Gaslight Etkisi

Psikolojik Manipülasyon

Aklınıza girmesini | *Ne düşüneceğinizi söylemesini* | *Muhakeme gücünüzü sarsmasını* | *Özgüveninizi sabote etmesini*

NASIL DURDURURSUNUZ?

DR. ROBIN STERN

Diyojen

"Çok hassassın!"

"Her şeyi büyütüyorsun!"

"Ben asla böyle bir şey demedim, uyduruyorsun!"

Bu tür ifadeler bazı durumlarda duygusal şiddete işaret ediyor olabilir. "Gaslighting", bir kişinin uyguladığı manipülasyonlarla davranışlarınızdan, hafızanızdan ve gerçeklik algınızdan şüphe etmenize neden olduğu bir duygusal istismar türüdür. Bu durum ebeveynler, eşler, sevgililer, arkadaşlar, hatta iş arkadaşları ve patronlarla kurulan ilişkilerde sıklıkla görülebiliyor. Terapist Dr. Robin Stern hem kendi hayatında gözlemlediği hem de profesyonel hayatında danışanlarından tekrar tekrar dinlediği bu istismar türüne "Gaslight Etkisi" ismini vermiştir.

Bu kitapta Stern, genellikle yavaş yavaş ve sinsice ilerleyen gaslighting'in üç aşamasını örneklerle detaylandırarak anlatıyor. Aynı zamanda gaslighting uygulayan kişilerin üç tipik türünü, kullandıkları yöntemleri irdeleyerek tanıtıyor. Gaslighting'e son vermek için altı adımlık bir plan sunan Stern, kontrolü elinize almanızı sağlayarak hayatınızı gaslighting'den uzak tutmanın yollarını gösteriyor.

Hangi ilişkilerin kurtarılmaya değer olduğuna ve hangilerinden uzaklaşmanız gerektiğine karar vermenize yardımcı olan kitap, gaslighting'i herhangi bir aşamasında fark etmenizi sağlayarak ikili ilişkilerinize özgürce ve güvenle devam etmeniz için bir yol gösterici olacak.

KDV'den muaftır

9 786057 285775

THG
C822811
JOR

ISBN: 978-605-72857-7-5
YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 47887
MATBAA SERTİFİKA NO: 34191

GASLIGHT ETKİSİ
Dr. Robin Stern

Özgün Adı: ***The Gaslight Effect***
Copyright © 2018 by Robin Stern

© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Diyojen Yayıncılık'a aittir.

Çeviren: Belgin Selen Haktanır
Editör: Merve Özdolap
Kapak tasarımı: İlknur Muştu
Sayfa tasarımı: Tuğçe Ekmekçi

Baskı: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F
Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0212 674 85 28
Cilt: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Diyojen Yayıncılık, İstanbul, 2023

DİYOJEN YAYINCILIK TİC. LTD. ŞTİ
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
info@diyojenyayinevi.com
www.diyojenkitap.com

Gaslight Etkisi

DR. ROBIN STERN

Çeviren: Belgin Selen Haktanır

Diyojen

SAYISIZ HASTAMA, ÖĞRENCİME, DANIŞMANLIĞINI YAPTIĞIM GENCE... Ayrıca benimle birlikte gaslighting'den uzak bir hayata yolculuk eden herkese derin şükranlarımı sunarım. Sizler benim öğretmenlerimsiniz.

ÇOCUKLARIM Scott ve Melissa'ya;
sizler benim "sonsuza kadar en özel armağanlarımsınız."

Önsöz

Bazen hayat karşımıza ilginç tesadüfler çıkarır.

Robin Stern bana duygusal istismar konusu üstüne yazmayı düşündüğünü ilk söylediğinde, bir parkta oturuyorduk ve oyun oynayan çocuklarımı izliyorduk. Parkın dışına uzanan bir patika vardı. Babasının yanında yürüyen dört, beş yaşlarındaki bir erkek çocuk bir anda heyecanla koşup babasının önüne geçti, sonra da çakıl taşlarına takılıp sert bir şekilde yere düştü. Canının yandığı ve ağlamamak için kendini zor tuttuğu belliydi. Babasının yüzünde sert bir ifade belirdi. "Ne yaptığını gördün mü?" dedi aksi bir sesle. Çocuğu kolundan tuttuğu gibi çekip ayağa kaldırdı. "Bu kadar sakar olduğuna inanamıyorum. Sana hep daha dikkatli olmanı söylüyorum."

Korkunç bir andı bu. Biz yetişkinler olarak, empati göstermeyi başaramayan babanın bu tavrı karşısında irkildik. Bir şey söylesek mi diye düşündük. Ama işin daha acı yanı, çocuğun toparlanma ve babasının dediğini anlamlandırma çabasını izlemekti. Babasının sözlerini acımasız olmayacak şekilde yorumlamaya çalıştığı belliydi. Neredeyse, "Sakarım. Babam hislerimi incittiği için değil, onun nasihatlerini dinlemediğim için incindim. Bu benim suçum," diye düşündüğünü duyacaktık.

O anda Dr. Stern'ü, fikrini ciddiye alması ve düşündüğü gibi bir kitap yazması için teşvik ettim. Bunu yaptığına çok mutluyum. Duygusal istismar, nihayet hak ettiği dikkati çekmeye başlayan bir konu ve son zamanlarda bu konuda pek çok şey yazıldı. İnsanlar artık duygusal istismarı olduğu gibi görebiliyor. Oysa bir nesil önce aynı etkileşimler, özellikle de çocuk yetiştirme söz konusu olduğunda sosyal açıdan daha çok kabul görüyordu, buna "disiplinli sevgi" ya da "karakter geliştirme" deniyordu. Ancak

Dr. Stern'ün bu kitapta söz ettiği ve irdelediği duygusal istismar türü (daha üstü kapalı ve kontrolcü bir şekilde gerçekleşen istismar), onun seneleri kapsayan klinik deneyimleri ve özellikle de genç kadınların duygusal iyi olma haline gösterdiği ilgiden getirdiği empati ve öngörüyle incelenmemişti. Bu konuyu engin deneyiminden yola çıkarak yazmış olması sevindirici.

Dr. Stern, birçoğu sevgi dolu aileden gelen, ilişkisinde bu istismarın farklı türünü deneyimleyen çok sayıda parlak, yetenekli, idealist genç kadınla çalışmaktadır. Kaybettikleri güç ve özsaygı kaynaklarını hatırlamaları, geliştirmeleri ve bu süreç içerisinde hayatlarını geri almaları açısından mucizevi bir iş yapıyor. Artık ülkenin dört bir yanındaki okurlar da bu genç kadınların faydalandığı bilgelikten yararlanma fırsatı bulacak. Dr. Stern'ün gizli duygusal kontrol ve istismarı nasıl anlayacağımız ve bunlara nasıl karşı koyacağımızla ilgili açıklamaları; özellikle duygusal iyi olma hallerini korumak, başkalarının kendilerini kontrol ve manipüle etme çabalarına karşı koymak, gelişimlerini destekleyen ve besleyen ilişkileri seçmek isteyen genç kadınlar için çok önemli bir araç. Dr. Stern'ün genç kadınlara verdiği danışmanlığı izlediğim ve gaslight etkisiyle ilgili düşüncelerinin ne kadar iyileştirici olduğunu ilk elden bildiğim halde, bu alanın sadece kadınlara faydalı olacağını düşünmüyorum. Hem erkekler hem de kadınlar, çocuk oldukları dönemde yetişkinler tarafından duygusal istismar ve kontrole maruz kalır. Burada okuyacağınız örneklerin büyük bir kısmı Dr. Stern'ün kadınların uğradığı istismarla ilgili çalışmalarından alınmış olsa da Dr. Stern üstünde çalıştığı konuyu anlattığında, sayısız erkeğin açıldığına ve bu tür zehirli etkileşimlerden kurtulmak için verdiği mücadeleyi paylaştığına ve onun analizlerini dinleyerek biraz olsun rahatlama ve özgürlük hissi edindiğine şahit oldum. Özellikle ebeveynlerin bu kitabı okuması gerek. Çünkü çoğu zaman çocuklarımızın benlik hissini nasıl yaraladığımızın (ya da onları duygusal olarak manipüle ettiğimizin) tam anlamıyla farkında olmayız. Bakımından sorumlu olduğumuz bir çocuğu, iyi niyetli olsak bile, istemeden duygusal açıdan yaralayabileceğimize ya da manipüle edebileceğimize

dair ne kadar çok farkındalık kazanırsak, bir sonraki nesil için o kadar olumlu şartlar oluşacaktır.

Okuyucular, Dr. Stern gibi kendisini onların duygusal ve kişisel gelişimine gönülden adamış bir psikoterapiste sahip oldukları için şanslılar. Bu kitabın her sayfası içtenlikle yazılmıştır. Daha da önemlisi, her sayfa bizi parktaki o küçük çocuğa neler olduğunu gerçekten görmeye ve kendini onunla özdeşleştirebilecek yetişkinleri anlamaya daha da yaklaştırıyor.

Bu kitap, pek çok kişinin yeni bir özsaygı ve güç kazanmasına yardımcı olacak.

Naomi Wolf

Giriş

ZAMANI GELEN BİR FİKİR

Bugünlerde, "gaslighting uygulayıcısı" terimini duymadan bir iki gün bile geçiremezsiniz. Kısa bir Google aramasından sonra karşınıza onlarca makale çıkar: "Bir Gaslighting Uygulayıcısı ile İlişkiniz Olduğunu Gösteren Sekiz İşaret", "Gaslighting Uygulayıcıları Ne Yaptıklarının Farkında mıdır?", "Gaslighting: Herkesin Bilmesi Gereken Akıl Oyunu." Urban Dictionary'de de "gaslighting uygulayıcısı (gaslighter)" sözcüğünün bir tanımı bulunur. Kırk beşinci Amerika Birleşik Devletleri Başkanı'na bile gaslighting uygulayıcısı yakıştırması yapılmıştır.

Ancak on sene önce *Gaslight Etkisi*'ni yazdığımda, bu terim neredeyse hiç bilinmese de bu fenomen oldukça yaygındı. Gaslighting'i; bir kişinin sizi kendi davranış veya motivasyonlarınızı yanlış hatırladığınıza, yanlış anladığınıza ya da yanlış yorumladığınıza inandırmaya çalıştığı ve böylece zihninizde şüpheler yaratarak sizi savunmasız ve kafası karışmış bir hale getirdiği duygusal bir manipülasyon türü olarak tanımlamıştım. Gaslighting uygulayıcıları erkek ya da kadın, eş ya da sevgili, patron ya da iş arkadaşı, ebeveyn ya da kardeş olabilir ama hepsinin ortak noktası size gerçeklik algınızı sorgulatma becerisidir. Gaslighting her zaman iki kişinin eseridir: Biri karşısındaki kişide kafa karışıklığı yaratan ve onun zihnine şüphe tohumları eken gaslighting uygulayıcısı, diğeriyse ilişkiyi sürdürmek için kendi algılarından şüphe etmeye eğilimli olan mağdurdur.

Benim gördüğüm kadarıyla gaslighting'in özü, bu karşılıklı sorumluluktu. Bu, sadece duygusal istismar değildi. Birlikte yaratılan ve iki kişinin aktif katılımını gerektiren bir ilişkiydi (Buna gaslight tangosu ismini verdim). Gaslighting uygulayan kişi diğerinin gerçeklik algısından şüphe etmesine neden oluyordu ama duygusal istismara uğrayan kişi de gaslighting uygulayıcısının onu dilediği gibi görmesine izin veriyordu.

Gaslighting uygulayıcısı, "Çok dikkatsizsin," diyebilir ve karşısındaki kişi buna gülüp geçmek ve "Sen beni öyle görüyorsun sanırım," diye yanıt vermek yerine, "Hayır, değilim!" diye ısrar etmek zorunda hissedebilir. Bu kişi, gaslighting uygulayıcısının kendisini nasıl gördüğüne büyük bir önem verdiği için onu dikkatsiz olmadığına ikna edene dek rahat edemez.

Gaslighting uygulayıcısı, "Paranı nasıl bu kadar har vurup harman savuruyorsun, inanamıyorum," diyebilir. Bunu kabul etmeyen bir kişi, "Eh, herkes farklı ve bu benim param," deyip hayatına devam edebilir. Ama mağdur durumuna düşme eğilimi olan kişi, saatlerini mutsuz bir şekilde kendini değerlendirerek ve çaresizlik içinde gaslighting uygulayıcısının haklı olup olmadığını düşünerek geçirebilir.

Kitabın başlarında şöyle yazmıştım:

> Gaslight etkisi, iki kişi arasındaki bir ilişkinin sonucudur: benlik duygusunu ve dünyada güç sahibi olduğu hissini koruyabilmek için haklı olma ihtiyacı hisseden gaslighting uygulayıcısı ve gaslighting uygulayıcısını idealleştirdiği için gerçeklik algısını onun tanımlamasına izin veren ve onayını arayan mağdur. Birazcık bile kendi başınıza yeteri kadar iyi olmadığınızı düşünen bir yanınız (bütün olmak için gaslighting uygulayıcısının sevgisine ya da onayına ihtiyaç duyduğunuzu hisseden ufacık bir parçanız) varsa, gaslighting'e maruz kalabilirsiniz. Dahası, bir gaslighting uygulayıcısı tekrar tekrar kendinizden şüphe etmeniz için bu savunmasızlıktan faydalanacaktır.

Gaslighting'e maruz kalan kişi, bazen onay almama durumundan daha ciddi bir cezayla karşılaşır. O ve gaslighting uygulayıcısı birlikte çocuk yetiştiriyor olabilir ve istismarı deneyimleyen taraf maddi ya da duygusal açıdan bekâr bir ebeveyn olamayacağını hissediyor olabilir. Belki gaslighting uygulayıcısı bir işverendir ve mağdur, patronuna karşı gelirse ya da işinden ayrılırsa, bunun mesleki hayatında birtakım sonuçları olacağından korkuyordur. Belki de gaslighting uygulayıcısı bir akraba ya da eski bir arkadaştır ve mağdur, ailesinde ya da sosyal çevresinde olumsuz durumlarla karşılaşacağından korkuyordur. Gaslighting uygulayıcısı aynı zamanda karşısındaki kişiyi benim "duygusal kıyamet" (bir sürü hakaret, intihar tehdidi ya da korkutucu bir kavga) dediğim yöntemle de tehdit edebilir ve bu o kadar üzücü bir durum haline gelir ki mağdur bunlardan kaçınmak için hemen hemen her şeyi yapar.

Cezası ne olursa olsun, gaslighting her iki tarafın da katılımına bağlıdır. Gaslighting uygulayan kişi kendi davranışlarından sorumludur. Ancak psikolojik manipülasyona maruz bıraktığı kişi de kendi davranışlarından sorumludur. Savunmasızlığı gaslighting uygulayıcısını idealleştirme, onun onayını kazanma ya da ne pahasına olursa olsun ilişkiyi koruma ihtiyacından kaynaklanır.*

Bu karşılıklı katılım iyi haberdir çünkü gaslighting'e maruz kalan kişinin kendi hapishanesinin anahtarını elinde tuttuğu anlamına gelir. Neler olduğunu anladığı anda, gaslighting uygulayıcısının çılgınca çarpıtmalarını reddedecek cesareti ve zihinsel netliği bulabilir ve kendi gerçekliğine bağlı kalabilir. Kendi bakış açısına güvenmeyi başardığında, ne gaslighting uygulayıcısından ne de başkasından onay almaya ihtiyaç duyar.

Gaslighting'i kişisel bir seviyede (aşkta, arkadaşlıkta, iş yerinde ve ailede) düşündüğümüzde de bu formülün geçerli oldu-

---

* Elbette, gaslighting uygulayıcısı fiziksel istismar tehdidinde bulunursa ya da bunu gerçekten yaparsa, karşısındaki kişinin savunmasız olmak için bir nedeni daha olur ve bu durumda önceliği, gaslighting'i sona erdirmekten çok kendisiyle çocuklarının emniyetini sağlamak haline gelir.

guna inanıyorum. Gaslighting'in özü 'gaslight tangosu'dur, bu iki kişinin de katılımını gerektiren bir danstır.

Gaslight Etkisini Keşfetmek

Bu kitaba danışanlarımın, arkadaşlarımın hayatında ve kendi hayatımda gaslighting'in yaygın oluşu ilham vermiştir. Gaslight etkisi, en özgüvenli kadının bile, öz değerini sarsabilecek, defalarca gözlemlediğim sinsi bir kalıptı ve ilk evliliğimin sona ermesine de neden olmuştu. Gaslighting'e maruz kalan kişiler (ister danışanlarım ister arkadaşlarım olsun) yetkin, güçlü, başarılı ve çekici kadınlardı. Ancak benlik algıları yavaş yavaş yok olsa bile, bir türlü kurtulamadıkları ilişkilere (evlerinde, iş yerlerinde veya ailelerinde) saplanıp kalmışlardı.

En hafif haliyle gaslighting kadınları huzursuz eder, onlara neden hep haksız duruma düştüklerini ya da "iyi adam" gibi görünen partnerleriyle neden gerçek anlamda mutlu olamadıklarını sorgulatır. En kötü haliyle ise daha önceden güçlü, hayat dolu olan kadınların büyük bir mutsuzluk ve öz nefret deneyimlemesiyle majör depresyona girmesine neden olur. Her halükarda, hem bir terapist olarak hem de özel yaşamımda gaslighting'in neden olduğu kendinden şüphe etme ve hareketsiz bırakma derecesi beni her zaman hayrete düşürmüştür.

Popüler kültür ya da profesyonel literatürde tanımlandığını görmediğim bu istismar türünü tarif etmenin bir yolunu aradım. Bana başrollerinde Ingrid Bergman, Charles Boyer ve Joseph Cotton'ın oynadığı 1944 yapımı *Gaslight* filmi ilham verdi. Filmde Boyer'ın canlandırdığı romantik kahraman, sürekli olarak Bergman'ı aklını yitirmeye başladığına inandırmaya çalışır. Bergman'a hediye ettiği broşun nerede olduğunu sorar ve onun, çantasına koyduğundan emin olduğu broşu bulamadığında ne kadar huzursuz olduğunu gözlemler (Boyer broşu gizlice çantasından almıştır). "Ah sevgilim, ne kadar unutkansın," der ısrarla.

Bergman'ın karakteri, "Unutkan değilim," diye yanıt verir ama çok geçmeden olayların kendi gördüğü gibi değil, Boyer'ın anlattığı gibi gerçekleştiğine inanmaya başlar ve kendi hafızası ya da algısına güvenemez.

Filmde Boyer, Bergman'ın mirasını elinden almak için bilinçli olarak onu aklını yitirdiğine inandırmaya çalışır; onu kendi algılarına güvenemeyeceğine ikna ederek gerçekten de çıldırtmaya başlar. Gerçek hayatta gaslighting uygulayıcıları nadiren kendi davranışlarının farkındadır. Hem gaslighting uygulayıcısı hem de mağduru âdeta kendi dürtüleriyle hareket eder. Gaslighting uygulayıcısının mağduruyla ilgili çarpık görüşüne ve mağdurun onun haklı olduğuna dair giderek artan inancına dayanan ölümcül bir 'gaslight tangosu'na saplanıp kalırlar. Bu duygusal istismar kalıbını ele alan ya da en azından buna maruz kalan kişilerin bu durumdan nasıl kurtulabileceğine ve özsaygılarını geri kazanabileceğine dair önerilerde bulunan ayrıntılı bir kitap bulamadım. Dolayısıyla bu fenomene isim verdim, kitabımı yazdım ve sonrasında aldığım tepkiler karşısında hayretler içinde kaldım.

Danışanlar birbiri ardına ofisime gelmeye, ısrarla kitabımın, içinde bulundukları durumu harfiyen anlattığını söylemeye başladılar. "Neler yaşadığımı nereden biliyorsunuz?" diyorlardı. "Bunu bir tek ben yaşadım sanıyordum!" Mutlu ilişkileri olduğunu düşündüğüm arkadaşlarım bana açılıp gaslighting'e maruz kaldıklarını ya da daha önceki ilişkileri, iş yerleri ya da ailelerinde bunu deneyimlediklerini söylediler. Meslektaşlarım artık kendi danışanlarıyla konuşabilecekleri yeni bir kalıba isim verdiğim için bana teşekkür ettiler. Anladım ki daha önceden bir ismi olmayan bu fenomen düşündüğümden de yaygındı.

Kitap yayımlandıktan kısa bir süre sonra, Yale Üniversitesi Duygusal Zekâ Merkezi'nin yöneticisi olan meslektaşım Marc Brackett'la Facebook için danışmanlık yapmaya başladık. O zamanlar sosyal medya daha yeni gelişiyordu ve Facebook yetkilileri platformun savunmasız gençler arasında siber zorbalık potansiyeli taşımasından endişeleniyordu. Marc ve ben söylenti yayma, kötü ve saygısız davranışlarda bulunma, birilerini gizlice izleme ve

açıkça tehdit savurma dahil olmak üzere pek çok zorbalık türünün bildirilmesine ve çözümlenmesine yönelik çevrim içi bir protokol hazırlamak için onlarca genç ve yetişkinle görüştük.

Bu çalışma ve ülkenin dört bir yanındaki okullarda duygusal zekâ becerilerini öğrettiğimiz çalışmamız gaslighting'in tehlikeli etkilerine dair daha da fazla kanıt ortaya çıkardı. Marc ve ben, yalnızca tek bir kişi tarafından değil, gerçek hayat ve Facebook'taki onlarca arkadaşı tarafından gaslighting'e maruz kalan gençlerin öykülerini birbiri ardına dinledik. Genç bir kadın bir hakaretle ilgili olarak bir arkadaşının "fazla hassas" olduğunu söyleyebiliyordu ve arkasından yirmi, otuz kişi paylaşıma "beğeni" bırakabiliyor ya da altında daha fazla eleştiri paylaşabiliyordu. Hedef alınan kişi, sadece gaslighting uygulayıcısının değil, kendisinin "fazla hassas" olduğunu düşünen "tüm tanıdıklarının" ve birkaç da yabancının manipülasyonuyla karşı karşıya kaldığı için gaslighting'in yıkıcı etkileri katlanarak artıyordu.

Projemiz, gençlerin istismarı bildirebileceği ve eğitimcilerle ebeveynlerin sohbet başlatma yöntemi olarak kullanabileceği bir kaynağa dönüşen Facebook Zorbalık Önleme Merkezi'nin ortaya çıkmasıyla sonuçlandı. Bu süreçte gaslighting'in çoğu zaman zorbaların en sevdiği silah olduğunu görmek beni şaşırttı. Gaslighting'in en kötü yanlarından biri de belirlenmesinin çok zor oluşudur. Kafanızın karıştığını ve kendinizden şüphe etmeye başladığınızı hissediyorsunuz ama neden? Durup dururken kendinizi sorgulamanıza neden olan şey nedir? Sözüm ona sizi önemseyen bir insan sizi nasıl bu kadar kötü hissettirebilir?

İşin aslı, gaslighting genellikle sizi küçümserken bile, sizi sevdiğini iddia eden bir eş, arkadaş ya da akraba tarafından gerçekleştirilen bir tür gizli zorbalıktır. Bir terslik olduğunu *bilirsiniz* ama tam olarak ne olduğunu anlayamazsınız. "Gaslighting" terimi istismara bir isim verir; erkek arkadaşınızın, Martha Teyze'nizin ya da sözüm ona en yakın arkadaşınızın aslında ne yaptığını açıkça görmenizi sağlar. Marc'la öğrencilerimize her zaman hatırlattığımız gibi, "Başa çıkabilmek için önce soruna bir isim koymanız gerekir.".

Haberlerde Gaslighting

Kitabım yayımlandıktan sonraki birkaç sene boyunca, zaman zaman bu terimin kullanıldığı makaleler gördüm. Örneğin *The Week* dergisinde *Zero Dark Thirty* filmiyle ilgili bir incelemede, usta bir sorgu dedektifinin kendinden emin bir tavırla asla gerçekleşmemiş olaylardan bahsederek mahkûmu hafızasının kendisini yanıltıp yanıltmadığını sorgular halde bıraktığı sorgulama tekniğinden bir tür gaslighting olarak söz ediliyordu. Sorgu dedektifi, kişinin kendi gerçeklik algısına güvenememesine yol açacak kadar denge bozan çok az şey olduğunu, gaslighting'in insanın zihnini fiziksel istismardan bile daha güçlü bir şekilde etkileyebileceğini biliyordu.

Bu arada sayıları giderek artan bloglarda, hem özel ilişkilerde hem de iş yerinde yaşanan gaslighting zorbalıkla ilişkilendirildi. David Yamada *Minding the Workplace* isimli bloğunda, "Gaslighting iş yeri zorbalığının cinsiyetçi bir formu mu?" diye sorarken, çok sayıda randevulaşma ve kişisel gelişim bloğunda size gaslighting yapan kişiyi belirlemenin ve ona karşı çıkmanın öneminden söz ediliyordu. Hatta gaslighting terimi, kitabım kaynak gösterilerek Wikipedia'da bile tanımlanmıştı.

Ancak gaslighting esas olarak 2016 senesinde bir anda popüler bilincin bir parçası haline geldi. O senenin mart ayında komedyen ve HBO sunucusu John Oliver, Donald Trump'ın kendisine gaslighting uyguladığını iddia etti. İlk bakışta gayet sıradan bir öyküydü bu. Donald Trump, Oliver'ın programına katılması için gelen bir daveti geri çevirdiğini açıklamıştı. "John Oliver'ın program yapımcıları beni arayıp şu çok sıkıcı ve düşük reytingli programına katılmamı istediler," diyordu Trump tweet'inde. "Ben de 'KALSIN, TEŞEKKÜRLER' diye yanıt verdim. Zaman ve enerji kaybı!"

Ama işin gerçeği şuydu: Oliver ona bu tür bir davette bulunmamıştı. Trump'ın konuk olarak programına katılması gibi bir isteği yoktu. Neden onu davet etsindi?

Oliver duruma açıklık getirmeye çalıştığında, Trump çıtayı yükseltti. Bir radyo röportajında bir kere değil, dört ya da beş kere programa davet edildiğini ısrarla dile getirdi.

Bu noktada Oliver'ın omuz silkeceğini, tweet'i açılıştaki ayaküstü güldürüsüne ekleyeceğini ve belki ekibiyle buna gülebileceğini düşünebilirsiniz. Ancak Oliver kendi gerçekliğini sorgulamaya başladığını itiraf etti. Trump, olayların kendi versiyonundan gayet emindi. Belki Oliver onu gerçekten de programa davet *etmişti*.

"Bu kadar büyük bir özgüvenle söylenen bir yalanın diğer tarafında olmak, insanı gerçekten de altüst ediyor," dedi Oliver programında. "Hatta birisinin yanlışlıkla onu davet edip etmediğini bile kontrol ettim. Elbette, kimse davet etmemiş."

John Oliver (komedyen, talk şov sunucusu ve sol liberal yorumcu) kesinlikle Donald Trump'tan onay almanın peşinde değildi. Trump'ın onunla ilgili olarak ne düşündüğü ya da gelecekteki ilişkilerinin nasıl olabileceği umurunda değildi. Trump'ın onun üstünde duygusal, ailevi ya da maddi bir etkisi yoktu. Dışarıdan bakıldığında John Oliver, kendi gerçeklik algısına sıkı sıkıya bağlı olan özgüvenli biriydi.

Ancak Trump bir şekilde programına çağırıp çağırmadığı gibi net bir konuda onun hafızasından şüphe etmesine neden olmuştu. *Huffington Post*'un kıdemli muhabiri Melissa Jeltsen'ın dediği gibi, "Trump iddiasını öylesine büyük bir coşkuyla dile getirdi ki Oliver onun yalan söylediğini bildiği halde, doğru olduğundan emin olduğu bir şeyden şüphe etmeye başladı. İşte, gaslighting böyle bir güce sahip."

Jeltsen'ın benimle bu makaleyle ilgili yaptığı röportajda, Trump'ın Oliver konusunda ve bazı başka durumlarda tipik bir gaslighting davranışında bulunduğunu doğruladım. "Eylemlerinizin sorumluluğunu almadığınızda, sorumluluklarınızı çarpıttığınızda veya eylemlerinizi sorgulayan kişinin güvenirliğini sarsmaya çalıştığınızda, buna gaslighting diyoruz," dedim.

Birden her yerde bu terime rastlamaya başladık: CNN, *Teen Vogue, Salon* ve onlarca web paylaşımı, sosyal medya paylaşımı ve blogda. Birden herkes gaslighting'den söz etmeye başladı.

Gaslight Etkisi'nin Yeniden Gözden Geçirilmesi

Yayımcım bana *Gaslight Etkisi* isimli kitabımı yeniden yayımlamak istediğini söylediğinde, on sene önce yazmış olduğum kitabı yeniden ele almak için bir fırsatla karşılaştığımı düşündüm. Bir terapist olarak devam ettiğim uygulamalarım, Facebook danışmanlığım ve Yale Duyusal Zekâ Merkezi'ndeki güncel çalışmalarıma dayanarak seneler sonra bu kitapla ilgili neler hissediyordum?

Kitabı tekrar okudum ve yazdıklarımın doğruluğunu teyit ettiğimi söylemekten mutluluk duyuyorum. Hiçbir kısmını yeniden yazmaya gerek görmedim. Beni on sene öncesinden daha da çok etkileyense şu oldu: Bir insan kendinden ne kadar eminse (ve belki narsizm derecesi ne kadar yüksekse) kaç kişi onun gerçekliğini sorgularsa sorgulasın, kendi gerçekliğine o kadar sıkı sarılıyordu. İşte, bu narsizm türü başkalarını ciddiye almaya ya da onların dünya görüşünü önemsemeye karşı bir savunmadır. Bir narsist başkaları kendi görüşlerini paylaşmadığında öfkelenebilir, çoğu gaslighting uygulayıcısı da böyle tepki verir. Ancak bu öfkenin nedeni haklı olduklarından şüphe etmeleri değildir, sadece tüm kontrolün ellerinde olmamasına katlanamazlar. Bir başka deyişle bir gaslighting uygulayıcısına gaslighting uygulayamazsınız ya da en azından kişinin gaslighting'e adanmışlık derecesi itibarıyla bu kişiye gaslighting yapmak çok zordur.

Ancak geri kalanımız dünya görüşümüze bağlı kalmakta daha çok zorlanırız. Duyduklarımızdan ya da gördüklerimizden emin olup olmadığımızı sorgularız. Tevazumuz ya da öz farkındalığımız, bizi narsist bir kişinin olmayabileceği kadar savunmasız bırakır. Ayrıca bize çocukluğumuzdan itibaren başkalarının algılarının bazen bizimkinden daha doğru olduğu öğretilmiştir. Biri-

sinin "Siyah aslında beyazdır" ya da "Üst aslında alttır" dediğini yeteri kadar duyduğumuzda, kendimize en azından bu kişinin bizden daha fazlasını bilip bilmediğini sorarız.

Gaslight Etkisi'nde hâlâ güvenilir olduğunu düşündüğüm bir çözüm sunuyorum: Buna "kabin görevlilerinizi izleyin" ismini verdim. Bir uçak yolculuğunda kabin görevlilerinin davranışlarının bir sarsıntının hafif bir türbülans mı, yoksa büyük bir felaketin başlangıcı mı olduğunu ele vermesi gibi, hayatınızdaki "kabin görevlileri" de yeni erkek arkadaşınızın sadece kötü bir gün mü geçirdiğini, yoksa bir istismar kalıbını mı sürdürdüğünü görmenize yardımcı olur. Kendi gerçekliğinizi sorgulamaya başladığınızda, kabin görevlileriniz (arkadaşlar, akrabalar, hatta belki bir terapist) doğru bir değerlendirme yapmanıza yardımcı olabilir.

Aynı şekilde politik ya da sosyal gaslighting'le karşılaştığımızda da hepimiz birbirimizin kabin görevlileri olabiliriz. Güvendiğimiz haber kaynaklarını, doğruluğundan emin olduğumuz analizleri ve teyit edilmiş gerçekleri bulmak hepimizin sorumluluğudur. Hiçbirimiz bunu yalnız yapamayız. Hem güvendiğimiz "uzmanlara" hem de bakış açılarını takdir ettiğimiz arkadaşlara, komşulara, aile fertlerine ve iş arkadaşlarına ihtiyaç duyarız. Gaslighting dengemizi bozar. Belki de sağlam bir ortak zemin bulmak için "birçok kişinin yardımı" gerekiyordur.

Bu arada siz veya tanıdığınız bir kişi özel hayatınızda gaslighting'e maruz kaldığı bir ilişkide bocalıyorsa *Gaslight Etkisi* bunu anlamanıza, yeniden düşünmenize ve sonuç olarak (bu, ister ilişkiyi içinde kalarak dönüştürmek ister kalıcı olarak geride bırakmak anlamına gelsin) özgür kalmanıza yardımcı olacaktır. Mesleki hayatım boyunca hedefim insanların daha şefkatli, etkin, üretken ve tatmin edici hayatlar yaşamasına yardım etmek olmuştur. Ama gaslighting'e maruz kaldığınız bir ilişkide, sürekli olarak kendi tepkilerinizi sorgularken ve algılanan başarısızlıklarınız için özür dilerken bunu yapmanız mümkün değildir. On sene önce yazdığım gibi:

> ... kendinizi gaslight etkisinden kurtarmak için içinizde derin bir güç kaynağı var. İlk adım, gaslighting'de kendi rolünüzü fark etmek, davranışlarınızın, arzularınızın ve fantezilerinizin gaslighting davranışını sergileyen kişiyi idealleştirmenize ve onun onayını istemenize nasıl yol açabileceğini anlamaktır.

Böylece yolculuğunuz başlıyor. *Gaslight Etkisi* size her adımda yardım etmek için burada. Bu yolculuğa çıkmak cesaret ister ve öğreneceğiniz şeyler beni heyecanlandırıyor.

Gaslighting Nedir?

Katie sokakta yürürken herkese gülümseyen dost canlısı ve enerjik bir kadın. Bir satış temsilcisi olarak çalışması, onun sık sık yeni kişilerle konuşması anlamına geliyor ve yaptığı işi çok seviyor. Yirmili yaşlarının sonlarında çekici bir kadın olarak şimdiki erkek arkadaşı Brian'la bir ilişki yaşamaya başlamadan önce uzun bir randevulaşma dönemi geçirmiş.

Brian tatlı, koruyucu ve düşünceli birisi olabiliyor ama aynı zamanda tanıştığı her yeni kişiye şüpheyle bakan kaygılı, korku dolu bir adam da olabiliyor. İkisi birlikte yürüyüşe çıktığında Katie dışa dönük ve konuşkan davranıyor, yol soran adamla ya da köpeği karşılarına çıkan kadınla rahatlıkla sohbet edebiliyor. Ama Brian eleştirel bir yapıya sahip. Katie insanların kendisine güldüğünü görmüyor mu? Bunların sıradan sohbetler olduğunu sanıyor ama aslında insanlar gözlerini devirip neden bu kadar çok konuştuğunu merak ediyor. Ya şu yol tarifi soran adama ne demeli? O, sadece Katie'yi baştan çıkarmaya çalışıyordu; arkasını döndüğü anda adamın nasıl pis pis sırıttığını görmeliydi. Hem bu tavrı ona, erkek arkadaşına karşı büyük saygısızlık. Yanından geçen her erkeğe baktığını görmenin onu nasıl hissettirdiğini sanıyor?

İlk başlarda Katie erkek arkadaşının şikâyetlerine gülüp geçiyor. Bütün hayatı boyunca öyle olduğunu ve dost canlısı

olmaktan keyif aldığını söylüyor. Ama erkek arkadaşı onu haftalarca eleştirdikten sonra kendinden şüphe etmeye başlıyor. Belki de insanlar ona gülüp onunla alay ediyordu. Belki de flörtöz davranıyordu ve bunu erkek arkadaşının gözüne soka soka yapıyordu. Onu seven bu adama karşı ne kadar korkunç bir davranıştı bu!

Zamanla Katie sokakta yürüdüğünde nasıl davranacağını bilemez hale geliyor. Dünyaya karşı içten ve dost canlısı olmaktan vazgeçmek istemiyor ama artık ne zaman bir yabancıya gülümsese Brian'ın ne diyeceğini düşünmeden edemiyor.

Liz büyük bir reklam şirketinde üst düzey bir yönetici. Kırklı yaşlarının sonlarında, tarz sahibi, yirmi senelik sağlam bir evliliği olan çocuksuz bir kadın. Bu noktaya gelebilmek için çok çalışmış ve tüm ekstra enerjisini kariyerine yöneltmiş. Artık şirketin New York ofisinin başına geçme hedefine ulaşmak üzere.

Derken son anda iş başkasına veriliyor. Liz gururunu bir kenara bırakıp yeni yöneticiye tüm desteğini vermeyi teklif ediyor. Başta yeni patronu hoş ve yardımlarını takdir eden biri gibi görünüyor. Ama kısa bir süre sonra Liz önemli kararların dışında bırakıldığını ve önemli toplantılara davet edilmediğini fark ediyor. Müşterilere, artık onlarla çalışmak istemediğinin söylendiğini ve yeni patronuyla konuşmalarının tavsiye edildiğini duyuyor. İş arkadaşlarına bu konudan şikâyet ettiğinde, herkes şaşkınlıkla ona bakıyor. "Ama patron seni yere göğe koyamıyor," diyorlar ısrarla. "Seni devre dışı bırakmak istiyorsa neden böyle güzel şeyler söylesin?"

En sonunda Liz her durum için makul bir açıklama sunan patronuyla yüzleşiyor. "Bak," diyor patronu tatlı bir sesle toplantılarının sonunda, "Bence bu konuda fazla hassas, hatta biraz paranoyak davranıyorsun. Biraz rahatlamak için birkaç gün izin almak ister misin?"

Liz tamamıyla eli kolu bağlanmış gibi hissediyor. Sabote edildiğini *biliyor* ama neden bir tek o böyle düşünüyor?

Mitchell yirmi yaşlarının ortalarında, elektrik mühendisliği bölümünde okuyan bir yüksek lisans öğrencisi. Uzun boylu, ince yapılı ve biraz çekingen olan Mitchell doğru kadını bulabilmek için uzun süre beklemiş ama yakın tarihte gerçekten hoşlandığı biriyle görüşmeye başlamış. Bir gün kız arkadaşı nazikçe ona hâlâ küçük bir çocuk gibi giyindiğini söylüyor. Mitchell çok utanıyor ama onun ne demek istediğini anlıyor. Hemen yakınlardaki bir mağazaya gidiyor ve dolabını baştan aşağı değiştirmek için satıcıdan yardım istiyor. Yeni giysiler onu yepyeni, sofistike, çekici bir erkek gibi hissettiriyor ve eve dönerken otobüste kadınların beğeni dolu bakışlarından keyif alıyor.

Ama pazar akşam yemeği için yeni giysileriyle ailesinin evine gittiğinde, annesi kahkahalara boğuluyor. "Ah Mitchell, bu kıyafet sana hiç yakışmamış, çok komik gözüküyorsun," diyor. "Canım, lütfen bir dahaki sefere alışverişe çıktığında bırak da sana ben yardım edeyim." Mitchell buna kırılıyor ve annesinden özür dilemesini istediğinde, annesi üzgün üzgün başını sallıyor. "Sadece yardım etmeye çalışıyordum. O ses tonuyla benimle konuştuğun için asıl ben *senden* bir özür bekliyorum," diyor.

Mitchell'ın kafası karışıyor. Yeni giysilerini beğenmişti ama belki de gerçekten komik görünüyordur. Ayrıca acaba annesine gerçekten de kabalık etmiş olabilir mi?

Gaslight Etkisini Anlamak

Katie, Liz ve Mitchell'ın ortak bir noktası var: Hepsi gaslight etkisinden mustarip. Gaslight etkisi iki kişi arasındaki ilişkiden kaynaklanır: biri kendi benlik algısını ve dünyada güç sahibi olduğu hissini korumak için haklı olmaya ihtiyaç duyan gaslighting uygulayıcısı, diğeriyse gaslighting uygulayıcısını idealleştirdiği ve onun onayını kazanmak istediği için gerçeklik algısını onun tanımlamasına izin veren mağdur. Gaslighting uygulayıcısı ve mağdurları her iki cinsiyetten de olabilir ve gaslighting her tür ilişkide yaşanabilir. Ama gaslighting uygulayıcılarından "erkek,"

mağdurlarından da "kadın" diye söz edeceğim çünkü mesleğimde en sık gördüğüm eşleşme bu. Arkadaşlar, aile, patron ve meslektaşlarla olan çeşitli ilişkileri ele alacağım ama odak noktam esas olarak erkek-kadın arasındaki romantik ilişkiler olacak.

Örneğin Katie'nin gaslighting uygulayan erkek arkadaşı dünyanın tehlikeli bir yer ve Katie'nin davranışlarının uygunsuz ve düşüncesizce olduğunda ısrarcı. Kendisini ne zaman stres ya da tehdit altına hissetse, bu konularda haklı olması ve Katie'nin de onun haklı olduğunu kabul etmesi gerektiğini hissediyor. Katie ilişkisine değer veriyor ve Brian'ı kaybetmek istemiyor. Bu yüzden her şeyi onun bakış açısından görmeye başlıyor: Belki karşılaştıkları insanlar *gerçekten* ona gülüyordur, belki *gerçekten* flörtöz davranıyordur. Böylece gaslighting başlamış oluyor.

Aynı şekilde Liz'in patronu, onu gerçekten önemsediğini ve tüm endişelerinin sebebinin paranoyaklığı olduğunu söylüyor. Liz patronunun kendisi hakkında iyi düşünmesini istiyor (ne de olsa kariyeri tehlikede), bu yüzden kendi algılarından şüphe etmeye ve onun algılarını benimsemeye çalışıyor. Ama patronunun bakış açısı ona mantıklı gelmiyor. Patronu onu sabote etmeye çalışmıyorsa, neden o toplantılara davet edilmiyor? Müşterileri neden aramalarına geri dönmüyor? Neden bu kadar endişeli ve kafası karışmış hissediyor? Liz herkese karşı o kadar güven dolu ki bir kişinin patronunun davrandığı kadar aleni bir şekilde manipülatif olabileceğine inanamıyor. Dolayısıyla bu kötü davranışlara yol açan bir şey yaptığını düşünüyor. Patronunun haklı olmasını çok istediği halde, aslında haklı olmadığını bilmek Liz'in dengesini tamamıyla bozuyor ve gördüklerinden ya da bildiklerinden şüphe etmesine neden oluyor. Gaslighting tam gaz devam ediyor.

Mitchell'ın annesi oğluna ne isterse söylemeye hakkı olduğu ve oğlu karşı çıkarsa ona kabalık etmiş olacağı konusunda ısrarcı davranıyor. Mitchell, annesini kendisine kırıcı şeyler söyleyen biri olarak değil, iyi yürekli, sevgi dolu bir insan olarak görmek istiyor. Dolayısıyla annesi duygularını incittiğinde, onu değil, kendini suçluyor. Annenin haklı, Mitchell'ın haksız olduğu konusunda hemfikirler. Birlikte gaslight etkisini yaratıyorlar.

Elbette Katie, Liz ve Mitchell'ın başka seçenekleri var. Katie erkek arkadaşının olumsuz sözlerini duymazlıktan gelebilir, ondan bunları söylememesini isteyebilir ya da son çare olarak ondan ayrılabilir. Liz kendisine, "İnanamıyorum, bu yeni patron çok garip. Eh, belki bu yalaka tavrıyla şirketteki diğer kişileri kandırmış olabilir ama beni kandıramadı!" diyebilir. Mitchell sakince, "Kusura bakma anne ama sen *bana* bir özür borçlusun," diyebilir. Hepsi temel bir seviyede gaslighting uygulayıcılarının onayı olmadan yaşayabileceğine karar verebilir. İyi yürekli, yetkin, sevilebilir kişiler olduklarını *biliyorlardır* ve önemli olan da budur.

Gaslighting'e maruz kalan bu üç insan bu tavrı benimseyebilseydi, gaslighting söz konusu olmazdı. Belki gaslighting uygulayıcıları hâlâ kötü davranışlar sergilerdi ama davranışları o kadar kötü etkiler yaratmazdı. Gaslighting, ancak gaslihting uygulayıcısının dediklerine inandığınızda ve hakkınızda iyi düşünmesine ihtiyaç duyduğunuzda işe yarar. Sorun, gaslighting'in sinsi olmasıdır. En kötü korkularımızı, en kaygı verici düşüncelerimizi, anlaşılmaya, takdir edilmeye ve sevilmeye ilişkin en derin arzularımızı kullanır. Güvendiğimiz, saygı duyduğumuz ya da sevdiğimiz bir kişi kendinden çok emin konuştuğunda, özellikle de sözlerinde bir parça doğruluk payı varsa ya da en büyük kaygılarımızdan birini keşfetmişse, ona inanmamak çok zor hale gelir. Gaslighting uygulayıcısını idealleştirdiğimiz zaman, yani onu hayatımızın aşkı, hayranlık duyduğumuz bir patron ya da harika bir ebeveyn olarak görmek istediğimizde, kendi gerçeklik hissimize bağlı kalmamız daha da zorlaşır. Gaslighting uygulayıcımız haklı olmaya ihtiyaç duyar, biz de onun onayını almaya ihtiyaç duyarız ve gaslighting böyle devam eder.

Elbette, ikiniz de olan bitenin farkında olmayabilirsiniz. Gaslighting uygulayıcısı size söylediği her sözcüğe kalpten inanıyor olabilir ya da gerçekten de sizi kendinizden kurtardığını düşünebilir. Şunu unutmayın: Onu böyle davranmaya iten şey kendi ihtiyaçlarıdır. Sağlam, güçlü bir erkek gibi ya da kendine güvenmeyen, öfke krizleri geçiren ufak bir erkek çocuğu gibi görünebilir. Ama her iki durumda da *güçsüz* ve *zayıf* hissediyordur. Güçlü

ve güvende hissedebilmek için haklı olduğunu *kanıtlamalıdır* ve size kendi görüşlerini *kabul* ettirmelidir.

Bu arada bilinçli olarak yapmasanız da gaslighting uygulayıcınızı idealleştirmiş ve onayını almak istiyor olabilirsiniz. Kendi başınıza yeteri kadar iyi olmadığınızı düşünen bir yanınız, tamamlanmış hissetmek için gaslighting uygulayıcınızın sevgisine ya da onayına ihtiyaç duyduğunuzu hisseden ufacık bir parçanız varsa, gaslighting'e maruz kalabilirsiniz. Dahası, bir gaslighting uygulayıcısı tekrar tekrar kendinizden şüphe etmeniz için bu savunmasızlıktan faydalanacaktır.

Gaslighting'e mi Maruz Kalıyorsunuz?

GASLIGHT RADARINIZI AÇIN.

ŞU YİRMİ ÖNEMLİ İŞARETE DİKKAT EDİN.

Gaslighting bu deneyimlerin ya da hislerin hepsini kapsamayabilir ama bunlardan birini bile kendinizde görüyorsanız bu konuya özellikle dikkatinizi verin.

1. Sürekli olarak kendinizden şüphe edersiniz.
2. Kendinize günde onlarca kez, "Fazla mı hassasım?" diye sorarsınız.
3. İş yerinde sık sık kafanız karışır, hatta ne yapacağınızı bilemezsiniz.
4. Annenizden, babanızdan, erkek arkadaşınızdan, patronunuzdan hep özür dilersiniz.
5. Sık sık "yeteri kadar iyi" bir kız arkadaş/eş/çalışan/arkadaş/evlat olup olmadığınızı düşünürsünüz.
6. Hayatınızda iyiymiş gibi görünen onca şey varken, neden daha mutlu olmadığınızı anlamazsınız.

(devam ediyor)

7. Sizi neyin harika hissettireceğini değil, partnerinizin ne isteyebileceğini düşünerek kendinize giysi, evinize eşya alır ya da diğer kişisel alışverişlerinizi yaparsınız.
8. Sık sık arkadaşlarınıza ve ailenize partnerinizin davranışları için bahaneler uydurursunuz.
9. Açıklama yapmak ya da mazeret uydurmak zorunda kalmamak için kendinizi arkadaşlarınız ve ailenizden bilgi saklarken bulursunuz.
10. Büyük bir terslik olduğunu bilirsiniz ama kendinize bile, bunun tam olarak ne olduğunu ifade edemezsiniz.
11. Küçümsenmekten ve gerçeklerin çarpıtılmasından kaçınmak için yalan söylemeye başlarsınız.
12. Basit kararlar vermekte zorlanırsınız.
13. Zararsız görünen bazı sohbet konuları açmadan önce bir kere daha düşünürsünüz.
14. Partneriniz eve gelmeden önce, o gün yanlış yapmış olabileceğiniz şeylerin zihninizdeki listesinin üstünden geçersiniz.
15. Eskiden çok farklı bir insan olduğunuzu; daha özgüvenli, eğlenmeyi seven, daha rahat biri olduğunuzu düşünürsünüz.
16. Kocanızın sinirleneceğinden korktuğunuz şeyleri ona direkt söylemek zorunda kalmamak için sekreteri aracılığıyla mesaj yollarsınız.
17. Hiçbir şeyi doğru yapamıyormuş gibi hissedersiniz.
18. Çocuklarınız sizi partnerinizden korumaya çalışmaya başlar.
19. Kendinizi daha önceden iyi anlaştığınız kişilere öfkelenirken bulursunuz.
20. Kendinizi çaresiz ve keyifsiz hissedersiniz.

Gaslight Etkisini Nasıl Keşfettim?

Son yirmi senedir terapistliğin yanı sıra bir öğretmen, liderlik koçu, danışman ve her yaştan kadın için eğitimlerin geliştirilmesine ve kolaylaştırılmasına yardım ettiğim Woodhull Etik Liderlik Enstitüsü'nün bir üyesi olarak da görev yapıyorum. Tüm bu alanlarda sürekli olarak güçlü, zeki ve başarılı kadınlarla karşılaşıyorum. Ancak hep aynı öyküyü duydum: Nedense bu özgüvenli, başarılı kadınların çoğu cesaret kırıcı, yıkıcı ve şaşırtıcı ilişkilere saplanıyordu. Kadının arkadaşları ve meslektaşları onu güçlü ve yetkin bir kişi olarak görse de kadın, kendisini yeteneklerine ya da dünya algısına güvenemeyen beceriksiz biri olarak görüyordu.

Bu öyküler insanı tuhaf hissettirecek kadar tanıdıktı ve zamanla bunları sadece mesleki hayatımda duymadığımı, bu öykülerin arkadaşlarımla benim deneyimlerimi de yansıttığını fark ettim. Her durum, güçlü görünen bir kadının gerçeklik hissini sorgulamasına neden olan ve onu kaygılı, kafası karışmış ve derin bir depresyona girmiş halde bırakan bir sevgili, eş, arkadaş, iş arkadaşı, patron ya da akrabayla olan ilişkisiyle ilgiliydi. Bu ilişkilerin hepsi daha da çarpıcıydı çünkü bu kadınlar diğer alanlarda çok güçlü ve sağduyulu görünüyordu. Ama kendilerine karşı davranışları giderek kötüleşmiş olsa bile, her zaman onayını kazanmaya çalıştıkları özel bir kişi (bir yakınları, patronları ya da akrabaları) söz konusu oluyordu. En sonunda bu üzücü duruma bir isim vermeyi başardım. Bunu eski *Gaslight* filminden aldığım ilhamla "gaslight etkisi" olarak tanımladım.

1944 tarihli bu klasik film, Gregory isimli karizmatik, gizemli ve yaşça büyük bir adamla (Charles Boyer canlandırıyor) evlenen genç ve savunmasız bir şarkıcı olan Paula'nın (Ingrid Bergman canlandırıyor) öyküsünü ele alır. Paula farkında değildir ama sevgili kocası mirasını ele geçirmek için onu çıldırtmaya çalışır. Ona sürekli olarak hasta ve narin olduğunu söyler, evdeki eşyaların yerini değiştirip Paula'yı bunu yapmakla suçlar ve en kötüsü de ortada bir neden yokken ışıkların loşlaştığını sanması için lambanın

gaz ayarıyla oynar. Kocasının şeytani oyununa kapılan Paula aklını yitirmeye başladığına inanır. Kafası karışmış ve korkuya kapılmış bir halde isterik davranmaya başlar ve gerçekten de kocasının tekrar tekrar söylediği gibi narin ve dengesiz bir kadına dönüşür. Korkunç bir döngüye girer ve kendisinden şüphe ettikçe aklı daha da karışır ve daha da isterik davranmaya başlar. Kocasının onayını almak ve kendisini sevdiğini söylediğini duymak için can atar ama kocası onun aklını yitirdiğinde ısrar ederek bunu reddeder. Ancak bir dedektifin de ışıkların loşlaştığını gördüğünü söylemesiyle Paula'nın aklı başına gelir ve haklı olduğunu anlar.

Gaslight filminin açıkça ortaya koyduğu gibi, gaslighting içeren bir ilişkide her zaman iki kişi vardır. Gregory'nin güçlü ve kontrol sahibi hissedebilmesi için Paula'yı baştan çıkarması gerekir. Ama Paula da baştan çıkarılmaya razıdır. Bu güçlü, yakışıklı adamı idealleştirmiştir ve çaresizce adamın kendisini çok seveceğine ve koruyacağına inanmak ister. Kocası ona kötü davranmaya başladığında, Paula onu suçlamaktan ya da farklı görmekten çekinir, kusursuz kocasının sergilediği romantik imajı korumak ister. Kendine olan güvensizliği ve onu idealleştirmesi, kocasının manipülasyonu için kusursuz bir zemin yaratır.

Gaslight filminde, gaslighting uygulayıcısı elle tutulur bir şeyin peşindedir. Kasıtlı olarak eşini çıldırtmak ve mirasını ele geçirmek ister. Gerçek hayatta çok az gaslighting uygulayıcısı böylesine şeytani amaçlar peşindedir ama davranışlarının etkileri gerçekten de kötü olabilir. Ancak gaslighting uygulayıcısının bakış açısına göre, o sadece kendini koruyordur. Bir gaslighting uygulayıcısı o kadar kusurlu bir benlik algısına sahiptir ki bakış açısına biraz olsun meydan okunmasına dahi tahammül edemez. Dünyayı kendisine nasıl açıklıyorsa, sizin de öyle görmeniz gerekir. Aksi takdirde dayanılmaz bir kaygı hisseder.

Diyelim ki bir partide bir adama gülümsediniz ve gaslighting uygulayıcınız huzursuz oldu. Gaslighting uygulamayan bir adam, "Evet, biraz kıskancım" ya da "Yanlış bir şey yapmadığını biliyorum canım ama senin başka erkeklerle iyi vakit geçirdiğini görmek beni deli ediyor," diyebilir. En azından huzursuzluğunun

belirli bir durumdan ya da kendi güvensizliğinden kaynaklanıyor olabileceğini göz önüne alır. Siz gerçekten de birisiyle flört etmiş, hatta bunu abartılı bir şekilde yapmış olsanız bile, gaslighting uygulayıcısı olmayan bir kişi davranışlarınızı onaylamasa da, hatta bunları yapmamanızı rica etse de kendisini kötü hissettirmek gibi bir amacınız olmadığını anlayabilir. Ancak gaslighting uygulayıcısı asla kendi kıskançlığının, güvensizliğinin ya da paranoyasının sorun olabileceğini düşünmez. Kendi açıklamasına bağlı kalır: Siz flörtöz olduğunuz için kötü hissediyordur. Bunu bilmek onu tatmin etmez, sizin de onun bakış açısını kabul etmeniz gerekir. Kabul etmezseniz saatlerce öfkeye, soğuk davranışlara, incinmiş duygulara ya da sözüm ona mantıklı eleştirilere maruz kalabilirsiniz. ("Beni ne kadar derinden üzdüğünü nasıl göremezsin, anlamıyorum. Duygularımı *hiç* mi önemsemiyorsun?")

Ama tango yapmak için iki kişi gerekir ve gaslighting de ancak ortada gönüllü bir mağdur, gaslighting uygulayıcısını idealleştiren ve onayını kazanmak için can atan biri olduğunda gerçekleşebilir. Gaslighting'e açık değilseniz, kıskanç erkek arkadaşınız sizi yanlış anlayarak flört etmekle suçladığında, eleştirilerini gülümseyerek geçiştirebilirsiniz. Ama ya onun sizi olumsuz bir şekilde düşünmesine dayanamıyorsanız? Bu durumda tartışmaya, fikrini değiştirmeye çalışmaya başlarsınız ("Canım, ben flört *etmiyordum*. Gayet masumane bir gülücüktü"). Gaslighting uygulayıcısı nasıl kız arkadaşının özür dilemesini sağlamaya çalışıyorsa, kız arkadaşı da onun onayını kazanmak için büyük bir çaba sarf eder. Erkek arkadaşıyla arasını düzeltebilmek için *her şeyi* yapmaya razı gelebilir, kendisiyle ilgili olumsuz, eleştirel bakış açısını bile kabul edebilir.

Gaslighting: Kötüden Daha Kötüye

Gaslighting aşama aşama ilerler. İlk başlarda nispeten önemsiz gözükebilir, hatta bunu fark etmeyebilirsiniz. Erkek arkadaşınız sizi ofis partisine geç gelerek onu küçük düşürmeye çalışmakla

suçladığında, gergin olduğunu ya da bu sözlerinde ciddi olmadığını varsayar, hatta gerçekten de onu küçük düşürmeye mi çalıştığınızı düşünürsünüz ama çok da üstelemezsiniz.

Ancak zamanla gaslighting hayatınızın daha büyük bir parçası olur, düşüncelerinizi ve duygularınızı ele geçirmeye başlar. Sonunda ağır bir depresyona girer, umutsuz ve keyifsiz olursunuz, hatta kendi bakış açınıza ve benlik algınıza sahip olduğunuz eski halinizi hatırlayamazsınız.

Elbette, her üç aşamadan da geçmeyebilirsiniz. Ama birçok kadın için gaslighting giderek daha da kötüleşir.

Birinci Aşama: İnanmama Durumu

Birinci Aşama inanmama durumunu kapsar. Gaslighting uygulayıcınız çılgınca bir şey söyleyebilir ("Yol tarifi soran şu adam aslında seni yatağa atmak istiyordu!") ve siz kulaklarınıza inanamazsınız. Onu yanlış anlamış olabileceğinizi, onun sizi yanlış anlamış olabileceğini ya da espri yaptığını düşünürsünüz. Bu yorumu size öyle saçma gelir ki konuyu üstelemeyebilirsiniz. Ya da hatasını düzeltmeye çalışabilirsiniz ama buna fazla enerji harcamazsınız. Uzun, hararetli tartışmalar yapabilirsiniz ama hâlâ kendi bakış açınızdan eminsinizdir. Gaslighting uygulayıcısının onayını istediğiniz halde bunun için can atmazsınız.

Katie haftalarca bu aşamada kalıyor. Sürekli olarak erkek arkadaşını, kendisi ve karşılaştığı kişilerle ilgili bakış açısının hatalı olduğuna, ne kendisinin başkalarıyla ne de başkalarının onunla flört etmediğine ikna etmeye çalışıyor. Bazen Brian'ın onu anlamasına ramak kaldığını hissediyor ama Brian asla onu tam olarak anlamıyor. Sonra Katie endişelenmeye başlıyor: Sorun o mu? Ben miyim? Her şey yolunda gittiğinde Brian çok tatlı biri olabiliyor ama neden bazen böyle garip davranmaya başlıyor? Gördüğünüz gibi, Birinci Aşama'nın nispeten hafif olan gaslighting durumu sizi kafanız karışmış, hüsrana uğramış ve kaygılı bir halde bırakabilir.

İkinci Aşama: Savunma

İkinci Aşama'da kendini savunma ihtiyacı söz konusudur. Gaslighting uygulayıcınızın haksız olduğuna dair kanıtlar ararsınız ve onunla genellikle zihninizde olmak üzere takıntılı bir şekilde tartışır, çaresizlik içinde onayını almaya çalışırsınız.

Liz, İkinci Aşama gaslighting mağduru. Düşünebildiği tek şey, patronunun kendi bakış açısını görmesini ne kadar çok istediği. Toplantılarından sonra onunla yaptığı her konuşmayı işe giderken, arkadaşlarıyla öğle yemeğindeyken, uyumaya çalışırken tekrar tekrar düşünüyor. Sadece haklı olduğunu ona göstermenin bir yolunu bulması *gerektiğine* inanıyor. Belki o zaman patronu ona onay verir ve her şey yoluna girer.

Mitchell da İkinci Aşama'da. Annesini öylesine idealleştirmiş ki bir yanı onun gerçekten de haklı olmasını istiyor. Evet, diye düşünüyor annesiyle tartıştıktan sonra. Sanırım biraz kaba davrandım. Sonra kötü bir evlat olduğu için kendisini berbat hissediyor. Ama en azından çok kötü bir annesi var diye kendisini berbat hissetmesi gerekmiyor. Annesinin kötü davranışını kabul etmeden, onun onayını almaya çalışmaya devam edebilir.

İkinci Aşama'da olduğunuzu genellikle takıntılı, bazen de çaresiz hissettiğinizde anlarsınız. Artık gaslighting uygulayıcınızın onayını alabileceğinizden emin olmasanız da umudunuzu yitirmemişsinizdir.

Üçüncü Aşama: Depresyon

Üçüncü Aşama gaslighting, içlerinden en zorudur: depresyon. Bu noktada aktif bir şekilde gaslighting uygulayıcınızın haklı olduğunu kanıtlamaya çalışırsınız çünkü belki o zaman her şeyi onun istediği gibi yapabilir ve *nihayet* onayını alabilirsiniz. Ama Üçüncü Aşama yorucudur ve çoğu zaman tartışamayacak kadar yıpranmış olursunuz.

Danışanım Melanie tamamıyla Üçüncü Aşama'ya saplanıp kalmış durumdaydı. Melanie, New York'ta büyük bir şirkette pa-

zarlama analisti olarak çalışan otuz beş yaşında hoş bir kadındı. Ama beni ilk görmeye geldiğinde, onun üst düzey bir yönetici olduğunu anlayamazdım. Üstünde bol bir kazak vardı ve bitkinlikten titreyerek koltuğumun ucuna oturmuş, kontrolsüzce ağlamaya başlamıştı.

Bir süpermarket alışverişinden sonra beni görmeye karar vermişti. Reyonların arasında koşturuyor, o gece kocası ve iş arkadaşlarına vereceği yemek daveti için gereken ürünleri almaya çalışıyordu. Kocası Jordan ondan ızgara somon yapmasını istemiş, arkadaşlarının sağlıklı beslenmeye dikkat ettiklerini ve yemekte yabani somon görmeyi isteyeceklerini söylemişti. Ama Melanie balık bölümüne gittiğinde, sadece çiftlik somonu olduğunu gördü. İki seçeneği vardı: Ya daha düşük kalite somonları alacaktı ya da başka bir ana yemek planlayacaktı.

"Titremeye başladım," dedi hıçkırıkları dindikten sonra. "Düşünebildiğim tek şey, Jordan'ın ne kadar hayal kırıklığına uğrayacağıydı. Ona istediği balıkları bulamadığımı, markette yabani somon kalmadığını söylediğimde yüzünde belirecek ifadeyi düşündüm. Karşılaşacağım soruları düşündüm: 'Markete daha erken bir saatte gitmek aklına gelmedi mi Melanie? Bu yemeği daha önce de yapmıştın, neler gerektiğini biliyorsun. Bu geceyi hiç önemsemedin mi? Benim için ne kadar önemli olduğunu söylemiştim. Senin için bu akşam yemeğini güzelce hazırlamaktan daha önemli ne olabilir Melanie? Hayır, lütfen söyle, bilmek istiyorum.'"

