

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Tafadhali fikiria  
tu kuchapisha  
kurasa za nakala  
za greyscale

MAZOEA MATATU MUHIMU KWA  
MAHOJIANO SALAMA

**FAHAMU  
JINSI HISIA  
ZAKO PIA  
ZINAHUSIANA  
NA MASUALA  
HAYA**

**#6.**

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

MAZOEFA MATATU MUHIMU  
KWA MAHOJIANO SALAMA

# FAHAMU JINSI HISIA ZAKO PIA ZINAHUSIANA NA MASUALA HAYA

#6.

Kutangamana na matukio ya ukatili inaweza kuleta athari kwa wanahabari. Kujitunza ni jukumu lako mwenyewe - na kwa wale unawahoji

**Kuripoti kuhusu ukatili wa kijinsia kunachosha kihisia ambayo huja na hatari za kibinafsi kwa wanahabari wanaofanya kazi katika mazingira hatari na yasiyokuwa na utulivu. Unaweza kuwa na mwelekeo wa kuupuza huzuni yako mwenyewe kwa sababu unahisi ni kidogo ikilinganishwa na kile wahasiriwa wanapitia. Hata hivyo, unapaswa kufahamu kuwa athari hizo za zinaweza kuongezeka baada ya muda na kuleta athari mbaya zaidi na kuathiri jinsi unavyohusiana na wenzako na wahasiriwa.**

**Kuingizwa kwa hali ambayo unampa mhasiriwa ahadi za msaada wa kihemko na za kimada ambazo haziwezi kutimizwa ni mfano mmoja wa kile kinachoweza kutokea wakati mwanahabari au mtengenezaji wa filamu analemewa na habari anazokumbana nazo. Kwa hivyo, zungumza na wengine, fuata mkakati wa kujitunza na uwe wazi juu ya kile unaweza na usichoweza kufanya katika kuwasaidia wengine.**

Audre Lourde, mwanaharakati mweusi wa Amerika wa haki za raia, aliwahi kuandika:

*Kujitunza sio anasa. Ni kujihifadhi...*

Kuripoti kuhusu ukatili wa kijinsia inahusisha kukabiliana na baadhi ya mambo ya kusumbua ambayo watu wanaweza kuwatendea wengine. Wanahabari hawatumii nafasi kubwa kujadili umuhimu wa kujitunza na uelewa wa kiwewe, ingawa ni mada kuu kwa madaktari na wengine wanaofanya kazi na masulala yanayohusiana na kiwewe.

Ukweli ni kwamba waandishi wa habari na watengenezaji wa filamu ambao huchagua kuripoti matukio haya huwa ni watu wenye motisha na wenye ujasiri. Hata hivyo, kazi aina hii ina hatari kubwa za uchovu, unyogovu, matumizi mabaya ya dawa za kulevya na mafadhaiko ya baada ya matukio ya kiwewe. Hata pale ambapo athari ni ndogo, ugumu ambao tunaweza kuwa nao katika kutafakari yaliyomo kwenye kazi inayohusiana na kiwewe inaweza kuwa na athari kwa wahasiriwa ambao tayari wako hatarini.

## Huruma kama daraja la njia mbili

Uwezo wa mahusiano ya huruma na wengine na kupima kwanini wako na kihemko ni sifa muhimu ya kuwa muhoji mzuri. Ni kwa njia ya huruma ndio tunaunda nafasi ambazo watu wanahisi kueleweka na salama ili waweze kuhadithia matukio yao. Pia ni njia ya kuelewa ni nini muhimu katika kisa kupitia kujaribu kuona vitu kutoka kwa hali ya mtu mwingine.

[a] A research breakdown can be found at <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Huruma hufungua uhusiano wa njia mbili kati ya mhoji na anayehojiwa na kuunda njia ya mambo kufanyika. Kama mwenye kuhoji, unaweza kujipata wakati mwingine ukichukua hisia za watu wengine bila kujua kinachotokea. Hisia kali kama aibu, kukosa msaada na uoga zinaweza kuambukiza kwa njia ambazo zinaweza kuwa njia isiyo wazi na ngumu kujua. Sio ajabu waandishi wa habari kujisikia na huzuni baada ya kufanya mahojiano ya kufedhehesha.

Vivyo hivyo, kusikia au kusoma matukio yanayorudiwa ya jinsi watu walivyoshambuliwa au kuteswa, kunaweza kusababisha mawazo na picha zinazokuja kwa fikra zako kwa nyakati zisizotarajiwa. Athari hizi kawaida ni za muda mfupi na zisizo na nguvu – na kwa kiwango fulani – lakini zinaweza kuwa na athari za kiafya ikiwa zitaongezeka kwa muda na kukithiri. Jambo hili linaitwa kiwewe ambacho si cha moja kwa moja pamoja na athari zinazoweza kutokea kutokana na kupitia moja kwa moja au kushuhudia vurugu.

