

GERÇEKLİK ALGISINI BOZMAYA YÖNELİK TEHLİKELİ BİR PSİKOLOJİK İSTİSMAR BİÇİMİ: GASLIGHTING¹

Yüksel DEMİREL

Dr. Öğr. Üyesi, Başkent Üniversitesi, ydemirel@baskent.edu.tr

ÖZET

Gaslighting terimi, Patrick Hamilton'un, 1940'ta sahnelenen, 'Gas Light' adlı oyunundan gelmektedir. Oyunda, manipülatif bir koca, karısının kendi gerçeğini sorgulamasını sağlayarak onu deliliğin eşiğine götürmektedir. Oyunun 1944 film uyarlamasından sonra bu terim, bir kişiyi bir takım psikolojik teknikler aracılığıyla kendi akıl sağlığını sorgulamaya götüreceği biçimde manipüle etmek anlamında sıklıkla kullanılmış ve literatürde kendine geniş yer bulmuştur. Gaslighting, somut bir taciz eylemi içermediği gibi kanıtlanacak bir delil de sunmaz. Ayrıca mağdurların kendileriyle ilgili şüphe duymalarına yol açtığından varlığına ilişkin bir belirti de vermez. Gaslighting, hem bu yönüyle hemen müdahale edilemediği için hem de uzun süren etkileri nedeniyle fiziksel şiddetten daha tehlikeli olabilir. İkili ilişkilerde sıklıkla olmak üzere, okulda ya da işyerinde de ortaya çıkabilen bu istismar türünün sonuçları son derece yıkıcı olabildiğinden mağdurları koruyacak müdahale yöntemleri oluşturmak büyük önem taşımaktadır. Bu derlemenin amacı, sinsi işleyişi nedeniyle tanınmasında güçlük çekilen bir duygusal istismar biçimi olan gaslighting hakkında bilgi sahibi olmayı sağlamak ve istismarcıdan korunmak konusunda özellikle kadınlara farkındalık kazandırmaktır.

Anahtar kelimeler: Gaslighting, Psikolojik İstismar, Psikolojik Şiddet, Duygusal Manipülasyon

ABSTRACT

The term gaslighting comes from Patrick Hamilton's play 'Gas Light', staged in 1940. In the game a manipulative husband takes him to the brink of madness by making his wife question his own truth. After the adaptation of the game in 1944, the term was frequently used to manipulate a person to question their mental health through a number of psychological techniques and found wide coverage in the literature. Gaslighting does not contain any concrete harassment, nor does it provide any evidence to prove. It also does not give any indication of its existence, as it causes the victims to doubt themselves. Gaslighting can be more dangerous than physical violence, both because it is not immediately intervened, and because of its long-lasting effects. It is of great importance to create intervention methods to protect victims, as the consequences of this type of abuse, which can occur at school or in the workplace, often in bilateral relations, can be extremely devastating. The purpose of this review is to provide information about gaslighting, which is a form of emotional abuse that is difficult to recognize due to its insidious functioning, and to raise awareness especially for women about protection from the abuser.

Keywords: Gaslighting, Psychological Abuse, Psychological Violence, Emotional Manipulation

Giriş

Gaslighting, Patrick Hamilton'un 'Gas Light' isimli oyunu (1939) ile konuşma diline dönüşen bir terimdir. Oyun, 1941-1944 yılları arasında 'Angel Street' adıyla ABD, Broadway'de oldukça başarılı bir biçimde sergilenmiş, 1940 yılında İngiltere'de bir film haline gelmiş ve 1944 Amerika versiyonunda Ingrid Bergman ve Charles Boyer'in rol aldığı film ile tanınmışlığı artmıştır (Bellafante, 2007). Oyunun ana karakterleri olan Bay ve Bayan Manningham arasındaki etkileşimlerden dolayı 'gaslight' terimi ortak bir isimlendirme haline gelmiştir (Hightower, 2017).

Gaslighting, hedeflenen bir bireyde veya hedeflenen bir grubun üyelerinde şüphe tohumları ekmeyi amaçlayan ve bireylerin hafızalarını, algılarını ve akıl sağlıklarını sorgulamalarına yol açan psikolojik bir manipülasyon biçimidir. Bu yöntemde istismarcı; ısrarlı inkâr, yanlış yönlendirme, çelişki ve yalan söylemeyi kullanarak mağduru istikrarsızlaştırmaya ve inancını geçersiz hale getirmeye çalışır (Dorpat, 1994).