Melanie derin bir nefes alıp kâğıt mendile uzandı. "Bu sorular asla bitmiyor. Gülüp geçmeye, açıklama yapmaya, hatta özür dilemeye çalıştım. Ona neden bir şeyin yolunda gitmediğini *anlatmayı* denedim ama bana asla inanmıyor." Koltuğa biraz daha çöktü ve kazağını biraz daha çekti. "Büyük ihtimalle haklı. Eskiden çok düzenliydim, kontrol elimdeydi. Ama ben bile ne kadar dağıldığımı görebiliyorum. Artık *neden* hiçbir şeyi doğru yapamadığımı bilmiyorum. Yapamıyorum işte."

Melanie, gaslight etkisinin uç bir örneğiydi. Gaslighting uygulayıcısının onunla ilgili olumsuz bakış açısına öylesine kapıl-

mıştı ki artık gerçek benliğine erişemiyordu. Bir noktaya kadar haklıydı: Gerçekten de gaslighting uygulayıcısının ona söyleyip durduğu gibi çaresiz, beceriksiz biri olmuştu. Kocasını o kadar idealleştiriyor ve onun o kadar çok onayını almak istiyordu ki kocası kendisini yapmadığından emin olduğu bir şey için suçladığında (bu durumda partisini önemsememek) bile, onun tarafını tutmuştu. Jordan'ın kötü davrandığı ve muhtemelen benlik algısını tamamlayabilmek için ihtiyaç duyduğu ya da ihtiyaç duyduğunu sandığı içten ve kalıcı onayını asla alamayacağı gerçeğiyle yüzleşmektense, pes etmek ve ona hak vermek daha kolaydı.

Gaslighting'in Üç Aşaması: Çetrefilli Bir Yol

Gaslighting'in üç aşamasında geçiş kesinlikle kaçınılmaz değildir. Bazıları ya aynı ilişkide ya bir dizi can sıkıcı arkadaşlık veya aşk ilişkisinde ya da iş yeri ilişkisinde hayatını Birinci Aşama'da yaşar. Kendilerini tekrar tekrar aynı tartışmaları yaparken bulurlar ve durum çok sıkıntılı bir hal aldığında, ilişkilerini sona erdirirler. Sonra döngüyü yeniden başlatan bir başka gaslighting uygulayıcısı bulurlar.

Bazılarıysa sürekli olarak İkinci Aşama'nın iblisleriyle boğuşur. İşlevlerini yerine getirmeye devam ederler ama düşünceleri ve duyguları gaslighting içeren ilişki tarafından ele geçirilmiştir. Muhtemelen hepimizin çılgın patronu, dırdırcı annesi ya da duyarsız erkek arkadaşından başka bir şeyden söz etmeyen en az bir kız arkadaşı olmuştur. Bu kişi İkinci Aşama'ya sıkışıp kaldığı için sadece bu konuşmayı tekrar tekrar yapabiliyordur. Diğer ilişkilerinin hepsi harika olsa bile, gaslighting her şeyi zehirler.

Bazen bir ilişki, özellikle de İkinci Aşama'da yön değiştirir ve partnerler sırayla gaslighting uygulayıcısı olur ya da rolleri tamamen değişirler. Partnerinize duygusal konularda gaslight uygulamaya "izniniz" olabilir: Örneğin hoşunuza gitmeyen bir şey yaptığında ya da söylediğinde, onun "aslında ne demek istediğini" anlatabilirsiniz. Bu arada partnerinizin de sosyal ortamlarda davra-

nışlarınızla ilgili kurallar koymaya, sizi bir partide çok konuşarak ya da politik görüşlerinizle konukları huzursuz etmekle suçlamaya izni olabilir. İkiniz de haklı olmaya ya da diğerinin onayını almaya çalışırsınız ama bunları farklı konularda yaparsınız.

Bazen gaslighting başlamadan önce, bir ilişki aylarca, hatta senelerce gayet iyi gider. Belki zaman zaman gaslighting durumları yaşanır, hatta süreçte zor zamanlar da atlatılır ama genel olarak sağlıklı bir ilişkidir. Sonra koca işini kaybeder, arkadaş boşanır ya da anne yaşlanmanın zorluklarından bunalır ve gaslighting gerçek anlamda başlar çünkü gaslighting uygulayıcısı tehdit altında kaldığını hisseder ve güçlü hissedebilmek için gaslighting'e başvurur. Ya da belki siz tehdit altında hissedersiniz ve birden gaslighting uygulayıcınızın onayını almak için daha büyük bir gayret sarf etmeye başlarsınız. Çaresizliğiniz onu güçsüz hissettirir, sizi herhangi bir konuda kendisinin haklı olduğuna ve sizin haksız olduğunuza inandırarak gücünü tekrar ortaya koyar ve gaslighting başlar.

Bazen sizi değil ama eşini, çocuğunu ya da bir başka arkadaşını senelerce gaslighting'e maruz bırakmış olan bir kız arkadaşınız olur. Diğer ilişkisinde neler olup bittiğini bilmediğiniz için onun tarafını bile tutabilir, diğer kişinin ne kadar kötü davrandığıyla ilgili onunla bir bağ kurarsınız. Sonra kocası onu terk eder, çocuk büyür ya da diğer arkadaşı istismardan sıkılır ve birden gaslight uygulayabileceği bir tek siz kalırsınız. Arkadaşınızın şikâyetlerini anlayışla karşılamaya alışık olduğunuz için haftalarca, hatta aylarca size karşı olan davranışlarından hoşlanmadığınızı anlamayabilirsiniz.

Senelerce güvendiğimiz biri tarafından gaslighting'e maruz kalmak, en başından gaslighting içeren bir ilişkiye girmekten daha yıkıcı olabilir. Güveninizin sağlam bir temeli olduğundan size kötü davranıldığını görmek daha şaşırtıcı olabilir ve kendinizi suçlayabilirsiniz. Sorun nasıl o olabilir? Sorun siz olmalısınız.

Bu durumların herhangi birinde, gaslighting Birinci ya da İkinci Aşama'da kalabilir veya ikisi arasında gidip gelebilir ve bu da yeteri kadar acı vericidir. Ancak gaslighting Üçüncü Aşama'ya

geçtiğinde, sonuçlar son derece yıkıcı olabilir. Bu noktada gaslighting sizi umutsuz, çaresiz, neşesiz ve en ufak kararı bile veremeyecek durumda uçsuz bucaksız, keşfedilmemiş bir çölde haritalar ya da işaretler olmadan dolanır halde bırakır. Gaslighting içeren ilişki başlamadan önce kim olduğunuzu hayal meyal hatırlıyorsunuzdur. Bildiğiniz tek şey, çok büyük bir terslik olduğudur ve tersliğin büyük bir ihtimalle kendinizde olduğunu düşünürsünüz. Ne de olsa çok *iyi*, çok *becerikli* bir insan olsaydınız, gaslighting uygulayıcınızın onayını almış olurdunuz. Öyle değil mi?

Bu kalıpla mücadele eden onlarca kadınla çalıştıktan ve bunu kendim de deneyimledikten sonra, gaslight etkisinin insanın ruhunu gerçekten de tükettiğini söyleyebilirim. Belki de en kötü an, en iyi ve en gerçek olduğunu düşündüğünüz halinizden ne kadar uzaklaştığınızı fark ettiğiniz andır. Özgüveninizi, özsaygınızı, bakış açınızı ve cesaretinizi kaybetmişsinizdir. En kötüsü de neşenizi kaybetmişsinizdir. Sizin için önemli olan tek şey, gaslighting uygulayıcınızın sizi onaylamasıdır. Üçüncü Aşama'ya vardığınızda, bunun asla mümkün olmayacağını anlamaya başlarsınız.

Üç Gaslighting Uygulayıcı Türü

Gaslighting birçok farklı şekilde ortaya çıkar. Bazen istismara benzer ama bazen de partneriniz iyi biriymiş, hatta romantik bir sevgiliymiş gibi görünebilir. Bu yüzden size gaslighting'in türleriyle ilgili birkaç fikir vereceğim.

Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı: Size Özel Bir Dünya Yarattığında

Diyelim ki ona birkaç mesaj yolladığınız halde erkek arkadaşınız sizi iki hafta boyunca aramadı. Sonra elinde kocaman bir buket çiçek, pahalı bir şişe şampanya ve şehir dışında geçireceğiniz hafta sonu tatili için biletlerle ortaya çıkıyor. Siz öfkeli ve bıkkınsınız. İki haftadır neredeydi? Neden aramalarınıza yanıt vermedi? Ama

açıklayamadığı yokluğuyla ilgili bir terslik olduğunu kabul etmiyor ve planladığı bu romantik hafta sonunun keyfini onunla birlikte çıkarmanız için ısrar ediyor. Tüm gaslighting uygulayıcıları gibi gerçekliği çarpıtıyor ve onun çarpık bakış açısını kabul etmenizi talep ediyor. Sıra dışı hiçbir şey yapmamış, üzüldüğünüz için mantıksız olan kişi *sizmişsiniz* gibi davranıyor. Ama bu göz kamaştırıcılık ve romantizm onun ne kadar kötü davrandığını ve sizin bunu aslında ne kadar üzücü bulduğunuzu gölgede bırakabiliyor.

Bu türe bu yüzden "Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı" diyorum. Bazı erkekler sürekli olarak bu tür gaslighting davranışlarında bulunur; Katie'nin sahiplenici erkek arkadaşı Brian gibi erkeklerse bunu zaman zaman, belki çok üzücü bir kavgadan sonra deneyebilir. Her halükarda, göz kamaştıran gaslighting çok kafa karıştırıcı olabilir: Bir terslik olduğunu *bilirsiniz* ama romantizme de bayılırsınız. Dolayısıyla ona bir sorun olduğunu kabul ettiremezseniz, her şeyin yolunda olduğu konusunda ona hak vermeye başlarsınız.

Bir Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı'yla olan eski ilişkime baktığımda onun büyüsüne kapıldığımı, dünyanın en şanslı âşıkları olduğumuzu hissettiğim büyülü bir dünyaya girdiğimi görebiliyorum. Gaslighting uygulayıcısı genellikle en hoş davranışlarını bir ilişkinin başında sergiler ve ileride sorunlara yol açan özellikleri bu ilk aşamalarda iyi bir izlenim bırakmasını sağlayabilir. Size dünyanın en harika kadını, onu anlayan tek kişi, sihirli bir şekilde hayatını değiştiren bir masal prensesi olduğunuzu söyler. O da sizin hayatınızı değiştireceğini ima eder, hatta bunu yapacağına söz verir. Sizi sevgiye boğacak, harika yerlere götürecek ve hediyeler, samimi itiraflar ya da daha önceden hiç deneyimlemediğiniz cinsel bir ilgiyle ayaklarınızı yerden kesecektir. Kendinizi ona yakın, muhteşem, özel hissedersiniz. O ışıldar, siz de onunla birlikte ışıldarsınız. Âşık olmanın sihirli bir şey olabileceğine inanan kadınlar için (kim bazen buna inanmaz ki?) Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı dünyanın en çekici erkeği olabilir çünkü uzmanlık alanı bu sihri yaratmaktır.

Peki, bu tabloda nasıl bir sorun vardır?

Âşık olmak kesinlikle sihirli bir deneyim olabilir ve yeni bir aşkın tadını çıkarma konusunda cesaretinizi kıracak son kişi ben olabilirim. Ancak bazen "sihir" yaratmakta en becerikli olan erkekler, aslında bir ilişki *fikrini* sevenlerdir. Romantik dramları için zemin hazırlamayı pek çok kere pratik etmişlerdir, ihtiyaçları olan tek şey başroldeki leydileridir. Sizinle tanıştıklarında elinize resmen bir senaryo tutuştururlar ve kendinizi bir anda büyük bir yapımın içinde bulursunuz. Şık restoranlar, romantik davranışlar, yakınlaştığınız anlar, seks bir süre heyecan verici olabilir. Karşınızda başroldeki erkek olmayı seven biri vardır.

Göz kamaştırma döneminin başlarında bile, diğer her şey çok sihirli olduğu için göz ardı etmeyi tercih ettiğiniz terslikler görebilirsiniz. Örneğin Katie ve Brian ilk görüşmeye başladıklarında, Katie ona çiçek alması ya da ayak masajı yapması gibi onun romantik davranışlarını seviyordu ama kendisini düzenli olarak fazla flörtöz ya da fazla saf olmakla suçladığı zamanlar onu huzursuz ediyordu. Ancak bu romantik davranışları sevdiği için kendisini suçlamaların önemli olmadığına, Brian'ın onu daha iyi tanıyınca bundan vazgeçeceğine, hatta belki kendisinin bunları yanlış anladığına inandırmıştı.

Diğer göz kamaştıran, gaslighting içeren ilişkilerde her şey ilk sorun ortaya çıkana kadar gerçekten de kusursuz olabilir: sizi ilk kez yapmadığınız bir şey için suçlayıp onu haklı bulmanızı beklediği zamana kadar. O bir ithamda bulunmadan ya da iki hafta ortadan kaybolup telefonlarınıza çıkmadığı için üzüldünüz diye sizi suçlamadan önce, birkaç hafta, hatta birkaç ay boyunca bu romantik havada ilişkinize devam edebilirsiniz. Ancak o noktada kendinizi romantizme kaptırdığınızdan ilişkiye sıkı sıkı sarılır, daha önceki parıltıyı yeniden yakalamak için can atarsınız.

Danışanlarımdan biri bu Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcıları'ndan biriyle yaşadığı giderek artan huzursuzluğunu anlatırken gözlerimin önüne hoş, narin bir dünyayı içinde barındıran bir kar küresi, kristal bir küre geldi. Küre paramparça olana dek çok güzeldir. Sonra kocaman bir dünya yok olur ve onu yeniden yaratmanın bir yolu yoktur.

Özellikle Birinci Aşama'da göz kamaştıran gaslighting, ara ara romantik ve şefkatli davranışlarla geçen dönemler sağlayabilir. Bu yüzden sorunun ne olduğunu tam olarak belirleyemeyebilirsiniz. Hatta gaslighting'den nefret edebilirsiniz ama yakınlık ve samimiyet kurmanın karşılığında ufak bir bedel olduğunu düşünürsünüz. Katie gibi, sizin de bir süre ilişkiniz olmadıysa ya da gaslighting uygulayıcınızla çocuklarınız varsa, bu kötü bir ilişki olsa da bunu sonlandırma fikri hiç hoşunuza gitmeyebilir ve elbette, bu dinamik iyi zamanları daha da değerli kılar. Giderek daha asabi davranmaya başlayan erkek arkadaşı ona güller aldığında, ayak masajı yaptığında ya da en sevdiği parfümü hediye edip sürpriz yaptığında, "Gördün mü?" diyordu Katie kendisine. "Beni gerçekten de seviyor. Diğer sorunların çözüleceğinden eminim."

Ancak bu arada Katie'nin benlik algısı giderek zayıflıyordu. Kendisini erkek arkadaşının onu gördüğü gibi görmeye (aşırı hevesli, uygunsuz derecede flörtöz, komik) ve her zamanki dostane tepkilerinden vazgeçmeye başlamıştı.

Bazen iyi zamanlar doğrudan kötü zamanlara bir tepki olarak gelir. Bir gaslighting uygulayıcısı kötü davranışınız için size saatlerce nutuk çekebilir. Ardından siz gözyaşlarına boğulmak üzereyken abartılı bir şekilde özür diler. "Lütfen, beni affet. Bazen nasıl olduğumu biliyorsun," diyebilir. "Seni kaybetme düşüncesine katlanamıyorum." Hediyeler, seks ya da yakınlık kurabileceği diğer yöntemleri kullanarak eski samimiyetinizi yeniden kurmak ister, derin bir oh çekerek karşıladığınız bir tepkidir bu. İşte, yanılmamışım. O, harika biri! Kötü davranış ne kadar üzücü olursa, bunu silen ve o ilk büyülü günlerinize dönmenizi sağlayan iyi davranışı bir o kadar hoş karşılarsınız. Bazı kadınlar geçmişe o yolculuğu yapabilmek için aylarca, senelerce, hatta bir ömür boyu bekler.

Göz kamaştırmanın ve romantizmin bir ilişkiyi etkileyebileceği pek çok yol vardır ve elbette hepsi olumsuz değildir. Ama hayatınızdaki erkek sizi kendi hislerinizden uzaklaştırmak için romantizme başvuruyorsa (geç kalmasını eleştirmemeniz için size çiçek alıyorsa ya da herhangi bir terslik olduğuyla ilgili algınızdan şüphe etmeye başlamanız için arkadaşlarının önünde ha-

karet edip hemen arkasından nefesinizi kesen müthiş bir iltifatta bulunuyorsa), göz kamaştıran gaslighting durumunu yaşıyorsunuz demektir.

Sizin hayatınızdaki erkek bir Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı mı? Bakalım, aşağıdaki kontrol listesindeki maddeler size tanıdık gelecek mi?

Hayatınızda Göz Kamaştırıcı Bir Gaslighting Uygulayıcısı mı Var?

Bu kontrol listesindeki bazı maddeler olumsuz olmasına rağmen birçoğu tarafsız ya da olumludur. Ancak partnerinizin sizi hislerinizden uzaklaştırmak için göz kamaştırma yöntemlerini kullandığından endişe ediyorsanız, olumlu maddeler bile gaslighting'e işaret ediyor olabilir.

- Sık sık ikinizin kendinize ait özel bir dünyası olduğunu hissediyor musunuz?
- Hayatınızdaki erkeği "tanıdığım en romantik erkek" diye tanımlar mıydınız?
- Kavgalarınızın ve anlaşmazlıklarınızın arkasından genellikle özel hediyelerle karşılaştığınız, daha da yakınlaştığınız, daha iyi seks deneyimleri yaşadığınız, derin yakınlık kurduğunuz ya da romantik zamanlar gelir mi?
- Arkadaşlarınız onun bu kadar romantik olmasından etkilenir mi?
- Arkadaşlarınız onun bu kadar romantik olmasından endişe duyar mı?
- Hayatınızdaki erkekle ilgili izlenimleriniz, arkadaşlarınızın onunla ilgili izlenimleriyle aynı değil mi?

(devam ediyor)

- Hayatınızdaki erkek başkalarının yanındayken yalnız olduğunuz zamanlara kıyasla çok farklı davranır mı?
- Odadaki herkesi etkilemeye çalışan biri midir?
- Bazen onun sizin ruh hallerinize, zevklerinize ya da ortak geçmişinize pek uymayan geniş bir romantik fikir yelpazesi olduğunu hisseder misiniz?
- Havanızda olmadığınızı söylediğiniz halde, romantik olmak için (cinsel anlamda ya da değil) ısrar eder mi?
- İlişkinizin başlarındaki deneyiminiz ile şimdiki deneyiminiz arasında çarpıcı bir tutarsızlık olduğunu hissediyor musunuz?

Not: Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcıları sadece romantik partnerler değildir. Pek çok patron, iş arkadaşı, hatta arkadaş ve akraba bizi bedeli görmezden gelmeyi tercih ettiğimiz gaslighting olan muhteşem bir fantezi dünyasına götürebilir. Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcı'nız bir erkekse ve siz bir kadınsanız, gerçek bir cinsel ilişkinin başlama şansı yoksa bile, her duruma cinsel cazibesini katabilir. Bir başka deyişle ilişkinizin romantik bir ilişki olmadığını *bilmenize* rağmen umut vadeden bir aşk ilişkisi yaşıyormuşsunuz gibi ısrar ederek gaslighting eyleminde bulunur.

Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı bir arkadaş, size dünyaya karşı ikinizin birlik olduğunu hissettirebilir, sizi "sonsuza dek arkadaş" olacağınız vaadiyle rahatlatabilir ya da ikinizin de ne kadar özel kişiler olduğunu söyleyerek iltifat edebilir: Gaslighting'ine tahammül etmeniz için kullandığı yem budur. Sonra ailevi bir acil durum yüzünden her zamanki pazar öğle yemeğinizi iptal ettiğinizde, sizi onu kasıtlı olarak hafife almak ve arkadaşlığınıza saygı duymamakla suçlar. Siz de kendinizi "sonsuza dek arkadaş" olma fikrine kaptırdıysanız, gaslighting uygulama girişimlerine ikna olabilirsiniz: Başka bir önceliği halletmeye çalıştığınızı düşündüğünüz halde, belki de onu hafife almışsınızdır.

Benzer şekilde Göz Kamaştırıcı aslighter akrabalar, aileyi romantikleştirip sizi özel bir klanın üyesi gibi hissetmeye teşvik edebilir. Bu durum sizinle ilgili çarpık bakış açılarını kabul ettirmeye çalışmalarını engellemeyebilir. Şu gibi yorumlarda bulunabilirler: "Of, her şeyi büyütüyorsun!" ya da "Neden kız kardeşin gibi yaratıcı olamadığını anlamıyorum." Onlarla yüzleşmek ya da buna sessizce karşı çıkmak yerine, sizinle ilgili bakış açılarına inanırsınız çünkü "aileden biri" olmayı çok istersiniz ve bu uzlaşma aileye kabulünüzün bedeli gibi görünür. Ya da bir kardeş, ebeveyn veya başka bir akrabanız tarafından, ikiniz kimsenin anlamadığı özel bir dünyayı paylaşıyormuşsunuz gibi, ailenin geri kalanına karşı birleşmeniz istenebilir. Bu da oltaya takılmanıza neden olan bir yemdir. Böylece gaslighting uygulayıcınız olayları *onun* açısından görmenizde ısrar ettiğinde, ona uyum sağlamaya çalışırsınız. Anneniz, kız kardeşiniz ya da en sevdiğiniz kuzeniniz, "Çok unutkansın," diyebilir. Bu yoruma katılmazsınız, hatta bunu bir hakaret olarak algılarsınız. Ama ikinizin ailenize karşı birlik olduğu fikri o kadar hoşunuza gider ki o özel bağı korumak için gerçekten de biraz unutkan olabildiğinizi düşünmeye başlarsınız.

Gördüğünüz gibi, tüm bu örneklerde gaslighting'in temel formülü aynıdır: Birisi doğru olmadığını bildiğiniz halde onun bakış açısını kabul etmeniz için ısrar eder ve siz kendinizi, o kişinin onayını almak ve sizi iyi, özel, sevgi dolu ve yetkin hissettiren bir ilişkiyi korumak için bunu yapmanız gerektiğine ikna edersiniz. Dışarıdan onay alma ihtiyacınız sizi gaslighting içeren ilişkide tutar.

İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı: Sorunun Ne Olduğunu Tam Olarak Söyleyemediğinizde

Danışmanlık hizmeti verdiğim Sondra'nın kafası karışmıştı. Çarpıcı, yeşil gözlü ve kızıl saçlı bir kadın olan Sondra otuzlu yaşlarının ortalarındaydı ve ilk bakışta kusursuz bir evliliği ve kusursuz bir hayatı varmış gibi görünüyordu. "Kusursuz kocası" Peter'la üç çocukları vardı ve Sondra bir sosyal hizmet uzmanı olarak çalıştığı işini çok seviyordu. Samimi ve sevgi dolu bir ar-

kadaş çevresi ve iş arkadaşı ağı vardı. O ve kendisi gibi bir sosyal hizmet uzmanı olan kocası meslek sahibi genç ebeveynler kadar yoğun olmalarına rağmen, Sondra ev işleri ve çocuk bakımı dâhil her şeyi paylaşmalarından hep gurur duymuştu.

Ancak Sondra giderek mutsuz olduğunu hissediyordu ve bana bunun belirli bir nedeni olmadığını söyledi. Hatta duygu durumunu "uyuşmuş" sözcüğüyle tanımladı. Son üç senedir, sanki hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi "giderek soğuduğunu" hissediyordu. Bana onu gerçek anlamda mutlu eden son şeyi söylemesini istediğimde, huzursuz oldu ama hemen toparlandı ve daha önceki sakin ifadesine büründü. "Gerçekten hatırlayamıyorum," dedi. "Kötü bir işaret mi bu?"

Sondra'yla çalışmalarımıza devam ederken, bana kocasından biraz farklı şekilde söz etmeye başladı. Kocasının hem onun için hem çocukları için pek çok güzel şey yaptığını görebiliyordum ve Sondra da birçok açıdan ona isteklerini yaptırdığını söyleyebilirdi. Ama aynı zamanda Peter'ın, ailesinin kışkırtmamak için elinden geleni yaptığı çabuk sinirlenen bir yapıya sahip olduğunu da anlamıştım. Sondra ona karşı çıkabildiği halde, hangi konunun bir savaşa dönüşüp dönüşmeyeceğini asla bilemiyordu ve sürekli olarak "savaşa hazır olma" çabası, Peter sinirlenmediğinde bile, onu tüketiyordu. Sondra kusursuz bir evlilikleri olduğunda ısrar etse de eşiyle karşı karşıya geldiğinde tükenmiş ve depresif hissediyordu.

"Diyelim ki bir personel toplantısına gitmek için akşam dışarı çıkmak istiyorum," dedi. "Peter'ın da aynı akşam iş yerinde bir toplantıya gitmesi gerekiyor ve bir çocuk bakıcısı bulamıyoruz. Saatlerce kimin toplantısının daha önemli olduğunu tartışıyoruz. En sonunda bu tartışma beni bitkin düşürüyor. Peter, 'Gitmek zorunda olduğundan emin misin? Ufak şeyleri nasıl büyüttüğünü biliyorsun' ya da 'Şu diğer toplantıyı hatırlıyor musun? Gitmen gerektiğini düşünmüştün ama gitmemiştin. Bu toplantı da onun gibi olmasın?' gibi şeyler söylüyor. Sonunda ben 'kazanabiliyorum' ve toplantıya gidebiliyorum. Sonra Peter 'Şimdi mutlu musun? Kazandın!' dermiş gibi bana bakıyor. Ama ben asla tatmin olmuyorum. Sadece tükenmiş hissediyorum."

Sondra'nın makul ve "iyi" görünmesi gereken ama aslında kendi isteklerini kabul ettirmeye ihtiyaç duyan bir İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı'yla ilişki içinde olduğunu düşünmeye başladım. Uzun süredir arkadaşım ve meslektaşım olan psikoterapist Lester Lenoff, kişinin dışarıdan uyumlu göründüğü ama aslında aldırmaz olduğu bu duruma gayet uygun bir terim bulmuş, buna "saygısız uyumluluk" diyor. Peter, Sondra'ya saygı duyuyormuş gibi *görünüyordu* ama sürekli olarak belki neden söz ettiğini bilmediğini ya da fazla endişeli olduğunu ima ediyordu. Sonunda Sondra'nın tartışmadan kaçınmasına ve "kazansa" da "kaybetse" de bıkkın hissetmesine neden olan şey bu kayıtsızlık ve saygısızlıktı.

Böyle bir erkekle birlikteyseniz, kafanız sık sık karışabilir. Bir seviyede umursanmadığınızı ya da saygı görmediğinizi (isteklerinizle endişelerinizi asla anlatamadığınızı) hissedebilirsiniz ama sorunun ne olduğuna da tam olarak belirleyemezsiniz.

Hepimiz tam olarak nedenini bilemediğimiz halde, bir "terslik" olduğunu hissettiğimiz ilişkiler kurmuşuzdur. Olumlu bir iş değerlendirmesi için bizi çağıran ama gergin ve güvensiz bir halde bırakan patron. Bizim için çok şey yapmış olan ama onunla buluşmak için asla vakit bulamadığımız arkadaş. "Hayran" olmamız gereken, kâğıt üstünde harika gözüken ama tam anlamıyla bağlanamadığımız erkek arkadaş. Bir azizden farksız olan ama onunla görüştükten sonra evimize keyifsiz ve depresif döndüğümüz akraba.

Genellikle bu kafa karıştırıcı deneyimler gaslighting'e, yani haklı olması gerektiğine inanan bir gaslighting uygulayıcısı tarafından gerçeklik hissinizin hafife alındığı ya da reddedildiği bir duruma işaret eder. Sohbetinizden gerçekte neler olduğunu anlamaz, açıkça "Sen haksızsın ve ben haklıyım!" mesajını alırsınız. Dolayısıyla nedenini anlamadan pes edersiniz ve istediğiniz olduğu halde tatmin olmazsınız. Ne hakkında şikâyet edeceğinizden emin olamasanız da bir şeylerin yanlış olduğunu hissedersiniz. Sondra gibi uyuşmuş, güçsüz düşmüş, keyfiniz kaçmış ve nedenini bilmediğiniz için daha da depresif hissedirsiniz.

Buradaki bariz sorun, gaslighting uygulayıcınızın kendisini güçlendirme ihtiyacı ve haklı olma hissidir. Güzel şeyler *yapmalıdır* ama bunun nedeni *sizi* önemsemesi değildir, sadece ne kadar iyi biri olduğunu kanıtlamak ister. Bu da sizi nedensiz bir şekilde yalnız hissettirir. Ama hem onun hakkında iyi şeyler düşünmek hem de onun sizin hakkınızda iyi şeyler düşünmesini sağlamak istediğinizden rahatsızlıklarınızı göz ardı edersiniz. Sondra gibi "uyuşabilirsiniz" bile.

Bir İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı'yla mı birliktesiniz? Aşağıdaki durumların tanıdık gelip gelmediğine göz atın.

Bir İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı'yla mı Birliktesiniz?

- Sürekli olarak sizi ve başkalarını memnun etmeye çalışıyor mu?
- Bir şekilde hayal kırıklığına uğramış ya da tam olarak tatmin olmamış hissettirecek biçimde size yardım, destek ya da taviz veriyor mu?
- Sizinle ev, sosyal ya da iş hayatınızla ilgili tartışmaya razı olduğu halde, istediğinizi elde etmiş olsanız bile, hâlâ tam olarak "derdinizi" anlatamadığınızı hissediyor musunuz?
- Sonuç olarak her zaman onun dediğinin olduğu ama bunun nasıl gerçekleştiğini anlamadığınız oluyor mu?
- Asla istediğinizin olmadığı ama hangi konuda şikâyet edeceğinizi anlamadığınız oluyor mu?
- Kendinizi ilişkinizde gayet mutlu ama nedense genel olarak uyuşmuş, ilgisiz ya da hayata karşı isteksiz diye tarif eder miydiniz?
- Size gününüzün nasıl geçtiğini sormasına, dikkatle dinlemesine, anlayışla yanıt vermesine rağmen çoğu konuşma sizi bir şekilde daha da kötü mü hissettiriyor?

Göz Korkutucu Gaslighting Uygulayıcısı: Zorbalık Yaptığında, Suçluluk Hissettirdiğinde ve Uzak Durduğunda

Genellikle Göz Kamaştıran ve İyi Adam Gaslighting'ini anlamak zordur çünkü çoğu davranışı farklı şartlar altında gayet olumludur. Bazı gaslighting davranışlarıysa daha bariz bir şekilde sorunludur: bağırmak, aşağılamak, dışlamak, suçluluk hissettirmek ve diğer ceza ve/veya göz korkutma davranışları gibi. Bu hoş olmayan davranışlara tahammül etmenizin birçok farklı nedeni olabilir: Bu adamı ruh eşiniz olarak görüyorsunuzdur, çocuklarınıza iyi bir baba olduğunu düşünüyorsunuzdur, sizinle ilgili eleştirilerinin doğru olduğuna inanıyorsunuzdur ama bir yandan da size bu şekilde davranılmasını istemediğinizi de biliyorsunuzdur.

Bazı durumlarda bu sorunlu davranışların yerini Göz Kamaştırma veya İyi Adam davranışları alır. Diğer durumlarda bu davranışlar ilişkiyi öylesine karakterize eder ki gaslighting uygulayıcınıza Göz Korkutucu demek doğru olur. Örneğin Melanie'nin kocası Jordan klasik bir Göz Korkutucu'ydu. Melanie akşam yemeği davetleri için yabani somon bulamadığında Jordan onu aşağılamış, ona bağırmış ve yanıtlayamadığı yüz tane soru sormuştu. Sonra birkaç saat onunla konuşmamıştı. Melanie'nin yaptığı bir şeyden hoşlanmadığında hep böyle tepki veriyordu ve Melanie onun saldırılarından dolayı yıprandığını hissetmeye başlamıştı. Uzun zaman önce kendisini savunmaktan vazgeçmişti ama asla onun sevgisini kazanmaya çalışmaktan vazgeçmemişti. Hâlâ Jordan'ın onayının onun güçlü, zeki, becerikli ve iyi ve mutlu bir hayatı hak eden bir kadın olduğunu kanıtlayacağını ve Jordan'ın onu reddetmesinin değersiz olduğunun en büyük ispatı olduğunu düşünüyordu.

Bir Göz Korkutucu'yla mı birliktesiniz? Aşağıdaki durumların tanıdık gelip gelmediğine göz atın.

Bir Göz Korkutucu Gaslighting Uygulayıcısı'yla mı Birliktesiniz?

- Başkalarının önünde ya da ikiniz yalnızken sizi aşağılar mı ya da sizi küçümsemenin başka yollarını bulur mu?
- İstediklerini elde etmek ya da onu memnun etmediğinizde sizi cezalandırmak için sessizliği size karşı bir silah olarak kullanır mı?
- Sık sık ya da düzenli olarak öfke patlamaları yaşar mı?
- Onun yanındayken ya da onu düşündüğünüzde korktuğunuzu hisseder misiniz?
- Açıkça ya da "Sadece şaka yapıyordum" veya "Sadece espri yapıyordum" bahanesi altında sizinle alay ettiğinizi hisseder misiniz?
- Onu memnun etmediğinizde sık sık ya da düzenli olarak sizi terk edeceğini söyleyerek tehdit eder mi veya çekip gidebileceğini ima eder mi?
- Sık sık ya da düzenli olarak kendinizle ilgili en büyük korkularınızı ortaya çıkarır mı? Örneğin "Yine aynı şeyi yapıyorsun, isteklerin bitmek bilmiyor!" ya da "İşte, tıpkı annen gibisin!"

Bir Göz Korkutucu'yla birlikte olmak en hafif ifadeyle çetrefilli olabilir. İlişkinizi daha tatmin edici bir hale getirmek için ikinizin de iki alan üstünde çalışması gerekir: gaslighting ve gaslighting'in bir parçası olmadığında bile tatsız olan göz korkutma eylemi. Göz Korkutucu kişinin ilişki kurma tarzını değiştirmesi gerekebilir ama sizin de tatsız bir durum oluşmasın diye hemen pes etmemeniz için onun göz korkutucu davranışlarına karşı çıkma beceriniz üstünde çalışmanız gerekir.

Gaslighting: Yeni Bir Salgın

Gaslighting neden bu kadar yaygın bir sorun? Neden birçok zeki ve güçlü kadın 1950'lerin durum komedisi evliliklerini bile çok daha iyi gösterecek yıkıcı ilişkilere saplanıp kalır? Neden birçok erkek ve kadın açıkça manipülatif ve genellikle gaddar olan işverenlerden, aile fertlerinden, eşlerden ve arkadaşlardan kendilerini kurtarmakta zorlanır?

Gaslight salgınının üç ana nedeni olduğuna inanıyorum; bu, kültürümüzde gaslighting içeren ilişkileri sürdürmek için bireysel nedenlerimizin ötesine geçen güçlü bir dizi mesajdır.

Kadın Rollerindeki Muazzam Değişim ve Bu Değişime Verilen Ters Tepki

Erkek-kadın arasındaki romantik ve profesyonel ilişkilerde kadın rollerinin hızla ve aniden değiştiğini unutmamak gerekir. Kadın rollerindeki önemli değişim, en son II. Dünya Savaşı sırasında erkekler orduya katıldığında, kadınların onlardan boşalan görevleri üstlenerek iş gücüne katılmasıyla olmuştu. Hollywood'un kadınların yeni ekonomik gücüne verdiği tepki, aralarında Ingrid Bergman ve Charles Boyer'ın başrollerini paylaştığı *Gaslight* da dâhil olmak üzere birkaç "gaslight" filmi çekmek oldu. Bu filmlerde güç sahibi ve çekici erkekler güçlü ama savunmasız kadınların bakış açılarını değiştirmeyi başarıyordu ve her iki cinsiyetin beklentileriyle deneyimlerindeki ani değişimlerle bağlantılı görünen bir ilişki türü sergileniyordu. Hem 1940'larda hem de bu çağda kadınlar iş ve özel hayatlarında aniden yeni bir güce eriştiler ve rollerde hem kadınların hem de erkeklerin tehditkâr bulabileceği bir dönüşüm yaşandı. Yeni kazandıkları çalışma özgürlüğüne, seçimlerde adaylıklarını koyabilmelerine ve genel olarak toplumsal hayata katılmalarına rağmen pek çok kadın yine de yol göstermesi ve destek vermesi için güvenebilecekleri güçlü bir erkeğin olduğu geleneksel bir ilişki biçimini tercih ediyordu. Birçok erkek de toplumsal ve özel alanlarda kadınların eşit söz

hakkına yönelik yeni talepleri karşısında belli ölçüde tehdit altında hissediyordu.

Sonuç olarak bence bazı erkekler buna aslında çekici buldukları o güçlü, zeki kadınları kontrol etmeye çalışarak tepki verdi. Bazı kadınlar da sadece duygusal destek sağlamak için değil, kendi benlik algıları açısından da ("Bu dünyada ben kimim?") erkeklere güvenmek üzere aktif olarak kendilerini "yeniden programlayarak" yanıt verdi. Böylece yepyeni bir gaslighting uygulayıcısı ve gaslighting mağduru nesil oluştu.

Kadınlara daha fazla seçenek sunan feminizm hareketi aynı zamanda paradoksal olarak pek çoğumuz üstünde güçlü, başarılı ve bağımsız olma baskısının (teorik olarak erkeklerden gelebilecek her türlü istismara bağışıklığı olan kadınların) oluşmasına da katkıda bulundu. Bu da gaslighting ve diğer istismarcı ilişkileri deneyimleyen kadınların iki kere utanç hissetmesine neden olabilir: ilki, kötü bir ilişki yaşadıkları için ve ikincisi, kendilerine dayattıkları güç ve bağımsızlık standartlarına uygun yaşayamadıkları için. İronik ama kadınlar kendilerine destek vermesi gereken fikirleri yardım *istememek* için bir neden olarak kullanabiliyor.

Yaygınlaşan Bireysellik ve Beraberinde Gelen Soyutlanma

Geleneksel toplumlar bireysel gelişim için pek faaliyet alanı sunmamış olabilir ama birçok insanı güvenli bir ilişki ağına yerleştirmekte çok başarılıydılar. Kadınların evliliklerinde asla soyutlanmadıklarını söylemiyorum ama daha kapsamlı aile ilişkilerinin yanı sıra, onları daha büyük bütünün bir parçası haline getiren toplumsal ritüellere de erişimleri oldu. Günümüzün modern endüstriyel toplumunda bile, erkeklerin de kadınların da sadece yirmi, otuz sene öncesine göre sosyal ağlara (sendikalar, kiliseler, toplumsal gruplar, etnik gruplar) daha çok erişimi oldu. İnsanlar, her bireyin (bir eşin ya da işverenin bile) en azından belirli bir dereceye kadar daha geniş bir bağlamda görülebileceği büyük bir dünyanın parçası haline geldiler.

Yüksek seviyedeki bireysel hareketliliğimiz ve toplumumuzun tüketime odaklanmasıyla artık sosyal açıdan daha fazla soyutlanma eğilimi gösteriyoruz. Genellikle değişen oyuncularla birlikte uzun saatleri iş yerinde geçiriyoruz ve keyif için ayırdığımız saatlerimizi bir kilise grubu, sendika ya da toplumsal kuruluştan ziyade, bir partner ya da birkaç arkadaşla olmak üzere özel durumlar için kullanıyoruz. Böyle bir bağlamda, diğer bilgi ve yanıt kaynaklarından soyutlandığımız için hayatımızdaki herhangi bir kişi muazzam bir etkiye sahip olabiliyor. Bir partner bize tek duygusal destek kaynağıymış, bir işveren mesleki özsaygıya erişmemiz açısından neredeyse sınırsız bir güce sahipmiş ve bir arkadaş yoğun ve soyutlanmış bir hayatta sahip olduğumuz birkaç insani bağdan biriymiş gibi gelebiliyor. Bunun sonucunda tüm onay ihtiyacımızı, kim olduğumuza dair algımızı tamamlamasını ya da tanımlamasını umduğumuz bu ilişkilere odaklıyoruz. Geleneksel kültürlerde istikrarlı ve dengeli hissetmemize yardımcı olabilecek geniş duygusal bağlantılarımız oluyordu. Modern toplumdaysa tek bir ilişkinin tam anlamıyla tatmin edemeyeceği derinlikte bir anlayış ve bağlantı aradığımızda, genellikle başvurabileceğimiz tek bir kişi (bir partner, arkadaş ya da aile ferdi) var. İyi, becerikli, sevilebilir olduğumuz güvencesine aç olduğumuzdan ve giderek diğer bağlardan uzaklaştığımızdan gaslighting için başlıca adaylar haline geliyoruz.

Gaslight Kültürü

Gaslighting, insanların her zamankinden daha kaygılı olduğu günümüz ikliminde kendisine daha da sağlam bir zemin bulabilir. Hepimiz sürekli olarak doğru olmayabileceğinin farkında olduğumuz karmaşık bir haber ve bilgi bombardımanına tutuluyoruz, hatta bunlar "sahte haber" ya da "alternatif gerçekler" başlığı altında toplanabilir. Böyle bir ortamda neye inandığımız konusunda daha tereddütlü oluyoruz ve sonuç olarak gaslighting'e karşı her zamankinden daha savunmasız hale geliyoruz.

2016 senesinin mart ayında gerçekleşen bir olay, gaslighting'in muazzam gücüne ve kültürümüzde ne kadar yaygın olduğuna dair çarpıcı bir örnek sunuyor. Donald Trump'ın o dönemlerdeki seçim kampanyası yöneticisi Corey Lewandowski, bir soru sormak için Trump'a yaklaşan *Breitbart* muhabiri Michelle Fields'ın kolunu bükmekle suçlanmıştı. Bu olaya *Washington Post* muhabiri Ben Terris şahit olmuş ve olay daha sonradan Lewandowski'yi darpla suçlayan yerel polis teşkilatı tarafından yayımlanan bir videoyla doğrulanmıştı. Terris olayı haber yapmıştı ama öykü, daha onun haberi yayımlanmadan Twitter'a sızmıştı.

Trump'ın kampanya görevlileri derhal böyle bir olayın asla gerçekleşmediğini, Fields'ın "hayal dünyasında yaşadığını" ve diğer video görüntülerinin öykünün tam aksini kanıtladığını açıkladı. İşte, bu klasik bir gaslighting örneğiydi: Hem olayı bizzat deneyimleyen Fields hem de olayı yakından gören ve hemen sonra Fields'ı teselli eden Terris kendi gerçekliklerinden şüphe etmeye başlamıştı.

Terris, Kasım 2016'da, "Geçen hafta Fields'la konuştuğumda, bana olaydan sonra başına gelenleri kanıtlayacak çürükleri olmasına rağmen kendi öyküsünü sorgulamaya başladığını söyledi," diye yazmıştı. Terris kendisinin de gördüklerinden şüphe etmeye başladığını itiraf ediyordu. Olay ve sonrasıyla ilgili olarak *Washington Post*'ta çıkan haberine "Trump'ın seçim kampanyasının gerçekliğe karşı açtığı savaş, gördüklerimi sorgulamama neden oldu; martta meydana gelen bir olay nasıl aylarca sürecek olan gaslighting'i haber veriyordu?" başlığını koymuştu.

Gaslighting kendi ilişkinizin sınırları içinde meydana geldiğinde zaten karşı koyamayacağınız kadar üzücü ve zordur. Ama bu olayda pek çok politikacı ve birkaç muhabir, güvenilir görgü tanıklarının ifadeleri ve hatta bir video kaydı görüntüsüne rağmen hepimizi belirli bir olayın asla meydana gelmediğine ikna etme girişiminde birleşmişti. İkna güçleri öylesine etkiliydi ki olaya dâhil olan kişiler bile, kendi deneyimlerinden şüphe etmeye başlamıştı: Hem ufak hem büyük çaplı gaslighting olayları kültürümüzde huzuru bozan bir gücü temsil etmektedir.

Gaslighting'in politik alandaki bu örnekleri yeteri kadar rahatsız edicidir. Ancak sorun daha da derinlere, hayatımızın çok kişiselmiş gibi görünen ama aslında bizi tekrar tekrar doğru olmayan fikirlere inanmaya teşvik eden bir kültürün etkisi altında kalmış unsurlarına kadar iner.

Reklamlar ısrarla hiçbir erkeğin kusursuz bir 34 bedene ve güzelce makyaj yapılmış bir yüze sahip olmayan bir kadını sevemeyeceğini söyler ama kendi deneyimlerimle gözlemlerinden bunun doğru olmadığını biliyorum. Okul görevlileri çocuklarıma öğrenmenin başlı başına değerli olduğunu söylerken, bir yandan da iyi notlar almaz ve yüksek bir üniversite giriş sınavı puanı tutturamazlarsa istedikleri üniversiteye giremeyeceklerini de hatırlatır. Politikacılar bize eylemleri için bir neden sunar ama sonra yolun yarısında ağız değiştirirler ve yeni "parti çizgisinin" eskisiyle aynı olmadığını asla kabul etmeden bir başka neden sunarlar. Bu açıdan bir gaslight kültüründe yaşadığımızı düşünüyorum. Kendi gerçekliğimizi keşfetmek ya da yaratmak için teşvik edilmek yerine, yanıtlarımızı göz ardı etmemiz ve o sırada hangi ihtiyaç ya da görüş pazarlanıyorsa bunu benimsememiz için milyonlarca güçlü talebin bombardımanına tutuluyoruz.

Yeni Bir Yol Bulmak

Neyse ki gaslighting sorununun bir çözümü var. Kendinizi güçten düşüren bu sendromdan kurtarmanın yolu basit ama kolay değil. Yapmanız gereken tek şey, onay vermesi için ideal bir partnere *ihtiyacı* olmayan, iyi, becerikli ve sevebilir bir insan olduğunuzu anlamak. Elbette, söylemesi kolay. Ancak benlik hissinizi (gaslighting uygulayıcınız ne düşünürse düşünsün, sevilmeyi hak eden değerli bir kişi olduğunuzu) sadece sizin tanımlayabileceğinizi anladığınızda, özgürlüğe giden ilk adımı atmış olursunuz.

Tüm benlik algınızın gaslighting uygulayıcınıza bağlı olmadığını anladığınızda, gaslighting davranışının sona ermesi için karşı koymaya istekli olursunuz. Sevmeye ve iyi bir hayat sür-

meye hakkınız olduğunu bildiğiniz için bir duruş sergileyebilirsiniz: Ya gaslighting uygulayıcınız size iyi davranır ya da çekip gider. Geri adım atıp gerçekliğe dikkatle bakabilmek ve gaslighting uygulayıcınızın bitmek bilmeyen tenkitlerine, kusursuzluk taleplerine ve manipülatif davranışlarına boyun eğmemek için ihtiyacınız olan koz budur.

Şu anda bunun kulağa korkutucu geldiğini biliyorum ama endişelenmeyin. Bu süreçte size her adımda yardımcı olacağım ve manipülasyona nasıl son vereceğinizi göstereceğim. İlişkinizi bitirmeye *istekli* olduğunuzda, bunu *bitirip bitirmemek* sizin kararınız olacaktır.

Melanie için böyle oldu. Adım adım kendisini, gerçekten de olduğu gibi zeki, iyi yürekli ve becerikli bir kadın olarak görmeyi öğrendi. Asla kazanamayacağı yıkıcı tartışmalardan nasıl kaçınacağını ve kocasının dırdırcı, tenkit edici ve aşağılayıcı sesini zihninde duymaya başladığında bunu nasıl kapatacağını öğrendi.

Melanie giderek güçlenirken, Jordan'ın gaslighting'e derinden bağlı olduğunu fark etti. Kocasının gerçekten de Melanie'ye zarar verme pahasına bile olsa, sürekli haklı olması gerekiyordu. Bir süre sonra Melanie onu idealleştirmekten vazgeçti ve onayını almayı o kadar da önemsememeye başladı. Bunu başardığında Jordan'dan evliliğini sürdürmesine yetecek kadar sevgi, şefkat ya da arkadaşlık görmediğini anladı. Kocasını terk etti ve bir süre sonra yeni ve daha tatmin edici bir ilişkiye başladı.

Bu, Melanie'nin seçimiydi, sizin seçiminiz böyle olmayabilir. Artık gaslighting uygulayıcınızın onayına ihtiyaç duymadığınızı fark ettiğinizde ona farklı tepkiler verebileceğinizi görebilirsiniz. Belki Jordan'ın aksine, gaslighting uygulayıcınızın davranışları değişir. Gaslighting uygulayıcınız bir aile ferdi ya da bir işveren-se bu ilişkiyi sonlandırmadan kısıtlamanın yollarını bulabilirsiniz, örneğin annenizi sadece yanınızda bir arkadaşınız olduğunda ziyaret etmek ya da istismarcı patronunuzla daha uzaktan çalışmanın yöntemlerini bulmak gibi. Ya da Melanie gibi gaslighting içeren ilişkiyi tamamıyla sonlandırmaya karar verebilirsiniz.

Sizin için hangi karar doğru olursa olsun, içinizde kendinizi gaslight etkisinden kurtaracak büyük bir güç kaynağınız var. İlk adım gaslighting'deki rolünüzün, yani kendi davranışlarınızın, arzularınızın ve fantezilerinizin sizi gaslighting uygulayıcınızı idealleştirmeye ve onayını istemeye nasıl yönelttiğini fark etmektir. Şimdi İkinci Bölüm'e geçelim ve "gaslight tangosu"nu daha yakından inceleyelim.

Gaslight Tangosu

Trish yirmili yaşlarının sonlarında, uzun sarı saçlı, uzun boylu, atletik yapılı bir kadındı. Girişken ve enerjik olan Trish tartışmak için yaşadığını inkâr etmiyordu. Lisede münazara takımına girmişti, üniversitede öğrenci konseyine adaylığını koymuştu ve kendi deyimiyle ekmeğini kazanmak için usta bir avukat olmuştu. Ancak artık evliliğindeki bitmek bilmeyen tartışmalar onu endişelendirmeye başlamıştı ve giderek daha kavgacı olan kocası Aaron'la başa çıkmasına yardımcı olabileceğimi umarak benimle görüşmeye gelmişti. "Her zaman haklı olduğunu düşünüyor," dedi Trish daha sonradan kocasından her şikâyet ettiğinde yaptığını fark ettiğim şekilde başını arkaya atarak. "Elbette, her zaman *benim* haklı olduğumu görmüyor!"

Trish bunu söylerken şaka yaptığını anladığımdan emin olmak için güldü. Ama bu şakada epey doğruluk payı olduğunu hissettim. Trish haklı olmak ve başkalarının bunu anlamasını sağlamak konusunda çok endişeliydi. "Aynı fikirde olmamayı kabul etmek" ya da "tartışmadan kaçınmak" gibi kavramlar ona çok yabancıydı.

Trish ve ben, bana gelmesine sebep olan sorunlar üstünde çalışmaya devam ederken onun neredeyse kesin biçimde gaslighting'e maruz kaldığını fark etmeye başladım. Onun gibi güçlü bir

avukat olan kocası da tartışmak için yaşayan biriydi ve bir anlaşmazlık yaşadıklarında karısına kendi fikirlerini dayatmak için sayısız kanıt sunuyordu. Gerçekten de ilişkilerinin başında ikisi de ufak tefek tartışmalar ve arkasından gelen "barışma seksinden" keyif almıştı. Ama Trish artık yıprandığını hissetmeye başladığını söyledi. "*Her zaman* haksız olamam," dedi bir keresinde ona pek uymayan cılız bir sesle. "*O kadar* aptal olamam."

Zamanla Trish'in sadece Aaron'ın baskı yaratan tartışma tarzına maruz kalmadığı anlaşıldı. Onun, gaslight tangosunun aktif ama bunun farkında olmayan bir katılımcısı olduğunu anladım. Kendi deyimiyle kocası onu gerçekler ve rakamlarla ne kadar "alt etmek" istiyorsa, onun da kocasını karşıt argümanlar ve duygusal itirazlarla yenmeye o kadar ihtiyacı vardı. Ona bir tartışmayı kısa kesip, "Henüz ne demek istediğini anlamadım ama bunu düşüneceğim," derse neler olurdu diye sorduğumda, küplere bindi.

Birden haklı olma ihtiyacını tamamıyla *bana* yansıtarak, "Anlamıyorsunuz!" dedi hararetle. "Aaron'ın aptal bir sarışın olduğumu düşünmesine tahammül edemiyorum, buna *katlanamıyorum*! Dünyanın en berbat hissi bu. Aklım başımdan gidiyor; fikrini değiştirmek için bir uçurumdan atlayabilirmişim, evi başına yıkabilirmişim ya da *herhangi* bir şey yapabilirmişim gibi hissediyorum. O böyle davrandığında çekip *gidemem*, bunu *asla* yapamam."

"Yapamaz mısın?" diye sordum.

"Hayır!" dedi daha da yüksek ve gergin bir sesle. "Hakkımda öyle düşünüyorsa... Yani o benim *kocam*. Böyle düşünüyorsa benimle *neden* evlendi? Ya düşünceleri *doğruysa*?"

Trish'in durumu birçoğumuzun gaslight tangosuna yakalanmasıyla ilgili kusursuz bir örnektir. Gaslighting mağduru kişiler genellikle yanlış anlaşılmaktan çok korkar. Sık sık sergiledikleri özgüven ve güce rağmen, aslında yakınlarının ve tanıdıklarının fikirlerine karşı son derece savunmasızdırlar. Özellikle yakın ilişkilerde sevdikleri erkeğe ya da kadına çok fazla güç verirler. Partnerlerine onları "görmeleri" ve "gerçekten anlamaları" için neredeyse sihirli bir özellik bahşederler.

Böyle bir durumda yanlış anlaşılmak ölümcül bir darbe gibi hissedilebilir. Kocasının onu "haksız" görmesi, Trish için basit bir anlaşmazlık ya da ufak bir fikir ayrılığından çok daha ciddiydi. Benlik algısında açılan derin bir yara gibiydi. Aaron açık açık ona karşı çıktığında Trish kendisini dibe vurmuş gibi hissediyordu. Aaron'ı idealleştirdiğinden onu onaylaması ve zeki, becerikli biri olduğunu teyit etmesi için can atıyordu ve kendisini gaslighting'e karşı savunmasız bırakıyordu.

Çiftin süregelen tartışmalarından biri, Trish'in borçlarını tamamıyla kendi kazancıyla ödediği kredi kartı kullanımı üzerineydi. Trish düşünmeden alışveriş yapıyordu ve işten eve dönerken giysi almaktan hoşlanıyordu. Faturalarını hep zamanında öderdi ama her ay biraz borçlanıyordu. Düşük gelirli bir ailede yetişen ve daha tutumlu olan Aaron, Trish'in, parasını makul bir şekilde kullanmak olarak düşündüğü şeyin aslında tehlikeli bir savurganlık olduğunda ısrar ediyordu. Trish'e pratik açıdan düşününce kocasının görüşünün önemli olmadığını çünkü kredi kartını kendisinin idare ettiğini söylediğimde, Trish hayretle bana baktı. "Ama hakkımda bu kadar kötü düşünen bir adamla nasıl yaşayabilirim?" diye itiraz etti. Ona göre bu tartışmaları kazanmak, yani kendi benlik kavramını kabul ettirmek için diretmek kocasının parasını nasıl harcadığını kontrol etmeye çalışmasından daha önemliydi.

Birinci Bölüm'de gördüğümüz gibi, bir gaslighting uygulayıcısı kendi benlik algısını güçlendirmek ve güç hissini kaybetmemek için mutlaka haklı olmaya ihtiyaç duyan biridir. Gaslighting'e maruz kalan kişiyse gaslighting uygulayıcısını idealleştirme ve onayını bekleme eğilimi taşır. Trish'in, kocasının onayını alma ihtiyacı ona kendi görüşlerini, özellikle de kendisiyle ilgili görüşlerini kabul ettirmeye çalışarak bitmeyen tartışmalara girmesine neden oluyordu. Aaron fikir değiştirmiyor olabilirdi ama Trish de değiştirmiyordu. Tartışmaları genellikle Aaron kazansa da her ikisi de tartışmaya kararlıydı çünkü Aaron'ın haklı olması, Trish'inse onay alması gerekiyordu. Tartışmalarını kızıştıran ve Trish'i büyük bir yenilgiye uğramış gibi hissettiren şey buydu.

Gaslight Tangosu Yapmak

Gaslighting dışarıdan sadece istismarcı gaslighting uygulayıcısının yaptığı bir şeymiş gibi görünse de gaslighting içeren bir ilişki her zaman iki kişinin aktif katılımını gerektirir. Aslında bu iyi bir haberdir. Gaslighting içeren bir ilişkiye sıkışıp kaldıysanız, gaslighting uygulayıcısının davranışlarını değiştiremeseniz de kendi davranışlarınızı kesinlikle değiştirebilirsiniz. Bir kez daha söylüyorum, bunu yapmak basit ama kolay değildir: *Tartışmayı kazanmaya çalışmayı ya da gaslighting uygulayıcınızı mantıklı olmaya ikna etmek için çabalamayı bıraktığınızda, gaslighting'e bir son verebilirsiniz. Bunların yerine sadece geri çekilmeyi tercih edebilirsiniz.*

Şimdi, gaslight tangosunun karmaşık adımlarına daha yakından bakalım. Genellikle dans, bir şeyin yanlış olduğunu "gayet iyi bilmenize" rağmen bir gaslighting uygulayıcısının bunun doğru olduğunu diretmesiyle başlar. Birinci Bölüm'den Katie'yi hatırladınız mı? Katie çoğu insanın sadece dostane davrandığını düşünmesine rağmen erkek arkadaşı Brian etrafında ona pis pis bakan, alay eden erkekler olduğu konusunda ısrarcıydı. Aynı şekilde Liz'in patronu onun tarafında olduğunu ısrarla söylemesine rağmen tüm davranışları onu sabote etmeye çalıştığına işaret ediyordu. Mitchell'ın annesi ona hakaret etmediğini söylüyordu ama Mitchell'ın midesindeki düğüm bunun aksini gösteren güçlü bir kanıttı.

İnsanlar her zaman fikir ayrılığı yaşar, gerçekleri çarpıtır ve birbirine hakaret eder. Dolayısıyla bu deneyimler tek başına gaslighting değildir. Teoride Katie omzunu silkebilir, "Sen o adamları canavar gibi görüyor olabilirsin ama bence sadece arkadaşça davranıyorlar ve davranışlarımı değiştirmeye niyetim yok," diyebilirdi. Aynı şekilde Liz'in patronu ona nazik davrandığında Liz dik dik bakabilir ve "Bir dakika, burada garip bir şeyler dönüyor, acaba ne?" diye düşünebilirdi. Mitchell, "Anne, bana gülmen hislerimi incitiyor. Sen böyle yaptığın sürece seninle konuşmayacağım," diyebilirdi. Gaslighting mağdurlarımızdan her-

hangi biri bu şekilde yanıt verebilmiş olsaydı, gaslight etkisi de olmazdı.

Elbette, Katie'nin erkek arkadaşının, Liz'in patronunun ya da Mitchell'ın annesinin bu durumda kesinlikle farklı davranacağını söylemiyorum. Değişebilirlerdi ama aynı zamanda ayak direyip daha da inatçı bir hale gelebilirlerdi. Sonra Katie, Liz ve Mitchell'ın ne yapacaklarıyla ilgili zor kararlar vermeleri gerekecekti. Ama gaslighting'in bir parçası olmayacaklardı.

Gaslighting ancak bilinçli olarak ya da değil, buna maruz kalan kişi gaslighting uygulayıcısına hak verdiğinde ya da ona kendi görüşlerini kabul ettirmeye çalıştığında gerçekleşebilir çünkü kişi kendini tamamlanmış hissedebilmek adına onun onayını almak için can *atıyordur*. Katie, Brian'la tartışıyor, flört *etmediği* konusunda diretiyor. Sonra erkek arkadaşının önünde asla flört etmeyen, iyi ve sadık bir kız arkadaş gibi hissetmek için her şeyi onun bakış açısından görmeye çalışıyor. Liz patronuna başına gelen kötü olayları açıklamaya çalışıyor. Sonra kendini patronunun haklı olduğuna, kendisinin paranoyak davrandığına ikna etmeye çalışıyor. Böylece meslek yaşamındaki sorunları çözebilecek güce sahip, iyi, becerikli bir çalışan gibi hissedebiliyor. Mitchell annesine yanıt vermeye, onunla daha nazik bir şekilde konuşmasını sağlamaya çalışıyor. Annesi ona kaba olduğunu söylediğindeyse onun haklı olabileceğinden endişeleniyor. Üç gaslighting mağduru da içten içe gaslighting uygulayıcılarının kendilerine kulağa doğru gelmeyen bir şey söylediğini *biliyor*. Ancak kendi algılarına bağlı kalmaktansa, karşılıklı olarak kabul edebilecekleri bir yol bulup gaslighting uygulayıcılarının onayını almaya çalışıyorlar. Çoğu zaman pes edip kendilerini değiştirmeyi deniyorlar.

Buna Neden İzin Veriyoruz?

Neden bir gaslighting uygulayıcısının görüşlerini kabul etmek için kendimizi değiştiriyoruz? Bence bunun iki nedeni var: Duygusal kıyamet korkusu ve birleşme dürtüsü.

Duygusal Kıyamet Korkusu

Çoğu gaslighting uygulayıcısı, ihtiyaç halinde kullanmak üzere gizli bir silahı, yakınındaki her şeyi dümdüz edecek ve ardından haftalarca atmosferi zehirleyecek duygusal bir patlamayı saklıyor gibi görünür. Gaslighting içeren ilişkide olan bir kişi gaslighting uygulayıcısını fazla zorlarsa, rahatsız edici soruların ve iğneleyici yorumların yıpratıcılığından da kötü olan bu "duygusal kıyamet"i tetikleyeceğinden korkar. Bu kıyamet o kadar acı verici bir deneyimdir ki kişi en sonunda bundan kaçınmak için her şeyi yapar.

Duygusal kıyamet, sadece bir kere gerçekleşebilir ya da asla gerçekleşmeyebilir ama buna yönelik korku bazen olayın kendisinden de kötüdür. Gaslighting mağduru partnerinin ona bağıracağından, onu eleştireceğinden, hatta onu terk edeceğinden çok korkar ve korkusu gerçekleştiğinde ne yapacağını bilemez bir halde kalacağından emindir. "Ölecekmişsiniz gibi hissedersiniz," demişti danışanlarımdan biri. "Ama *ölmezsiniz*," dediğimde de pek teselli olmamıştı.

Katie'nin duygusal kıyameti Brian'ın öfkesiydi. Onun ne zaman bir öfke patlaması yaşayacağını bilmiyordu. Brian öfkelendiğinde hep bağırıp çağırıyordu ve Katie, özellikle bu davranışını korkutucu buluyordu. Brian'ın ona gerçekten de vurmayacağını biliyordu ama yüksek, öfkeli sesi onu kaygılandırmaya yetiyordu. Bir süre sonra Katie, sırf bağırmaması için Brian'ın her dediğine boyun eğmeye başlamıştı.

