

EJONS

International Journal on Mathematic, Engineering and Natural Sciences

(Uluslararası Fen, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Dergisi)

<https://ejons.org/index.php/ejons>

e-ISSN: 2602 - 4136

Derleme Makalesi

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13906895>

Gaslighting ve Psikolojik Yaklaşım

Fatma İlknur UZUN¹, Nezihe BULUT UĞURLU²¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı Hemşireliği Bölümü, 48000, Muğla, Türkiye² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ruh Sağlığı Hemşireliği Bölümü, 48000, Muğla, Türkiye*Sorumlu Yazar e-mail: ilknurinan20@gmail.com

Makale Tarihiçesi

Geliş: 21.08.2024

Kabul: 11.09.2024

Anahtar Kelimeler

Gaslighting,
Manipülasyon,
İstismar,
Psikolojik yaklaşım

Öz: Gaslighting kavramı hedef kişinin akıl sağlığını, kendi bakış açısını, duygularının doğruluğunu ve meşruiyetini sorgulamasını, çelişkiye düşmesini ve şüphe duymasını amaçlayan bir istismar türüdür. Son yıllarda giderek popülerite kazanan bu kavram genellikle romantik ilişkiler bağlamında ele alınmaktadır. Ancak artan bilimsel çalışmalar gaslighting'in herhangi bir sosyal çevrede (akran aile üyesi, ebeveyn), işyerlerinde (iş arkadaşı, yönetici) veya tıbbi bir alanda varlığını ortaya koymaktadır. Gaslighting hedef kişide kafa karışıklığı, özgüven kaybı, kişinin zihinsel istikrarının belirsizliğine yol açabilir. Sistemik ve uzun süreli manipülasyonlarda kişinin aşırı tetikte olmasına, kişisel ve sosyal alanlardan geri çekilmesine, kaygı, keder, suçluluk duygusu yaşamasına neden olabilmektedir. Gaslighting, Tramva sonrası stres bozukluğuna (TSSB) kişide kabuslar, uykusuzluk, depresyon, intihar düşünceleri sık sık öfke patlamaları ve anhedoniye neden olabilmektedir. Bu konuda bireylere gerekli psikolojik desteğin sunulması oldukça önemlidir. Bu derlemede gaslighting davranışını ve etkilerini açıklamak, gaslighting davranışlarının zorlu karmaşıklıklarını değerlendirmek ve literatürde yapılar araştırmaları bir araya getirmek amaçlanmıştır.

Atıf Künyesi: Uzun F.İ.ve Uğurlu Bulut N. (2024). Gaslighting ve Psikolojik Yaklaşım - EJONS International Journal on Mathematic, Engineering and Natural Sciences 8(3):374-380. **How to cite:** Uzun F.İ.ve Uğurlu Bulut N. (2024). Gaslighting and Psychological Approach - EJONS International Journal on Mathematic, Engineering and Natural Sciences 8(3):374-380.

Gaslighting and Psychological Approach

Article Info

Received: 21.08.2024

Accepted: 11.09.2024

Keywords

Gaslighting,
Manipulation,
Abuse,

The concept of gasligh
ting is a type of abuse that aims to make the target person question their mental health, their own point of view, the accuracy and legitimacy of their feelings, to contradict and doubt. This concept, which has gained increasing popularity in recent years, has often been considered in the context of romantic relationships. However, a growing body of scientific studies are revealing the presence of gaslighting in any social environment (peer family member, parent), workplace (co-worker, manager) or in a medical field. Gaslighting can lead to confusion, loss of self-confidence, and uncertainty of the person's mental stability. Systematic and long-term manipulations cause the person to be hypervigilant, withdraw from personal and social areas, experience anxiety, grief and guilt. Gaslighting causes post-traumatic

Psychological approach

stress disorder (PTSD). It can cause nightmares, insomnia, depression, suicidal thoughts, frequent outbursts of anger and anhedonia in the person. In this regard, it is very important to provide the necessary psychological support to individuals. In this review, it is aimed to explain gaslighting behavior and its effects, to evaluate the challenging complexities of gaslighting behaviors, and to bring together structural research in the literature.

1.Giriş

Son yıllarda “Gaslighting” terimi günlük dilimizde yaygın kullanılmakta ve birçok sözlükte yer edinmektedir. Öyle ki Merriam-Webster çevrimiçi sözlüğünde “gaslighting” aramaları çağımızın en sık kullanılan kelimesi olarak listelenmektedir. Günümüzde gaslightinge olan ilgi fark edilir düzeyde artsa da 80 yılı aşkın süredir tanımlanan bir olgudur (Akiş ve Öztürk,2021). Terimin adı “Gas Light” adındaki bir tiyatro oyunundan gelmektedir (Thomas,2018). Oyun erkek eşin gaz lambası üzerinden karısını manipüle ederek istismar etmesini ele almaktadır (Thomas,2018).