Gaslighting, hem siyasette hem de kişilerarası ilişkilerde istismarcı kişilerin, zihni manipüle etme stratejilerini tanımlamak için kullanılan ve giderek yaygınlaşan bir terimdir (Sweet, 2019). Bu terim

¹ Bu çalışma 7-8 Mart 2020 tarihlerinde Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesinde düzenlenen Uluslararası "DÜNYA KADIN KONGRESİ"nde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

1970'lerde ve 1980'lerde psikoterapötik literatürde birkaç kez kullanılmış (Calef ve Weinshel 1981; Gass ve Nichols 1988; Smith ve Sinanan 1972) daha sonra felsefe alanında Kate Abramson (2014) tarafından ele alınmıştır.

Gaslighting, 2015 yılında İngiltere'de aile içi şiddet ceza yasasının resmi bir parçası haline getirilmiş ve o zamandan beri 300'den fazla kişi bu nedenle suçlanmıştır (Mikhailova, 2018). Failler, yakın bir ilişki içinde oldukları mağdurlara karşı cinsiyete dayalı klişeleri, mevcut yapısal eşitsizlikleri ve kurumsal kırılmalıkları harekete geçirdiğinde gaslighting, sadece etkili olmakla kalmayıp, yıkıcı sonuçlara da neden olmaktadır (Sweet, 2019).

Gaslighting tanımı ve özellikleri

Belirli bir duygusal ve psikolojik kötüye kullanım türü olan gaslighting, hedeflenen bir kişinin zihinsel istikrarını baltalamak için kullanılan değişen bir manipülasyon kümesidir (Welch, 2008).

Gaslighting, kontrolü, gücü ve ilişkide haklı olma duygusunu sürdürmek isteyen bir gaslighter (fail) ile "gaslighter'ın kendisini idealleştirmesi ve onayını istemesi nedeniyle gerçeklik duygusunu tanımlamasına izin veren" gaslightee (kurban) arasında oluşan bir etkileşimdir (Stern, 2007). Bu etkileşim sürecinde gerçeklik tanımlamaları gaslighter tarafından yapılır ve uygulanan gaslighting taktik ve davranışlarının sonucu olarak gaslightee'nin (kurbanın) kendisinden şüphe duyması, kafa karışıklığı yaşaması ve geri çekilme dürtüsü içinde olması sağlanmış olur (Simon, 2010).

Spear (2018), gaslighter'ın (kurbanın) kendini otonom bir deneyim, düşünce ve yargı yeri olarak algılamasıyla ilgili olarak kendine olan güvenini zayıflatma girişimini içerdiğini ileri sürmektedir. Gaslighter'ın motivasyonu ise kurbanın kendisini eleştirme yeteneğini- özellikle de ilişkiyle ilgili konularda- etkisiz hale getirmek ve bir şeyleri gizleme biçimine rıza göstermesini sağlayarak onun üzerindeki kontrolü korumak yönünde duyduğu güçlü bir arzudur. Gaslighter, bu hedefe, mağdurunun kendisine bir anlamda akran veya otorite olarak güvenmesi üzerine inşa ettiği bir manipülasyon ve aldatma stratejisi ile ulaşmaya çalışır (Spear, 2018).

Gaslighting; bir insanın hayatındaki önemli alanlarında neler olduğuna dair belirsizliği tolere etme konusundaki sınırlı yeteneğini hedef alan, gerçeklik duygusuna olan güvenini azaltarak zihinsel karışıklık ve şaşkınlık yaratan son derece yıkıcı bir psikolojik manipülasyon şeklidir. Bu manipülasyonun mağdurları, şaşkınlıklarına çözüm bulmak ve kafa karıştırıcı olayları açıklığa kavuşturmak için 'her şeyi bilen kişiler' olarak gördükleri bir başkasına bağımlı olurlar ve bu bağımlılık da onları son derece savunmasız hale getirir (Welch, 2008),

Psikanalistler Calef ve Weinshel (1981), tüm gaslighting davranışlarının kökeninde savunma amaçlı bir dürtü olduğuna inanmaktadırlar. Onlara göre istismarcılar, kendi zihinsel çatışmalarını kurbanlarına yansıtmakta ve bu yansıtma girişimleri başarılı olduğunda mağdurların kendileriyle özdeşleşeceğine ve kendi algılarından, motivasyonlarından emin olamayacaklarına inanmaktadırlar. Hayes ve Jeffries (2015), gaslighting taktiklerinin aldatıcı olduğunu ve romantik teröristler tarafından kurbanları delirdiklerine inandırmak için tasarladıklarını belirtmişlerdir.