Katie flört *etmediği* inancını kaybetmeden, yüzeysel olarak pes etmiş gibi davranabilseydi özgüven kaybı, yönelim bozukluğu, giderek artan depresyon gibi gaslighting'in en kötü etkilerinden kurtulabilirdi. Ama bu şekilde pes ederse, sürekli olarak erkek arkadaşını yatıştıran bir ödlekten farksız olacağını düşünmüştü. Hem erkek arkadaşının bu kadar asabi olduğunu, bir zamanlar düşündüğü gibi ideal bir erkekle alakası olmadığını kabul etmek de istemiyordu. Dolayısıyla Brian'ın haklı olduğuna inanmak için gayet geçerli nedenleri vardı: Böylece kendisi bir ödlek,

Brian da kötü bir adam olmayacaktı. Bir bakıma Katie durumu, mantıksız bir erkek arkadaşa boyun eğmek olarak değil, sezgileri güçlü bir erkek arkadaşla hemfikir olmak gibi görmeyi tercih etmişti. Dolayısıyla bir patlamadan kaçınmak için Brian'a her hak verdiğinde, bir yanı onun haklı olup olmadığını sorgulamaya başlamıştı. Bu fikirlere tutunmanın bedelini de gaslighting'e maruz kalarak ödemiş, erkek arkadaşının onun dünya görüşünü ve benlik kavramını tanımlamasına izin vermişti.

Liz'in patronu başka bir kıyamet tehdidi oluşturuyordu: mesleki başarısızlık. Liz sorumluluk gerektiren işine kendisini adamıştı ve işini kaybetme düşüncesine tahammül edemiyordu. Ayrıca tüm mesleki itibarının da tehlikede olmasından korkuyordu. Ya patronu onu işten atar ve beceriksizliği ve "paranoyak" kişiliğiyle ilgili söylentiler yayarsa? Onu başka kim işe alırdı? Katie'nin erkek arkadaşının zorbalıklarıyla yüzleşmek istemeyişi gibi, Liz de patronun aslında ne kadar güç sahibi olduğunu ve kendi seçeneklerini açık açık düşünmekten korkuyordu. Bu yüzden patronunun davranışları kötüye gittikçe kendisinden daha çok şüphe etmeye başlamıştı.

Mitchell'ın elini kolunu bağlayan kıyametse suçluluk hissiydi. Kendisini bildi bileli, annesini hayal kırıklığına uğratmaktan korkup onun hayatındaki tüm diğer hayal kırıklıklarını telafi etmeyi umuyordu. Sonuç olarak annesinin gaslighting davranışlarına karşı savunmasızdı. Annesi onu nadiren herhangi bir şey için doğrudan suçlasa da incinmiş ifadesi sözlerinden çok daha güçlüydü. "Onun kalbini kırmışım gibi hissediyorum," dedi Mitchell bir gün çok üzücü olan seanslardan birinde. "Onun öyle görünmemesi ve onu benim üzdüğümü düşünmemesi için her şeyi yapabilirim." Kendisine gerçekçi bir şekilde annesini mutlu etme şansının ne kadar olduğunu ve bunu yapabilmek için kendisini feda etmeye ne kadar istekli olduğunu sormak yerine Mitchell, annesinin ancak kendisi daha iyi bir evlat olursa *mutlu* olabileceğini düşünüyordu.

Bazen gaslighting uygulayıcısı giderek daha üzücü tepkiler vermeye başlar: İğneleyici sözlerden doğrudan bağırmaya, karşısındaki kişinin suçlu olduğu imasından bariz suçlamalara ge-

çer. Bir gaslighting mağduru kendisine karşı çıkarsa, davranışları daha da kötüye gidebilir: Her gün bağırmaya, tabak çanak kırmaya, onu terk edeceğine dair tehditler savurmaya başlayabilir. Dolayısıyla mağdur olan taraf direnme düşüncesinin bile durumu tetikleyeceğini, kendi içinde bile ona karşı çıkmasının güvenli olmadığını düşünmeye başlar. Düşünce ve duyguların yanı sıra eylemler açısından da tamamıyla boyun eğmek ona tek güvenli yol gibi gelebilir.

Gaslighting mağdurları bana kıyamet korkularından söz etmeye çalışırken genellikle iki çelişkili pozisyonda kalırlar. Bir yandan bu korkuları sözcüklere dökmek bunları önemsiz gösterebildiği için danışanlarım büyük bir utanç hisseder ve kendilerinden şüphe duyarlar. "Kulağa önemli bir şeymiş gibi gelmediğini biliyorum ama..." derler. "Ancak aptalın teki böyle ufak bir şeye üzülür." Ya da "Çok önemli olmadığından eminim. Ama ödleğin tekiyim. O bana hep çok hassas olduğumu söylüyor."

Öte yandan bir gaslighting mağduruna duygusal kıyamete omzunu silkerek ya da odadan çıkarak tepki verseydi ne olurdu diye sorduğumda, çaresizlik içinde durumun ne kadar kötü olduğunu anlamadığımı söyleyebilir. "Ama bana bağırmaya devam edecek. Çekip gidersem ya da ondan durmasını istersem *daha* da çok bağırır." Bağırmasının neden bu kadar korkutucu olduğunu sorduğumda ise hayretle bana bakar. Sanki gaslighting uygulayıcısının gizli silahı –her ne ise– gerçekten de mağduru ve tüm dünyayı yok edebilecek güce sahiptir.

Duygusal kıyamet tehdidi oluştuğunda, bunun çok korkutucu olabileceğini biliyorum. Ama aslında birinin bağırması dünyanızı yok etmez. Eleştiriler hayatınızın sona ermesine neden olmaz. Ne kadar sert olursa olsun hakaretler evinizin başınıza yıkılmasıyla sonuçlanmaz. Duygusal kıyamet sizi resmen yok edecekmiş gibi hissettiğinizi biliyorum ama öyle olmaz. Sizi boğan ve zihninizi bulandıran korkuyu aşabildiğinizde, gaslighting uygulayıcısının bakış açısına omuz silkebilir ve buna katılmayı reddedebilirsiniz. Buna ne inanırsınız ne de karşı çıkarsınız, sadece kendi içsel gerçeğinize bağlı kalırsınız.

Kıyamet Vakti: Gaslighting Uygulayıcısının Gizli Silahları

Size en üzücü gelen şey nedir? Gaslighting uygulayıcınız bu hassas noktanızı gizli silahı olarak kullanmakta ustadır. Şunları yapabilir:

- **En kötü korkularınızı hatırlatır.**

  "Gerçekten de çok kilolusun/soğuksun/hassassın/aksisin..."

- **Sizi yapayalnız kalmakla tehdit eder.**

  "Bir daha kimse seni sevmeyecek."
  "Hayatının sonuna dek bekâr kalacaksın."
  "Seninle başka kimse uğraşmaz."

- **Diğer sorunlu ilişkilerinizi hatırlatır.**

  "Annen ve babanla anlaşamamana şaşmamak gerek."
  "Belki de bu yüzden arkadaşın Suzi seninle görüşmüyordur."
  "Görmüyor musun, patronun bu yüzden sana saygı duymuyor."

- **İdeallerinizi size karşı kullanır.**

  "Evlilik koşulsuz sevgi anlamına gelmiyor mu?"
  "Arkadaşların destek vermesi gerektiğini sanıyordum."
  "Gerçek bir profesyonel, baskıya dayanabilmeli."

- **Kendi algılarınız, hafızanız ya da gerçeklik hissinizden şüphe etmenize neden olur.**

  "Asla öyle demedim, sen hayal görüyorsun."
  "O faturayı ödeyeceğine söz vermiştin, hatırlamıyor musun?"
  "Annem söylediklerin yüzünden gerçekten çok incindi."
  "Konuklarımız saçmaladığını düşündü, herkes sana gülüyordu."

Kendinizi gaslighting içeren bir ilişkiden kurtarmanın ilk adımı, bu duygusal kıyameti ne kadar tatsız ve incitici bulduğunuzu kabul etmektir. Size bağrılmasından nefret ediyorsanız, bağırmanın anlaşmazlıklarınızın bir parçası olmamasını isteme hakkınız var. Belki bir başka kadın yüksek sesi bu kadar umursamayabilir ama siz umursuyorsunuz. Bu durum sizi fazla hassas biri yapıyorsa, öyle olsun. "Daha az hassas" olan hayalî bir kadının istediği yerde değil, dilediğiniz yerde sınır çizmeye hakkınız var.

Öte yandan size bağrılmasının dünyanızı başınıza yıkmayacağını fark etmek de faydalıdır: gaslighting uygulayıcınızın size bağırmaya devam etmeye hakkı olduğunu düşünmesi için değil, her bağırma tehdidinde bulunduğunda ona boyun eğmeye mecbur hissetmemeniz için. Avazı çıktığı kadar bağıran bir adamdan uzaklaşmak, çalışma odanızın kapısını arkanızdan kapatmak, hatta evden çıkıp gitmek eğlenceli olmayabilir. Yalnız kalan partneriniz daha da ciddi bir karşılık vermek isteyebilir. Ama partnerinizin hep boyun eğmenize neden olacak kadar muazzam bir silahı olmadığını hissetmek önemlidir.

Altıncı Bölüm'de bu sınırları koymanın ve içsel özsaygınızı güçlendirmenin bazı yöntemlerine daha yakından bakacağız. Bunlar gaslighting'i sonlandırmanın ilk adımlarıdır. Ama önce birçoğumuzun kendi algılarımızı bir kenara bırakıp gaslight tangosuna katılmasının ikinci nedenine göz atmak istiyorum.

*Birleşme Dürtüsü**

Gaslighting davranışlarına karşı savunmasız olanlarımızın ortak bir noktası vardır. Ne kadar güçlü, zeki ya da becerikli olursak olalım, idealleştirdiğimiz gaslighting uygulayıcısının onayını almaya dair güçlü bir istek duyarız. Bu onay olmadan kendimizi olmayı çok istediğimiz o iyi, yetkin ve sevilebilir kişi olarak gö-

* *Birleşme* teriminin psikanalizde belirli bir anlamı olmasına rağmen burada bu terimi daha çok günlük dilde kullandığımız haliyle, yani anlaşmazlıklar içermeyen bir hemfikir olma haline duyulan istek anlamında kullanıyorum.

remeyiz. Gaslighting uygulayıcılarımızın onayına ihtiyaç duyduğumuz için onlarla herhangi bir şekilde ters düşmekten ölesiye korkarız. Dolayısıyla yakınlarımızla fikir ayrılığı yaşamak ya da onlardan farklı tercihlere sahip olmak bizi endişelendirir.

Mariana kırklı yaşlarının başında, açık sarı saçlı ve iri mavi gözlü, dolgun yapılı bir kadındı. Ufak bir ofiste müdür olarak çalışıyordu ve arkadaşı Sue'yla birkaç senedir gaslighting içeren bir ilişki yaşıyordu. Bir keresinde Mariana'dan Sue'yla aralarında geçen bir anlaşmazlığı anlatmasını istemiştim ve az kalsın bir anksiyete atağı geçirmesine neden oluyordum. "Anlaşmazlık yaşadığımızı düşününce bile, gezegenden kopup gitmişim gibi hissediyorum," dedi Mariana. "Sanki yer çekimsiz boşlukta dönüp duruyorum ve hiçbir şey beni dünyada tutamıyor."

Bir kere daha söylemek gerekir ki herkesin tepkisi farklı olabilir. Mariana ile Sue konu ister moda, politika, tanıdıkları kişiler ister kendi aileleri olsun, herhangi bir fikir ayrılığı yaşamaya tahammül edemiyordu. Bir keresinde birkaç saat boyunca Mariana'nın başka bir eyalette yaşayan ve Sue'nun hiç karşılaşmadığı annesine karşı fazla eleştirel davranıp davranmadığıyla ilgili tartışmışlardı. Ancak iki kadın da bu konuda ortak bir anlayışa varmanın son derece önemli olduğunu düşünmüş ve Mariana'nın davranışını farklı açılardan gördükleri düşüncesine tahammül edememişti.

Gaslighting içeren bazı ilişkilerde, bazı konularda fikir ayrılığı yaşamak sorun olmazken diğer konular için aynı durum geçerli olmayabilir. Bir gün güvende hissettiren anlaşmazlıklar, bir sonraki gün tehlikelerle dolu hale gelebilir. Çoğu durumda farklılıklara karşı sergilenen tahammül her partnerin stres ve güven hissi derecesine göre değişir. İki partner de iyi durumdaysa, birbirine daha fazla alan verebilir. İçlerinden biri ya da her ikisi birden savunmasız hissediyorsa, birbirinden daha fazla "bağlılık" (koşulsuz fikir birliği) görmeye ihtiyaç duyabilir.

Gaslighting mağdurları anlaşmazlıklar ya da onay almamayla ilgili kaygı hissettiğinde genellikle iki tepkiden birini verir. Hızla bir partner, eş, arkadaş ya da patronla uyumlu düşünmeye başlayıp diğer kişinin onayını almak ve böylece kendilerine iyi, yet-

kin, sevilebilir kişiler olduklarını kanıtlamak için mümkün olan en kısa sürede kendi algılarından vazgeçerler. Ya da güvende ve değerli hissetmek için gaslighting uygulayıcılarına (tartışma ve/veya duygusal manipülasyonla) kendi bakış açılarını kabul ettirmeye çalışırlar.

Örneğin Trish, kocası Aaron'ı aslında para konusunda sağduyulu olduğuna inandırmaya can atıyordu. Maddi konularda beceriksiz olduğunu düşünmesine tahammül edemiyordu ve bu olumsuz düşüncesine tahammül edemediği için de onunla sürekli olarak tartışmaya hazırdı. Kocasına haklı olduğunu kabul ettirmek için tartışmaya başvuruyordu.

Öte yandan Mariana duygusal manipülasyona başvuruyordu. Bir tartışmanın ortasında ağlamaya başlayabiliyor, Sue'ya kendisini ne kadar yalnız hissettiğini anlatıyordu. Ya da her anlaşmazlık arkadaşlıklarına karşı bir tehdit oluşturuyormuş gibi, Sue'nun kendisi için ne kadar önemli olduğu ve arkadaşlıklarına ne kadar güvendiğiyle ilgili güçlü bir ifade kullanabiliyordu.

Kaygılarını farklı şekillerde ifade ettikleri halde, Trish de Mariana da sevdikleri bir kişiyle fikir ayrılığına düşmenin o kişinin onayını ve aralarındaki bağı kaybedecekleri anlamına geldiğini, soyutlanmış ve yalnız kalacaklarını düşünüyordu. Bu süreçte ikisi de başka biriyle yakın olma hissini korumak için, kendini yok etme pahasına da olsa, neredeyse her şeyi yapmaya hazırdı.

Tangoda Sizin Rolünüz

Gaslight tangosu mu yapıyorsunuz? Aşağıdaki kısa testin sorularını yanıtlayarak neler öğreneceğinize göz atın.

Tango İki Kişiyle Yapılır: Bir Gaslighting Mağduru Olmaya mı Başladınız?

1. Anneniz sizi haftalardır arıyor ve birlikte öğle yemeği yemeniz için bir tarih belirlemeye çalışıyor ama işiniz başınızdan

aşkın. Yeni erkek arkadaşınız, yeni atlattığınız grip ve iş yerinde büyük bir hızla artan teslim tarihleri arasında bir türlü vakit bulamıyorsunuz. Anneniz, "Beni hiç önemsemediğini görebiliyorum. Bu kadar bencil bir evlat yetiştirdiğimi bilmek iyi oldu!" diyor.

Şöyle yanıt verirsiniz:

a. "Bencil olduğumu nasıl söylersin? Ne kadar çok çalıştığımı görmüyor musun?"
b. "Tanrım, çok üzgünüm. Haklısın. Çok kötü bir evladım. Kendimi çok kötü hissediyorum."
c. "Anne, beni aşağıladığını hissettiğimde seninle konuşmakta zorlanıyorum."

2. En yakın arkadaşınız yine son anda randevunuzu iptal etti. Cesaretinizi toplayıp, "Randevularımızı böyle iptal etmen beni deli ediyor. Bir hafta sonu akşamında tek başıma kalıyorum, kendimi yalnız ve terk edilmiş gibi hissediyorum. Buna sinirlendim çünkü başka biriyle plan yapabilirdim. Ve açıkçası seni özledim!" diyorsunuz. Arkadaşınız tatlı, şefkatli bir sesle, "Sana şunu söylemeyi düşünüyordum: Son zamanlarda bana fazla bağlı olmaya başladın. Benden bu kadar ilgi bekleyen biriyle vakit geçirmek beni biraz huzursuz ediyor," diyor.

Şöyle yanıt verirsiniz:

a. "Ben ilgi beklemiyorum. Nasıl ilgi beklediğimi söylersin? Her zaman kendi başıma bir şeyler yapıyorum! Ama planlarımızı son anda iptal etmen hoşuma gitmiyor, esas sorun bu!"
b. "İnanamıyorum, bu yüzden mi birlikte vakit geçirmiyoruz? Sanırım, bu konuya eğilmem gerek. Sana bu kadar yük olduğum için özür dilerim."
c. "Bunu düşüneceğim. Ama randevumuzu son anda iptal etmenden benim ilgi beklediğim konusuna nasıl geldik?"

3. Müdürünüz son zamanlarda baskı altında ve bunun hıncını sizden çıkardığını düşünüyorsunuz. Sizi yere göğe koyamadığı zamanlar olmasına rağmen diğer zamanlarda ofisine girdiğinizde ufak hatalarınız için demediğini bırakmıyor. Az önce on dakika boyunca son pazar analiziniz için seçtiğiniz yazı tipinin şirketin standart formatına uygun olmadığını anlattı. "Neden işimi bu kadar zorlaştırmakta ısrarcısın?" diyor. "Özel bir muamele görmeyi hak ettiğini mi düşünüyorsun? Yoksa bu otoriteyle ilgili bir sorun mu?"

   Şöyle yanıt verirsiniz:

   a. "Off, *abartmayın*. Sadece bir yazı tipi!"
   b. "Son zamanlarda neden böyle olduğumu bilmiyorum. Belki de üstünde çalışmam gereken sorunlarım vardır."
   c. "Prosedürleri izlemediğim için özür dilerim." *(İçinizden "Bana bağırılmasından hiç hoşlanmıyorum," diye düşünürsünüz).*

4. Erkek arkadaşınız bütün akşam aksi ve içine kapanık davranıyor. En sonunda, "Neden sırlarımı bütün dünyaya ifşa etmek zorunda olduğunu anlamıyorum," diye patlıyor. Ne demek istediğini sorduğunuzda şöyle bir hikâye çıkıyor: Ofis partisinde birisine ikinizin gitmeyi planladığı Karayipler tatilinden söz etmişsiniz. "Nereye gideceğimiz kimseyi ilgilendirmez!" diyor. "İnsanlar bu tür şeylerden bir sürü bilgi edinir: ne kadar para kazandığım, satışlarımın nasıl gittiği gibi. Bunları bilmelerini istemiyorum. Belli ki özel hayatıma ya da saygınlığıma hiç değer vermiyorsun."

   Şöyle yanıt verirsiniz:

   a. "Delirdin mi? Basit bir tatil planı bu. Neden bu kadar abartıyorsun?"
   b. "Bu kadar düşüncesiz davrandığımın farkında değildim. Kendimi berbat hissediyorum."
   c. "Bu konuda kendini kötü hissettiğine üzüldüm. Ama biz

her şeyi gerçekten de çok farklı görüyoruz galiba, değil mi?"

5. Kocanızla saatlerdir aynı konuda tartışıyorsunuz. Söz verdiğiniz halde giysilerini kuru temizleyiciden almayı unuttunuz ve ertesi günkü iş gezisine götürebileceği temiz takım elbisesi yok. Özür dileyip bunu kasıtlı olarak yapmadığınızı söylüyorsunuz; kuru temizleyiciye kapandıktan beş dakika sonra varmıştınız. Kocanız ona iyilik yapmak söz konusu olduğunda hep geç kaldığınızı, ilk kez böyle bir hata yapmadığınızı söylüyor. Kronik bir geç kalma sorununuz olduğunu kabul ediyorsunuz ama bunu şahsi algılamamasını söylüyorsunuz. Evde sizinle kalması için gezisini sabote ettiğinizi söyleyerek sizi suçluyor. Ya da yeni iş arkadaşını kıskanmakla suçluyor. Ya da kendi işinizden sıkıldığınızı ve onun işini çok sevmesini kıskandığınızı öne sürüyor.

   Şöyle yanıt verirsiniz:

   a. "Bana nasıl bu kadar kötü şeyler söyleyebiliyorsun? Ne kadar çaba sarf ettiğimi görmüyor musun? Seni sabote ediyor olsaydım, sırf sana yardım etmek için işten bir saat erken çıkar mıydım?"
   b. "Bilemiyorum, haklı olabilirsin. Büyük bir ihtimalle bir konuda sinirimi senden çıkardım."
   c. "Yaptığım şeyle ilgili senin algın ayrı, benimki ayrı. Bu noktada aynı fikirde olmadığımızı kabul etmeliyiz."

GASLIGHT TANGOSU MU YAPIYORSUNUZ?

(A) YANITINI VERDİYSENİZ: Gaslighting uygulayıcınızla bitmek bilmeyen ve asla kazanamayacağınız bir tartışmaya saplanıp kalmışsınız demektir. Onun onayını almaya ihtiyaç duyarak sizi "çıldırtmasına" izni verirsiniz. Haklı olsanız bile, dansı sonlandırabilmek için tartışmadan kaçınmanın yollarını bulmayı düşünebilirsiniz.

(B) YANITINI VERDİYSENİZ: Gaslighting uygulayıcınız size kendi bakış açısını çoktan benimsetmiş gibi görünüyor. Onun onayını almaya can attığınız için kendi özsaygınız pahasına ona hak vermeye hazırsınız. Ama bir hata yapsanız bile, gaslighting uygulayıcınızın sizinle ilgili olumsuz düşüncesini kabul etmek zorunda değilsiniz. Okumaya devam edin. Size kendi bakış açınızı geri kazanmanız ve kendinizle ilgili sağlıklı ve olumlu bir benlik algısı edinmeniz için yol göstereceğim.

(C) YANITINI VERDİYSENİZ: Tebrikler! Yanıtlarınızın her biri gaslight tangosundan zarafetle uzaklaşabilmeniz için harika bir yol. Gaslighting uygulayıcınızın onayını almaktan ziyade kendi gerçeklik algınıza bağlı olduğunuz için tartışmalardan kaçınma ve gaslighting'e son verme gücüne sahipsiniz. Gaslight etkisinden kurtulmaya doğru ilerliyorsunuz.

Çoğu soruya ister (a) ister (b) ya da (c) yanıtlarını vermiş olun, sakın endişelenmeyin. Kitabın geri kalanında size gaslight tangosundan kaçınabilmek için pek çok özel öneride bulunacağım: Bir yanınız kendinizi daha iyi hissetmek, özgüveninizi arttırmak ya da bu dünyada kim olduğunuzla ilgili hissinizi güçlendirmek için gaslighting uygulayıcınıza ihtiyaç duyduğunuza inandığı sürece, kendinizi gaslighting'e karşı savunmasız bırakmış olursunuz.

Şimdi, gaslight tangosunun bizi o tehlikeli dansa çeken bir özelliğine daha göz atacağız.

Empati Tuzağı

Empati, kendinizi bir başka kişinin yerine koyarak onun ne hissettiğini hayal etme becerisidir. Arkadaşımın sorunlu bir mamografi çektirdiğini, okulda çocuğumla alay edildiğini, partnerimin burs başvurusunun geri çevrildiğini duyduğumda onlar için sadece üzülmem. Korkularını, incinmişlik hislerini ve bıkkınlıklarını kendi korktuğum, bıkkınlık ya da hayal kırıklığı hissettiğim zamanlarla bağ kurarak paylaşırım. Arkadaşımın sağlığının iyi olduğunu, çocuğumun yeni bir arkadaş edindiğini ya da partne-

rimin terfi ettiğini duyduğumda onların mutluluklarına da ortak olurum.

Birçok durum için empati aklıma gelebilecek en muhteşem özelliktir: Hüznü tahammül edilebilir kılan merhemdir, mutluluğu arttıran armağandır. İdeal olarak empati yakın bir ilişkide iki kişi arasında akan, daha az yalnız hissetmemizi sağlayan, sevildiğimizi ve anlaşıldığımızı telkin eden bir akıştır. Ama ne yazık ki bazı durumlarda, özellikle de gaslighting içeren bir ilişkide empati bir tuzağa dönüşebilir. Empati kurma beceriniz ve empati görme ihtiyacınız sizi gaslight etkisine karşı savunmasız hale getirebilir.

Örneğin Katie hayatımda tanıdığım en empatik insanlardan biriydi. Yakınlarının hislerinin son derece farkındaymış, herhangi bir olayın onları nasıl etkileyebileceğini şaşılacak bir tutarlılıkta tahmin edebiliyormuş gibi görünüyordu. Bir randevumuzun tarihini değiştirmek istediğinde, kendi ihtiyaçları kadar benimkilerin de farkında olduğunu gösterecek şekilde bana zahmet verdiği için özür diledi. Bu özelliğinin onun kusursuz bir arkadaş ve partner olmasını sağlayacağını görebiliyordum.

Öte yandan Katie'nin empatisinin, erkek arkadaşının dünya görüşü yerine kendininkini seçmesini zorlaştırdığını da gördüm. "Marketteki adamla sohbet ettiğimde Brian'ın ne kadar üzüldüğünü görebiliyorum," diyordu. "Sanki onu terk edeceğimden ve bir daha geri dönmeyeceğimden korkuyor. Onun ne kadar korktuğunu görünce kendimi çok kötü hissediyorum. Buna tahammül edemiyorum." Katie genellikle kendini erkek arkadaşının korkusuna öylesine kaptırıyordu ki o sohbet sırasında neler olduğu ve ne anlama geldiğiyle ilgili olarak kendi algılarını unutuyordu. Brian'ın bakış açısını görmek zorunda hissettiği için kendi bakış açısını kaybediyordu.

Ne yazık ki Brian ona aynı empatiyi göstermiyordu. Katie'nin tepkilerinden memnundu, ona bu kadar bağlı olmasının sebeplerinden biri bu derin anlayışıydı. Ama ona aynı şekilde tepki vermiyordu. Brian belki nadiren, "Birisi Katie'ye gülümsediğinde onun bundan ne kadar hoşlandığını görüyorum. Bu,

onu mutlu ediyor ve güvende hissettiriyor" ya da "Katie'ye bağırdığımda onun buna ne kadar üzüldüğünü, onu ne kadar güvensiz ve huzursuz hissettirdiğini görüyorum," diye düşünüyordu. Ama çoğu zaman sadece kendi ihtiyaçlarını ve hislerini fark ediyordu. Gerçekten de onun bakış açısına göre, Katie'nin hislerine odaklanmak kendi hislerini göz ardı etmek anlamına geliyordu. Katie'nin ondan farklı şeyler hissettiğini kabul ederse, kendi hislerinin geçersiz olacağını hissediyordu. Bakış açısı bir daha asla anlaşılmayacakmış ve saygı görmeyecekmiş gibi, yenilgiye uğradığını hissetmeden onunla empati *kuramıyordu*.

Brian gerçekten de başka bir kişinin hislerini hayal etme becerisinden yoksun olabilirdi. Ya da kendi empati kapasitesinden korkuyor, bunu onu yenilgiye uğratacak bir özellik olarak görüyor olabilirdi. Onları kısa bir çift terapisi seansında gördüğümde, "Neden hep *onun* dediklerini kabul etmek zorunda olduğumu anlamıyorum, asla *benim* dediklerimi kabul etmiyor! Onun bakış açısını her kabul ettiğimde, ona boyun eğmek zorunda kalıyorum," demişti.

Bu gaslighting dinamiğinde, Katie'nin empatisi bir tür tuzak haline gelmişti. Erkek arkadaşının bakış açısını görmek istiyordu ama Brian onunkini görmek istemiyordu. Tartıştıklarında Katie argümanlarını dile getirmesi için ona fırsat veriyordu ama Brian asla onun için aynı şeyi yapmıyordu. Brian'a empatiyle yaklaşmak Katie'yi hassas ve sevgi dolu hissettiriyordu. Ama Brian'dan empati göstermesi istendiğinde, Brian zayıf ve başarısız hissediyordu. Bu arada Katie'nin kompulsif empatisi Brian'ın bakış açısını anlama çabalarıyla kendi his ve algılarını göz ardı etmesine neden oluyordu.

Ama Katie sadece empati göstermiyordu, bunu Brian'dan da görmeyi ve o çok istediği onayı almayı istiyordu. Ne de olsa Brian'ın dediği gibi flörtöz, sadık olmayan bir kadın değil de iyi, sadık bir kız arkadaş olduğunu kendisine ancak o onayla kanıtlayabilirdi. Brian'ın empatisine ve onayına duyduğu ihtiyaç öylesine yoğundu ki düzgün düşünmesini engelliyordu.

Brian'ın onun bakış açısını anlamasını ve onu onaylamasını arzuladığı için anlaşmazlıklarına tahammül etmek ona çok zor geliyordu. Katie için sevgi, eksiksiz anlayış ve koşulsuz kabullenme anlamına geliyordu (daha azını kabul etmiyordu) ve sevgi olmadan tamamıyla değersiz, terk edilmiş ve yalnız olacağını düşünüyordu. Bu yoğun onay alma, anlayış ve sevgi ihtiyacı Katie'yi her daim Brian'ın gaslighting'ine karşı savunmasız bırakıyordu.

Bir keresinde Katie'ye, dost canlısı ve dışa dönük olmanın onun için ne kadar önemli olduğunu erkek arkadaşının asla anlamayabileceğini kabul edip edemeyeceğini sordum. Belki Katie'ye hakaret etmeyi bırakabileceğini ama farklı *düşünmeye* devam edebileceğini söyledim.

Katie'nin ağzı açık kaldı. "Ama Brian beni seviyor," diye itiraz etti. "Benim için her şeyi yapar."

"Olabilir," dedim. "Ama hisler ve sevgi gösterme davranışları anlayışla aynı şey değildir. Bazen insanları ne hissettiklerini anlamadan severiz. Bazen sevgi dolu bir ilişkide bile, bir kişinin eylemlerini, kararlarını ya da fikirlerini onaylamayabiliriz."

Katie farklı bir dil konuşuyormuşum gibi bana baktı. "Birisini sevdiğinizde onu anlarsınız, hissettiklerini hissedersiniz. Harika olduğunu düşünürsünüz! Brian beni *böyle* görüyor ama sadece her zaman değil." Katie işten eve yorgun argın geldiğinde, erkek arkadaşının ona nasıl ayak masajı yaptığını anlattı ve bunu bana birkaç kere anlatmıştı. Her anlatışında, "Neye ihtiyacım olduğunu biliyordu ve bu ihtiyacımı karşıladı!" diyordu. "İşte, o zaman beni ne kadar önemsediğini ve benimle her zaman ilgileneceğini anladım." Bu anı Katie için o kadar değerliydi ki Brian'ın onu "anladığını" ve her zaman yanında olacağını hayal edebildiği o birkaç özel anı günün birinde yeniden yakalama umuduyla Brian'ın hakaret ve bağrışlarına katlanmaya hazırdı.

Empati tuzağından nasıl kurtulursunuz? Şu önerileri deneyin.

Kendinizi Empati Tuzağından Kurtarmak

Düşüncelerinizi ve hislerinizi netleştirin Gaslighting içeren bir ilişki yaşadığımızda, genellikle tamamıyla partnerimizin bakış açısına odaklanırız, öyle ki artık kendi bakış açımızı hatırlayamayız. Sorunlu bulduğunuz bir ilişkiyle ilgili olarak aşağıdaki cümleleri tamamlayın ve sadece kendi bakış açınıza bağlı kalın. Yanıtlarınızı yazmanızı, yüksek sesle okumanızı ya da ikisini birden yapmanızı öneririm. Bakış açınızı sadece düşünmenin değil, duymanın ve görmenin de faydalı olduğunu görebilirsiniz!

Bu ilişkide istediğim şeyler _____
Değiştirmek istediğim şeylerden biri _____
_____ *olduğunda buna tahammül edemiyorum.*
Esas olarak kendimi _____ *bir kişi olarak görüyorum.*
İnsanlar _____ *yaptığında bu hoşuma gider.*

Bu cümleleri tamamlamak sizi nasıl hissettirdi? Paniğe kapıldıysanız endişelenmeyin. Bu, sadece kendi bakış açınıza odaklanmanın sizin için ne kadar yeni olduğunun bir kanıtı. Hislerinizi dizginlemeyin ve neler olduğuna bakın. Bu önemli soruları daha basit, somut şekillerde düşünmenin daha kolay olduğunu görebilirsiniz.

*Bu hafta erkek arkadaşımın yapmasını istediğim şeylerden biri*_____
*Yarın daha farklı olmayı istediğim konulardan biri*_____
*Kendimle ilgili olarak sevdiğim şeylerden biri*_____

İsterseniz hislerinizin bir resmini yapabilir ya da sözcüklerle imgeleri birleştirebilirsiniz ("Duygulara Dair Bir Sözlük" listesi için Ek A'ya bakın).

"İdeal rehberinize" başvurun Kalpten güvendiğiniz bilge bir kişiyi hayal edin. Bu kişi gerçekten tanıdığınız biri de olabilir, sahip olmayı hayal ettiğiniz kusursuz bir rehber de olabilir. Gerçek bir insan, sihirli ya da ruhsal bir rehber, hatta bir hayvan bile hayal edebilirsiniz. Bu rehberin kısa bir süre önce gaslighting uygulayıcınızla yaşadığınız bir soruna şahit olduğunu düşünün. Olanları gayet açıkça görüyor. Şimdi, o olaydan sonra bu rehberi ziyaret ettiğinizi düşünün. Size olanlarla ilgili ne söylüyor? Rehberinizin tavsiyesi ne?

Güvendiğiniz biriyle konuşun Gerçekten güvendiğiniz bir arkadaşınız ya da yakınınız varsa, bu kişiye kendi bakış açınızı keşfetmekle ilgili bir alıştırma yaptığınızı söyleyin. Ona gaslighting uygulayıcınızla ilgili can sıkıcı bir durum hakkında tam olarak ne düşündüğünüzü anlatmayı deneyin. Ondan, kendi bakış açınızdan başka birininkine, özellikle de gaslighting uygulayıcınızın bakış açısına her geçtiğinizde sizi nazikçe durdurmasını (elini kaldırarak olabilir) isteyin. Bu alıştırmanın amacı, kimseyi referans almadan kendi düşünce ve hislerinizi netleştirmektir. Bu kişinin kendi fikirlerini dile getirmediğinden emin olun! Arkadaşınız ya da yakınınızın ne düşündüğünü bilmemek size zor geliyorsa, birkaç gün sonra bu alıştırmayı tartışmak için sözleşin. Sonra yirmi dört saat boyunca zihninizde sadece kendi görüşlerinizle yaşamayı deneyin.

GASLIGHT TANGOSU baştan çıkarıcı bir dans olabilir ama gördüğümüz gibi büyük zararlar verir. Gaslighting hayatınızın ufak bir parçası da olsa, ilişkilerinizde merkezi bir dinamik de olsa dansı bırakmanın yollarını bulmanın faydasını göreceksiniz. Sonraki üç bölümde gaslighting'in Birinci, İkinci ve Üçüncü aşamalarını ele alırken, gayet önemsizmiş gibi gözükenden sizi bunalttığını düşündüğünüz tüm gaslighting türlerine kadar hepsinden kurtulmanın özel yollarına göz atacağız.

Üçüncü Bölüm

Birinci Aşama: "Neden Söz Ediyorsun?"

Flörtünüzle sinemadasınız, filmin başlamasını bekliyorsunuz ve birden susadığınızı hissediyorsunuz. "Affedersin. Çok susadım. Hemen dönerim," diyorsunuz. Lobiye çıkıp bir bardak su alarak geri dönüyorsunuz. Tekrar yerinize oturduğunuzda flörtünüz size dik dik bakıyor. "Sorun ne?" diyorsunuz.

"Dışarıda ne yaptın?" diyor öfkeyle. "Nasıl bu kadar düşüncesiz davranabilirsin? Neredeyse yirmi dakikadır tek başıma oturuyorum. Tek başıma ne yapmamı bekliyorsun?"

"O kadar sürdü mü?" diyorsunuz şaşkınlıkla. Film henüz başlamamış ve ikiniz oraya *o kadar* erken gitmemiştiniz.

"Sen ne kadar zaman geçtiğinin farkında olmayabilirsin ama ben farkındayım," diyor. Işıklar sönüyor ve hep hoşunuza giden sevgi dolu bir hareketle kolunu omzunuza atıyor. "Bu akşam hangi parfümü sürdüysen hep onu kullan," diye romantik bir sesle mırıldanıyor kulağınıza. Gecenin geri kalanı o kadar iyi geçiyor ki bir kez daha ondan neden bu kadar çok hoşlandığınızı hatırlıyorsunuz. Ertesi gün en yakın arkadaşınıza bu randevuyu anlatırken, su almaya gidip geri döndükten sonra neler olduğundan söz etmiyorsunuz bile.

Yeni patronunuzla tanıştınız ve gerçekten de kusursuz bir kadın gibi görünüyor. İlk haftanızda sizi öğle yemeğine çıkarıyor ve ne

kadar harika bir iş çıkardığınızla ilgili iltifatlar yağdırıyor. Hayatınızda ilk kez kendinizi bu kadar takdir edilmiş hissediyorsunuz ve artık elinize bir fırsat geçtiği için bu kadına *gerçekten* neler yapabileceğinizi göstermeyi dört gözle bekliyorsunuz.

Derken bir gün uyuyakalıp işe kırk dakika geç gidiyorsunuz. Özürler sıralıyorsunuz ama yeni patronunuz gülümsüyor ve anladığını söylüyor. "Bazen kendimizi tehdit altında hissettiğimizde, bizi böyle hissettiren şeyden kaçınmak isteriz," diyor tatlı bir sesle. "Bu yüzden lütfen bana şu anda iş yerindeki pozisyonunla ilgili neyi tehditkâr bulduğunu anlat. Burayı daha huzurlu bir yere dönüştürmek için seve seve görüşlerini dinlerim."

Sadece alarmınızı kurmayı unuttuğunuzu söylüyorsunuz (önceki gece geç saatlere kadar bir eğlencede olduğunuzu itiraf etmek istemiyorsunuz) ama siz ne derseniz deyin, patronunuz gülümsemekle yetiniyor.

"Bana karşı dürüst olamadığına üzüldüm," diyor sizi masanıza yollarken. "Fikrini değiştirirsen kapım her zaman açık."

Size bundan daha iyi davranamazdı diye düşünüyorsunuz ama nedenini tam olarak anlamadığınız halde kendinizi çok huzursuz hissediyorsunuz. O gün ilerleyen saatlerde patronunuz size son altı aydır çok istediğiniz işi verdiğinde, kendinize bir daha geç kalmayacağınıza dair söz veriyor ve bu olayı unutuyorsunuz.

Aileniz en sevdiğiniz amcanızın sekseninci yaş günü için bir parti düzenliyor ve Jean Yenge'nizi arayıp ne getirebileceğinizi soruyorsunuz. "Ah, sen kariyer yapan meşgul bir kadınsın," diyor. "Neden iyi bir fırından ekmek alıp gelmiyorsun? Böylece yemek yapmak zorunda kalmazsın."

Ira Amca'nız için seve seve bir yemek yapabileceğinizi söylüyorsunuz ama Jean Yenge'niz bunu duymazlıktan geliyor ve ekmek almayı kabul ediyorsunuz. Sonra partiden bir gün önce yengeniz ofisinizi arıyor. "Annen bana babanın yaş günü için yaptığın şu harika fındıklı çikolatalı pastadan söz etti," diyor. "Ira çikolataya bayılır. Neden yarına o pastayı yapmıyorsun?"

Bu pastayı yapabilmek için bir sürü malzeme gerektiğini ve hazırlamanın birkaç saat sürdüğünü anlatıyorsunuz. İş yerinde teslim tarihi yaklaşan çok önemli bir işiniz var ve bu noktada alışverişe çıkacak ya da pastayı pişirecek kadar vaktiniz yok.

"Ama bir şey yapmak *istediğini* söylemiştin!" diye sızlanıyor Jean Yenge'niz. Fırından bir kek almayı önerdiğinizde, "Eh, tamam o zaman. Kek al bari," diyor. "Eminim ki senin özel tarifin kadar güzel olmayacaktır ama önemli değil. Bu kadar meşgul olduğunu bilseydim senden asla bir şey istemezdim."

Kafanız karışmış bir halde telefonu kapatıyorsunuz. Ev yapımı bir şey götürmeyi teklif *etmiştiniz* ve sevgili Ira Amca'nız için bir şey pişirmek hoşunuza giderdi. Hem onu hem de yengenizi nasıl hayal kırıklığına uğrattınız?

Birinci Aşamaya Giriş: Çok Önemli Bir Dönüm Noktası

Birinci Aşama gaslighting'in şaşırtmacalı yanı çok önemsizmiş gibi görünmesidir. Sadece ufak bir yanlış anlaşılma, anlık bir sıkıntı, kısa bir öfke patlaması ya da önemsiz bir anlaşmazlık gibidir. Daha önceden gaslighting'i bir kategori olarak düşünmediyseniz, önemsizmiş gibi görünen bu olayları fark etmemiş bile olabilirsiniz. Gaslighting'in farkında olsanız dahi, yukarıdaki gibi olayların üstünde durulmayacak ufak sıkıntılar mı, sizin neden olduğunuz sorunlar mı, yoksa yıkıcı bir kalıba işaret eden uyarı işaretleri mi olduğunu anlamak zor olabilir.

Ancak Birinci Aşama'da meydana gelen gaslighting genellikle bir ilişkide önemli bir dönüm noktasıdır. Bazen bir ilişki, mağdurun tepkisine bağlı olarak gaslighting'e doğru ya da aksi yöne olmak üzere iki yöne de gidebilir. Dolayısıyla Birinci Aşama gaslighting'i açıkça, kararlılıkla reddetmek bu eğilimleri en başında durdurmanızı ve daha sağlıklı bir ilişki yaşamanızı sağlayabilir (Merak etmeyin, bu bölümden sonraki kısımlarda Birinci Aşama gaslighting'den nasıl kaçınabileceğinizi anlatacağım).

Bazen gaslighting haftalarca, aylarca, hatta senelerce nispeten sağlıklı bir şekilde devam etmiş olan bir ilişkide de başlayabilir. Ortak geçmişiniz eşiniz, arkadaşınız ya da patronunuzun sizi gaslighting'e maruz bıraktığını anlamanızı zorlaştırabilir. Ancak bunu ne kadar kısa sürede fark ederek bu kalıba girmeyi reddederseniz, daha önceki sağlıklı ilişkinize kavuşma şansınız o kadar artar.

Ayrıca Birinci Aşama gaslighting'i fark etmek, yeni ya da devam eden bir ilişkinin sizin için iyi gidip gitmeyeceğine daha kısa sürede (ve daha az üzülerek) karar vermenize yardımcı olabilir. Romantizme son verebilir, arkadaşlığınızı sonlandırabilir ya da en azından kısıtlayabilirsiniz. Gaslighting uygulayıcınız kaçınabileceğiniz bir kişi değilse (bir akraba, patron ya da iş arkadaşı) bu kişiyle iletişiminizi kısıtlayabilir ve duygusal bağlılığınızı azaltabilirsiniz.

Son olarak bu erken aşamada gaslighting'i fark etmek, gaslight tangosu yapma eğiliminizin de farkına varmanızı sağlar. Bu aşama gaslighting hâlâ yönetilebilir bir seviyedeyken ve benlik algınız nispeten bozulmamışken sizi gaslighting'e karşı savunmasız bırakan tepkilerinizi yeniden yazmayı pratik etmeniz için kusursuz bir zamandır.

Şimdi, Birinci Aşama gaslighting'e girdiğinizi gösteren birkaç işarete göz atalım. Göreceğiniz gibi bu işaretlerden bazıları birbiriyle çelişir ve hepsi farklı şekillerde açıklanabilir. Ancak bu listeyi okurken bazı madde ya da işaretlerin çok tanıdık olduğunu görüp kaygılanırsanız ya da üzülürseniz, dikkatinizi bunlara yöneltin. Verdiğiniz bu yoğun tepki, gaslighting'in ilk aşamasına girdiğinizi kendinize söylemenin bir yolu olabilir.

Birinci Aşama'ya Girdiğinizin İşaretleri

BİR SEVGİLİ YA DA EŞLE

- Sık sık kimin haklı, kimin haksız olduğunu tartışırsınız.
- Nelerden hoşlandığınızı daha az, onun haklı olup olmadığını daha çok düşünmeye başlarsınız.

(devam ediyor)

- Sizi neden sık sık yargıladığını anlayamazsınız.
- Çoğu zaman gerçekleri çarpıttığını görürsünüz: Her şeyi olduğundan çok farklı hatırlıyordur ya da anlatıyordur.
- Olaylara bakış açısı size hiç mantıklı gelmez.
- Aklınıza takılıp duran birkaç olay "hariç" ilişkinizin gayet iyi gittiğini düşünürsünüz.
- Partnerinizin bakış açısını anlattığınızda, arkadaşlarınız *size* delirmişsiniz gibi bakar.
- İlişkinizde sizi nelerin huzursuz ettiğini başkaları ya da kendinize anlatmaya çalıştığınızda, sorunu tam olarak ifade edemediğinizi görürsünüz.
- Arkadaşlarınıza sizi huzursuz eden ufak tefek olaylardan söz etmezsiniz, bunları göz ardı etmeyi tercih edersiniz.
- İyi bir ilişki yaşadığınızı düşünenlerle aktif bir şekilde arkadaşlık edersiniz.
- Onu kontrolcü ve talepkâr biri olarak değil, becerikli ve sorumluluk alan biri olarak görürsünüz.
- Onu güvenilmez ve sağı solu belli olmayan biri olarak değil, göz kamaştırıcı ve romantik biri olarak görürsünüz.
- Onun mantıklı ve yardımsever olduğunu düşünürsünüz, sonra da neden ilişkinizle ilgili olarak daha iyi hissetmediğinizi merak edersiniz.
- Onunla kendinizi güvende ve emniyette hissedersiniz ve zaman zaman kötü davranışlar sergiliyor diye bu emniyet hissinden vazgeçmek istemezsiniz.
- Sahiplenici, aksi ya da düşünceli olduğunda canının ne kadar sıkkın olduğunu anlarsınız ve onun için durumu düzeltmeye çalışırsınız.

(devam ediyor)

- Hoşunuza gitmeyen şeyleri ifade edersiniz ama hiçbir yere varamazsınız. Yine de durumun düzeleceğini umut edersiniz.

BİR MÜDÜR YA DA PATRONLA

- Patronunuz size sürekli olarak sizi anlatır ve söylediklerinin büyük bir kısmı olumsuzdur.
- Patronunuz yüzünüze iltifat eder ama arkanızdan sizi küçümsediğini hissedersiniz.
- Patronunuzu memnun etmenin hiçbir yolu olmadığını hissedersiniz.
- Eskiden iş yerinizde yetkin hissettiğiniz halde, artık öyle hissetmiyorsunuzdur.
- Her zaman algılarınızı iş arkadaşlarınızınkilerle karşılaştırırsınız.
- İş yerinden çıktıktan sonra, patronunuzla yaptığınız konuşmaları tekrar tekrar düşünürsünüz.
- Patronunuzla yaptığınız konuşmaları düşündüğünüzde kimin haklı olduğunu anlayamazsınız.
- Patronunuzla yaptığınız konuşmaları düşündüğünüzde onun ne dediğini tam olarak hatırlayamazsınız ama saldırıya uğramış hissettiğinizi bilirsiniz.

BİR ARKADAŞLA

- Sık sık anlaşmazlık yaşarsınız.
- Sizinle ilgili hiçbir şey söylenmese bile, her anlaşmazlık kişisel bir konuya dönüşür.

(devam ediyor)

- Genellikle arkadaşınızın sizi göz ardı etmesi hoşunuza gitmez ve sık sık fikrini değiştirmeye çalışırsınız.
- Bazı sohbet konularından kaçınırsınız.
- Arkadaşınızın sizi eleştirdiğini hissedersiniz.
- Bu arkadaşınızla plan yapmak istemediğinizi hissedersiniz.

AİLEYLE

- Ebeveynleriniz ya da akrabalarınızın sizinle ilgili algısı, kendinizi algılayışınıza uymaz ve bunu size söylemekten memnuniyet duyarlar.
- Kardeşleriniz sizi sürekli olarak sergilemediğinizi düşündüğünüz davranış ya da tavırlar için suçlar.
- Kardeşlerinizin sizinle ve kendileriyle ilgili imajına bir anlam veremezsiniz ama bu imajın doğru olduğunda diretirler.
- Kardeşleriniz size çocukluk rolünüze saplanmışsınız gibi davranmakta ısrar ederler: Ailenin en küçüğüyseniz hâlâ bir bebek gibi davranıyormuşsunuz gibi davranırlar; ailenin en büyük çocuğuysanız hâlâ onlara patronluk taslıyormuşsunuz gibi davranırlar.
- Sık sık kendinizi savunursunuz.
- Asla yeteri kadarını yapmadığınızı hissedersiniz.
- Bir şey istediğinizde kötü bir çocukmuş gibi hissedersiniz.
- Kendinizi sık sık suçlu hissedersiniz.

Kim Aklını Yitirmiş: Ben mi, Onlar mı?

Bir uçak kazası geçirmenin istatiksel olasılığının şehir dışına arabamla giderken kaza geçirme olasılığından daha düşük olduğunu bildiğim halde, uçak yolculuklarında genellikle kaygılı hissederim. Biraz türbülans olduğunda, hemen uçağın düşmek üzere olduğunu düşünürüm. Bunun çok düşük bir olasılık olduğunu *bilirim* ama ya benim düşüncem doğruysa? Hislerimi ne zaman dinleyip ne zaman göz ardı etmeliyim?

Seneler önce bu ikileme düştüğümde, eski bir arkadaşımın beni rahatlatan tavsiyesine minnettar olmuştum. "Kabin görevlilerine bak," demişti. "Onlar neler olduğunu bilirler. Sakinlerse rahatlayabilir ve midendeki o gerginlik hissini görmezden gelebilirsin. Ama kabin görevlileri birbirine bakıyorsa ya da fısıldayarak kendi arasında konuşuyorsa, endişelenmeye başlayabilirsin."

Danışanlarım bana gaslighting'e maruz kalıp kalmadıklarını nasıl anlayabileceklerini sorduklarında, aklıma hep bu arkadaşımın tavsiyesi gelir. Ne de olsa her ilişkide can sıkıcı anlar yaşanır ve herkesin kusurları vardır. Erkek arkadaşınız sinema salonunda yalnız kalmaktan nefret ediyorsa ya da patronunuz geç kaldığınızda biraz çizgiyi aşıyorsa veya yaşlı Jean Yenge'niz kocasının yaş günü partisinin gerginliğini sizden çıkarıyorsa ne olmuş? Bu bölümün başında söz ettiğim bu olaylar tek başına o kadar da önemli değildir, bunları sadece hafif bir türbülans ve birkaç sarsıntı gibi düşünebilirsiniz.

Ancak bazen bir uyarı sinyali *gerçekten* de tehlikeye işaret eder ve o zaman bunu göz ardı etmek aptallık olur. Dolayısıyla size "kabin görevlileri"nizi izlemeyi tavsiye ederim. Kaygınızın ne zaman geçerli ve ne zaman beklemeye alabileceğiniz bir his olduğunu anlamanıza yardımcı olması için güvenilir bir gösterge bulun (diğer insanlar, içgüdüsel bir duygu ya da iç sesiniz gibi).

Tehlikeye İşaret Ediyor Olabilecek Bazı Kabin Görevlileri

- Sık sık şaşkın ya da kafası karışmış hissetmek
- Kötü ya da huzursuz eden rüyalar
- Gaslighting uygulayıcınızla aranızda geçenlerin ayrıntılarını endişe yaratacak bir şekilde hatırlayamamak
- Fiziksel göstergeler: mide düğümlenmesi, göğüs sıkışması, boğaz ağrısı, bağırsak sorunları
- Gaslighting uygulayıcınız aradığında ya da eve geldiğinde korku ya da aşırı tetikte olma hissi
- Gaslighting uygulayıcınızla ilişkinizin aslında ne kadar iyi olduğuna dair kendinizi ya da arkadaşlarınızı ikna etmek için büyük bir gayret sarf etmek
- Saygınlığınızı tehlikeye atan davranışlara tahammül ettiğiniz hissi
- Sık sık endişelerini dile getiren arkadaş ya da akrabalar
- Arkadaşlarınızdan kaçınmak ya da onlara ilişkinizden söz etmeyi istememek
- Yaşam sevincinizi kaybetmiş olmak

Birinci Aşama gaslighting sinsidir. Geleneksel olarak duygusal istismarla ilişkilendirdiğimiz işaretlerin (hakaret, iğneleyici söz, eleştiri ya da kontrolcü davranışlar) hiçbirini içermeyebilir. Hatta Birinci Aşama'da bir duygusal kıyamet bile olmayabilir, bunu daha sonradan yaşayabilirsiniz. Ancak bu erken aşamada bile, gaslighting insanın dengesini büyük ölçüde bozar ve kişiyi tehlikeye atar çünkü gaslighting uygulayıcımızın onayını almak için can atarız ve onu çoktan idealleştirmeye başlamış olabili-

riz. Bu adamın "aslında kim olduğumuzu" bildiğine kanaat getirmişizdir ve hakkımızda kötü düşünüyorsa, haklı olmalıdır. Bu yüzden çaresizce eleştirilerinin doğru olmadığını ve *ne* kadar iyi insanlar olduğumuzu kanıtlamayı umarak onunla yüz yüze ya da zihnimizde tartışmaya başlarız. Onun onayını almaya bu kadar odaklanmışken kötü davrandığını açıkça göremeyebiliriz.

Bir terslik olduğuna dair belli belirsiz bir his (tam olarak ne olduğunu anlayamadığınız bir şey) bir soruna işaret eden tek ipucu olabilir. Buna göre, sinemaya gittiğiniz randevu örneğinde siz sadece birkaç dakikalığına dışarı çıktığınızı biliyorsunuzdur (aksi takdirde film başlamış olurdu) ve daha uzun süre dışarıda kalmış olsaydınız bile, yanlış bir şey yapmış olmazdınız. Ancak yanınızdaki kişinin aşırı sinirlenmesi size hatalı davrandığınız mesajını verir. Bu durumda iki seçeneğiniz var:

Gaslighting'i reddetmek: Güçlü ve dengeli kalabilirseniz, karşınızdaki kişinin onayıyla ilgilenmezseniz ve kendi gerçekliğinizden çıkmazsanız, onun sinirlenmesini kendi kaygısının bir yansıması olarak görebilirsiniz. "Ha, randevu konusunda gergin" ya da "Belki de beş dakika yalnız kalınca kaygılanıyordur," diye düşünebilirsiniz. Her halükarda bu sizin değil, onun sorunudur ve gaslighting'e maruz kalma durumunu reddetmişsinizdir. (Sonra bu kadar çabuk sinirlenen bir adamla görüşmeye devam etmeyi isteyip istemediğinize karar verebilirsiniz!)

Gaslighting'e boyun eğmek: Onun çoktan harika biri olduğunu düşünüyorsanız ve sizi sevmesini istiyorsanız, bu erken aşamada bile onun onayını almak için çaba sarf edebilirsiniz. Bu durumda onun sinirlenmesine neden olduğunuzu düşünebilirsiniz. Belki hassas davranmadığınızı düşünmeye başlayabilir ya da kendinize neden o kadar kaba davrandığınızı sorabilir veya zaman mefhumunuzu sorgulayabilirsiniz. Bu harika adam sizin hassas olmadığınızı düşünüyorsa, belki de haklıdır diye endişeye kapılırsınız. Hassas olduğunuzu kanıtlamanın yolu da onun onayını almaktır. Böylece gaslight tangosu başlar.

Aynı şekilde yeni patronunuzla olan örnekte, önceki gece geç saatlere kadar bir eğlenceye katıldığınız için işe geç kaldığınızı biliyorsunuzdur. Ancak patronunuz geç kalışınızı sizin kabul etmediğiniz bir ifadeyle açıklamak için diretti. Bir kez daha iki seçeneğiniz var:

Gaslighting'i reddetmek: Kendinizden ve işinizden biraz olsun eminseniz patronunuzun onayını almak için çok fazla endişelenmeyebilirsiniz. Elbette, sizi sevmesini ve iyi görevler vermesini istersiniz ama hakkınızdaki düşünceleri benlik algınıza derinlemesine nüfuz etmez. Bu tür bir özsaygıyla onun garip yorumunu dikkate almayabilir ve gaslighting'den kaçınabilirsiniz. "İnanamıyorum. Bu kadının gerçekten de garip teorileri var. Bir daha geç kalmasam iyi olur, yoksa bunları tekrar dinlemek zorunda kalırım!" diye düşünebilirsiniz.

Gaslighting'e boyun eğmek: İyi bir çalışan ve zeki, becerikli bir kişi olarak benlik hissiniz patronunuzun onayına bağlıysa, onun haklı olduğunu düşünmeye başlayabilirsiniz. Belki bir şeyden kaçınıyorsunuzdur. Belki tehdit altında hissediyorsunuzdur. Belki geç saatlere kadar dışarıda kalarak kendinizi sabote ediyorsunuzdur. Patronunuzun teorilerinin doğru olmadığını bildiğiniz halde, bunlara alan açmaya başladığınız anda kendinizi gaslighting'e karşı daha savunmasız hale getirirsiniz.

Jean Yenge'nizle olan iletişiminizde yine kendinizi bıkkın ve kafası karışmış bir halde bulabilirsiniz. Jean Yenge'niz ilk olarak yemek pişirmeyi teklif ettiğiniz ama sonra bunu yapmadığınız imasında bulunmuştur ve olayın bu versiyonunda bile, dengenizi bozacak kadar gerçeklik vardır. İşin aslı, yemek yapmayı teklif ettiniz ama yengeniz bu teklifinizi geri çevirdiğinde diğer işlerinizle ilgilendiniz. Peki, buradaki iki seçeneğiniz neler?

Gaslighting'i reddetmek: İyi yürekli, sevgi dolu, cömert bir kişi olarak iyi bir benlik algısına sahipseniz, aslında neler olduğunu gayet iyi *bilirsiniz* ve Jean Yenge'nizin olayları çarpıtması sizi o kadar etkilemez. Hatta ona şefkatle yaklaşabilir, kendinize

onun yaş günü partisi konusunda gergin olabileceğini hatırlatır, sizinle ilgili yanlış yorumlarını göz ardı edersiniz.

Gaslighting'e boyun eğmek: Pek çoğumuz gibi, siz de ailenizin hakkınızda iyi şeyler düşünmesine önem veriyorsanız, Jean Yenge'nizin çarpık görüşleri sizde şok etkisi yaratabilir. Sizin için gerçekten ne olduğunu bilmek yeterli değildir, Jean Yenge'nizin de bunu görmesini sağlamanız gerekir. Aksi takdirde görüşlerinin doğru olabileceğini, belki gerçekten de ailesini ihmal eden kötü, bencil bir kişi olduğunuzu düşünebilirsiniz. Dolayısıyla çaresizlik içinde onu iyi niyetli olduğunuza ikna etmeye çalışırsınız ya da aslında neler olduğuyla ilgili olarak hararetle tartışırsınız. Hatta o pastayı hazırlamak için bütün gece uğraşabilirsiniz! Bu durumda gaslight tangosunu yapmaya başlamışsınız demektir.

Birinci Aşama Gaslighting Aşağıdaki Durumlarda Daha Kolay Gerçekleşir:

- Kendinden emin gözüken insanlar sizi kolaylıkla etkiliyorsa
- İncinmiş, bıkkın ya da ilgi beklermiş gibi gözüken kişilere ilgiyle yaklaşıyorsanız
- Her zaman haklı olmaya ve haklı görülmeye dair güçlü bir ihtiyaç hissediyorsanız
- Sevilmeye, takdir edilmeye ya da anlaşılmaya büyük bir önem veriyorsanız
- Bir şeyleri düzeltebilmek ve her şeyin iyi olmasını sağlamak sizin için çok önemliyse
- Başkalarını anlamaya dair büyük bir kapasiteye sahipseniz ve gaslighting uygulayıcınızın bakış açısına hemen kayabildiğinizi görüyorsanız

(devam ediyor)

- İlişkiyi mutlaka korumak istiyorsanız
- Genel olarak ilişkilerinizi sürdürmek istiyorsanız, insanlardan vazgeçmekte zorlanıyorsanız
- Gaslighting uygulayıcısının hakkınızda iyi düşünmeye devam etmesini çok istiyorsanız
- Birisinin size kötü davrandığını kabullenmekte zorlanıyorsanız
- Fikir ayrılıkları ya da anlaşmazlıklar sizi çok huzursuz ediyorsa
- Kendi fikirlerinizdense başkasının fikirlerine güvenmek daha rahat geliyorsa
- Sık sık yeteri kadar iyi, becerikli ya da sevilebilir olmadığınızdan endişe ediyorsanız
- *Gaslighting uygulayıcınızın onayını, özellikle de onu idealleştirdiğiniz, romantikleştirdiğiniz veya kendinizi ilişkinizi korumaya adadığınız için almak istiyorsanız*

Eleştiri Bir Silaha Dönüştüğünde

Diyelim ki zaman zaman sinirlenen ve bağırıp çağıran bir adamla birliktesiniz. Size bağrılmasından hiç hoşlanmıyorsunuz ama buna tahammül edebiliyorsunuz. Partneriniz sesini yükseltip öfkelendiğinde, sakin bir tavırla, "Lütfen, bana bağırma. Bu tartışmayı biraz erteleyelim ve gidip yatalım," diyorsunuz.

Bu noktaya kadar güzel: Kimse gaslighting'e maruz kalmaz ve tartışma sona erebilir. Ama ya erkek arkadaşınız, "Neden bu kadar hassas olmak zorundasın, anlamıyorum!" ya da "Bağırmıyordum. Normal bir ses tonuyla konuşuyordum," derse?

Bu durumda birkaç seçeneğiniz var: "Bu konuşmaya devam etmek istemiyorum" ya da "Sanırım farklı düşünüyoruz," hatta

"Haklı olabilirsin," bile derseniz, tartışmayı benlik hissiniz zarar almadan sonlandırabilirsiniz. Erkek arkadaşınızın haklı olduğunu *söylemediniz*, haklı olabileceğini söylediniz. İki farklı bakış açısına sahip, iki ayrı insan olduğunuzu belirtiyorsunuz; gaslighting'e karşı harika bir koruma sağlayarak birleşme dürtüsünü reddediyorsunuz.

Peki, ya gerçekten de fazla hassas olup olmadığınızı ya da erkek arkadaşınızın yüksek seviyedeki sesinin normal olup olmadığını düşünmeye başlarsanız? "Eleştiriye açık" mı davranmış olursunuz ki bu genellikle iyi bir şeydir, yoksa sadece kendinizi Birinci Aşama gaslighting'e açık hale mi getirirsiniz?

Tekrarlamak gerekir ki arada ince bir çizgi vardır. Bazen yakınlarımız bizden farklı *davranır*. Dolayısıyla bize "bağırmak" gibi gelen davranış, onların "tutkulu ama normal ses tonudur." Bazen öngörüleri ve algıları bizimkinden farklıdır ama bizim için faydalı da olabilir. Kendinizi bir yakınınızın gözünden görmek muhteşem bir şekilde gelişmenizi sağlarken, eleştiriye açık olmak da her önemli ilişkinin bir parçasıdır.

