

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

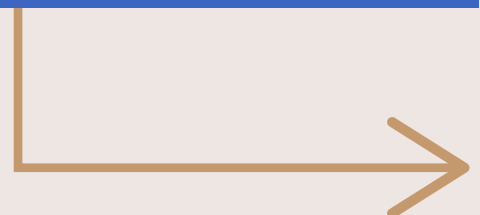
#8

Tafadhali fikiria  
tu kuchapisha  
kurasa za nakala  
za greyscale

**#5.**

MAZOEA MATATU MUHIMU KWA  
MAHOJIANO SALAMA

**KUELEWA  
ATHARI ZA  
KUENDELEA  
ZA KIWewe  
KWENYE  
KUMBUKUMBU  
NA HISIA ZA  
USALAMA**



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#5.

MAZOEWA MATATU MUHIMU KWA MAHOJIANO SALAMA

## KUELEWA ATHARI ZA KUENDELEA ZA KIWewe KWENYE KUMBUKUMBU NA HISIA ZA USALAMA

Ujuzi wa kimsingi kuhusu kiwewe yanaweza kukusaidia kuendesha shughuli ngumu ya mahojiano na kuepuka makosa ya kuripoti.

**Wahasiriwa wanaweza kukasirika wanapohadithia tena tukio mbaya. Kuwa katika huzuni haimaanishi wahasiriwa hawako kwenye nafasi nzuri ya kuzungumza. Lakini athari zingine zinaweza kuonyesha kuwa wahasiriwa hawajisikii salama tena kuendelea na mazungumzo. Wanaweza kujitenga, kutafuta mlango, au kupata athari za mwili sawa na zile walizopata wakati wa shambulio.**

**Kiwewe ni tukio gumu kimada, kisaikolojia na kijamii. Huzuni sio jambo moja tu - ni mchanganyiko wa vitu tofauti. Kama mtaalamu wa uandishi habari huitaji kujua sayansi ya ubongo lakini unahitaji kufahamu mambo ya kimsingi ambayo yanaweza kukusaidia kufanya maamuzi bora kuhusu yafuatayo:**

- **Jinsi mhojiwa wako anavyoendelea na ni lini anaweza kuhitaji muda wa kupumzika kuongea.**
- **Jinsi ya kujiepusha na aina ya maswali ambayo inakufanya uonekane kama mchunguzi jambo ambalo linaweza kumfanya awe na hisia ngumu kama vile ya hatia na aibu.**
- **Ni kiasi gani utategemea usahihi wa kumbukumbu ya mtu kwa tukio la kutisha na kwanini haifai kuuliza maswali magumu kwa lile mhasiriwa amesahau.**

Ubakaji ni moja wapo ya matukio mabaya sana ya kufedhehesha ambao mtu anaweza kupitia. Kuna sababu nyingi ambazo wahasiriwa wanaweza kupata ugumu katika kuelezea matukio yaliyowakumba. Aibu na hofu ya jinsi wengine wanavyoitikia inaweza kuwa sababu kubwa katika kufanya mhasiriwa asiweze kuzungumza. Na kuzungumza kuhusu kiwewe kunaweza kuleta hisia kali ambazo wahasiriwa wanaweza kuhisi uchungu mwingi na ni ya kuchosha kuzungumzia. Wakati mwingine ukimya ndio jibu bora.

Lakini mara nyingine inawez kuwa vigumu kuzungumza kwa sababu tofauti zinazohusiana na jinsi kumbukumbu ya mwanadamu inavyofanya kazi katika hali za kiwewe.