Gaslighting istismar türünü diğer istismar türlerinden farklılaştıran en önemli özellik, gaslighting uygulayıcısının sadece kurbanını kontrol etmesinin veya işlerinin yolunda gitmesinin onun için yeterli olmamasıdır. Kurbanın kendisiyle gerçekten anlaşmaya hazır hale gelmesi istismarcı için çok önemlidir (Abramson, 2014). Buna göre; gaslighting, mağduru susturmaktan ve herkesin mağdurun yanlış olduğunu düşündüğü ve aynı zamanda mağdurun bir şeyleri kendi yolunda kabul etmediği veya görmediği halde bile kabul etmekten başka seçeneğinin olmadığı bir durum yaratmaktan farklı bir istismar türüdür (Spear, 2018).

Kahn (2007), gaslight içinde mağdur eşin psikolojik bütünlüğünün bozulduğunu, istismar eylemini gösterecek somut bir eylemin, gösterilecek bir kanıtın bulunmadığını, bir şeylerin yanlış olduğunu doğrulamak için sağlam bir aracın bulunmadığını ifade ederken böyle bir ilişkinin duygusal olarak eşit olmadığını ileri sürmüştür.

Gaslighting, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve ortaya çıkan duygusal istismar, açıkça ifade edilemeyecek şekilde gizlice gerçekleştirilmektedir (Dorpat, 2007).

Gaslighting taktikleri

Gaslighting sürecinde uygulanan psikolojik manipülasyonlar çok çeşitli taktikleri içermektedir. Bunlar; gaslighter'ın daha önce gerçekleştirdiği bir kötüye kullanımı basit bir şekilde reddetmesi, gaslighter'ı şaşırtmaya yönelik garip olayların sahnelenmesi veya gaslighter'ın kendi algı ve belleğinden şüphelenmesine neden olacak şekilde yanlış bilgiler sunması gibi çeşitli taktiklerdir (Dorpat, 1996; McGregor ve McGregor, 2014; Welch, 2008; Simon, 2010; Stout, 2006). Richie'ye (2012: 43) göre bu manipülasyonlar yönünü şaşırtan bir "düşmanca sosyal ortam" yaratmaktadır. Yakın eş şiddetini araştıran bilim insanları, bu "çıldırıcı" taktikleri belirli bir fenomen olarak teorik hale getirmemiş olsalar da onları istismara karşı endemik olarak açıkça tanımaktadırlar.

Rietdijk (2018), gaslighting aracıyla bir kişinin özerkliğinin nasıl zayıflatıldığını araştıran tezinde bu işlemin kurbanın üç önemli epistemik kapasiteye olan güveninin bozulması sağlanarak gerçekleştirildiğini iddia etmektedir. Bunlar; algılama ve hafıza kapasitesi, güvenilir konuşmaya katılma kapasitesi ve kendini keşfetme kapasitesidir. İstismarcı; kurbanın bu kapasiteleri kullanmasını engelleyerek, değerli epistemik uygulamalara katılma fırsatlarını sınırlandırarak ve en önemlisi de zihni süreçlerinden şüphe

Gaslighting taktikleri; mağdurdan bilgi almak, tacizcinin bakış açısına uyacak şekilde bilgileri geri sıralamak, bilgileri azaltarak vermek, sözlü taciz (genellikle saldırgan şakalar şeklinde), mağdurun dikkatini dış kaynaklardan engellemek ve yönlendirmek, mağduru önemsizleştirmek ve düşünce süreçlerini yavaş yavaş zayıflatarak zarar görmesini sağlamak gibi çeşitli davranışları içermektedir (Evans, 1996). Gaslighter tarafından gaslighter'ya yönelik olarak kullanılan bazı sözel taciz ifadeleri; 'çılığsın, çok hassas olma, paranoyak davranma, sadece şaka yapıyordum, bunlar senin kurguların, söylediklerin hiçbir şey ifade etmiyor, bir şeyler hayal ediyorsun, aşırı tepki veriyorsun, sadece harekete geçiyorsun, senin için endişeliyim, bence iyi değilsin' biçiminde özetlenebilir (Abramson, 2014),