Ancak bazen gaslighting uygulayıcısı eleştiriyi bir silah olarak kullanır. Eleştirileri sizi o kadar kaygılı ve savunmasız hale getirir ki eriyip yerdeki bir su birikintisine dönüşeceğinizi hissedersiniz. Hakkınızda o kadar olumsuz düşünmesine tahammül edemezsiniz. Hassas, mantıksız veya beceriksiz olduğunuzu düşünüyorsa, haklı olabileceğinden korkar ve çaresizlik içinde bu "kötü özelliklere" sahip olmamayı istersiniz. Bu eleştiriler onun duygusal kıyametine dönüşür çünkü bunlara karşı son derece savunmasızsınızdır.

Bir gaslighting uygulayıcısının eleştirileri kısmen doğru da olabilir ama amacı size yardımcı olmak değil, sizi hafife almaktır. Örneğin Aaron, Trish'e genellikle kredi kartı ödemesini geç gerçekleştirdiğini ve bu yüzden gecikme faizi de ödemek zorunda kaldığını söylemişti. Trish'in daha dikkatli olması ve ödemelerini vaktinde yapması gerektiğinde büyük olasılıkla haklıydı. Bu eleştirileri sevgi dolu, yardımsever bir tavırla yapmış olsaydı, Trish onun tavsiyesine uyabilirdi ve bunun faydasını görürdü. Ama Aaron doğru olmayan daha büyük bir argüman yaratmak için bu ufak

gerçekleri kullanıyordu. Trish'in parasını idare etmesini bilmeyen, çocuksu, sorumsuz biri olduğunu, ikisini de batıracak kadar müsrif bir kadın olduğunu ima ediyordu. Bunlar doğru *değildi*. Ama Trish içten içe, Aaron onun "o kadar kötü" olduğunu düşünüyorsa, gerçekten de "o kadar kötü" biri olabileceğinden endişeleniyordu. Çaresizlik içinde kocasının fikrini değiştirmeye yönelik girişimleri, aslında kendisine Aaron'ın düşündüğü kadar sorumsuz ve çocuksu olmadığını kanıtlama çabalarıydı.

Bu yüzden biri sizi eleştirdiğinde kaygılı ve hafife alınmış hissediyorsanız, kabin görevlilerinize başvurabilirsiniz. İyi arkadaşlarınız ve güvenilir sezgileriniz kalbinizi açarak bu eleştirileri dinlemeniz mi, yoksa olumsuz görüşlere boyun eğmeyerek kendinizi korumanız mı gerektiğine karar vermenize yardımcı olacaktır. Hafife alındığınızı ya da saldırıya uğradığınızı hissettiğiniz anda, eleştirileri dinlemeyi kesin ve önemli olan noktaya odaklanın: Ne yapmış ya da yapmamış olursanız olun, bu tür bir muameleyi hak etmiyorsunuz.

Tehlikeye İşaret Ediyor Olabilecek Bazı Kabin Görevlileri

- Sık sık şaşkın ya da kafası karışmış hissetmek
- Kötü ya da huzursuz edici rüyalar
- Gaslighting uygulayıcınızla aranızda geçenlerin ayrıntılarını endişe yaratacak bir şekilde hatırlayamamak
- Fiziksel göstergeler: mide düğümlenmesi, göğüs sıkışması, boğaz ağrısı, bağırsak sorunları
- Gaslighting uygulayıcınız aradığında ya da eve geldiğinde korku ya da aşırı tetikte olma hissi
- Gaslighting uygulayıcınızla ilişkinizin aslında ne kadar iyi olduğuna dair kendinizi ya da arkadaşlarınızı ikna etmek için büyük bir gayret sarf etmek

(devam ediyor)

- Saygınlığınızı tehlikeye atan davranışlara tahammül ettiğiniz hissi
- Sık sık endişelerini dile getiren arkadaş ya da akrabalar
- Arkadaşlarınızdan kaçınmak ya da onlara ilişkinizden söz etmeyi istememek
- Yaşam sevincinizi kaybetmiş olmak

Bu nokta o kadar önemli ki tekrarlamak istiyorum: Ufak bir gerçeklik payından fazlasını içeriyorsa bile, sizi incitme amacı taşıyan eleştirileri *asla* dinlememelisiniz. Kabin görevlileriniz size birinin gerçeği bir silah olarak kullandığını söylüyorlarsa, *dinlemeyi bırakın* ve konuşmayı sonlandırın. Aksi takdirde gaslight tangosuna başlama tehlikesi altına girersiniz.

Aşağılama Amacı Taşıyan Eleştiriler Genellikle...

- kötü isim takmayı, abartılı ifadeleri ya da hakaretleri kapsar.
- bir kavga ya da öfkeli bir konuşmanın ortasında gelir.
- kişinin bir tartışmayı kazanma çabalarının bir parçası olarak ifade edilir.
- sizin itirazlarınıza ya da konuşamaya son verme isteğinize karşı dile getirilir.
- durup dururken ortaya çıkar.
- odak noktasını diğer kişinin davranışlarından sizin davranışlarınıza yöneltir.
- kolaylıkla yanıt veremeyeceğiniz bir bağlamda ifade edilir.

Açıklama Tuzağı

Arkadaşım Leah ellili yaşlarının sonlarında ve ufak bir iş yeri sahibi. Sıra dışı bir mizah anlayışına sahip, gri saçlı, açık sözlü ve ufak tefek bir kadın olan Leah uzun süren bir evlilikten sonra dul kaldı ve şimdi tereddütle yeniden flört dünyasına giriyor. Kısa bir süre önce bir arkadaşının yemek davetinde Matt isimli bir adamın yanına oturmuştu. Onunla ilgili birkaç çekincesi olmuş (Matt ona hem biraz küstah hem de mesafeli gelmiş) ama Matt ona cumartesi gecesi çıkmayı teklif edince onunla plan yapmak istediğini fark etmişti.

Hafta boyunca Matt ona sürekli e-postalar yazdı, onu ne kadar çok görmek istediğini anlattı ama asla kesin bir plan yapmadı. Cumartesi öğleden sonra arayıp ailevi bir acil durum yaşadığını ve randevuyu iptal etmesi gerektiğini söyledi. Birkaç kere özür diledi ama sonuç olarak Leah yine bir cumartesi gecesi yalnız kaldı.

Matt pazartesi günü onu arayıp başka bir randevu planı yapmak istedi ama ikisinin programı arasında görüşebilecekleri en yakın tarihin üç hafta sonra olduğunu anladılar. "Berbat bir durum," dedi Matt ona. "İlk randevuya gelemediğim için kendimi daha da kötü hissediyorum. Beni araya bir yere sıkıştıramayacağından emin misin? Seni en kısa zamanda görmeyi çok isterim."

Leah ona "Hayır," dedi ve daha sonraki bir tarih için plan yaptılar ama Matt'in bu durumdan memnun olmadığı belliydi. Bu yüzden Leah şüpheye kapıldı. Ya Matt onun tereddütlerini hissettiyse ve randevuyu bu yüzden iptal ettiyse? Ya onu daha kısa sürede görmenin bir yolunu bulamadığı için bir ilişkiye başlama şansını sabote ediyorsa? Matt'in ilk randevuyu iptal ettiği için üzgün olduğu belliydi, ne kadar kötü hissettiğini defalarca dile getirdi. İkinci bir şansı hak etmiyor muydu? Belki biraz daha anlayışlı davranmış olsaydı, Matt de ona daha cana yakın davranabilirdi.

Leah bana bu konuyu anlatana dek olanlar için bir açıklama bulmuştu bile: Matt'le görüşmek konusunda tereddütlü olduğu

için bir şekilde onu kendisinden uzaklaştırmış ve Matt randevuyu iptal etmişti. Onunla daha kısa sürede görüşebilmek için plan yapmayarak onu daha da uzaklaştırmıştı. Matt'in aksi ya da sıkkın davranmasının nedeni, kendisinin onu uzaklaştıran davranışlarıydı.

"Ama Leah, öykünün en önemi kısımlarından birini atlıyorsun," dedim. "Matt randevunuzu son anda iptal etti. Bunu neden yaptığını anlıyorsan bile (davranışlarıyla ilgili bütün açıklamaların doğruysa bile) bunu yine de yaptı. Sen şu anda titizlikle Matt'in davranışını düşünüyorsun; hangi yanına yanıt vereceğine, hangi yanını göz ardı edeceğine karar vermeye çalışıyorsun. Ama bir şeyi açıklamak bunun gerçekleşmediği anlamına gelmez." Leah'nın Matt'in kötü davranışını açıklama çabaları gaslighting'e daha çok maruz kalmasına yol açıyordu. Matt'i olduğu gibi görmek yerine, açıklamalarıyla Matt'i onun istediği gibi görüyordu.

Bana göre Leah, açıklama tuzağına (gaslighting de dâhil olmak üzere bizi huzursuz eden davranışları açıklama gayreti) düşüyordu. Bu erken tehlike sinyallerinin amacına uygun olarak alarm zillerini çalmasına izin vermek yerine, kendimize bunların neden tehlikeli olmadığını kanıtlamak için sözüm ona mantıklı açıklamalar buluruz. Tüm gaslighting durumlarında olduğu gibi, açıklama tuzağı da bizi etkiler çünkü belli bir düzeyde bu ilişkinin iyi gitmesini arzularız, bu ilişkinin nihayet bize kendimizi iyi, becerikli ve sevilebilir hissettiren bir adamın onayını aldıracağını düşünürüz. Böylece tatsız gerçekleri görmezden gelmenin ve gaslighting uygulayıcısını idealleştirmenin yollarını ararız. Açıklama tuzağına yakalanabileceğiniz üç durum şöyledir:

"Sorun Onda Değil, Bende."

Bu versiyonda, ilişkide olan biten her şeyin kendi davranışlarımızdan kaynaklandığını düşünürüz. Leah bu yüzden Matt'in randevuyu kaygılı, kaba olduğu ya da ailevi bir acil durum çıktığı için iptal etmediğinde diretiyordu; kendi düşünceleri, hisleri ve

davranışlarıyla Matt'i bu can sıkıcı davranışlara ittiğine inanıyordu. Bu tür bir açıklama çoğumuza cazip gelir çünkü bu, tüm gücün bizde olduğunu söylemenin üstü kapalı bir yoludur. Gaslighting uygulayıcımızın kötü davranışları bizim suçumuzsa, durumun tüm kontrolüne sahibiz demektir. Yapmamız gereken tek şey, daha fazla çaba sarf etmektir ve ilişki mutlaka düzelecektir.

"Kendisini Çok Kötü Hissediyor."

Bu kategoride, karşımızdaki kişinin üzüntüsünü, öfkesini ya da bıkkınlığını gerçek pişmanlık hissiyle karıştırırız. Bu yüzden Leah bana randevuyu iptal ettiği için Matt'in ne kadar kötü hissettiğini anlatıp duruyordu. Gerçekten de Matt yeni bir randevu tarihi belirlemenin zor olduğunu gördüğünde ilk randevuyu iptal ettiği için kötü hissetmiş olabilirdi. Ama kötü hisleri sadece kendisiyle, istediği planları yapmayı ne kadar zor bulduğuyla ilgiliydi. Randevuyu iptal ettiğinde Leah'nın ne kadar yalnız, incinmiş ya da kafası karışmış hissetmiş olabileceğini anladığına dair herhangi bir şey söylememiş, sadece buna canının sıkıldığını dile getirmişti. Leah onun kötü hislerine odaklanarak kendisini, Matt'in onu gerçekten de önemsediğine ve iyi bir ilişki yaşamaya uygun özellikleri olduğuna inandırmak istiyordu. Fantezinin gücü sayesinde, karşısında onun hislerinin pek farkında olmayan kendine dönük bir adam değil, yaptığından üzüntü duyan hassas, ilgili bir adam görüyordu.

"Nasıl Davranırsa Davransın, Üstesinden Gelmeliyim."

Diğer açıklamalar yetersiz kaldığında, kendimizi bir başka kişinin davranışlarından etkilenmediğimize ya da etkilenmememiz gerektiğine inandırmayı deneyebiliriz. Sonuç olarak Leah, Matt'in randevuyu iptal etmesini engelleyememişti ama bunu umursamamayı deneyebilirdi. Bazen sadece belirli bir davranışı umursamamaya "karar veririz," bazen Leah gibi bu davranışı unuturuz. Her halükarda gaslighting uygulayıcısının davranışı-

nın bizi etkilemeyeceği kadar güçlü olmaya çalışırız. "Ne yaparsa yapsın, onu aynı şekilde sevmeliyim," demişti bir danışanım. "Koşulsuz sevginin anlamı bu değil mi?"

"Koşulsuz sevgiyle" ilgili sorunun bu olduğunu düşünüyorum: ilişkilerin *dışında* kalan bir ideal. Bu koşulsuzca seven âşık aslında ne diyor? "Bana nasıl davranırsan davran, ne yaparsan yap seninle ilgili hislerim değişmeyecek. Bu yüzden hislerimi değiştirmeye çalışma! Bir randevuyu iptal edersen, yine de sana karşı hislerim değişmeyecek. Kendi hislerine odaklanmak için benim hislerimi göz ardı edersen, beni sevgi ve ilgi yağmuruna tutmuşsun gibi aynı şeyleri hissetmeye devam ederim. Bana hakaret edebilir, görmezden gelebilir ya da makul olmayan taleplerde bulunabilirsin, bunlardan zerre kadar etkilenmem. İşte, ben *o kadar* iyi bir insanım ve seni bu kadar çok seviyorum. Sonuç olarak sen ve davranışların önemli değilsiniz, önemli olan benim ve hissettiğim sevgi."

Yanlış anlamayın. Bir ilişkide kötü zamanlarda karşısındaki kişiye destek olan insanları her zaman savunurum. Sevgi dolu bütün ilişkilerin biraz fedakârlık gerektirdiğine inanırım. Ayrıca sevginin her zaman kolay olmadığını da biliyorum. Ama sevginin özü, bunun bir *ilişki* olmasıdır. Bir partnerin yaptığı diğerini etkiler, bu hem iyi hem de kötü haber, sevginin üzücü ve mutlu yanlarıdır. Diğer kişinin davranışlarından etkilenmemek mümkün değildir, mümkün olsaydı ilişkiyi kendi başımıza yaşardık.

Peki, bu koşulsuz sevgi fikri neden bize bu kadar çekici geliyor? Öncelikle pek çoğumuz sevginin hayal kırıklığı yaratan bir deneyim olduğunu görmüşüzdür. Aile fertlerimiz, arkadaşlarımız ve sevgililerimiz bize her zaman çok iyi davranmamıştır. Bizi yarı yolda bırakan ebeveynlerle büyümüş, bize ihanet eden sevgililerimiz olmuş ya da tekrar tekrar iş arkadaşlarımızla dostlarımız tarafından hayal kırıklığına uğratılmış olabiliriz. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak sevginin bizim için bir seçenek olmadığına, bizi cömertçe sevebilecek ve empati göstererek, destek vererek ilgilenecek biriyle asla tanışamayacağımıza inanabiliriz.

Acı verici bu korkuyla sorunu kendimizi güçlü, kendine yeten ve büyük bir güce sahip kişiler olarak yeniden yaratarak kendi başımıza çözmeye çalışabiliriz. Sonuç olarak sevdiklerimizin eksikliklerini daha iyi insanlar haline gelerek telafi etmeye çalışırız. Bir ebeveyn, sevgili ya da arkadaşa dikkatle bakmak ve kendimize bu insanın gerçekten neler yapabileceğini sormak yerine, bu ilişkinin nasıl olabileceğini hayal eder, tamamıyla kendi rolümüze odaklanırız. Bir ilişkide gerçekten nasıl hissettiğimize bakmak yerine (memnun veya boşlukta, sevilmiş veya ihmal edilmiş) daha az bencil, daha verici, daha sevgi dolu olsaydık, nasıl hissederdik diye hayal kurarız. Böylece kendimizi gaslighting'e karşı savunmasız bırakırız. Kendimizi daha iyi hissetmek, özgüvenimizi arttırmak ya da dünyada kim olduğumuza dair benlik algımızı geliştirmek için gaslighting uygulayıcımıza ihtiyaç duyduğumuza inandığımız sürece, sadece gaslighting uygulayıcılarımızı bekleyen mağdurlar oluruz.

Gaslighting sırasında neler olduğunu hatırlayalım: Bazen sizi gerçekten anlama kapasitesine sahip olsa bile, gaslighting uygulayıcınız size haklı olduğunu kanıtlayarak ve onun görüşlerini kabul etmeniz için direterek kendi benlik ve güç algısını koruma ihtiyacının ağırlığı altında ezilir. Sizden ve hislerinizden ne kadar söz etse de aslında tek bir şeyle ilgilenir: sizi haklı olduğuna ikna etmek.

Ancak açıklama tuzağına düşüyorsanız, bu davranışı açıklamanın bir yolunu bulmaya çalışabilirsiniz. Gaslighting uygulayıcınızın onayını almayı ve onu ideal bir şekilde görmeyi o kadar arzularsınız ki davranışlarını görmezden gelip sözlerine odaklanırsınız.

Örneğin Matt, Leah'yla çıkmak istediği konusunda diretmişti. Ama bir yandan da onunla belirli bir plan yapamamıştı ve son anda randevuyu iptal etmiş, Leah'nın hislerini önemsediğine dair herhangi bir belirti sergilememişti. Önemsediği tek şey, kendi düştüğü can sıkıcı durumdu. Leah, Matt'in davranışından hiç hoşlanmadığını fark etmek yerine, sorunu tek başına çözmeye çalışmış, ters giden her şey için sadece kendisinin sorumlu olduğu içini rahatlatan bir açıklama bulmuştu ve böylece sorunu kesinlikle çözebileceğine inanmıştı.

Matt'in onu göz ardı ettiği kadar, Leah da kendince onu önemsememişti. Bir randevuyu iptal eden ve sonra yeniden plan yaparken şikâyet eden gerçek hayattaki bu adama odaklanmak yerine, ilgisini belli ettikten sonra ona iyi davranacak olan tatlı, yalnız bir adam hayal etmişti. Sonra da yeteri kadar ilgi göstermediği için kendisini suçlamıştı.

Açıklama tuzağından nasıl kaçınırsınız? Kabin görevlilerinizle iletişim halinde olun, yeter. Size, bir durumu tüm gerçekliğiyle aydınlatan açıklamalar ile gerçekleri görmezden gelmenize yardımcı olanlar arasındaki farkı göstereceklerdir. Kaygılı, huzursuz ya da rahatsız hissediyorsanız ve açıklamanızı kendinize ya da bir arkadaşınıza defalarca yinelemeniz gerekiyorsa, bir şeyi açıklayarak göz ardı etmeye çalıştığınızın iyi bir göstergesiyle karşı karşıyasınız demektir. Gerçek bir açıklama anlayış ve şefkatin verdiği bir rahatlama hissi getirir, bir açıklama tuzağı ise çoğu zaman yok etmesi gereken kaygıları besler.

Kabin Görevlilerinize Ulaşmanın Birkaç Yolu

Bu alıştırmaları yaparken sizi huzursuz eden hisler ortaya çıkabilir. Bu sorun değil, hatta sorunu çözmek için gerekli olan o içsel bilgeliğe eriştiğinizin bir işaretidir. Biraz dayanın, hislerinizi gözlemleyin ve size neler öğreteceklerine bakın.

- ***Bir günlük tutun.*** Huzursuz ya da tereddütlü hissediyorsanız, en azından yedi gün boyunca her gün en az üçer sayfa yazın. Mümkün olduğunca hızlı bir şekilde, duraksamadan, kendinizi kısıtlamadan ya da düşüncelerinizi değerlendirmeden yazın. Bırakın, gerçekler ortaya çıksın.

(devam ediyor)

- ***Meditasyon yapın.*** Meditasyon zihni boşaltma ve sakinleştirme pratiğidir. Pek çok kişi, her gün on-on beş dakika kadar meditasyon yaptıklarında, ya meditasyon sırasında ya da günün diğer zamanlarında en derin düşünceleriyle hislerinin yüzeye çıktığı içsel bir netlik kazandığını söyler. Birçok yoga merkezinde meditasyon kursları var. Ayrıca Sharon Salzberg'ün harika kitabı *Lovingkindness*'ı öneririm.
- ***Hareket meditasyonu yapın.*** Zihni ve bedeni birleştiren egzersiz türleri (yoga, tai chi ve birçok Uzak Doğu sporu) genellikle hareket meditasyonu türüdür. Bu disiplinler bedeninizi daha esnek bir hale getirirken zihninizi, kalbinizi ve ruhunuzu da açmanıza yardımcı olur. Bunlar kendi vizyonunuzu korumanın ve en derin, en gerçek algılarınızla yeniden bağ kurmanın kusursuz bir yoludur.
- ***Yalnız zaman geçirin.*** Genellikle hayatımız öylesine yoğun ve programlıdır ki kendimizle bağ kuracak vaktimiz kalmaz. Psikolog Thomas Moore, ruhu vahşi doğanın çekingen bir yaratığına benzetir ve dışarı çıkıp bilgeliğini paylaşması için sabırla ormanın kenarında beklememiz gerektiğini söyler. Çevrenizden kopmuş veya kafanız karışmış gibi hissediyorsanız, belki de ihtiyacınız olan tek şey, yeniden bağ kurmak için vakit ayırmaktır.
- ***Arkadaşlarınız ya da ailenizle vakit geçirin.*** Bazen Birinci Aşama gaslighting'de bile, kendimizi gaslighting

(devam ediyor)

uygulayıcımız haricinde herkesten giderek soyutlanmış halde buluruz. O sorunlu erkek arkadaş, kız arkadaş, iş arkadaşı ya da patronla birlikte olmadığımızda bile, aklımızı onun ne diyebileceğiyle, düşünebileceğiyle, isteyebileceğiyle ve talep edebileceğiyle meşgul ederiz. Sizi olduğunuz gibi gören biriyle vakit geçirmek, bakış açınızı yeniden kazanmanız için mükemmel bir yol olabilir.

Gaslight Tangosundan Kaçınmak

Birinci Aşama gaslighting özel bir zamandır. Üç aşama arasında, sadece gaslight tangosunu durdurma değil, bundan tamamıyla kaçınma fırsatı olan tek aşamadır. Peki, gaslight tangosundan nasıl kaçınırsınız? Aşağıdaki önerilere göz atın.

Randevuya Çıktığınız Kişiyle

- ***Dikkatli olun***. Kendinizin önemli bulduğu konular ile onun önemli bulduğu konular arasındaki boşlukları gözden kaçırmayın.
- ***Düşüncelerinizi ve yargılarınızı netleştirin***. Sizi bir şeyle suçluyormuş gibi görünüyorsa, kendinize davranışınızla ilgili bu değerlendirmesine katılıp katılmadığınızı sorun.
- ***Espri anlayışınızı yitirmeyin***. Karşınızdaki kişi bir konuyu sizden çok daha ciddiye alıyormuş gibi görünüyorsa, neyin önemsiz, hatta *saçma* denecek kadar önemsiz olduğu algınızı koruyun.
- ***Bir tartışmaya girmeden kendinizi savunun***. Genellikle biri sizi saçma bulduğunuz bir konuda suçlarsa, hiçbir şey demek en iyi yanıttır. Ne kadar haklı olduğunuzu kanıtlamaya çalışmak, neredeyse kesin bir şekilde tangoyu başlatır çünkü bu tangoyu tetikleyen şey onaylanma ihtiyacıdır.

- ***Hislerinizi kontrol edin***. Randevu ilerledikçe sinir olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Kaygılı mısınız? Mutluluktan ayaklarınız yerden mi kesildi? Bu hislerin ne anlama geldiğini söyleyebilmek için çok erken olabilir ama en azından bunların farkında olabilirsiniz.
- ***Bakış açınızı korumaya çalışın***. Randevunun sonunda genel olarak nasıl gittiğini anlamak için hislerinizi kontrol edin. İyi yönleri kötü yönlerini aşıyorsa, bu kişiyle yeniden görüşmek isteyebilirsiniz ama sizi sıkan ya da şaşırtan ayrıntıları unutmayın.

Patronunuzla

- ***Örüntüyü fark edin***. Patronunuz size duygusal açıdan dengesiz olduğunuzu ve baskıya dayanamadığınızı söyleyerek gaslighting uyguluyor olsa da bunu sürekli olarak mı, yoksa bir hata yaptığınız, çok başarılı olduğunuz ya da zorluk yaşıyormuş gibi göründüğünüz zamanlar gibi belirli durumlara tepki olarak mı yaptığını bilmiyorsunuz. Patronunuzun gaslight örüntüsünü bilmek nelere tahammül edip edemeyeceğinizi anlamanıza yardımcı olabilir.
- ***Patronunuzun ne kadar ileri gidebileceğini öğrenin***. Gaslighting durumu kaçınılmaz bir şekilde cezayla mı sonuçlanıyor (değişen görevler, ücret kesintisi, işten atılma), yoksa psikolojik bir oyundan mı ibaret? Durumu net bir şekilde gördüğünüzde kendi sınırlarınızı da belirleyebilirsiniz.
- ***Ne kadar temas kurmanız gerektiğini belirleyin***. Bazı patronlar iş hayatımızın en önemli parçalarıdır, bazılarıysa daha ziyade sahne arkasındaki kişilerdir. Kimse patronunun gaslight içeren davranışlarına maruz kalmak istemez ama patronunuz iş yerinizdeki günlük performansınızda nispeten ufak bir rol oynuyorsa, davranışlarına tahammül etmek daha kolay olabilir.

Ailenizle

- ***Katılmayı reddedin***. Bu, büyük bir ihtimalle birçok kere duyduğunuz "söylemesi kolay, yapması zor" olan tavsiyelerden biridir. Yine de anneniz, babanız, erkek kardeşiniz, kız kardeşiniz ya da huysuz Jean Yenge'nizle gaslight tangosu yapmaktan kaçınmanın en iyi yoludur. Özellikle de aile söz konusu olduğunda, örüntüler öylesine yerleşik hale gelmiştir ki bunları yıkmak çok zordur. Gaslighting içeren bir diyaloğa katılmayı reddetmek çoğu zaman en güçlü yanıttır.
- ***Haklı olarak görülme ihtiyacınızdan vazgeçin***. Haklı olarak görülmeye ihtiyaç duyuyorsanız, gaslighting'e karşı savunmasız kalırsınız. Haklı olduğunuza dair en derin, içsel katiyet hissinizden vazgeçmenizi söylemiyorum. Ama akrabalarınızın haklılığınız hakkında ne düşündüğünü gerçekten de umursamadığınızda, ailenizin gaslighting'den kurtulma yolundasınızdır.
- ***Anlaşılmaya olan bağlılığınızdan vazgeçin***. "Ben onların bakış açısını anlıyorum, onlar neden benimkini anlayamıyorlar?" diye sormuştu bir danışanım. Yanlış anlaşıldığınızı hissetmek kolay değildir, sizi yanlış anlayan kişiler aileniz olduğunda ise hiç kolay değildir. Ama anlaşılmayı beklemek sizi gaslighting'e açık hale getirir.

Dansı Durdurmak

Birinci Aşama gaslighting bile, bizi gaslight tangosunu yapmaya başladığımız noktaya itebilir. Peki, dans başladığında bunu nasıl durdurursunuz? Gaslighting'in her aşamasında fayda sağlayan ama özellikle Birinci Aşama'da etkili olan birkaç öneri aşağıdadır:

Kendinize "Kim Haklı?" Diye Sormayın, "Bana Böyle Davranılması Hoşuma Gidiyor mu?" Diye Sorun

Gördüğümüz gibi, bizi gaslighting içeren ilişkilerde tutan en önemli unsurlardan biri haklı olma ihtiyacımızdır. Adilane davranmadığımızdan, fazla hassas olduğumuzdan ya da bir şeyi fazla büyüttüğümüzden endişe etmek bizi başkasının manipülasyonlarına karşı savunmasız bırakır. Ama bize nasıl davranıldığına odaklanırsak, kafa karışıklığını büyük ölçüde yenebiliriz. Bu bölümün başındaki örneğe geri dönecek olursak, erkek arkadaşınız onu sinema salonunda yalnız bıraktığınızdan şikâyet ederse "Haklı mı?" diye sormayın. "Benimle bu şekilde konuşan bir adamla birlikte olmak hoşuma gidiyor mu?" diye sorun. Hislerini sizinle paylaşmasından, yanlış davrandığınızı söylediğine pişman olmasından ya da bu olaya gerçekten de kayıtsız kalmasından memnunsanız ve özellikle de diğer zamanlarda arkadaşlığından keyif alıyorsanız bir sorun yok demektir. Bu olay sizi incitirse, öfkelendirirse, kapana kısılmış ya da kafanız karışmış gibi hissettirirse, o zaman bu olumsuz hislere alan açın ve bu tatsız deneyimin bu kişiyle görüşüp görüşmeme kararınıza katkıda bulunmasına izin verin.

"İyi" Olmak için Endişelenmeyin, Sadece "Yeteri Kadar İyi" Olmayı Önemseyin

Birçoğumuz "iyi kız" ya da "iyi bir insan" olma fikrini fazla kafamıza takarız. Kendimizi iyi bir insan olarak görmek (bu sözcüğün tanımı kişiden kişiye değişir) bizim için çok önemlidir. Nazik, iyi yürekli, cömert, destekleyici, anlayışlı ya da bir partnerin ihtiyaçlarına karşı duyarlı kişiler olmayı arzularız. Partnerimizin bize nasıl davrandığını düşünmek yerine, tüm dikkatimizi nasıl davrandığımıza yöneltiriz. Bu, bir ilişkide sorumluluk almanın faydalı bir yolu olabilir ama bir yandan da partnerimizin bize kötü davrandığını görmekten ve buna bir son vermemiz gerektiğini kabul etmekten kaçınmamıza da neden olabilir. Kendinizi

sürekli olarak "iyi bir insan" olmak için endişelenirken buluyorsanız, hislerinizle davranışlarınızın bütünleşmiş olduğuna inanıp inanmadığınızı düşünmeye odaklanabilirsiniz ve kendinize ilişkideki "iyi davranışlar" için tüm sorumluluğu alıp almadığınızı sorabilirsiniz. Partneriniz gerçekten gaslighting içeren davranışlarda bulunuyorsa, ilişkiniz sadece sizin "iyi" olmanızla düzelmeyecektir; "iyi" olsanız da olmasanız da ancak gaslight tangosunu yapmaktan vazgeçtiğinizde daha iyiye gidecektir.

Doğru Olduğunu Bildiğiniz Konularda Tartışmayın

Neler olduğunu biliyorsanız, bu konuda tartışmanıza gerek yoktur. İşin aslı, bu konuda tartışmak sadece kafanızı karıştırır. Basit bir konuda tartışmak ("Yirmi dakika dışarıda *kalmadım,*" "Bu iş beni tehdit altında *hissettirmiyor,*" "*Son anda* bir pasta yapmayı kabul etmemiştim ki") gerçekliğin tartışmaya açık olduğuna ve iyi bir argüman duyarsanız taraf değiştireceğinize işaret eder. Gaslighting uygulayıcınızın sizi pes edene dek gerçekler ya da duygusal ifadelerle hırpalaması için davetiye çıkarır. Dört yaşındaki bir çocukla Ay'ın Dünya'ya düşebileceği, şekerin sebzelerin yerine geçebilecek kadar iyi bir besin olduğu veya bütün gece uyumasa asla yorulmayacağıyla ilgili olarak tartışır mıydınız? Hayır, çünkü haklı olduğunuzu ve dört yaşındaki bir çocuk ne derse dersin fikrinizi değiştirmeyeceğinizi bilirsiniz. Daha da önemlisi, bu konularda tartışmaya açık olmadığınız mesajını *almasını da* istersiniz; neyin doğru olduğunu biliyorsunuzdur, o kadar. Gaslighting uygulayıcınız bir çocuk değildir ama ona da aynı mesajı vermek önemlidir: Bazı konular tartışmaya açık değildir.

Kendinize Her Zaman Kendinizle İlgili Doğruyu Söyleyin

Bunu yapmak zor olabilir çünkü bir gaslighting uygulayıcısı hep kim olduğunuzla ilgili olumsuz yorumlar yapar ve bu eleştiriler makul miktarda doğruluk payı taşıyor olabilir. Sizin göreviniz bir

silah olarak kullanılan eleştirilere direnmek ve kendinizle ilgili gerçek, dengeli ve şefkatli bir görüşe sahip olmayı sürdürmektir. Gaslighting'le karşılaştığınızda bunu yapmak kolay değildir ama benlik algınızı korumak için kesinlikle gereklidir.

Dolayısıyla gaslighting uygulayıcınız, "Çok unutkansın," gibi bir şey dediğinde, içsel diyaloğunuz şu üç örüntüden birini izleyebilir:

1. "Haklı mı? Gerçekten de çok unutkan mıyım? En son ne zaman bir şeyi unuttum? Aklıma böyle bir zaman gelmiyor. Bu konuyu cidden abarttı!"
2. "Haklı mı? Gerçekten de çok unutkan mıyım? En son ne zaman bir şeyi unuttum? Aslında geçen hafta süt almayı unuttum, belki de bunu düşünüyordu. Önceki hafta da kuru temizlemeciye gitmeyi unuttum. Düşünüyorum da bu iki ufak olay 'unutkan' olduğum anlamına gelmez. Bu yüzden bu konuda endişelenmeyeceğim."
3. "Haklı mı? Tabii ki haklı! Beş yaşımdan beri unutkan bir insanım. Ben tam şu 'dalgın profesör' tiplemesi gibiyim. Ama ne olmuş? Hatalarımı bana karşı kullanması ve beni kötü hissettirmesi doğru değil. Tek bir kusura odaklanmayacağım. Onun da odaklanmasını istemiyorum çünkü başka birçok konuda gerçekten başarılı olduğumdan, bu o kadar da önemli bir şey değil."

Gaslighting Uygulayıcınızla Tartışmalardan Kaçınmayı Pratik Edin

Bir kez daha, kimin haklı, kimin haksız olduğundan endişe etmeyin. Önemli olan tartışmayı kimin kazanabileceği değil, size nasıl davranılmasını istediğinizdir. Bu paragrafın sonunda, haklı-haksız tartışmasından kaçınmak için kullanabileceğiniz bir taktik listesi var. Bunları sizin ve gaslighting uygulayıcınızın kişiliğine uyarlayın. Örneğin cümleye, "Seni seviyorum" diye başlarsanız bazı erkekler sizi daha iyi dinler: "Seni seviyorum ama şu anda

bunu konuşmak istemiyorum. Bunu sonra konuşabiliriz." Bazı erkeklerse duygusal bir cümle kullandığınız takdirde hiçbir şey anlamaz ve sadece açık bir emri dinler: "Lütfen, şu anda bundan söz etme." Aşağıdaki seçeneklerin size nasıl en faydalı olabileceğini görmek için birkaç deneme yapmanız gerekebilir.

Haklı-Haksız Tartışmasından Kaçınmak için Söyleyebileceğiniz Şeyler

- "Haklısın ama bu konuda tartışmaya devam etmek istemiyorum."
- "Haklısın ama benimle bu şekilde konuşulmasını istemiyorum."
- "Bana kötü yakıştırmalar yapmazsan seve seve bu konuşmaya devam ederim."
- "Bu konuşmanın gidişatından hoşlanmadım. Daha sonra tekrar deneyelim."
- "Bence bu konuşma yeteri kadar uzadı."
- "Şu anda yapıcı olabileceğimi sanmıyorum. Bunu başka bir zaman konuşalım."
- "Bu konuda anlaşamadığımızı kabul etmemiz gerek."
- "Bu tartışmaya devam etmek istemiyorum."
- "Şu anda bu konuşmaya devam etmek istemiyorum."
- "Seni anlıyorum ve bu konuyu düşüneceğim. Ama şu anda bunu konuşmaya devam etmek istemiyorum."
- "Bu konuşmaya devam etmeyi gerçekten de isterim ama bunu daha hoş bir tavırla yapmadığımız takdirde, devam etmek istemiyorum."
- "Şu anda hissettiklerim hoşuma gitmedi ve bu konuşmaya devam etmek istemiyorum."
- "Farkında olmayabilirsin ama bana gerçeklerin ne olduğunu bilmediğimi söylüyorsun. Kabalık etmek istemem fakat se-

ninle aynı fikirde değilim. Seni seviyorum ama bu konuda konuşmayacağım."

- "Seninle bu samimi konuşmaları yapmayı seviyorum ama beni küçümsemediğinde."
- "Niyetin beni küçümsemek olmayabilir ama öyle hissediyorum ve bu konuşmaya devam etmeyeceğim."
- "Şu anda bu konuşmaya devam etmem için iyi bir zaman değil. İkimiz için de uygun olan başka bir zaman seçelim."

Kendinize Öfkelenmek için İzin Verin Ama Hisleriniz ya da Sesinizi Duyurma Hakkınızla İlgili Bir Tartışmaya Sürüklenmeyin

Öfke, hislerinizi açıkça dile getirmek için harika bir yol olabilir ama tartışmak sizi sadece daha da köşeye sıkıştırır. Mesajınızı tek bir cümleyle özetlemenin ve sonra sadece bu cümleyi tekrarlamanın etkili olduğunu görebilirsiniz. Yine size ve durumunuza en uygun tarzı seçin. Gerekirse doğru seçeneği bulana dek denemeler yapın.

Bir Tartışmadan Kaçınırken Öfkenizi İfade Etmek için Söyleyebileceğiniz Şeyler

- "Lütfen, benimle bu ses tonuyla konuşma, bu hoşuma gitmiyor."
- "Bağırdığın sürece ne demek istediğini anlayamam."
- "Benimle aşağılayıcı bir tavırla konuştuğun sürece ne demek istediğini anlayamam."
- "Bana bağırırken seninle konuşmak istemiyorum."
- "Benimle aşağılayıcı bir tavırla konuştuğunda seninle konuşmak istemiyorum."
- "Şu anda bu tartışmaya devam etmeyeceğim."

- "Benim bakış açıma göre gerçekleri çarpıtıyorsun ve bu hiç hoşuma gitmiyor. Seninle biraz sakinleştiğimde konuşacağım."
- "Hislerimi incitmek istememiş olabilirsin ama şu anda konuşamayacak kadar üzgünüm. Bunu daha sonra konuşabiliriz."

Özellikle partneriniz ya da birkaç başka kişiyle bu dansı bir süredir yapıyorsanız, gaslight tangosuna son vermek zor olabilir. Bazen bocaladığınızı, bazen de nadiren tartışmaların olduğu sağlıklı dönemler yaşadığınızı görebilirsiniz. Endişelenmeyin çünkü değişimlerin büyük bir kısmı böyle gerçekleşir: adım adım, dura kalka. Buna bağlı kaldığınız sürece ilerleme kaydedersiniz. Dilediğiniz ilerlemeyi göremiyorsanız, bir terapiste başvurabilir ya da çabalarınızı destekleyecek başka bir yardım türü aramayı düşünebilirsiniz.

Ancak dansı Birinci Aşama'da, hâlâ kendi bakış açınızdan nispeten memnunken durdurmayı başarırsanız, oyunda öne geçersiniz çünkü İkinci, hatta Üçüncü Aşama'ya girmekten kaçınmış olursunuz. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, gaslighting uygulayıcınızın onayını almaya ne kadar saplanırsanız tangoyu bırakmak o kadar zorlaşır. Dolayısıyla bu örüntüden ne kadar erken kurtulursanız o kadar iyi olur.

Dördüncü Bölüm

İkinci Aşama: "Belki de Haklısındır"

Katie, Brian'la birkaç aydır görüşüyordu ve gaslighting durumu onu etkilemeye başlamıştı. İlk görüşmeye başladıklarında ve Brian onu başka erkeklerle flört etmekle suçladığında onun adına üzülmüş, onu ikna etmeye çalışmıştı. Ama yanlış bir şey yapmadığını biliyordu ve Brian'ın da bunu görmesi için çok çaba harcıyordu. Bu noktada Katie hâlâ Birinci Aşama'daydı.

Ancak artık flört *ediyor* olabileceğinden endişelenmeye başlamıştı. "Flört ettiğimi *sanmıyorum* ama belki bunu farkında olmadan yapıyorumdur," dedi bana bir terapi seansında. "Brian öyle diyor, kendimi tutamadığımı söylüyor. Ama bunun yine de flört sayıldığını, ben farkında olmasam bile, bütün erkeklerin bunu gördüğünü söylüyor. Bunun onu gizlice cezalandırma yöntemim olduğunu söylüyor ama ben onu cezalandırmak istediğimi *sanmıyorum*. Neden cezalandırayım ki? Onu seviyorum." Biraz duraksayıp başını salladı. "Belki de onu *sevdiğim* için cezalandırmak istiyorumdur. Belki de sadece onu kızdırmaktan hoşlanıyorumdur. Brian öyle diyor. Onu üzmekten keyif aldığımı söylüyor ama bunun nasıl mümkün olabileceğini bilmiyorum çünkü bana bağırmasından *nefret* ediyorum. Hem son zamanlarda daha çok bağırmaya başladı ve sesini de daha çok yükseltiyor. Buna hiç tahammül

edemiyorum." Yine başını salladı. "Ama belki de onu kızdırmayı seviyorumdur ve bunun farkında değilimdir. Tüm bunlar çok kafa karıştırıcı..."

Belli ki Katie Birinci Aşama gaslighting'den çıkmış, İkinci Aşama'ya geçmişti. Aradaki fark nedir? Birinci Aşama gaslighting'de, gaslighting uygulayıcınıza hayretle bakarsınız. Sizi eleştirdiğinde, gözünüzü korkuttuğunda ya da manipülatif davrandığında "Yok artık!" ya da "Bu, doğru değil ki!" diye düşünürsünüz. Belki biraz şüpheye kapılırsınız ama yine de bakış açınız hâlâ sarsılmamıştır.

Ancak İkinci Aşama'da iyi, becerikli ve sevilebilir bir kişi olduğunuza dair gaslighting uygulayıcınızın onayını almaya daha istekli olursunuz. Gaslighting uygulayıcınızsa haklı olduğunu kanıtlamaya daha isteklidir. Onunla hemfikir olmadığınızda duygusal kıyamet versiyonunu daha güçlü bir şekilde sergileyebilir: Daha yüksek sesle bağırır, daha iğneleyici hakaretler bulur, daha uzun süreler sessiz kalarak tavır alır. Bu tavrından kaçınabilmek için her şeyi yapabileceğinizi düşünmeye başlarsınız ve onu memnun etmek için daha büyük bir gayret sarf edersiniz. Katie gibi, siz de onun bakış açısını kabul etmenin bir yolunu ararken daha büyük bir çaresizliğe kapılabilirsiniz. Artık kendi bakış açınızla başlamak yerine, onunkiyle başlarsınız. Hatta sürekli olarak kendinizi savunmak size normal bile gelebilir. Gaslighting uygulayıcınız aşırı tepki verdiğinde "Neyi var bunun?" diye düşünmezsiniz. Ya onu sakinleştirmek ya da kendinizi savunmak için harekete geçersiniz.

İkinci Aşama'ya Girdiniz mi? Şu Belirtiler Var mı?

- Kendinizi her zamanki kadar güçlü hissetmiyor musunuz?
- Arkadaşların ve yakınlarınızı daha az mı görüyorsunuz?
- Eskiden fikirlerine güvendiğiniz kişilerle artık o kadar da hemfikir değil misiniz?
- Gaslighting uygulayıcınızı giderek daha sık savunuyor musunuz?
- İlişkinizi anlatırken çok şeyi atlıyor musunuz?
- Kendinize ve başkalarına onun için bahaneler uyduruyor musunuz?
- Sürekli olarak onu mu düşünüyorsunuz?
- Anlaşmazlık yaşadığınız geçmiş olayları düşünürken daha çok zorlanıyor musunuz?
- Onun öfkesine, güvensizliğine, içine kapanmasına ya da diğer hoş olmayan davranışlarına nasıl katkıda bulunmuş olabileceğinizi kendinize ya da başkalarına anlatıp duruyor musunuz?
- Sık sık bir şeyi daha farklı yapsaydım diye düşünüyor musunuz?
- Daha çok ağlıyor musunuz?
- Bir terslik olduğuna dair sık sık garip ve/veya yoğun bir hisse kapılıyor musunuz?

Üçüncü Bölüm'de su almaya gittiğinizde partnerinizi sinema salonunda beklettiğiniz örneğe yeniden göz atalım. Birinci ve İkinci aşamalarda bu durumu farklı biçimde şöyle ele alabilirsiniz:

Birinci Aşama'dan İkinci Aşama'ya

Birinci Aşama'da	
• Onun onayını almayı ve ne kadar iyi, becerikli ve sevilebilir bir insan olduğunuzu doğrulamasını istersiniz ama bunda başarısız olma fikrini kabul edebilirsiniz. Dolayısıyla kendi bakış açınızla başlarsınız ve kulağınıza yanlış gelen bir şey söylediğinde buna karşı çıkabilirsiniz: "Seni yirmi dakika yalnız bırakmadım! Saatime baktım, aradan sadece beş dakika geçmişti! Hem bunda büyütecek ne var?"	• Kendi bakış açınızın doğru, onun bakış açısının (size gaslight uyguladığında) hatalı, çarpık ya da abartılı olduğunu düşünürsünüz.
• Biraz incinmiş ya da şaşırmış gibi davrandığında, "Ne derdi var?" diye düşünebilirsiniz.	• Neler olduğuyla ilgili bazı yargılarda bulunursunuz: "Yirmi dakika dışarıda kaldığımı söylüyor ama bunun doğru olmadığını biliyorum. Aksi takdirde film başlamış olurdu. Hem film başlamış *olsaydı* bile, bunda abartacak ne var? Bu kadar önemsiz bir şeye bu kadar sinirlenen birinden hoşlandığımdan emin değilim doğrusu."

İkinci Aşama'da

- Onun onayını almayı *gerçekten* istersiniz; kendinize iyi, becerikli ve sevilebilir biri olduğunuzu kanıtlamanın tek yolu bu olmuştur. Dolayısıyla onun bakış açısıyla başlarsınız. Yüksek sesle ya da zihninizde tartışabilirsiniz ama önce onun bakış açısını düşünürsünüz: "Onu çok uzun süre yalnız bıraktığımı söylüyor. Özellikle de bir randevuda yalnız hissetmenin ne kadar berbat bir şey olduğunu biliyorum. Sanırım üzüldüğü için onu suçlayamam. Ama bir dakika. Onu *o kadar* uzun süre yalnız bırakmış olamam! Evet ama bir randevudayken beş dakika ayrı kalmak bile, uzun bir süreymiş gibi gelebilir. Bu yüzden neden sinirlendiğini anlıyorum."

- Onun bakış açısının normal olduğunu düşünürsünüz ve çaresizlik içinde kendi bakış açınızı kabul ettirmek istersiniz çünkü sizinle ilgili eleştirilerinin doğru olabileceği fikrine katlanamazsınız: "Canım, lütfen, bunu biraz düşün. Yalnız kalmaktan hiç hoşlanmadığını biliyorum ama *o kadar* uzun süre dışarıda kalmadım. Öyle değil mi?" Bu argümanı ispatlayarak sizin için esas önemli olan şeyi kanıtlayacağınızı düşünürsünüz: *Siz* iyi, becerikli ve sevilebilir bir insansınız çünkü bu adam öyle olduğunuzu düşünüyor.

- İncinmiş ya da şaşırmış gibi davrandığında, "Bende ne gibi bir sorun var?" diye düşünürsünüz.

- Yargıda bulunma ya da büyük resmi görme becerinizi yitirir, onun suçlamalarının ayrıntılarına odaklanırsınız: "*O kadar* uzun süre dışarıda kalmadığımı *biliyorum*. Ama belki de dediği doğrudur, uzun süre dışarıda kalmışım-

dır. Zamanın nasıl geçtiğini pek anlamam. Bu konuda üzüldüğü için onu suçlayamam sanırım. Ama bir dakika. Film henüz başlamamıştı, aradan yirmi dakika geçmiş *olamaz*. Hah! Ona bunu söyleyeceğim. Ama belki de başka bir açıdan duyarsız davranmışımdır, kim bilir?"

Hâlâ İkinci Aşama'ya geçip geçmediğinizden emin değil misiniz? Biraz daha bakış açısı edinmek için aşağıdaki kısa testi yanıtlayın.

"Her Daim Savunmada Olmak:" İkinci Aşama'ya Saplanıp Kaldınız mı?

1. Erkek arkadaşınız terfinizi kutlamak için sizi şık bir restorana yemeğe götürüyor ve buna çok seviniyorsunuz. Sonra, "Seni böyle rahatlamış ve mutlu görmek çok güzel. Son birkaç haftadır sürekli olarak bana çatıp durdun," diyor. Sinirlenmemeye çalışarak ona ne demek istediğini soruyorsunuz. "Geçen gün o elbisenin seni kilolu gösterdiğini söylediğimde o kadar kızdın ki yarım saat benimle konuşmadın. Çok hassas davranmıyor musun?"

   Şöyle yanıt verirsiniz:

   a. "*Aklını* mı yitirdin? Kimse sana bir kadınla nasıl konuşulması gerektiğini öğretmedi mi?"
   b. "Bu sözleri duymak çok zor. Ben bu akşam sadece iyi vakit geçirmek istiyordum. Bu konu üstünde çalışacağım ama bir gece olsun kusurlarımdan söz etmesen olmaz mı?"
   c. "Özür dilerim. Sanırım daha özgüvenli olmalıyım."
   d. "Haklı olsan da olmasan da şu anda beni eleştirmeni istemiyorum."

2. Eve dönüyorsunuz ve kocanızın evde sizi beklediğini biliyorsunuz.

   Şöyle hissedersiniz:

   a. Onu göreceğinize sevinirsiniz ama bir yandan da keşke arkadaşlarınızla akşam yemeğine çıkabilseydiniz diye düşünürsünüz.
   b. Onu göreceğinize memnunsunuz ama biraz da gerginsiniz. Son zamanlarda çok alıngan davranıyor!
   c. Onu görmeyi hiç istemezsiniz.
   d. Hiçbir sorun hissetmezsiniz, onu göreceğiniz için heyecanlısınız.

3. Bir işinizi geç teslim edeceksiniz ve patronunuzun kızacağını biliyorsunuz. O bölümün başına geçmeden önce, kusursuz bir iş ününüz vardı ama patronunuz işe başladığından beri performansınızın düşmeye başladığı doğru. Son zamanlarda sizi onun liderliğini sabote etmeye çalışmakla suçluyor ve onun yine bu konuyu açacağından eminsiniz.

   Şöyle düşünürsünüz:

   a. "Acaba haklı mı? Belki *gerçekten* de onu sabote etmeye çalışıyorumdur."
   b. "Onu sabote etmeye çalıştığımı *sanmıyorum* (bunu hiç kimseye yapmadım) ama doğruyu söylemek gerekirse, durum epey garip görünüyor. Gerçekten gizli bir niyetim olduğunu *düşünmüyorum* ama belki de benim görmediğim bir şey vardır..."
   c. "Bir Valium almadan onunla tekrar yüzleşemem."
   d. "Performansım kesinlikle eskisi gibi değil. Bu adamın yönetim tarzı bana hiç uymuyor."

4. Rejim yapmaya çalışıyorsunuz ve ofisteki herkes bunu biliyor. İş arkadaşınız meşhur ev yapımı çörekleriyle masanıza geliyor. Nazikçe, "Anne, lütfen," diyorsunuz. "Rejim yaptığımı biliyorsun." Anne tatlı bir ses tonuyla, "Bunlarda çok yağ

yok. Hem senin gibi güzel bir kadının rejim yapmasına gerek yok," diyor. "Anne, ciddiyim," diyorsunuz. "Çörek yemeye başlarsam bütün beslenme planım bozulur." Yine aynı tavırla, "Ufacık iyi bir davranışı bile kabul etmekte bu kadar zorlanan birisini tanımamıştım!" diyor. "Belki duygularını biraz daha beslersen rejimine bağlı kalman kolaylaşır."

Şöyle düşünürsünüz:

a. "Hiç öyle düşünmemiştim. Gerçekten de iyilikleri kabul etmekte zorlanan biri miyim?"
b. "O kadın beni deli ediyor! Kim olduğunu sanıyor? Onu ve aptal çöreklerini parçalayabilirim! İçimden çığlık atmak geçiyor!"
c. "Bunun ne önemi var ki? O kadar şişman, çirkin ve anlaşması zor biriyim ki ne yediğimin bir önemi yok."
d. "Tanrı'm, kadın resmen kontrol delisi! Şimdi bu çöreği dinlenme odasına götüreceğim. Onu ne ben göreceğim ne de o görecek ve bu konuyu unutacağım."

5. Kız kardeşiniz son anda arayıp çocuklarına bakmanızı istiyor. Şaşmaz sezgileriyle tam da işinizin olmadığı geceyi buluyor. O gece evde kalıp dinlenmeyi çok istiyorsunuz. Bir ara teoride ona yardımcı *olabileceğinizi* söylemiştiniz. "Çocuklar seni göremeyeceklerine çok üzülecek," diyor. "Hem ne zaman istersem arayabileceğimi söylemiştin. Sanırım esas sorumluluklar değil de kâğıt üstünde bir teyze olma fikri hoşuna gidiyor. Senin bu yüzden çocuğun yok herhalde. Böyle hissediyorsan, doğru kararı vermişsin demektir."

Şöyle yanıt verirsiniz:

a. "Yok, yok, yanlış anladın. Çocuklarını çok seviyorum. Dahası, sorumluluk sahibiyim! Lütfen, bu sözünü geri al!"
b. "Nasıl böyle bir şey söyleyebilirsin? Çocuğum olmadığı için ne kadar üzüldüğümü biliyorsun! Bana ne yapmaya çalışıyorsun? Bana nasıl böyle işkence edebiliyorsun?"

c. "Haklısın. İstediğin zaman arayabileceğini söylemiştim. Bu kadar sorumsuz davranabildiğime inanamıyorum. Lütfen, beni affet. Çocuklara da onları ne kadar sevdiğimi söyle."
d. "İstediğin zaman arayabileceğini söylemiştim. Her seferinde evet diyeceğime söz vermedim. Kusura bakma, benim için uygun bir akşam değil. Önümüzdeki haftaya ne dersin?"

İKİNCİ AŞAMA'YA SAPLANIP KALDINIZ MI?

(A) YANITI VERDİYSENİZ: Birinci Aşama'ya ait bir yanıt veriyorsunuz ve gaslighting uygulayıcınızın onayını istiyorsunuz ama yine de kendi bakış açınızdan şaşmıyorsunuz. Ama dikkatli olun. Birinci Aşama gaslighting genellikle İkinci Aşama'ya götürür.

(B) YANITI VERDİYSENİZ: İkinci Aşama'ya geçmiş gibi gözüküyorsunuz. İyi, becerikli ya da sevilebilir bir insan olduğunuza dair gaslighting uygulayıcınızın onayını almayı o kadar çok istiyorsunuz ki her şeye onun bakış açısından bakmaya başlıyorsunuz. Kendinizi savunmaya çalışıyor olabilirsiniz ama sert eleştirilerinin gerçek olmadığını kendinize kanıtlamayı umarak onunla tartışmaya ne kadar enerji harcadığınızı düşünün. Bir bakıma, sadece sizi etkilemesine müsaade ederek kazanmasına çoktan izin verdiniz.

(C) YANITI VERDİYSENİZ: Artık kendinizi savunmuyorsunuz, sadece yenilgiye katlanmaya çalışıyorsunuz gibi görünüyor. Gaslighting uygulayıcınızın onayını almayı istediğiniz halde, başarılı olacağınıza dair tüm umutlarınızı neredeyse yitirmiş durumdasınız. Gerçekten böyle hissediyorsanız İkinci Aşama'dan Üçüncü Aşama'ya geçmişsiniz demektir. Bir sonraki bölüme atlayabilirsiniz.

(D) YANITI VERDİYSENİZ: Tebrikler! Gerçeklere sıkı sıkı bağlısınız, birleşme dürtüsüne direniyorsunuz ve haklı olduğunuzu kanıtlamaktansa tartışmalardan kaçınıyorsunuz. Gaslighting uygulayıcınızı önemsiyor olabilirsiniz ama onun

onayı olmadan yaşayabilirsiniz çünkü o ya da bir başkası ne düşünürse düşünsün ne kadar iyi, becerikli ve sevilebilir olduğunuzu biliyorsunuz. Sırf bu tür bir yanıtı düşünebilmek bile, ileriye doğru atılmış büyük bir adımdır.

İkinci Aşama'daki Üç Gaslighting Uygulayıcı Tipi

Gaslighting içeren bütün ilişkiler İkinci Aşama'ya geçebilir ama her gaslighting uygulayıcısı, gaslighting içeren davranışlarını farklı bir şekilde tırmandırma eğilimi taşır. Göz Korkutucu, Göz Kamaştırıcı ve İyi Adam Gaslighting Uygulayıcı tiplerinin her birinin farklı bir İkinci Aşama gaslighting versiyonu olabilir.

Göz Korkutucu Gaslighting Uygulayıcıları

Gaslighting uygulayıcınızın tarzı göz korkutmaysa büyük bir olasılıkla İkinci Aşama'da ağır silahlarını ortaya çıkaracaktır. İlişkinizi kaybetmek üzere olduğunuzu düşünmeniz için duygusal kıyamet olarak şu taktiklerden birini ya da daha fazlasını kullanabilir: bağırmak, suçluluk hissettirmek, küçümsemek, konuşmamak, sizi terk etmekle tehdit etmek, can sıkıcı tahminlerde bulunmak ("Baro sınavını geçemeyecek kadar aptalsın. Neden denediğini bile anlamıyorum") ya da en kötü korkularınızı hatırlatmak ("Tıpkı annen gibisin!").

Bazı Göz Korkutucu Gaslighting Uygulayıcıları sizinle başkalarının önünde alay etmek için en kötü davranışlarını grup ortamlarına saklarlar ("Herkesin göğüsleri karımınkiler kadar küçük olmadığı için iç çamaşırı sektörü şanslı!") ve siz itiraz ettiğinizde "o kadar hassas" olmamanızı söylerler ("Canım, sadece şaka yapıyordum. Neden espriden anlamıyorsun?"). Diğer Göz Korkutucu'lar başkalarının yanında ilgili ve sevgi doludur ama yalnız kaldığınızda hakaretlerine başlarlar ("Eminim ki bu akşam beni ne kadar utandırdığının farkında değilsindir. O Fransızca deyimi yanlış telaffuz ettiğinde yerin dibine geçtim! Bak, neden söz ettiğini bilmiyorsan neden çeneni kapalı tutmuyorsun?").

Elbette, bütün göz korkutma eylemleri gaslighting'le alakalı değildir. Ama gaslighting uygulayıcınız aynı zamanda bir Göz Korkutucu'ysa büyük bir ihtimalle başınıza çifte bela almışsınızdır. Diyelim ki gaslighting uygulayıcınız pazar gecesi yemek yemek için annesinin evine gitmek üzere direksiyonun başına geçti ve siz yolcu koltuğunda oturuyorsunuz. Çok hızlı araba sürdüğü için itiraz ediyorsunuz ve Göz Korkutucu gaslighting başlıyor:

SİZ: Canım, lütfen bu kadar hızlı gitme. Beni korkutuyorsun.

O: Ben araba sürerken benimle konuşma! Kaza mı yapmamı istiyorsun?

Bağırmaya devam etmesini istemediğiniz için sesinizi çıkarmıyorsunuz.

O: Hey, sana bir soru sordum. Bir kaza mı yapmamı istiyorsun? Yanıt ver! Neden hiç yanıt vermiyorsun?

SİZ: Özür dilerim. Tabii ki bir kaza yapmanı istemiyorum. Seni üzdüğüm için çok özür dilerim. Bir daha yapmayacağıma söz veriyorum.

O: Beni *üzmedin*. Sadece *çok aptalca* bir şey yaptın. Böyle davranmaman gerektiğini bilmiyor musun? Annemi görmenin benim için ne kadar zor olduğunu *biliyorsun*. Neden beni *şu anda* rahatsız ediyorsun?

SİZ: Gerçekten seni rahatsız etmek istemedim, inan bana. Hem her pazar gününü annenle geçirmek için ısrar eden kişi sensin.

O: Gitmek için bu günü *seçmedim*. Pazar günü gidelim diyen *sendin*. Bu hafta diğer günlerin hepsinde işin olduğunu söyledin. Çok bencilsin!

SİZ: Bencil değilim! Hakkımda nasıl bu kadar korkunç şeyler söyleyebiliyorsun?

O: Neden hâlâ benimle *tartışıyorsun*? Beni daha da kızdırıyorsun. Belli ki beni hiç umursamıyorsun.

SİZ: Canım, umursuyorum... *Lütfen*, inan bana...

O: Hayır, umursamıyorsun! Şimdi, bunun için de mi benimle tartışacaksın?

İkisinin gaslighting dinamikleri tüm ayrıntılarıyla şöyledir:

- Konu ne olursa olsun, mutlaka haklı olmaya ihtiyaç duyan bir gaslighting uygulayıcısı.
- Ne kadar iyi, becerikli ya da sevilebilir biri olduğuna dair gaslighting uygulayıcısının onayını almak isteyen bir gaslighting uygulayıcısı mağduru. Öyle olmasaydı, kendisine bağırmayı ve müdahale etmeyi kesmesini söylerdi, hatta inebilmek için arabayı durdurmasını bile isteyebilirdi.
- Bir duygusal kıyamet: Bu durumda mağduru korku içinde, kafası karışmış *ve* daha da çaresiz bırakan bağrış çağrış, hakaretler ve tehlikeli bir şekilde araba sürmenin korkutucu bir birleşimidir.
- Birleşme dürtüsü: Çünkü mağdur hâlâ gaslighting uygulayıcısıyla tamamıyla hemfikir olmasının bir yolu olduğunu umuyor.
- Bir gaslight tangosu: Çünkü mağdur hâlâ gaslighting uygulayıcısına onu yanlış anladığını ve hakkında farklı düşünmesi gerektiğini göstermeye çalışıyor. Gaslighting uygulayıcısı onu iyi, becerikli ve sevilebilir biri olarak görürse, gerçekten *böyle* biri olduğunu; onu duyarsız, beceriksiz ya da sevimsiz biri olarak görürse de bunun gerçekten öyle olduğunu kanıtlayacağını düşünüyor. Dolayısıyla tartışmayı kazanmak kendisiyle ilgili düşünceleri açısından büyük önem taşıyor.

Gördüğünüz gibi, bir Göz Korkutucu'yla tartışmak imkânsızdır. Ancak bu gaslighting'i durdurmaz ya da duygusal kıyameti (bağrış çağrış, eleştiri, sizi artık sevmeyeceğine dair tehdit) engellemez. Gaslighting uygulayıcısı hâlâ haklı olduğunu bilmek ister, siz de onun onayını almak istersiniz. Tartışmalar bunu değiştirmez. Tartışmayı kazansanız bile, ona öz imajınız üstünde kontrol vermiş olursunuz; sizi nasıl görüyorsa öyle olduğunuzu kabul etmiş olursunuz. Bu yüzden çaresizce her seferinde tartışır, ne kadar iyi, becerikli ve sevilebilir olduğunuzu onaylamasını istersiniz.