Literatürde gaslighting terimi incelendiğinde pek çok tanımlamaları bulunmaktadır. Sweet (2019) 'e göre gaslighting; istismarcının mağdurun akıl sağlığından yoksun görünmesini veya hissetmesini amaçladığı bir yanlış yönlendirme türüdür. Başka bir tanım ise, mağdura hafızasından veya gerçeği ayırt etme yeteneğinden şüphe duyacak kadar yanlış bilgilerin verildiği sinsi bir istismar ve manipülasyon şeklindedir (Carter, 2022) Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ise gaslighting’i “başka bir kişiyi olaylara ilişkin algılarından, deneyimlerinden veya anlayışından şüphe etmeye yönlendirmek” olarak tanımlamıştır.

Gaslightingde istismarcı, sistematik mikro saldırılar düzenleyerek kişinin muhakeme yeteneğine hasar vermeyi amaçlamaktadır. Mağdura bu mikro saldırılar “yanlış yorumluyormuş algısı” verilerek gizlenmekte ve kişi kendini sorgulamaya başlamaktadır (Johnson vd., 2021). Bu mikro saldırganlıklar genellikle çarpıtılmış bir gerçeklik yaratılarak, kurbanı yanlış bilgi vererek, özgüvenine zarar vererek, gerçeklik duygusunu aşındırarak aşamalı bir biçimde sistematik ilerlemektedir (Johnson vd., 2021). İstismarcı araç olarak sıklıkla tekrarlayan manipülasyonları kullanmakta ve bir döngü halkası yaratmaktadır. Bu döngü halkası bireyin öz bütünlüğüne, kimlik duygusuna zarar vermekte, kişinin öz saygınlığını örselemektedir (Şenyuva ve Yavuz, 2024). Mağdur konumundaki kişi istismarcı ile yakın bir bağ kurduğundan manipülasyonları ve süregelen istismarı anlamlandırmakta güçlük çekebilir. Diğer istismar türlerine nazaran gaslightingde manipülasyonlar sinsi bir şekilde yürütüldüğünden gizlenebilmektedir. İstismara yönelik kanıtlar saklanabilir veya saptırılabilir. Bu duygusal istismarı türü günlerden yıllara hatta kişinin tüm yaşamı boyunca etkisini sürdürebilir ve mağdurdan gizlenebilir (Şenyuva ve Yavuz, 2024).

Bu derlemenin konusu, bir psikolojik istismar biçimi olan tanımlanan gaslighting’dir. Gaslighting günümüzde birçok bağlamda farklı konumlardaki bireyleri etkileyen sinsi yürütülen fark edilmesi güç bir istismar biçimidir. Bu derlemede yeniden canlanan ve yoğun ilgi gören bu istismar biçimi hakkında ülkemizde ve dünyada çeşitli kaynaklardan yararlanarak gaslighting’in tanımını, ne şekillerde uygulanabildiğini, türlerini, maruz kalındığında hangi semptom ve etkilerle karşılaşılabilineceğini ve nasıl baş edilebileceğine yönelik bilgi aktarımı yapmak amaçlanmaktadır.

1.1.Gaslighting

Bir duygusal istismar biçimi olan gaslighting; haklı olan, gücü elinde tutan ve kontrolü sürdüren kişi olarak hüküm süren bir istismarcı ile onun bu duygularını beslediği ve gerçek kıldığı için gerçeklik algıları yönetilen bir mağdur arasında gerçekleşmektedir. İstismarcının ilk adımı kendisinin yarattığı bir mağduriyeti göz ardı etmesi ile başlamaktadır. İkinci adımı ise bu mağduriyetin sorumlusunun ancak ve ancak mağdur olabileceğine dair kanıtlar sunarak “sorun sende” mesajı vermektir. Burada mağdura çeşitli savunma yöntemleri kullanarak manipülasyonlarını sistematik uygulamaktadır (Stark,2019).. Bu ikinci adım “yer değiştirme taktiği” olarak tanımlanmaktadır (Stark,2019). Mağdur burada kendilik algısının oluşturduğu gerçekçi kanıtları, istismarcının gerçek olmayan kanıtları ile değiştirmektedir.

