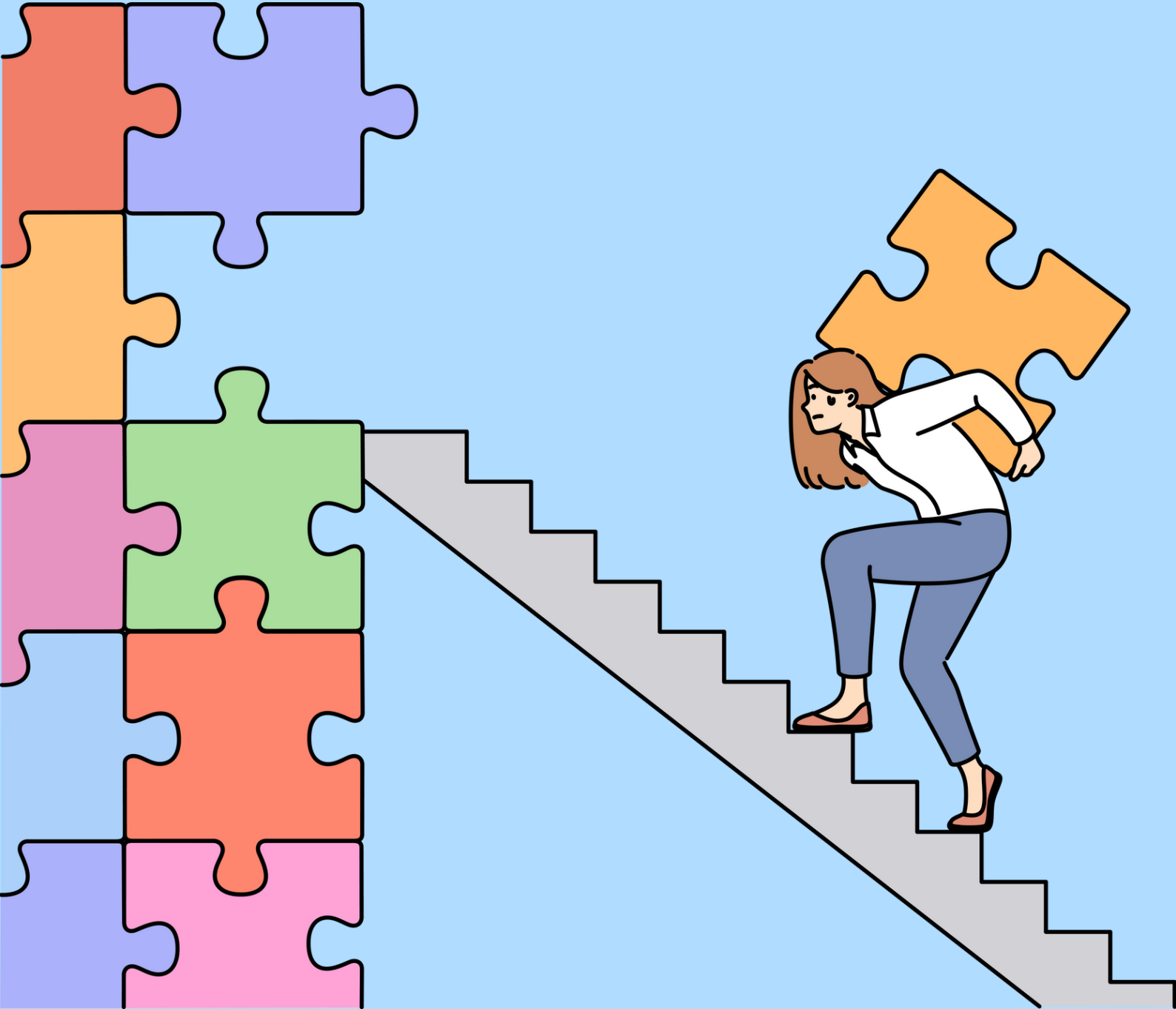


17 MAYIS
DERNEĞİ

KUİRLER VE TRANSLAR AÇISINDAN DAYANIKLILIK NEDEN ÖNEMLİDİR?



