

# mikroagresyon



## NEDİR?

Mikroagresyon, çevremizde bulunan bireylere karşı bilinçli veya bilinçsiz şekilde gösterilen, sözlü veya sözel olmayan küçük düşürücü veya zarar verici psikolojik bir istismar çeşididir.

Önyargı, ayrımcılık gibi davranışlara kıyasla mikroagresyon gösteren kişi bu davranışlar ile karşı tarafa zarar verdiğinin de farkında olmayabilmektedir. Gösterilen mikroagresyon bazen bilinçli ve kasıtlı olabilmektedir ve bu durum kişinin örtük (gizil) önyargıları ile ortaya çıkabilmektedir. Ancak kasıtlı olsun ya da olmasın, araştırmacılar bu gizli gösterilen eylemlerin de bireyleri etkileyeceğini vurgulamaktadırlar.

# Tarihi

Dr. Chester Pierce  
“microaggression” kavramını literatüre kazandıran kişi olarak kabul görmüştür. Pierce’ın yaptığı çalışmalarda amacı toplumda farklı ırklar arasındaki uzlaşma eksikliğine dikkat çekmekti. Mikroagresyonları “üstü kapalı (örtük) ve sersemletici saldırgan ifadeler” olarak tanımlamış ve böyle tek bir ifadenin zararsız görünebileceğini ancak bunun devamlı yapılması durumunda muhatabında tahayyül edilemeyecek derecede ağır bir etki yapabileceğini belirtmiştir. Pierce’ın siyah-beyaz ilişkilerinden yola çıkarak ortaya koyduğu tanım daha sonra tüm farklı gruplar üzerinde uygulanacak ve aranacaktır.

Pierce’dan sonra bu konuyla en çok ilgilenen ve günümüzde de halen çalışmaları bulunan Sue vd. “Mikroagresyonlar, sadece marjinal grup üyeliğine dayanarak kişileri hedef alan düşmanca, aşağılayıcı veya olumsuz mesajlar ileten, kasıtlı ya da kasıtsız, sözel veya sözel olmayan, çevresel ve gündelik karalama ya da hakaretlerdir” şeklinde tanımlamışlardır. Pierce’ın tanımı gibi ırk meselesine eğilmiş olmakla beraber bu tanım sadece siyahileri değil tüm etnik azınlıkları kapsamaya başlamıştır. Sue ve arkadaşları araştırmaları sonucu “mikroagresyonları (microaggressions)” üç alt başlık altında incelemişlerdir.



# Mikroagresyon Tipleri

## Microassault (mikro-saldırı):

Sue ve ekibine göre bu “eski moda” ırkçılığa en çok benzeyen türdür ve genellikle kasıtlı olan, sözlü/sözlü olmayan saldırıları anlatmaktadır.

Mikro saldırı, mikro saldırganlığın en belirgin türüdür. Genellikle bilerek yapılır ve bunu yapan kişi bunun kötü ve aşağılayıcı olduğunu bilir. İnsanları görmezden gelmek, lakap takmak, siyahi bireylerin de olduğu ortamlarda beyaz müşterilere önce hizmet vermek, kullanılan terimin aşağılayıcı bir anlamı olduğu bilinmesine rağmen, belirli bir ırktan birine atıfta bulunmak için argo terimler kullanmak, “zenci” veya “engelli” vb. bunun örneklerindedir.

## Microinvalidation (mikro-değersizleştirme):

Farklı milliyete sahip bireylerin veya ötekileştirilmiş bir grubun düşünceleri, duyguları ve tecrübelerini yok sayan, geçersiz kılan her çeşit ifade bu türdedir. Örneğin Amerika'da doğup büyüdüğü halde Asya kökenli birisine İngilizcesinin çok iyi olduğunu söylemek onların Amerikan kimliğini reddetmektir. “Hepimiz insanız”, “Hepimiz kardeşiz” ya da “Fazla abartıyorsun, alınganlık yapıyorsun” tarzı ifadeler de bu kapsamdadır.

## Microinsult (mikro-hakaret):

Bunlar bir insanın ırkına ve kimliğine yönelik kaba ve duyarsız ifadelerdir. Mikro hakaretler, mikro saldırılardan daha gizli yapılır. Bu sebeple bir mikro saldırı olup olmadığını ayırt etmeyi zorlaştırır. Genellikle söylenenler üstü kapalı şekilde ima edilir. Bilinçsiz yapılmakla birlikte muhataplarını çok incitirler. Dışarıdan bir iltifat gibi görünse de kişi kendini aşağılanmış hissedebilir. Örneğin, bir kişinin niteliklerine göre değil de cinsiyetine göre işe alındığını düşünmek, beyaz bir işverenin “Bence insanlar işe alınırken milliyetlerine değil yeteneklerine bakılmalı” demesi ya da beyaz bir amirin siyahi bir çalışanla konuşurken rahatsız bir tutum sergilemesi, gözünü kaçırması gibi davranışlar da bu gruba girer. Hepsinin ortak özelliği o kişiye kendini kıymetsiz hissettirmesidir.