Greenberg (2018), gaslighting yönteminde kullanılan üç yaygın teknikten söz etmektedir. Bunlar; (1) Gizleme: İstismarcının kurbandan bir şeyleri saklamanın yanı sıra yaptıklarını da gizlemesidir. İstismarcı bu yolla kurbanı içinde bulunduğu durum hakkında kendi inançlarından şüphe etmeye ikna edebilir ve suçu ona yöneltebilir. (2) Değiştirme: İstismarcı, mağdur hakkında bir şeyleri değiştirme ihtiyacı hisseder. Örneğin mağdurun giyinme ya da davranış biçimiyle kendi fantezisine girmesini ister. Eğer mağdur bu isteğe uymazsa, istismarcı mağduru yeterince iyi olmadığı yönünde ikna edebilir. (3) Kontrol: İstismarcı, mağdurun kontrolünü ve gücünü elinde tutmak ister ve bu isteğini gerçekleştirmek için mağduru diğer arkadaşlarından ve ailesinden uzaklaştırmaya çalışır. Bu teknik, istismarcının mağdurun düşüncelerini ve eylemlerini etkileyebilmesini kolaylaştırır. İstismarcı, mağdurun tamamen kendi kontrolü altında olmasından büyük zevk duyar ve ısrarlı inkâr, yanlış yönlendirme, çelişki ve yalan söyleme taktiklerini kullanarak mağduru istikrarsızlaştırmaya ve onun inancını etkisiz hale getirmeye çalışır (Dorpat, 1994).

Simon (2010), gaslighting taktiklerine ilave olarak, minimizasyon, seçici dikkatsizlik/dikkat, rasyonalizasyon, saptırma, kaçınma/bahane, kasıtlı belirsizlik, gizli yıldırma, örtülü tehditler, suçluluk tetikleme, utandırma, kurbanı oynama, kurbanı kötüleme, hizmetçi rolü oynama, baştan çıkarma, suçlama-yansıtırma, masumiyet, cehalet, karışıklık hissi ve öfke davranışlarının kullanıldığını belirtmektedir.

Gaslighter'ın (istismarcının) özellikleri

Sosyopatlar ve narsisistler gaz aydınlatma taktikleri kullanmaktadırlar. Özellikle sosyopatlar sürekli olarak sosyal geleneklerin dışına taşar, yasalara aykırı davranır ve başkalarını sömürürler; ancak tipik olarak aynı zamanda yanlış yapmayı sürekli olarak reddeden ikna edici yalancılar, bazen de büyüleyici kişilerdir. Bu nedenle sosyopatlar tarafından mağdur edilen bazı kişiler kendi algılarından şüphe edebilmektedirler (Stout, 2014).

Diğer istismar biçimleri gibi gaslighting, tipik olarak kalıcıdır ve uzun bir süre boyunca sürdürülmektedir. İstismarcılar genellikle duygularını tanımlamada, yönetme ve ifade etmede zorluk çekmek ve güçlü bir kırılganlık duygusu ile düşük öz değer duygusu içinde bulunmakla karakterizedirler (Smith 2007; Wagers 2015). Bu yönleriyle istismarcıların bazı narsist özelliklere sahip olabilecekleri söylenebilir. Abramson (2014), gaslighter'ın anlaşmazlık veya eleştiri olasılığını bile tolere edemeyen bireyler olduğunu ifade etmektedir.

Sosyal psikoloji açısından, gaslighting'i bir tür istismar olarak düşünmek mantıklıdır. Gaslighter'ın motifleri, tipik olarak istismarcılara atfedilen "güç ve kontrol" motifleriyle tutarlı görünmektedir. (Wagers, 2015).

Gaslighter'nin (kurbanın) güvenlik açığı özellikleri

İlişkilerde gaslighting'e maruz kalmaya açıklık yaratabilecek bireylerin özellikleri sadece anekdotal olarak tanımlanmıştır (Dorpat, 1996; Calef ve Weinschel, 1981; Louis de Canonville, 2015; McGregor ve McGregor, 2014; Simon, 2010; Stern, 2007; Stout, 2005).

Gaslighting geçmişi olan kadınların olmayanlara göre; belirsizliğe tahammülsüzlük, yüksek duygusal işleme duyarlılığı ve nevroitiklik ölçümlerinde daha üst sıralarda yer alacağı varsayımıyla yapılan bir çalışmada 25-55 yaşları arasındaki kadınların 'en kötü' (Follingstad ve Rogers, 2014) cinsel ve/veya yakın ilişkilerini düşünerek çevrimiçi anketi yanıtlamaları istenmiştir. Bulgular; yakın ilişki içinde birlikte yaşarken psikolojik ve duygusal istismar içeren benzer deneyime sahip yetişkin kadınların, homojen bir grup olabileceğine dair işaretler ortaya koymuştur (Follingstad ve Rogers, 2012; Follingstad, Coker, Lee, Williams, Bush ve Mendiondo, 2015). McGregor ve McGregor (2014) son derece hassas ve empatik olan kişilerin gaslighter için mükemmel bir hedef olduğunu, çünkü bu özelliklere sahip kişilerin başkalarının duygusal sıkıntılarına karşı duyarlı olduklarını belirtmiştir.

