

AUJEF

Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 6, Sayı 3 - 2022

ISSN: 2602-2249



Gaslighting: İki Yüzlü Bir Duygusal İstismarla Yüzleşmek

Gaslighting: Confronting Hypocritical Kind of Emotional Abuse

Thseen NAZİR¹, Ayşe ÖZÇİÇEK²

Makale Türü: Derleme

Başvuru Tarihi: 26.10.2021

Kabul Tarihi: 27.07.2022

Atf İçin: Nazir, T. ve Özçiçek, A. (2022). Gaslighting: İki yüzlü bir duygusal istismarla yüzleşmek. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 6(3), 241-250.

ÖZ: Gaslighting, buna maruz kalan bireylerin kendi düşüncelerinden şüphe etmelerine, özgüvenlerini kaybetmelerine ve bunun sonucunda da istismarcıya bağımlı hale gelmelerine neden olan bir tür psikolojik istismardır. Bu istismar biçiminde fail, mağdura karşı, mağdurun gerçekliğinden emin olduğu şeylerin hatalı, tepkilerinin ve duygularının abartılı olduğu gibi ithamlarda bulunarak mağdurun kendi deneyimlerinden şüphe etmesine sebep olur. Bunun sonucunda da mağdur, deneyimlerini, düşüncelerini ve algısını sorgulamaya başlar. Gaslight uygulayan kişinin sürekli ve sistematik manipülasyonları, kurbanın kendinden şüphe etmesine, özgüvenini ve öz değerini kaybetmesine ve/veya olumsuz bir benlik algısı oluşturmasına neden olur. Bu tür durumlar en çok yakın ilişkilerde, aile içi şiddet senaryolarında görülür ancak bununla sınırlı değildir. İş ve okul gibi çeşitli ortamlarda da bireyler gaslight davranışlarına maruz kalabilirler. Araştırmacılara göre yakın ilişkilerde sıklıkla görülen gaslighting, göz ardı edilmesi halinde kurbanlar üzerinde ciddi mental ve psikolojik sorunlara sebebiyet verebilir. Öyle ki, mağdurlarda anksiyete, depresyon, kafa karışıklığında artış, kendinden şüphe duyma, azalan benlik saygısı gibi konularda ruh sağlığını etkiler ve hatta psikoza tetikleyebilir. Bu makale, Gaslighting'i tanımlamayı, ortaya çıkış sebeplerini, buna maruz kalınması halinde nasıl ayırt edilebileceğini ve bu durumla nasıl başa çıkılabileceğini gaslighting üzerine yapılan çalışmaları bir araya getirerek aktarmayı, bu sayede de farkındalık çalışmalarına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Anahtar sözcükler: Gaslighting, duygusal istismar, psikolojik istismar, akıl sağlığı

ABSTRACT: Gaslighting is a form of psychological abuse that causes individuals exposed to it to doubt their belief system, lose their self-confidence, and become dependent on the abuser. In this form of abuse, the abuser constantly denies what the victim is sure of, and claims that the victim's thoughts are distorted. As a result, the victim begins to question his/her experiences, thoughts, and perception. The constant and systematic manipulations of the gaslighter cause the victim to self-doubt, lose self-confidence and self-worth, and/or create a negative self-

¹ Doç. Dr. Thseen Nazir, İbn Haldun Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, haroon.tehseen@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5541-7749

² Ayşe Özçiçek, İbn Haldun Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, ayse.ozcicek1@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7722-2531

image. Such situations are most common in close relationships and domestic violence scenarios. According to the researchers, gaslighting, which is frequently seen in close relationships, can cause serious mental and psychological problems in victims if ignored. It has a profound effect on the mental health of victims, such as anxiety, depression, increased confusion, self-doubt, decreased self-esteem, and can even trigger psychosis. This article aims to describe Gaslighting, its causes, how it can be distinguished if one is exposed to it, and how to deal with it, by bringing together the studies on Gaslighting, thus contributing to awareness studies.

