

## GASLIGHTING

Türkçe’de tam karşılığı olmasa da “**Gas Lambası**” anlamına gelmektedir gaslighting. Hayata kattığı olumsuz etkilerden ötürü bu kavramın anlaşılmasının faydalı olacağını düşünüyorum.. Onun için bu yazıyı burada okuyucuların bilgisine sunuyorum.

Gaslighting, bireyin kendi hafıza, algı ve akıl sağlığını sorgulayıp irdelemeye iten bir çeşit kötü yönlendirme olarak tanımlanmaktadır. Bireyde veya seçilen grupta şüphe uyandırma, kalcı inkâr, çelişki ve yalan yoluyla peyderpey dikte edilir ve fark edilmesi kimi zaman güçtür.

Narsisistik kişilere özgü bir davranış bozukluğu olan gaslighting, kişilerin kurbanlarına onların kendilerine dair algılarını yeniden biçimleyecek şekilde belleklerine olumsuz bilgi ve yargıları sokmalarıyla tezahür eder. Bir manipulasyon yöntemi olarak da kullanılan durum, sorgu teknikleri içinde de yer alır.

Gaslighting, karşıdaki insana çeşitli oyunlar oynayarak zamanla kendisinden şüphe etmesini sağlamasına yönelik olan bir psikolojik işkence/manipülasyon yöntemi olarak biliniyor. Genellikle narsistler ve sosyopatlar tarafından uygulanan bu yöntemin korkunç olan tarafıysa kurban tarafından fark edilmesinin neredeyse imkânsıza yakın olması. Bunun nedenlerinden biri de sevdiğimiz insanlara güvenmemiz ve sözlerine inanma eğiliminde olmamız. Daha da kötüsü, çoğumuz bir dönemler farkında bile olmadan böyle bir manipülasyona maruz kalmış olabiliriz; küçük çaplı olsa bile.

Yani olayın temelinde yatan şey, karşıdaki insanın güvenini ve sevgisini suiistimal ederek zamanla özgüvenini ve özsaygısını yaralamak. Bu eylemi yapan insanların genelde tek bir amacı oluyor: Karşı tarafı kendisine bağımlı hale getirmek. Gözlemleri ve düşünceleri sürekli yalanlanan kurban, belli bir zaman sonra kendi zihnine düşman haline geliyor. Her yapacağı hareketin, her kuracağı cümlenin, her düşüncesinin yanlış olacağını düşünmeye başlıyor ve karar alma yetisini

kaybediyor. Zamanla kendine olan şüphesi iyice artan kurban, bütün kontrolü karşı tarafa bırakıp iyiden iyiye kendi köşesine çekiliyor. İşler bu noktaya kadar geldiğinde geri dönülmesi iyice imkânsızlaşan bir yola girmiş olan kişi, çevresinde güvenilebileceği tek insan olarak karşısındakini görüyor ve o ne isterse onları yapmaya başlıyor.

Söylentiye göre, Jack, her gece evdeki gaz lambasını bir önceki güne göre giderek daha fazla kısar.

Karısı Bella ışığı onun kıstığını bilmez ve devamlı kocasına sorar:

“Gaz lambası giderek daha mı az ışık veriyor.?”

Jack ona sinirlenir, “Sana öyle geliyor” der.

Bella ne olduğunu anlayamaz.

Işığın her gün biraz daha azaldığından emindir ama kocasının tepkisi yüzünden ışığın azalmadığına inanır.

Kendisinden şüphe duymaya başlar...

Bu şekilde karısını delirtmeye çalışan Jack’ın uyguladığı bu yöntemi, **“Gaslight”** isimli bir tiyatro oyununda izleriz. Oradan bir filme aktarılır. Ve nihayetinde psikiyatride bir terime evrilir.

**“Gaslighting”**, ikili ilişkilerde bir tarafın diğer tarafa uyguladığı psikolojik şiddeti tarif eden bir terim.

Karşısındakini çeşitli hileli tavırlar ve ithamlarla güçsüz, muhtaç, sorunlu ve hatalı olduğuna inandıran taraf, onu bu yöntemle yönetir, özgüvenini zedeler ve kendine bağımlı hale getirir.

Aslen bir egemen ve mağdur ilişkisinin tanımıdır.

Kendinden şüphe duyan insan, o yüzden karşısındakine şartsız güvenir ve güçlü olmakla kötü olmak arasındaki ayrımı yapamaz hale gelir.

Memnun olmadığı durumlarda bile bir benzerinin daha iyi olabileceğine ikna olur.

O yüzden yıkar, yıkar ve yerine hep bir benzerini kurar.

İkili ilişkilerden toplumsal ilişkilere kadar irili ufaklı iktidarların çeşitli manipülasyonlarına kolayca kurban giden insan aklı; korkularla ve çaresizlikle donatıldığı bireysel hapisanesinden kurtulmak için, ya hırçınlaşıp büyük bir savaşı ölümüne göze alması gerektiğini ya da her şeyden vazgeçip erkenden kendi mezarına kendi kendine girmesi gerektiğini zannedecek kadar aklını kaybeder. Oysa yapması gereken tek şey vardır.

Oturduğu yerden kalkması...

Gaz lambasının düğmesini yoklaması...

Gerçekten kısılmış mı yoksa tamamen açık mı bakması...

Hepsi bu kadar.

Alıntıdır