Simon (2010); saflık, nevroitiklik, aşırı vicdan, düşük özgüven, aşırı entelektüelleşme ve duygusal bağımlılığın duygusal istismarın gizliliğine imkân veren özellikler olduğunu iddia etmiştir. Welch (2008), bir kişinin kendi gerçekliğine güvensizliğinin artması nedeniyle belirsizliğe tahammül edememesi ve/veya aşırı duyarlılık gibi özelliklere sahip olmasının, onu gaslighting'e karşı savunmasız hale getireceğini ileri sürmüştür.

Gaslighting'e açıklık yaratabilecek çok sayıda özellik olduğu belirtilmektedir. Bunlar; bağımlılık, uyum, yüksek vicdanlılık, düşük hâkimiyet, yüksek itaatkârlık, önceki travmalar, psikolojik ve/veya duygusal olarak kötüye kullanım ilişkilerini deneyimleme olarak özetlenebilir (Lackhar, 2000; O'Leary, 1999; Simon, 2010). Bu özellikler, duygusal ve psikolojik istismarın son derece gizli bir şekli olan gaslighting'e karşı savunmasız kalmayı özellikle etkilemektedir (Calef & Weinschel, 1981; Gass ve Nichols, 1988; MacGregor & McGregor, 2014; Stern, 2007; Stout, 2005).

Gaslighting etkisi

Stern (2007), aşağıda özet olarak verilen bazı durumların gaslighting ile karşı karşıya kalındığını gösterebileceğine işaret ederek bu hususlara dikkat edilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bunlar; (1) basit kararlar vermekte zorlanma. (2) kendini hep ikinci planda görme. (3) yeterince iyi bir arkadaş, eş, ya da çalışan olup olmadığı konusunda tedirgin olma. (4) aşırı hassas olup olmadığını sorgulama. (5) çevredeki kişilerden sıklıkla özür dileme. (6) genel olarak mutsuz ve gergin hissetme, ancak mutsuzluk için bir neden bulamama. (7) basit işleri yaparken bile kendinden şüphe duyma. (8) yanlış giden bir şeylerin olduğunu hissetme, ancak bunun ne ile ilgili olduğuna dair bir fikir yürütememe. (9) sıklıkla çılgın ve şaşkın bir ruh hali içinde olma. (10) bazen durumu kurtarmak adına yalanlara başvurma veya erteleme olarak özetlenebilir.

Preston (2017), gaslighting'e maruz kalındığını gösteren bazı işaretlere değinmiştir. Bunlar; gaslighter'ın sürekli olarak mağdura kusurlarından söz etmesi, ancak kendi kusurlarını nadiren kabul etmesi ve eleştirildiğinde saldırgan davranmasıdır. Diğer yandan mağdurun kendini genel olarak güvensiz, mutsuz ve yumurta kabuklarında yürüyormuş gibi tedirginlik içinde hissetmesi, kendini küçümseyen bir tavır içinde olması ve gaslighter'ın baskı ve zorlamalarını gizleyerek ya da mazeret

olarak kabul etmesinin yanı sıra gördüğü kötü muameleye rağmen gaslighter'dan kabul ve onay beklemesidir.

Dorpat (2007), gaslighting yönteminin; mağdur bireyin kendi düşünme, algılama ve gerçeklik yeteneklerini sorgulamasına neden olacak biçimde sık sık rahatsız edici duygular, düşük benlik saygısı ve bilişsel kontrolsüzlüğü içerdiğini belirterek mağdurlarda kendinden şüphe duyma, zihinsel karışıklık, kaygı, depresyon ve hatta psikoz gelişebileceğini ileri sürmektedir.

Gaslighting ve kadın

Stark (2019), gaslighting'in sıklıkla kolektif bir olgu ve kolektif bir psikolojik baskı tarzı olarak kadın düşmanlığını canlandırma yöntemi olduğunu ileri sürmektedir. (Sweet, 2019) ise makalesinde neredeyse tüm vaka çalışmalarının, gaslighter (istismarcı) olarak bir erkek partneri ve gaslightee (mağdur) olarak bir kadını içerdiğini belirtmektedir.

Abramson (2014), gaslighting'in zorunlu olmamakla birlikte aşağıdaki yollarla cinsiyetçi olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre; (1) Gaslighting, sık sık bir kadının cinsiyetçi veya başka türlü ayrımcı davranışlara karşı protesto bağlamında ve buna karşılık olarak gerçekleşmektedir. (2) Kullanılan duygusal manipülasyon biçimlerinden bazıları, hedefin cinsiyetçi normları içselleştirmesine dayanmaktadır. (3) Gaslighting başarılı olduğunda - aslında hedefi tasarlandığı şekilde zayıflatığında-hedefin direnmeye çalıştığı cinsiyetçi normları pekiştirebilmekte ve/veya gaslighter, hedef üzerindeki kendi manipülasyonuna güvenmektedir.