Keywords: Gaslighting, emotional abuse, psychological abuse, mental health

1. GİRİŞ

Gavin'e (2011) göre istismar; aşağılama, korkutma ve sözel veya fiziksel saldırılar gibi kasıtlı yöntemler yoluyla bir başka insan üzerine güç uygulamak ve onu kontrol etmek anlamına gelen bir davranış biçimidir. Duygusal istismar ise psikolojik bir istismar biçimidir. Lackhar (2001) duygusal istismarı, istismarcının kurbanın iradesini devre dışı bıraktırma, kendi ihtiyaç ve arzularını hiçe saydırma veya kendi algısından şüphe ettirme teşebbüsü olarak tanımlar. Bu istismar biçimi açık ve gizli manipülasyonları, kötü sözlü muameleleri, kurbanı sindirmeyi, onu ağır eleştirilere maruz bırakmayı ve belli bir durumdan memnun olmayı reddetme gibi çeşitli davranışları içinde barındırır. Fail; saldırgan davranış ve tutum sergileme, gerçekleri kasıtlı olarak inkar etme ve/veya hedefindeki kişiyi küçümseyici ifadeler sarf etme gibi çeşitli yol ve yöntemler kullanarak çoğu zaman kurbanına psikolojik olarak boyun eğdirmeyi, onu kontrol altına almayı ve ona bu şekilde zarar vermeyi amaçlar. Bu tür manipülasyonlar, mağdur konumundaki bireyin kimlik duygusuna ve bütünlüğüne zarar verebilir ve özgüvenini, öz saygınlığını zedeleyebilir. Özellikle romantik ilişkilerde uygulanan manipülasyonları fark etmek, fail mağduru çok yakınında ve güvendiği biri olduğundan dolayı çok daha zordur. Bu nedenle romantik ilişkilerdeki manipülasyonlar çoğunlukla üstü kapalı olarak nitelendirilir (Ali, Oatley, & Toner, 1999; Geffner & Rossman, 1997; Hayes ve Jeffries, 2015, Lackhar, 2001). Nitekim fail, duygusal manipülasyonları uygulama noktasında amacını gizlemek için kendisini aslında kötü bir niyeti yokmuş da kurbanı tavsiye veriyormuş veya ona rehberlik ediyormuş gibi gösterir. Failin iyi niyeti olduğuna inanan mağdur da bu manipülasyonlara karşı koymaması gerektiğine inanır. Devam eden azarlamalar ve küçümsemeler, mağdurlarda derin, gizli ve uzun süreli duygusal ve psikolojik yaralara sebep olur (Glaser, 2002). Duygusal ve psikolojik istismar, uzun süreli ve dışarıdan açıkça fark edilemeyen etkileri nedeniyle fiziksel istismardan daha zararlı olabilir.

Bu çalışmanın konusu, bir psikolojik manipülasyon biçimi olan *gaslighting*'dir. *Gaslighting*'de istismarcı, mağdura sözlerinin bir sanrıdan ibaret olduğunu hissettirip kendi akıl sağlığından şüphe duymasına sebep olarak failin kendisine bağımlı hale gelmesini amaçlar. Makale, Türkçe literatürde fazla işlenmemiş olan bu istismar biçimi hakkında çeşitli kaynaklardan yararlanarak tanımını yapmayı, ortaya çıkış sebeplerini, buna maruz kalınması halinde nasıl ayırt edilebileceğini ve bu durumla nasıl başa çıkılabileceğini aktarmayı amaçlamaktadır. Bu sayede makalenin farkındalık çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1 Gaslighting

Bir psikolojik istismar biçimi olan *gaslighting*, failin, hedefteki kişinin zihinsel dengesini zayıflatmak ve kendisine bağımlı hale getirmek için kullandığı çeşitli manipülasyonlar kümesi olarak ifade edilebilir. "Gaslighting" teriminin kökeni, Patrick Hamilton'ın 1938 yapımı *Gas Light* oyununa kadar uzanır. Oyunda, Jack ve Bella adlı bir çift vardır. Jack her akşam gaz lambasının ışığını biraz daha kısar ve bunu Bella'ya söylemez. Bella ne zaman gaz lambası sanki daha az ışık veriyor, dese Jack gaz lambasının aynı şekilde aydınlattığını ve hiçbir problem olmadığını iddia ederek Bella'nın kendi algılarından şüphe etmesine sebep olur. Kendi algı ve deneyimlerine güvenemeyen Bella her geçen gün Jack'e biraz daha bağımlı hale gelir.

Oyunda sahnelenen bu istismar biçiminden yola çıkılarak literatüre katılan *gaslighting* terimi, bir kişiye delirdiğini düşündürmek amacıyla kasıtlı şekilde uygulanan manipülasyonları tanımlamak için kullanılmaya başlandı. 1969'da *The Lancet*'ta psikoloji alanında yayınlanan bir makale, *gaslighting*'in bir kötüye kullanım biçimi olduğunu ifade ederek bu terimi daha da popüler hale getirdi (Barton., R. 1969). Günümüzdeki kullanımına göre *gaslighting*, failin, hedefindeki kişinin duygu ve düşüncelerini

değersizleştirip gerçeklik algılarının problemlili olduğunu iddia ederek bu kişilerde özgüven ve özdeğer kaybına sebep olmayı içeren bir manipülasyon biçimi olarak tanımlanabilir.