Wakati tunashambuliwa tunaingia kwenye hali ya kuondoka kwenye hatari. Kumbukumbu bado zimesajiliwa – mara nyingi kwa undani kabisa – lakini ubongo hauchuji na kurekodi kulingana na mpango wake wa kawaida (badala yake, inaipakipaumbele mifumo ya msingi zaidi ya kutoka hatarini). Kwa hivyo, ni kawaida kwa watu ambao wamenyanaswa kingono kuwa na shida na kumbukumbu zao kwa zimechanganyika na kukosa mpangilio. Kunaweza kuwa na mapungufu au kutofautiana katika mpangilio ambao wana shida kukumbuka. Mambo mengine yanaweza kurudi na nguvu fulani za kipekee; mengine yanaweza kusahaulishwa au hata bila kukumbukwa.<sup>[a]</sup>

Kama mwanahabari, hii inamaanisha:

- **Haupaswi kutarajia mhasiriwa kukupa masimulizi madhubuti kabisa au ya kimantiki ya kile kilichotokea. Kutofautiana sio ushahidi wa nia yoyote ya kudanganya.**

[a] Kwa utangulizi muhimu wa athari za kiwewe kwenye kumbukumbu kwa waathirika wa unyanasaji wa kijinsia ona: G. Smith na S. Heke, 'Kutoka Ripoti kwenda Mahakamani: Saikolojia, Jeraha, na Sheria' (2010), inapatikana [hapa](#).

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- Sio haki kutarajia unayemhoji arekebishe tofauti ya masimulizi yeye mwenyewe – huenda hawezi kufanya hivyo. Ikiwa ni muhimu kupata msururu wa hakika, tafuta njia zingine za kuthibitisha matukio.
- Kurudi nyuma na kuuliza swali rahisi la kufafanua ni sawa ikiwa limeulizwa kwa njia nyepesi. Lakini ikiwa unapata pengo au kikwazo katika kumbukumbu ya mhasiriwa, usimsukume sana ili kutaka habari zaidi. Hiyo inaweza kurudisha kumbukumbu ya matukio kwa njia ambayo inakumlelea mhasiriwa[tazama sanduku hapa chini].
- Watu wengine unaofanya nao kazi, kwa mfano wahariri na wachunguzi wa ukweli, wanaitaji pia kujua hii.

## Kujibu masuala ya huzuni

Dhiki haionyeshi lazma kwa njia ambayo tungetarajia. Unaweza kupata watu ambao wanaonekana kuwa wasio na hisia na wanazungumza juu ya mambo magumu kabisa bila shida au wengine wanatumia kicheko kama namna ya kutoa shida; jambo ambalo linaweza kuwa si la kawaida kwako. Hizi zote ni athari za kawaida ambazo zimethibitishwa ambazo watu binafsi wanapitia baada ya kukumbwa na kiwewe. Mtendee kila mtu unayekutana naye kwa uwazi na uwe mwangalifu usionyeshe kwamba unafikiri kuna njia sahihi ya kujibu.

Wakati watu wanazungumza juu ya matukio, mhasiriwa anaweza kupata hisia na athari za mwili ambazo walizipata wakati walishambuliwa. Athari hizi zinaweza kuwa nyepesi na isiyoonekana sana au hadi kushinikiza watu wengine wasiweze kuvumilia hisia hizo tena.

Ikiwa mtu ana athari kali – kwa mfano, kukasirika haraka, kuanza kulia nk – fanya mambo taratibu kabla ya kukimbilia kufanya chochote. Kuzima kamera kwa haraka au kuvunja mahojiano kunaweza kumuaibisha mhasiriwa bila kukusudia kwani anaweza kuhisi kuwa amekosea kuwa na hisia kama hizo. Kuwa mwangalifu pia na mguso wa mwili: hiyo inaweza kuwa ya kutishia na kuleta wasiwasi, haswa ikiwa haikutarajiwa. Badala yake, unaweza:

- Kuonyesha utulivu.
- Sema jinsi unasikitika kwamba jambo hili lilitokea kwake.
- Mkumbushe mhasiriwa kuwa ako salama hapa chumbani – na kwamba kitendo kile hakifanyiki sasa.
- Muulize ni nini kinachoweza kumsaidia kwa wakati huu. *Je, angependa mahojiano yasimamishwe kwa muda? Je, kawaida hufanya nini anapohisi hivi?*

## Wakati mtu anapotelea kwenye kumbukumbu

Kujitenga ni athari ya kawaida ya kujitoa hatarini ambayo hujileta wakati wa vurugu za kijinsia. Wakati hali ni ya kulemea na hakuna njia halisi ya kutoroka, ubongo unaweza kwa ghafla kufanya akili ianze kufikiria kana kwamba shambulio halifanyiki muda huo.

