

**KULE
KİTAP**

GASLIGHTING
Korkunç Bir Psikolojik İşkence Yöntemi
Osman Kutlu



Kule Kitap®

www.kulekitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

İşletme Koordinatörü: Muhammed Yurt

Yayın Yönetmeni: Dr. Hakan Özkütükçü

Yayın Koordinatörü: Murat Şerefoglu

Editör: Tuğba Ünlüer

Mizanpaj Tasarım: Emir Tali

Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

1. Basım, İstanbul, Şubat 2025

ISBN: 978-625-9824-49-9

Matbu Ajans / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

"Kule Kitap Yayınevi tarafından baskıya hazırlanan eserlerin hukuki sorumluluğu tamamen yazara aittir."

GASLIGHTING

Korkunç Bir Psikolojik İşkence Yöntemi

Osman Kutlu

İÇİNDEKİLER

Kule Kitap Yayınevinin Yayın Esasları.....	7
Ön Söz	9
Gaslighting Nedir?	13
Gaslighting Nasıl Tespit Edilir?.....	17
Gaslighting Manipülasyonu Uygulayan Kişilerin Genel Özellikleri ..	19
Böcek Ezme Deneyi.....	21
Bir Gaslighting Hikâyesi	23
Hikâyenin Bitmeyen Sonu.....	107
Son Söz	109

KULE KİTAP YAYINEVİNİN YAYIN ESASLARI

Kule Kitap:

Sağlam yapıları ve uzun ömürleriyle bilinen kuleler gibi üzerinde yükseldiği entelektüel ve sanatsal değerlerle zamanın yıpratıcılığına direnen, geçmiş ile gelecek arasında kurduğu bağla yarınlar zengin bir miras bırakmayı hedefleyen bir yayınevidir.

Klasikten moderne uzanan kültür vadisinde, okuyucularına zihinsel olarak daha yüksek bir bakış açısı ve estetik beğeni kazandıracak fikir ve sanat eserlerini yayımlamayı amaçlar.

İlkeli yayıncılık anlayışıyla, Anayasa'da belirtilen Türkiye Cumhuriyeti'nin temel niteliklerine ve toplumun değerlerine bağlı kalacak, hiçbir ideolojinin veya politik düşüncenin hizmetinde olmayacaktır.

Bünyesine katacağı eserleri seçerken bunların kendinden sonrakilere kılavuzluk edebilecek, ilham verebilecek, içerikleriyle özgün, dil ve anlatımıyla yüksek kalitede olmasına dikkat edecektir.

Ticari kaygılardan ziyade edebî, sanatsal veya bilimsel değere göre toplumun genel yararına uygun, eğitici, bilgilendirici ve estetik değer taşıyan eserlerin seçilmesine özen gösterecektir.

Farklı bakış açılarına, kültürlere ve dillere yer verecek zengin bir yayın portföyüyle eser çeşitliliğini artırırken bu eserleri ait oldukları kültürde de nitelikleriyle öne çıkmış seçkin eserler arasından seçecektir.

Yayımlayacağı eserlerin her safhasını akademik bir titizlikle takip edecek; dil bilgisi, yazım kuralları, tutarlılık ve anlam bütünlüğü gibi

konularda sıkı bir editoryal süreçten geçmesini sağlarken Türk Dil Kurumunun Yazım Kılavuzu'nda belirtilen esaslar çerçevesinde hareket edecektir. (Tarih konulu eserlerde, özellikle Arap harfli kaynaklarla yapılacak çalışmalarla uyumlu olması açısından, özel isimlerin yazımında ait olduğu dildeki yazılışı esas alınacaktır.)

Yazarlardan intihal ve etik ihlali yapmadıklarına dair yazılı beyan alacak, fikri mülkiyet hakları konusunda hassasiyet gösterecektir.

Her kitabı bir miras olarak yarınlarımıza emanet ederken sıradan kitaplardan ziyade derinlik ve anlam arayan okurlarını entelektüel bir zirve yolculuğuna davet ediyor.

Faydalı olmak dileğiyle...

ÖN SÖZ

Gaslighting Manipülasyonu, ismini 1938 yılına ait bir tiyatro oyunundan alır. Daha sonra *Angel Street* adıyla filmi de çekilen bu oyunda Jack ve Bella adlarında bir çift vardır. Jack her gece gaz lambasının ışığını, bir önceki güne göre biraz daha kısar. Durumdan haberi olmayan Bella ne zaman “Gaz lambası daha az mı ışık veriyor?” diye sorsa Jack’ten sert tepkiler alır. Bu şekilde Bella’nın öz güvenini sarsmaya çalışsan Jack, bir dedektifin olaya dâhil olmasıyla planında başarısız olur.