KUİRLER VE TRANSLAR AÇISINDAN DAYANIKLILIK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Orijinal Adı: *Why Resilience is Important for Queer and Trans People*
Yazar: Anneliese Singh, PhD
Çeviri: 17 Mayıs Derneği
Yayın Yılı: 2024

Bu materyal, **Anneliese Singh** tarafından kaleme alınan ve **Raincoast Books** tarafından yayımlanan *The Queer and Transgender Resilience Workbook: Skills for Navigating Sexual Orientation and Gender Expression* adlı kitabın “**Introduction: Why Resilience is Important for Queer and Trans People**” başlıklı giriş bölümünün **17 Mayıs Derneği** tarafından **İngilizce** aslından yapılan **Türkçe** çevirisidir.

This material is a **Turkish** translation by the **17 Mayıs Association** of the introduction titled “**Why Resilience is Important for Queer and Trans People**” from the book *The Queer and Transgender Resilience Workbook: Skills for Navigating Sexual Orientation and Gender Expression*, written by **Anneliese Singh** and published by **Raincoast Books**.

17 MAYIS

DERNEĞİ

Bu kılavuz, kuir ve trans iseniz sizin nasıl dayanıklılık geliştirebileceğiniz, büyüyebileceğiniz ve gelişebileceğinizi anlatır. İster LGBTQ[1] (lezbiyen, gey, biseksüel, trans, kuir) olarak kendinizi yeni yeni keşfediyor olun, ister kendinize ve başkalarına uzun süredir - ya da bir süredir - açık olun, bu kılavuz kim olduğunuz ve sizin için neyin önemli olduğu konusunda farklı yönlerinizi keşfetmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Kuir ve transların, maruz kaldıkları stereotip ve yanlış tanımlamalardan başlayarak nefret suçlarına ve şiddete kadar uzayan bir dizi stres unsuru karşısında, dayanıklılığın ne olduğunu anlamaları çok önemlidir. Bu kılavuzda, lezbiyen, gey, biseksüel, trans, kuirler arasında bireysel deneyimleri ele almak için şemsiye terim olarak “kuir”, “trans” ve “LGBTQ” terimleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. Birinci bölümde ele alınacağı üzere, bu terimler ne yazık ki yetersiz olabilir ve aynı zamanda hızlı bir şekilde değişebilir. Dolayısıyla, cinsiyetinizi ve cinsel yöneliminizi en iyi tanımlayan kelimeleri düşünerek kılavuzu okumanız tavsiye edilir.

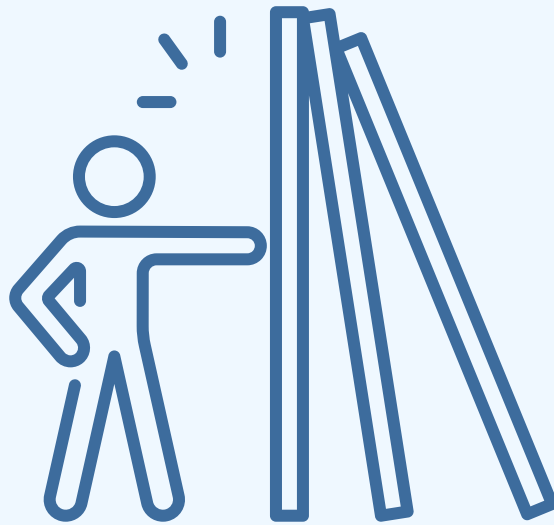


1. Çevirmen Notu: Türkçede LGBTİ+ olarak kullanılsa da metnin orijinaline sadık kalınarak tüm metin boyunca “LGBTQ” ifadesi korunmuştur.

Dayanıklılık Nedir?