## Mikroagresyon Tipleri

Belirli bir kişi tarafından gerçekleştirilen mikroagresyonlara ek olarak, insanlar çevrelerinden de mikroagresyona maruz kalabilmektedirler.

### Çevresel Mikro-Saldırganlık

Kişinin kendini dışlanmış hissetmesine ve ortamda karşılık bulamamasını içerir. Çevresel mikroagresyonlar, sosyal bağlamda olumsuz bir mesaj verilmesi veya fiziksel şekilde olabilmektedir.

Örneğin, bir televizyon programını izleyen ve yalnızca farklı bir ırktan oyuncularını gören bir çocuk, medya tasviri nedeniyle dışlanmış veya temsil edilmemiş hissedebilir.

Bireylerin ötesinde mikro saldırılardan etkilenen grupları da bu kapsamda değerlendirebiliriz .

## Bazı mikro agresyon örnekleri nelerdir?

- İstanbul’lu olmadığı belli bir kişiye “yine de çok iyi Türkçe konuşuyorsun.” demek.
- Kişi, azınlık etnik bir gruba ait olan biriyle tanışır ve “nerelisin?” diye sorar.
- Bir hasta, hastanede uzman doktoru görmek için bekler. Odaya bir kadın girer ve hasta gelen kişinin doktor değil hemşire olduğunu varsayar.
- Bir kişi caddede yürür ve görünüşü (etnik kimliği) nedeniyle diğer kişiler ondan kaçınmak için yolun diğer tarafına geçerler.
- Bir kadın iş toplantısında konuşur ve sonrasında “çok iddialı” bir konuşma olduğu söylenir.
- Görünür bir azınlık olan (örneğin, Asyalı) bir kişiye, etnik kökenleri nedeniyle matematikte iyi olması gerektiği söylenir.



## Mikro saldırıların hedef alınan insanlar üzerindeki etkileri nelerdir?

Bu ufak tefek hakaret ve hakaretlerin büyük bir etkisi olmayacakmış gibi görünse de, aslında araştırmalar, mikro agresyonların zaman içindeki kümülatif etkisinin hedeflerin akıl sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ek olarak, mikro agresyonların sayısı ile yaşanan ruh sağlığı sorunları veya depresyon seviyesi arasında bir korelasyon olduğu gösterilmiştir. Mikroagresyonlar, düşük özgüven ve TSSB gibi diğer psikolojik bozukluklarla da ilişkilendirilmiştir.

Mikro saldırganlıklar birleştiğinde zihinsel sağlığın etkilenmesine yol açan bir kendinden şüphe etme durumu yaratır. Bu, sadece duygularınızın incinmesiyle ilgili bir durum değildir. Öfke ve kaygıyı ortaya çıkaran ve uzun vadeli yıkıcı etkileri olan kronik strese götüren bir süreçtir. Sonunda zihinsel sağlığınızı aşındırabilecek olan, sizin defalarca duyduğunuz şeylerdir.

## Mikro Saldırı Yapmaktan Kaçınmanın Yolları

Çoğumuz iyi insanlar olduğumuza inanmak istiyoruz ve bu yüzden söylediklerimizin saldırgan olmadığını düşünüyoruz. Bunun tersini düşünmek benlik duygumuz için bir tehdit oluşturuyor.

Bu şekilde, mikro saldırganlıkları durdurmanın tek yolu, herkesin kendi içsel önyargılarıyla yüzleşmesidir. Bu, farklı yerlerden ve sizinkinden farklı fikirleri olan insanlarla arkadaş olmaya açık olmak demektir.

Ek olarak, birisi konuşursa ve söylediklerinizin ya da yaptıklarınızın onu incittiğini söylerse, dinlemek önemlidir. Her şeyden önce, konuşmadan önce düşünün ve çevrenizdekileri nasıl etkileyeceğini düşünün.

Mikro saldırılar, başkalarının kendilerini dışlanmış, yabancılaşmış, hakarete uğramış veya geçersiz hissetmesine neden olur. Güç ve ayrıcalıkta farklılıkları daha görünür kılarlar ve klişeleri ve ırkçılığı sürdürürler. Bu nedenle, kendi önyargılarınızı değerlendirmek, söylediklerinize dikkat etmek ve sözleriniz incitici olabildiğinde kendinizi sansürlemek önemli.