İstismarcı haklı olmak ve gücü elinde tutma arzusunu gerçekleştirdiğinden mağduriyetin gerçek kanıtlarından kaçınmaktadır. Gaslighting’in gerçekleşebilmesi için istismarcının mağdurun söylediklerine

inanması ve hakkında olumlu düşünmesine ihtiyaç duymaktadır (Abramson,2014). Manipülasyonların temellendiği belirgin temalar vardır. Bunlar korku, kaygı, otorite, cinsiyetçilik olabildiği gibi aşk, sevilme, takdir edilmek, empati kurabilmek de olabilir. Stern (2007); gaslightinge maruz kalan kişilerin empati düzeyinin daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Yakın ilişki bağlamında ortaya çıkan gaslighting sevgi ve saygı bağlarının bir arada olduğu düzenli iletişim ve etkileşimin sürdürüleceği ortamlarda ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda kolay empati kurulmasının yanı sıra gaslighting mağduru da bu manipülasyonun haklı olması isteğini taşımaktadır. İstismarcının manipülasyonlarına karşı savunmasız olan bu kişiler romantik ilişkilerinde eşlerine hak verme onun bakış açısını kabullenme eğilimindedir(Clark vd., 2024).

İstismarcı için içinde bulunduğu bağlamda rollerin önemi yadsınamayacak ölçüde büyüktür. İlişkilerinde kullandığı aşamalar sırasıyla idealleştirme, değersizleştirme ve terk etmedir. Karakteristik olarak anlayışlı, yumuşak huylu, sevgi ve ilgiye ihtiyaç duyan bir hedef belirledikten sonra ilgi ve sevgi seline boğarak kişiyi idealleştirmeye başlamaktadır. Bu aşamada mağdur üzerinde pozitif bir intiba bırakmaktadır. Mağdur bu süreçte çizilen imajla bağ kurmaya başladığından istismarcıyı tanıyamamaktadır. İstismarcı mağduru tanıdıkça görünmek ya da temsil etmek istediği profili mağdura sunmaktadır. (Howard, 2019)

İstismarcı mağdurla yakın bir ilişki içinde olma arzusundadır. Bu arzu, hem mağdurun yarattığı manipülasyonun etkisinde olduğundan emin olmak hem de mağdurun kendine yönelik meydan okuma olasılığı düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Bunun bir sebebi; istismarcının duyguları algılama ve ifade etme sürecinde yaşadığı zorlanmalar, değikenlik gösteren frustasyon toleransları olması veya ruhsal bozukluk düzeyinde narsistik özelliklere sahip olmalarıdır (Smith, 2007; Wagers, 2015). İstismarcı bu ihtimali hissettiğinde mağdurun farklı özelliklerini suçlamaya, olumsuz eleştirilere başvurmaktadır. Mağdurun tartışmadan kaçınması durumda lakap takma, hakaret etme gibi abartılı bir bağlamda eleştirini sunmaktadır (Stern, 2007). İstismarcının bu eleştirileri bir tartışmaya kapalı, emir kipi içeren sert söylemleri içermektedir. Gaslightingi duygusal bir istismar yapan kişinin kusurlu olduğuna yönelik söylemlerle katlanmasının ötesinde bu suçlamaları yargılayacak konumda olamamakla suçlanmalarıdır. Suçlamalar genellikle kişinin gerçeklik algısına, tartışabilmesine, değerlendirebilmesine, uygun tepki verebilme yeteneğine, doğru ve yanlış ayırt edebilen bağımsız bir birey olmalarına yöneliktir (Çabuk ve Kumova, 2024) İlk kez psikanalitik olarak tanımlandığında, savunma mekanizması olarak ele alınan gaslighting yansıtma özdeşim süreci olarak kabul görmüştür. Burada kişi, rahatsızlık duyduğu ve içselleştiremediği his ve özellikleri başkasına yansıtarak karşı tarafı manipüle etmektedir. (Calef ve Weinschel, 1981). Abramson (2014) ise gaslightingin yansıtma özdeşim süreci olmadığını genelde birden fazla amaç uğruna uygulandığını, altta yatan meydan okuma korkusunda karşı aşırı tetikte olma hissini ortadan kaldırarak gücü elinde tutabilme isteği olarak açıklamaktadır. Mağdurun öz bütünlüğü sosyal kimliği, toplum tarafından kabul edilebilirliği zarar gördüğünde gaslighting başarıya ulaşmış olarak değerlendirmektedir. (Abramson, 2014).

1.2.Gaslighting Teknikleri

Gaslighting yaygın kullanılan bir mağdur suçlama tekniğidir ve ikincil bir mikro saldırganlık türüdür (Johnson vd., 2021). Mikro saldırganlık girişimlerinin başarılı olabilmesi için bir kişinin (gaslighter), bir başkası (gaslightee) üzerinde manipülasyon yapabilecek şüpheye düşürecek ve yargılarını değiştirebilecek bir güç elde etmesi gerekir (Stark,2019).