İngilizce’de “to gaslight someone/some group” olarak kullanılan ifadenin bir Türkçe karşılığı bulunmadığı için “birini/bir grubu gaslight etmek” şeklinde ifade edilebilir. Birini/bir grubu gaslight etmek, hedeflenen kişilerin zihinlerine şüphe tohumları ekerek bu kişilerin kendi algılarını ve gerçekliklerini sorgulamalarına sebep olmak anlamına gelir (DiGiulio S., 2018). Johnson ve diğerleri (2021) gaslighting’i ikincil mikrosaldırğanlık olarak sınıflandırır ve bunun çok yaygın kullanılan bir mağdur suçlama (victim blaming) türü olduğundan bahseder. Diğer bir ifadeyle fiziksel bir saldırğanlık söz konusu olmamakla birlikte fail, mağduru duygudurum, deneyim ve düşünceleri sebebiyle suçlayarak mağdurun kendinden şüphe etmesine sebep olur. Gaslighting’de istismarcı, kurbanın kafasını karıştıracak ve kendi akıl sağlığından şüphe duyacak şekilde kurbanını manipüle eder, onu düşmanca ve sömürerek taciz eder (Dorpat., 1994). Bu, istismarcının bilinçli olarak mağdura hafızasının, algılarının, tepkilerinin ve inançlarının sadece yanlış değil, delilik adı altında nitelendirilecek kadar temelsiz olduğu duygusunu uyandırmaya çalıştığı kötü niyetli bir güç taktiğidir (Abramson, 2014). Buna karşılık istismarcı, kendi düşüncelerini ve duygularını “asıl gerçek” olarak sunar. Böylece mağdurun düşüncelerini, eylemlerini ve duygularını tam olarak kontrol etmeyi amaçlar. Gaslighting, zihinsel veya duygusal bir istismar biçimi olarak mağdurun sosyal ve zihinsel sağlığını bozabilir; üstelik mağdur, fiziksel bir istismara maruz kalmış olma durumuna kıyasla psikolojik istismar durumunda kendisini daha kötü hissedebilir; çünkü fiziksel olarak istismara uğramış kişilerin aldığı hasar gözle görülebilir, oysa duygusal istismara maruz kalmış kişilerin yaraları fiziksel açıdan görünür değildir ve farkına varılması çok daha zor olabilir.

Gaslighting daha çok evlilikte/romantik ilişkilerde (Gass., G.Z.,1988) ve eş şiddeti gibi istismarcı ilişkilerde (Stark., C.A.,2019) görülmektedir. Ancak yalnızca ikili ilişkilerde değil pek çok farklı ortam ve insan ilişkilerinde karşılaşılabilen bir istismar biçimidir. Gaslighting, okullarda bir zorbalık biçimi olarak ya da işyerlerinde bir tür mobbing olarak da ortaya çıkabilir, kurumsal veya sistematik olabilir. Örneğin işyerinde gaslighting, bireylerin meslektaşlarının kendilerini ve eylemlerini, kariyerlerine zarar verecek şekilde sorgulamasına neden olan davranışların gerçekleşmesi şeklinde ortaya çıkabilir (Portnow. KE., 1997). Mağdur kasıtlı olarak dışlanabilir, dedikodulara konu olabilir veya sürekli itibarsızlaştırılabilir. Gaslighting herhangi bir meslektaş tarafından gerçekleştirilebilir fakat, failin, iktidar konumunda olması durumunda mağdura çok daha büyük zararlar verebilir (Simon G., 2011). Bu nedenle psikoloji ve sosyoloji araştırmacıları gaslighting’i bir güç ilişkisi olarak da yorumlar ve güçlü konumda olan birey veya bireylerin kendilerinden güçsüz durumda olan birey veya grupların kendi akıl sağlıkları ve hafızalarıyla ilgili şüphe duymalarına sebep olacak bir manipülasyon biçimi olarak tanımlar (Davis & Ernst, 2019; Tobias & Joseph, 2020).

Günümüzde gaslighting, bazı zorbalık ve taciz davranışlarının ortak noktası olma özelliğini taşımaktadır. Bununla ilgili olarak Stern (2018), bireylerin devamlı olarak kesinlikle doğru olmayan fikirlere inanmaya teşvik edildikleri bir kültür yani bir gaslight kültürü içinde yaşadığını söyler.

1.2. Gaslighting Teknikleri

En yaygın kullanılan üç gaslighting yöntemi bilgileri gizlemek, değiştirmek ve durumu kontrol etmektir. Açıklamak gerekirse istismarcı, kurbandan bazı bilgileri gizlemek, kurbanla ilgili birtakım durumları değiştirmek ister; bunun sonucunda mağdur istismarcının fantezisine dönüşür ve fail, kurbanı tamamen kontrol etmeye başlar (Greenberg.E., 2017).

Psikolojik gaslighting manipülasyonları; gaslighting uygulayan kişi tarafından bir önceki istismarın gerçekleştiğinin basitçe inkarı, gaslighting'e maruz kalan kişinin kafasını karıştırmak için çeşitli oyunların sergilenmesi ve/veya mağdurun kendi algısı ve hafızasından şüphe duymasına neden olacak şekilde yanlış bilgiler sunma gibi çeşitli taktikleri içerir (Dorpat, 1996; Stout, 2005; Welch, 2008; Simon, 2010; McGregor & McGregor, 2014). Hayes ve Jeffries (2015), gaslighting tekniklerinin doğasının aldatıcı olduğunu ve bunların, kendi ifadesiyle "romantik teröristler" tarafından, kurbanlarını çıldırdıklarına inandırmak için tasarlandığını ekler. Fail gerçeği değiştirir ve mağdurun olaylara dair anısına o kadar inandırıcı bir şekilde meydan okur ki mağdur kendi akıl sağlığını sorgulamaya başlar. Ayrıca bu istismarcıların yaygın olarak kullandıkları bir başka yol ise, mağdurları kişisel çevrelerinden izole ettirmek ve böylece onların yardım arama yollarını sınırlandırarak failin kendisine daha bağımlı hale gelmelerini sağlamaktır (Cialdini R., 2006; Sweet P., 2019).