Türkçe karşılığı olmayan Gaslighting, karşıdaki insana çeşitli oyunlar oynayarak zamanla kişinin kendine olan güvenini sarsmayı ve onu şüpheye düşürmeyi hedef alır. Bir çeşit psikolojik işkence / manipülasyon yöntemi olarak bilinir. Daha çok narsist ve sosyopat kişiler tarafından ağır şekilde uygulanan bu yöntemin en kötü yanı, kurban tarafından fark edilmesinin neredeyse imkânsız olmasıdır. Çoğu zaman klinik yöntemlerle bile tespit edilemeyen bu yöntemin başarılı olmasının en büyük sebebi ise sevdiğimiz insana güvenmemiz ve sözlerine inanma eğiliminde olmamızdır.

Gaslighting eylemleri yapan insanların en büyük amacı, karşıdaki kişiyi kendisine bağımlı hâle getirmektir. Düşünceleri, tespitleri, sözleri sürekli yalanlanan ve tepki alan kurban, bir süre sonra kendine olan güvenini kaybeder ve kendine düşman hâle gelir. Her yapacağı hareketin, her kuracağı cümlenin, her düşüncesinin ve tespitinin yanlış olacağı fikrine kapılır ve karar alma yeteneğini kaybeder.

Zamanla kendine olan güvenini kaybeden kurban, bütün ipleri karşısındakine bırakıp kendi iç dünyasına çekilir, güvенеbileceđi tek insan olarak karşısındakini görür ve o ne derse onu yapmaya başlar.

Gaslighting Manipülasyonu, üç farklı şekilde uygulanıyor: Birincisinde, bir konu her defasında farklı şekilde anlatılarak karşıdaki kişinin algıları allak bullak edilmeye çalışılıyor. İkincisinde fiziksel olarak evdeki eşyaların yerleri özellikle değiştiriliyor. Daha sonra bu eşyalar aynı yerlerine geri konuyor. Bu eşyaları önce arayıp bulamayan kurban, daha sonra yerinde bulunca manipülasyon uygulayan kişinin, “Saçmalama! O hep oradaydı!” şeklinde yönlendirmesiyle kendinden şüphe duymaya başlıyor. Üçüncü yöntemde ise bir olayın detayları anlatılmıyor ama sonra sanki anlatılmış gibi konuşularak kurbanın aklı karıştırılmaya çalışılıyor.

Gaslighting Manipülasyonu konusu, toplumda çoğumuzun az veya çok karşılaştığı ya da maruz kaldığı bir psikolojik işkence yöntemi olması nedeniyle ruh sağlığı açısından büyük bir önem taşıyor. Çünkü bu tür bir manipülasyona maruz kalan kişiler, çok uzun bir zaman bunun etkisinden çıkamıyor hatta hayatları boyunca kalıcı etkiler bile söz konusu olabiliyor. Dolayısıyla bu konu hakkında bilgi sahibi olmanın huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmemiz için gerekli olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu manipülasyonun üç seviyesi var: düşük, orta, ileri.

Düşük ve orta seviyedeki manipülasyonlar, ruh sağlığımızda ciddi olumsuz etkiler bırakabiliyor ancak ileri seviyedeki manipülasyonlarda kurbanlar, hayatlarının geri kalanında bu olumsuz etkilerden kurtulamıyor ve sonucu intihara kadar gidebiliyor.

Bu kitap, yaşanmış olaylardan derlenen, orta ve ileri seviye manipülasyonlardan oluşan, tamamen gerçek bir *Gaslighting Manipülasyonu* hikâyesidir. Olaylarda bahsedilen isimler, olay yerleri ve zamanları değiştirilmiş ve yaşananların çoğu bazı anlatım zorlukları sebebiyle

basitleştirilmiştir. Yani gerçekte, okurken hissedeceğinizden çok daha ağır şartlar yaşanmıştır ya da size basit gelecek bazı durumlar aslında çok daha ağır şekilde cereyan etmiştir.