Temelde gaslighter mağdurun algısını bozma, olayları çarpıtma ya da değiştirme yoluyla bu gücü elde etmektedir. Bu tekniklere ek olarak küçük görme, utandırma, aşağılama, üstü kapalı tehdit ve gözdağı verme, bilinçli muğlak ortam yaratma, kurbanmış gibi davranma, masum ya da kafası karışmış gibi görünme gibi yöntemlere başvurabilmektedir (Simon,2010). Sarkis 2018’de yaptığı çalışmada istismarcının mağdurun güçsüz yönlerini ona karşı kullanma, mağduru duygusal ikilemde bırakma, mağdur ile başkaları arasında karşılaştırmalar yapma ve başkalarına mağdurun delirdiğini söyleme gibi tekniklere başvurduğundan söz etmektedir. Bahsedilen bu teknikler istismarcının amacının gizlenmesi sağlamak ve mağdurda kendini daha çok müdafaa etme isteği uyandırmaktadır.

Mağdurlara manipülasyonun aşamalı olarak uygulanması duygusal istismar şeklinin tespitini güçleştirmektedir. İstismarcı kademe kademe dozu artırarak mağdurun gerçeklik tanımına zarar vermektedir. İstismarın uzun süreli olması mağduru sıkışmış hissettirmekte ve sadece istismarcıya güven duyarak bu döngüyü kıracağına yönelik inancı pekişmektedir. İstismarcı sıklıkla mağdurun deli olduğunu, hassaslaştığını, paranoyak davranışlar sergilediğini, tepkilerinin aşırı olduğunu, söylediklerinin uydurma ya

da yalan olduğunu iddia etmektedir. Bunların tamamen dışında kişinin iyiliğini düşünen, akıl sağlığı için endişelenen, sergilediği davranışlarının mağdurun iyiliğini gözettiğinden kaynaklandığını savunan bir kimliğe bürünebilmektedir. (Abramson, 2014; Stark, 2019).

İstismarcının bir diğer hedefi ise kişinin çevresince itibarsızlaşmasını sağlamak ve kimliğini kaybederek izole bir yaşam sürmesini sağlamaktır. Bilinçli bir şekilde çevresinden koparılan birey yardım yollarını kaybetmekte sadece istismarcısına güvenebilmektedir. Alan yazında gaslighting tamamen bir güç ilişkisine, ön yargının ve dışlanmanın egemen olduğu toplumsal kurallar (ırkçılık, marjinal gruplar, cinsiyetçilik) gibi yapısal eşitsizliklere dayandırılmaktadır. İktidar konumda gücü elinde tutan kişinin kendinden daha güçsüz konumdakilere kendi ruh sağlığı ve anıları ile gizemli bir şekilde saldırmaktadırlar. Burda araç olarak istismarcı kişinin kendinde şüphe etmesini, çelişkiye düşmesini ve zayıf yönlerini kullanmaktadır (McGregor ve McGregor, 2014)

Özetleyecek olursak fail önce hedefindeki kişiden birtakım bilgileri saklamakta ve mağdurla ilgi bazı olguları değiştirmeye çalışmaktadır. İstismarcı mağdurun olaylara dair anısına o kadar inandırıcı bir şekilde meydan okur ki eğer başarılı olursa mağdur artık failin oyuncağına dönüşür ve kontrolünü tamamen istismarcısına kaptırır ve böylece istismarcı tamamen mağduru kontrolü altına alır (Greenberg, 2017; Sweet, 2019).

İstismarcının mağdur üzerinde kullandığı yöntemleri uygulama aşamaları;

- 1.Bilgileri saklamak,
- 2.gerçeği değiştirmek,
- 3.durumu kontrol etmektir (Sweet,2019).

1.3.Gaslighting Türleri

Gaslighting olgusunun çeşitli biçimleri bulunmaktadır. Uzun süredir yapılan araştırmalarda mağdurun kendini sorgulamasına ve çelişiklere düşmesine neden olan klasik gaslighting, bir akranın, eşin, ebeveynin veya bir aile üyeleri arasında gerçekleşen ilişki gaslightingi, iş dinamiklerinin sürdüğü ortamlarda işyeri gaslightingi ve kişilerin sağlık problemlerinin psikolojik nedenlerden meydana geldiğini ortaya atarak hastalık belirtilerinin es geçildiği tıbbi gaslighting yer almaktadır (Nazir ve Özçiçek,2022). Gaslighting terimi üç bağlama ayrılmaktadır. Bunlar; epistemik gaslighting, manipülatif gaslighting ve mizojinist gaslightingdir (Stark, 2019)

Stark (2019) epistemik gaslightingi, “tanık adaletsizliği” olarak sınıflandırmaktadır. İstismarcı epistemik gaslightingde kişinin sosyal kimliğini hedef almaktadır.Kişi sosyal kimliği ile ilgili bir zarar gördüğünü beyan ettiğinde veya çevresindeki üçüncü kişilere aktardığında istismarcının inkar etmesi ve inandırıcılığını sorgulaması durumunda meydana gelmektedir. İstismarcı o kadar başarılı bir şekilde sohbeti idare eder ki üçüncü kişiler mağdurun ifadelerine güvenemez ve bilmeyerek istismarcının yanında yer alır. Epistemik gaslightingde kişinin kendilik algısının, inançlarının veya anılarının gerçekliğinden şüpheye düşmesi amaç edinilir.Gaslighter böylece hedef aldığı kişinin kendine olan saygısını azaltır ve çevresiyle bağlarını kopararak kişinin yalnızlaşması sağlamaktadır. Böylece adım adım mağdur daha bağımlı hale gelecektir ve sadece istismarcına güvenebilecektir (Stark, 2019).