Mağdurun algısını bozma, olayları çarpıtma ve değiştirme odaklı gaslighting tekniklerine ek olarak küçümseme, seçici dikkat/dikkatsizlik, rasyonelleştirme, hile ile atlatma, kasıtlı muğlaklık, üstü kapalı gözdağı verme, örtülü tehditler, suçluluk duygusu uyandırma, utandırma, kurban rolünü oynama, kurbanı aşağılama, hizmetkar rolü oynama, baştan çıkarma, suçlama, masumiyet/cehalet/kafa karışıklığı numarası yapma ve öfkelenme gibi çeşitli başka taktikler de kullanabilirler (Simon, 2010). Bunların yanı sıra, hazırladığı kapsamlı çalışmasında Sarkis (2018), mağdurun güçsüz yönlerini ona karşı kullanma, mağduru duygusal ikilemlerde bırakma, mağdur ile başkaları arasında karşılaştırma yapma, başkalarına mağdurun delirmiş olduğunu söyleme gibi çeşitli tekniklerden de bahseder. Bu teknikler sayesinde fail saldırgan niyetini örtbas eder; üstelik mağduru da gaslight ilişkisi içinde bir tür savunma pozisyonuna iter.

1.3. Gaslighting'in Sebepleri

Gaslighting'in en belirgin sebebi, kişinin başkaları üzerinde güç sahibi olma arzusudur (Ahern K., 2018). Kişi, belirli bir durum üzerinde veya mağdur üzerinde kontrol sahibi olmaya ve onun üzerinde tahakküm kurmaya çalışır. Benzer şekilde, istismarcı diğerlerini manipüle ederek kendi benlik algısını olumlama isteği taşıyor olabilir. Nitekim fail, gaslight davranışlarının arkasındaki asıl sebebin mağdurun kendisi olduğuna onu ikna etmesi sonucu mağdurun ilişkiyi düzeltmek için özür dilemesi şeklinde gerçekleşen davranışları istismarcının benlik saygısı kazanmasına yardımcı oluyor olabilir. Bir başkası üzerinde söz sahibi olma arzusu veya manipüle ederek olumlu benlik duyguları kazanma arzusu bir tür kişilik bozukluğundan kaynaklanıyor olabilir. Nitekim, DSM-5 B kümesi kişilik bozukluklarından - antisosyal, sınırda, histriyonik ve narsistik- birine sahip olan bireylerde gaslight davranışlarının yaygın olarak görüldüğü saptanmıştır (Sarkis, 2018). Hatta, narsistik kişilik bozukluğu gösteren bireyler özgüvenlerini besleyen, kendilerini güçlü ve üstün konumda hissettiren bu gaslight davranışlarını yapmaya bağımlı hale gelebilirler.

1.4. Gaslighting'in Psikolojik Etkisi ve Sonuçları

Gaslighting'in kurban üzerindeki etkileri oldukça karmaşıktır ve açıkça görülmesi pek mümkün değildir. Dorpat'a (1996) göre, gaslight davranışları iki aşamadan oluşur. Bunlardan ilki manipülasyondur ve failin, mağdurun duyguları, düşünceleri veya davranışları üzerinde kontrol sağlamaya çalışması şeklinde gerçekleşir. İkincisi ise uygulamadır; üstü örtülü şekilde yapılır; açıkça veya doğrudan düşmanca, küfürlü, zorlayıcı veya göz korkutucu olmaz. Dorpat, gaslight ilişkisi, mağdurun kendi bilişsel süreçlerinden, düşünme, algılama ve gerçeklik deneyiminden şüphe duymasına sebep olacağı için, bu ilişkinin mağdurda rahatsız edici duygular, düşük benlik saygısı ve bilişsel

kontROLSÜZLÜĞE yol açabileceğini belirtir ve tüm bunların kafa karışıklığı, anksiyete, depresyon ve psikoza sebep olabileceğini ekler. Bunların özellikle tehlike arz etmesinin sebebi ise, mağdurun adım adım bilişlerini, duygu durumunu ve davranışını yönetme noktasındaki birine ihtiyaç duymaya başlaması ve bu şekilde de istismarcının iyice kolay bir avı haline geliyor olmasıdır.