---

## Kuvutwa kwenye shida za watu wengine

Kuna nadharia kuwa wanahabari hawapaswi kamwe kuhusika kihemko. Ingawa hilo ni wazo la kufurahisha, sio jinsi mambo yanavyofanya kazi. Kuna uwezekano mkubwa kwamba wakati fulani utahisi hali ya kujali na hamu ya kusaidia. Ikiwa hilo litatokea, ni muhimu kuwa wazi juu ya mipaka yako kama mwanahabari kuhusu nini unaweza na huwezi kufanya katika kutoa msaada. Mipaka inaweza kuwa si wazi kwa njia kadhaa zisizosaidia kama vile:

- Unaweza kuhisi kuwa wewe sio kama mtaalamu bali muelekeo wa kuwa kama rafiki. Hisia ya kusaidia inaeleweka lakini haitimiziki ikiwa hauko katika nafasi ya kutimiza jukumu hilo. Hatari iko katika kujenga matumaini ya uwongo ya kuendelea na msaada wa kihemko na usaidizi wa kimada ambao mtu hana uwezo wa kutoa. Kumbuka, ni rahisi kujenga matumaini ya watu bila kujua: na kwenye kiwewe, hisia kali kama kushikamana na usaliti yanaibuka. Inawezekana kabisa kuwa mwanadamu kamili na wa maadili bila kuwa kama rafiki.
- Unaweza kuwa umepitia ukatili wa kijinsia. Hii inaweza kukupa ufahamu muhimu lakini inaweza pia kukuweka mahali ambapo mambo uliyoyapitia yanaingiliana na yule unamhoji, jambo ambalo linaweza kukupelekea kutomuona mhasiriwa kama mtu tofauti, wa kipekee.
- Unaweza kuanguka katika mtego wa kutaka kuamini kuwa mahojiano hayo yatakuwa ya kimatibabu na ya kumsaidia mhasiriwa kwa njia fulani. Ni kweli kwamba wahasiriwa mara nyingi hupata faraja katika kuongea, na kuzungumza kunaweza kumsaidia mtu kujitoka katika mawazo ya kutatanisha na ya uchungu. Lakini wewe kama mwanahabari huna njia ya kumhakikishia jambo hili. Katika jamii ya misaada, hii inaitwa *hisia ya mkombozi*, na inaweza kuleta matatizo makubwa.

Ugumu katika kuelewa athari za kibinafsi zinaweza kuondoa mahojiano kwenye mkondo wake. Kwa mfano, ikiwa tunakasirishwa na watu kwa kutofanya zaidi kujisaidia, au ikiwa tunaanza kuorodhesha mateso ya watu wengine na yale ambayo ni juu zaidi kuonekana kuwa yanastahili kuzingatiwa.

---

## Nini cha kufanya kuhusu haya yote?

Suluhisho sio kukata tamaa au hisia za kufanya hio kazi. Kuzuia majibu ya kibinafsi hakutasaidia. Na zaidi ya hayo, zote mbili ni sehemu za ushujaa. Badala yake, chukulia huruma kama misuli inayofaidika na kupumzika kimkakati. Kuchukua muda mbali na kazi huleta mtazamo, na nafasi ya kujiburudisha na kujitenga na matukio yenye kuumiza. Kukuwa na mitizamo mizuri katika maisha ni muhimu. Hapa kuna mambo ambayo yanaweza kusaidia:

- **Kuwa na shughuli ambazo zinakuruhusu kujiweka mbali na makala yenye kuogofya** (na chochote kinachokukumbusha kazi kwa ujumla). Mambo ya kuptisha muda kama kusoma kitabu, nk, chochote ambacho kinatoa fikra zako kwenye mada. Uzingativu ni jambo jingine linalosaidia wengi.
- **Kuwa na vipindi vya kupumzika.** Tunaweza kuchambua habari zenye kufadhaisha kwa ufanisi zaidi wakati hatujachoka.
- **Kuweka mwili katika hali nzuri.** Mazoezi, kujinyoosha, mazoezi ya kupumua, usingizi wa kutosha, lishe bora ni njia bora za kutoa kusanyiko la mafadhaiko.
- **Kuzungumza na mwenzako wa kazi, mshauri au rafiki kuhusu mambo yanayokusumbua.** Wakati

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

mwingine ni vigumu kufikiria vizuri bila kuongea na mtu mwingine. Ikiwa wewe ni mwenzako wa kazi anakushauri, kuwa msikilizaji mzuri badala ya kukimbilia kutatua shida hiyo kabla hawajapata nafasi ya kufanya uchunguzi. Kuandika hisia zako na uandishi wa kibinafsi pia unaweza kusaidia.