Benzer biçimde Morgan (2007), gaslighting konusunun mutlaka cinsiyetçi olması gerektiğini, ancak gaz aydınlatma etkileşimlerinin genellikle çeşitli şekillerde cinsiyetçi olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre, kadınlar erkeklerden daha sık gaslighting istismarının hedefidir ve erkekler daha sık olarak bu istismar türünü kullanmaktadırlar.

Sweet (2019) tarafından yapılan bir çalışmanın bulguları, artan kurumsal gözetim ve kurumsal güvenilirlik eksikliği yaşayabilecek olan gaslighting etkilerinin kadınlar için daha dramatik olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada feminist aktivizm üzerine arşiv araştırması, derinlemesine görüşmeler ve aile içi şiddet uzmanlarıyla katılımcı gözlemi (N = 55) ve aile içi şiddet mağdurlarıyla yaşam öyküsü olan görüşmeler (N = 43) dahil olmak üzere 18 aylık saha çalışması yapılmıştır. 12 aylık bir dönem içinde 2-4 saat arası.43 kadınla yapılan görüşmelerden üçü hariç tümü, istismarcılarının kendilerine “deli” dediğini bildirmişlerdir. Katılan 43 kadından ikisi hariç tümü erkek bir partneri, birincil istismarcı olarak tanımlamıştır.

İspanya'daki bir üniversitede yapılan çalışmada, 17 ila 23 yaş arasındaki 648 üniversite öğrencisi, medeni durumun netleşmesinden önce (örneğin, evlilik, birlikte yaşamaya başlaması) psikolojik istismar belirtilerini belirlemek için değerlendirilmişlerdir. Öğrencilerin samimi ilişkilerinde psikolojik kötüye kullanımı ölçmek için 'Psikolojik Kötüye Kullanım Anketi' oluşturulmuştur. Sonuçlar, öğrencilerin ilişkilerinde zorlayıcı etkileşim kalıplarının var olduğunu göstermektedir. İlişkide düşmanlık, suçlama ve rahatsız edici sözlerin kullanılmasının yanı sıra ısrarcı olma gibi davranışsal faktörlerde erkekler ve kadınlar arasında önemli farklılıklar bulunmuştur (Moreno, 2011).

Moreno (2014) tarafından yapılan diğer bir araştırmanın örneklemini ise İspanya'daki başka büyük bir üniversitede 17 ila 23 yaş arasındaki 1.080 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuçlar, en yüksek oranda psikolojik istismarın incelenen tüm tezahürlerinin varlığına işaret etmektedir. Çalışma bulguları, bu belirtilerin 17 ila 18 yaş aralığında meydana geldiğini ve erkekler arasında daha fazla psikolojik istismar davranış paterni bulunduğunu göstermiştir.

Sonuç

Stern (2007), gaslighting ile karşılaşıldığında atılması gereken ilk adımın 'gaslighting içinde kişinin kendi rolünü, davranışlarını, arzularını, fantezilerini ve gaslighter'ı idealize etmeye ve gaslighter'a bağlı kalmanın belirli bir miktar bilişsel uyumsuzluğa sahip olmayı gerektirdiğini ileri sürmüştür. Belirtilen bu durum nedeniyle gaslighting mağdurlarının söz konusu bilişsel uyumsuzluğu en sağlıklı

biçimde çözebilmeleri için gaslighter'dan ayrılmaları ya da uzaklaşmaları gerektiğini ifade etmiştir. Lindemann (2001), özellikle kadınlarla ilgili olarak manipülasyona direnme yeteneğinin "kendi kararlarına güvenme yeteneğine" bağlı olduğunu belirtmiştir.

Gaslighter, mağdurun duygusal ve bilişsel sağlığına zarar vermek için nefret ve kıskançlık gibi toksik duygular (patolojik olumsuz duygular) kullanmaktadır. Bu nedenle mağdur, istismarcının kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini asla içselleştirmemeli, kendini savunurken olumsuz duygularını sağlıklı bir biçimde ifade etmelidir. Patolojik olumsuz duygular (nefret, öfke, depresyon, patolojik utanç, patolojik kaygı) geliştirmekten de kaçınmalıdır. Çünkü olumsuz duygular duygusal sağlık için her zaman zararlıdır. Mağdur, bu zararlardan korunmak için olumlu ve olumsuz duygular ile düşünceler arasında denge sağlamalıdır. Gaslighter ile çatışma bittikten sonra da aklın homeostazisini eski haline getirmek için olumlu duygular (aşk, sevinç, şükran) hissetmeli ve kendisi hakkında olumlu düşünmelidir (Petric, 2018).