Stern'e (2007) göre gaslighting, mağdur üzerinde olumsuz etkinin giderek arttığı üç aşamada gerçekleşir. Birinci aşama inançsızlık, ikinci aşama savunma, üçüncü aşama ise depresyondur. İnançsızlıkla karakterize edilen ilk aşamada; mağdur, failin söylediği şeyi gerçekten kastettiğine tam olarak inanamaz. Bu aşamadaki mağdur, gaslight uygulayan faili söylediklerinin yanlış olduğuna, kendisinin haklı olduğuna çoğu zaman boş bir çabayla faili ikna etmeye çalışacaktır. Bu aşama haftalar, aylar veya yıllar sürebilir. Çoğu zaman bu aşamanın ilk dönemlerinde fail, mağdur için endişe duyduğunu, ona ilgi gösterdiğini veya onu sevdiğini ifade eder, fakat süreç ilerledikçe bu cümleler yerini bunlarla çelişen çirkin sözlere, hakaretlere bırakır ve bunlara kötü niyetlerinin daimi inkarı eşlik eder. Bu aşamada mağdur; endişeli, kafası karışmış ve hüsrana uğramış hisseder. Gaslighting'e maruz kalan kişi, bir şeylerin yanlış olabileceğini fark etmeye başlar, ancak bu yanlışlığın adının konması neredeyse imkansızdır; durumu tanımlayamayan mağdur da kendinden şüphe duymaya başlar.

İkinci aşama olan savunma, failin mağdur hakkında beyan ettiklerinin ve varsayımlarının yanlış olduğuna dair mağdurun kendini savunması ihtiyacı ile karakterize edilir. Stern, bu aşamanın genellikle fail açısından başarılı olduğunu belirtir. Çünkü bu aşamada mağdur, failin hatalı olduğunu kanıtlamak için kanıt arar, onunla bu konuda saplantılı bir şekilde tartışır, ve genellikle failin onayını çaresizce kazanmaya çalışır. Bu aşamada mağdurun hem ilişkiyi hem de faili kaybetme korkusu vardır. Bu korku da mağdurun duruma boyun eğmesine yol açar.

Depresyonla karakterize edilen üçüncü aşama için Stern, mağdur açısından gaslighting'in en zorlu aşaması olduğunu ifade eder. Bu noktada mağdurun failden onay alması artık iyice zorlaşır ve mağdur, artık kendisinin haklı olduğunu kanıtlamaya çalışmayı bırakır; bunun yerine kendisine failin haklı olduğunu ispat etmeye uğraşır. Bu aşamada mağdur çoğunlukla en basit kararları dahi faile danışmadan, kendi başına veremez hale gelir.

Mağdur üzerindeki etkileri tartışmasız biçimde yıkıcı olan bu istismar türünü tüm bu aşamaları geçmeden evvel tanımlayabilmek için bireylerin bu istismarı fark edebilmesi ve tanımlayabilmeleri oldukça elzemdir. Ayrıca maruz kalınması halinde bireylerin istismara nasıl dur diyebileceklerini ve iyi hallerini nasıl koruyabileceklerini bilmeleri hayat kurtarıcı olabilir. Bu öneme binaen sonraki iki bölümde, gaslighting davranışlarının nasıl tanınacağı ve istismara nasıl karşı gelinebileceğini açıklamak amaçlanmıştır.

1.5. Gaslighting'i Tanıma

Gaslight davranışları çoğu zaman üstü örtülü oldukları ve failin niyetini ustaca gizleyebildikleri için bu davranışların amacını tanımlamak oldukça zorlayıcı olabilir. Fakat tanımlandığı üzere gaslighting davranışları konuşulan bağlamın dışında kırıcı, moral bozucu veya eleştirel yorumlar yapmak, öfke patlamaları sırasında sarf edilen sözler şeklinde sözel olabileceği gibi belirli jest veya mimikler de olabilir. Nitekim göz devirme, iç çekme, ters ters bakma veya dik dik bakma gibi davranışlar gaslight davranışlarına dahildir (Zimmerman T, 2012). Çok belirgin bir davranış biçimi olmaması sebebiyle kişi gaslighting'e maruz kalıp kalmadığına karar verme noktasında rasyonel açıdan kararsız kalabilir (Rietdijk N., 2018). Zira, daha önce de belirtildiği üzere, tek tip ve spesifik gaslight davranışları yoktur. Üstelik failin, söylediği yalanları uyumlu hale getirmek için her zaman bir açıklaması vardır ve çoğu durumda fail, dikkati ve odağı kendi davranışlarından uzaklaştırıp kurbanı

çevirerek kurbanın dikkatini dağıtır (Christensen M.,2021). Çoktan gergin ve aşırı duyarlı hale gelmiş olan kurban ise failin davranışlarına farkında olmadan suç ortağı olur ve sonuç olarak, kendisi hakkındaki olumsuz görüşleri pekişir.