Yaşanmış hikâyelerin anlatımının ardından “Değerlendirme” adı verilen kısım eklenmiştir. Bunda amaç, anlatılanların roman tadında okunması değil, *Gaslighting Manipülasyonu*’nun bilimsel açıklamalar ile birebir örnek olaylar üzerinden sunularak öğrenilmesidir. Bu kitapta bahsedilen her bir olay birbiriyle bağlantılıdır ve farklı uygulama tekniklerinin hayatımızda nasıl cereyan ettiğini ve sizlerin yaşamış veya yaşayacak olduğunuz birtakım durumları doğru şekilde yorumlayabilmeniz hedeflenmiştir. Bu durumu yaşayan kişiler için en önemli nokta, kişinin maruz kaldığı davranışı doğru yorumlayıp tespit edebilmesidir. Sonrası daha rahat olacaktır. Eğer davranışları değerlendirip doğru tespit yapamazsanız yapabileceğiniz başka hiçbir şey yoktur.

Gaslighting Manipülasyonu ile mücadele edebilmek kesinlikle çok zordur, hatta tehlikelidir. Kontrolü kaybettiğiniz anda bir daha toparlanabilmeniz mümkün olmayabilir. Güçlü bir psikolojik bünyeye ve ileri düzeyde bilgiye sahip değilseniz asla mücadele etmek için uğraşmayın. O kişiden, o ortamdan derhâl uzaklaşın. Kaçın!..

Gaslighting Manipülasyonu uygulayan kişilerin, kendileri davranışlarının yanlışlığını kabul edip tedaviye ikna olmadıkları sürece tedavi edilebilmeleri mümkün değildir.

Bu kitap, Gaslighting Manipülasyonu konusunun ilk kitabıdır. Bu kitapta özellikle ikili ilişkiler merkezinde bir hikâyeleştirme yapılmıştır. Ancak bu kavram çok geniş bir alanda etkilidir. Aile içinde, iş dünyasında, sosyal ortamlarda, toplum yapısında ve elbette siyasette ve devlet yönetiminde oldukça yaygın bir etki ve kullanım alanı vardır. Hatta bu kavram sistematik hâle getirilerek oldukça güçlü bir “Toplum Mühendisliği” yöntemine dönüştürülmekte ve devletler üzerinde

uygulanmaktadır. Devam kitabımızda bu konularda çok ilginç örnekler, değerlendirmeler ve uygulamalar sunulacaktır.

Bu kitapta, bireysel olarak Gaslighting Manipölasyonu'na dikkat çekmek ve farkındalık oluşturmak amacıyla okuyucunun, birçok olayda benzer davranışlarla karşılaştığını görmesi, kitapta kendinden bir şeyler bulması mantığı öne çıkarılarak ikili ilişkiler temelinde bir anlatım yapılmıştır. Çünkü bireysel olarak farkına varamadığımız bir konuda çok geniş çerçevede devam eden sistematik uygulamaları algılamamız, fark etmemiz ve anlamamız mümkün olmayacaktır.

7 Kasım 2021

Çanakkale, Bayramiç, Pınarbaşı Köyü

GASLIGHTING NEDİR?

Gaslighting, tam olarak Türkçe karşılığı olmayan bir ifadedir. Genellikle narsistler ve sosyopatlar tarafından uygulanan bu yöntem, bir kişinin karşısındaki insana çeşitli oyunlar oynayarak zamanla o kişinin kendisinden şüphe etmesine neden olduğu psikolojik bir işkence / manipülasyon metodu olarak tanımlanabilir.

Gaslighting'in korkunç olan yanı ise kurban tarafından fark edilmesinin neredeyse imkânsıza yakın olmasıdır. Çünkü genellikle sevdiğimiz insanlara güvenme ve sözlerine inanma eğilimindeyizdir. Ne yazık ki birçoğumuz hayatımızın herhangi bir döneminde farkında bile olmadan böyle bir manipülasyona maruz kalmış olabiliriz, küçük çaplı olsa bile.

Yani Gaslighting'in temelinde yatan şey, karşıdaki insanın güvenini ve sevgisini suistimal ederek zamanla o kişinin *öz güvenini ve öz saygısını yaralamak* diyebiliriz.

Genellikle narsistler ve sosyopatlar tarafından uygulandığı söylenirse de aslında hemen her insan az veya çok Gaslighting uygulayabilir. Her insanın sahip olmak / sahiplenilmek, korumak / korunmak, sevmek / sevilme, beğenmek / beğenilmek ve takdir edilmek gibi ihtiyaçları vardır. Manipülasyon davranışların asıl amacı da bu ihtiyaçların karşılanması ve garanti altına alınmasıdır. Kim hiç umursanmadığı veya sevilmediği, kendisine sahip çıkılmayan bir ortamda rahat ve huzur içinde yaşayabilir ki? Kim takdir edilmediği yerde keyifle durabilir ki?