Epistemik gaslightingin ortaya çıkabilmesi için gereken temel olan sosyal güç eşitsizliğidir. Çevresindeki diğer insanları etkileyebilme yeteneği yüksek olan insanlarla zayıf olan insanlar arasında gerçekleşmektedir. Burada en dikkat çekik husus kişinin onurunu zedelemektir. Kişinin bilgi, becerileri, sorumluluklarını yerine getirme bilinci veya güvenilirliğine yapılan olumsuz yakıştırmalar bütünüdür. İstismarcı burada sadece mağdura değil aynı zamanda üçüncül kişileri de etkilemektedir. Olayın aktarıldığı üçüncül kişinin ön yargılı düşünmesini sağlamakta ve olaya yanlı bakabilmesini sağlamaktadır. Mağdur istismarcının manipülasyonlarından şüphe etmeye başladığında istismarcı hemen bu yanlı bakış açısının öne sürerek, herkesin kendisiyle aynı fikirde olduğunu ve hatanın mağdurdan kendisinden kaynaklandığı fikrini mağdura aşılacaktır. (Stark, 2019)

Manipülatif gaslighting epistemik gaslightingden farklı olarak eşit konumdaki iki kişi arasında gerçekleşmektedir. Burada gasligh uygulayan kişinin hedef aldığı husus kişinin özgüvenidir. Manipülasyoncu burada kişinin kendinden şüphe etmesini, çelişiklere düşmesini ve kendini sorgulamasını amaçlamaktadır. Burada kişinin sosyal kimliği üzerinden değil de kişinin kendisine yönelik yapılan tutum veya bir davranışa yönelik aldığı yanıtı değerlendirme yeteneğine hasar verilmektedir. Manipülasyonların etkili olabilmesi için ilişkisel güç kullanılmaktadır. Literatürde manipülatif gaslightingde kasıttın varlığı ve

bağlamının sıklıkla romantik bir ilişki bağlamda gerçekleştiği öne sürülmektedir. Manipülatif gaslightingde mağdur sıklıkla kadın olmakta, istismarcı da erkek eş olduğu kabul edilmektedir (Stark,2019).

Mizojinist gaslighting, ortaklaşmanın meydana getirdiği bir olgudur. Kadınlara karşı duyulan aşırı soğukluk, antipati veya abartılı düşmanlıktan temellenmektedir. Mizojinist gaslightingde istismarcı kadına ataerki normları kabullendirmeyi ve benimsetmeyi amaçlamaktadır. Gaslighter mağdurun kadın olma özellikleri üzerinden manipülasyonlar uygulayarak kişinin kendinden şüphe etmesini ve sorgulamasını sağlamaktadır. Bu gaslighting türünde manipülasyonlar açık ve kasıtlıdır. Toplum tarafından benimsenen, değer gören, itibar sahibi biri tarafından uygulanabildiği gibi genel geçer herhangi biri tarafından da uygulanabilmektedir. Günlük, aile, iş ya da eğitim hayatı veya tıbbi bir bağlamda kadının cinsiyet özelliğinden temellenen patolojik bir istismardır. Toplumsal cinsiyet eşitliği düşüncesine yönelik yargıları bastırmaya teşvik etmektir (Stark,2019).

1.4.Gaslighting’e Maruziyet Durumunda Ortaya Çıkabilecek Belirtiler

“Duygusal istismara maruz kalan kişilerde ortaya çıkabilecek belirtiler şu şekilde açıklanmaktadır:

- 1) Duygudurum bozuklukları,
- 2) Afallama, şaşkınlık, kafa karışıklığı ve zihin bulanıklığı hissinin sık yaşanması,
- 3) Uyku Bozuklukları,
- 4) Fiziksel belirtiler: midede sıkışma hissi, göğüs sıkışması, boğaz ağrısı, bağırsak problemleri,
- 5) İstismarcı ile geçen olay örgülerinin ayrıntılarını anımsamada güçlük çekme,
- 6) İstismarcı ile aynı ortamda bulunduğu veya iletişim kurulduğunda endişe/korku duyma, tetikte ve rahatsız olma,
- 7)Çevresine istismarcıyla olan ilişkisi ile ilgili pozitif intiba bırakma çabası,
- 8) Kişinin öz bütünlüğüne zarar veren tutum ve davranışlara gereksiz hoşgörü gösterdiği hissi,
- 9) Kişinin güvenilir bulunduğu arkadaş ve/veya akrabaların sık sık endişelerini dile getirmesi,
- 10)Kişinin arkadaşlarından kaçınması veya ilişkisi hakkında konuşmayı reddetmesidir (Stern,2007).”