Her ne kadar belirli bir gaslight davranışından söz edilemese de bu davranışların doğası ve amacını fark etmek oldukça faydalıdır. Genel olarak bu davranışlar hakkında bilinmesi gereken şey, bunların her birinin amacının mağdurun kendine güvenini kırmayı hedeflemesi ve kendi hafızasına güvenemeyecek hale gelmesini sağlayarak mağdurun faile bağımlı olduğunu hissetmesine sebep olan davranışlar olmalarıdır.

1.6.Gaslighting ile Savaşma

The Gaslighting Effect (Gaslighting Etkisi) adlı kitabında Stern (2007) göre Gaslighting ile savaşmanın farklı yöntemleri olduğunu vurgular ve bu yöntemlerin ve bu mağdur ile fail arasındaki ilişkiye göre şekillendiğini ifade eder. Fakat temel olarak gerekli şey mağdurun bu ilişkiden çıkmaya niyetli olması gerektiğidir. Diğer bir ifadeyle, mağdur ancak kendisi isterse gaslight ilişkisinin değişmesi mümkündür. Stern kitabında *gazı kapatmak* olarak adlandırdığı Gaslighting'ten kurtulmak için bireylerin kullanabileceği çeşitli adımlardan bahseder.

Stern'e göre atılması gereken ilk adım sorunu tanımlamaktır. Gaslight davranışlarını sergileyen kişi mağdurun en yakınlarından biri ise sorunu tanımlamak oldukça zor olabilir. Zira mağdur, en yakınlarından biri hakkında bu tür bir ithamda bulunmaktan rahatsızlık duyabilir. Stern bu durumu göz önünde bulundurarak gaslight davranışlarını sergileyen kişiyi bireysel olarak suçlamak yerine ortada bulunan durumu adlandırmayı önerir. Nitekim bu aşamanın adı faili saptamak değil, durumu açıklığa kavuşturmadır. Mağdur olayın dinamiklerini “o beni nasıl gaslight etti?” ve “buna karşılık ben ne yaptım” gibi sorular sorarak araştırabilir.

Sorunun saptanmasının ardından gelen adım mağdurun kendine merhamet duymasıdır. Bu adım oldukça önemlidir çünkü kişi sorunu tanımaya başladıkça ve kaçmaya çalıştığı bu yıkıcı oyuna nasıl dahil olduğunu anladıkça, bu muameleyi hak ettiği yanılığına kapılabilir. Dahası başkaları tarafından bu istismara izin verdiği şeklinde suçlamalara maruz kalabilir. Zira adil bir dünyada insanların başlarına gelenleri hak ettiklerine dair inancın tetiklediği kurban suçlama (victim-blaming) oldukça yaygın bir fenomendir (Hayes et al., 2013). Kendine merhamet etme süreci, kişinin kendisini suçlamayıp bu istismarı ortak olmadığını kabul etmesini amaçlar. Kısaca mağdur, durumunu anlamalı ve olayın sebebinin kendisi olmadığını, farkında olmadan, istemeden bunu kolaylaştırdığını görmeli ve kendisine şefkat duymalıdır.

Bir sonraki adım kişinin gaslight durumunu sonlandırmak için bazı şeyleri gözden çıkarmak için kendisine izin vermesidir. Mağdur maddi kaygılar, ekonomik istikrarsızlık, alışmışlık, fail ile aralarındaki duygusal bağ, yasal işlemler gibi stres ve endişe verici çeşitli sebeplerden dolayı istismara uğradığı ilişkisini sonlandırma noktasında korku, endişe veya stres gibi olumsuz duygular yaşayabilir (Roberts et al., 2008). Bu noktada Stern (2007), mağdurun ne kaybettiğini veya kazandığını asla bilemeyeceğine dikkat çeker. Burada mağdurun odaklanmasını tavsiye ettiği nokta içinde bulunduğu gaslight ilişkisinin yaşamlarındaki neşeyi kaçırarak, kendilerine güvenlerini zedeleyerek kendilerine büyük zararlar verdiğidir. Bu nedenle mağdurun bu toksik ilişkiyi sonlandırmak için bazı şeylerden vaz geçmesi gerektiğini kabul etmesi elzemdir.

Daha önce de bahsedildiği üzere gaslight ilişkisinde mağdur, failin istikrarlı çabaları sonucu kendi düşünce ve deneyimlerine güvensizlik duygusu geliştirir. Bu nedenle Stern adı geçen kitabında,

mağdurun duygularının farkına varması ve kendisi hakkında hissedebileceği muhtemel olumsuz düşüncelere karşı kendini güçlendirmesi gerektiğine dikkat çeker.

Aylarca veya yıllarca gaslighting'e maruz kalan mağdurun bu ilişki öncesindeki güçlü benliklerinin yıpranmış ve hasara uğramış olması şaşırtıcı olmaz. Kendilerine olan güveni ve değeri zayıflamış olan bireylerin destek almadan bu ilişkiye son verme noktasında zorlanmaları anlaşılabilir bir durumdur. Bu nedenle alacakları profesyonel psikolojik yardım ve desteğin mağdur için iyileştirici sonuçlar doğuracağını düşünüyoruz. Ruh sağlığı çalışanlarının bu istismar biçiminden haberdar olması, onu tanıması ve gaslighting'e maruz kalmış bireylere nasıl destek olabileceklerini bilmeleri verimli ve iyileştireci sonuçlar alınmasına yardımcı olacaktır.