Yaptığımız işi biraz abartmak, sevdiğimizi kıskanmak ya da bizi kıskanmasını sağlamak için gereksiz yakınlıklar kurmak, hatta saçımızı taramak bile bir çeşit Gaslighting Manipülasyonu davranışıdır.

Ancak normal insanların bu davranışları, hem davranış yöntemi hem de etki yapısı itibariyle oldukça düşük bir seviyededir. Yani psikolojik kabul sınırları içindedir. Aynı zamanda bu davranışın sürdürülmesi, kontrol edilmesi seviyesi de çok daha kısadır. Şöyle bir örnek verelim:

Kıskandırma yöntemini ele alalım. Bunun için kullanılan malzeme, “Başka kadın / erkek”tir. Bu yöntemin davranışlarını seviyelendirerek gösterelim:

1. Seviye: Başkasıyla yakın diyalog.
2. Seviye: Daha samimi diyaloglar.
3. Seviye: Sık sık başkasından ve yaptıklarından bahsetmek, sosyal medya hesaplarına ilgi göstermek.
4. Seviye: Yanındakine ilgiyi azaltıp başkasına yoğun ilgi göstermek. (Bu seviyeden itibaren taraflar arasında bu konuda tartışmalar başlar.)
5. Seviye: Başkasıyla sürekli sohbetler, görüşmeler yapmak, yanındakıyla diyalogu iyice azaltmak. (Bu noktadan itibaren bu diyalogu yanındaki kişinin dışında sosyal ve iş çevresi de fark etmeye başlar.)
6. Seviye: Yanındakıyla ilgisini hatta iletişimini tamamen kesip sürekli başkasıyla görüşmek.
7. Seviye: Tamamen başkasıyla görüşmek, onun çevresiyle de etkileşim içine girmek. Bu noktadan itibaren yanındaki de dâhil herkesin göreceği ortamlar söz konusu olur.
8. Seviye: Bütün zamanını başkasıyla geçirmek, bu görüşmelerin ayyuka çıkması, yanındakıyla geri dönülmez kavgaların olması ve kopuş.

9. Seviye: Bu son seviye artık başkasıyla birlikteliktir. Birlikte olmasa bile birlikte olduğuna dair algılar en üst düzeydedir.

Normal insanlar genelde bu davranışı ikinci, en fazla üçüncü seviyede keser. Yanındaki kişiye kırılmaması için şaka yaptığını söyler, kırıldıysa özür diler. Bu daha da yakınlaşma açısından bir fırsattır aynı zamanda. Çünkü bir taraf diğerini kıskandırmış, diğer taraf da kıskanarak ona sahip çıkmıştır. Yani ikinci veya üçüncü seviye, kontrol seviyesidir.

Kişilerin psikolojik yapılarına göre bu kontrol seviyeleri yükselir. Özellikle beşinci seviyeden itibaren davranış, psikolojik işkence hâline dönüşmeye başlar. Yedinci seviyeden sonrası yıkım getirir. İşte bu konuda sürekli olarak narsist veya sosyopat kişilere atıf yapılmasının asıl sebebi budur. Çünkü bu kişiler, kontrolü çok yüksek seviyelere kadar getirirler. Son seviyeden önce kontrol altına alırlar ama ender olarak son seviyeye ulaştığı da görülür. Üst seviyelerde kurban, geri döndürülemez hasarlara maruz kalabilir hatta intihara bile meyledebilir.

Yani Gaslighting Manipülasyonu sadece narsist veya sosyopat kişilere ait değildir. Hepimizin yaptığı bir manipülasyondur. Tek fark, kontrol seviyesidir. Ancak elbette bu kitapta ele alınan seviye oldukça ileri düzeydeki kişilere aittir.

Bu eylemi yapan insanların genelde tek bir amacı olur: *Karşı tarafta kendisine bağımlı hâle getirmek*. Gözlemleri ve düşünceleri sürekli yalanlanan kurban, belli bir zaman sonra kendi zihnine düşman hâle gelir. Kişi, her yapacağı hareketin, her kuracağı cümlenin, her düşüncesinin yanlış olacağını düşünmeye başlar ve karar alma yetisini kaybeder. Zamanla kendine olan şüphesi iyice artan kurban, bütün kontrolü karşı tarafa bırakıp iyiden iyiye kendi köşesine çekilir. İşler bu noktaya kadar geldiğinde kişi, geri dönüşü iyice imkânsızlaşan bir yola girmiş olur. Çevresinde güvenebileceği tek insan olarak karşındakini görür ve o ne isterse onu yapmaya başlar.