1.5.Gaslightingın Mağdur Üzerine Etkileri

Birçok bilim dalı tarafından ele alınan “gaslighting” terimi psikoanalitik ve felsefenin konusu olarak ele alınmaktadır (Calef ve Winshel, 1981; Abramson, 2014). Literatür irdelendiğinde, gaslighting psikoz ve depresyona zemin hazırladığı, şiddetli öykülerde çöküş ve suicid girişimlerinin arttığına yönelik çalışmalar mevcuttur. Gaslighting travmatik etkileri üzerine yapılan araştırmalarda uzun süreli manipülasyonların kişinin benlik saygısında azalmaya, kendinden şüphe duyma ile ilişkili yönelim bozukluğuna, kaygı bozukluklarına, psikoza yol açtığını bildirmektedir. Gaslightingde maruziyetin etkileri aşamalı olarak gözlenmekte ve en son aşamada şiddetli majör depresif bozukluk olarak kendini göstermektedir (Abramson, 2014; Stark, 2019; Stern, 2007). Hightower (2017)’in gaslightingde maruz kalma düzeylerinin mağdurlar üzerine etkilerini araştırdığı bir çalışmada uzun süre gaslightingde maruz kalan kişilerde depresif duygudurum, yüksek düzeyde kaçınma davranışı, intruzif bilişler, somatik kaygı ve sosyal değerlendirilme kaygısı yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

Gaslighting, farklı istismar yöntemleri gibi mağdurlar üzerinde uzun süreli olumsuz ruhsal bozukluklara yol açmaktadır. Mağdurlar travma sonrası stres bozukluğu veya dissosiyatif bozukluklarla mücadele edebilmektedir (Hightower, 2017).

1.6.Gaslightingle Başa Çıkma Stratejileri

Gaslighting ile başa çıkabilmenin pek çok yöntemi bulunmaktadır ve istismarcı ile mağdur arasındaki derin ilişkinin yapısı bu yöntemleri şekillendirmektedir. Mağdurun gaslighting ile mücadele edilebilmesi için en elzem olan nokta mağdurun bu bağlantıyı koparmaya ve ilişkiyi sonlandırma tasavvurunda bulunmasıdır. Diğer bir deyişle, mağdur ancak ve ancak kendi arzusu ile gasligh ilişkisinden kurtulabilmektedir. Stern (2007) bu durumu “gazı kapatmak” olarak nitelemekte ve mağdurların kullanabileceği birkaç aşamadan bahsetmektedir:

İlk Aşama: Sorunu Tanımla

Gasligh davranışını sürdüren kişi mağdur ile yakın bağlam içinde yer alıyorsa sorunu tanımlamak oldukça güç olabilmektedir. Bunun sebebi sevgi ve güven bağı içinde olduğunu düşündüğü bir yakını

hakkında gaslighting tanımlaması yapmak mağdur için rahatsız edici olabilmektedir. Böyle bir durumda mağdur gasligh davranışı sergileyen yakınına bireysel ithamda bulunmak yerine mevcut durumu tanımlayabilir. Bu tanımlama ile mağdur suçlu saptayan bir dedektif olmaktan çıkıp durumu açıklığa kavuşturan kişi konumuna geçebilir. Mağdur bu aşama kendine sorular yönelterek ilişki dinamiklerini saptayabilir ve kaybettiği öz değerlendirme ve bakış açısına yeniden kazanabilir (Stern,2007).

İkinci Aşama: Kendine Merhamet Duyma

Sorun tanımlandıktan sonra gelen bir diğer adım mağdurun kendini bağışlaması ve kendine merhamet göstermesidir. Bu adım bir nevi yüzleşmedir ve mağdur için önemlidir. Çünkü mağdur sorunu tanımlamaya gerçeklik algısına güveni arttıkça “Bu davranışları hak ediyorum” yanılığına düşebilir. Bunun birlikte çevresinin “Bu muameleye sen izin verdin” suçlamalarına hedef olabilir. Bunun bir sebebi; bir suç veya kusurlu bir davranış ortaya çıktığında mağdurun başına gelenlerden kısmen veya tamamen sorumlu olduğu yanılığının yaygın olmasıdır. Bu aşamada mağdurun amacı suçlamaları kendine yöneltmekten uzaklaşıp bu istismarın bir parçası olmadığını kabul etmek olmalıdır. Özetleyecek olursak burada mağdur öz şefkat duygusunu beslemeli ve olayın sebebini kendi özelliklerinden kaynaklanmadığını benimsemelidir (Stern,2007).