İşe *yarayabilecek* olan ama garantisi olmayan stratejiyi önceki iki bölümde konuşmuştuk: Birleşme dürtüsüne direnmek ve tartışmadan kaçınmak. Bakalım, mağdur gaslighting uygulayıcısının onayını almakla ilgilenmediğinde neler oluyor:

SİZ: Canım, lütfen bu kadar hızlı gitme. Beni korkutuyorsun.
O: Ben araba sürerken benimle konuşma! Kaza yapmamı mı istiyorsun?
SİZ: Gerçekten de yavaşlamanı istiyorum.
O: Hey, sana bir soru sordum. Bir kaza yapmamı mı istiyorsun? Yanıt ver! Neden hiç yanıt vermiyorsun?
SİZ: Gerçekten de yavaşlamanı istiyorum.
O: Şu anda benimle konuşmaman gerektiğini bilmiyor musun? Annemi görmenin benim için ne kadar zor olduğunu *biliyorsun*. Neden beni *şu anda* rahatsız ediyorsun?
SİZ: Şu anda yavaşlamandan söz ediyorum. Yavaşlamazsan bir dahaki sefere farklı arabalarda gideriz.
O: İnanılmazsın, biliyor musun? Hayatımda tanıdığım en bencil kadınsın.
SİZ: (*Sessizlik*)
O: Sadece bencil değil, aynı zamanda aptalsın! Beni umursamadığın da belli!
SİZ: (*Sessizlik*)

Gördüğünüz gibi, tartışmadan kaçınmak gaslighting uygulayıcınızın kesin bir şekilde daha iyi davranmasını sağlamaz. Ama en azından benlik algınızı yitirmezsiniz ve asla kazanamayacağınız bir tartışmaya katılmak zorunda kalmazsınız. Gaslighting uygulayıcınızın sizinle ilgili ne düşündüğüne, hatta kendinizle ilgili düşüncelerinize odaklanmazsınız. Sadece istediğiniz şeye odaklanırsınız: güvenli ve rahat bir araba yolculuğu yapmak. Tartışma artık iyi bir insan olup olmadığınızla değil, kocanızın sizin rahat edeceğiniz bir hızda araba sürüp sürmeyeceğiyle ilgilidir. Belki bu sefer yavaşlar ya da yavaşlamaz. Belki sizi kışkırtmaya devam eder ya da etmez. Ama tartışmadan

kaçınmakta kararlı davranırsanız ve böyle davrandığı takdirde onunla aynı arabaya binmeme kararınızdan vazgeçmezseniz, o da davranışlarını gözden geçirebilir.

Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcıları

Bir Göz Korkutucu'yu tanımak nispeten daha kolaydır çünkü davranışları bariz bir şekilde kabadır. Bunun için kendinizi suçlasanız bile, bundan hoşlanmadığınızı bilirsiniz. Ancak Göz Kamaştırıcı'ları belirlemek daha zor olabilir. Onlar "kâğıt üstünde" harika olan, size bu kadar çok zorluk çıkardığına inanamayacağınız kadar kusursuz görünen kişilerdir. Hatta o kadar harika gözükebilirler ki arkadaşlarınızla ailenizi de kandırabilirler. Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcı'nız hepinizi sorunun kendisi olmadığına inandırabilir; sorun sizin mutluluğu kabul etme, daha esnek olma ya da sıradan kusurlara tahammül etme beceriksizliğinizdir.

Bu gaslighting uygulayıcı tipini tanıyor musunuz? Aşağıdaki senaryolar size tanıdık geliyor mu?

Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı: İkinci Aşama

- Bir düzine gülle ayaklarınızı yerden keser ama sık sık üç saat geç kalır ya da kesinlikle belirli bir buluşma zamanına uymaz. Şikâyet ettiğinizde sizi kontrolcü, paranoyak ya da sabit davranmakla suçlar.
- Sizi hep romantik davranışlarla şaşırtır ama bunlar genellikle hislerinizle uyumlu değildir. Ama o, çabalarından o kadar memnundur ki daha iyi vakit geçiremediğiniz için sizde ne gibi bir terslik olduğunu düşünürsünüz.
- En kayda değer tepkiler (zihinsel, duygusal, cinsel) ile en bariz kayıtsızlık arasında gidip gelir. Tepki verdiğinde çok mutlu olursunuz, tepki vermediğinde kendinizi suçlarsınız.

(devam ediyor)

- Cömert ve vericidir ama düzenli olarak öfke krizi geçirir, buz gibi davranarak kendi kabuğuna çekilir ya da çocuksu bir mutsuzluğa bürünür. Doğrudan sizi suçlamadığı halde, sizin suçunuz olduğundan eminsinizdir ama asla ne yaptığınızı tam olarak anlayamazsınız.
- Birlikteyken hayat harikadır ama bir de size garip gelen ufak ayrıntılar vardır. Bazı Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcıları için sorun paradır: Çek defteriniz dengeli değildir, kredi kartlarınızla beklenmedik masraflar yapılmıştır, bazı zamanlar neden parası olduğunu, bazen de beş parasız olduğunu anlayamazsınız. Diğer Göz Kamaştırıcı'lar için cinsel bir sorun söz konusudur: Mesafeli davrandığında ve sizden kaçındığında sizi aldattığından eminsinizdir. Sonra yine romantik davranışlarına geri döner ve neden o kadar paranoyak davrandığınızı düşünürsünüz.

Bir Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı'yla birlikteyseniz başınızı evet anlamında sallıyor olabilirsiniz ama kafanız hâlâ karışık olabilir. Davranışları görebilirsiniz ama bunun neden bir sorun olduğundan hâlâ tam olarak emin değilsinizdir.

Size nedenini söyleyeyim. En azından zaman zaman (belki de her zaman) gaslighting uygulayıcınız *kendisine* ne kadar romantik biri olduğunu kanıtlama çabasındadır. Bu, gaslighting uygulayıcısının haklı olma ihtiyacını yansıtır. Sizinle uğraşıyormuş *gibidir* ama aslında kendisiyle uğraşıyordur. İhtiyaçlarını tatmin etmek için tercih ettiği eylemler size sevgi dolu, ilgili ve tatmin edici gelebilir ama gerçek bir bağ kuramaması sizi yalnız hissettirir. Diye-

lim ki ilk öpüşmenizin yıl dönümünde size kocaman, muhteşem bir çiçek buketi getiriyor. Ne kadar romantik! Ona bunu düşündüğü için teşekkür ediyorsunuz ama sonra zambaklara alerjiniz olduğunu hatırlatıyorsunuz ve saatlerce size surat asıyor, sessizce ama açıkça bencil olduğunuz ve hediyesini reddettiğiniz için duyarsız olduğunuz mesajını veriyor. En sonunda klimayı çok açmanız gibi alakasız bir nedenden dolayı size patlıyor. Romantik davranışını kabul etmediğiniz için sizi cezalandırmayı başarıyor ama kabul etseydiniz gerçekten hasta olacaktınız. Ancak ilişkinizin hâlâ devam etmesini ve benlik algınızı onaylamasını istiyorsanız kendinize romantik, kusursuz erkek arkadaşınızın neden size uygun olmayan bir hediye vermek için ısrar ettiğini değil, neden o kadar duyarsız davrandığınızı sormaya başlarsınız.

Bu kişilerden biriyle yaşanabilecek tipik bir sahne aşağıda verilmiştir. Bir başka durumda iyi olabilen bir davranışın, Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı'nın iltifatlar edip hediyeler verirken bile haklı olduğunda ısrar ettiği bu durumda, neden manipülatif ve duyarsız olduğuna dikkat edin.

SİZ: Neredeydin? Bir şey mi oldu? Üç saattir akşam yemeğini bekletiyorum. Beni hiç aramadın.

O: Sana bu muhteşem geceliği almak için alışverişe çıktım. Gözlerinle kusursuz görünecek olanı bulana dek üç mağaza dolaşmak zorunda kaldım.

SİZ: Çok *güzelmiş* ama üç saat mi?

O: Zaman konusuna neden bu kadar kafayı taktığını anlamıyorum! Hayat, saate bakıp durmaktan daha fazlasıdır.

SİZ: Ama endişelendim.

O: Çok gerginsin! Neden hep bir programa bağlı kalmak zorundasın?

SİZ: Bir programa bağlı kalmak zorunda değilim! Kim üç saat beklese meraklanırdı...

O: Ama biz "herkes" değiliz. Neden kendimizi başkalarına göre yargılamak zorundayız? Gerçekten de bu kadar basmakalıp mı olmak istiyorsun? Çok sıkıcı!

SİZ: Sıkıcı olduğumu mu söylüyorsun?

O: Tabii ki hayır! Bak, seni üzdüğümü görebiliyorum. Özür dilerim. Seni akşam yemeğine çıkarayım. Sonra sana iki saatlik özel masajımı yaparım. Daha sonra da o geceliği denersin!

SİZ: Eh, kulağa çok hoş geliyor...

Kim güzel hediyeler alan, sizi yemeğe çıkaran, iki saat masaj yapan ve sonra harika seksle devam eden bir adamı suçlayabilir? Bu hediye yağmurunun ve ilgili davranışların sizi iyi hissettirmesi *gerekir*. Ama partneriniz sizi üçüncü, dördüncü ya da yirminci kez beklettikten sonra, romantik davranışlarından o kadar da keyif almayabilirsiniz; endişelerinizin bir kenara atılmasından dolayı bıkkın halde olabilirsiniz. Ancak İkinci Aşama gaslighting'e saplanıp kaldığınız sürece, hissettiğiniz bıkkınlık ve kafa karışıklığı için onu değil, kendinizi suçlarsınız. İyi, becerikli ve sevilebilir hissedebilmek için hâlâ onun onayına ihtiyaç duyduğunuzdan ve ilişkinizin sürmesini istediğinizden, kendi bakış açınızdan vazgeçip onunkini benimsersiniz. Hatta kendinizi, tıpkı onun dediği gibi gergin, basmakalıp ve talepkâr olduğunuza inandırırsınız ve romantik davranışlarından keyif almadığınız için sizde ne gibi bir terslik olduğunu merak edersiniz. Bu Göz Kamaştırıcı gaslighting tangosundan kurtulabilmek için birkaç güzel davranıştan vazgeçmeyi kabul etmeniz gerekir.

SİZ: Neredeydin? Bir şey mi oldu? Üç saattir akşam yemeğini bekletiyorum. Beni hiç aramadın.

O: Sana bu muhteşem geceliği almak için alışverişe çıktım. Gözlerinle kusursuz görünecek olanı bulana dek üç mağaza dolaşmak zorunda kaldım.

SİZ: Bu kadar sinirliyken hediyelere bakamam.

O: Zaman konusuna neden bu kadar kafayı taktığını anlamıyorum! Hayat, saate bakıp durmaktan daha fazlasıdır.

SİZ: Sana pek çok kez bekletilmekten hoşlanmadığımı söyledim. Bir dahaki sefere yirmi dakikadan fazla beklemeyeceğim. Yemekleri kaldırıp başka bir iş yapacağım.

O: Çok gerginsin! Neden hep bir programa bağlı kalmak zorundasın?

SİZ: Bir dahaki sefere ne yapacağımı açıkça söyledim. Konuşacak başka bir şey yok.

O: Tabii ki var. Sen harika, muhteşem bir kadınsın. Neden diğer kadınlar gibi bir programa bağlı kalman gerekiyor? Gerçekten de bu kadar basmakalıp mı olmak istiyorsun? Çok sıkıcı!

SİZ: Beni dinlemiyorsun, o yüzden şimdi gidip yatacağım.

O: Bak, seni üzdüğümü görebiliyorum. Özür dilerim. Seni akşam yemeğine çıkarayım. Sonra sana iki saatlik özel masajımı yaparım. Daha sonra da o geceliği denersin!

SİZ: Belki başka bir zaman. Endişelerime kulak vermediğinde seninle yakın olmaktan hoşlanmıyorum.

Gördüğünüz gibi, bu tip bir gaslighting uygulayıcısıyla ilgili sorun aslında size ve endişelerinize yanıt *vermiyor* olmasıdır. O da tıpkı bir Göz Korkutucu kadar haklı olmakla ilgileniyordur ama bu arada çok çekici bir kamuflaj kullanıyordur. Bir Göz Korkutucu'yla birlikteyken ardında ne olduğunu analiz etmeden bağrışlarına, hakaretlerine ya da küskünlüklerine karşı çıkabilirsiniz. Ancak bir Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı'nın davranışlarının birçoğu başka bir durumda çok hoş olabilir. Hangi kadın romantik akşam yemekleri, uzun masajlar ve güzel hediyeler *istemez ki*? Ama davranışlarının değişmesini istiyorsanız, her ikiniz de yatağa öfkeli girseniz bile, onun göz kamaştırıcı ya da cömert vaatlerine odaklanmak yerine, huzursuzluk ve bıkkınlık hislerinizi bir kenara atmayacağınıza güvenmeniz gerekir.

İyi Adam Gaslighting Uygulayıcıları

Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı gibi, İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı da kafa karıştırıcı davranır. Uyumlu, hoş ve yardımsever bir tavır sergiliyormuş gibi görünür ama siz hâlâ kafa karışıklığı ve bıkkınlık hissediyorsunuzdur. Bakalım aşağıdaki senaryolar size tanıdık gelecek mi?

İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı: İkinci Aşama

- Bir an için size annenizi nasıl idare edeceğinizle ilgili kusursuz tavsiyeler verir, sonra konuşmaya devam etmek istediğinizde boş boş bakar. Ona neden donup kaldığını sorduğunuzda ya nedenini söylemez ya da ısrarla bir sorun olmadığını söyler.
- Belirli bir konuda saatlerce tartışırsınız: çocukları okuldan kimin alacağı ya da bir sonraki tatilinizde nereye gideceğiniz gibi. Birden pes ederek ve istediğinizi yaparak tartışmaya son verir. Pek tatmin olmuş gibi değildir ama siz istediğinizi elde ettiğiniz için nasıl şikâyet edebilirsiniz ki? Tartışmayı gayet cömert bir şekilde şöyle sonlandırabilir: "Tamam, tatili senin istediğin gibi yaparız. Harika olacağından eminim. Maine'e gittiğimiz ve senin bulduğun şu kahvaltı veren ufak pansiyonda kaldığımız tatili hatırlıyor musun?" Ama bu bariz cömertliğine rağmen kandırıldığınızı hissedersiniz. Gayet zarif bir şekilde pes etmesine rağmen bir dahaki sorunda yine öyle (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) hararetle tartışacağını bilirsiniz. Pes ettiğinde, bunu duygularınızı çok önemsediği için değil, ne kadar iyi bir adam olduğunu kanıtlamak için yaptığını hissedersiniz. En sonunda çılgın, nankör ya da tatmin olmaz biri olduğunuzu düşünürsünüz çünkü o harika bir adamdır.
- Ev işleri ve ilişkinizin yürümesiyle ilgili olarak payına düşeni yapar. Ama siz onun tam olarak bunlara kendisini

(devam ediyor)

vermediğini hissedersiniz. Duygusal telkin istediğinizde ya da onunla daha derin bir bağ kurmaya çalıştığınızda boş boş yüzünüze bakar. Neden bu kadar bencil ve talepkâr olduğunuzu düşünürsünüz.

İkinci Aşama'da bir İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı'yla konuşma, aşağıda verilen örnekteki gibi gidebilir. Diyaloğu okurken kendinize, kadının neden bu kadar sinirlendiğini ve kafasının karıştığını sorun.

O: Bu pazar günü arabayla biraz şehir dışına çıkabiliriz diye düşündüm.

SİZ: Ah, kulağa çok güzel geliyor ama akşam yemeğine annemlere gidecektik.

O: Hımm. (*uzun sessizlik*)

SİZ: Ne oldu?

O: Hiçbir şey.

SİZ: Yok, keyfinin kaçtığını görebiliyorum. Ne oldu?

O: Gerçekten, bir şey yok.

SİZ: *Lütfen*, bana ne olduğunu söyle.

O: Şey, bu ay seninkilere sık sık gittik, değil mi? Açıkçası onları ziyaret ettikten sonra hep çok aksi oluyorsun. Onlarla bu kadar vakit geçirmenin senin için iyi olduğundan emin değilim.

SİZ: Onlar ailem. Ayrıca onları ziyaret ettikten sonra *o kadar* da aksi olduğumu düşünmüyorum. Onlarla ilgili bir sorunun mu var?

O: Kesinlikle yok! Aileni seviyorum, bunu biliyorsun. Ben sadece seni düşünüyordum. Pazar günü onlara gitmek istiyorsan elbette gideriz.

Böylece ailenizin evine gidersiniz ve kocanız kimseyle tek kelime konuşmaz. Şimdi, eve dönerken neler olduğuna bakalım.

SİZ: Galiba bugün pek iyi vakit geçirmedin?

O: Neden söz ediyorsun? Harika vakit geçirdim! Aileni ziyaret etmeyi çok seviyorum, bunu biliyorsun.

SİZ: Ama kimseyle konuşmadın. Bütün gün çok keyifsizdin.

O: Gerçekten de neden söz ettiğini bilmiyorum. Hatırlamıyor musun? Babanla iki saat bahçecilikten konuştum. Annen Bermuda'ya yaptığı seyahatle ilgili o espriyi patlattığında, gülmekten neredeyse ölecektim.

SİZ: Ben öyle hatırlamıyorum.

O: Ama öyle oldu.

SİZ: Peki. Kız kardeşimin yeni bebeğiyle ilgili ne düşünüyorsun? Hayatında gördüğün en güzel çocuk değil mi? Çok da dikkatli! Daha üç aylık olduğuna inanamıyorum.

O: Öyle sanırım... *(uzun sessizlik)*

SİZ: Şimdi ne oldu?

O: Neden bir şey olduğunu düşünüyorsun?

SİZ: On beş dakikadır tek kelime etmedin. Çok öfkeli gözüküyorsun. Herhalde bir şeye üzüldün.

O: Canım, gerçekten de hiçbir sorun yok. Ama belki şimdi neden aileni ziyaret ettikten sonra aksi olduğunu söylediğimi anlamışsındır.

Gördüğünüz gibi, İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı istediğiniz her şeyi yapıyormuş gibi görünür ama *aslında* size istediğiniz hiçbir şeyi vermez. Ayrıca onun versiyonunu kabul ettiğinizden emin olmak için çabalar. Ailenizle bir pazar gününü daha geçirmeyi reddetmek ya da suyunuza gidip güzel bir gün olmasını sağlamak yerine, "saygısız uyumluluk" sergiler, her şeyi kabul ediyormuş gibi davranır ama ne kadar mutsuz ve bıkkın olduğunu size göstermenin ufak yollarını arar. Bu adamın duygusal kıyameti bir sorun olduğunu itiraf etmeden surat asmak, mutsuz ya da öfkeli görünmektir. Diğer İyi Adam Gaslighting Uygulayıcıları kendi kıyametlerini yaratabilir, önemsizmiş gibi görünen bir konuda patlayabilir, bir başka konuda sizi suçlu hissettirmeye çalışabilir ya da "kazara" sizi inciten bir şey söyleyip arkasından defalarca özür dilerler.

Peki, sizin tüm bunlardaki rolünüz nedir? İlişkinizi sürdürmek, onun onayını almak ve gaslighting uygulayıcınız hakkında iyi düşünmeye devam etmek istiyorsanız bariz olanı itiraf etmezsiniz. "İstediği olmadığında, kocam duygularını açık açık dile getirmiyor ve surat asıyor (ya da bir öfke krizi geçiriyor, beni suçlu hissettiriyor ya da bana hakaret ediyor)," demezsiniz. Bunun yerine kendinize, "Ne kadar iyi bir adam, çok uyumlu, her dediğimi yapıyor. Neden onu daha fazla takdir *edemiyorum*?" dersiniz. Bir terslik olduğunu düşündüğünüz için aklınızı *yitirmiş* gibi hissedersiniz. Ne de olsa o size bir sorun olmadığını söylemiştir ve haklı olmasının onun için ne kadar önemli olduğunu bilirsiniz. Sizi ailenizle vakit geçirmekten hoşlanmayan kişinin kendisi değil de siz olduğuna bile ikna edebilir. Baksanıza, ne kadar aksileşmişsinizdir!

Elbette, bu durumdaki gaslighting uygulayıcısı, ailenizle bir gün daha geçirmeyi reddetme hakkına sahiptir. Ancak buna itiraz *etmez*, gaslighting içeren davranışlar sergiler ve ne istediğini açık açık söylemek yerine iyi bir adam gibi görünmeye çalışır. Böyle bir kişiyle birlikteyseniz kafanızın karışması işten bile değildir.

Bir keresinde bir arkadaşım yeteri kadar uyuyamadığında nasıl hissettiğini tarif etmişti. "İyi olduğumu düşünüyorum," dedi. "Sonra anahtarlarımı posta kutusunda unutmak, artan sütü portakal suyu kabına koymak veya kimi aramak üzere olduğumu unutup beş dakika telefona bakmak gibi aptalca bir şey yapıyorum. Davranışlarımdan en üst seviyede işlevlerimi yerine getiremediğimi anlıyorum. Ama açıkçası o zaman bile uykulu, kafası karışmış ya da yetersiz hissetmiyorum. Gayet *iyi* hissediyorum ama bir pusun içinde yürümeye çalışan biri gibi davranıyorum!"

Bence bu, İyi Adam Gaslighting Uygulayıcıları'yla birlikte olan kadınların ne deneyimleyebileceğine dair kusursuz bir tarif. Her şeyin yolunda olduğunu *düşünürüz*. Partnerimize bakarız ve istediğimiz her şeyi yapan romantik, sevgi dolu, kendini bize adamış bir eş görürüz. Ama kendimizi yalnız, stresli, kafası karışmış, uyuşmuş ya da ağlar halde buluruz. Gerçekten de tatmin edici bir ilişkisi olan bir kadının verdiği tepkiler değildir bunlar.

Yine de uykusuz kalmış olan arkadaşım gibi bir şeyden yoksun kaldığımızı anlamayabiliriz. Sadece gerekenleri yaparız.

Peki, bir İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı'yla birlikteyseniz çözüm nedir? Şimdi, onay almak konusunda endişelenmediğinizde, onu idealleştirmeyi reddettiğinizde ve onun her zaman haklı olma ihtiyacına rağmen kendi gerçekliğinize bağlı kaldığınızda neler olduğuna bakalım.

O: Bu pazar günü arabayla biraz şehir dışına çıkabiliriz diye düşündüm.

SİZ: Ah, kulağa çok güzel geliyor ama akşam yemek için annemlere gidecektik.

O: Hımm. (*uzun sessizlik*)

SİZ: Ne oldu?

O: Hiçbir şey.

SİZ: Canım, biliyor musun, sana ne oldu diye sormaktan ve bana yanıt vermemenden bıktım. Şimdi düşünüyorum da ailemi son ziyaret ettiğimizde kimseyle tek kelime bile konuşmadığını ve bütün gün canının sıkıldığını hatırlıyorum. O yüzden onları ben tek başıma ziyaret edeyim. Bir başka zaman arabayla şehir dışına çıkarız.

O: Bunları neden söylediğini bilmiyorum. Aileni çok seviyorum. Şu anda hiçbir sorun yok.

SİZ: Bu konuda tartışmak istemiyorum.

O: Ama seni ve aileni ne kadar çok sevdiğimi görmeni istiyorum. Bu konuyu neden bu kadar büyüttüğünü anlamıyorum. Aileni ziyaret etmek istiyorsan birlikte gideriz. Bunu yapmayı ne zaman reddettim?

SİZ: Sözlerle reddetmiyorsun ama davranışların ne düşündüğünü belli ediyor. Seçim senin. Ya benimle gelip iyi vakit geçirmek için gerçekten çaba sarf edersin ya da evde kalırsın. Artık bu konuda tartışmak istemiyorum.

Gerçek hayatta bu konuşma biraz daha uzun sürebilir ama yaklaşımdaki farkı görmüşsünüzdür. Bu durumda tartışmaya gir-

mezsiniz. Doğru olduğunu bildiğiniz bir konuda tartışmayı reddedersiniz. Kocanızın nasıl davrandığını *bilirsiniz* ve onun doğru olduğunu *söylediklerine* değil, kendi gerçeklik algınıza güvenirsiniz. Kocanız surat asmaya başlayabilir ama siz onun duygusal kıyametinden ve sizi sevmeyeceğine dair örtülü tehdidinden korkmayı reddedersiniz.

Bu arada birleşme dürtüsüne direnirsiniz. Kocanızı sizinle aynı fikirde olması için ikna etmeye çalışmaz ya da onayını almak için çaba sarf etmezsiniz. Sadece kendi kararınızı verir, kendi gerçekliğinize bağlı kalırsınız. Bunu başardığınızda kimse size gaslight uygulayamaz.

Açıklama Tuzağı: İkinci Aşama

Danışanım Nella kırklı yaşlarının başında, nihayet hayatının aşkını bulduğuna inanan hülyalı, romantik bir kadındı. Nella sık sık iş için Avrupa ve Latin Amerika'ya seyahat eden bir müze küratörüydü. Tatmin edici bir mesleği vardı ama asla uzun romantik bir ilişkisi olmamıştı. Artık çekici ve sadık Frederick'in "aradığı" kişi olduğunu düşünüyordu.

Ama çok geçmeden Nella, Frederick'le birlikte olmanın bazı zorlukları olduğunu fark etti. Frederick onun arkadaşlarıyla akrabalarını sevmiyordu ve Nella onlarla vakit geçirdiğinde hep şikâyet ediyor, Nella'nın kendisini giderek daha soyutlanmış hissetmesine neden oluyordu. Kendisi emekli olduğu ve Nella onu sık sık yanında gelmesi için çağırdığı halde, şehir dışına yaptığı iş seyahatlerinden de şikâyet etmeye başlamıştı. Frederick onunla seyahat etmeyi kabul etmiyordu ve Nella bu yüzden eskiden çok keyif aldığı önemli görevleri geri çevirmeye başlamıştı. Nella kendi alanında bir eğitim almayı planlamıştı ama Frederick onunla daha fazla zaman geçirmesini talep ettiği için Nella bu planından da vazgeçmişti. Bu sorunlar yeteri kadar kötü değilmiş gibi, Frederick'in Nella'yı sürekli olarak küçümsemenin yeni yollarını bulan bir Göz Korkutucu Gaslighting Uygulayıcısı olduğu anlaşıldı. Araları çok kötü olduğunda Nella'yla konuşmayı

kesiyordu (duygusal kıyameti buydu) ve Nella yeniden sevilebildiğini hissetmek için hep onun dikkatini çekmeye çalışıyordu.

Nella bana bu sorunlardan söz ettiği halde, gaslighting içeren ilişkisinin hayatını ne kadar olumsuz etkilediğini anlaması aylar sürmüştü. Artık sorunlarının bir listesini yapacak hale gelmişti: Arkadaşlarıyla ve yakınlarıyla iletişimi azalmıştı, özgüveni düşmüştü, iş fırsatlarını kaçırmıştı ve mesleki planlarını sürekli olarak ertelemişti. Ama ona ilişkisine devam etmek konusunda ne düşündüğünü sorduğumda gülümsedi.

"Ah, Frederick *çok ilginç* bir adam," dedi heyecanla. "Hep bir şeyler yapar. Asla bir sonraki adımını anlamazsın, çok karmaşık bir adamdır. Hiç bu kadar gizemli bir insanla birlikte olmamıştım."

Konuşmaya devam ettikçe Frederick'in davranışlarına (küçümsemelerine, küskünlüklerine, iş seyahatlerini geri çevirmesi ya da arkadaşlarını görmemesi için ısrar etmesine) duygusal tepkiler vermek yerine, Nella'nın "Frederick" sorununa entelektüel tepkiler verdiğini görmeye başladım. *Neden* böyle sorun yaratan talepkâr davranışlarda bulunuyordu? Ona hakaret etme ya da onunla konuşmama ihtiyacının arkasındaki neden neydi? Nella'nın bunlardan kaçınabilmesi için hakaretlerin ne zaman son bulacağını ve küskünlüğünün ne zaman başlayacağını anlamasının bir yolu var mıydı? Ya Frederick'in birden ona açıldığı, en derin korkularıyla zayıflıklarından söz ettiği özel zamanlara ne demeliydi? Nasıl bir an ona o kadar çok güvenebiliyor, sonra hemen şüphe eden birine dönüşebiliyordu? Belki de bu durum annesiyle ilgiliydi. Belki de ablasıyla. Nella, zor erkek arkadaşını saatlerce mutlu mutlu analiz edebiliyordu.

Nella deneyimine duygusal tepkiler verebilmiş olsaydı, bu kadar kaba bir muamele görmekten çabucak sıkılabilirdi. Ama ilişkisi hakkında düşünerek ilgisini canlı tutuyordu. Nella açıklama tuzağının bir İkinci Aşama versiyonunu geliştirmişti. Frederick'in istismarcı yanlarını bıktırıcı, üzücü ya da itici bulmak yerine ilginç buluyordu çünkü bu yanları ona açıklamalar bulması için birçok fırsat sunuyordu. Aslında Frederick'le birlikte olmadan önce, bana çok daha istikrarlı ve daha nazik gelen bir

adamla birlikteydi. Onunla ilgili sorular sorduğumda Nella, eski erkek arkadaşının ona gerçekten de çok iyi davrandığını hemen kabul etti. Ama onun Frederick kadar ilginç olmadığını söyledi.

Nella'nın Frederick'in istismarcı davranışlarına ilgi duyduğunu açıkça anlatması, kendim de dâhil birçok kadında olan bir zıtlığı fark etmemi sağladı. Bize iyi davranmayan kişilerle birlikte olduğumuzda ilişkilerimiz bizi epey meşgul eder. Her zaman üstünde düşünecek, konuşacak ve analiz edecek bir sürü olay yaşarız. Daha nazik, daha güvenilir bir kişiyle yaşadığımız bir ilişki zihnimizi o kadar beslemez. Elbette, bu ilişkiden keyif alırız ama zor bir ilişki kadar zamanımızı alıp odağımız olmaz. Romantik partnerimiz (ya da arkadaş veya patronumuz) kendisiyle ilgilendiğinde (ilgi ve sevgi gösterdiğinde, kendi duygularıyla başa çıktığında, nazik ve uygun bir şekilde memnuniyetsizliklerini dile getirdiğinde) bize yapacak pek bir şey kalmaz.

İkinci Aşama gaslighting'i deneyimleyen birçok kadın gibi, Nella da iyi bir ilişkinin nispeten sıkıcı deneyimi yerine, kötü bir ilişkide yaşanan dramatik olaylar ve üstüne yapılan analizlerle daha çok ilgili gibiydi. İlişkisini bir dayanak ya da daimî bir sevgi kaynağı olarak görmek yerine, sanki zorluğu büyük ilgi uyandıran zorlayıcı bir matematik problemi gibi görüyordu.

Neden bazılarımız gaslighting uygulayıcılarımızı analiz etmekten bu kadar heyecan duyarız? Bence bunun iki nedeni var.

Öngörülemez Biriyle Birlikte Olmak Bizi Daha Canlı Hissettirir

Bir danışanım babasıyla ilgili çocukluk deneyimini anlatmıştı. "Akşamları eve geldiğinde kapıdan içeri hangi adamın gireceğini asla bilemezdim," demişti. "Kolları oyuncaklarla dolu olabilirdi ve akşam yemeğinden önce birkaç saat bizimle oyun oynamaya hazır olabilirdi ya da her birimize ayrı ayrı hakaret edebilir veya yalnız kalmak isteyebilirdi. Bu yüzden her öğleden sonra erkek kardeşlerimle birbirimize, 'Sence babamız bu gece nasıl bir ruh hali içinde olacak?' diye sorardık. Açıkçası her gün heyecan yaşıyorduk."

Bir açıdan danışanım her akşam aynı istikrarlı ve sevgi dolu ifadeyi sergileyeceğinden emin olduğu daha güvenilir bir babayı tercih edebilirdi. Ancak babasının sürekli neden olduğu yeni zorluklarla başa çıkabilmek için her gün kaynaklarını kullanmaktan keyif almayı öğrenmişti. Vahşi doğada vakit geçirmeyi seven kişilerin bir dağ yürüyüşü ya da kayak gezisinde karşılaşabileceği beklenmedik olayları keyifle anlatması gibi, danışanım da babasıyla ilişkisini kendisinin en iyi yanlarını ortaya çıkaran ve onu gerçekten de canlı hissettiren daimî bir macera olarak görüyordu. Büyüdüğünde kendisine benzer "macera" fırsatları sunan romantik partnerler aramaya başlamıştı.

Gaslighting Uygulayıcımızı Anlamaya Çalışmak Bizi Daha Kontrollü Hissettirir

Bize istikrarlı, öngörülebilir bir sevgi sağlayamayan ebeveynlerle büyüdüğümüzde, çok küçük bir yaşta hayatın önceden kestirilemez olduğunu öğreniriz. Bu belirsizliğe verilen tepkilerden biri, kendi kontrolümüzü arttırmaya çalışmaktır. Ne kadar fazla kontrol sahibi olursak, o kadar çok şeyden emin oluruz ve bizi hayal kırıklığına uğratan ya da yarı yolda bırakan öngörülemez bir ebeveyn, arkadaş ya da sevgilinin bizi üzme ihtimali daha düşük olur.

Ne yazık ki ilişkiler doğaları gereği kontrolü yitirmekle ilgilidir. İlişkide diğer taraf bizi sevme ya da sevmeme, yanımızda olma ya da yarı yolda bırakma, iyi ya da kötü davranma özgürlüğüne sahiptir. Sonuç olarak nasıl davrandığı bizim değil, onun kararıdır ve yapabileceğimiz tek şey buna tepki vermektir. Açıklama tuzağına odaklanmak, sahip olduğumuzdan daha fazla kontrolümüz olduğu yanılsamasını yaratır. Bu, gaslighting uygulayıcımızı anladığımız takdirde, davranışlarını değiştirmek için gerekli adımları atabileceğimizi söyler. Dolayısıyla o bize kötü davrandıkça onunla daha çok ilgileniriz çünkü müdahale etmemiz için pek çok fırsat sunar.

Peki, çözüm nedir? Kendimizi açıklama tuzağından nasıl kurtarırız? Bir kez daha davranışlarımıza dikkatle bakmamız ve kendimi-

ze eylemlerimizden mutlu olup olmadığımızı sormamız gerekir. Örneğin bize bağırdığında ondan bağırmamasını istemek yerine, af dilediğimiz için mutlu muyuz? Duygusal yanıtlarımıza yoğunlaşmamız ve hissettiklerimize izin vermemiz gerekir. Sık sık yaşanan ve açıklama yapma girişimlerimizi tetikleyen hayal kırıklıklarının, bıkkınlıkların ve ağlama krizlerinin, tıpkı akşamdan kalma halinin çok içilen bir gecenin kaçınılmaz sonucu olması gibi, romantizm, macera ve çok değer verdiğimiz "canlı" hissetme durumuyla ayrılmaz bir bağı olduğunu görmemiz gerekir.

Tehlikeye İşaret Ediyor Olabilecek Bazı Kabin Görevlileri

- Sık sık şaşkın ya da kafası karışmış hissetmek
- Kötü ya da huzursuz edici rüyalar
- Gaslighting uygulayıcınızla aranızda geçenlerin ayrıntılarını endişe yaratacak bir şekilde hatırlayamamak
- Fiziksel göstergeler: mide düğümlenmesi, göğüs sıkışması, boğaz ağrısı, bağırsak sorunları
- Gaslighting uygulayıcınız aradığında ya da eve geldiğinde korku ya da aşırı tetikte olma hissi
- Gaslighting uygulayıcınızla ilişkinizin aslında ne kadar iyi olduğuna dair kendinizi ya da arkadaşlarınızı ikna etmek için büyük bir gayret sarf etmek
- Saygınlığınızı tehlikeye atan davranışlara tahammül ettiğiniz hissi
- Sık sık endişelerini dile getiren arkadaşlar ya da akrabalar
- Arkadaşlarınızdan kaçınmak ya da onlara ilişkinizden söz etmeyi istememek
- Yaşam sevincinizi kaybetmiş olmak

Danışanlarım bana sık sık kendilerini gaslighting ilişkilerinin üzücü zamanlarından kurtarırken iyi zamanlarını nasıl koruyabileceklerini sorarlar. Ne yazık ki bunu yapmak mümkün değildir. Daha istikrarlı, daha güvenilir bir ilişkide başka -belki daha derin- tatminler bulunabilse de bu tür bir bağın, sonraki adımı öngörülemez olan istismarcı ve karmaşık bir kişiyle kurulan bir ilişkideki kadar romantik ya da macera dolu olmayabileceği doğrudur. Siz ve gaslighting uygulayıcınız yeni bir sayfa açıp ilişkinizi daha sağlıklı ve tatmin edici bir aşamaya getirebilseniz bile, hayatı o heyecan verici aşırı tetikte olma haliyle yaşamanıza neden olan beklenmezlik hissini koruyamazsınız. Doğası gereği, yeni ve daha sağlıklı olan ilişkiniz daha kolay ve daha öngörülebilir olacaktır; kendinizi savunmanızı değil, sadece kendinizi vermeye ve almaya açmanızı gerektirecektir. Ayrıca partnerinizin davranışlarının hâlâ kontrolünüz altında olmadığını da kabul etmeniz gerekecektir. Yapabileceğiniz tek şey, onun size sergilemeyi tercih ettiği davranışlara karşı vereceğiniz tepkilere karar vermektir.

Dolayısıyla ilişkiniz size saatler süren bir bıkkınlık hissi (zaman zaman da mutluluk patlamaları) getiriyorsa ya da Nella gibi hayattan ne istediğinizle ilgili daha büyük resme uymayan kararlar alıyorsanız, açıklama tuzağına yakalanmış olabileceğiniz ihtimalini göz önüne alın. İlişkinizi bir bütün olarak deneyimleyin ve sonra ne yapacağınıza karar vermek için "İçsel Gerçekliğinizi Bulmak" başlıklı (sayfa 143) alıştırmayı yapın

Pazarlık Tuzağı

Açıklama tuzağının bir başka versiyonu (özellikle İyi Adam Gaslighting Uygulayıcıları'yla birlikte olan kadınlar arasında yaygındır) pazarlık tuzağıdır. Açıklama tuzağına düşen kadınlar gibi, pazarlık tuzağına düşenlerimiz de bir ilişkinin bize getirdiği genel tatmin hissine değil, partnerimizle ne kadar başarılı ya da başarısız pazarlık yaptığımıza odaklanma eğilimi sergiler.

Örneğin altmışlı yaşlarının başında, bir acil servis hemşiresi olan Laura İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı'nın birçok karakteristik özelliğini sergileyen ve marangozluk yapan Ron'la bir ilişki yaşıyordu. İkisinin saatlerce ilişkilerinin en ince ayrıntıları üstünde pazarlık yapması sıra dışı değildi. Flört döneminde kimin neyi hangi şartlar altında ödeyeceğine dair ayrıntılı bir sistem oturtmuşlardı. Cinsel hazları üstüne pazarlık yapmışlar, diğerinin suistimal edildiğini hissetmesine ya da bıkkınlık yaşamasına neden olmadan yatakta istediklerini nasıl elde edebileceklerini konuşmuşlardı. Yoğun iş hayatlarına, yalnız kalmaya, arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmeye ve "çift olarak zaman geçirmeye" uygun bir program oluşturmuşlardı. Birlikte yaşamaya başlayıp evlendikten ve dört çocukları olduktan sonra da pazarlıklar devam etmişti. Sanki ortak hayatlarının hiçbir ayrıntısı konuşulamayacak kadar büyük ya da küçük değildi.

Ancak Laura benimle konuşmak için geldiğinde bir süredir mutsuzdu. Bir zamanlar onu enerjik ve güçlü hissettiren pazarlıklar artık onu güçsüz ve bitkin bırakıyordu. Ne zaman onu endişelendiren bir konu açsa pazarlık kisvesi altında saatlerce tartıştıklarını hissediyordu. Örneğin Ron'a kısa bir süre önce yaşlılara yönelik bir Masters softball takımına katıldığı için evde çok az vakit geçirmesinden duyduğu rahatsızlığı dile getirdiğini düşünelim. Ron, onun yalnızlık ve hayal kırıklığı hislerine karşılık vermek yerine pazarlık etmeye başlıyordu: evden ayrı vakit geçirmek için ne kadar "izni" olduğu, softball takımına katılmasının onun haftalık kitap kulübü toplantılarıyla nasıl örtüştüğü, softball sezonu sona erdiğinde bu zamanı nasıl telafi edeceği gibi. Uyumluymuş ve karşılık veriyormuş *gibi görünüyordu* ama aslında pazarlıklar Ron'un, Laura'yı endişeleriyle ilgilendiğine ikna etmeye çalışırken bunları göz ardı etme yöntemi haline gelmişti. Laura da pazarlık yapma fikrine bağlı kaldığından, Ron'un yokluğuna ya da kendisini göz ardı etmesine karşı öfke ya da üzüntü ifade edemiyor ve kendisinin de bu performansı sürdürmesi, içinden bıkkınlıkla ağlamak geçerken pazarlık ediyormuş gibi rol yapması gerektiğini hissediyordu.

Konuşmaya devam ederken hem Laura'nın hem de Ron'un pazarlık sürecini daha derin ve daha duygusal bir seviyede bağ kurmaktan kaçınmak için kullandığı anlaşıldı. Ron tam olarak ne istediğiyle (softball oynamak için zaman) ya da gerçekten ne hissettiğiyle (Laura'yla vakit geçirmektense softball oynamanın onun için daha önemli olduğu) ilgili dürüst davranmıyordu. Ama her zaman İyi Adam davranışlarını ve pazarlık etme isteğini öne sürebildiği için Laura şikâyet edecek bir temeli olmadığını hissetmeye başlamıştı. Kendisini yalnız, şaşkın ve uyuşmuş hissediyordu.

Ron bir çift danışmanına gittiğinde Laura'nın sıkıntıları artmıştı. Çift danışmanlığı esas olarak partnerlerin pazarlık etmesine odaklandığından, terapistleri sorunun ne olduğunu anlamakta zorlanmıştı. Üçü de Laura ve Ron'un kusursuz iletişim becerileri olduğunu düşünüyordu. Dolayısıyla Laura devam eden mutsuzluğu konusunda daha da kafası karışmış hissediyordu.

Çalışmalarımıza devam ederken Laura bu pazarlıkları Ron ve ilişkileriyle ilgili gerçek hislerinden kaçınmak ve ne kadar bıkkın, yalnız ve ihmal edilmiş hissettiğiyle yüzleşmemek için bir yol olarak kullandığını anladı. Ne zaman ilişkileriyle ilgili bir sıkıntısını dile getirecek olsa, Ron hep bir sorun olmadığını, en azından bu sorunlardan kendisinin sorumlu olmadığını kanıtlıyordu. Onunla pazarlık etmeyi hep kabul etmiyor muydu? Sık sık ricalarını yerine getirmiyor muydu? Bu durumda nasıl bir sorun olabilirdi? Bu yanıtları Laura'yı çileden çıkarıyordu. Kendisi de pazarlık sürecine inandığından, Ron ona mutsuz olması için bir neden olmadığını her zaman kanıtlayabiliyordu.

Ama Laura mutsuzdu. Gerçeklerle yüzleşmek istemiyordu: Ron'la yaptığı pazarlıklar karmaşık bir performansa dönüşmüştü. Ron haklı olduğunu kanıtlamaya çalışıyordu, Laura da evliliğinin ne kadar kötüye gittiğiyle yüzleşmemek için kendisine onun haklı olduğunu kanıtlamaya çalışıyordu.

Elbette, pazarlıklar oldukça faydalı olabilir. Ancak pazarlık

İçsel Gerçekliğinizi Bulmak: İkinci Aşama Gaslighting için Netleştirme Teknikleri

1. **Gaslighting uygulayıcınızla aranızda geçen bir diyaloğu kelimesi kelimesine yazın ve buna göz atın.** Şimdi onunla karşılıklı konuşmadığınız için söyledikleri kulağınıza nasıl geliyor? Makul mü? Faydalı mı? Yoksa şaşırtıcı mı?
2. **Güvendiğiniz bir arkadaşınızla ya da yol gösterecek biriyle konuşun.** İnanın ki sizi en iyi tanıyan kişiler bütün kusurlarınızı bilir! Onlarla gaslighting uygulayıcınızın eleştirilerini paylaşırsanız, özellikle de bu eleştirilerde bir gerçeklik payı varsa, farklı bir bakış açısı edinmenize yardımcı olabilirler. Gaslighting uygulayıcınız gerçek bir sorunu tamamıyla çarpıtmakta son derece usta olabilir. Örneğin gerçekten de kronik ve sinir bozucu bir geç kalma sorununuz olabilir. Ama bu, dakik olma konusunda yaşadığınız zorluğun gaslighting uygulayıcınızı kasıtlı olarak utandırma girişimi olduğu anlamına gelmez. Size sinir olmakta haklı olabilir. Ama bu, ona çılgınca suçlamalarda bulunma hakkı vermez ("Sırf beni delirtmek için geç kalıyorsun," "Bana işkence etmek için bilerek beni bekletiyorsun!", "İnan ki bütün arkadaşlarımız bundan söz ediyor; bana ne kadar kötü davrandığına inanamıyorlar!"). Bir arkadaş ya da yol gösterici biri denge hissinizi yeniden kazanmanıza yardımcı olabilir. ("Evet, *genellikle* geç kalıyorsun ve bu si-

(devam ediyor)

nir bozucu bir durum. Ama bunu Joe'yu üzmek için yaptığını sanmıyorum, sen herkese böyle davranıyorsun!")

3. **Duygularınıza tüm dikkatinizi verin.** Genellikle bir gaslighting uygulayıcısıyla birlikteyken laf kalabalığı ve duygusal istismar pusunu dağıtamazsınız. Dolayısıyla konuşurken net bir şekilde düşünemeyebilirsiniz. Ama her zaman, "Hissettiklerim hoşuma gitmiyor. Buna başka bir zaman devam edelim," diyebilir, etkileşimi kısa kesebilirsiniz. Gaslighting uygulayıcınızla kendi şartlarınıza ve zaman çizelgenize göre konuşun ve hislerinizin size tahammül sınırınızı göstermesine izin verin.
4. **Bir hafta sonu kaçamağı yapın ya da sadece bir fincan kahve içmek için dışarı çıkın.** Bazen durumun ne kadar çılgınca bir hal aldığını görebilmek için gaslighting uygulayıcınızdan biraz uzaklaşmanız gerekir. Bir arkadaş ya da sizi iyi hissettiren biriyle vakit geçirme şansınız varsa daha da iyi olur. Bu ilişkide her şeyin ne kadar yolunda gittiği ile gaslighting uygulayıcınıza karşı ne kadar kafası karışık, incinmiş ve bıkkın hissettiğiniz arasındaki fark, gaslighting içeren ilişkinizi daha iyi görmenizi sağlayacaktır.
5. **Kendi algılarınıza bağlı kalın.** Algılarınıza bağlı kaldığınızı hem size hem de gaslighting uygulayıcınıza anlatan bir cümle bulmanızı ve kendinizden emin bir şekilde bunu dile getirmenizi tavsiye ederim. Birkaç öneri şöyle:
   - "Öyle hissettiğini biliyorum ama seninle aynı fikirde değilim."
   - "Ben durumu farklı görüyorum."
   - "Bu senin algın, benimki farklı."

sürecinin sizi duygusal gerçekliğinizden uzaklaştırmasına izin vermemeye dikkat edin. Nihai sonuç sizi tatmin etmiyorsa o noktaya nasıl vardığınız, partnerinizin bu konuda ne dediği ya da zaferinizin "kâğıt" üstünde ne kadar iyi göründüğü önemli değildir. Önemli olan tek şey en derin, en hakiki içsel gerçeklik algınızdır.

İkinci Aşama'dan Kurtulmak

Gördüğümüz gibi, Birinci ve İkinci Aşama arasındaki fark, münferit olaylar ve süreğen davranışlar arasındaki farktır. Birinci Aşama'da zaman zaman gaslighting anları yaşanır, bunlar genellikle fark edebildiğiniz ve hatırlayabildiğiniz anlardır. İkinci Aşama'da gaslighting tüm gerçekliğinizi ve ilişkinizi tanımlayan temel unsur haline gelmiştir. Bir balığın suda olduğunu bilmemesi gibi, siz de artık kendinizi sıra dışı bir durumda görmezsiniz. Artık hayatınızı sürekli olarak (hakaretlere, küçümseyici tavırlara, kafa karıştırıcı romantik davranışlara, tatmin etmeyen İyi Adam pazarlıklarına karşı) savunma durumunda yaşarsınız. Bir yanınız kendinizi daha iyi hissetmek, özgüveninizi arttırmak ya da dünyadaki benlik algınızı geliştirmek için gaslighting uygulayıcınıza ihtiyaç duyduğunuza inanıyorsa, kendinizi gaslighting'e açık hale getirirsiniz.

Ancak artık farkındalık sahibi olmaya başladınız ve hayatınızın eskisi gibi ya da her zaman olması gerektiği gibi olmadığını hissediyorsunuz. Gaslighting uygulayıcınıza yeni bir gözle bakmaya ve ilişkinizin nasıl farklı olabileceğini düşünmeye başladınız. Söz konusu kişi ister bir partner ister bir akraba, arkadaş, iş arkadaşı ya da patron olsun, bazı değişiklikler yapmaya hazırsınız.

Peki, nereden başlayacaksınız? Aşağıda İkinci Aşama gaslighting'den kurtulmak için bazı öneriler bulacaksınız.

Ağırdan Alın

İlişkinizde bir sorun olduğunu anlamanız ne kadar sürdü? Harekete geçmeniz ne kadar sürdü? Gaslighting uygulayıcınızın sizden daha hızlı gitmesini beklemeyin. Hatta yeni meydan okuma-

larınızı ve taleplerinizi kabul etmek için sizden daha fazla zamana gereksinim duyabilir. Unutmayın ki sizi gaslighting'e maruz bıraktığı süre boyunca, siz de onunla gaslight tangosu yaptınız. Artık kuralları değiştiriyorsunuz ve bu harika bir gelişme. Ancak bunun kısa sürede olmasını beklemeyin.

İlk olarak belirli, küçük bir adım bulmanızı öneririm. Örneğin Katie, Brian onu başka erkeklerle flört etmekle suçladığında, kendisini savunmaktan vazgeçmeye ve sadece tartışmadan çekilmeye karar vermişti. Brian'dan ona bağırmamasını istemeyecekti ya da ona ne kadar üzgün olduğunu veya suçlamaları devam ederse onu terk edeceğini söylemeyecekti. Sadece sessiz kalarak ve bir yanıt gerektirmeyen kısa ve basit ifadeler kullanarak tartışmadan kaçınacak ve neler olacağına bakacaktı. Sayfa 109'da tekrarlayabileceğiniz basit ifade örneklerinden oluşan bir liste göreceksiniz. Şimdi, bu sürecin nasıl işlediğiyle ilgili öncesi ve sonrası örneklerine göz atalım.

Katie'nin Kararından Önce

BRIAN: Bu akşam sana bakan adamı gördün mü? Kim olduğunu sanıyor o?

KATIE: Brian, eminim ki kötü bir niyeti yoktu. Sadece dostane davranıyordu.

BRIAN: İnanamıyorum, ne kadar safsın! Bunca zaman sonra anlayacağını düşünürdüm. Adam "sadece dostane" davranmıyordu Katie. Sana asılıyordu.

KATIE: Hiç sanmam. Alyansı vardı.

BRIAN: Sanki bir alyans erkekleri durdurabilir. Hem sen neden ona bakıp duruyordun ki? Bir alyansı olduğunu neden fark ettin? Sen de onunla ilgilenmiş olmalısın.

KATIE: Tabii ki ilgilenmedim. Ben seninle birlikteyim.

BRIAN: Adamın burnumun dibinde seninle flört etmesi yeteri kadar kötü değilmiş gibi, bir de şimdi sen başka erkeklere bakmaya başladın. Yerime başka birini koymadan önce benden ayrılmayı bekleyemez miydin?

KATIE: Brian, yerine başka birini koymaya çalışmıyorum. Seninle birlikte olmak istiyorum. Seni seçtim. Lütfen, inan bana. İstediğim kişi *sensin*. Sana *asla* ihanet etmem.

BRIAN: En azından bana karşı dürüst olabilirsin.

KATIE: Ama dürüst *davranıyorum* zaten. Seni ne kadar önemsediğimi görmüyor musun?

BRIAN: Madem beni o kadar önemsiyorsun, o zaman o adama baktığını itiraf et. Bana dürüst davranma nezaketini göster ve o adama baktığını itiraf et.

KATIE: Ama bakmıyordum! Hakkımda nasıl böyle korkunç şeyler söyleyebiliyorsun? Seni çok seviyorum. *Lütfen*, inan bana! Lütfen, Brian...

BRIAN: Bana yalan söyleme Katie. Tahammül edemediğim tek şey yalan söylenmesidir.

Tartışma bir saatten uzun süre devam eder, Brian giderek daha da öfkelenir ve haklı olduğunu kanıtlamaya çalışırken daha da gerilir. Katie, Brian'ı ikna etme konusunda giderek daha da çaresiz hissetmeye başlar.

Katie'nin Kararından Sonra

BRIAN: Bu akşam sana bakan adamı gördün mü? Kim olduğunu sanıyor o?

Katie derin bir nefes alır ve sessiz kalır.

BRIAN: İnanamıyorum, ne kadar safsın! Bunca zaman sonra anlayacağını düşünürdüm. Adam "sadece dostane" davranmıyordu Katie. Sana asılıyordu.

Katie içinden, "Ama bir alyansı vardı," *diye düşünür ve bunu söylemesine ramak kalsa da* söylemez. Bunun yerine "Bu konuda aynı fikirde değiliz," *der.*

BRIAN: Hem sen neden ona bakıp duruyordun ki? Sen de onunla ilgilenmiş olmalısın.

Katie, "Tabii ki ilgilenmedim!" demek ister. Ama "Farklı düşündüğümüzü kabul etmemiz gerek. Bu konuşmaya gerçekten de devam etmek istemiyorum," *der.*

BRIAN: Hah, şimdi de benimle konuşmayacaksın, öyle mi? Beni dışlıyor musun? Ne yaptığını sanıyorsun, beni o adam için nasıl terk edeceğini mi planlıyorsun yoksa?

Katie'nin içinden Brian'a onu terk etmeyeceğini söylemek geçer. Onu ikna edebilirse belki sakinleşir diye düşünür! Ama hiçbir şey söylememe kararını hatırlar. Kendisine, bu ruh halindeyken yanıt verdiğinde, Brian'ın onun sözlerini çarpıttığını ya da ona inanmadığını hatırlatır ve gözyaşlarına hâkim olmaya çalışarak sessiz kalır.

BRIAN: Adamın burnumun dibinde seninle flört etmesi yeteri kadar kötü değilmiş gibi, bir de şimdi sen onunla ilgileniyorsun. Beni asla önemsemedin, değil mi? Bana bir yanıt verme nezaketini bile göstermiyorsun. Beni ne zaman terk etmeyi planlıyorsun Katie? Başından beri bunu mu planlıyordun?

Katie tartışmaya devam etmedi ve en sonunda Brian hışımla evden çıkıp gitti. Katie kendisini berbat hissetti. Brian'ın kendisini onaylamasını çok istiyordu ve onu hâlâ sevdiğini, ona inandığını hissetmeye ihtiyaç duyuyordu. Kendisini yalan söylemek ve sadakatsiz davranmakla suçladığını duymaya tahammül edemiyordu, Brian onun hakkında böyle düşünüyorsa kendisinin belki de gerçekten öyle olmasından endişeleniyordu. Kendisini sevgi dolu bir insan olarak görmeyi arzuladığı için Brian'ın onun sevgisinden şüphe etmesinden daha da nefret etmişti. Brian ona hakaret ettikçe, kendisi hakkında o kadar kötü hissetmediğini duymak için daha da çok can atıyordu. Kimsenin, özellikle de nasıl biri olduğu hakkında yargıda bulunma gücü verdiği Brian'ın gözünde kötü biri olmak istemiyordu. Ama bir yandan da ona yalvardıkça onun daha da öfkeleneceğini ve daha fazla hakaret edeceğini biliyordu. Bu yüzden tartışmaya devam etmemeye karar verdi.

Bu yaklaşım gaslighting içeren ilişkileri yaşamış olanlarımıza mantıksız gelebilir. Önemsediğimiz, hatta idealleştirdiğimiz biri bize ne kadar berbat olduğumuzu söylemeye başladığında, doğal dürtümüz bunu inkâr etmek ve öyle olmadığımıza dair güvence

istemektir. Dolayısıyla bu dürtüye karşı gelmeyi ve davranışlarımızı aksi yönde eğitmeyi öğrenmemiz gerekir. Gaslighting uygulayıcımızın onayı için yalvarmak yerine (bu davranış onu daha da kaygılandırabilir ya da öfkelendirebilir) tartışmadan kaçınmanın yollarını bulmamız gerekir.

Katie, Brian böyle davrandığında henüz ondan uzaklaşmaya hazır değildi. Hâlâ Brian'ın onunla ilgili yargılarının doğru olduğuna inanmaya hazırdı ve hâlâ onun iyi yargılarını "kazanabileceğini" umuyordu. Ama Brian'ın ona onay vermesi için uğraşmanın her ikisini de mutsuz eden korkunç tartışmalara yol açtığını, sessiz kalmanın ve kısa yanıtlar vermeninse en azından tartışmayı kısa kestiğini görmeye başlamıştı. Daha sonraları Brian'a yanıt olarak belki sayfa 109 ya da sayfa 110'daki listede bulunan daha kararlı ifadeleri (bir tartışmaya girmeden tekrarlayabileceği cümleleri) söylemeyi pratik edecekti. Bu noktada yapabileceği tek şey tartışmamaktı ve o da bunu yaptı. Kısa yanıtlar vermenin bile onu biraz daha güçlü hissettirmesine şaşırdı. Gaslighting sürecine katılmamak, belki de kendisiyle ilgili iyi şeyler hissetmek için Brian'ın onayına ihtiyaç duymadığını, Brian onu kötü davranışlarla suçlarsa ve ona sevgi göstermezse dünyasının başına yıkılmayacağını görmesine yardımcı oldu. Brian'ın ona kızmasından ya da hakkında kötü düşünmesinden *hoşlanmıyordu* ama bunlar onu öldürmemiş ya da yıkılmasına neden olmamıştı. Onun eleştirilerinden kurtulabileceğini, hatta sevgisi olmadan yaşayabileceğini anlayınca cesaret kazanmaya başladı.

Konuyu Açmanın Uygun Bir Zamanını Bulmak

Genellikle hassas bir konuyu açmak istediğimizde, bunun için olabilecek en kötü zamanı seçeriz: partnerimizin işe gitmek için evden dışarı çıkmak üzere olduğu ya da kayınbaba ya da annenimizi ziyaret etmek için arabayla yola çıktığımız ve zaten gergin olduğumuz bir zaman gibi. Sonra partnerimiz haklı olarak geç kaldığını söylediğinde ya da gergin olduğu için bizi terslediğinde kendimize onun asla değişmeyeceğini söyleriz. Değişmeyebilir

ama konuyu iyi bir zamanda açana dek bunu asla kesin olarak bilemeyiz. Konuşmak için partnerinizin kaygılarını tetikleyebilecek durum ya da kişilerden uzak, iyi bir zaman bulmaya çalışın. Endişe ettiğiniz konuları bir anda söylemek yerine biraz bekleyebilirseniz ve planlayabilirseniz, konuşmanın ne kadar iyi gittiğine şaşırabilirsiniz. İyi gitmese bile, elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bilmenin memnuniyetini yaşarsınız.

Kocası Aaron'ın hep para konusunda sorumsuz davranmakla suçladığı atılgan avukat Trish bu konuda gerçekten de bocalamıştı ama giderek kocasına daha iyi zamanlarda yaklaşmayı öğrendi. Durumun onun adına nasıl değiştiğini görebilmek için Trish'in öncesi ve sonrası örneklerine göz atalım.

Trish Beklemeyi ve Plan Yapmayı Öğrenmeden Önce

AARON: Tamam, ben işe gidiyorum. Bu arada, yine kredi kartı ekstren geldi. Açıp bakmaya korkuyorum. Paranı idare etmeyi neden öğrenemediğini hiç anlayamıyorum.

TRISH: Paramı idare edebiliyorum! Bir ekstreyi asla geç ödemiyorum. Her birini ödüyorum.

AARON: Ya geçen aralıkta olanlar? Ya ondan önceki ekimde olanlar? Epey borcun biriktiğini gayet iyi hatırlıyorum. Evrak çantam nerede?

TRISH: Haksızlık ediyorsun! O sırada önemli bir davayla uğraştığımı biliyorsun. Hem birkaç gecikmiş ekstreyi ödeyebilecek kadar iyi durumdayım.

AARON: İyi durumda mısın? Bunun ikimizin parası olduğunu sanıyordum. Ama derin düşünemeyen sevgili karımın en sevdiğim yanı bu: Zavallı, yoksul kredi kartı şirketlerinin iflas etmemesi için elinden geleni yapar. O olmasaydı ne yaparlardı? Tamam, gitmem gerek.

Trish tartışmaya girmemek ve Aaron'a eleştirilerinin onu nasıl hissettirdiğini söylemekle ilgili yeni planını hatırlar.

TRISH: Bak, Aaron, bana ne yaptığımı bilmediğimi söylediğinde kendimi...

AARON: Trish, geç kaldım. Hislerini dinleyecek vaktim yok.

TRISH: Ama sana...

AARON: Sırf para konusunda değil, zaman konusunda da sorumsuzsun. Sana açıklayayım. Müşterimle görüşmeye gidersem para *kazanırım*. Geç kalırsam para *kaybederim*. Ne kadar basit, değil mi?

Aaron kapıdan dışarı fırlar, Trish'i bıkkın ve üzgün bir *halde bırakır.*

Trish Beklemeyi ve Plan Yapmayı Öğrendikten Sonra

AARON: Tamam, ben işe gidiyorum. Bu arada, yine kredi kartı ekstren geldi. Açıp bakmaya korkuyorum. Paranı idare etmeyi neden öğrenemediğini hiç anlayamıyorum.

Trish bir şey söylemek ister ama sonra her şeyi bir anda söylemek yerine, bekleyip plan yapmaya karar verdiğini hatırlar. Derin bir nefes alır.

TRISH: Hoşça kal Aaron. Akşam görüşürüz.

O gece Trish akşam yemeği bitene dek bekler; bir şeyler yiyene, dinlenene ve rahatlayana dek ikisinin de huysuz olduğunu biliyordur. Aaron akşamları borsa haberlerini dinlemeyi sevdiğinden Trish haberlerin bitmesini de beklemeye karar verir. Kocasının daha sonra maçı izlemek isteyeceğini biliyordur ama fazla beklerse vaktin geç olacağını ve Aaron'ın dinlenmek istediği bir saatte onu uyutmamasına kızacağını düşünür. Borsa haberlerinden sonra Trish oturma odasına girer.

TRISH: Aaron, seninle bir şey konuşmak istiyordum. Uygun bir zaman mı?

AARON: Şey, maçı izlemek istiyordum ama...

TRISH: Ne zaman müsait olursun?

AARON: Önemli bir konu mu?

TRISH: Benim için önemli.

Aaron ona konuşabileceğini anlatmak için televizyonu kapatır.

TRISH: Bu sabah işe giderken paramı idare edemediğimle ilgili bir şey söylemiştin.

AARON: Doğru, paranı idare edemiyorsun.

TRISH: Paramı idare edip edememem bir yana, benimle bu şekilde konuşman gerçekten de hislerimi incitiyor. Bir anlaşma yapabilir miyiz? Benimle ve para konusuyla ilgili ciddi bir endişen varsa konuşabileceğimiz bir zaman kararlaştıralım. Böylece seni neyin huzursuz ettiğini anlatabilirsin. Aksi takdirde bunun hakkında konuşmama konusunda anlaşabilir miyiz? Bunu her konuştuğumuzda sinirleniyorum ve sana bu kadar sinirlenmek hoşuma gitmiyor.