Peki, dayanıklılık bu kadar önemliyse, anlamı nedir? Dayanıklılık, zor zamanların üstesinden gelmek için kullanabileceğiniz “temel sihir gücü” olarak adlandırılmıştır (Masten, 2015). Dayanıklılıkla ilgili en iyi şey, ona nasıl başvuracağınızı bildiğinizde, günlük zorlukların üstesinden gelmek için sınırsız bir kaynağa sahip olabilmenizdir. Dayanıklılığınızı şöyle düşünebilirsiniz:

- Doğal bir süreçtir
- Geliştirebileceğiniz bir şeydir
- Zorluklarla başa çıkmakta kullandığınız bir dizi beceriden müteşekkildir
- Kişisel olarak [kendi içinizde (öz dayanıklılık)] ve diğer kişilerle ilintili olarak [başkalarıyla birlikte (kişilerarası dayanıklılık)] gelişir
- Zamanla şekillenen strateji ve süreçleri kapsar
- Geliştirdikçe katlanarak çoğalır
- İlerde bunlarla bağlantılı olarak sağlamlaşır.



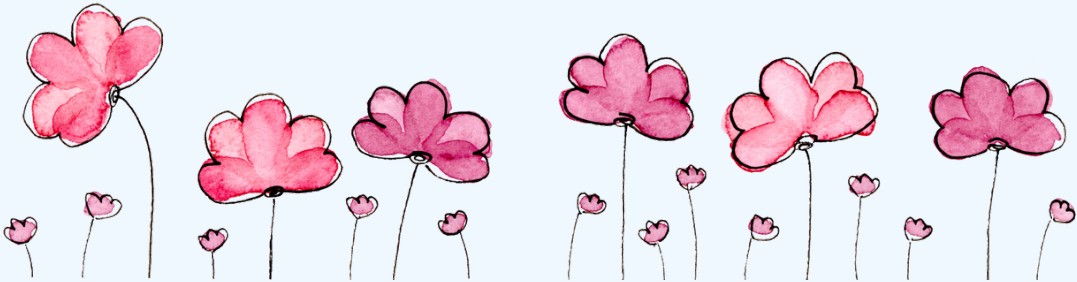
On yılı aşkın bir süredir, yapılan araştırmalarda, kuir ve transların yaşadığı lakap takılması veya uyumsuz addedilmekten başlayarak evden kovulmaya veya işten kovulmaya kadar uzanan- “azınlık stresi” yelpazesine değinilmiştir (Meyer, 2003; 2015). Bu tür stres kademeli ve sinsice ilerler, zamanla birikerek artış gösterir. Kontrol edilmediğinde, azınlık stresi kim olduğunuzu gizlemeye ve başkalarının sizi bir şekilde inciteceğini veya yargılayacağını düşünmenize yol açabilir. Daha da kötüsü, LGBTQ ayrımcılığını ve LGBTQ karşıtı toplumsal atıfları içselleştirmenize yol açabilir, natrans ve heteroseksüellerden daha az değerli veya aşağıda olduğunuz inancına sizi sürükleyebilir.

Dayanıklılık, stresli zamanlarla başa çıkmanıza yardımcı olur, bu yüzden çok önemlidir. LGBTQ olmakla ilgili içselleştirilmiş olumsuz atıflara meydan okuduğunuzda, kim olduğunuzu kucakladığınızda ve hayatınızdan engelleri kaldırdığınızda dayanıklılığınız artar ve bu daha tatminkar ve anlamlı bir hayat yaşamanıza yardımcı olabilir. Bu kılavuz, kuir ve translarla yapılan dayanıklılık konulu araştırmalardan yararlanarak bu bilgileri günlük yaşamınızda erişilebilir kılıp pratikte uygulanabilir hale getirirken; cinsiyet kimlikleriniz ve cinsel yönelimlerinize dair benzersiz bir dayanıklılık geliştirmekte ve ayrımcılıkla karşı karşıya kaldığınızda nasıl yol izleyeceğinizi keşfetmek için kullanabileceğiniz dayanıklılık uygulamaları adı verilen faaliyetleri de ortaya koyar.