Üçüncü Aşama: Gözden Çıkarma

Son adım olan gözden çıkarma aşamasında kişi gaslight durumunu sonlandırmak için motivasyonunu sağlamalıdır. Mağdur bu aşamada alışmışlık hisleri, maddi-manevi kaygılar, iş kaybı, ekonomik sıkıntılar, yasal güçlükler, istismarcı ile arasındaki derin bağlardan dolayı bu aşamada korku, endişe veya kaygı duyabilir ve geri adım atmak isteyebilir. (Roberts vd., 2008).

Bu noktada mağdurun kazan kaybet terazisinde sonucu öğrenmesinin adım atmamaktansa harekete geçmek olduğunu benimsemesi gerekmektedir. Burada mağdurun dikkatini vermesi gereken husus; gaslightinge maruz kaldığı süreç boyunca ruhsal yıpranmalar yaşadığını, anhedonik hissettiğini, öz değer duygularını kaybettiğini ve büyük hasar aldığını kabul etme zorundalıdır. Bu zorundalık hissi mağdura ilişkiden kurtulabilmek için vazgeçme prensibine sahip olması gerekliliğini kazandırmaktadır. İstismar süresince kişinin özgüven ve benlik duyguları zarar gördüğünden vazgeçme prensibi burada mağdur için oldukça sıkıntılı bir süreçtir. Ayrıca gaslighting devam ettiği sürece istismarcı olası bir meydan okuma olasılığı korkusu içinde olup mağduru etkileyebilmektedir. Burada mağdur bir önceki aşamaları tekrarlamalı ve olası negatif yaptırımları karşı kendini güçlendirmeyi amaçlamalıdır. Oldukça uzun süreli kendine yönlendirilmiş bir istismara maruz kaldıktan sonra kişinin bu süreçler yalnız baş etmesi güçtür. Mağdurun burada profesyonel psikolojik bir yardım alması mağdur için önemli bir kazanımdır. Ruh sağlığını koruyan ve hastalıkları ile mücadele eden sağlık profesyonellerinin bu profesyonel yardımı sağlamaları için gaslightingi ve süreçlerini tanımaları ve nasıl profesyonel yaklaşım sergileyeceklerini bilmeleri burada elzemdir (Stern,2007,Çetinkaya % Akgül.2024).

2.Sonuç

Gaslighting günümüzde yoğun ilgi gören, toplumun tanımaya çalıştığı, pek çok insanı etkileyen bir istismar şeklidir. İstismarcı doğrudan fiziksel bir hasara yol açmadığı, mağduriyete yol açan kanıtları ekarte edebildiği ve suçlamaları mağdurun kendi kendine yöneltmeyi başarabildiği için ortaya çıkarılması güçtür. Bununla birlikte istismarcı mağdurun duygularını, düşüncelerini, öz değerlerini, kendilik algısını hedef aldığından mağdurun içinde bulunduğu bağlamı fark edebilme yeteneğini hasar görebilmekte ve yardım arayışına girmesini neredeyse imkânsız kılmaktadır. İstismarcı mağduru kendine yönelik şüphe ve çelişkilere düşürdüğünden adım adım artarak büyüyen manipülasyonlar sonucu mağdurun en ufak bir adım için istismarcıya danışmasına ve ona bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır. İstismarcı gasligh uygularken sözel tekniklerin yanı sıra jest ve mimikleri (göz devirme, dik dik bakma, agresif tavırlar) içeren davranışlar teknikler de kullanabilir. Gaslighting mağdurları genellikle travma sonrası stres bozuklukları, disosiyatif bozukluklar depresyon ile mücadele etmektedir.

İstismarcının motivasyonunu sağlayan etmenler ise; güç ve kontrol sahibi olma arzudur. Bunun dışında altta yatan sebep; narsistik kişilik özellikleri veya çocukluk çağı travmalarıdır. Yine de gaslighting ile ilgili nitel veya nicel anlamda yapılan araştırmaların sınırlı olması nedeniyle bir kesin kanıdan bahsetmek güçtür. Bu istismarın açıklığa kavuşması, kör noktaların aydınlatılabilmesi için daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaç gaslightinge karşı toplumun bilinçlendirilmesi, farkında olmadan bu

istismara destek sağlanmaması, mağdurların farkındalığını arttırılarak gaslightinge son vermesinden gereksinilmektedir.

