şiddet yoktur.

Partnerinin, şiddeti bir problem olarak görüp görmediğini araştırabilirsin. Partnerin seninle güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için çabalyor mu? Şiddetsiz bir ilişki kurmak için işbirliği yapıyor mu? Eğer şiddeti bir sorun olarak görüyor ve bu davranışa dair sorumluluk alıyorsa güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için bazı kurallar koyarak sınırlarını koruyabilirsin.

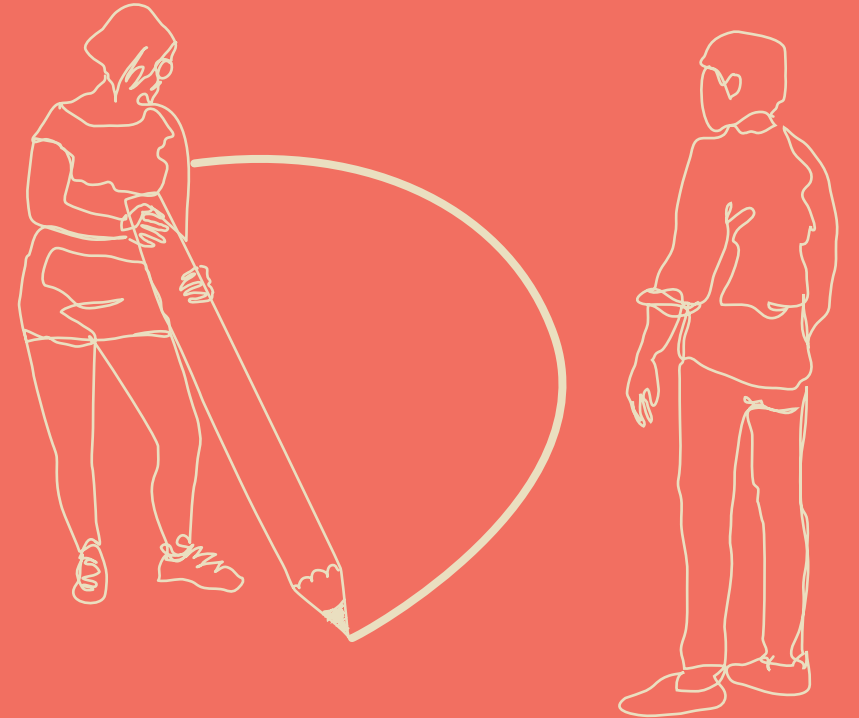


İLİŞKİDE SINIRLARINI BELİRLEMeye VE HAYIR DEMeye HAKKIN VAR.

Güvenli ve eşit bir ilişki için kurallar koymak, hangi tür davranışları kabul etmeyeceğini söylemek ve bu kurallara uymadığında partnerinden uzaklaşmak ya da ayrılmak senin güvende olmanı sağlayacak bir adımdır. Bu sayede şiddetsiz, güvenli ve eşit ilişkiler kurabilirsin.

Herhangi bir şiddet türüyle karşı karşıya kalıyorsan, şiddet durmadan güvende olamazsın. Partnerin şiddeti bir problem olarak görmüyorsa ve şiddeti uygulamayı durdurmak için herhangi bir adım atmıyorsa, şiddet katlanarak devam edebilir. Bu noktada önemli olan şiddet yaşamamanın senin suçun olmadığını ve yaşananların sorumlusunun sen olmadığını kabul etmek. **Unutma, şiddeti durdurmak şiddeti uygulayanın sorumluluğu.**

Eğer ayrılmak isteyip de korkuyorsan, ilişkide kalmanın ve ilişkiden çıkmanın senin için artı ve eksi yönlerini değerlendirebilirsin. İlişkini bitirip bitirmeme konusunda kararsızsan destek alabilirsin.





ŞİDDET DÖNGÜSÜNÜ TANIMAK ÖNEMLİDİR.

Eğer;

- Partnerinden ayrılmayı düşündüğünde “Bana çok iyi davrandığı oluyor”, “Her zaman böyle sinirli değil”, “Aslında beni çok seviyor” gibi düşüncelere kapılıyorsan,
- Daha önce ayrılmayı deneyip onu affetmişsen,
- Onun istediği gibi biri olmaya çabalıyorsan,
- Onunla ileride çok iyi bir ilişki kurabileceğini umut ederek ilişkiyi sürdürüyorsan,
- Yalnız kalmaktan korkuyorsan,

Bu durumda şiddet döngüsüne girmiş olabilirsin.