- **Kuongana na maumbile.** Watu wengi wanapata kuwa hii njia inasaidia sana.
- **Kujifunza kwa makosa yaliyotokea.** Ikiwa mambo hayaendi sawa, uwe mwenye kujifunza kutoka kwa ajali na maamuzi mabaya badala ya kuyarudia.

Mengi ya yale tumeyataja ni ya kuunda tabia za kinga na sio kuyaacha wakati mafadhaiko yanapoongezeka. Hata wakati uko uwanjani na kufanya kazi kwa masaa yasiyotabirika, kutakuwa na aina ya ratiba ambayo inaweza kutekelezeka. Utafiti unaonyesha kuwa msaada wa kijamii labda ndio sababu kubwa zaidi ya kuchangia ustahmilivu.<sup>[a]</sup> Jihadhari sana na kujitenga na aina yoyote ya dawa ya kujitibu za kupindukia, iwe kwa kupitia mihadharati au kufanya kazi kupita kiasi. **La muhimu ni kusawazisha.**

## Kukubali mabadiliko

Iwe wewe ni mwanahabari wa eneo hilo au mgeni unayesafiri kwa ndege nje ya nchi nyingine, unaweza kuhisi tofauti kati ya uzuri wa maisha yako na hali ambazo wengine wanaishi jambo ambalo linafanya mabadiliko kuwa magumu sana.

Miongoni mwa wanahabari wanaofanya kazi kwenye mada hii, hisia za kukosa nguvu (kwa kutoweza kufanya zaidi kumaliza mateso) na hisia ya hatia (kwa sababu ya kurudi nyumbani) ni kawaida. Hakuna majibu rahisi kwa mitanziko aina hizi lakini wanafaidika baada ya kuzikabili. Labda unajuliza swali hili: “Je, kuwa mkali juu yangu kwa sababu ya mambo ambayo siwezi kudhibiti husaidia wale ninawahoji au kuunda kazi inayofaa?” Ni vigumu kuwa na huruma kwa wengine, bila pia kuwa mwenye huruma kwako mwenyewe. Kadiri mada inakuwa ya kuhuzunisha, ni muhimu zaidi kurudi nyuma na kutafuta vitu vidogo vyema ambavyo unapata za kuridhisha. Tena, kuzungumza na watu ambao wanaelewa maswala inaweza kusaidia jambo hili.

## Rasilimali za ziada: ustawi wa kibinafsi

Kituo cha Dart kina mwongozo wa kina juu ya kufanya kazi kuusu **picha za kiwewe**. Tazama pia hili habari fupi iliyoshinikizwa juu ya kufanya na **ushuhuda wa kutisha wakati wa uchunguzi wa kuzama** na **mjadala huu** juu ya utunzaji wa kibinafsi kati ya wanahabari na watengenezaji wa filamu walifanya kazi kwenye adithi za unyanyasaji wa kingono za watoto. Kama inavyo tajwa katika sehemu ya **#1**, wameneja waweza kurejelea **mwongozo huu**. Sehemu hii ya wavuti inaangalia maswala ya shirika kwa undani zaidi, pamija na jukumu la msaada wa rika.

Wacha tuzungumze: Mipaka ya kibinafsi, usalama na wanawake katika uandishiwa Habari hutoa ushauri kwa waandishi wa habari wa kike juu ya kushughulikia unyanyasajiwa kijinsia; **karatasi hii** ya nchailiyozalishwa na kituo cha Dart Centre for RSF inatoa shauri maalum wa kujitunza kwa waandishi wa habari wanaofanya kazi katika maeneo yenye migogoro; na mwishowe hadithi za unyanyasaji wa kijinsia mara nyingi ni sumaku kwa “trolls” na watendaji wengine wabaya mkondoni – hapa kuna maoni kadhaa ya **kujilinda kwa dijiti**.

BONYEZA  
HAPA  
KUSHIRIKI  
SEHEMU HII:



[a] Tazama S. M. Southwick na D. S. Charney, Ustahmilivu: Sayansi ya Kusimamia Changamoto Kubwa za Maisha (Cambridge University Press, 2012) haswa sura 4, 6, na 7.