AARON: Yapma. Neden bu konuyu bu kadar büyütüyorsun?

TRISH: Çünkü benim için önemli. Bu konuyu çok önemsiyorum.

AARON: Biliyor musun? Ben de paramızı kredi kartı şirketlerine heba etmemizi çok önemsiyorum! Geçen seneki kâr marjlarının ne kadar olduğunu biliyor musun? İnanılmaz bir rakam! Bunun tek nedeni de senin gibi, borçların maddi durumlarını mahvettiğini anlamayan insanlar. Tıpkı şımarık küçük bir kız gibi davranıyorsun. İşte, ben de bunu çok önemsiyorum.

Trish kocasına yanıt vermek için can atar! Ama tartışmaları kazanmak yerine, hiç tartışmamaya karar verdiğini hatırlar. Bu yüzden konuşmayı sonlandırmanın bir yolunu bulur.

TRISH: Pekâlâ, şu anda bu konuyu daha fazla konuşmayacağım. Maçı izlemek istiyorsan izleyebilirsin.

Trish odadan çıkar.

Trish odada kalıp Aaron'la başa çıkabilmek için başka stratejiler deneyebilirdi: Bu stratejileri sizinle Altıncı Bölüm'de paylaşacağım. Ancak bu ilk denemesinde Trish, eski kalıplarından çıkabileceğine pek güvenmiyordu ve tartışmaya devam ettikleri takdirde Aaron'ın onu mantık yürüterek, eleştirerek ve

kayıtsız davranarak yıpratacağını biliyordu. Katie gibi, Trish de ağır adımlarla ilerledi. İstediği sonuçları almadığı halde, konuyu tekrar açabileceğini hissetti. Ayrıca parayla ilgili ilk kez kavgayla sonuçlanmayan bir konuşma yapmış olmalarından dolayı da memnundu. Aaron'a yorumlarının hislerini incittiğini doğrudan söyleyebildiği için kendisini daha güçlü ve kararlı hissetti.

Bu arada Trish'in kocasına konuşmak için iyi bir zaman olup olmadığını sorduğunu gözden kaçırmayalım. Böylece Aaron kendisini kapana kısılmış gibi hissetmedi. Zamanın kontrolünü elinde bulundurma hissi, onun kesinlikle zor geçecek bir konuşmada daha az tehdit altında hissetmesini sağlamış olabilir. Unutmayın, gaslighting uygulayıcıları haklı olma ihtiyaçlarıyla hareket eder. Tehdit altında ve kaygılı hissettiklerinde daha da çok haklı olmayı arzularlar ve genellikle gaslighting'in dozunu arttırırlar. Dolayısıyla gaslighting uygulayıcınızın zor bir durumla ilgili biraz kontrol sahibi olmasına izin verirseniz, ona yatışması ve endişelerinizi dinlemesi için gerekli olan nefes alabileceği alanı vermiş olursunuz.

Konuyu Suçlama Yapmadan Açmak

Hiçbir şey birine, "*Hep* şöyle şöyle yapıyorsun" ya da "Bana saldırıyorsun" veya "Kötü davranıyorsun," diye bağırmaktan daha hızlı bir şekilde kavga başlatma garantisi taşımaz. Gaslighting uygulayıcınıza neyi yanlış yaptığını söylemek yerine, sorunu ve bundaki payınızı anlatmayı deneyin.

Trish'le ilgili başka bir öncesi ve sonrası örneğine göz atalım. Daha önceden tartışmaları sırasında ağır silahlar kullanmıştı. Sonra endişelerini suçlayıcı olmayan bir şekilde ifade etmenin bir yolunu bulmuştu.

"Eski" Trish konuyu suçlayıcı bir şekilde nasıl açmıştı?

TRISH: Benimle konuşma şekline *tahammül* edemiyorum! Beni hep aşağılıyorsun ve aptal olmakla suçluyorsun.

Benimle böyle konuştuğunda bir pislik gibi gözüküyorsun! Ve bu beni gerçekten de çileden çıkarıyor. Bu yüzden lütfen böyle konuşma!

AARON: *Artık* paranı idare etmeyi öğrenseydin bunların hiçbirini söylemek *zorunda kalmazdım*! Her istediğini yapabileceğini sanıyorsun ve benim de burada öylece oturup bunu kabullenmem gerekiyor! Sana bir şey söyleyeyim: Evlilik bu şekilde yürümez. Sen aptal gibi davranırsan bu konuda yorum yapmaya hakkım olur.

TRISH: Bak, bana yine aptal dedin! Artık bunu yapmanı istemiyorum!

AARON: Aptal gibi davranmayı kestiğinde ben de sana aptal demeyi keserim. *Benim* hislerim de önemli değil mi?

Tartışma, Aaron'ın kazandığı ya da devam edemeyeceği kadar yorulduğu noktaya dek bir saat ya da daha uzun bir süre devam eder.

"Yeni" Trish konuyu suçlama yapmadan nasıl açıyor?

TRISH: Aaron, aramızda beni çok mutsuz eden bir durum var. Bana paramı idare etmeyi bilmediğimi söylüyorsun ve çok sinirlenip savunmaya geçtiğimi biliyorum. Ayrıca paramla hoşuna gitmeyen şeyler yaptığımı da biliyorum. Ama aşağılayıcı sözlerini dinlemek zor. Düşüncelerine gerçekten önem veriyorum ve bana aptal olduğumu ya da bir şeyi anlamadığımı söylediğinde inciniyorum. Bunu kasıtlı olarak yapmadığını biliyorum. Ama böyle hissediyorum.

AARON: Şimdi de sana hiçbir şey söyleyemeyecek miyim? Bütün paramızı heba etmeni izleyip sesimi çıkarmamam mı gerekiyor?

Trish bu suçlamaya yanıt vermek istiyor. "Paramızı heba etmiyorum. Hem harcadığım paranın birazı bana ait!" demek

istiyor. Aaron'ın onu onaylamasını çok istiyor. Zeki, becerikli ve olgun hissetmek istiyor ve kocasının ondan bu kadar kötü söz etmesine tahammül edemiyor çünkü düşüncelerinin doğru olmasından korkuyor ve tartışmayı kazanırsa düşüncelerinin doğru olmadığını kanıtlayabileceğini düşünüyor. Ama tüm bu hisleri bir kenara bırakıyor ve tartışmadan kaçınma planına odaklanıyor.

TRISH: Bir anlaşma yapabilir miyiz? Benimle ve para konusuyla ilgili ciddi bir endişen varsa, bunu konuşmak için bir zaman belirleyebiliriz. Seni dinleyeceğime söz veriyorum. Bunun haricinde bu konu hakkında konuşmasak olur mu? Bu konu her açıldığında çok üzülüyorum ve seninle konuşurken bu kadar üzülmek hoşuma gitmiyor.

AARON: Demek öyle? Ağzımdan çıkan her lafa dikkat edemem. Burası benim de evim.

TRISH: Bu konu benim için çok önemli. Keşke bunu biraz düşünseydin. En azından dediklerimi düşünür müsün? Sonra tekrar konuşabiliriz.

AARON: Düşünecek ne olduğunu anlamıyorum.

TRISH: Peki, artık bu konuda ne hissettiğimi biliyorsun. Kendime bir fincan çay alacağım *(Odadan çıkar)*.

Gördüğünüz gibi, Trish'in bu konuyu birkaç kere açması gerekecek. Ama en azından bir kavga başlatmıyor. Ayrıca ileride konuşmak için de kapıyı açık bırakıyor. Aaron'ın tartışma sırasında haksız olduğunu itiraf etmekten hoşlanmadığını ama biraz yalnız kalınca onun dediklerini düşünebileceğini biliyor. Bu yüzden ricasını dilediği gibi düşünmesi için ona zaman tanıyor. Aaron'ın gaslighting içeren eğilimlerini tetiklemeyen, yani Aaron'ın haklı olma ve kendisinin de onun onayını alma ihtiyacı duymadığı bir ortam yaratıyor. Söylediklerini Aaron'ın düşünebilmesi için her ikisine de farklı davranma fırsatı veriyor ve haklı olduğunu kabul etmesi için ısrar etmeden onunla ilgili olumsuz düşüncelerine tahammül edebiliyor.

Ne Yapacağınızı ve Yapmayacağınızı Dile Getirin

Bu süreçte ilerlediğinizde ve biraz daha cesur hissettiğinizde, bu adımı atmak isteyebilirsiniz. Şimdi, az önce okuduğumuz konuşmaya geri dönelim ve Trish'in nasıl biraz daha ilerlemiş olabileceğine göz atalım.

AARON: Demek öyle? Ağzımdan çıkan her lafa dikkat edemem. Burası benim de evim.

TRISH: Bu konu benim için çok önemli. Keşke bunu biraz düşünseydin. En azından dediklerimi düşünür müsün? Sonra tekrar konuşabiliriz.

AARON: Düşünecek ne olduğunu anlamıyorum.

TRISH: Peki, artık bu konuda ne hissettiğimi biliyorsun. Bundan böyle beni her aşağıladığında, "İşte, hep bunu yapıyorsun, bundan söz ediyorduk," diyeceğim. Konuşma yön değiştirmezse bunu tekrarlayacağım. Sonra üçüncü bir deneme yapacağım. Ondan sonra da odadan çıkacağım. Bundan böyle aşağılandığımı hissettiğimde odada kalmayacağım.

AARON: Bunları söylemeyi nerede öğrendin, terapide mi?

TRISH: Evet, olabilir. Şimdi kendime bir fincan çay alacağım. Bunu başka bir zaman konuşuruz *(Odadan çıkar)*.

Bir kez daha Trish hemen bir yanıt beklemeden, dediklerini düşünmesi için Aaron'a zaman tanıyor. Aaron'ın bunu yapması saatler, hatta günler sürebilir. Böylece hâlâ haklı olması gerektiğini hissetse bile, başını dik tutarak karısının yeni davranışını kabullenebilir.

Elbette, böyle davranacağınızı söylerseniz bunun arkasında durmanız ve istikrarlı davranmanız önemlidir. Gaslighting uygulayıcınız göz korkutmayı, manipülasyonu ya da romantik davranışları arttırdığında boş tehditler savurmayın ya da geri adım atmayın. Partnerimizin onayını isteme ve bizi haklı görmesi için ısrar etme eğilimi sergilediğimizden tartışmak, yalvarmak ya da

ağlamak yerine, tartışmadan uzaklaşmak son derece mantıksız gelebilir. Ama inanın ki tartışmadan uzaklaşmak tek çözümdür. Tartışmaya katılmak sadece gaslighting'in uzamasına neden olur. Bu süreçte bunu birkaç kere tekrarlamanız gerekebilir ama birkaç kere yatağa mutlu girmemeyi göze almak zorunda kalsanız bile, en sonunda buna değecektir.

Geri Adım Atmayın

Gaslighting uygulayıcınız endişelerinize bir saldırıyla yanıt verirse ("Fazla hassassın!", "Çok mantıksız!", "Kim böyle bir konuşma yapabilir?") sadece niyetinizi tekrarlayın: "Artık benimle böyle konuşulmasını istemiyorum ve böyle konuştuğunda odada durmayacağım." Gerekirse konuşmayı siz sonlandırın: "Söylemek istediklerimi söyledim ve bu konuda tartışmak istemiyorum. Beni duyduğunu biliyorum. Artık ne beklemen gerektiğini biliyorsun."

Bu stratejinin Katie ve Brian için nasıl gittiğine göz atalım. Bu noktada Katie biraz daha güçlü hissediyor. Bu yüzden tartışmaları sırasında sadece sessiz kalmıyor, daha kararlı bir yol izliyor. Ama hâlâ Brian'ın onayını alma ve onu tüm kalbi ve içtenliğiyle seven iyi ve sadık bir kız arkadaş olduğunun teyidini isteme eğilimine direnmesi gerek. Kolay değil ama bu stratejiyi izlemeye kararlı.

BRIAN: Bu akşam sana bakan o adamı fark ettin mi? Kim olduğunu sanıyor o?

Brian henüz onunla ilgili bir şey söylemediği için Katie yanıt vermiyor. Onunla tartışmamaya niyetli olduğundan söyleyecek bir şeyi yok.

BRIAN: İnanamıyorum Katie, çok safsın! Adamın sana nasıl asıldığını görmedin mi?

KATIE: *(Derin bir nefes alarak)* Biliyor musun Brian, aramızda beni huzursuz eden bir şey geçiyor. Beni kötü hissettirmek istemediğini biliyorum ama bana "saf" gibi şeyler dediğinde inciniyorum.

BRIAN: Ama safsın! Ne yapayım, hayat boyu herkesin sana asılmasına izin mi vereyim? Sence bu durum beni nasıl hissettiriyor?

KATIE: Keşke bana bağırmasaydın.

BRIAN: Hah, şimdi de bana ne yaptığımı ve seninle konuşmaya hakkım olmadığını söylüyorsun! Benim hiçbir şey yapmaya hakkım yok mu? Hem sen neden bu kadar hassassın? Neden bu konuyu büyütüyorsun?

KATIE: Brian, bana bir şey yakıştırılmasını ve bağrılmasını istemiyorum. Bundan böyle bu ikisinden birini yaptığında sana, "İşte, yine aynı şeyi yapıyorsun," diyeceğim. Bunu üç kere tekrarlayacağım. Hâlâ beni dinlemiyor olursan odadan çıkacağım.

Katie cümlesinin sonuna "Tamam mı?" sorusunu eklememek için kendisini tutmak zorunda kalıyor. İçinden Brian'a onu ne kadar çok sevdiğini anlatabilmek ve bu kadar kötü davranmaması için yalvarmak geçiyor. Hâlâ Brian onun hakkında kötü düşünüyorsa, belki gerçekten de kötü biriyimdir diye düşünüyor. Bu yüzden Brian'ın onayını almak istiyor. Ama bu yeni stratejiyi denemeye kararlı olduğu için o noktada susuyor.

BRIAN: Hiç makul davranmıyorsun! Her geçen gün annene daha çok benziyorsun! Benimle bu şekilde konuşabileceğini de nereden çıkardın?

KATIE: İşte, yine aynı şeyi yapıyorsun.

BRIAN: Benimle bir çocukmuşum gibi konuşamazsın! Ben yetişkin bir erkeğim! Benimle böyle konuşmaya nasıl cüret ediyorsun?

KATIE: Yine aynı şeyi yapıyorsun.

BRIAN: Saçmalamaya başladın. Bana bir şey söylemek istiyorsan söyle! O aptal cümleyi tekrarlayıp durma.

KATIE: Yine aynı şeyi yapıyorsun.

BRIAN: *Benim* hislerim ne olacak? Beni böyle görmezden gelmenin *hislerimi* incitmediğini mi sanıyorsun? Sana ne dersem diyeyim, hiçbir şey değişmiyor!

Katie bu noktada gerçekten zorlanıyor çünkü bu doğru. O kadar empatik biri ki Brian'ın bıkkınlığını hissedebiliyor ve onun görmezden gelinmekten ne kadar nefret ettiğini biliyor. Brian ona sık sık en üzgün olduğu zamanlarda annesinin onu görmezden geldiğini söylemişti ve şimdi Katie ona aynı şeyi yapıyor. Katie sevdiği adamı çok üzdüğünü bildiği bir şeyi yaptığı için kendisini çok kötü hissediyor. Ama yönünü değiştirip Brian'a onu ne kadar çok sevdiğini söylerse, Brian'ın onu o adamla flört etmekle suçlamaya geri döneceğini kendine hatırlatıyor. Bunu yaparsa gaslighting devam eder ve Katie buna bir son vermek istiyor. Bu yüzden derin bir nefes alıp odadan çıkıyor.

Katie henüz yeni davranışının Brian'da ne gibi bir etki yaratacağını bilmiyor. Açıkçası ilk başlarda, yaptığı şey, onu tartışmaya devam ettiği zamanlardan bile daha kötü hissettiriyor. Brian'ı incittiği için suçluluk hissediyor, ne yapacağından endişeleniyor, o üzüldüğü için üzülüyor ve hemen yanına gidip onu sevdiğini, ona bu kadar sert davrandığı için kendisini affedeceğini söylemesini sağlamayı istiyor.

Ama birkaç saat sonra Katie farklı bir şey hissetmeye başlıyor. Ortalık biraz yatışınca biraz daha güçlü ve daha özgüvenli hissetmeye başlıyor. Az önceki sahneyi tekrarlamayı dört gözle beklemiyor. Ama Brian ona hakaret etmeye ve onu flört etmekle suçlamaya devam ederse, bu yeni yaklaşımı en azından birkaç kere daha tekrarlaması gerekecek. Bu konuda mutlu değil ama daha özgüvenli hissediyor. Bu sefer hakaretlerin onu eskisi kadar etkilemediğini fark ediyor. Hakaretler iyi bir insan olduğu hissini tamamıyla yok edemiyor. Brian'ın mantıksız yanıtının, kendisinin kötü bir insan olduğu anlamına gelmediğini anlamaya başlayabilir. Bu, sadece Brian'ın mantıksız davrandığı anlamına geliyor. Ama bir yandan da şunu merak ediyor: Bu tavrı ilişkisinde bir fark *yaratacak* mı?

Gaslighting Uygulayıcınız Durumu Nasıl Görüyor?

Gaslighting uygulayıcımızın olabilecek en kötü nedenlerle hareket ettiğini düşünmek kolaydır, bizim en kötü korkularımızı yansıtan olumsuz bir fikir ifade ettiğini düşünürüz. Ancak sözlerinin ne kadar incitici olduğunun gerçekten de farkında olmayabilir. Gaslighting uygulayıcınız insanların saygısızca konuştuğu bir evde büyüdüyse, insanların hep böyle konuştuğunu düşünüyor olabilir ya da daha sade bir dilin yeterli olmayacağını hissediyor olabilir. Dolayısıyla geri adım atmayın ama ona hakaret de etmeyin. Sade ve odaklı bir dil kullanın. Gaslighting uygulayıcınız ailesinin davetlerine hep geç kaldığınızdan şikâyet ediyorsa, onun da *annenize* hiçbir zaman iyi davranmadığını söylemeyin. Sadece ne istediğinizi ve ne yapmaya karar verdiğinizi (açık fikirlilik ve sevgiyle) söyleyin ve partnerinizin yanıtını dinlemeye çalışın. Tartışmadan kaçınmaya ve gaslighting'i sonlandırmaya dair daha fazla öneri için Altıncı Bölüm'e göz atabilirsiniz. Bu süreci size ayrıntılı bir şekilde anlatacağım.

İkinci Aşama'dan kurtulmak son derece zordur çünkü ilişki artık gaslighting örüntüsüne göre tanımlanmıştır. Bazen İkinci Aşama'dan kurtulma girişimleri sizi sağlıklı bir ilişkiye değil, partnerinizin düzenli olarak gaslight uygulamaya çalıştığı ve sizin zaman zaman buna izin verdiğiniz yeni bir Birinci Aşama versiyonuna götürür. Dolayısıyla bu noktaya vardıktan sonra gaslighting'i sonlandırmak kesinlikle zorlayıcıdır ancak buna kesinlikle değer. İkinci Aşama gaslighting çok üzücü olabilir ancak Üçüncü Aşama'yı tanımlayan o yoğun, boğucu gaslighting dinamiğiyle başa çıkmaktan çok daha kolaydır.

Üçüncü Aşama: "Hepsi Benim Suçum!"

Los Angeles'ta başarılı bir catering servisi işi yürüten, kırklı yaşlarında, şık ve dinamik bir kadın olan Gail, mahallesindeki eczanede rafın karşısında kalakaldığında yağmurlu bir nisan günüydü. Kendisini, zehirli bir şey yuttuklarında çocukların kusmasını sağlamak için kullanılan ipeka şurubunu düşünürken bulmuştu. Erkek arkadaşı Stuart'ın akşam Çin yemeği istediğini biliyordu, belki ilacı etli pilava karıştırırsa tadında bir gariplik olduğunu fark etmezdi. Stuart bütün gece banyoda kusarken ne kadar huzurlu olacağını hayal etti. Eczacının tezgâhına baktı. Aklından geçenlere inanamadı.

Stuart ona her gece bağırıyordu ve *her konuda* kararını sorguluyordu. Gail o gecenin çok kötü geçeceğini biliyordu. Yaklaşmakta olan bir yiyecek fuarına gitmek istiyordu ama Stuart'ın ona gitmesinin hiçbir anlamı olmadığını çünkü bir işi yürütmeyi bilmediğini ve bunu sırf ondan uzaklaşmak için yaptığını söyleyeceğini tahmin ediyordu. Birlikte zaman geçirmeyecekler miydi? Onu hiç düşünmüyor muydu? Stuart ona bağırdığında, Gail başının zonklamasına ve kalbinin gümbür gümbür atmasına dayanamıyordu. Ama sevdiği insanları hep yüzüstü bırakıyordu. Stuart böyle demişti ve belki de haklıydı. Birçok nedenden dolayı ondan ayrıldığını düşünemiyordu. Stuart ruh eşi olduklarını söylemişti; Gail'in ailesi

onu seviyordu, cinsel hayatları harikaydı, birlikte bir daire satın almışlardı ve her şeyden öte Stuart'ı daha güvende hissettirebilirse ona daha nazik ve şefkatli davranacağını biliyordu.

Derin bir nefes alıp eczaneden çıktı. Bunu ona asla yapamazdı. Hem Stuart onun hakkında söylediklerinde haklıydı. Gail zihninde sürekli olarak onun sesini duyuyordu. Stuart'ın istediği tek şey onunla vakit geçirmekken yiyecek fuarına gitmek çok saçmaydı. Gail Üçüncü Aşama'ya girmişti.

Jill yirmili yaşlarının başlarında olan, açık kahverengi tenli ve siyah dalgalı saçlı, enerjik, genç bir kadındı. Beni ilk görmeye geldiğinde bir cümleyi bile tamamlayabilecek durumda değildi. Huzursuz ve gergin bir halde telaşla birkaç sözcük söyledi. Sonra birden enerjisi tükenmiş gibi sesi alçaldı ve yüzünde dalgın bir ifade belirdi. Karmaşık bir olaylar ve ayrıntılar zincirinden ve durumu özetleme girişiminden sonra, tekrar eden bir tema olduğunu fark ettim: *Artık kendimi tanıyamıyorum.*

Jill büyük bir televizyon istasyonu için gece haberleri yapan, umut vadeden bir muhabirdi. Ancak şirketi yeniden yapılanma sürecine girince daha uzun haberler ve daha kapsamlı diziler yapmaktan sorumlu bir ekibe aktarılmıştı. İlk müdürü Jill'i çok başarılı bulduğu ve becerilerini takdir ettiği halde, yeni patronu onu bir tehdit olarak görüyordu. Jill olanları anlatırken patronunun onu ciddi bir gaslighting'e maruz bıraktığını anladım. Özgüvenli, hırslı ve yetenekli bir genç kadından resmen aklını yitirmiş bir kadına dönüşmüştü: Gergin, güvensiz ve son derece kızgın.

"Çok başarılı olduğumu düşünüyordum ama görünen o ki bir *hiçmişim*," dedi bana. "Neden üniversiteden mezun olduktan sonraki birkaç sene boyunca herkes beni bu kadar abarttı? Hiçbir şey olmadığım halde, neden beni..." Yine sustu.

Jill, gaslighting uygulayıcınızın bakış açısını özümsediğiniz ve kendi bakış açınız olarak gördüğünüz Üçüncü Aşama'nın derinliklerine saplanıp kalmıştı. Gördüğümüz gibi, Birinci Aşama'da gaslighting uygulayıcınıza karşı kanıt gösterir, ona haksız olduğunu kanıtlamaya çalışırsınız. Onun duygusal kıyametinden korkuyor

ya da korkmuyor olabilirsiniz ama kesinlikle birleşme dürtüsüne yenik düşersiniz ve ikinizin hemfikir olabileceği yollar ararsınız. İkinci Aşama'da, onunla ve kendinizle daha hararetli tartışmaya başlarsınız. Duygusal kıyametinden daha çok korkarsınız ve daha büyük bir birleşme dürtüsü hisseder, ikinizin bakış açısının birleşmesi için daha büyük çabalar sarf edersiniz. Üçüncü Aşama'ya geldiğinizde, artık gaslighting uygulayıcınızın bakış açısını benimsemişsinizdir ve sizin değil, *onun* haklı olduğunu göstermek için kanıt toplarsınız. Çünkü hâlâ kendinizle ilgili iyi hissetmek, özgüveninizi arttırmak ya da benlik algınızı güçlendirmek için gaslighting uygulayıcınıza ihtiyaç duyduğunuza inanırsınız. Ayrıca bu aşamada sadece gaslighting uygulayıcınızın bakış açısını benimsemeyi kabul etmekle kalmaz, bunu aktif bir şekilde sergilersiniz.

Dolayısıyla Jill'in kendi becerileriyle ilgili düşüncelerini nazikçe sorguladığımda, ona kazandığı ödülleri ve mesleğinin ilk birkaç senesinde aldığı terfileri hatırlattığımda, bana öfkeyle neden söz ettiğimi bilmediğimi söyledi ve korkunç başarısızlıklarını (belli ki patronunun ifadeleriyle) anlatmaya koyuldu.

Jill patronunun onu net bir şekilde görme ve tutarlı bir şekilde yargılama becerisine o kadar inanmıştı ki onun bakış açısını benimsemişti, üstelik bunu kendini hiçe sayarak yapmıştı. Patronunun sihirli bir güce sahip olduğuna inanmak istiyordu çünkü günün birinde aslında ne kadar başarılı olduğunu ona göstereceğini umut ediyordu. Patronunun günün birinde onun iyi bir muhabir olduğunu düşüneceği umuduna tutunabilmenin, onu hiç önemsemediği için berbat hissetmesine ve kendi becerileriyle ilgili görüşlerinden vazgeçmesine değdiğini düşünüyordu. Sonrasında iyi bir muhabir olduğuna inanarak nihayet rahatlayabilirdi.

Gaslighting içeren ilişkiler yaşayan danışmanlarımla yaptığım çalışmaların büyük bir kısmı, onların Üçüncü Aşama'ya geçmesini engellemeye yöneliktir çünkü bu aşamada genellikle mağdurlar başka pek çok istismarı da deneyimler. Kulağa doğru gelmeyen algıları kabul etmeleri istenmesinin yanı sıra, onlara sık sık bağırılır, suistimal edilirler ve başka şekillerde kullanılırlar. Bu, bir zamanlar güçlü ve bağımsız olan kadınlar için bile

mümkündür çünkü bu aşamada mağdur pes etmiştir. Genellikle farkında olmadan, bütün kuralları gaslighting uygulayıcısının koyduğu ve kuralların her an değişebileceği bir dünyada yaşadığını kabullenmiştir. Herhangi bir eylemde bulunmaktan çekinir çünkü asla ne beklemesi gerektiğinden emin olamaz.

Üçüncü Aşamaya Girdiniz mi?
Aşağıdakileri Deneyimliyor musunuz?

- Sık sık bitkin, kayıtsız, donuk hissediyor musunuz?
- Arkadaşlarınız ve yakınlarınızla vakit geçirmeyi neredeyse imkânsız buluyor musunuz?
- Eskiden görüşlerine güvendiğiniz kişilerle anlamlı konuşmalar yapmaktan kaçınıyor musunuz?
- Gaslighting uygulayıcınızı sürekli olarak başkalarıyla kendinize karşı savunuyor musunuz?
- Başkalarına açıklama yapmamak için ilişkinizden bahsetmekten kaçınıyor musunuz?
- Sık sık nedensiz yere ağlıyor musunuz?
- Migren, karın ağrısı, kabızlık ya da ishal, hemoroit, kurdeşen, akne ya da kaşıntı, sırt ağrısı gibi stresle ilişkili belirtiler ya da başka rahatsızlıklar yaşıyor musunuz?
- Ayda birkaç kere ya da daha sık soğuk algınlığı, grip, kolit, hazım sorunları, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, astım atakları gibi küçük ya da büyük sorunlar veya başka rahatsızlıklar yaşıyor musunuz?
- Kendinizi gaslighting uygulayıcınızla fikir ayrılığı yaşadığınız bir etkileşimi hatırlamakta zorlanırken buluyor musunuz?

(devam ediyor)

- Gaslighting uygulayıcınızın öfkesine, güvensizliğine, içine kapanmasına ya da diğer hoş olmayan davranışlarına nasıl katkıda bulunmuş olabileceğinizi (kendinize ya da başkalarına) anlatıp duruyor musunuz?
- Daha sık ya da daha yoğun bir şekilde nedensiz yere bir terslik olduğu hissine kapılıyor musunuz?

Şimdi, su içmeye gittiğinizde partnerinizi sinema salonunda yalnız bıraktığınız örneğe tekrar bakalım. İkinci Aşama'da bu tür bir durumla nasıl başa çıkabileceğinize ve Üçüncü Aşama'da neler olabileceğine göz atalım.

İkinci Aşama'dan Üçüncü Aşama'ya

İkinci Aşama'da

- Onun onayını almayı *gerçekten* de istersiniz; iyi, becerikli ve sevilebilir biri olduğunuzu kendinize kanıtlamanın tek yolu bu olmuştur. Dolayısıyla onun bakış açısıyla başlarsınız. Yüksek sesle ya da zihninizde tartışabilirsiniz ama önce onun bakış açısını düşünürsünüz: "Onu çok uzun süre yalnız bıraktığımı söylüyor. Özellikle de bir randevuda yalnız hissetmenin ne kadar berbat bir şey olduğunu biliyorum. Sanırım üzüldüğü için onu suçlaya-
- Onun bakış açısının normal olduğunu düşünürsünüz ve çaresizlik içinde kendi bakış açınızı kabul ettirmek istersiniz çünkü sizinle ilgili eleştirilerinin doğru olabileceği fikrine katlanamazsınız: "Canım, lütfen, bunu biraz düşün. Yalnız kalmaktan hiç hoşlanmadığını biliyorum ama *o kadar* uzun süre dışarıda kalmadım. Öyle, değil mi?" Bu argümanı ispatlayarak sizin için esas önemli olan şeyi kanıtlayacağınızı düşünürsünüz: *Siz* iyi, bece-

mam. Ama bir dakika. Onu *o kadar* uzun süre yalnız bırakmış olamam! Evet ama bir randevudayken beş dakika ayrı kalmak bile, uzun bir süreymiş gibi gelebilir. Bu yüzden neden sinirlendiğini anlıyorum."

rikli ve sevilebilir bir insansınız çünkü bu adam öyle olduğunuzu düşünüyor.

- İncinmiş ya da şaşırmış gibi davrandığında, "Bende ne gibi bir sorun var?" diye düşünürsünüz.

- Yargıda bulunma ya da büyük resmi görme becerinizi yitirir, onun suçlamalarının ayrıntılarına odaklanırsınız: "*O kadar* uzun süre dışarıda kalmadığımı *biliyorum*. Ama belki de dediği doğrudur, uzun süre dışarıda kalmışımdır. Zamanın nasıl geçtiğini pek anlamam. Bu konuda üzüldüğü için onu suçlayamam sanırım. Ama bir dakika. Film henüz başlamamıştı, aradan yirmi dakika geçmiş *olamazdı*. Hah! Ona bunu söyleyeceğim. Ama belki de başka bir açıdan duyarsız davranmışımdır, kim bilir?"

Üçüncü Aşama'da

- Hâlâ onun onayını almayı istersiniz ama artık en azından bunu kalıcı olarak yapabileceğinize dair umutsuz

- Onun bakış açısının normal olduğunu düşünürsünüz ve böyle düşünmediğiniz bir zamanı hayal meyal hatırlarsı-

hissedersiniz. Ancak kendinizi kurtaramazsınız çünkü bu noktada ya tamamıyla onun bakış açısını benimsemişsinizdir ya da uyuşmuş gibi hissediyorsunuzdur ve bir bakış açısına sahip olmak zor geliyordur. Artık kendinizi savunma ihtiyacı hissetmiyor, bunun ne anlamı var diye düşünüyorsunuzdur. "Onu çok uzun süre yalnız bıraktığımı söylüyor. Öyle yaptım galiba. Hep böyle düşüncesiz davranıyorum. Neden daha iyi bir insan olamadığımı bilmiyorum. Ama olamıyorum sanırım." Hâlâ günün birinde iyi, becerikli ve sevilebilir biri olduğunuzu düşünerek sizi onaylayacağını umut edersiniz.

- Sizi inciten ya da hayretlere düşüren bir şekilde davrandığında, bunun sizin suçunuz olduğunu düşünürsünüz ya da uyuşmuş, kopuk veya umutsuz hissedersiniz. Onu memnun edebilmeyi dilersiniz ama bunu yapamayacağınızdan eminsinizdir.

nız. Ya da onun bakış açısını daha rahat kabul edebilmek için kendi bakış açınızı susturmaya ya da bastırmaya çalışıyor olabilirsiniz. "O kadar uzun süre gittiğimi *sanmıyordum* ama ben hep böyle düşüncesiz davranıyorum zaten. *Neyim* var benim? Neden böyle aptalca davranıyorum, insanları inciten hatalar yapmadan önce doğru dürüst düşünemiyorum?"

- Ne büyük resim ne de ayrıntılar açısından onun bakış açısını hiçbir şekilde reddetmezsiniz: "Yirmi dakika boyunca dışarıda olduğumu söylüyor. Çok garip çünkü ben beş dakika dışarıda kaldığımı sanıyordum. Sanırım gerçekten de zaman mefhumum yok. Bana o kadar da uzun bir süre gibi gelmedi ama bu yüzden hep hata yapıyorum galiba."

Üçüncü Aşama: Yenilgi Normal Geldiğinde

İkinci Aşama'ya girerken olduğu gibi, Üçüncü Aşama'ya geçişiniz de fark ettirmeden gerçekleşebilir. Üçüncü Aşama'nın en büyük tehlikelerinden biri, bakış açınızı giderek yitirmenizdir. Teslim olmuş, umutsuz ve neşesiz olmak artık size o kadar normal gelebilir ki hayatınızın başka türlü olduğu bir zamanı pek hatırlayamazsınız. Bir şeylerin değiştiğini hissetseniz bile, sizi şimdiki durumunuzla ilgili olarak daha kötü hissettiren farklı, daha iyi bir zamana ait anıları bastırmak isteyebilirsiniz. Aynı şekilde sizi "hayata geri döndürebilecek" kişi ve ilişkilerden kaçınmaya çalışabilirsiniz. Gaslighting içeren ilişkinize devam etmek içinize kapanmanızı gerektirdiğinden, kısa bir süreliğine bile olsa, insanlara açılmak çok üzücü gelebilir.

Üçüncü Aşama gaslighting gerçekten de insanın ruhunu yerle bir eder. Danışanlarımdan bazıları hayatının hemen hemen her alanına yayılan bir isteksizlik halinden (artık yiyeceklerin tadı iyi gelmiyordur, arkadaşlarıyla vakit geçirmekten keyif almıyordur, kırlık bir yerde güzel bir yürüyüş yapmak onu etkilemiyordur) ve en sonunda hayattan aldığı keyfin tamamıyla yok olduğundan söz eder. Diğer danışanlarım öğle yemeğini nerede yiyecekleri, hangi filmi tercih edecekleri, o sabah hangi giysileri giyecekleri gibi en ufak kararları bile alamadığını anlatır. Bazıları hayatla bağının koptuğunu tarif eder, kendileri kabuklarına çekilip gizlenmeye çalışırken, sanki hayatlarını gerekli olan şeyleri yaparak başka biri yaşıyormuş gibi hissederler.

Bence Üçüncü Aşama'nın en kötü yanı umutsuzluk hissidir. Tüm gaslighting mağdurları gibi, gaslighting uygulayıcınızı idealleştirmiş ve onayını almak için didinmişsinizdir. Ama Üçüncü Aşama'ya girdiğinizde artık bu onayı alacağınıza inanmıyorsunuzdur. Bunun sonucunda da kendinizle ilgili en kötü şeyleri düşünürsünüz.

Örneğin akşam yemeği daveti için doğru somon balığını bulamadığından, kocası Jordan'ın öfkeyle azarladığı Üçüncü Aşama mağduru Melanie evliliğinin en kötü kısmını kafası karışmış, ne yapacağını bilemez, dalgın ve uyuşmuş bir halde geçirmişti. İki-

miz bu hisler üstünde çalışırken Melanie bunların aslında duygusal ve fiziksel tükenmişliğin sonucu olduğunu anladı.

"Jordan'la fikir ayrılığı yaşadığımızı sadece *düşünsem* bile, kendimi hemen durduruyorum," dedi bana. "Bana bir sürü soru soracağını, beni sözleriyle ve hakaretleriyle, nedenler öne sürerek ve mantık yürüterek yıpratacağını biliyorum ve artık ona direnecek enerjim yok. Onun kazanacağını biliyorum, hep o kazanıyor. Öyleyse direnmenin ne anlamı var? Pes etmek ve onun ne istediğini anlamaya çalışıp, sonra da bunu yaparak bir tartışmanın başlamasını engellemek çok daha kolay."

Melanie'ye karşısındaki kişiyi hiçbir şekilde etkileyemediği bir ilişkide kendisini nasıl hissettiğini sordum.

"Bilmiyorum," dedi umarsızca. "Ne hissettiğimin ne önemi var? İlişkimiz böyle."

Birkaç hafta sonra bu soru yeniden gündeme geldi. Bu sefer Melanie ağlamamak için kendisini zor tuttu. "Bundan nefret ediyorum, anlıyor musunuz?" dedi. "Ne yaparsam yapayım, ne kadar iyi olursam olayım, ne kadar çaba harcarsam harcayayım Jordan ne düşünmek istiyorsa onu düşünecek ve ona derdimi anlatamayacağım. Keşke beni eskisi gibi sevseydi. Eskiden bana çok iyi davranırdı ve o günleri özlüyorum. Daha çok çaba harcarsam o noktaya geri dönebileceğimizi umuyordum. Ama şu anda tükenmiş durumdayım. Sanırım bir faydası olacağını düşünseydim *yeniden* denerdim. Ama belli ki onun için yeteri kadar iyi değilim. Bunca zamandır neden benimle kaldığını bilmiyorum."

Melanie, Jordan'ın onun beceriksiz ve dikkatsiz olduğu düşüncesine tamamıyla kapılmıştı ve onun duygusal kıyametinden çok korkuyordu: aşağılanmak. Birinci Bölüm'den hatırlayacağınız gibi, Jordan karısına sık sık ne kadar aptal ve düşüncesiz olduğunu söylüyordu. Melanie iki seçeneği olduğunu düşünüyordu: ya Jordan'la aynı fikirde olmayarak asla kazanamayacağını bildiği bir savaş başlatacaktı ya da pes edip onun olumsuz düşüncelerini kabul edecekti.

Melanie, Jordan'ın kendisini sevgisine layık becerikli bir eş olarak onaylamasını o kadar istemiyor olsaydı, üçüncü bir seçe-

nek olduğunu görebilirdi. Geriye çekilebilir ve kendisini değil, onu eleştirebilirdi. Belki de kendisine, "Bu adamın neden hiçbir şeyden memnun olmadığını anlayamıyorum. Belki de mantıksız davranıyordur ve memnun etmesi zor biridir," diyebilirdi. Böylesine zor ve talepkâr bir partnerle evli olmayı gerçekten de isteyip istemediğini sorgulayabilirdi. Dahası, sürekli olarak eleştirildiği bitmek bilmez konuşmalardan kaçınmayı başarabilirdi (Altıncı Bolüm'de size bunu nasıl yapacağınızı adım adım göstereceğim).

Ancak tüm gaslighting mağdurları gibi, Melanie de gaslighting uygulayıcısını idealleştirmişti. Evlendiklerinde ona çok âşıktı ve ilişkilerini bir sığınak, güvende olup korunduğu bir yer olarak görmüştü. Melanie birleşme dürtüsüne meyilliydi. Her zaman aynı bakış açısına sahip olacakları için *asla* fikir ayrılığına düşmek zorunda kalmayacağı güçlü bir erkekle evli olmak istiyordu.

Bu konuda yanılabilme olasılığı (Jordan'la ilgili düşüncelerinin yanlış ve evliliğiyle ilgili düşüncelerinin de o kadar sağlıklı olmayabileceği) ona düşünemeyeceği kadar tehditkâr geliyordu. "O, düşündüğüm gibi biri değilse, o halde her şey bir yalan demektir," dedi bir keresinde sıra dışı bir öfkeyle. "Buna asla inanamam, asla! Olanlar onun suçu değil. Benim suçum!" Melanie, Jordan'ın her zaman doğrudan güvenebileceği harika, sevgi dolu bir eş olduğuna inanmaya ihtiyaç duyduğu ve onu *hiç* memnun edemediği için Üçüncü Aşama gaslighting'e girmişti. Aslında terapiye Jordan'a daha iyi bir eş olması için onu "düzeltebileceğimi" umarak gelmişti. "Daha iyi olabilirsem, belki eskisi gibi olabiliriz," diyordu sürekli olarak.

Üçüncü Aşama'da Üç Gaslighting Uygulayıcı Tipi

İkinci Aşama'da nasıl her gaslighting uygulayıcısı tipinin kendi versiyonu varsa, büyük olasılıkla Üçüncü Aşama'da da ayrı versiyonları olacaktır. Hangi gaslighting uygulayıcısı tipiyle birlikte olduğunuza bağlı olarak farklı farklı Üçüncü Aşama gaslighting deneyimleri yaşayabilirsiniz.

Göz Korkutucu Gaslighting Uygulayıcıları

Melanie'nin Jordan'ı memnun etmeyi istemesi gibi, Jill de yeni patronunun onayını almak istiyordu. Onun için çalışmaya başladığında, becerileri ve yetenekleriyle onu etkilemeyi umut etmişti. Ne de olsa saygın bir gazetecilik okulunun en iyi öğrencilerinden biri olarak mezun olmamış mıydı? O güne dek çalışmaları için birkaç ödül kazanmamış mıydı? Önceki patronu onu övmemiş miydi, ona muhteşem bir tavsiye mektubu yazmamış mıydı? Jill'in yeni patronunun işine karşı gayretli, hırslı yaklaşımından çok memnun olacağını düşünmesi için her türlü nedeni vardı.

Ne yazık ki yeni patronu onu bir tehdit olarak görmüştü. Jill bana onun sessiz, nadiren konuşan mesafeli bir adam olduğunu söylediğinde, patronunun onun açık sözlü, girişken ve mantıklı yaklaşımları karşısında sorun yaşayıp yaşamadığını düşündüm. Belki de işin içinde ırkçı ve/veya cinsiyetçi tavırlar vardı. Sebep ne olursa olsun, daha en başından bu yeni idarecinin Jill'le çalışmaktan hoşlanmadığı ve ona beklediği gibi en üst düzey görevleri vermeyeceği belliydi.

İlk başlarda Jill yeni patronunun tavrını aşması gereken bir zorluk olarak görmüştü. Onu etkilemek için daha da çok çalıştı, son patronunda başardığı gibi onun da onayını almayı arzuladı. Jill'in birleşme dürtüsü versiyonu, temel olarak onun değerlerini ve yargılarını kabul eden bir patron hayal etmekti: Gerçekten de başarılı olursa, patronu bunu görürdü ve ona onay verirdi. Jill, patronunun onun canla başla çalışmasını takdir edemeyecek kadar mantıksız davranabileceğini ya da patronunun "iyi çalışma" fikrinin onunkinden farklı olabileceğini kabul etmiyordu.

Böylece Jill fikirlerini açıklayan uzun raporlar yazmaya başladı ve projelerini anlatabilmek için patronuyla birebir görüşebileceği toplantılar yapmaya çalıştı. Patronu onun ricalarını geri çevirince Jill ısrarcı davrandı ve açıkça evet ya da hayır yanıtı almak istedi. Jill için bunlar başarılı bir muhabirin özellikleriydi. Patronu içinse bunlar ısrarcı bir kadının kaba davranışlarından ibaretti. Jill onu etkilemeye çalıştıkça patronu daha da uzaklaştı.

Ancak patronu sadece onun ricalarını geri çevirmedi, aynı zamanda ona başarılı olmadığını anlatmak için bir sürü yol da buldu. Jill yeni fikrini anlatan iki sayfalık bir rapor sunarsa patronu, "Yeteri kadar bilgi içermiyor," diyen kısa bir e-postayla raporunu geri yolluyordu. Jill'in bir sonraki raporu üç sayfa uzunluğunda olursa da "Çok uzun. Benim için özetle," diye geri gönderiyordu. Jill onunla bir toplantı yapmak için ısrar ederse, patronu onun fikirlerine fazla bağımlı olduğunu ve işini nasıl yapacağını bilmesi gerektiğini ama bunu beceremiyorsa ayrı konu olduğunu söyleyerek onu geri çeviriyordu. Ama Jill onun dediği gibi kendi başına bir girişimde bulunduğunda da onu saygısızlık etmek, "sorumsuz ve pervasız" davranmakla suçluyordu ve personel toplantılarında onu bir ekip üyesi olamamasından dolayı eleştiriyordu. Jill patronunun gözüne girmeye çalıştıkça patronunun gözünden düşmeye başladı.

Jill bu adamın onayını o kadar istemiyor olsaydı, yapacağı hiçbir şeyin onu memnun etmeyeceğini görebilirdi. "Belli ki bu adamın gözüne giremeyeceğim. Bu yüzden üç seçeneğim var: Daha iyi bir iş bulana dek idare edebilirim, derhal istifa edebilirim ya da onu Eşit Çalışma Hakkı Komisyonu'na şikâyet edebilirim ve bu saçma davranışları için ceza almasını sağlayabilirim," diyebilirdi. Bu seçeneklerin hiçbiri Jill için cazip değildi ve içinde bulunduğu durumu "haksızlık" olarak tanımlaması kesinlikle doğruydu. Yine de en azından neler olup bittiğinin bilinciyle bu durumla yüzleşebilirdi ve kötü bir durumda mümkün olan en iyi seçimleri yapabilirdi.

Jill bunun yerine kendisini suçlamayı seçti. Yeni patronundan pek hoşlanmadığını rahatlıkla itiraf edebilirdi ama onu fikirleri çok önemli olan biri gibi gördü ve nihayetinde onun için gerçekten de öyle biri oldu. Patronu ona kötü davrandıkça Jill onu etkilemek için daha da çok uğraştı. Çabaları sonuç vermeyince de kendisini suçladı. İyi bir muhabirin bu adamı memnun edebilmesi gerekirdi. İyi bir muhabir söz konusu kişi ya da konu ne olursa olsun, bunları aşmanın bir yolunu bulabilirdi. İyi bir muhabir bu işi çözmenin bir yolunu bulabilirdi. Jill bunları yapamadığı için kötü bir muhabir olmalıydı.

Jill'e patronunun fikirlerine ne kadar bağımlı olduğunu fark ettiği takdirde, içinde bulunduğu durumu ne kadar farklı bir gözle

göreceğini anlatmaya çalıştım. Patronunun onayını daha az önemsemenin bir yolunu bulabilirse, yani patronunun onu yargılamasına izin vermek yerine kendisini yargılarsa kendisini gaslighting'den kurtarabilirdi. Ama Jill çok uzun bir süre bu adamı *bir şekilde* etkileyebileceği umudundan vazgeçmedi. Nihayet bunu başaramadığını kabul ettiğinde, yine de onu suçlamadı. Kendisini suçladı.

"Ona derdimi anlatamamaya tahammül edemiyorum," diyordu her seansta. "Ne söylersem söyleyeyim ya da yaparsam yapayım, dinlemeyeceğini bilmek beni deli ediyor. Ne kadar başarılı olsam da bunu görmüyor. Ne kadar çalışsam da bunu umursamıyor. Yaptıklarımı önemsemiyor. Bu da beni şey gibi hissettiriyor..."

"Ne gibi?" diye sordum Jill susunca.

"Değersizmişim gibi," dedi en sonunda alçak sesle. "Sanki bugüne dek birlikte çalıştığım herkesi kandırmışım gibi. Ama *bu* adam gerçekten nasıl biri olduğumu anlamış gibi."

Jill kendisini becerikli, zeki biriymiş gibi hissetmek için patronuna bağımlı hissettiğinden, onun fikirlerine karşı savunmasızdı. Dışarıdan hoş gözüken patronunun gizlice ayağını kaydırmaya çalıştığına dair bir sürü kanıtı olan Liz gibi, Jill de içinde bulunduğu durumu doğru bir şekilde görmekte zorlanıyordu. Makul davranmayan ve gaslighting uygulayan patronları göz önüne alındığında, neler yapabilecekleri konusunda gerçekçi olmak yerine, her iki kadın da usanmadan "işleri yürütmeye" çalıştı ve sonra "yeteri kadar iyi olmadıkları" için kendilerini suçladı. Liz sadece İkinci Aşama gaslighting'e kadar ilerlediği (aklı sürekli olarak yeni patronuyla olan ilişkisiyle meşguldü), Jill ise Üçüncü Aşama'ya girdiği (umutsuz, neşesiz ve çaresiz bir durumdaydı) halde, örüntü aslında aynıydı: "haklı" olmaya ihtiyaç duyarak gaslighting uygulayan bir patron ve onun onayını almaya ihtiyaç duyan bir mağdur. Kendilerini gaslighting'den kurtarabilmeleri için hem Liz'in hem de Jill'in kendi değerlerini anlaması ve gerçekten istifa etmeseler bile bunu yapmaya *istekli* olması gerekiyordu. Ancak o zaman gaslighting'e direnebilirlerdi çünkü ancak o zaman birleşme dürtüsüne direnebilir, patronlarıyla farklı düşünce ve hislere sahip olabileceklerini kabullenebilir ve

bedeli ne olursa olsun, patronlarının onayını almaya dair çaresiz girişimlerinden vazgeçebilirlerdi.

Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcıları ve İyi Adam Gaslighting Uygulayıcıları

Bu noktaya kadar, her ikisi de onlara hakaret eden ve aşağılayan erkeklerle, yani Göz Korkutucu Gaslighting Uygulayıcılar'la birlikte olan Üçüncü Aşama'daki Melanie ve Jill isimli kadınların öyküsüne göz attık. Peki, ya Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcılar ve İyi Adam Gaslighting Uygulayıcılar'la birlikte olan kadınlar? Üçüncü Aşama onlar için nasıl?

Hayatını neşesiz ve hissiz olarak tanımlayan, anlayışlı kocası Peter'la kusursuz bir evliliği varmış gibi görünen sosyal hizmet uzmanı Sondra'ya hatırlıyor musunuz? Sondra danışmanlık seansları için bana geldiğinde, Üçüncü Aşama gaslighting'in ortasındaydı. O noktada onu neyin mutlu edebileceğini bile düşünemeyecek haldeydi. "Kendimi sönük hissediyorum," diyordu. "Sönük ve uyuşmuş gibiyim."

Sondra ısrarla harika bir evliliği olduğunu ve kocasıyla her şeyi paylaştıklarını söylediği için ona birlikte neler yapmaktan keyif aldıklarını sordum. Ev ve çocuklarla ilgilenmekten başka bir şey yapamayacakları kadar meşgul olduklarını söyledi. Evliliklerinin ilk zamanlarında Sondra "bir çift" olarak vakit geçirmeleri için elinden geleni yapmıştı. Ama bunu bir türlü başaramamışlardı. "Kocam da ben de bunu gerçekten istiyorduk," dedi. "Ama bilmiyorum. Bunu yapamadık."

Sondra'ya Peter'a bir akşam birlikte dışarı çıkmalarını teklif etmesini ve neler olacağını gözlemlemesini önerdim. Bir sonraki seansımızda, "Bunu çok istediğini söyledi. Harika bir fikir olduğunu düşünüyordu. Ama takvimlerimize baktığımızda bana bunu yapabilecek vaktimizin olmadığını gösterdi. Bu yüzden önümüzdeki hafta tekrar deneyeceğiz," dedi.

Sonraki hafta Sondra, Peter'ın "büyük randevularını" heyecanla beklediğini anlattı. Konuyu Peter açmıştı, şehirdeki en şık

restoranda rezervasyon yaptırmayı başarmıştı, hatta çocuk bakıcısını bulmayı da teklif etmişti.

Sondra heyecanlıydı ve Peter'ın gerçekten de "iyi bir adam" olduğu düşüncesi doğrulanmıştı. Ancak randevu geceleri gelip çattığında hayal kırıklığına uğramıştı. Peter'ın o gün iş yerinde her zamankinden daha uzun süre kaldığını ve akşama pek enerjisinin kalmadığını anlattı. Peter'ın güçlükle rezervasyon yaptırmayı başardığı restorana gitmişlerdi ama Peter pek bir şey yiyemeyecek kadar yorgundu ve yemek boyunca düşünceliydi. Daha sonra Sondra'nın seçtiği filme gitmişlerdi ve Peter filmin ortasında uyuyakalmıştı. Her şey "plana uygun" gittiği halde randevu geceleri başarılı olmamıştı.

Bana göre, Sondra'nın deneyimi İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı'na kusursuz bir örnekti. Peter iyi adam davranışları sergiliyor gibi *gözüküyordu* ama aslında Sondra'yla bağ kurmuyordu ya da onun arzuladığı yakınlığı ve arkadaşlığı sunmuyordu. Onunla randevuya çıkarak müthiş bir performans sergilemişti. Ama o geceki davranışları Sondra'yı tatmin olmamış ve şikâyet edemez durumda bırakmıştı. "Bana istediğim her şeyi verdi," diyordu Sondra sürekli olarak. "Mutlu hissetmemem benim suçum olmalı."

"Ama Sondra, sana istediğini *vermedi* ki" dedim. "Sen kocanla güzel bir akşam geçirmek istedin ama o aslında orada değildi. Sadece gerekenleri yapıyordu. Bu, istediğinden çok farklı bir durum."

"Olabilir," dedi monoton bir sesle. "Ama nasıl şikâyet edebilirim ki?"

Elbette, Sondra ve Peter'ın başarısız geçen randevu gecesi bir seferlik bir olay olsaydı, bunun pek önemi olmazdı. Ama Sondra sık sık Peter'ın onun istediklerini onu tatmin etmeyen bir şekilde yaptığını hissediyordu. Bana göre, Peter karısıyla gerçek bir bağ kurmaktansa İyi Adam imajına uygun yaşıyordu. Sondra onun bakış açısını tamamıyla kabul etmişti, Peter'ı tam onun kendisini görmeye ihtiyaç duyduğu gibi, iyi bir adam olarak görmek istiyordu.

Koçluk seansları için gelen danışanım Olivia da Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı Martin'le benzer bir sorun yaşıyordu. Çıkık elmacık kemikli, ince, uzun yapılı, ciddi ifadeli ve koyu

tenli olan Olivia eskiden mankenlik yapmıştı ve artık yerel bir mağazada satın alma sorumlusu olarak çalışıyordu. Kırklı yaşlarının başlarında olan Olivia on beş seneden uzun bir süredir emlak işiyle uğraşan Martin'le evliydi. İlk başlarda onun romantik mizacı ve abartılı, göz kamaştırıcı davranışları çok hoşuna gitmişti. Ama artık göz kamaştırıcılıktan çok da eser kalmadığını düşünüyordu.

"Örneğin dün akşam işten eve çok yorgun döndüm," dedi Olivia. "Martin, 'Bebeğim, merak etme,' dedi. 'Sana hayatının en iyi masajını yapacağım.' Ama asıl istediğim şey tek başıma küvete girmek, sessiz bir akşam yemeği yemek ve sadece sohbet etmekti. Ya da belki koltukta kıvrılıp televizyon izlemek, sadece önemsiz ve sessiz bir şey yapmaktı. Ama Martin'in bunu masaj yağlarıyla, kokulu mumlarla ve güzel müziklerle büyük bir gösteri haline getirmesi gerekti. Sürekli olarak konuşuyor, bana ne kadar güzel olduğumu ve beni ne kadar iyi hissettireceğini söylüyordu. Sanki beni başka birisine tarif ediyordu. *Benimle* konuşuyormuş gibi hissetmedim."

Olivia'ya, Martin'e ne hissettiğini söyleyip söylemediğini sorduğumda, omzunu silkti. "Son on senedir dediklerimin tek kelimesini bile dinlemedi," dedi üzgün üzgün. "Neden şimdi dinlesin?"

Sondra'nın, Peter'ın "iyi davranışlarının" aslında ona yönelik olmadığını hissetmesi gibi, Olivia da sık sık Martin'in davranışlarının onun tercihleri ya da ihtiyaçlarıyla değil, kendi romantik fantezileriyle ilgili olduğunu hissediyordu. Tüm Üçüncü Aşama mağdurları gibi, Olivia da yaptığı hiçbir şeyin bir fark yaratmadığını düşünmeye başlamıştı. "Yaptıklarım, söylediklerim... Bunlar hiçbir fark yaratmıyor," dedi. "Derdimi ona anlatmayı başardığımdaysa daha da kötü oluyor, bir hafta surat asıyor. Buna dayanamıyorum, beni çok suçlu hissettiriyor. Sadece iyi bir koca olmaya çalışıyor. Neden bundan daha çok keyif alamıyorum?"

Mutsuz hissetmelerine rağmen Sondra da Olivia da Üçüncü Aşama gaslighting içeren ilişkilerini sonlandırmaya hazır değildi. Gördüğümüz diğer mağdurlar gibi, ikisi de sorunun bir şekilde kendi hatası olduğunu hissediyordu. Sondra kendisini fazla

talepkâr olmakla suçluyordu. Başka bir kadın olsa hep tatminsiz hissetmek yerine, Peter'ın çabalarını takdir ederdi diye düşünüyordu. Benden, Peter'a karşı çıkmak yerine, onunla nasıl daha mutlu olabileceğini ona öğretmemi istiyordu.

Olivia da sorunun kendisinde olduğunu hissediyordu. Daha spontane, romantik ve enerjik biri olsaydı, Martin'e ayak uydurabilirdi diye düşünüyordu. Olivia'nın iki kız kardeşi ve annesi kötü evlilikleri vardı. Üçünün kocası da ya terk etmiş ya da ihanet etmişti. Bu yüzden Olivia sadık ve romantik Martin'i daha fazla takdir edemediği için daha da suçlu hissediyordu.

İki kadın da neredeyse her zaman gaslighting'in bir parçası olan duygusal kıyametten korkuyordu. Sondra'nın durumunda duygusal kıyamet öfkeydi. Peter çoğu zaman iyi bir adam olmaya çalıştığı halde bazen patlıyordu ve Sondra onun ne zaman sakinleşeceğini asla bilemiyordu. Öfke krizi sona erdikten sonra, Peter hiçbir şey olmamış gibi davranıyordu. Sondra konuyu açacak olursa, Peter kısaca özür dileyip konuyu değiştiriyordu. Sondra onun bu öfke patlamalarını ne kadar üzücü bulduğunu kocasının anlamadığını düşünüyordu. "Ama özür *diliyor*," dedi bu konuyu üstelediğimde. "Ondan nasıl bu konuda konuşmaya devam etmesini isteyebilirim?" Peter bir kez daha "her şeyi doğru" yapmıştı. Ayrıca bir kez daha Sondra'yı tatmin edememişti.

Olivia için duygusal kıyamet, Martin'in surat asması ve bunun sonucunda kendisinin suçluluk hissetmesiydi. Onu yeteri kadar takdir etmediği için zaten suçlu hissediyordu. Bu yüzden kendi ifadesiyle "onun evde perişan bir halde dolaşması" ona fazla geliyordu, özellikle de Martin sonradan hep ona büyük bir hediye aldığı ve onu daha da suçlu hissettirdiği için.

Göz Kamaştırıcı ya da İyi Adam Gaslighting Uygulayıcılar'la birlikte olan kadınlar sorunun ne olduğunu başkaları ya da kendilerine açıklamakta zorlanabilir. Uyumlu ve romantik davranışlar güzel şeyler gibi gözükür. Bunlarda ne gibi bir terslik olabilir?

Terslik gaslighting'dir.

Bir Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcısı kendisi için büyük bir gösteri ortaya koyarken, mağdurunu bunları *onun* için

yaptığına inandırmaya çalışır. Partnerine romantik davranışlarından keyif alması *gerektiğini* söyler ama onun keyif alıp almadığını sormaz. Bir gösteri sergiler ve partnerinin keyif alması gerektiğinde ısrarcı davranır.

Bir İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı, karısını *onun* istediklerinin olduğuna ikna ederken kendi istediklerini elde eder. Ya da karısını ona her şeyini verdiğine ikna etmeye çalışıp daha fazlasını istediği için çıldırmış olduğunu düşünmeye teşvik ederken bir yanını ondan gizler.

Sonuç olarak gaslighting mağduru olan kadın kendisini yalnız, kafası karışmış ve bıkkın hisseder ama nedenini anlayamaz. Karşı çıkarsa gaslighting uygulayıcısı duygusal kıyametini başlatır; bağırabilir, onu terk etmekle tehdit edebilir ya da onu bir eleştiri bombardımanına tutabilir. Peter gibi duygusal kıyametin arkasından özür dilerse ya da Martin gibi büyük bir hediye verirse mağdur kendisini daha da kötü hisseder. Hiçbir noktada hislerine önem verilmese de her noktada hislerine önem verildiğine inanmaları istenir. Bu durum insanı yalnız ve bıkkın hissettirir ve uzun sürerse depresyona neden olur.

Kendinizle İlgilenin: Zihin-Beden Çalışması

Üçüncü Aşama gaslighting'in en zor yanlarından biri, sizi duygularınızla en iyi halinizden uzaklaşmış gibi hissettirmesidir. Yeniden bağ kurmanın harika yollarından biri, beden-zihin çalışması yapmaktır: yoga, tai chi, Uzak Doğu sporları ve diğer hareket meditasyonları gibi. Tüm bu uygulamalar zihninizi sessizleştirme ve en derin benliğinize açılma sistemine dayalıdır; bunu tartışma, analiz ve zihinde canlandırmayla değil, bedeni, zihni ve ruhu birleştiren enerjik hareketlerle mümkün kılar. Mahallenizdeki spor salonunda, yoga merkezinde ya da Uzak Doğu sporları salo-

(devam ediyor)

nunda bir kurs bulun ya da tanıdıklarınıza tavsiye edebilecekleri eğitmenleri sorun.

Sadece bir kitap ya da bir kurs aracılığıyla öğrenebileceğiniz meditasyon türlerini yapmayı da tercih edebilirsiniz (Mahallenizdeki yoga ya da Uzak Doğu sporları eğitmenlerinin neler tavsiye ettiğini öğrenin). Meditasyonda nefesinize odaklanarak ve düşüncelerinizin silinip gitmesine izin vererek on beş ile otuz dakika arasında otursunuz. Meditasyon yapan kişiler daha sakin ve bağ kurmuş hissettiğini ve stresle daha iyi başa çıkabildiğini söyler. Meditasyon aynı zamanda sesini duyurması için en derin benliğinize zaman ve alan vermenin de harika bir yoludur.

Neden Gitmeyiz?

Melanie, Jill, Sondra ve Olivia gibi, aslında güçlü olan kadınların Üçüncü Aşama ilişkilerini sonlandırmasını engelleyen şey nedir? Gördüğümüz gibi, gaslighting içeren bir ilişkide en büyük dinamik, gücünü ve benlik algısını korumak için haklı olmaya ihtiyaç duyan bir gaslighting uygulayıcısı ve onu idealleştiren ve onayını almak için can atan bir mağdurdur. Bir yanınız kendinizle ilgili daha iyi hissetmek, özgüveninizi arttırmak ya da dünyada kim olduğunuzla ilgili hissinizi geliştirmek için gaslighting uygulayıcınıza ihtiyaç duyduğunuza inanıyorsa, kendinizi gaslighting'e karşı savunmasız hale getirirsiniz.