Toplumsal cinsiyet akademisyenleri, kadınlarla ilgili yaygın klişelerin toplumsal cinsiyet temelli sosyal süreçlerde nasıl çalıştığını ve kadınların kendi sosyal gerçekliklerine tanıklık etme ve sosyal etkileşimlerin gidişatını kontrol etme becerilerini nasıl şekillendireceklerini düşünmelidirler. Kamusal söylem ve politikalar kötüye kullanımı önlemeyi, gaslighting'e karşı farkındalığı genişletmeye yönelik oluşturulmalıdır. Gaslighting istismar türünün görünmezliği, sinsi ilerleyişi ve delil sunmaz oluşu özellikle kurbanlarını kurumsal korumalardan uzak tutmaktadır. Gaslighting ile ilgili mücadele girişimleri makro güvenlik açıkları dikkate alınmadan etkili olmayacağı için istismarcıya karşı korunma politikaları kadınların kurumsal güvenilirliğini, kültürel ve ekonomik sermayesini artırmaya odaklanmalıdır (Sweet, 2019).

Toplumda gaslighting konusunda farkındalık yaratmak, okulda, işyerinde, kurumlarda ve özel ilişkilerde gaslighting istismarını önlemek ve mağdurları korumak için yüksek kaliteli yasal önlemler almak gerekmektedir (Petric, 2018).

Kaynaklar

Abramson K., (2014) Turning up the lights on Gaslighting. *Philosophical Perspectives*; 28 (1):1–30. doi:10.1111/phpe.12046.

Bellafante, G. (2007, May 24). Theater review: Crazy, he calls me (and terrified, I agree). *The New York Times*, E9. Retrieved from: <http://www.nytimes.com/2007/05/24/theater/reviews/24gasl.html>

Calef, Victor, and Edward M. Weinschel., (1981) "Some Clinical Consequences of Introjection: Gaslighting." *The Psychoanalytic Quarterly* 50(1):44–66.

Dorpat T.L., (1994) On the double whammy and gaslighting. *Psychoanalysis & Psychotherapy*, 11(1):91-96.

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. (2007). *Crimes of Punishment: America's Culture of Violence*. New York: Algora Publishing. pp. 118–130. ISBN 9780875865638. OCLC 85498769.

Dorpat T. L., (2007) *Crimes of Punishment: America's Culture of Violence*. Algora Publishing, 118-130.

Dutton, M. A. ve Goodman. L. A. (2005), "Coercion in Intimate Partner Violence: Toward a New Conceptualization." *Sex Roles* 52(11–12):743–56.

Evans P., (1996), *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize it and How to Respond*. Holbrook, Mass: Adams Media Corporation, 23-24

Ferraro, K. J., (2006), *Neither Angels nor Demons: Women, Crime, and Victimization*. Boston: Northeastern University Press.