Flört şiddeti, tamamen **güç ve kontrolle** ilişkilidir. Belki şu anda ilişkiden ayrılma fikri zorlayıcı gelebilir ama şiddet uygulayanın düşünce biçimini sorgulamadığı ve kendi davranışları üzerinde sorumluluk almadığı sürece değişmeyeceklerini unutmamalısın.



ŞİDDETİN ETKİLERİNİ ANLAMAK VE SAĞALTMAK İÇİN DESTEK ALABİLİRSİN.

Flört şiddetinin şiddete maruz kalan kadınlar üzerinde sosyal, psikolojik, fiziksel birçok etkisi bulunmaktadır. Duygusal olarak yalnızlık, korku, utanç, aşırı tetikte olma ve kaygı, çaresizlik, öfke, uyku ve beslenme bozuklukları, değersizlik hisleri ve kendine zarar verme düşünceleri yaşıyor olabilirsin. Sosyal ilişkilerinde bozulmalar yaşıyor, arkadaşlık ve aile ilişkilerinden kendini çekiyor olabilirsin. Şiddet sebebiyle okul ve iş devamsızlıkları ve hatta akademik veya iş kayıpları deneyimlemiş olabilirsin. Şiddet ilişkisi içinde şiddetin etkilerini anlamak ve utanç, suçluluk gibi yaşadığın duygular sebebiyle destek istemek oldukça zor olabilir. Bu etkileri yaşadığını düşünüyorsan yalnız olmadığını hatırla.

ŞİDDETE MARUZ KALYORSAN YALNIZ DEĞİLSİN!

Yakın gördüğün, seni yargılamayacağını düşündüğün birinden (eğer yetişkin değilsen güvenebileceğin bir yetişkinden; okuldaki rehber öğretmenin, güvendiğin bir akraban vb.) destek isteyebilirsin. Yaşadıklarını paylaşmak ve konuşmak seni güçlendirir.

Şiddete maruz kalıyorsan seni koruyacak hukuki ve sosyal destek mekanizmaları var. Bunlarla ilgili bilgi almak için aşağıdaki telefon numaralarını arayabilirsin.

Başvurabileceğin Yerler:

- Alo 112- Polis 155/Jandarma 156
- Alo 183 Sosyal Destek Hattı (Whatsapp: 0501 183 0183)
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM) – İstanbul 0212 465 21 96 – 97
- Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı - 0212 292 52 31-32
- Yaşadığın Şehirdeki Kadın Örgütleri
- Belediyelerin Kadın Danışma Merkezleri

**UNUTMA,
ŞİDDET VARSA,
SEVGİ YOKTUR.**

BİR ARKADAŞIN/YAKININ GÜVENLİ OLMAYAN BİR İLİŞKİ İÇİNDEYSE NE YAPABİLİRSİN?

Bir arkadaşının partneriyle ilişkisinde flört şiddetiyle karşı karşıya kaldığına şahit olmuş ya da gözlemlemiş olabilirsin. Aklından “Bu, kendi aralarında olan bir sorun”, “Karşırsam aramız bozulur”, “Bu beni ilgilendirmez” gibi düşünceler geçiyor olabilir. Ne yapabileceğinle ilgili kafan karışmış olabilir ya da korkmuş olabilirsin. Arkadaşını desteklemek için şunları yapabilirsin:

- Arkadaşının yaşadığı şiddet karşısında ona destek olman çok önemli.
- Arkadaşınla konuşmayı dene. Nasıl hissettiğini anlamaya çalış. Yargılamadan, suçlamadan dinlemek çok önemlidir. Anlayışın, desteğin ve dayanışman ona güç verecek, yalnız olmadığını hissettirecektir.
- Arkadaşını başvurabileceği, destek alabileceği yerlerle ilgili bilgilendirebilirsin. Örneğin, Mor Çatı web sitesini onunla paylaşabilirsin
- Şiddeti tanınması için şiddetle ilgili bildiklerini onunla paylaşabilirsin.
- Arkadaşının deneyimlerine ve tercihlerine saygı duymak çok önemli. Unutma, arkadaşın ancak hazır olduğunda şiddet yaşadığı ilişkisinden çıkabilir. Ne zaman ve nasıl ayrılacağına sadece kendisi karar verebilir.



ŞİDDET VARSA,
SEVGİ YOKTUR!



MOR ÇATI
KADIN SİĞİN AĞI VAKFI

Kocatepe Mah. Cumhuriyet Caddesi, Cumhuriyet Apartmanı
No:17 Kat: 5 D: 11 Beyoğlu/İstanbul

Telefon : 0 212 292 52 31 - 292 52 32

E-mail : morcati@morcati.org.tr



MorCatiVakfi



morcativakfi



morcati_vakfi