Ancak bu temel dinamiğin ötesinde, gaslighting içeren ilişkilerin yıpratıcı, mutsuz ve tüketici hale gelmesine rağmen insanların bu ilişkilere devam etmesinin başlıca dört nedeninin olduğunu gördüm.

Şiddet Tehdidi

Belirlemiş olduğum diğer nedenlerin yanı sıra, Üçüncü Aşama'ya giren kadınlar bazen gaslighting uygulayıcılarından fiziksel şiddet göreceğinden ya da fiziksel şiddet tehdidi alacağından korkar, hatta bazen bunu deneyimlemiş bile olabilirler.

Siz veya çocuklarınız fiziksel saldırıya uğradıysanız ya da uğrayabileceğinizi düşünüyorsanız evinizi terk edin ve telefon açabileceğiniz ve bir sonraki adımınıza karar verebileceğiniz güvenli (bir yakınınızın evi, bir sığınma evi, hatta bir restoran) bir yere gidin. İlk önceliğiniz kendinizle çocuklarınızın fiziksel güvenliğini korumak olmalıdır. Duygusal dinamikler hepinizin güvende olduğunu ve güvende kalacağını bildiğinizde ele alınabilir.

Maddi Endişeler

Açıkçası birçok kadın gaslighting uygulayan partnerlerinin (belki patronlarının) sunduğu ekonomik güvenceden ya da yaşam standardından vazgeçmek istemez. Mutlu olmadıklarını bildikleri halde daha düşük bir yaşam standardının onları daha da mutsuz edeceğine (haklı ya da haksız olarak) inanırlar. Ayrıca pek çok kadın bir boşanma olayında veya iş değişikliğinde çocuklarının maddi ve/veya duygusal olarak etkileneceğini hisseder. Bazı kadınlar Üçüncü Aşama gaslighting uygulayıcılarını zor kocalar olsalar bile, iyi babalar olarak düşünür ya da ilişkilerinin bazı yönleri endişe yaratsa bile, çocukların babalarına ne kadar bağlı olduğunu görürler. Üçüncü Aşama gaslighting uygulayıcısı için çalışan kadınların yaratıcılık, mesleki gelişim ya da maddi kazanç açısından eşsiz fırsatlar sunan işleri olabilir.

Elbette, bazen bu potansiyel faydaları ve engelleri hatalı algılarız. Gaslighting içeren bir ilişkide kalmanın kazançlarını

abartırız ve ilişkinin dışında bulabileceğimiz fırsatları küçümseriz. Örneğin Jill bunun kadar iyi başka bir iş bulamayacağından emindi. Patronunun onun üzerindeki gücünün bir parçası da buydu; onun tüm mesleki hayatını kontrol ettiği hissiydi. Ancak gaslighting'den çıkmaya başladıkça genç ve yetenekli olduğunu ve iyi bir iş geçmişi olduğunu anladı. Bu patronu ona harika bir tavsiye mektubu vermeyeceği halde, önceki patronu ve gazetecilik okulundaki profesörleri kesinlikle verebilirdi. Patronunun yardımı olsa da olmasa da seçtiği alanda bir iz bırakmak için hâlâ yeteri kadar zamanı vardı.

Aynı şekilde Melanie, Jordan'ı terk etmeyi düşündüğünde, hissettiği ilk korku parayla ilgiliydi. Melanie bekâr bir anne tarafından yetiştirilmişti ve tüm çocukluk anıları annesinin faturaları ödeyememe korkusunun etrafında dönüyordu. Bir pazar analisti olarak Melanie'nin, annesinin yaptığı garsonluk işlerinden çok daha iyi kazanç sağladığını anlaması biraz zaman aldı. Jordan'ın sunduğu kadar iyi bir dairede yaşayamayabilir ya da lüks tatillere gidemeyebilirdi ama temel olarak hayatta kalma konusunda endişelenmesine gerek yoktu.

Elbette, zaman zaman maddi endişelerimiz son derece yerindedir. Bir keresinde Sondra'ya Peter'ı terk etmeyi düşünebilir mi diye sorduğumda, beti benzi atmıştı. "Bunu çocuklarıma nasıl yapabilirim?" dedi. "Babalarına tapıyorlar." Boşanmış bir anne olarak onun ne demek istediğini biliyordum. Çocukları babalarından ayırmak zordur ve bunu yapan her annenin çocuklarının ihtiyaçlarını göz önüne alması gerekir. Boşanma doğru karar olabilir ama büyük kayıplar da yaşanacaktır.

Benzer şekilde Jill'in durumu farklı olsaydı, mesleki geleceği için korkmakta haklı olurdu. Örneğin ellili yaşlarda olsaydı haklı olarak, özellikle de ileri seviyede yeni bir iş bulmasının zor olabileceğini düşünebilirdi. Ya da belirli bir gazetecilik alanında uzmanlaşmış özel bir şirkette çalışıyor olsaydı, oradan ayrılması farklı bir gazetecilik alanına geçmesi, daha düşük bütçelerle çalışması ya da başka istenmeyen bir değişimle yüzleşmesi anlamına gelebilirdi. Gaslighting uygulayan patronundan ayrılmaya

karar vermek gerçek bir mesleki gerilemeyle yüzleşmek anlamına gelebilirdi.

İyi ya da kötü, geleceğin neler getireceğini her zaman bilmeyiz. Bir boşanmanın çocuklarımızda ne gibi etkiler bırakacağını ya da kötü bir ilişkiyi sürdürmenin onları nasıl etkileyeceğini kesin olarak bilemeyiz. Daha az parayla yaşamanın bizi nasıl hissettireceğini ya da ne tür bir iş bulabileceğimizi bilemeyiz. Yapabileceğimiz tek şey, bilgiye dayanan en akıllıca tahminde bulunmak ve sonra da olası kayıplarımızı, özellikle de bizi depresif ve mutsuz bırakan gaslighting içeren bir ilişkiye devam etmenin bedeliyle kıyaslamaktır. Üçüncü Aşama'da olduğunuzda genel olarak mutluluk da dâhil olmak üzere pek bir şeye hakkınız olmadığını hissedersiniz. Ama mutluluk oradadır. Mutluluğu bulabilirsiniz; buna herkes kadar hakkınız var ve bunu hak ediyorsunuz.

Terk Edilme ve Yalnız Kalma Korkusu

Çoğumuz bir ilişkimiz olmadığı fikrine tahammül edemeyiz. Dolayısıyla romantik bir ilişkiyi sonlandırmak bize dünyanın sonu gibi gelir. Hayatı yalnız geçirdiğimizi hayal bile edemeyiz.

Birçoğumuz da arkadaşlarımız, iş arkadaşlarımız ve patronlarımızla olan ilişkilerimiz dâhil olmak üzere tüm ilişkilerimizi etkileyen genel bir terk edilme korkusu yaşarız. Tüm bu durumlarda bir ilişkiyi sonlandırma ya da kısıtlama fikri, en kötü gaslighting durumundan bile daha üzücü ve korkutucu gözüken yoğun yalnızlık hislerini tetikleyebilir. Dolayısıyla gaslighting uygulayıcımızı idealleştiririz ve ilişkinin ne kadar kötü ve yetersiz hale geldiğiyle yüzleşmek yerine, canla başla bunu sürdürmeye çalışırız.

Bazılarımız için benlik algımız bir ilişkide olmak ya da belirli bir işe sahip olmakla bağlantılıdır. Örneğin Melanie'ye Jordan'la evli olmamak hakkında ne hissedeceğini sorduğumda, umutsuzca, "Bir hiç olurum. Onsuz bir *hiçim*," demişti.

Jill de buna çok benzer bir yanıt vermişti. "Bu işte başarılı olamazsam, bir *hiç* olurum."

Bir kez daha, gelecekte bizi nelerin beklediğini bilmediğimizi unutmamamız gerek. Yaşadığımız büyük korkuya rağmen kendimizi gaslighting içeren bir ilişkiden kurtardığımızda, derin bir rahatlama hissedebiliriz. Kendimizi yalnız değil, tam aksine güç kazanmış ve memnun hissettiğimizi görebiliriz. Ya da belki gaslighting uygulayıcımızı özlemeye devam ederiz ama yine de ilişkimizi sonlandırdığımız için mutlu hissederiz. Evet, bazen gaslighting içeren bir ilişkiyi sonlandırmak ya da kısıtlamak gerçekten de korktuğumuz yalnızlık ve kaygı hislerini tetikleyebilir ama üzüntümüze rağmen doğru kararı verdiğimizi biliriz.

Genellikle kültürümüzde sağlıklı olanı yaptığınız takdirde, gerçek mutluluğu bulacağınıza dair bir mesaj verilir. Bence işin aslı bundan çok daha karmaşıktır ve en sağlıklı karar bile, üzüntü, keder ve korku hissi yaratabilir. Ancak korkularımızla yüzleşir ve akıllıca seçimler yaparsak, saygınlığımızı koruyan kararı verdiğimiz için şükran duyabiliriz.

Küçük Düşme Korkusu

Şunu kabul edelim: Üçüncü Aşama gaslighting'e vardıysanız pek iyi gitmeyen bir ilişkiniz vardır. İşlerin bu kadar kötü hale geldiğini itiraf etmek birçoğumuza büyük bir utanç gibi gelir. İlişkiyi sonlandırmak bir başarısızlık itirafı, sürdürmekse kayıplarımızı telafi etme şansı gibidir.

Melanie evliliğiyle, Jill ise işiyle ilgili kesinlikle böyle hissediyordu. Her iki kadın da durumunu düzeltecek güce sahip olmadığını itiraf etmeyi küçük düşürücü buluyordu. Melanie sağlıklı bir insanın Jordan'la ilişkisini yürütebileceğini düşünürken, Jill çok başarılı bir muhabirin geçimsiz patronunun onayını alabileceğine inanıyordu. Gaslighting uygulayıcılarına gerçekçi bir gözle bakmak yerine, sadece başlarını eğip çabalamaya devam etmek istiyorlardı. En yoğun çabayı bile "başarısızlıklarını" itiraf etmeye yeğliyorlardı.

Ne yazık ki gerçeklerden kaçınarak çok yol katedemeyiz. Üçüncü Aşama gaslighting içeren ilişkinizi sona erdirmeye karar

verseniz de vermeseniz de durumunuzu görmezden gelerek (ilişkinin dışında ya da içinde) daha mutlu olmanın bir yolunu asla bulamazsınız. Bir şeyin işe yaramadığını itiraf etmeniz ve durumu düzeltmenin mümkün olup olmadığına mantıklı ve dikkatli bir şekilde bakmanız gerekir.

Melanie'nin, Jordan'ın nasıl biri olduğuyla ilgili olarak kendisine karşı acımasızca dürüst olması gerekiyordu. Eleştirilerinin ne kadar haksız ve mantıksız olduğunu ve bunların onu ne kadar yaraladığını görmesi gerekiyordu. Ne kadar mutsuz olduğunu ve ne kadar dikkati dağınık, kafası karışık ve bıkkın hissettiğini anlamalıydı. Evliliğinin *bu* olduğunu; yeteri kadar terapiye gittiği takdirde yeniden elde etmeyi umduğu idealleştirilmiş bir sığınak değil, gerçek ve depresif bir Üçüncü Aşama gaslighting ilişkisi olduğunu itiraf etmeliydi. Belki Jordan'la arasındaki durum düzelebilirdi, belki düzelemezdi ama Melanie gerçeklerle yüzleşene dek hiçbir şey daha iyiye gidemezdi.

Aynı şekilde Jill'in de patronunun davranışlarının ne kadar mantıksız olduğunu görmesi gerekiyordu. Mantıksız ön yargılar ya da özel tercihler yüzünden patronunun onu (iyi bir muhabiri) kaybetmeyi tercih edebileceği ihtimaliyle yüzleşmesi gerekiyordu. Onu kazanamayabileceğini ve durum böyle olduğu takdirde ne yapmak istediğini kendine sorması gerekiyordu. Daha çok çalışmanın ve en iyisini umut etmenin bir faydası olmayacaktı. Ama sorunlara gerçekçi bir gözle bakmak fayda sağlayacaktı.

Küçük düşme hissiyle mücadele ediyorsanız, kendinize çok şefkatli davranmanız ve bir hata yapmanın, hatta birkaç hata yapmanın utanılacak bir yanı olmadığı fikrini kabul etmeniz gerekebilir. Hatta küçük düşmenin acısının mutsuzluktan kurtulmak için ufak bir bedel olduğuna bile karar verebilirsiniz.

Ayrıca zamanın pek çok yarayı iyileştirdiğini de unutmayın. İlişkinizi geride bırakırken size tam anlamıyla küçük düşürücü gelen bir durum, daha iyi bir iş ya da daha tatmin edici bir ilişki bulduğunuzda, hayal meyal hatırladığınız tatsız bir anı olarak kalabilir.

Fantezinin Gücü

Birçoğumuzun zor ilişkileri sürdürmesinin nedeni, gaslighting uygulayıcılarımız ve kendimizle ilgili fantezilerimizdir. Bir gaslighting uygulayıcısını ruh eşimiz, onsuz yaşayamayacağımız erkek, hayatımızın büyük aşkı olarak görürüz. Ya da "sonsuza dek arkadaş olmak" gibi romantik bir fikrimiz vardır ve uzun süreli bir arkadaşlığın değerli anılarına sahibizdir. Belki kariyer merdivenini çıkmakla ilgili fantezilerimiz vardır ve gaslighting uygulayıcısı bir işvereni bıraktığımız takdirde, mesleki ilerleme ve gelişme umutlarımızdan da vazgeçtiğimizi düşünürüz. Aileler söz konusu olduğunda fantezilerimiz daha da güçlüdür. Pek çoğumuz küçüklüğümüzden beri bizi tanıyan ebeveyn ya da kardeşlerle ilgili yoğun duygulara sahibiz ve onları her şeyimizi borçlu olduğumuz, güvenebileceğimiz ya da başkalarından daha yakın olabildiğimiz kişiler olarak görürüz. Büyüyüp evden ayrıldığımızda bile, hayatımızda bizimle ilgilenen ve bizi koşulsuz seven çok güçlü biri olması gerektiğiyle ilgili fantezimizden vazgeçtiğimiz için değil, onları geride bıraktığımız için kaybolmuş hissederiz.

Fantezi gaslighting içeren ilişkilerde hepimiz için güçlü bir rol oynar, ancak bunu fark etmeyebiliriz. Danışanlarım, arkadaşlarım ve tanıdıklarım gaslighting uygulayıcılarıyla ilgili tutkulu ifadeler kullandıklarında, sadece gerçekleri söylediklerine inanırlar. Aşağıda birkaç örnek göreceksiniz.

- "Çok iyi başlamıştı. O noktaya geri dönemediğimize inanamıyorum."
- "O benim ruh eşim. Kimse beni onun gibi hissettiremedi."
- "Hep onu düşünüyorum. Onu çok seviyorum. Onsuz bir hayat düşünemiyorum."
- "O benim en yakın arkadaşım. Her zaman en iyi arkadaşım oldu. Her zaman yanımdaydı."
- "Beni çok iyi tanıyor. Kimse beni onun kadar iyi tanımıyor."
- "Âdeta ruhumu okuyor. Hayatımda onun gibi birisine ihtiyacım var."

- "Onunla ilgili çok güzel anılarım var. Birlikte çok şey yaşadık."
- "Bu, hayatımda bulduğum en iyi iş. Her şeyimi bu adama borçluyum. Onu hayal kırıklığına uğratamam."
- "Bir daha asla böyle bir iş bulamam."
- "Kimse bana onun gibi bir şans vermez."
- "O çok yetenekli ve çok başarılı. Bundan faydalanma şansımı kaybetmek istemiyorum."
- "O benim annem. Benim için her şeyi yapar. Onu nasıl hayal kırıklığına uğratabilirim?"
- "Her zaman babama güvenebilmişimdir. Bana bağırsa bile, sonunda her zaman bana yardım eder."
- "Kız kardeşim en yakın arkadaşım gibidir. Sürekli olarak kavga etsek bile, ona güvenebileceğimi biliyorum."
- "Ağabeyimi her zaman örnek almışımdır. Beni küçümsediğini düşündüğümde bile, aslında benim tarafımda olduğunu bilirim."

Danışanlarım ve arkadaşlarım bu tür şeyler söylediklerinde, samimi olduklarına inanırım. Ama bir yandan da farkında olsalar da olmasalar da tam olarak doğruyu söylemediklerini de düşünürüm.

Bizi tükenmiş, mutsuz ve aklı karışmış bir halde bırakan ilişkilere sıkı sıkı sarıldığımızda, aslında neler olur? Neden bu ilişkileri sürdürmek için o kadar çok şeyi feda ederiz?

Gaslighting içeren ilişkileri sürdürenlerimiz genellikle bilinçsiz bir şekilde, *her şeye* tahammül edebilmemiz gerektiğine ve her şeyi düzeltme gücüne sahip olduğumuza karar vermiştir. Örneğin Melanie her şeyi kapsayan sevgisiyle (gerekirse tek başına) mutlu bir evliliği oluşturabilecek, şefkatli ve ilgili bir kişi olduğuna inanmak istiyordu. Jordan ne kadar kötü davranırsa davransın, her şeyin yolunda gitmesi için yeteri kadar sevgi dolu olması gerektiğine, olabileceğine ve olacağına inanıyordu. Jordan'la ne kadar mutsuz olduğuyla yüzleşmek, kendisiyle ilgili idealleştirdiği bu versiyondan vazgeçmesi ve kocasının zor yan-

larını sadece sevgisinin gücüyle çözemeyeceğini kabul etmesi anlamına geliyordu.

Aynı şekilde Jill'in, kendisini hiçbir patronun yıkamayacağı kadar güçlü ve becerikli görmeye ihtiyacı vardı. En zor şartlarda bile, başarılı bir şekilde çalışabileceğine ve sırf becerileri sayesinde kötü bir işi iyi bir işe dönüştürebileceğine inanmak istiyordu. Patronunun onun ne kadar becerikli olduğunu *umursamadığını* kabul etmek kendinden vazgeçmek gibi geliyordu.

Gördüğünüz gibi, bunlar güçle ilgili fantezilerdir. Her şeyi doğru yaptığımız takdirde her durumu dönüştürebilecek kişiler olduğumuza dair bir vizyon yaratmışızdır. Gaslighting uygulayıcımızdan vazgeçmek ve hayatımıza devam etmek yerine, canla başla onu değiştirebileceğimizi kanıtlamaya çalışırız. Bunda başarısız olduğumuzda, kendimizi onun kötü davranışının gerçekten önemli olmadığına çünkü bizim çok güçlü olduğumuza ikna etmeye çalışırız.

Bu çabanın kökenleri çocukluğa uzanır. Hayal kırıklığı yaratan ve güvenilir olmayan ebeveynler, çocuklarını duygusal bir köşeye yerleştirir. Onlarla ilgili gerçeklerle, bazen bencil çocuklar gibi davranmış olmalarıyla yüzleşmek bize çok ağır gelirdi. İki, dört, hatta on iki yaşındaki hangi çocuk annesinin onu korumayacağını, babasının yanında olmayacağını fark etmeye dayanabilir ki? Güvenilmez, sevgisiz ebeveynleri olan bir çocuk olmak ne kadar dehşet vericidir! Kendimize bakabilecek kadar büyük ya da güçlü olmadığımızı biliriz; peki, bunu *onlar* yapamayacaksa kim yapacak? Annemiz ya da babamız bile bizi sevmiyorsa, demek ki kimsenin sevmeyeceği kadar değersiz ve sevimsiziz.

Dolayısıyla her şeyi olduğu gibi görmek, ebeveynlerimizin bizimle *ilgilenemeyeceğini* ya da kendi eksiklikleri yüzünden bizi istediğimiz gibi sevemeyeceklerini anlamak yerine daha sonra gaslighting uygulayıcımızla birlikteyken yapacağımız gibi, kendimizi suçlamaya başlarız ("Bu benim suçum olmalı"). Ama burada durmayız. İhmal ve hayal kırıklığı gerçeğini telafi etmek için fanteziler kurarız ve bunlar da bize daha fazla kontrol veriyormuş gibi görünür. Yeteri kadar güçlü ve kuvvetli olduğu-

muzda, belki de ebeveynlerimizin yanımızda olamaması önemli olmaz, biz onlara bakabiliriz! "Annem ne yaparsa yapsın, ben iyi olacağım," diyebilir küçük kız kendi kendine. Ya da "Babam beni ne kadar hayal kırıklığına uğratırsa uğratsın, önemli değil." Kendimizi güçlü, tahammüllü, anlayışlı, affedici insanlar olarak görürüz. Ebeveynlerimizin kusurlarını önemsiz kılmak için kendimize her şeyi yakıştırırız.

Ne yazık ki kendimizle ilgili bu umut dolu fikirlerin altında bir hüzün, öfke ve korku havuzu vardır. Bunlar kendisiyle ilgilenebilecek sevgi dolu, güçlü bir yetişkinin bulunduğuna güvenemeyen bir çocuğun hisleridir. Hepimiz kabul edilmeyi, takdir edilmeyi ve sevgi görmeyi isteriz ve bize bunları vadeden biriyle karşılaşınca ona kapılırız. Ancak gaslighting'e karşı savunmasız olanlar için bu kapılmaktan daha fazlasıdır. Şu üç fantezi bizi bu ilişkilerin içine çeker:

1. Çocukluğumuzda ebeveynlerimizin tek gelişim kaynağımız olması gibi, şimdi de gaslighting uygulayıcımız tek gelişim kaynağımız olacaktır. Sadece ama sadece o bize ebeveynlerimizin veremediği güvenilir sevgiyi verebilir. O bizim ruh eşimiz, kusursuz yol göstericimiz, en yakın arkadaşımızdır. Sevgisinin kanıtı da almak istediğimiz onayıdır.
2. O, ihtiyaç duyduklarımızı sağlayacak kişi değilse onu değiştirebileceğimize inanırız. Sırf tahammülümüzün, sevgimizin ve örnek davranışlarımızın gücüyle onu hak ettiğimiz ve arzuladığımız ebeveynlere dönüştürebileceğimizi düşünürüz.
3. Ne kadar kötü davranırsa davransın önemli değildir çünkü biz bunu aşacak kadar güçlüyüzdür (affedici ya da ilgiliyizdir). Onu değiştirme kapasitemiz mükemmel değilse de onunla baş etme kapasitemiz mükemmeldir.

Dolayısıyla gaslighting uygulayıcımızın kötü davranışları ondan daha az hoşlanmamıza sebep olmak yerine, onu daha çok sevmemizi sağlar çünkü bunlar bize ne kadar güçlü olduğumuzu kanıtlama fırsatı verir. Keşke bebekliğimizde, çocukluğumuzda bu kadar güçlü olsaydık! Ne yazık ki değildik ama artık bunu telafi edebiliriz! *Artık* bunu sırf irade gücümüzle iyi bir ilişkiye dönüştü-

rebiliriz. Bu; bize hakaret eden, görmezden gelen ya da bizimkiler yerine kendi ihtiyaçlarıyla daha fazla ilgilenen birisine katlanmak (zor bir sevgili, patron ya da arkadaşa tahammül etmek) anlamına geliyorsa, bunu yaparız. En azından *artık* tüm mutsuzluğumuzun karşılığı olarak iyi bir şey alıyoruzdur: bu muhteşem ruh eşini, eşsiz yol göstericiyi, harika en yakın arkadaşı. İlişkiyle ilgili bu fanteziye sıkı sıkı sarılırız çünkü elimize en derin korkumuzdan, kimsenin bizi istediğimiz gibi sevmeyeceği ve tıpkı çocukluğumuzdaki gibi hayal kırıklığına uğrayıp yalnız kalacağımız korkusundan kaçınmak için bir şans geçmiş gibidir. Bu arada gaslighting uygulayıcımızın onayını almayı ve ne kadar iyi, becerikli ve sevilebilir olduğumuzu kanıtlamayı başaramadığımız için onun kötü davranışları kendimizi daha az sevmemize neden olur.

Şayet siz de bunları deneyimlediyseniz, size hem kötü hem de iyi haberlerim var. Kötü haber, gaslighting içeren bu ilişkinin ne anlama geldiğiyle ilgili fantezilerimizden gerçekten de vazgeçmemiz gerekebilir. Bir danışanım sesi üzüntüden çatallaşarak, "Bir daha asla onun gibi birisini bulamayacağım," dediğinde, elimden geldiğince sakin bir ifadeyle, "Doğru, bulamayabilirsin," demek zorunda kalıyorum. "Ama bunu ister miydin? Sürekli olarak ne kadar mutsuz olduğunu söylüyorsun. Bu durumda kalmana değer mi?"

Ya da bir danışanım öfke veya panik içinde, "Bu iş olmadan ne yapacağım?" der. "Ya bunun kadar iyi başka bir pozisyon bulamazsam? Ya bir daha mesleğimi yapamazsam ya da bu seviyede yapamazsam? Ya bir daha beni onun kadar anlayan bir erkek bulamazsam?" Ben de "Bunun kadar iyi bir durumla karşılaşmayabilirsin. Ama buna saplanıp kalmak kesinlikle seni daha iyisini hayal etmekten alıkoyuyor," derim.

Bir danışanım, "Bu arkadaşımı on dört yaşından beri tanıyorum. Artık tanışacağım kimse ergenlik dönemimi bilmeyecek, o bu dönemimi bilen tek kişi," derse aksini söyleyemem. "Bu arkadaşlığı kaybedersen önemli bir şey kaybetmiş olacaksın," demek zorunda kalırım. "Ama bana kaç kere sana karşı davranışlarından dolayı mutsuz olduğunu söylediğini düşün. Bunu göz önüne

alarak hâlâ bu arkadaşlığın bu mutsuzluğa değdiğini düşünüyor musun?"

Bu yüzden kötü haber, gaslighting içeren ilişkilerimize son vermeye karar verirsek gerçekten de özel bir şeyden vazgeçmek zorunda kalabileceğimizdir. Bu kadar yoğun bir tutkuyla sevdiğimiz, heyecan verici bulduğumuz ya da ruh eşimiz olduğunu düşündüğümüz bir başka erkekle *tanışamayabiliriz*. Bir başka yol gösterici ya da geride bırakacağımız kariyere benzer bir fırsatı *bulamayabiliriz*. O kadar önemsediğimiz veya bizi sinirlerimizi bozan gaslighting uygulayıcısı arkadaşımız kadar iyi tanıyan bir yakın arkadaş bulamayabiliriz.

İyi haberse gaslighting içeren bu ilişkileri geride bırakma ve bize neye mal olduklarına dürüstçe bakma cesaretini toplarsak, tüm hayatımız boyunca bizi rahat bırakmayan o feci korku hissinin, sevilmeme ve yalnız kalma korkusunun sona ereceğini görmeye başlayabiliriz. Artık dünyanın ne kadar sevgi dolu olduğunu, o çok güvendiğimiz "ruh eşi"nin yerini almak için kaç sevgi dolu arkadaşın, destek veren meslektaşın ve potansiyel hayat arkadaşının hayatımıza girebileceğini görebiliriz.

Gerçek benliğimizin aslında bir başka kişinin ilgisine bağlı olmadığını, artık ebeveynlerimizi kahramanlara dönüştürmeyi çok isteyen çaresiz bebekler ya da küçük çocuklar olmadığımızı görebilirsek, sonunda hayatımızdaki kişileri asla sahip olmadığımız iyi ebeveynlerin yerine koymak yerine, onları olduğu gibi kabul edip bunun keyfini çıkarabiliriz. Kendi ebeveynimiz olup kendimize bakabiliriz. Böylece romantik ilişkilerimiz, iş ilişkilerimiz ve arkadaşlıklarımız ihtiyaca ve çaresizliğe değil, sevgiye ve arzuya dayalı olur. Ayrıca bize kötü davranılıyorsa, hayır deme cesaretini göstereceğimizden ve mecbur kalırsak gidebileceğimizden emin olabiliriz. Bu tavrımız bize iyi davranılma şansını katbekat arttırır.

Deneyimlerime göre, gaslighting içeren ilişkilerini sonlandıran kişiler o sihirli hissi, onları en korktukları şeylerden kurtaran bir ilişki hissini yeniden yaşamayabilir. Geçmiş kederlerini iyileştirme ihtiyacından kurtuldukları için ilişkiler hem daha sıradan hem de daha tatmin edici hale gelir. Belki adrenalin patlamaları

da olmaz. Ama bu o kadar kötü mü? Ya yeni erkek arkadaşınızın ismini telefonunuzun ekranında görmek, kalbinizin yerinden fırlayacakmış gibi çarpmasına değil de kalpten gülümsemenize neden oluyorsa? Ya birlikte olmak, sizi yemek yiyemeyeceğiniz kadar germektense size bir rahatlık ve huzur hissi veriyorsa? Ya sevginiz artık heyecan verici, tehlikeli bir macera ya da zor, insanı şaşkına çeviren bir matematik problemi gibi değil de huzur, güven ve keyif veren bir arkadaşlık gibiyse?

Gaslighting'e maruz kalmanıza neden olan fantezilerinizden vazgeçseniz de yine de ilginç sohbetler yapabilir, tatmin edici bir cinsel hayatınız, yakın arkadaşlıklarınız, önemli iş ilişkileriniz olabilir, ancak bunlar ilişkiye çok ihtiyaç duyduğunuz zamanki bağlantılarınızın yoğunluğuna sahip olmayabilir. Yeni bağlantılarınız hayatınızı kurtarıyormuş ya da dünyanızı tepetaklak ediyormuş gibi gelmeyebilir ama sizi uyuşmuş halde de bırakmaz. Telefon her çaldığında (ya da çalmadığında!) mideniz düğüm düğüm olmaz ya da onu mutlu etmek için nasıl farklı davranabileceğinizi düşündüğünüzden uykularınız kaçmaz. Hayatınıza bazen yalnız olabileceğinizi ve çoğu zaman sevildiğinizi hissedebileceğinizi bilerek bir yetişkin olarak devam edebilirsiniz ve her halükarda bir daha kendinizi bir başka insanın kötü davranışlarına maruz bırakmazsınız.

Kendinizle İlgilenin: Terapiye ya da Diğer Yardım Türlerine Başvurmak

Kendinizi bir değişiklik yapmayı düşünmek ya da en azından seçenekleriniz hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için hazır hissediyorsanız yardım almaya karar verebilirsiniz. Bir terapist olarak aradığınız gelişimi destekleyen bir araç olarak terapiyi öneririm. Terapi zaman zaman sıkıcı ve üzücü olabildiği gibi, son derece geliştirici ve destekleyici de

(devam ediyor)

olabilir. Birinin size inandığını, endişelerinizi anladığını ve hedeflerinize ulaşmanıza yardım etmeye istekli olduğunu bilmek kadar rahatlatıcı bir şey yoktur.

Terapinin size göre olmadığını düşünüyorsanız, bir başka yardım ya da destek türüne başvurabilirsiniz. Genellikle terapist olarak eğitim almadıkları halde, yaşam koçları hedeflerinizi belirlemeniz ve bunlara ulaşmanız için belirli adımlar atmanıza yardımcı olabilir. Dini liderler ve psikoloji eğitimi almış din adamları destek ve manevi içgörü sağlayabilir (Bazıları terapist olarak eğitim de almıştır). Yerel toplum merkezindeki ya da dini kurumunuzdaki bir destek grubuna katılmayı düşünebilirsiniz. Sizin ya da bir yakınınızın madde bağımlılığı ya da başka bir bağımlılığı varsa 12 adım programı sizin için uygun olabilir.

Elbette, başka hangi adımları atarsanız atın, her zaman arkadaşlarınız ve yakınlarınızla, en azından iyiliğinizi düşündüğüne ve durumunuzu açıklıkla görebildiğine güvendiğiniz kişilerle konuşun. (Zaman zaman her iki tanıma da uyan kişileri bulmak zor olabilir!) Ancak bazen en yakın arkadaşlar bile yeterli olmaz. Bazen yolculuğunuzun bir sonraki aşamasının nasıl olacağını anlamanıza yardımcı olması için hayatınızın biraz dışında olan birine ihtiyaç duyarsınız. Bir terapist ya da başka tür bir yardımcı içsel yolculuğunuzda yönünüzü bulmanızı sağlayan o "yabancı" olabilir.

Yeni Dünyanızı Yaratmak

Sizi, harika meslektaşım ve akıl hocam psikanalist Frank Lachmann'ın bir keresinde benimle paylaştığı çok özel bir imgeleme alıştırmasıyla baş başa bırakmak istiyorum. Ne zaman başkalarına arzu ettiğimden çok boyun eğdiğimi ya da kim olduğum ve ne istediğimle ilgili netlik hissimi yitirdiğimi hissetsem bu alıştırmaya başvururum. Bu benim hayatımda olduğu gibi, sizin hayatınızda da birçok alanda uygulanabilir ama özellikle Üçüncü Aşama gaslighting'e sık sık eşlik eden tükenmişlik ve kafa karışıklığıyla başa çıkmanıza oldukça yardımcı olabilir.

Dünyanıza Kimlerin Girmesine İzin Verirsiniz?

1. Etrafı güzel bir çitle çevrili, güzel bir evde yaşadığınızı hayal edin. Bu evi, konumunu, odalarını, mobilyalarını hayalinizde canlandırın. Çiti de gözünüzün önüne getirin. Nasıl bir malzemeden yapılmış? Ne kadar yüksek? Bu çitin kimsenin aşamayacağı kadar sağlam ve dayanıklı olduğunu hayal edin.
2. Şimdi, sevdiğiniz konukların içeri girebileceği çit kapısını ya da bahçe kapısını bulun. Oradaki tek kapı görevlisi olduğunuzu fark edin; içeri kimin girip giremeyeceği tamamıyla sizin kontrolünüz altında. Dilediğiniz kişiyi içeri alabilir ve bir neden söylemeksizin istemediğiniz kişilerin girmesini engelleyebilirsiniz. Bu gücün nasıl bir şey olduğunu hissetmeye çalışın. Hem içeri almak hem de dışarıda tutmak istediğiniz kişilerin yüzünü hayal edebilirsiniz. Evinizin kapı görevlisi olarak gücünüzü deneyimleyin.
3. Sadece sizinle şefkatli bir tavırla konuşan ve duygularınıza saygı duyan kişileri içeri almaya karar verdiğinizi hayal edin. Birisi içeri girip sizi istismar ederse ya da herhangi bir şekilde gerçekliğinizi bozmaya çalışırsa onun gitmesi ge-

rekir ve size iyi davranmaya hazır olana dek geri gelemez. (Sizi bazen önemsemeyen bazen de size saygılı davranan kişilerden de usanabilirsiniz. Ne kadar iyi davranırlarsa davransınlar, onları da içeri almamaya karar verebilirsiniz!)

4. Evinizi, duvarlarınızı ve bahçe kapınızı en az on beş dakika boyunca hayal etmeye devam edin. Kimlerin içeri girmek istediğini ve sizin kimlere izin vermek istediğinizi görmeye çalışın. Evet ya da hayır dediğinizde, neler olduğunu hayal edin. Reddettiğiniz ya da kabul ettiğiniz kişilerin tepkilerini gözünüzün önüne getirin ve onların tepkilerine verdiğiniz karşılığı deneyimleyin.
5. Daha sonra dilerseniz bu deneyimin size neler öğrettiğini yazın ya da bir arkadaşınıza anlatın. Unutmayın, sizin için orada bulunan korunaklı evinizi istediğiniz zaman bir sığınak olarak kullanabilirsiniz.

Artık sizi neyin gaslight tangosuna hapsettiğini biliyorsunuz ve gaslighting'in üç aşamasının ne kadar zor olabileceğini gördünüz. Şimdi sıra gaslighting'e son vermeye geldi! Bir sonraki bölümde size bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim.

Gaslighting'e Son Vermek

Birlikte yaptığımız çalışmalarla Katie, gaslighting'e son vermenin yollarını öğrenmeye başladı. İlk başlarda Brian'la ilişkisini düzeltmek konusunda iyimserdi. Ama Brian'ı kendisinin flörtöz biri değil de iyi ve sadık bir kız arkadaş olduğuna inandırma çabalarının, genellikle Brian'ın gaslighting'in dozunu arttırmasına ve ona bağırıp hakaret ederek duygusal kıyametini şiddetlendirmesine sebep olduğunu fark etti. Bu tepkiyi korkutucu ve üzücü buldu ve sık sık pes etmek istedi.

Katie'nin, kendinizi tamamıyla harekete geçmek için seferber olana dek gaslighting'e son veremeyeceğinizi anlaması gerekiyordu, böylece hem gaslighting uygulayıcınızdan hem de kendinizden gelebilecek dirence karşı hazır hale geleceksiniz. Gaslighting içeren bir ilişkiyi, bu ilişkiye gerçekten son vermek zorunda olmasanız bile, son vermeye istekli olduğunuzda değiştirebilirsiniz. Fakat ikinizin birbirinizden farklı düşüncelere sahip olabileceğiniz fikriyle barışmanız gerekir. Böylece ne onun sizinle ilgili olumsuz düşüncelerine boyun eğmek ne de ona iyi bir insan olduğunuzu kanıtlamak zorunda kalırsınız. Ayrıca gaslighting uygulayıcınız sizi hep kendi fikirleriniz olduğu için cezalandırıyorsa onu terk etmeye de hazır olmalısınız. Sizin çekip gidebileceğinizi anlayana dek davranışlarını değiştirmeye istekli olmayabilir.

Bu bölümde kendinizi hazırlamanız ve harekete geçeceğiniz noktaya varmanız için altı maddelik bir plan paylaşacağım. Sonra da gaslighting'e son vermenin beş yolunu anlatacağım.

Gaslighting'e Son Vermek için Harekete Geçmek: Altı Maddelik Bir Plan

1. Sorunu Belirleyin.
2. Kendinize Şefkatli Davranın.
3. Kendinize Bir Fedakârlık Yapma İzni Verin.
4. Hislerinizle Bağ Kurun.
5. Kendinizi Güçlendirin.
6. Hayatınızı Geliştirmek için Sadece Bir Adım Atın. Sonra Bir Adım Daha Atın.

Gaslighting'e Son Verme Kararı

Şimdi, daha önceki sözlerime biraz daha yakından bakalım: Gaslighting içeren ilişkinizi ancak bu ilişkiye bir son vermeye istekli olduğunuzda değiştirebilirsiniz. Bu, o kadar önemli ki tekrarlayacağım: İlişkinize bir son vermeye *istekli olmalısınız*.

Gitmek zorunda *olmadığınızı* anladığınız birçok durumla karşılaşabilirsiniz. Bazen gaslighting bir ilişkiye zamanla sızar ve kökünü kazımak mümkündür. Bazen bir kişi sadece çok güvensiz hissettiğinde gaslighting'e başvurur ve sorunu sadece ona boyun eğmeyi reddederek ve gaslighting tetikleyicilerinden (sizi ya da gaslighting uygulayıcınızı gaslight tangosu yapmaya iten ifadeler, eylemler ya da durumlar) kaçınarak çözebilirsiniz. Partneriniz bir sorun olduğunu kabul ediyorsa, iyi bir çift danışmanı size yardımcı olabilir ya da yeni farkındalığınız dinamiği değiştirmek için yeterli olabilir. Bazı gaslighting uygulayıcılarıyla

sadece tüm iletişimi keserek ilişkiyi kısıtlayabilirsiniz. Yedinci Bölüm'de ilişkiyi sonlandırmanın sizin için doğru olup olmadığına karar vermenize yardımcı olacağım. Ancak ilişkinizi sonlandırmaya istekli *değilseniz* bu süreç işe yaramaz.

Neden mi? Çünkü Katie gibi, siz de büyük olasılıkla gaslighting uygulayıcınızın eski davranışlarına geri döndüğü (ilişki son zamanlarda iyi gidiyor olsa bile) bir noktaya geleceksiniz. İnsan doğası böyledir, insanlar bir anda değişmez. Gaslighting uygulayıcınız gaslighting'in dozunu arttırmış, duygusal kıyametini daha sert bir şekilde gösteriyor olabilir: Bağırmaktan çığlık atmaya, zaman zaman eleştirmekten sürekli olarak eleştirmeye, ara sıra küsmekten günlerce sizinle konuşmadığı bir tavır sergilemeye geçmiş olabilir. Bu süreçte, bir noktada sizi gaslighting'e boyun eğdiğiniz eski halinize döndürmek için elinden gelen her şeyi yapabilir.

Değişmekte zorlanan bir tek o olmayabilir. Sizin de izleyeceğiniz bu yeni yolla ilgili tereddütleriniz olabilir. Birleşme dürtüsüne yenik düşmek üzere olabilirsiniz ya da gaslighting uygulayıcınızın onayını almayı çok istiyor olabilirsiniz. Tüm kötü zamanları unutmak ve sadece iyi zamanları hatırlamak isteyebilirsiniz. Bu da insan doğasının bir parçasıdır. Pek çoğumuz değişmeyi çok zor buluruz ve nadiren hızla ya da bir anda değişiriz.

Peki, her şeyi olduğu gibi korumaya çalışan bu yoğun güçlere direnmenize ne yardımcı olur? Hem siz hem de gaslighting uygulayıcınız her şeyin aynı kalması "gerektiğini" derinden hissederken farklı davranmanızı ne sağlar?

İlişkinizin değişmesine yardımcı olacak tek şey, istediğiniz hayata, gaslighting'den kurtulduğunuz bir hayata kendinizi kalpten adamanızdır. Bu adanmışlığı sürdürmek için hayatınızın aşkını, en yakın arkadaşınızı, kusursuz işinizi terk etmek dahil *her şeyi* yapmaya hazır olmanız gerekir. Ne onun bakış açısına boyun eğmenize ne de onun sizinkini kabul etmesi için çaba harcamanıza gerek olmadan, her ikinizin de kendi fikrinin olmasına izin vermeniz gerekir. Sizin de gaslighting uygulayıcınızın da size saygılı davranılmayan ve kendi bakış açınız olduğu için cezalandırıldığınız bir ilişkiyi sürdürmeyeceğinizi bilmesi gerekir.

Tekrar söylüyorum, ilişkinizi gerçekten sonlandırmanız gerekmeyebilir. Ama ilişkinizi sonlandırmaya istekli *değilseniz*, önünüzdeki çetrefilli yolu izlemekte zorlanabilirsiniz.

Gaslighting'e Son Vermek:
İlişkinizi Sonlandırmaya İstekli misiniz?
KARAR VERMEKTE ZORLANIYORSANIZ:

- ***İlişkinizin bir hafta sonraki halini gözünüzde canlandırın.*** Kendinizi mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hayal edin. Ne giyiyorsunuz? Yüzünüzde nasıl bir ifade var? Gaslighting uygulayıcınızın yüzünde nasıl bir ifade var? Neler diyor? Onun konuştuğunu duyduğunuzda ne hissediyorsunuz?
- ***Şimdi, ilişkinizin bir sene sonraki halini gözünüzde canlandırın.*** Bir kez daha, kendinizi mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hayal edin. Hayatınız neye benziyor? Nerede çalışıyorsunuz? Sizi neler mutlu ediyor? Kendinizi gaslighting uygulayıcınızla birlikte hayal edin. Birbirinize neler diyorsunuz? İkinizi nasıl görünüyorsunuz? İkinizi hayal ederken ne hissediyorsunuz?
- ***İlişkinizde üç sene sonraki halinizi gözünüzde canlandırın.*** Yine kendinizi mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hayal edin. İlişkiniz nasıl? Hayatınız nasıl görünüyor? İstediğiniz hayat bu mu?
- ***Şimdi, kendinize içinde bulunduğunuz ilişkinin size arzuladığınız geleceği getirme olasılığının ne kadar***

(devam ediyor)

olduğunu sorun. Kendinize şu anki gibi devam ettiğiniz takdirde, geleceğinizin nasıl olacağını sorun. Kendinize ilişkinizi sürdürmek için neleri feda etmeye hazır olduğunuzu sorun. Kendinize arzuladığınız hayatı elde etmek için neleri feda etmeye hazır olduğunuzu sorun.

Unutmamanızı istediğim birkaç konu daha var. Öncelikle harekete geçmeye yönelik altı öneriyi okurken bunun birçok yolu kapsayabilecek bir yolculuk olduğunu unutmayın. Bu fikirleri size doğru gelen herhangi bir sırada deneyebilirsiniz. Bence burada verdiğim sırayı izlemeniz faydalı olabilir ama daha sonraki bir adıma geçmek sizi harekete geçiriyorsa, sizin için doğru olan yol odur. Hatta kendinizi aynı anda birden fazla adımı izlerken bile bulabilirsiniz.

Ayrıca bu süreci bir anda kabullenemeyebileceğinizi de bilmelisiniz. Katie gibi, siz de kendinizi paniğe kapılmış, yalnız ya da üzgün bir halde bulabilirsiniz. Katie, Brian'ın gaslighting'ine direnmeye başladıkça, gecenin bir yarısı kalp atışları hızlanmış, midesi düğümlenmiş bir halde uyanır ve ondan ayrılmak zorunda kaldığı takdirde ne kadar yalnız kalacağını düşünürdü. İş yerindeyken, Brian'la tanışmadan önce ne kadar yalnız olduğunu ve ilişkilerinin o harika ilk birkaç haftasında ne kadar mutlu olduğunu düşünürken, gözyaşlarına boğulacakmış gibi hissederdi. Onu gördüğünde Brian'ın yüzünün nasıl aydınlandığını ya da ona ayak masajı yaptığı zamanları hatırlar, onsuz hayatına nasıl devam edebileceğini düşünürdü. Ya da onu fazla flörtöz davranmakla suçladığı anlardan birini hatırlayıp çenesini hayatında hiç hissetmediği kadar büyük bir öfkeyle sıkardı.

Sonra Katie, Brian'ın bazı konularda onu hep suçlamasından ne kadar nefret ettiğini düşünürdü. Onunla kavga etmekten hiç hoşlanmadığını ve Brian ona bağırdığında ne kadar kötü hissettiğini hatırlardı. Ona karşı gelerek saygı görmek istediğini ve bakış

açısı yüzünden cezalandırılmak istemediğini hem Brian'a hem de kendisine açıkça anlatmanın ne kadar iyi hissettirdiğini anımsardı. Hâlâ kaygılı, üzgün ve yalnız hissediyordu ama kararlıydı da.

Her şeyin nasıl farklı olabileceğini görmeye başladığınızda, hissettiğinizin farkında bile olmadığınız seviyelerde öfke ve çaresizlik deneyimleyebilirsiniz. Kendinizi keyifsiz ve dengesiz hissedebilir, bir an heyecanlı, sonraki an tükenmiş ya da depresif olabilirsiniz. İnsanlar değişiklikler yaparken tüm bunlar normaldir. Bu yüzden bu hislerin hiçbirini fazla ciddiye almayın. Sadece deneyimleyin ve geçmelerini bekleyin. Büyük bir heyecan, yoğun bir mutluluk ve dünyanın hâkimiymiş gibi hissederseniz bunların da büyük bir olasılıkla geçeceğini bilerek keyfini çıkarmaya çalışın! Tüm bu duyguların dengelenmesi biraz süre alacağı için sabırlı ve azimli olun.

Ayrıca davranışlarınızı değiştirmenin hayatınızın sonuna dek size büyük faydalar sağlayacak muhteşem bir başarı olduğunu da hatırlatmak isterim. Bu ilişkiyi kurtarmayı başarsanız da başaramasanız da kendinizde yaptığınız değişiklikler gelecekte şu anki gaslighting uygulayıcınızla veya başka biriyle sağlıklı, mutlu ve tatmin edici bir ilişki yaşamanız için size çok faydalı olacaktır. Hayatınızda birçok şeyin değişmeye başladığını; iş, arkadaş, partner, aile ve dünyayla olan ilişkilerinizin genel olarak hayatınızın bir başka alanındaki gaslighting'e son verme çabalarınızla nasıl daha iyiye gittiğini görüp şaşırabilirsiniz. Bu yüzden feda etmek üzere olduğunuz şeye üzülürken bile, kazandığınız şeylere sevinmeyi ya da en azından bunları takdir etmeyi unutmayın.

Son olarak gaslighting'e son verme ve bunu yapabilmek için harekete geçme sürecinin uzun olabileceğini de bilmenizi isterim. Birkaç günde harika işler başarabilir veya birkaç hafta hiçbir gelişme göremeyebilirsiniz. Biraz yol katettiğinizi görebilirsiniz ve sonra hem sizin hem de ilişkinizin yine tehlikede olduğunu hissedebilirsiniz. Büyük ihtimalle iyi günlerin yanında kötü günler de deneyimleyeceksiniz. Gerilediğinizden emin olduğunuz zamanlar kadar, bitiş çizgisine varmak üzere olduğunuzu hissettiğiniz zamanlar da olacak. Her halükarda nefes alıp vermeye

devam etmeye, kendinize şefkatli davranmaya ve sevdiğiniz ve güvendiğiniz kişilere yakın olmaya çalışın. Kararlı davrandığınız sürece, sonunda oraya varacaksınız.

Kararlılığınızı Arttırmak için Yapabileceğiniz Şeyler

- Bakış açınızı korumak için günde bir kere güvendiğiniz arkadaşlarınız ya da yakınlarınızla veya haftada en az bir kere bir terapistle konuşun.
- Gaslighting uygulayıcınızla yaptığınız son üç konuşmanızı yazın ve kendinize gelecekte bu gibi durumlarla nasıl başa çıkmak istediğinizi hatırlatarak bu konuşmaları düzeltin.
- En son ne zaman mutlu hissettiğinizi hatırlayın. O zamanı hatırlatan bir not yazın ya da bir resim yapın veya bir fotoğraf bulun. Kendinize yeni hayatınızın nasıl olmasını istediğinizi hatırlatmak için bunu her gün görebileceğiniz bir yere asın.

Gaslighting'e Son Vermek için Harekete Geçmenin Altı Yolu

1. Sorunu belirleyin.
2. Kendinize şefkat gösterin.
3. Kendinize bir fedakârlık yapma izni verin.
4. Hislerinizle bağ kurun.
5. Kendinizi güçlendirin.
6. Hayatınızı geliştirmek için sadece bir adım atın. Sonra bir adım daha atın.

Gaslighting'e Son Vermek için Harekete Geçmek: Altı Maddelik Bir Plan

Gaslighting'e son vermek için harekete geçmenin altı yolu aşağıdadır. Bunları burada verdiğim sırayla ya da size mantıklı gelen başka bir sırayla yapabilirsiniz. Önemli olan sadece başlamaktır.

1. Sorunu Belirleyin

Gördüğümüz gibi, özellikle İyi Adam veya Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcılar'la birlikte olduğumuzda, sorunun ne olduğunu kendimize bile açıklamak zor olabilir. Koçluk hizmeti verdiğim, bir Göz Kamaştırıcı Gaslighting Uygulayıcı kocası olan mağaza satın alma sorumlusu danışanım Olivia, bana onun haline şaşıran bir arkadaşıyla yaptığı sinir bozucu bir konuşmayı anlattı. "Sana sevmediğin hediyeler mi alıyor?" demişti arkadaşı hayretle. "Sen banyo yapmak isterken sana masaj mı yapıyor? *Buna* mı üzüldün? Kızım, *ne* derdin var senin?"

Olivia kekeleyerek sorunu açıklamaya çalışmıştı. Martin'in hediyeleri (fırfırlı bir bluz, yumuşacık bir gecelik, seksi bir iç çamaşırı) el dikimi takımlar ve sade iç çamaşırı giyen ve çıplak uyumayı seven Olivia'ya kendisi için değil de kocasının "fantezi kadını" için alınmış gibi gelmişti. Ayrıca kocasının meşhur masajları da her zaman o kadar abartılıydı ki Olivia bunları hiçbir zaman gevşetici bulmamıştı.

Gördüğümüz gibi, Olivia kocasının romantik davranışlarını takdir etmediği için suçluluk hissediyordu. Birlikte yaptığımız ilk çalışmaların çoğunu, kocasının hediyelerinin ona sevildiğini ve değer verildiğini hissettirmek yerine, onu neden yıprattığını ve bıktırdığını anlamaya ayırdık. "Bazı insanlar hediye almayı hiç beceremezler," diyordu Olivia.

"Ona hediyeleri ve romantik davranışlarıyla ilgili hislerini söyledin mi?" diye sordum.

"Şey, evet. Söyledim sayılır. Masajdan pek hoşlanmadığımı anlattım. Sadece onunla birlikte koltuğa uzanmak ve televizyon

izlemek istediğimi söyledim. Ama bakışları donuklaştı ve yüzünde üzgün bir ifade belirdi... Onu gerçekten de hayal kırıklığına uğrattığımı hissettim."

"Yani senin için yapmak istediği bir şeyi takdir etmeyerek onu hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorsun."

"Evet."

"Olivia," dedim, "masaj *onu* iyi hissettirmek için miydi, yoksa seni mi?"

Şaşkınlıkla bana baktı. Belli ki bu konuyu hiç bu açıdan düşünmemişti. Ama zamanla sorununu belirlemeyi başardı: *Kocam benim için birçok güzel şey yap*ıyor ama bunlar benim *kişiliğimle ilişkili değil. Genellikle güzel davranışlarının ve hediyelerinin beni değil, kendisini iyi hissettirmekle ilgili olduğunu düşünüyorum. Daha da kötüsü, hediyelerinden hoşlanmadığım için bende bir terslik varmış gibi hissediyorum.*

Sorununu belirlemek Olivia'ya hiç ummadığı bir rahatlık hissi verdi. En sonunda neden o kadar kopuk ve tatminsiz hissettiğini anladı. Kocasını sadece "kötü" ya da "iyi" diye tarif etmenin ötesine geçen bir yol buldu ve hoşuna gitmeyen şeylere odaklandı.

Sorununuzu belirlerken hem *karşınızdaki insanın yaptıklarını* hem de *sizin yaptıklarınızı* düşünmenizi öneririm. Olivia için sürecin bir kısmı şöyleydi:

Bana gaslighting uygulamak için yaptıkları: Kişiliğime uymayan hediyeler veriyor ve minnettar olmamı bekliyor.

Gaslighting mağduru olarak benim yaptıklarım: Hediyelerini sevmediğim için bende bir terslik varmış gibi, yalnız ve yanlış anlaşılmış hissediyorum.

Sorununuzu Belirleyebilmeniz için Daha Fazla Örnek

- Kocam bana sık sık bende hata olarak gördüğü şeyleri söylüyor ve kendimi kötü hissediyorum. Eskiden onunla tartışırdım ama artık buna değmediğini düşünüyo-

(devam ediyor)

rum. O kötü yorumlarını duymak ve sürekli bu kadar depresif olmak hoşuma gitmiyor.

Bana gaslighting uygulamak için yaptıkları: *Bana hakaret etmek.*

Gaslighting mağduru olarak benim yaptıklarım: *Onunla tartışmak (eskiden). Hakaretlerini kabul ediyorum ve kötü hissediyorum (şimdi).*

- Bir arkadaşımla hep tekrar eden uzun tartışmalara giriyorum ve hiçbir şeyi çözümleyemiyoruz. Her zaman neden daha iyi bir arkadaş olamıyorum diye düşünüyorum. Kendimle ilgili olarak bu kadar kötü hissetmekten yoruldum. Diğer arkadaşlarımın hiçbiri beni böyle hissettirmiyor!

Bana gaslighting uygulamak için yaptıkları: *Beni kötü bir arkadaş olmakla suçlamak.*

Gaslighting mağduru olarak benim yaptıklarım: *Onunla tartışmak, kötü bir arkadaş olduğum doğrulanmasın diye fikrini değiştirmesi için yalvarmak.*

- Patronum beni seviyormuş gibi görünüyor ama iş yerinde garip bir şeyler döndüğünü biliyorum. Beni eskiden katıldığım üst seviye toplantılara çağırmıyor ve şirketin en önemli müşterileriyle iletişimimi kesti. Bir sorun olmadığında ısrar ediyor ama yalan söylediğini biliyorum. Neler olup bittiğini bilmemek hoşuma gitmiyor.

Bana gaslighting uygulamak için yaptıkları: *Beni önemli işlerden uzak tutmak ve bu konuda yalan söylemek.*

Gaslighting mağduru olarak benim yaptıklarım: *Ona inanıyormuşum gibi yapmak (ona inanmaya çalışmak).*

(devam ediyor)

- Annem beni suçlu hissettirmekte çok başarılı. Keşke bir kez olsun bir şeyi doğru yaptığımı söylediğini duysam. Gerçi bunu dilemekten nefret ediyorum. Sanki "Aferin kızıma," dediğini duymak için sürünerek yanına gidecekmişim gibi kendimi önemsiz ve aptal hissediyorum.

Bana gaslighting uygulamak için yaptıkları: *Yanlış bir şey yapmışım gibi hissettirmek.*

Gaslighting mağduru olarak benim yaptıklarım: *Yanlış bir şey yaptığım doğrulanmasın diye beni övmesi için daha da çok çabalamak.*

2. Kendinize Şefkat Gösterin

Kötü muamele görmenin en can sıkıcı yanlarından biri de kendimize bunu hak ettiğimiz mesajını vermemizdir. Daha sorumlu olmaya ve kaçmaya çalıştığımız yıkıcı dinamiklere nasıl dâhil olduğumuzu anlamaya çalışırken gerçekten de kötü muameleyi hak ettiğimizi hissedebiliriz. Ne de olsa bunun bir parçası olmuşuzdur. Gaslighting uygulayıcımızla tartışmış ya da ona boyun eğmişizdir veya yaptıklarını umursamadığımız mesajını vermişizdir. Durumu kontrol etmeye ya da kendimizi güvende hissettirmeye çalışmışızdır. Dolayısıyla biz de onun kadar suçluyuz ve başımıza gelenleri hak ediyoruz, değil mi?

Yanlış. Bu sürecin hedefi kendinize kızmak, kendinizi suçlu hissetmek ya da suçu paylaştırmak değildir. Tek amacınız durumunuzu daha iyiye gidecek şekilde değiştirmektir. Bunu yapabilmek için sizin de soruna katkıda bulunduğunuzu ve bunu değiştirmek için neler yapabileceğinizi bilmeniz gerekir. Ama bu, başınıza gelenleri "hak ettiğiniz" ya da bir şekilde bunun "suçlusu" olduğunuz kanısında olmaktan çok farklıdır.

Öfkeli, içine kapanık ya da dürüst olmayan bir yetişkinin onunla oyun oynaması için sürekli ilgisini çekmeye çalışan kü-

çük bir kız görseydiniz, ne tepki verirdiniz? Küçük kız sürekli olarak aynı tepkisiz insana gitse, her seferinde onunla ilgilenmesi için yeni yollar denese ne düşünürdünüz? Ya ilk girişimlerinden sonra öfke krizlerine girse ya da karşısındaki kişiye vursa veya öfkeli sözler söylese? Ona ne tavsiye ederdiniz? Bu tavsiyeyi nasıl bir tavırla verirdiniz? Ona kendisiyle ilgili neler söylerdiniz?

Küçük kıza ona o kadar ilgisiz davranan yetişkine artık gitmemesini tavsiye etseniz bile, ona şefkatle bakacağınıza inanmak isterim. Onun farklı davranmasını sağlamaya çalışabilirdiniz ama aynı zamanda kötü bir durumun içinde elinden gelenin en iyisini (o an elinden gelen onun için pek iyi olmasa bile) yapmaya çalıştığını da anlardınız.

Sizi, o çocuğa ya da arkadaşlarınız veya yakınlarınızdan herhangi birine gösterdiğiniz şefkati kendinize göstermeye, kim olduğunuzu ve neler yaptığınızı daha iyi anlamaya çalışırken bile, kendinize sevgi ve takdirle yaklaşmaya davet ediyorum. Bazen en zor iş, kendimize şefkat göstermektir. Ama deneyimlerim bana gerçek değişimin çoğu zaman bu noktada başladığını göstermiştir.

3. Kendinize Bir Fedakârlık Yapma İzni Verin

Şundan kaçış yoktur: Gaslighting içeren ilişkinizi sonlandırmanın bir bedeli olabilir. Dolayısıyla bunu gerçekten yapmayacak olsanız bile, ilişkinizi sonlandırmaya *istekli* olmak genellikle büyük bir kayıp olasılığıyla yüz yüze gelmek anlamına gelir.

Danışanlarım, "Bir daha asla onun gibi bir adamla tanışamayacağım," der. "Bir daha asla onun kadar heyecan verici, benimle uyumlu, seksi, kusursuz bir ruh eşiyle birlikte olamayacağım."

Ya da "Bir daha asla bu kadar iyi bir iş bulamam. Becerilerime ve yeteneklerime, hedeflerime ve hayallerime bu kadar uygun bir pozisyon bulamam."

Ya da "Bir daha asla öyle bir arkadaşım olmayacak. Beni bu kadar iyi tanıyan, benimle birlikte bir sürü şey yaşamış bir arkadaşım olmayacak."

Ya da "Annem/babam/kız kardeşim/erkek kardeşim/teyzem, halam/dayım, amcam/kuzenim ya da yeğenimle konuşmayı kesersem, aile hayatımızın nasıl olacağını düşünemiyorum. Şükran Günü yemeklerimiz nasıl olur? Yaş günü partilerime kim gelir ya da gelmez? Çocuklarımı bir akrabamızdan nasıl mahrum ederim?"

Önceki bölümde gördüğümüz gibi, ne kadar büyük bir kayıp vereceğinizi abartıyor olabilirsiniz. Başka birisiyle tanışabilirsiniz, başka bir iş, size gaslighting uygulayıcınız kadar keyif veren başka bir arkadaş ve belki daha fazlasını bulabilirsiniz. Aile hayatınızda şu anda aklınıza gelmeyen, mevcut durumunuzdan çok daha tahmin edici çözümler ortaya çıkabilir. İleride farklı şeylere değer verdiğinizi ya da her zaman arzuladığınız şeyleri sonunda daha da iyi bir şekilde elde ettiğinizi görebilirsiniz.

Ya da düşüncenizde haklı çıkabilirsiniz. Gaslighting içeren ilişkinizi tehlikeye atarak bir daha asla sahip olmayacağınız bir şeyi kaybediyor olabilirsiniz.

Önemli olan, neler olacağını bilmemenizdir. Sadece ruhunuzu ezen ve hayat sevincinizi yok eden bir ilişkide olduğunuzu *biliyorsunuz*. Gaslighting içeren ilişkiyi sürdürebilmek için şu ana kadar işiniz, arkadaşlarınız, partnerleriniz, ailenizle ilgili ciddi fedakârlıklarda bulunmuş olabilirsiniz. Kendinizle ilgili umutlarınızdan ve hayallerinizden çoktan vazgeçmiş olabilirsiniz. Hiçbir şey yapmadığınız takdirde gaslighting içeren ilişkiniz büyük ihtimalle daha iyiye gitmeyecektir. Değişimle ilgili tek umut, farklı davranmanızdır. Evet, bunu yaparsanız, sizin için çok değerli olan bir şeyi tehlikeye atabilirsiniz.

Peki, bir değişiklik yapmak buna değer mi? Nasıl sonuçlar alacağınızı, hangi riskleri göze aldığınızı, ne gibi kazançlar elde edeceğinizi önceden bilemezsiniz. Bu durumda gözünüzü karartmaya istekli misiniz?

Elbette, bu soruyu sadece siz yanıtlayabilirsiniz. Sırf böyle devam etmek istemediğiniz için büyük bir riske girdiğinizi bilerek harekete geçmeye hazır mısınız?

Bir keresinde bir danışanımın gaslighting içeren ilişkisini neden sona erdirdiğiyle ilgili söylediklerini asla unutamam. "Sonra neler olacağını bilmiyordum," dedi. "Ben sadece artık kendimi böyle kötü hissetmek istemiyordum." Bazen bilmeniz gereken tek şey budur.