Kuhadithia tena tukio kunaweza kumkumbusha mhasiriwa kama kwamba vurugu inafanyika tena sasa. Sio rahisi kila wakati kusema wakati mtu hajiskii salama na anaelekea kujitenga. Lakini mhasiriwa anaweza kuanza kuonyesha dalili hizi:

- Kukosa mazingatio, kuonekana mwenye usingizi, au kuacha kujibu maswali.
- Kulalamika kwa kuhisi joto au jasho la ghafla.
- Kulalamika kwa maumivu ya kichwa au maumivu ya mwili.
- Kuangalia chumbani ili kutafuta njia ya kutoka.

Katy Robjant, daktari wa saikolojia ambaye hufanya kazi na wakimbizi na wahasiriwa wa ukatili wa kijinsia katika migogoro nchini DR Congo na mahali pengine, hutoa ushauri huu kwa maandishi wa habari kuhusu nini cha

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

kufanya ikiwa hii itatokea:

*Fanya vitendo vyako viwe vya kutabirika... Ni bora kuomba ruhusa au kumjulisha mtu huyo nini unataka kufanya... Jambo bora la kufanya ni kujaribu kumrudisha hali ya kawaida. Endelea kuongea. Uliza kuhusu mambo yanayotendeka kwa sawa kama vile, "Unaweza kuniambia uko wapi? Je, unaweza kuelezea chumba hiki kinakaaje?" Aina hizo za maswali zitasaidia zaidi kuliko maswali ya jumla kama, "Je, uko sawa?"<sup>[b]</sup>*

## Aibu na kuaminika

Ni muhimu kuelewa jinsi ilivyo rahisi kwa hisia kali za aibu na hatia huibuka katika mazungumzo juu ya ukatili wa kijinsia. Hii inaweza kutokea ghafla na kuonekana kuwa hailingani na kile kinachojadiliwa wakati huo. Sio vigumu kuona mhasiriwa anajilaumu kwa mambo yaliyompata na ambayo labda sio kwa kosa lake.

Na hii sio tu kwa ukatili wa kijinsia – wahasiriwa wa ubakaji mara nyingi inabidi wakubali kuwa watu wa familia yao na katika jamii wanakosa kuwaamini na kupuzilia mbali kile wahasiriwa walifanyiwa au pia kuwalaumu kwa nia moja ama nyingine.

Na kwa hivyo kuwa mwangalifu sana na uepuke kutumia lugha yoyote ambayo inaweza kumaanisha kuwa humuamini mhasiriwa au kwamba analawama kwa njia yoyote kwa yale yaliyowapata. Kwa sababu hii, maswali kama "Kwanini" yanaweza kuwa hatari. Wachunguzi wanapenda kutumia maswali kama haya kwa sababu ni ngumu kujibu na inaleta hisia ya hatia. Kwa mfano, kumuuliza mhasiriwa "Kwanini ulikuwa hapo wakati huo?" inafanya ahisi kwamba hakupaswa kuwa hapo.

Aina ya maswali ambazo hutafuta habari juu ya hisia, kama vile "Ulijisikiaje wakati...?" pia ni bora kuepokwa kwani yanaweza kufufua na kuongeza uchungu wa hisia kali.

Na kama ilivyojadiliwa hapo awali, epuka kuuliza maswali ya kiuchunguzi ambayo yanataka maelezo ya kibinafsi au ya mwili ya kile kilichotokea.

Ikiwa mhasiriwa anaamini jambo ambalo unajua sio kweli au haukubaliani nalo na unataka kumuuliza, jiulize ikiwa wewe ndiye mtu sahihi wa kufanya hivyo na jambo hilo litasaidia nini. (Wakati mwingine watu hushikilia imani fulani kama ngao ya mambo ya yaliyomtokea ambayo huhisi ni mazito sana kuweza kuyakubali).

BONYEZA  
HAPA  
KUSHIRIKI  
SEHEMU HII:



[b] Tazama: <https://dartcenter.org/resources/reporting-refugees-tips-covering-crisis>.