2. SONUÇ

Gaslighting yakın ilişkilerde veya profesyonel ilişkiler gibi pek çok çeşitli insan ilişkisinde görülebilen bir duygusal istismar biçimidir. Gaslighting uygulayan fail, mağdurun düşüncelerini, hafızasını, duygularını ve kendine olan inancını hedef alır. Sürekli söylediği yalan ve doğruluğunu inkar ettiği durumlarla mağduru kendi deneyimlerine dair şüpheye düşürür. Her geçen gün biraz daha artan manipülasyonlar mağdurun kendine güvenini yitirmesine ve en ufak kararlarda dahi faile ihtiyaç duyacak kadar ona bağımlı hale gelmesine sebep olur.

Fail gaslight uygularken inkar etme, yalanlama, küçümseme gibi çok çeşitli sözel; göz devirme, öfke patlamaları, dik dik bakma gibi sözsüz davranış teknikleri kullanılabilir. Çoğunlukla kişilik bozukluklarıyla ilişkilendirilen gaslight davranışlarının temel sebebi failin mağdur üzerinde güç ve kontrol sahibi olmak istemesi olabilir. Yine de bu konuda yeterli araştırma olmaması sebebiyle net bir şey söylemek mümkün değildir. Gelecekte bu konunun daha iyi anlaşılabilmesi için failer üzerinde yapılacak bir çalışma alana büyük katkı sağlayacaktır.

Bireylerin gaslighting'e dair bilinçlendirilmesi ve bu sayede bu tür bir ilişkiye maruz kalmaları halinde kendilerinden şüpheye düşmek yerine durumun farkına varabilmelerinin sağlanması elzemdir. Gaslighting'in mağdur üzerinde sebep olabileceği psikolojik zararlar, bu konu hakkında araştırmaların çoğalması gerektiği gerçeğini ön plana çıkarmaktadır. Gelecekte konu hakkında daha fazla araştırma yapıp konunun dinamikleri gün yüzüne çıkarılmaya çalışılırsa bu tür manipülasyon ve istismarların pek çok zararlı etkisinin önüne geçilebileceğine inanıyoruz. Çok tehlikeli sonuçları olabilen bu istismar türü konusunda toplumu çeşitli medya araçları kullanarak bilinçlendirmek ve tüm gaslighting mağdurlarını koruyacak kaliteli yasal önlemler sağlamak oldukça yapıcı sonuçlar doğuracaktır.

KAYNAKLAR

- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. *Philos Perspect*, 28(1), 1–30.
- Ahern K. Institutional betrayal and gaslighting: Why whistle-blowers are so traumatized. *J Perinat Neonatal Nurs*. 2018;32(1):59-65.
- Ali, A., Oatley, K., & Toner, B. B. (1999). Emotional abuse as a precipitating factor for depression in women. *Journal of Emotional Abuse*, 1(4), pp. 1-13.
- Barton, R., & Whitehead J. (1969). The Gas-Light Phenomenon. *The Lancet*. 293 (7608):1258-1260.
- Cialdini, R. (2006, rev.) *Influence: The psychology of persuasion*. Harper Business.
- Christensen, M., & Evans-Murray, A. (2021). Gaslighting in nursing academia: A new or established covert form of bullying? *Nurs Forum*; 56: 640-647.
- Davis, A. M., & Ernst, R. (2019). Racial gaslighting. *Politics, Groups, and Identities*, 7(4), 761-774.