Yapılan literatür incelemeleri sonucunda araştırmacılar mağdurlar üzerindeki psikolojik hasarlar hakkındaki araştırmaların artması isteklerini tekrarlayarak yinelemektedir. Bu istismarın önüne geçebilmek için istismar ilişkilerinin ve dinamiklerinin detaylandırılması ile mümkün kılınabilir. Ayrıca profesyonel psikolojik yardımın kalitesini arttıracığı, istismarın pek çok zararlı etkilerini yok edebileceği ve yasal önlemler ile mağdurların korunabileceği öngörülmektedir.

Kaynaklar

- Abramson, K. (2014). "Turning up the Lights on Gaslighting", *Philosophical Perspectives*, (28)
- Akiş, A. D. ve Öztürk, E. (2021). Patolojik Narsisizm: Duygusal İstismar ve "Gaslighting" Perspektifinden Kapsamlı Bir Değerlendirme. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 6 (2), 1- 31.
- American Psychological Association, Erişim tarihi 07.06.2024
- Calef, V. ve Weinshel, E. M. (1981). Some clinical consequences of introjection: Gaslighting. *The Psychoanalytic Quarterly*, 50(1), 44-66.
- Carter, C.R. (2022). Gaslighting: ALS, anti-Blackness, and medicine. *Feminist Anthropology*, (3) 235-245.
- Christensen M. ve Evans-Murray A. (2021). Gaslighting in nursing academia: A new or established covert form of bullying? *Nurs Forum*.56(3):640-647.
- Clark, Cynthia M. PhD, RN, ANEF, FAAN; Landis, Tullamora T. PhD, RN; Barbosa-Leiker ve Celestina Doktora (2021). National Study on Faculty and Administrators' Perceptions of Civility and Incivility in Nursing Education 46(5):s 276-283.
- Çabuk B. ve Kumova F. (2024). Gaslighting Olgusunun Sosyodemografik Faktörler ve Kişilik Eğilimleri Bağlamında İncelenmesi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*,(23)212-236.
- Çetinkaya, D. N., ve Akgül Gök, F. (2024). Feminist Sosyal Hizmet Bakışından Evlilik İlişkilerini Konu Alan Filmlerde Gaslighting İncelemesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(89), 69-80.
- Gaslight." Merriam-Webster.com Sözlüğü, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/gaslight>. Erişim tarihi 8 Ekim 2024.
- Hightower, E. (2017). *An exploratory study of personality factors related to psychological abuse and gaslighting* (Doctoral dissertation, William James College).
- Howard V. (2019). Recognising Narcissistic Abuse and the Implications for Mental Health Nursing Practice, *Issues in Mental Health Nursing*, 40(8), 644-654.
- Johnson V.E., Nadal K.L., Sissoko D.R.G, King R.(2021). "It's Not in Your Head": Gaslighting, 'Splaining, Victim Blaming, and Other Harmful Reactions to Microaggressions. *Perspect Psychol Sci*.16(5):1024-1036.
- Kukreja P vePandey J.(2023). Workplace gaslighting: Conceptualization, development, and validation of a scale. *Front Psychol*(30),14
- McGregor, J. ve McGregor, T. (2014). *The sociopath at the breakfast table: Recognizing and dealing with antisocial and manipulative people*. Hunter House, Inc. Alameda, CA.
- Nazir, T., ve Özçiçek, A. (2022). Gaslighting: İki Yüzlü Bir Duygusal İstismarla Yüzleşmek. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3), 241-250.
- Roberts, J. C., Wolfer, L., ve Mele, M. (2008). Why victims of intimate partner violence withdraw protection orders. *Journal of Family Violence*, 23(5), 369-375
- Sarkis, S. (2018). *Gaslighting: How to recognize manipulative and emotionally abusive people-and break free*. Hachette UK.
- Simon, G. (2010), *In sheep's clothing: Understanding and dealing with manipulative people*. Little Rock, AR: Parkhurst Brothers, Inc.
- Smith, M.E. (2007). Self-deception among men who are mandated to attend a batterer intervention program. *Perspect Psychiatr Care*, 43(4):193-203.
- Stark, Cynthia A. (2019). Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression. *The Monist* 102 (2):221-235.
- Stern, R., (2007). *The gaslight effect: how to spot and survive the hidden manipulations others people use to control your life*. Newyork: Morgan Road Book.
- Sweet, PL (2019). Gaslighting'in Sosyolojisi. *Amerikan Sosyoloji Dergisi* , 84 (5), 851-875.
- Şenyuva, G., ve Yavuz, M. F. (2024). Karanlık Üçlü Kişilik Örüntüleri Ve Psikolojik Manipülasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirmesi-İstanbul Örnekleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 6(3), 223-231.
- Wagers, S.M. (2015). Deconstructing the 'power and control motive': Moving beyond a unidimensional view of power in domestic violence. *Partner Abuse*, 6(2), 230-242.