- Follingstad, D. R., (2012), Women experiencing psychological abuse: Are they a homogenous group? *Journal of Aggression, Maltreatment, and Trauma*, 21(8), 891-916.
<http://dx.doi.org/10.1080/10926771.2012.708012>
- Follingstad, D. R., ve Rogers M. J., (Feb. 2014) "The Nature and Prevalence of Partner Psychological Abuse in a National Sample of Adults." *Violence & Victims*, vol. 29, no. 1, pp. 3–23. EBSCOhost, doi:10.1891/0886-6708.09-160.
- Follingstad, D. R.; Coker, A. L., Lee, E.; Williams, C. M.; Bush, H. M. ve Mendiondo, M.M. (2015). Validity and psychometric properties of the measure of psychologically abusive behaviors among young women and women in distressed relationships. *Violence Against Women*, 21(7), 875-896. <https://doi.org/10.1177/1077801215584070>
- Gass, G. Z. ve Nichols, W. C. (1988), "Gaslighting: A Marital Syndrome.", *Contemporary Family Therapy* 10(1):3–16.
- Greenberg, E., (3 April 2018) "Are You Being 'Gaslighted' By the Narcissist in Your Life?". *Psychology Today*. Sussex Publisher. Retrieved.
- Hamilton, P., (1938/2015), *Gaslight*. Samuel French Ltd, New York/Hayes, Sharon, ve Samantha Jeffries. *Romantic terrorism: An auto-ethnography of domestic violence, victimization and survival*. Springer.
- Hightower, E., (2017), *An Exploratory Study of Personality Factors Related to Psychological Abuse and Gaslighting*. Yayınlanmamış doktora tezi. Massachusetts: William James College.
- Kahn, S.R. (2007) *Illumination by gaslight: Reflections on the therapeutic mirror*. Paper presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Philadelphia, PA.
- Lachkar, J. (2001), Emotional abuse of high-functioning professional women. *Journal of Emotional Abuse*, 2(1), 73-91, DOI: 10.1300/J135v02n01_06
- Louis De Canonville, C. (2015). *The three faces of evil: Unmasking the full spectrum of narcissistic abuse*. Black Card Books. Stouffville, Ontario. Canada.
- McGregor, J. & McGregor, T., (2014), *The sociopath at the breakfast table: Recognizing and dealing with antisocial and manipulative people*. Hunter House, Inc. Alameda, CA. 121
- Mikhailova, A., (2018, May 23), "Theresa May Pledges to Tighten the Law on 'Gaslighting' Abuse." *The Telegraph*. (<https://www.telegraph.co.uk/politics/2018/05/23/theresa-maypledges-tighten-law-gaslighting-abuse/>).
- Moreno, J. M.; Blázquez, M.; García-Baamonde, M. E. ve Guerrero, E. (2011), Psychological abuse in Young couples: Risk factors. *Journal of Social Service Research*, 37, 555-570.
- Moreno-Manso J.M.; Blázquez-Alonso M.; García-Baamonde M.E.; Guerrero-Barona E. ve Pozueco-Romero J.M. (2014) Gender as an explanatory factor of psychological abuse in dating couples. *Journal of Social Service Research*;40:1–14.
- Morgan, R. *The Gaslight Effect* (New York: Random House, 2007) ve Calef and Weinshel's "Some clinical consequences of introjection: Gaslighting" (*Psychoanalytic Quarterly*, 1981 v.50.1: 44–66).
- Nelson, H. L. (2001), *Damaged identities, narrative repair*. Cornell University Press. pp. 31–32. ISBN 978-0-8014-8740-8.
- O'Leary, K. D. (1999), "Psychological Abuse: A Variable Deserving Critical Attention in Domestic Violence." *Violence and Victims* 14(1):3–23.
- Petric, D., (2018). Gaslighting and the knot theory of mind. <https://www.researchgate.net/publication/327944201> DOI: 10.13140/RG.2.2.30838.86082
- Preston, N., (2017), 7 Stages of Gaslighting in a Relationship' [ONLINE] Available at: <https://www.psychologytoday.com/blog/communication-success/201704/7-stages-gaslighting-in-relationship>.

- Rietdijk, NW., (2018), (You Drive Me) Crazy. How Gaslighting Undermines Autonomy. Master's Thesis submitted for the Research Master's Philosophy, Utrecht University
- Richie, Beth E. (2012), *Arrested Justice: Black Women, Violence, and America's Prison Nation*. New York University Press.
- Sarkis, S., (2018), *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People—and Break Free*. Da Capo Press. ISBN 978-0738284668. OCLC 1023486127.24-25
- Simon, G. (2010), *In sheep's clothing: Understanding and dealing with manipulative people*. Little Rock, AR: Parkhurst Brothers, Inc.
- Smith, C. G., ve Kenneth S., (1972). "The 'Gaslight Phenomenon' Reappears: A Modification of the Ganser Syndrome." *British Journal of Psychiatry* 120(559):685–6.
- Smith M. E (2007), Self-deception among men who are mandated to attend a batterer intervention program. *Perspect Psychiatr Care* 43(4):193–203.
- Spear, A. (2018), "Gaslighting, Confabulation, and Epistemic Innocence." *Topoi*. doi:10.1007/s11245-018-9611-z.
- Stark, CA., (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 Manipulation Others Use to Control Your Life*. New York: Harmony Books.
- Stout, M., (2005), *The sociopath next door*. New York, NY: Broadway Books.
- Stout, M. (2006). *The Sociopath Next Door*. Random House Digital. pp. 94–95. ISBN 978-0-7679-1582-3. Retrieved 2014-01-06.
- Stout M., (2014), *The Sociopath Next Door*. Random House Digital, 94-95.
- Sweet, P. (2019), "The Sociology of Gaslighting." *American Sociological Review* 84(5): 851-875.
- Wagers SM (2015) Deconstructing the 'power and control motive': Moving beyond a unidimensional view of power in domestic violence. *Partner Abuse* 6(2):230–242.
- Welch, B., (2008). *State of confusion: political manipulation and the assault on the American mind*. St. Martin's Press. New York, NY.