Dayanıklılığı Artıracak Fırsatlar

Dayanıklılık gerçek anlamıyla başa çıkma stratejilerini bir araya toplayan bir koleksiyon olduğundan, dayanıklılık kazanmayı sadece tek seferlik bir olay olarak değil, bir süreç olarak düşünebilirsiniz. Diyelim ki birinin sizin hakkınızda kötü konuştuğunu duydunuz veya kuir ya da trans olduğunuz için sizinle dalga geçildi. İlk seferinde o kadar şok olursunuz ki hiçbir şey söylemezsiniz. Eve gidersiniz ve o esnada bir şey söylemiş olmayı dileyerek olayı zihninizde tekrar tekrar canlandırırırsınız. Bu dayanıklılık değildir. Aksine, böyle bir durumda, kendinizi yıpratma ve diğerlerinin ayrımcı eylemleri neticesinde utanç duygusu geliştirerek bunu içselleştirme riskiyle karşı karşıya kalırsınız.

Diyelim ki böyle bir şey olduğunda bir dahaki sefere, bunu sizi LGBTQ olarak gerçekten destekleyen biri ile konuşursunuz ve ikiniz de bu tür durumlarda size kendi öz değerlerinizi hatırlatacak yolları gözünüzde canlandırırırsınız. Ve birinci çinko! İşte bu dayanıklılıktır. Sonuç olarak, bir dahaki sefere aynı kişinin veya bir başkasının size LGBTQ karşıtı şeyler söylediğini duyduğunuzda, LGBTQ kimliğinizle gurur duymak ve kendinizi savunmak gibi farklı bir şeye yönelirsiniz. Ve ikinci çinko! Bunların hepsi de dayanıklılıktır.



Bu nedenle dayanıklılık, kötü şeylerle karşı karşıya geldiğinizde kendinizle ilgilenmek için bireysel olarak hissettiğiniz ve yaptığınız şeyleri (öz dayanıklılık) içerebilir ve destek verici diğer kişilere güç kaynağı olarak ulaşmayı (kişilerarası dayanıklılık) kapsayabilir. Dayanıklılık zamanla gelişir, bu nedenle dayanıklılığınızı geliştirmek için birçok fırsat karşınıza çıkar. Dayanıklılığı, zor zamanları atlama ve değişime uyum sağlamak için kullanabileceğiniz kişisel ve kişilerarası güç kaynakları olarak düşünebilirsiniz. Ayrıca, kimlikleri, değerleri veya beyaz olmayan translardan oluşan bir topluluğun parçası olmak gibi başka bir ortak özelliği paylaşan kolektif bir grubun parçası olmak üzerinden (topluluk dayanıklılığı olarak) geliştirebileceğiniz durumlar da vardır. Bu kaynaklar hakkındaki farkındalığınız ne kadar çok olursa, bunları kendinize çekidüzen verip normal halinize dönmek adına kullanmayı o kadar kolay hatırlayabilirsiniz.



Kuirler ve Translar için Dayanıklılık Stratejileri ve Becerileri

Tıpkı "kuir", "trans" ve "LGBTQ" terimlerinin potansiyel olarak bu terimlere denk düşen birçok kimlik için şemsiye terimler olarak burada kullanılması gibi, dayanıklılığı da kuir veya translar olarak zor zamanları atlatmanıza yardımcı olacak çok önemli bilgi ve stratejiler için bir şemsiye terim gibi düşünebilirsiniz. Bu kılavuzda, genel dayanıklılığınızı ve esenliğinizi artırmak için geliştirebileceğiniz ve genişletebileceğiniz on dayanıklılık stratejisi paylaşılmaktadır.

LGBTQ'lar olarak dayanıklılığınızın temelinde, cinsel kimliğinizi ve cinsel yöneliminizi kendi kendinize tanımlayabilme yeteneğiniz yatar. Başkalarından kuir ve trans kimlikleri hakkında neler öğrendiğinizi düşünün, ardından bu mesajların bir kısmını kendi cinsiyet kimliğiniz ve cinsel yöneliminiz hakkında daha fazla bilgi edinmek için süzün. Araştırmalar, queer ve trans dayanıklılığın büyük bir kısmının bu kimlikleri kendiniz için tanımlayabilme yeteneğine dayandığını gösteriyor. (Singh, Hays, & Watson, 2011; Singh & McKleroy, 2011; Singh, Meng, & Hansen, 2014). Bu temel dayanıklılığın on bileşeninin nasıl geliştireceğine bakacak olursak:

- **Siz, Cinsiyet ve Cinsel Yöneliminizden Daha Fazlasısınız**
- Kuir veya translar olarak başka hangi kimliklerin dayanıklılığını şekillendirdiğini tanımlamayı öğrenin.
- **Olumsuz Atıfları Tespit Edip İrdelemek** - Cinsel yöneliminiz, cinsiyetiniz ve (ırk/etnik köken, sosyal sınıf, engellilik durumu gibi) diğer önemli kimlikleriniz hakkında öğrendiğiniz belirli atıfları tespit edin.
- **Öz Değerinizi Bilmek** - Öz değerinizi nasıl öğreneceğinizi ve öz saygınızı nasıl geliştireceğinizi tespit edin.
- **Kendinizi Savunmak** - LGBTQ olarak kendinizi savunmak adına nasıl sesinizi yükselteceğinizi öğrenin.
- **Bedeninizi Olumlamak ve Sevmek** - Bedeniniz hakkında nasıl hissettiğinizi ve fiziksel benliğinizi nasıl olumlayacağınızı keşfedin.
- **İlişkiler Kurmak ve Topluluk Yaratmak** - Kendinizi ve kararlı bir şekilde haklarınızı savunmak için beceriler geliştirin.



- **Destek Almak ve Kaynaklarınızı Bilmek** - Dayanıklı olmanıza neyin yardımcı olduğunu ve ihtiyaçlarınızın nasıl karşılanacağını öğrenin.
- **İlham Almak** - Umutlu hissetmenin dayanıklılığınızı nasıl artırabileceğini ve kendiniz hakkında yeni ve farklı şeylere dair nasıl ilham alabileceğiniz ve öğrenebileceğiniz üzerine düşünün.
- **Değişim Gerçekleştirmek ve Yardımcı Olmak** - Dayanıklılığınızın başkalarına yardım etmek ve olumlu sosyal değişime katılmakla nasıl bir ilişkisi olduğu üzerine düşünün.
- **Büyüme ve Gelişim** - LGBTQ'lar olarak hayatınızda gelişim göstermek için kendini sevmek, kendini geliştirme ve kendini yansıtırma pratiği için dayanıklılık hedeflerinizi belirleyin.





Bu on bir dayanıklılık stratejisi birbiri üzerine eklenerek ilerler ve onları geliştirdikçe çoğalır. Kuir ve Translarda Dayanıklılık Çarkı, bu dayanıklılık stratejilerinin dinamik ve gelişen doğasını gösterir. Çarktaki en temel dayanıklılık ögesi, kendi LGBTQ benliğinizi nasıl tanımladığınıza dairdir. Dayanıklılık çarkının başlangıç ve bitiş noktaları esnektir: herhangi bir noktada herhangi bir "dilime" atlayabilir ve dayanıklılığın bu unsurunu daha da geliştirmek için çalışabilirsiniz.

Bu kılavuzu hazırladım çünkü son yirmi yılımı kuir ve transların dayanıklılığını araştırarak geçirdim. Güney Asyalı, çok ırklı, Sih, kuir, genderqueer bir femme olarak büyürken kendi dayanıklılığım için mücadele ettim. Bende yanlış bir şey olduğunu veya uyum sağlamadığımı söyleyen söylemlere denk geliyordum ve ne yazık ki, etrafta bu şeylerin doğru olmadığını ve bu deneyimlere karşı dayanıklılığımın önemli olduğunu söyleyen kimse yoktu. Bu kılavuzu yazdım, çünkü araştırma bulgularım aracılığıyla veya kişisel yaşamımda bir şeyler öğrenerek, ayrımcılığa karşı daha dayanıklı olmak için büyük bir bonusa ulaştım: LGBTQ olarak ne kadar değerli biri olduğunuza inanırsanız, o kadar güçlü ve mutlu olursunuz! Ve dünyanın aslında daha fazla ihtiyacı olan şey budur - değerli olduklarını, sevildiklerini ve saygı ve haysiyetle muamele gördüklerini bilen daha mutlu, güçlendirilmiş, özgürleşmiş ve onaylanmış kuir ve translar. Sen o dünyanın önemli bir parçasısın!

17 MAYIS

DERNEĞİ