- DiGiulio, S. (2018). What is gaslighting? And how do you know if it's happening to you. *NBC News*.
- Dorpat, T. L. (1996). *Gaslighting, The Double Whammy, Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy & Analysis*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson, Inc.
- Dorpat, T.L. (1994). *Crimes of Punishment: America's Culture of Violence*. Algora Publishing, 118-130.
- Gavin, H. (2011). Sticks and stones may break my bones: The effects of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20(5), 503-529.
- Geffner, R. & Rossman, B. R. (1997). Emotional abuse: an emerging field of research and intervention. *Journal of Emotional Abuse*, 1(1), pp. 1 – 5.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697-714.
- Greenberg E. (2017). *Are You Being Gaslighted By the Narcissist in Your Life?* Psychology Today. Sussex Publisher (September 17, 2017).
- Hayes, R. M., Lorenz, K., & Bell, K. A. (2013). Victim blaming others: Rape myth acceptance and the just world belief. *Feminist Criminology*, 8(3), 202-220.
- Hayes, S., & Jeffries, S. (2015). *Romantic terrorism: An auto-ethnography of domestic violence, victimization, and survival*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Johnson, V. E., Nadal, K. L., Sissoko, D. G., & King, R. (2021). "It's not in your head": Gaslighting, splaining, victim-blaming, and other harmful reactions to microaggressions. *Perspectives on psychological science*, 16(5), 1024-1036.
- Jones, S., Davidson II, W. S., Bogat, G. A., Levendosky, A., & von Eye, A. (2005). Validation of the subtle and overt psychological abuse scale: An examination of construct validity. *Violence and Victims*, 20(4), 407.
- Lachkar, J. (2001) Emotional abuse of high-functioning professional women. *Journal of Emotional Abuse*, 2(1), 73-91.
- McGregor, J. & McGregor, T. (2014). *The sociopath at the breakfast table: Recognizing and dealing with antisocial and manipulative people*. Hunter House, Inc. Alameda, CA.
- Portnow KE. *Dialogues of doubt: The psychology of self-doubt and emotional gaslighting in adult women and men* (1997). Retrieved from <https://elibrary.ru/item.asp?id=5572602>.
- Rietdijk N., (2018). (You drive me) crazy: how gaslighting undermines autonomy (unpublished Master's Thesis). Netherlands: Utrecht University.
- Roberts, J. C., Wolfer, L., & Mele, M. (2008). Why victims of intimate partner violence withdraw protection orders. *Journal of Family Violence*, 23(5), 369-375.
- Simon, G. (2010). *In sheep's clothing: Understanding and dealing with manipulative people*. Little Rock, AR: Parkhurst Brothers, Inc.
- Spear, A.D. (2020). Gaslighting, Confabulation, and Epistemic Innocence. *Topoi* 39, 229–241. <https://doi.org/10.1007/s11245-018-9611-z>.
- Sarkis, S. (2018). *Gaslighting: How to recognize manipulative and emotionally abusive people-and break free*. Hachette UK.
- Stern, R. (2007). *The Gaslight Effect: How to spot and survive the hostile manipulation others use to control your life*. Morgan Road Books. New York, NY.
- Stout M. (2014). *The Sociopath Next Door*. Random House Digital.94-95.
- Stout, M. (2005). *The sociopath next door: The ruthless versus the rest of us*. Harmony Books. New York, NY.
- Sweet, P. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 1–25.
- Tobias, H., & Joseph, A. (2020). Sustaining systemic racism through psychological gaslighting: Denials of racial profiling and justifications of carding by police utilizing local news media. *Race and Justice*, 10(4), 424-455.
- Welch, B. (2008). State of confusion: Assault on the American mind. *Psychologist Psychoanalyst*. pp. 6-10.

Zimmerman T, & Amori G. (2012). The silent organizational pathology of insidious intimidation. *Am Soc Healthcare Manag.* 30(2): 5- 15.

EXTENDED ABSTRACT

Gaslighting is a psychological and emotional kind of abuse that targets the victim's mental stability. The phrase "to gaslight someone" has the meaning of manipulating someone by making them think their perceptual experience is wrong. Gaslighter is the person who performs gaslighting behavior, the agent of this act. On the other hand, the victim of this psychological abuse is called Gaslightee.

Even though there hasn't been an official diagnosis of the Gaslighting effect yet, researchers accept that it can cause serious damage to Gaslightee's mental health. Gaslighter can use different tactics to manipulate the Gaslightee: Presenting wrong information is one of the most common ones, and besides that, minimization, selective inattention/attention, rationalization, diversion, evasion, deliberate vagueness, covert intimidation, veiled threats, guilt-tripping, shaming, playing the victim, vilifying the victim, playing the servant role, seduction, projecting blame, feigning innocence/ignorance/confusion, and brandishing anger are also can be used by Gaslighter.

It is not always easy to name Gaslighting, especially when the Gaslightee and Gaslighter share an intimate relationship. Unfortunately, it is the most common type of relationship in that Gaslighting is observed. On the other hand, Gaslighting can be seen in many different ways in different relationships as well. For example, bullying in schools and mobbing in workplaces are extensive ways to encounter gaslighting behaviors.

The Gaslight Effect written by Robin Stern is a beneficial guide to understanding the dynamics of Gaslighting. As it is mentioned in the book, Gaslighting relationships proceed in 3 steps: 1. Disbelief, 2. Defense, 3. Depression. The negative impact of Gaslighting increases once the relationship proceeds to the next step, and the damage to the victim becomes severe at the last step called depression. The third step resulted in total disbelief of victims on their own beliefs and being dependent on Gaslighter to take any single decision. However, according to Stern, individuals are not obliged to deal with the consequences of this abuse. Once they identify the problem, victims can save their mental and psychological health from the abuser's manipulations.

There are not many pieces of research conducted in this area which is why it is hard to talk about these abusive and manipulative relationship dynamics. Also, it is not easy to be sure of the reinforcing thoughts for the abuser to perform Gaslight. In the future, more information on Gaslighting would help us to establish a greater degree of accuracy on this matter.