Gözünüzü Karartmanıza Yardımcı Olabilecek Sorular

- Bugün beni kendimle ilgili olarak iyi hissettiren bir karar verdim mi? Bu karar neydi?
- Bugün beni kendimle ilgili olarak kötü hissettiren bir karar verdim mi? Bu karar neydi?
- Değerlerime uygun bir şekilde saygın bir hayat yaşıyor muyum?
- Önceki soruya yanıtım hayır ise, hayatımı değerlerime uygun hale getirmek için neler yapmam gerekiyor?
- Elde edebileceğim en iyi hayata dair vizyonum nedir?
- Bu hayatı elde etmek için ne yapmalıyım?

4. Hislerinizle Bağ Kurun

Genellikle gaslighting içeren ilişkilerimizde kalabilmek için hislerimizden uzaklaşırız. Gaslighting'e son verebilmek için hislerimizle bağ kurmamız gerekir.

Hislerinizle yeniden bağ kurmak için aşağıdaki alıştırmayı deneyin.

Hislerinizi Uyandırmak: *Bir kalem ve kâğıt alın. Aşağıdaki soruların yanıtlarını dilediğiniz şekilde yazın: cümleler, kısa notlar, size kolay gelen herhangi bir şekilde. Yanıtlarınızı resim ya da diyagram olarak da çizebilirsiniz.*

1. Sizde duygusal bir etki yaratan son olayı hatırlayın. Bir yakınınızın hastalığı kadar önemli ya da bir banka görevlisiyle yaşadığınız bir anlaşmazlık kadar önemsiz bir olay olabilir. Olayı tarif edin.
2. Ne hissettiniz?
3. Ne düşündünüz?
4. Ne yaptınız?

Katie ilk denemesinde bu alıştırmayı şöyle yanıtladı:

1. *Köşedeki marketten kahve almaya gittiğimde ve doğru miktarda bozuk para bulamadığımda kasiyer bana çok öfkelenmiş gibi baktı ve en sonunda, "Kenara çekilin de sırayı meşgul etmeyin," dedi.*
2. *Kendimi kötü hissettim. Kendimi aptal gibi hissettim. Doğru miktarda bozuk parayı bulabilmiş olmam gerekirdi diye düşündüm.*
3. *Çok ağır davrandığımı düşündüm.*
4. *Ona gülümsedim ve özür diledim.*

Katie alıştırmayı bana gösterdiğinde, hislerini ifade etmek için duygularına dair sözcükleri kullanmadığını görmesine yardımcı oldum. "Kendimi aptal gibi hissettim," cümlesi aslında bir hissi değil, bir düşünceyi gösteriyordu. Katie doğru miktarda bozuk para bulamamanın gerçekten aptal biri olduğu anlamına geldiğini düşünmüştü. "Doğru miktarda bozuk parayı bulabilmiş olmam gerekirdi diye düşündüm," ifadesi de bir düşünceydi, ne yapmış olması gerektiğiyle ilgili bir fikirdi. Katie'den düşünceleri yerine üzgün, öfkeli, bıkkın, dalgın, endişeli, kaygılı, korkmuş, utanmış, gururlu, heyecanlı, mutlu gibi, hislerini anlatan sözcükleri kullanıp alıştırmanın o bölümünü yeniden yapmasını istedim.

"Sanırım utandım," dedi Katie bana. Sonra başını salladı. "Aptalca, değil mi? Neden böyle bir şeyden utanayım ki?" Hisleriyle bağ kurmak Katie'nin bunları hissedip serbest bırakmasını sağladı. Katie utandığının farkına varmamış olsaydı, bunu hisset-

tiğini bilmeden uzunca bir süre utanç hissini içinde taşıyabilirdi.

Katie'den bütün alıştırmayı tekrar yapmasını istedim. İkinci sefer yaptığında şu yanıtları verdi:

1. *Brian bana kızdı çünkü marketten eve dönerken bir adam bana gülümsedi. Brian bana bağırdı. "İşte, yine aynı şeyi yapıyorsun," dedim. Bana daha da yüksek sesle bağırdı. Yatak odama gidip kapıyı kapattım.*
2. *Bana bağırdığında korktuğumu hissettim. Tartışmaya girmediğimde kendimle gururlandım. Sanırım bir yandan da utandım.*
3. *Bana bağırmamış olması gerektiğini düşündüm. Orada kalmam gerektiğini düşündüm. Bir yandan da gitmek zorunda olduğumu düşündüm.*
4. *Yatak odasında kaldım ve Brian bağırmaktan vazgeçene dek bekledim. Sonra odadan çıkıp akşam yemeğini hazırladım.*

Katie bu alıştırmanın sonuçlarına çok şaşırdı çünkü aynı olayla ilgili kaç farklı his ve kaç farklı düşünceye sahip olduğunu gördü. "Gurur duyduğumu fark etmemiştim," dedi. "Güzel bir histi."

Hislerinizi İçinize Attığınızı İşaret Eden Belirtiler

- "Uyuşmuş," sönük, ilgisiz ya da canınız sıkılmış gibi hissedersiniz.
- Eskiden size keyif veren şeylerden keyif almazsınız.
- Cinsel açıdan "ölmüş" gibi hissedersiniz. Seksten keyif almazsınız ve çekici insanlar sizi biraz olsun bile etkilemez.
- Ayda birkaç kere ya da daha sık migren, mide ya da bağırsak sorunları, sırt ağrısı, soğuk algınlığı ya da grip yaşarsınız ya da kazalar geçirirsiniz.
- Sizi huzursuz eden rüyalar görürsünüz.

(devam ediyor)

- Kendinizi pek önemsemediğiniz şeylere duygusal tepkiler verirken bulursunuz: örneğin bir televizyon reklamına ağlamak ya da bir satıcıya sinirlenmek gibi.
- Beslenme düzeniniz değişir. Ya kompulsif bir şekilde yemek yersiniz ya da yiyecekler ilginizi çekmez.
- Uyku düzeniniz değişir. Ya daha uzun saatler uyursunuz ya da uykuya dalmakta zorlanırsınız veya zaman zaman her ikisi de görülür.
- Nedensiz yere gergin ve ürkek hissedersiniz.
- Nedensiz yere bitkin hissedersiniz.

5. Kendinizi Güçlendirin

Genellikle gaslighting içeren bir ilişki bizi hiçbir şeyi doğru yapamıyormuşuz gibi çaresiz ve beceriksiz bir halde bırakır. Güçlü yönlerimizi görmeye ve sahiplenmeye başlamak değişiklikler yapmanın hayati bir parçası olabilir.

Yeni patronuyla yıkıcı bir Üçüncü Aşama gaslighting ilişkisi yaşayan hırslı muhabir Jill, bu adımı özellikle faydalı bulmuştu. Önceki bölümden hatırlayacağınız gibi, Jill çalışkanlığı ve yeteneğiyle patronunun saygısını kazanamadığında, küçük düşmüş gibi hissetmişti. "Müthiş biri olduğumu sanıyordum ama belli ki hiçbir şey *değilim*," diyordu sık sık. Ya da "Bu işte başarılı olamazsam bir *hiçim* demektir," diyordu. Canla başla patronunun onayını almak isteyen Jill, ona kendi benlik algısının tam kontrolünü vermişti. Patronu iyi çalıştığını söylüyorsa, iyi çalıştığını düşünüyordu. Patronu beceriksiz olduğunu söylüyorsa, bunu da doğru kabul ediyordu. Kaybedeceği bu kadar çok şey varken Jill nasıl bir ilişkiye meydan okuyabilirdi?

Jill'le birlikte ona işiyle ilgisi olmayan diğer becerileriyle güçlü yönlerini hatırlatmak için çalıştık. Ondan güçlü yönlerinin bir listesini yapmasını istedim ve hiçbir güçlü yönü olmadığında

ya da önemli güçlü bir yönü olmadığında ısrar ettiğinde, ona her birinin en az beş güçlü yönünü bulmasına yardımcı olacağı en az üç arkadaşıyla konuşmasını söyledim.

Jill bir sonraki seansa gelip güçlü yönlerinin listesini çıkardığında ağlamaya başladı. Patronunun öz imajını uzun bir süreçte ağır ağır yıpratmasıyla ilgili hissettiği tüm üzüntü birden su yüzüne çıktı ve ona kim olduğunu söylemesine izin verdiği için hayıflandı. Başkalarının onda farklı şeyler gördüğünü hatırlamak Jill'in kendisinde gördüğü özelliklerle bağ kurmasına yardımcı oldu.

Başkalarının kolaylıkla gördüğü güçlü yönleri olduğunu bilmek, ona eksikliklerini kabul etme cesaretini verdi. "Önceden korkunç bir muhabirmişim, o adama *ihtiyacım* varmış, herhangi bir şey olabilmek için ona ihtiyacım varmış gibi hissediyordum," dedi sonradan. "Sanki ben bir *hiçtim* ve sadece o benden *bir şey* yapma gücüne sahipti. Ama ben zaten *bir şey* olduğumu fark ettiğimde, ona o kadar ihtiyaç duymamaya başladım. En sonunda ilişkimizde neyin yanlış olduğunu düşünmeyi başardım. Ondan önce bunu yapamıyordum."

Kendinizi Şöyle Güçlendirin:

- Güçlü yönlerinizin bir listesini yaparak
- "Hiç başarılı değilim" ya da "Asla mutlu olamayacağım," gibi öz eleştirel ya da olumsuz düşünceleri bir kenara bırakarak
- Sizi becerikli hissettiren şeyler yaparak
- Sizinle ilgili olumsuz düşünceleri olan ve enerjinizi tüketen insanlardan kaçınarak, etrafınızda sizi gören ve güçlü yönlerinizi destekleyen kişiler bulundurarak
- Güçlü yönlerinize güvenerek ve bu yönlerinizin zorluk çektiğiniz alanlarla başa çıkmanıza yardımcı olmasına izin vererek

6. Hayatınızı Geliştirmek için Sadece Bir Adım Atın. Sonra Bir Adım Daha Atın.

Harekete geçmenin gücü şaşırtıcıdır, en ufak bir eylem bile, hayatınızı daha iyi hale getirecektir. Eyleminizin ilişkinizle hiçbir ilgisi yokmuş gibi görünse bile, bu eylemde bulunmak gaslighting'i sona erdirmek için hazırlanmanıza yardımcı olur.

Örneğin danışanlarımdan biri bir gün müşterilerinden sık sık çalıştığı halkla ilişkiler şirketiyle ilişkili davetler aldığını fark etti: galeri açılışları, tiyatro gösterileri, kokteyl partileri, zaman zaman yeni bir filmin ilk gösterimi gibi. Kocası da her zaman davet ediliyordu ama ikisi de gitsin istemiyordu. Ona göre, evli bir çift akşamları birlikte evde olmalıydı.

Dolayısıyla danışanım için bu davetlerden birini kabul etmek, hayatını daha iyiye götürmek adına ufak ama önemli bir adımdı. Davetten keyif aldı ve bu keyfin kocasının onun bencil olduğu ve kariyeriyle gereğinden fazla ilgilendiği yönündeki suçlamalarıyla yüzleşmeye değdiğini anladı. Onunla gaslighting ya da ilişkilerini değiştirmek konusunda doğrudan yüzleşmemişti. Ama kendisi çoktan değişmeye başlamıştı.

Başka bir danışanım bir canlı model çizimi kursuna yazılmıştı. Çıplak vücutların resmini yapma fikri onu hep endişelendirmişti ama resim yapmayı çok seviyordu ve bu, keyif aldığı bir beceriyi geliştirmek için güzel bir fırsat gibiydi. Kocasına bu kurstan hiç söz etmedi ve kocası birkaç hafta sonra bundan haberdar olduğunda, kursa yazılmış olmasını pek önemsemedi. Ama kendisi için bu eylemde bulunarak edindiği güç, sonradan kocasına karşı çıkması için ona cesaret verdi.

Gaslighting'e son vermenin bu kadar zor olmasının nedenlerinden biri, haftalarca, aylarca ya da senelerce buna maruz kaldıktan sonra, gaslighting içeren ilişkiye başladığınızdaki kadar güçlü olmamanızdır. Dolayısıyla benliğin geri kazanılması (benliğe eylemde bulunma şansı verilmesi), gaslighting'e son vermeye hazırlanmanızda güçlü bir araçtır.

Gaslighting'e Son Vermek

Peki, artık hazır mısınız? O halde gaslighting'e son verme vakti geldi! Şimdi, gaslighting uygulayıcınızla aranızdaki dinamiği değiştirmenize yardımcı olabilecek beş ufak bakış açısı değişimini içeren basit bir reçete vereceğim. Hepsini aynı anda yapmanız gerekmiyor. Bunları belirli bir sıraya göre yapmanız da şart değil. Hatta hepsini yapmanız bile şart değil. Sadece size en mantıklı gelenden başlayın ve neler olacağını gözlemleyin.

Gaslighting'e Son Vermenin Beş Yolu

1. Gerçekleri çarpıtılmış düşüncelerden ayırın.
2. Konuşmanın bir güç savaşı olup olmadığına karar verin. Eğer öyleyse konuşmadan çıkın.
3. Sizin ve gaslighting uygulayıcınızın gaslighting tetikleyicilerini belirleyin.
4. "Doğru" ve "yanlış" kavramlarından ziyade hislerinize odaklanın.
5. Haklı olsanız bile, kimsenin görüşlerini kontrol edemeyeceğinizi unutmayın!

1. Gerçeği Çarpıtılmış Düşüncelerden Ayırın.

Genellikle gaslighting uygulayıcılarımız bize olayların kendilerince olan versiyonlarını anlatırlar ve biz de onlara hemen inanırız. Söylediklerinde bizi dediklerinin tamamının doğru olduğuna inandıracak kadar gerçeklik payı vardır. Dolayısıyla gerçekleri çarpıtılmış düşüncelerden ayırmak gaslighting'e son vermek için faydalı bir ilk adım olabilir.

Bu yaklaşım kendisini sabote etmeye çalışan, yalancı bir patronu olan Liz için özellikle faydalı oldu. Patronunun Liz'in itiraz ettiği her konuya karşılık makul bir açıklaması vardı. Liz patronuna bir müşterilerinin kendisinin onunla çalışmak istemediğine dair bir

mesaj aldığından söz etse, patronu müşterinin yalan söylediği konusunda ısrar ederdi. Liz bu mesajın bir kopyasını alıp bunu kimin yolladığını sorarsa, patronu ofisin yeniden yapılanmasıyla ilgili karmaşık bir açıklama yapar ya da bunu Liz'in bölümünden birisinin yazdığını söyler veya omuz silkip şaşırmış gibi yapardı. Her zaman samimi, dost canlısı ve rahat bir insan gibi göründüğünden, bir terslik olduğuna dair bariz ipuçları yoktu. Bağırmıyordu, hakaret etmiyordu, fazla soğuk davranmıyordu, sadece Liz giderek bunalmaya başlamıştı. Şirketteki herkes patronunu çok sevdiğinden, Liz onunla yaptığı her görüşmeden giderek daha da çıldırmış hissederek çıkıyordu. Bu his patronunun hep çok sakin kalması ve kendisinin giderek isterik davranmasıyla daha da yoğunlaşıyordu.

Liz gerçekleri çarpık düşüncelerden ayırmak için kendisini zorladığında, her şey lehine gitmeye başladı. Kendisini patronunun suçlamaları ya da kendi savunmaları yerine, gerçeklere sakince ve dürüstçe bakmaya zorlaması düşüncelerini inanılmaz bir şekilde netleştirdi. "Sanki daha önceden tavandan baş aşağı sarkıyordum," dedi bana bir keresinde. "Ama sonra, 'Liz! Ne düşünüyorsun?' dedim ve resmen kendimin de dünyamın da tekrar doğru yönde durduğunu hissettim."

Liz'in Patronunun Söyledikleri	Liz'in Eskiden Düşündükleri	Gerçekleri Çarpıtılmış Düşüncelerden Ayırma
"Herhangi bir sorun yok."	"Aman Tanrı'm, neden bir sorun olduğunu düşünüyorum?	"Tamam, bir sorun olduğunu biliyorum. Çok fazla garip ayrıntı var. Nedense bana doğruyu söylemiyor."

"Keşke bana güvenebileceğini hissediyor olsaydın."	"Ona güvenmiyorum ama keşke güvenebilseydim. Sorunları çözmek güzel olurdu..."	"Gerçekleri çarpıtan insanlara güvenmem."
"Biraz daha esnek davranabilseydin daha iyi anlaşırdık."	"Beni neden eleştiriyor? Neden ne kadar çok çalıştığımı göremiyor? Neden ne kadar çok çabaladığımı göremiyor?"	"Sorun benim esnek olup olmamamla ilgili değil, onun beni sabote etmesi ve sonra da bu konuda yalan söylemesiyle ilgili."

Elbette, Liz'in patronu güvenilir, yardımsever bir insan olsaydı da aynı şeyleri Liz'e söyleyebilirdi ve o durumda her ikisi de dürüst ve samimi olurdu. Ancak bu durumda manipülasyonlar söz konusuydu. Bazen sadece sözlere, hatta bir kişinin ses tonuna, beden diline ve genel olarak bıraktığı etkiye güvenemezsiniz. Bazen kendinize tam olarak ne düşündüğünüzü sormanız ve bu derin algıya göre hareket etmeniz gerekir. Hatalı olduğunuzu görürseniz, bunu kabul eder ve hatanızı düzeltirsiniz. Haklı olduğunuzu görürseniz, kendinizi tebrik eder ve yolunuza devam edersiniz. Her halükarda başlangıç noktanız gaslighting uygulayıcınızın değil, sizin bir şeyin doğru olduğunu anlatan hissinizdir. Gaslighting uygulayıcınızı idealleştirdiyseniz ve hakkında iyi düşünmek istiyorsanız, olaylarla ilgili onun versiyonunu kendi versiyonunuzun yerine koymak isteyebilirsiniz. Ama bunu yapmayın. Gaslight tangosu böyle başlar.

2. Konuşmanın Bir Güç Savaşı Olup Olmadığına Karar Verin. Eğer Öyleyse Konuşmadan Çıkın.

Gaslighting'in çok sinsi olmasının bir nedeni de konuşmanın *aslında* neyle ilgili olduğunu her zaman fark etmemenizdir. Şimdi Katie ile Brian'ın, Katie'nin flört edip etmediğiyle ilgili tartışmasına yeniden göz atalım. Burada tam olarak neler oluyor?

BRIAN: Bu akşam sana bakan adamı gördün mü? Kim olduğunu sanıyor o?

KATIE: Brian, eminim ki kötü bir niyeti yoktu. Sadece dostane davranıyordu.

BRIAN: İnanamıyorum, ne kadar safsın! Bunca zaman sonra anlayacağını düşünürdüm. Adam "sadece dostane" davranmıyordu Katie. Sana asılıyordu.

KATIE: Hiç sanmam. Alyansı vardı.

BRIAN: Sanki bir alyans erkekleri durdurabilir. Hem sen neden ona bakıp duruyordun? Bir alyansı olduğunu neden fark ettin? Sen de onunla ilgilenmiş olmalısın.

KATIE: Tabii ki ilgilenmedim. Ben seninle birlikteyim.

BRIAN: Adamın burnumun dibinde seninle flört etmesi yeteri kadar kötü değilmiş gibi, bir de şimdi sen başka erkeklere bakmaya başladın. Yerime başka birini koymadan önce benden ayrılmayı bekleyemez miydin?

KATIE: Brian, yerine başka birini koymaya çalışmıyorum. Seninle birlikte olmak istiyorum. Seni seçtim. Lütfen, inan bana. İstediğim kişi *sensin*. Sana *asla* ihanet etmem.

BRIAN: En azından bana karşı dürüst olabilirsin.

KATIE: Ama dürüst *davranıyorum* zaten. Seni ne kadar önemsediğimi görmüyor musun?

BRIAN: Madem beni o kadar önemsiyorsun, o adama baktığını itiraf et. Bana dürüst davranma nezaketini göster ve o adama baktığını itiraf et.

KATIE: Ama bakmıyordum! Hakkımda nasıl böyle korkunç

şeyler söyleyebiliyorsun? Seni çok seviyorum. *Lütfen*, inan bana! Lütfen, Brian...

BRIAN: Bana yalan söyleme Katie. Tahammül edemediğim tek şey yalan söylenmesidir.

Tartışma bir saatten uzun süre devam eder, Brian giderek daha da öfkelenir ve haklı olduğunu kanıtlamaya çalışırken daha da gerilir. Katie, Brian'ın ona inanması için giderek daha da çaresiz hissetmeye başlar. Onu ikna edemezse, Brian'ın onun ne kadar kötü, sadakatsiz bir kız arkadaş olduğunu kanıtlayacağını hisseder. Hem kendine hem ona iyi, sadık bir kız arkadaş ve sevgi dolu bir insan olduğunu kanıtlama ihtiyacı duyar.

Gaslighting'e saplanıp kaldıkları için ne Brian ne de Katie esas olaydan söz ediyordu. Brian için bu konuşma aslında haklı olup olmadığıyla ilgili bir güç savaşıydı. Katie için de bu konuşma bir güç savaşıydı: Brian'ın onu onaylaması için çabalıyordu. Böylece suçlamalarının doğru olup olmadığından endişelenmek zorunda kalmayacaktı.

Peki, bir güç savaşı ile gerçek bir konuşma arasındaki fark nedir? Gerçek bir konuşmada her iki taraf da birbirini dinler ve zaman zaman duygusallaşsalar da birbirlerinin endişelerine kulak verirler. Aşağıda bu durumu farklı şekilde ele alan bir çiftin konuşmasını okuyacaksınız:

ERKEK: O adamla flört ettiğine inanamıyorum!

KADIN: Ama ben sadece dostane davranıyordum ve konuşuyordum! Bir anlamı yoktu!

ERKEK: Bir anlamı varmış gibi gözüküyordu. Nereden bileyim?

KADIN: Bilmene gerek yok canım. İnan ki benim için tek erkek sensin. Hâlâ evime birlikte döneceğim erkek sensin. İstediğim tek kişi sensin.

ERKEK: Sen böyle söyleyince kulağa güzel geliyor. Ama senin başka erkeklere göz süzdüğünü gördüğümde, çileden çıkıyorum.

KADIN: Bunun seni bu kadar rahatsız ettiğini fark etmemiştim. Özür dilerim. Ama şunu söylemem gerek: Hep flört ettiğimi düşüneceksin diye başkalarıyla konuşma hakkım yoksa, bu da *beni* çileden çıkarır.

ERKEK: Rezalet bir durum! Hislerimi kesinlikle önemsemiyorsun!

KADIN: Önemsiyorum. İlişkimizi yoluna koymak istiyorum. İkimizin de nasıl mutlu olabileceğini biraz daha düşünelim.

Gördüğünüz gibi, bu konuşmada birçok yoğun duygu ortaya çıkıyor ama gaslighting yok. İki kişi çok farklı fikirlere sahipler ama kimse güç oyunu oynamıyor, sadece ne hissettiklerini ve ne istediklerini dile getiriyorlar. Erkek, kız arkadaşını flört ederken gördüğünde ne hissettiğini anlatıyor. Kadın başkalarıyla dilediği gibi konuşmasına izin verilmediğinde ne hissettiğini anlatıyor. Erkek de kadın da haklı olduğunu kanıtlamaya çalışmıyor, sadece zor bir sorunu çözmeye çalışıyorlar: Zıt şeyler istedikleri bir anda ikisinin de nasıl mutlu olabileceğini.

Dolayısıyla siz ve gaslighting uygulayıcınız gerçekten de bir sorunu çözmeye çalışıyorsanız, bu konuşmaya kesinlikle katılın. Saatlerce konuşun ya da birkaç konuşma yapın. Konu her ikiniz için de yeteri kadar önemliyse, bunu senelerce bile konuşabilirsiniz. Bir çift olmak her zaman hemfikir olmanız gerektiği anlamına gelmez ve bazı konularda asla hemfikir olmayabilirsiniz. Konuştuğunuz ve birbirinizi saygılı bir şekilde dinlediğiniz sürece (ne kadar duygusallaşsanız da) sorun yoktur (ama bu bazen size üzücü ya da korkutucu gelebilir).

Ancak bir güç savaşının yaşandığına kanaat getirirseniz, gaslighting'e son vermenin ilk adımı bunu fark etmek ve konuşmadan çıkmaktır. Aksi takdirde hâlâ gaslight tangosu yapıyor olursunuz.

Danışanım Mariana ve arkadaşı Sue arasındaki güç savaşına bir örnek vereyim. Konu gayet basit gibiydi: Mariana ikisinin kendi mahallesinde buluşmasını istiyordu, Sue ise evine daha yakın bir yeri tercih ediyordu. Ama bakın, esas konu nasıl kayboluyor ve gaslight tangosu başlıyor.

MARIANA: Belki önümüzdeki hafta bu tarafa gelirsin.

SUE: Şehrin yukarı tarafında buluşmayı tercih ederim.

MARIANA: Orası bana çok uygun değil. Sen bu tarafa inemez misin?

SUE: *Hep* senin mahallende buluşuyoruz. Farkında mısın bilmiyorum ama öyle.

MARIANA: Hayır, öyle yapmıyoruz.

SUE: Son yedi buluşmamızın beşinde senin mahallende buluştuk ve açıkçası bu durum beni usandırdı. Bana hiç saygı duymadığını hissediyorum Mariana. Kendini evrenin merkezi sanıyorsun. İnsanı çok inciten bir durum bu.

MARIANA: Ama seni incitmeye çalışmıyorum! Nasıl böyle bir şey söyleyebilirsin?

SUE: Başka ne düşüneceğimi bilemiyorum. Sırf uzun saatler çalıştığın için herkesin sana uyması gerektiğini düşünüyorsun. Ama benim de bir hayatım var. Bunun önemli olduğunu düşünmüyor musun?

MARIANA: Elbette önemli olduğunu düşünüyorum. Sen harika bir arkadaşsın. Lütfen, bana kızma. İstersen şehrin yukarı tarafına gelirim.

SUE: Ama bunu sana zorla yaptırıyor olmak hoşuma gitmiyor. Şimdi de senin hem bencil *hem de* manipülatif davrandığını düşünüyorum. İstediğimi yapacaksın ama bunu bana ödeteceksin. Asla kazanamayacağımı hissediyorum. Ne olursa olsun, hep üste çıkıyorsun.

MARIANA: Lütfen, böyle düşünme. Arkadaşlığımız benim için çok değerli. Bu tür şeyler söylemene tahammül edemiyorum.

SUE: Böyle bencil davrandığında ne yapmamı bekliyorsun? Önemsediğim hiçbir şeyi dikkate almıyormuşsun gibi geliyor. Belki bir süre görüşmesek daha iyi olur.

MARIANA: *Lütfen*, böyle deme. Bu durumu nasıl düzeltebilirim?

Bir Güç Savaşı Olduğunu Şöyle Anlarsınız:

- Konuşma bir sürü hakaret içeriyorsa
- Hep aynı konudan bahsediyorsanız
- Biriniz ya da ikiniz de konuyla alakasız şeylerden söz ediyorsanız
- Daha önce de aynı tartışmayı birkaç kere yaptıysanız ve hiçbir yere varamadıysanız
- Ne derseniz deyin, diğer kişi hep aynı yanıtı veriyorsa
- Diğer kişinin hep üste çıktığını hissediyorsanız

Görünüyor ki ne Sue ne de Mariana nerede buluşacaklarından söz ediyor. Belki Mariana *gerçekten* de buluşma yerlerini daha çok seçiyordur ve artık arkadaşının isteklerine daha çok uyması gerekiyordur. Belki Sue bu şikâyetinde *haklıdır*. Ama iki kadın da aslında neler olduğuyla ilgilenmiyor ya da gerçek planlar yapmıyor. Sadece kimin daha fazla güce sahip olduğunu anlamak istiyorlar. Sue daha çok güce sahipse, Mariana'nın fikrini değiştirmesini ve kötü bir arkadaş olduğunu kabul etmesini sağlayabilir. Mariana daha çok güce sahipse, Sue'nun fikrini değiştirmesini ve kendisinin aslında iyi bir arkadaş olduğunu kabul etmesini sağlayabilir.

Mariana benlik algısından vazgeçtiği ve Sue'nun onu tanımlamasına izin verdiği için Sue hem yargılayan hem de ceza veren kişi pozisyonundayken, Mariana iyi bir karar çıkması için yalvaran zanlı pozisyonunda. Sonuç olarak bu tartışmalar, hatta kazandıkları bile, Mariana'yı zayıf ve bitkin hissettirdi. Asla *esas* istediği şeye, yani iyi bir kişi ve iyi bir arkadaş olduğunu anlatan o içsel sezgiye erişemedi. Elinde sadece Sue'nun geçici olarak verdiği "suçsuz" kararı vardı ama Sue bir sonraki "duruşma" başlar başlamaz bu kararını iptal edebilirdi. Mariana bazı

geçici zaferler kazanabilirdi (arada sırada Sue'nun en olumsuz ifadelerini geri almasını sağlayabilirdi) ama asla Sue'nun onun kesin olarak iyi bir arkadaş olduğunu kabul ettiği kalıcı bir zafer kazanmamıştı. Mariana ne yaparsa yapsın, Sue yargı gücünü elinde tutuyordu. İşin aslı, Mariana ona sürekli olarak bu gücü veriyor, Sue'nun bunu onun "iyi" biri olduğuna karar vermesi için kullanacağını ve böylece benlik algısını doğrulayabileceğini umut ediyordu. Sonunda Mariana bu yüzden karar ne olursa olsun, Sue'nun düşüncelerini kabul ediyordu; kendi değerine karar veren kişinin kendisi değil, Sue olmasını istiyordu.

Zamanla Mariana bu güç savaşlarından birinin başladığını fark ettiğinde, bunu kazanmaya değil, buna hiç katılmamaya odaklandı. Tartışmayı kazanmaya çalışmak, sadece onun mahkeme salonunda kalmasına, güçlü bir yargıca merhamet göstermesi için yalvarmasına neden olurdu. Tartışmaya katılmamak ise Mariana'nın gaslighting'e son verdiği ve belki kendi yargıcı olabileceği; kim olduğuyla, nasıl davranması gerektiğiyle ve "iyi" olup olmadığıyla ilgili kararları kendisinin verebileceği anlamına geliyordu.

Mariana tartışmadan kaçınmak için birkaç ifade kullanmaya başladı: "Aynı fikirde olmadığımızı kabul etmemiz gerek," "Sanırım bu tartışma buraya kadar," "Tükendiğimi hissediyorum ve tartışmaya devam etmek istemiyorum." Sue istikrarlı yanıtlar vermiyordu. Bazen Mariana'nın çabalarına saygı gösteriyor ve iki kadın daha hoş konulara geçebiliyordu, diğer zamanlarda Sue oflayarak telefonu kapatıyor ve sonra özür diliyordu. Ama en azından Mariana, Sue'ya onu yargılama gücünü vermekten ve asla kazanamayacağı bir güç savaşına girmektense, kendi gücünü ve kendisini yargılama sorumluluğunu pekiştiriyordu.

Bir Güç Savaşından Kaçınmak için Kullanabileceğiniz İfadeler

- "Haklısın ama bu konuda tartışmaya devam etmek istemiyorum."

(devam ediyor)

- "Haklısın ama benimle bu şekilde konuşulmasını istemiyorum."
- "Bana kötü isimler takmazsan, bu konuşmaya seve seve devam edebilirim."
- "Bu konuşmanın gidişatı hoşuma gitmedi. Daha sonra devam edelim."
- "Bence bu konuşma varabileceği son noktaya vardı."
- "Şu anda yapıcı olabileceğimi sanmıyorum. Bunu başka bir zaman konuşalım."
- "Aynı fikirde olmadığımızı kabul etmemiz gerek."
- "Bu tartışmaya devam etmek istemiyorum."
- "Şu anda bu konuşmaya devam etmek istemiyorum."
- "Seni anlıyorum ve bu konuyu düşüneceğim. Ama şu anda bundan söz etmeye devam etmek istemiyorum."
- "Bu konuşmaya devam etmeyi isterdim ama bunu daha hoş bir ses tonuyla yapmadığımız sürece devam etmek istemiyorum."
- "Şu anda hissettiklerim hoşuma gitmedi ve bu konuşmaya devam etmek istemiyorum."
- "Farkında olmayabilirsin ama bana gerçeklerin ne olduğunu bilmediğimi söylüyorsun. Kabalık etmek istemem ama seninle aynı fikirde değilim. Seni seviyorum ama seninle bu konuda konuşmayacağım."
- "Seninle içten konuşmalar yapmayı seviyorum ama beni küçümsemediğinde."
- "Beni küçümsemek gibi bir niyetin olmayabilir ama küçümsediğini hissediyorum ve bu konuşmaya devam etmeyeceğim."

(devam ediyor)

- "Bu konuyu konuşmak için uygun bir zaman değil. İkimiz için de uygun olan başka bir zaman belirleyelim."

Öfkenizi Gösterirken Bir Güç Savaşından Kaçınmak İstediğinizde Kullanabileceğiniz İfadeler

- "Lütfen, benimle bu ses tonuyla konuşma. Hoşuma gitmiyor."
- "Bağırdığın sürece ne dediğini anlayamıyorum."
- "Benimle küçümseyici bir tavırla konuştuğun sürece ne dediğini anlayamıyorum."
- "Sen bana bağırırken seninle konuşmak istemiyorum."
- "Benimle küçümseyici bir tavırla konuştuğun sürece seninle konuşmak istemiyorum."
- "Şu anda bu tartışmaya devam etmeyeceğim."
- "Bana göre, sen gerçekleri çarpıtıyorsun ve bu hiç hoşuma gitmiyor. Biraz sakinleştiğimde konuşuruz."
- "Hislerimi incitmek gibi bir niyetin olmayabilir ama şu anda konuşamayacak kadar üzgünüm. Bunu sonra konuşabiliriz."

3. Sizin ve Gaslighting Uygulayıcılarınızın Gaslighting Tetikleyicilerini Belirleyin.

Unutmayın ki hem siz hem de gaslighting uygulayıcınız gaslight tangosu yapıyorsunuz. Büyük bir olasılıkla ikinizin de gaslighting tetikleyicileri, yani dans etmeye başlamanıza neden olan durumlar var. Bu tetikleyicileri belirleyebilirseniz, bunlardan kaçınma şansınız da daha yüksek olur.

Bir konuyu açıklığa kavuşturalım: Onun gaslighting'inden sizin sorumlu olduğunuzu *söylemiyorum*. O da sizin gaslight tangosuna katılmanızdan sorumlu değil. İkinizden birinin tangoyu başlatabileceğini ve ikinizin de bunu başlatma olasılığınızın belirli durumlarda daha yüksek olduğunu söylüyorum. Bu yüzden bu konuya utanç ya da suçlama karıştırmadan yaklaşmaya çalışın. Gaslighting'e son verebilmek için bu gaslighting tetikleyicilerini belirlemeye odaklanın.

Gaslighting'i tetikleyebilecek konuları ve durumları belirleyin. Gaslighting, strese verilen bir tepkidir; insanlar tehdit altında hissettiklerinde ya gaslighting uygulayıcıları ya da gaslighting mağdurları olurlar. Aşağıda genel olarak gaslighting'i tetikleyen bazı stresli konu başlıklarından ve durumlardan oluşan bir liste göreceksiniz. Kendinize aşağıdaki konular gündeme geldiğinde, sizin ve gaslighting uygulayıcınızın sorun yaşayıp yaşamadığını sorun:

Para

Cinsellik

Aile

Tatiller

Seyahatler

Hayati kararlar: evlilik, taşınma, iş değiştirme

Çocuklar

Fikir ayrılıkları

"Kurallar": örneğin "Akşam yemeğine davet edildiğimizde, bir hediye götürmemiz gerek" ya da "Resmi bir davete kravatsız gidemezsin."

Trish ve Aaron para konusu gündeme geldiğinde sık sık gaslight tangosu yapıyordu. Aaron para konusunda bilinçli ve borç yapma konusunda endişeli olduğundan, bir fatura geldiğinde ya da beklenmedik bir masraf oluştuğunda çoğu zaman gaslighting'e

başvuruyordu. Bunu bilen Trish para konusu gündeme geldiğinde, gaslight tangosuna katılmamak için çok dikkatli davranmaya, bu konudaki sorumluluğuyla ilgili anlamsız bir tartışmaya girmemeye karar verdi.

Olivia cinsellik konusu gündeme geldiğinde, Martin'in gaslighting'e başvurduğunu fark etmişti. Onu cinsel anlamda herhangi bir şekilde reddediyormuş gibi göründüğünde, Martin Göz Kamaştırıcı Gaslighting versiyonuna başlıyor, mumlarıyla ve romantik şarkılarla aslında cinsel açıdan çekici bir erkek olduğunu kanıtlamak için romantik performansını arttırıyordu. Olivia istemediği takdirde, onunla seks yapmayacağı halde, olabilecek en nazik şekilde kesin olarak hayır diyebilir ve sonra bunun arkasından gelebilecek gaslighting için tetikte olabilirdi.

Koçluk yaptığım danışanım Sondra (sözüm ona kusursuz evliliği olan kadın) ailevi konuların İyi Adam Gaslighting Uygulayıcısı olan kocasını oldukça tetiklediğini düşünüyordu. Peter ne zaman kendi ailesi ya da karısının ailesi söz konusu olsa, gaslighting'e başvuruyordu. Bu arada Sondra çocukları için kaygılandığında, Peter'ı daha çok eleştiriyordu ve bu tepki Peter'ın gaslighting'ini tetikliyordu. Dolayısıyla bu da sorunlu bir alandı.

Sondra evliliğinin sadece ailelerini daha az görerek iyiye gidip gitmeyeceğini uzun uzun düşündü. Bunu denemeye karar verdi. Ailesini görmekten vazgeçmek istemiyordu ama onları tek başına ziyaret etmeyi sorun etmiyordu.

Ayrıca Sondra kaygılı ve eleştirel davrandığı zamanların Peter'ı özgüvensiz hissettirdiğini de fark etmişti. Peter karısını üzgün ya da sıkkın gördüğünde, iyi bir kocanın karısını her zaman memnun edebilmesi gerektiğine inandığı için kendisini zayıf ve değersiz hissediyordu. Güçsüz hissetmek Peter'ın güç hissini yeniden kazanabilmek için gaslighting uygulamasını tetikliyordu. Peter kendisinin haklı, Sondra'nın haksız olduğunu ve eşinin memnuniyetsizliğinin aslında onun suçu olduğunu kanıtlayabilirse, kendisini daha güçlü ve iyi hissedeceğine inanıyordu. Sondra bu süreçten kendisinin sorumlu olmadığını ama kaygılarıyla eleştirilerinin bunu tetiklediğini anladı.

Böylece Peter'la yüzleşti, "Ne zaman çocuklarımızdan söz etsek, çok kaygılanıyorum ve hiçbir şeyi doğru yapamıyormuşsun gibi davranmaya başlıyorum," dedi. "Senin iyi bir baba olduğunu biliyorum ve farklı bir izlenim yarattıysam özür dilerim. Kendimi kontrol etmeye çalışacağım ama bir daha aşırı kaygılandığımı görürsen, bana bunu o anda hatırlatmanı isterim."

Peter bu teklifi kabul edince Sondra çok şaşırdı. Gaslighting kesilmediği halde büyük ölçüde azaldı ama bu sefer Sondra kendi davranışlarını değiştirmek "zorunda" kaldı! Kocasının ona fazla kaygılı davrandığını hatırlattığı ilk durumdan söz ederken, "Artık çocuklar için çok fazla kaygılanmamaya dikkat etmem gerekiyor," dedi esprili bir tavırla. "Çok teşekkürler!" Ama çok rahatladığını görebiliyordum. Hem o hem de Peter bu anlaşma sayesinde daha mutluydular ve daha yapmaları gereken çok şey olmasına rağmen Sondra bunun iyi bir başlangıç olduğunu düşünüyordu.

Sizi ve gaslighting uygulayıcınızı gaslight tangosu yapmaya daha meyilli hale getiren konu ya da durumları belirleyebilir misiniz? Biraz düşünün ve bunları not edin.

Gaslighting'i tetikleyebilecek söz ya da davranışlarınızı belirleyin. Şunu bir kez daha açıkça söylemek istiyorum: Sözleriniz ya da davranışlarınız partnerinizin gaslighting'ini tetikliyorsa, bu onun kötü davranışlarınızdan sizin sorumlu olduğunuz anlamına *gelmez*. Onu kızdırmamak için didinip durmanız gerektiği anlamına da gelmez. Ancak ilişkiniz için daha iyi olan yeni sözcükler ya da davranışlar seçmenin nispeten daha kolay yolları olabilir.

Örneğin bazı erkekler bir kadın ağlamaya başladığında manipüle edildiklerini ve savunmaya geçmeleri gerektiğini hisseder. Ben ağlamanın başlı başına bir sorun olduğunu düşünmüyorum ama ağlama eyleminin ilişkinizdeki gaslighting'i tetikleyip tetiklemediğini biraz düşünün. Gaslighting uygulayıcınız gözyaşlarınız yüzünden tehdit altında olduğunu hissediyor mu? Ağladığınızı gördükten kısa bir süre sonra bir konuda haklı olduğunu

kanıtlamaya çalışıyor mu? Ağlamanızı kesmek için göz korkutma, iyi adam manipülasyonunu ya da göz kamaştırıcı davranışları artıyor mu? Gözyaşlarınız duygusal kıyametin başlamasına neden oluyor mu? Ağlama eyleminizin ilişkinizde bir gaslighting tetikleyicisi olduğunu düşünüyorsanız, gözyaşlarınızı tutup tutamayacağınızı ya da odadan çıkarak gaslighting uygulayıcınızın önünde ağlamaktan kaçınıp kaçınmayacağınızı düşünün.

Benzer şekilde bazı erkekler belirli ifadelere daha kötü tepkiler verebilir. Örneğin Peter, Sondra'nın, "Hislerimi incittin," demesine tahammül edemiyordu. Sondra ne zaman böyle dese, Peter gaslighting'e başlıyor, onun gerçeklik algısını bulanıklaştırmaya ve ne kadar haklı olduğunu kanıtlamaya çalışıyordu. Sondra, "Hislerimi incittin," demek yerine, "Keşke bunu söylemenin başka bir yolunu bulabilsen," dediğinde, Peter bunu sorun etmiyordu. Ama "Hislerimi incittin" ifadesi onu geçekten de tetikliyordu. Sondra hâlâ kendisini ifade edebiliyordu ama seçtiği sözcüklerde yaptığı ufak bir değişiklik büyük bir fark yaratmıştı.

Martin ise, "Bu beni çok üzüyor" ifadesiyle büyük bir sorun yaşıyordu. Olivia kocasının onu mutlu edebildiğini hissetmeye ihtiyaç duyduğunu ve bunu hissetmediğinde gaslighting uygulamaya başladığını, ona her şeyin yolunda olduğunu itiraf ettirmeye çalıştığını fark etti. Olivia üzüntüsünü *her zaman* Martin'den gizlemek istemediği halde, kocasının bu hissi ondan çok daha fazla ciddiye aldığını anlamıştı. Olivia gerçekten üzgün hissettiğinde, kocasından kendisini teselli etmesini istemeye karar verdi çünkü Martin onun için bir şey yapabildiğinde gaslighting'e başvurma olasılığı düşüyordu. Ama hüzünlü bir filmle ya da çok yakın olmayan bir arkadaşın öyküsüyle tetiklenen üzüntüsünü arkadaşlarına ifade ediyordu.

Pek çok erkek için başka bir gaslighting tetikleyicisi, yapamayacakları bir şeyi yapmalarının istenmesidir. Örneğin ilişkilerinin başında Katie, Brian'dan taşınmasına yardım etmesini istemişti. Ancak taşınabileceği tek gün, Brian'ın iş için şehir dışında olması gereken gündü. Brian iş programını değiştirememişti ama kız arkadaşına yardım edememek de hiç hoşuna gitmemişti. Katie

de erkek kardeşinden yardım istemişti. Ancak Brian'ın yaşadığı stres ve sıkıntı, Katie'yi ona yardım edemediğini gözüne sokmak için erkek kardeşini kullanmakla suçladığı ve erkek kardeşinin ondan asla hoşlanmadığında ısrar ettiği erken bir gaslighting döneminin başlamasına neden olmuştu.

Katie bunun Brian için bir gaslighting tetikleyicisi olacağını anlamış olsaydı, durumu daha iyi idare edebilirdi. Laf arasında erkek kardeşinin ona yardım edeceğini söylemek ve sonrasında uzun bir tartışmanın bir parçası olmak yerine, "Canım, taşınmama yardım etmeyi ne kadar istediğini biliyorum ve inan ki seni bu yüzden çok seviyorum. Ayrıca sana gerçekten ihtiyacım olduğu takdirde, iş programını değiştirebileceğini de biliyorum. Ama cidden bunu yapmana gerek yok. İnan ki bana yardım etmeyi istediğini bilmek bile, bana çok sevildiğimi ve korunduğumu hissettiriyor! Merak etme. Bu sorunu halletmenin başka bir yolunu bulacağım," diyebilirdi. Brian'a bu mesajı iyice düşünecek kadar zaman verebilir ve başka bir zaman erkek kardeşinin "onun yerini alacağını" söyleyebilirdi.

Belki bu yaklaşım Brian'ın gaslighting'e başvurmasını engelleyebilirdi, belki de engelleyemezdi. Ama Katie en azından elinden geleni yapmış olurdu ve kendisini bir gaslighting mağduru gibi tepki vermekten koruyabilirdi.

Gaslighting uygulayıcınızı düşünün. Size özellikle gaslighting uygulamasını tetikleyen belirli durumlar var mı? Onun stresini azaltacak ve gaslighting'e başvurma ihtiyacını hafifletecek bir yol olabilir mi? Bu tür durumlar ortaya çıktığında, onun gaslighting'ine katılmamak için daha dikkatli davranabilir misiniz?

Gaslighting'i tetikleyebilecek güç oyunlarını ya da manipülatif davranışları belirleyin. Artık daha hassas bir alana geçiyoruz. Her zaman en iyi şekilde *davranmadığınız* zamanları düşünün. Aşırı eleştirel ya da talepkâr davranarak gaslighting uygulayıcınızı tetikliyor musunuz? Onu küçümsüyor musunuz ya da savunmasız olduğu yönlerini vurguluyor musunuz? Onu deli edeceğini *bildiğiniz* şeyler söylüyor musunuz ya da yapıyor musunuz?

Açıkçası bana asla bu tür güç oyunlarına girmediğinizi söyleseydiniz şok geçirirdim. Hiçbirimiz melek değiliz, bazen hepimiz sinsi ya da manipülatif şeyler yaparız. Ama gaslighting uygulayıcınızı tetiklemenize neden olan bir örüntüyü belirleyebilirseniz, bunu değiştirmeye çalışmak için bu iyi bir zaman olabilir.

Örneğin kocasıyla hep para konusu yüzünden tartışan danışanım Trish misilleme yapmak istediğinde, genellikle Aaron'ın bir işçi ailesinden geldiğini gündeme getirdiğini fark etti. Büyüdüğü yere rağmen iyi şaraplardan anlamasının şaşırtıcı olması gibi iğneleyici bir yorum yapıyor ya da kötü giyinmiş bir kadını işaret edip, "Sence annen bu şapkayı beğenir miydi?" diye soruyordu. Bir süre Trish, Aaron'ın onun varlıklı ailesini bu kadar eleştirmesi ve küçümsemesine karşılık olarak bu ufak güç oyunlarıyla kendisini rahatlatmıştı. Ama yorumlarının gaslighting dönemlerini tetiklediğini fark ettiğinde, bu güç oyunlarını kesmeye karar verdi.

Sizin de gaslighting uygulayıcınızı tetikleyen bir güç oyununuz var mı? Bu vazgeçmeyi düşünebileceğiniz bir şey mi?

Gaslighting uygulayıcınızın onayını almak istediğiniz ve güven vermesi için ısrar ettiğiniz davranışları belirleyin. İnanın ki bir başka insanın güven vermesine çok ihtiyaç duymanın nasıl bir şey olduğunu biliyorum. Sadece gaslighting uygulayıcınızın sizi güvende hissettirebileceğini ya da iyi, becerikli ve sevilebilir bir insan olduğunuzu kanıtlayabileceğini hissetmenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum. Ancak bir yandan da gaslighting uygulayıcınızdan size güven vermesini istemenin ya da kaygılarınızı dindirmesini sağlamaya çalışmanın, onu genel olarak kaygılı hissettirdiğini ve ironik bir şekilde gaslighting'i tetiklediğini de biliyorum.

Katie için de böyle olmuştu. Brian'ın onun iyi ve sadık bir kız arkadaş olduğunu düşünmesini ne kadar çok isterse ve hakaretleriyle ne kadar çok incinirse, Brian daha da sinirleniyordu ve gaslighting'i daha da arttırıyordu. Brian'a göre, onun görevi Katie'yi korumak ve onu mutlu etmekti. Katie kaygılı, korkmuş ya da mutsuzsa ve özellikle Brian kendisinin bunlara neden oldu-

ğunu düşünüyorsa, Brian kendisini büyük bir tehdit altında hissediyordu. Brian tehdit altında hissettiğinde, elbette Katie'nin daha da kaygılı, korkmuş ve mutsuz hissetmesine neden olan gaslighting'e başlıyordu. İşte, kısır döngü diye buna denir!

İyi haberse Katie'nin kısır döngüyü kıracak gücü olmasıydı. Kendi hislerini kontrol altına alabilirse, potansiyel bir gaslighting durumunun hafiflemesine yardımcı olabilirdi. Şimdi, bunun Katie'nin flört edip etmediğiyle ilgili olan başka bir tartışmada nasıl işlediğine göz atalım:

BRIAN: Bu akşam sana bakan adamı gördün mü? Kim olduğunu sanıyor o?

Katie, Brian'a yanıldığını söylemenin sadece kendisini haklı çıkarmak istemesine neden olacağını biliyor. Bu yüzden bir soru soruyor.

KATIE: İnanamıyorum, belli ki bu durumda benim göremediğim bir şey görüyorsun. Hah. Ne demek istediğini biraz açıklar mısın?

BRIAN: Seni gördüğünde gözlerinin nasıl parıldadığını, sana yaklaşmak için nasıl eğildiğini gördüm... Sana asılabileceği milyon tane yol vardı. Bunu görmediğine inanamıyorum. Çok safsın!

Katie, Brian'ın ona saf demesine çok üzülüyor ama üzüldüğünü belli etmenin Brian'ın gaslighting'i arttırmasına neden olacağını fark ediyor. Bu yüzden bir espri yapıyor.

KATIE: Aman Tanrı'm, dünyanın en bilgili kadını olduğumu bilmiyor olsaydım, endişelenebilirdim!

BRIAN: Ne?

KATIE: Bana saf dedin. Ama öyle demek istemedin, değil mi? Harika erkek arkadaşımın bana en güzel iltifatları etmek dışında bir şey söylemeyeceğini biliyorum.

BRIAN: Neyse, boş ver.

Bu durumda dinamiklerin ne kadar farklı olduğunu görmüşsünüzdür. Katie güç savaşına son vermenin bir yolunu buluyor. Bri-

an'la tartışmıyor ve dediklerine üzülmüyor. Bu iki davranışı da Brian'ı tehdit altında hissettiriyordu ve gaslighting'i arttırıyordu. Katie tetikleyici bir duruma alternatif tepkiler vererek gaslight Tangosunu kesiyor ve gaslighting'i durdurmaya başlıyor.

Tetikleyici Davranışlara Verebileceğiniz Alternatif Yanıtlar

Bir espri yapın: "Aman Tanrı'm, dünyanın en bilgili kadını olduğumu bilmiyor olsaydım, endişelenebilirdim!"

Bir soru sorun: "Demek aptal olduğumu düşünüyorsun? İnanamıyorum, belli ki bu durumda benim göremediğim bir şey görüyorsun. Bana biraz daha açıklama yapar mısın?" Not: Bunu alaycı bir ses tonuyla yaparsanız, yangına körükle gidersiniz ama samimi bir tavırla sorarsanız, bir yanıt alabilirsiniz.

Davranışı belirleyin: "Bunu bana son söylediğinde ya da bu ses tonuyla bir şey söylediğinde, annenlere akşam yemeğine gideceğimiz için sıkıntılıydın. Şimdi de buna benzer bir şey mi oluyor?"

Şefkat gösterin: "Şu anda bu kadar sıkıntılı olduğun için üzgünüm. Yardım etmek için yapabileceğim bir şey var mı?"

4. "Doğru" ve "Yanlış" Kavramlarından Ziyade Hislerinize Odaklanın.

Genellikle bir gaslighting uygulayıcısı, kulağa doğru gelen bir suçlama yapar. Belki partide o adamla biraz fazla flört ettiniz ve

partnerinize bir özür borçlusunuz. Belki ofisteki o yeni yakışıklı adamla buluşmak için kız arkadaşınızı ektiğinizde kötü bir arkadaş *olmuşsunuzdur*. Gaslighting uygulayıcınız bu kusurlara ve yanlışlara odaklanır ve siz bunları duyunca irkilirsiniz.

Sonra gaslighting uygulayıcınız bunu bir adım daha ileri götürür. Örneğin Brian, Katie'nin kasıtlı olarak onu utandırmak istediğinde ısrarcıydı. "Beni herkesin önünde küçük düşürmeye çalışıyorsun, değil mi?" deyip duruyordu. "Neden bunu itiraf edemiyorsun?"

"Ama bunu itiraf *edemem*. Bu doğru değil!" diyordu Katie şaşkınlıkla. Kendisini sorguluyordu ve kötü bir insan olmadığını *biliyordu*, en fazla biraz duyarsız davranmış olabilirdi. Ama birkaç saat boyunca sert suçlamalar dinledikten sonra, acaba Brian haklı mı diye düşünmeye başlamıştı. Ne de olsa Brian kendisinden çok emin gözüküyordu... Ayrıca Katie'nin argümanları da onu ikna edememişti... Dahası, Katie yanlış *bir şey* yaptığını biliyordu...

Aynı şekilde Mariana'nın arkadaşı Sue, Mariana'nın kusur ve eksikliklerini bulmakta ustaydı. Bunları doğru bir şekilde tespit etmesi, her seferinde onun kim olduğunu tanımlamadaki tüm kontrolü Sue'ya veriyormuş gibi, Mariana'yı tamamıyla güçten düşmüş hissettiriyordu. Mariana ona karşı çıkmayı beceremiyordu ve onun onayını almayı daha da çok istiyordu.

Kendinizi bu tuzaktan kurtarmanın tek yolu, hanginizin haklı olduğuna dair endişelenmeyi bırakmak ve hislerinize odaklanmaktır. Gerçekten de pişmanlık hissediyorsanız, özür dileyin ve durumu telafi etmek için elinizden geleni yapın. Ama şaşkın, saldırıya uğramış, yıkılmış ya da dehşet içinde kalmış gibi hissediyorsanız, bir tuhaflık var demektir. Ne yaparsanız yapın, bu yüzden pişmanlık hissediyorsanız bile, gaslighting'e maruz kalıyorsunuzdur ve derhal o konuşmadan ayrılmanız gerekir.

Mariana için dönüm noktası, iş yerindeki adamla çıkmak için son dakikada Sue'yla planlarını iptal ettikten sonra oldu. Mariana ertesi günkü telefon konuşmalarında güç savaşından şöyle kaçındı:

SUE: Bunu bana nasıl yapabilirsin? Seni görmeyi nasıl dört gözle beklediğimi *biliyordun*! Plan yapmıştık. Sonra bir adamla çıkmak için son anda buluşmamızı iptal mi ediyorsun?

MARIANA: Biliyorum. Özür dilerim. Öfkelenmekte çok haklısın. Ama o çok şirin. Hem aylardır bir randevuya çıkmadım. Ama haklısın, bu bir bahane değil. Bunu nasıl telafi edebilirim?

SUE: Telafi etmek de ne demek? Kasıtlı olarak bana senin için ne kadar önemsiz olduğumu, benden üstün olduğunu göstermeye çalışıyordun. Benim bir erkek arkadaşım olmasını, senin hayatında kimse olmamasını hep kıskandın. Bana bu şekilde mi misilleme yapıyorsun?

MARIANA: Tanrı'm, Sue, konuyu saptırıyorsun. Planlarımızı iptal *etmemeliydim* ama bunu sana kötülük etmek istediğim için yapmadım. Sadece Jared'la bir randevuya çıkmak istedim.

SUE: Sana inanmıyorum. Her şeyi daha iyi bildiğini sanıyorsun. Bana misilleme yaptın. Kabul et bunu!

Mariana'nın genellikle kendisini daha çok savunmaya başladığı nokta buydu. Ama artık gaslighting'e son vermeye çalışıyordu. Bu yüzden konuşmaya devam etmedi.

MARIANA: Bak, planlarımızı iptal ettiğim için özür dilerim. Bana bunu nasıl telafi edebileceğimi söylersen, gerçekten de elimden geleni yapmak isterim. Ama bunun dışında söyleyebileceğim başka bir şey yok.

SUE: Söyleyebileceğim başka bir şey yok da ne demek? Bana sırf hakaret etmiyorsun, bir de şimdi *konuşmaya* bile tenezzül etmiyorsun!

MARIANA: Çok ciddiyim. Konuşma böyle devam edecekse, artık bundan söz etmek istemiyorum.

SUE: Hayret bir şey! Bu da misillemenin başka bir türü mü?

MARIANA: Hayır, değil ve senden özür diledim. Artık başka bir şey yapmam gerek. Sen devam etmek istiyorsan, telefonu kapatmak zorunda kalacağım.

Geri Çekilmeyi Pratik Edin

- **222 ve 223. sayfadaki kutucuğa bakın.** Kişiliğinize en çok uyan ve gaslighting uygulayıcınızın anlama olasılığının en yüksek olduğu ifadeleri seçin. Gerekirse bunları değiştirebilir ya da kendi ifadelerinizi bulabilirsiniz.
- **Bir arkadaşınızla konuşmayı canlandırın.** Arkadaşınıza gaslighting uygulayıcınızı nasıl canlandıracağını, büyük bir olasılıkla neler söyleyeceğini anlatın. Sonra kendinizi canlandırın ve bu yeni ifadelerini kullanmanın nasıl bir his olduğunu deneyimleyin.
- **Kendi senaryonuzu yazın.** Bir diyalog yazın. Gaslighting uygulayıcınızın neler söyleyebileceğini hayal edin ve kendi yanıtlarınızı yazın. Bunları yüksek sesle pratik de edebilirsiniz. "Bana 'Salak' derse, 'Bak canım, benimle böyle konuşulmasını istemiyorum,' diyeceğim. 'Seninle istediğim gibi konuşurum,' derse, 'O halde eve gidiyorum,' diyeceğim."
- **Birkaç ifadeye odaklanın.** Unutmayın, hedefiniz argümandan kaçınmak, bunu büyütmek değil. Faydalı olduğunu düşündüğünüz bir, iki ifade seçin ve sonra bunları tekrarlayın ya da sessiz kalın. Gaslighting uygulayıcınız mutlaka haklı olmayı istediğinden, onun fikrini değiştirmeniz mümkün değildir. Ama ona davranışlarının hoşuna gitmeyen sonuçları olduğunu gösterebilirsiniz. Zamanla bu yöntem onu değişmeye motive edebilir.
- **Sonuçlarınızı seçin.** Önceden hangi sonuçları (eğer varsa) dile getireceğinize karar verin. İki örnek şöyle: "Bir

(devam ediyor)

daha yirmi dakikadan fazla geç kaldığında restorandan çıkıp gideceğim," "Sana bağırdığını üç kere hatırlatacağım ve bağırmayı kesmezsen odadan çıkacağım." Sadece yerine getirmeye hazır olmadığınız sonuçları dile getirmemeye dikkat edin. Amacınız onu tehdit etmek değil, sadece sizin için en iyi olacak şekilde hareket etmek.

- **Bir çıkış stratejisi seçin.** Gaslighting uygulayıcınız tartışmaya son vermeyi reddederse, bunu sizin yapmanız gerekir: telefonu kapatarak, çekip giderek, konuyu değiştirerek, hatta Dördüncü Bölüm'de Trish'in yaptığı gibi çay yapmayı teklif ederek. Konuşmayı sonlandıracağınızı bilmek, bu planı kullanmasanız bile, sizi daha en başından daha güçlü hissettirir.

5. Haklı Olsanız Bile, Kimsenin Görüşlerini Kontrol Edemeyeceğinizi Unutmayın!

Gaslighting sürecinde yakalandığım en büyük tuzaklardan birinin, eski eşime haklı olduğumu kabul ettirmek için didinip durmam olduğunu biliyorum. Üç saat geç kalmanın sorun olmadığını ve sorunun *benim* aşırı hassasiyetim olduğunu düşünmesine tahammül edemiyordum ve bu yüzden onunla sürekli olarak tartışıyor, fikrini değiştirmeye çalışıyordum. Artık onun benim düşüncelerimi kontrol etmek istediği kadar, benim de onun düşüncelerini kontrol etmeyi istemiş olduğumu görebiliyorum. Örneğin eve üç saat geç geldiğinde ve ben buna itiraz ettiğimde beni mantıksız, spontane olamayan, aşırı kontrolcü biri olduğuma inandırmak için her şeyi yapardı. Ama ben de onu hüsrana uğramakta haklı olduğuma inandırmak için elimden geleni yapardım.

Yirmi sene sonra hâlâ haklı olduğumu ve onun haksız olduğunu düşünüyorum: *Elbette*, hüsrana uğramakta haklıydım! Ama

mesele bu değil. Gaslight tangosuna saplanıp kalmama neden olan şey, ne yaparsam yapayım, eşimin her şeyi kendi bakış açısıyla göreceğini kabul edememdi. Benim makul davranmadığımı düşünmek istiyorsa, ben ona ne kadar karşı çıksam da ne kadar üzülsem de öyle düşünecekti. Ben ne kadar haklı olsam da onun, sadece onun kendi düşünceleri üstünde güç sahibi olduğunu ve ne dersem diyeyim ya da yaparsam yapayım değişmeyeceğini anladığım anda, özgürlüğe doğru önemli bir adım attım.

Annesinin giysileriyle dalga geçip küçümsediği danışanım Mitchell da benzer bir deneyim yaşamıştı. Birlikte yaptığımız çalışmaların büyük bir kısmı, annesinin onu dilediği gibi görmekte özgür olduğu fikrini anlamasına yönelikti. Mitchell'ın görevi onun fikrini değiştirmek değil, onun ne düşündüğünü o kadar önemsememekti. Mitchell, annesini idealleştirme seviyesini ve onayını alma isteğini azaltabilirse, annesinin sık sık tekrarladığı hakaretler ve duygu sömürüsü girişimleri artık etkili olmayacaktı.

Mitchell uzunca bir süre annesinin tepkilerini kontrol edemeyeceği fikrini kabullenemedi. Annesi zaman zaman onu onayladığı ve sevgi gösterdiği halde, diğer zamanlarda soğuk, mesafeli, hatta acımasız davranıyordu ve Mitchell bu çelişkili davranışları son derece sinir bozucu buluyordu. Annesinin davranışlarındaki tutarsızlığın onun davranışlarıyla ilişkili olduğuna; mesafeli tavrının onun başarısızlıklarına, içten davranışlarınınsa onun güçlü yönlerine bir tepki olduğuna inanmak istiyordu. Annesinin davranışlarının kendi içsel dinamikleriyle düzenlendiği ve onun eksiklikleri ve başarılarıyla bir ilgisi olmadığı fikrinden hoşlanmıyordu.

Mitchell'ın çektiği zorluklar özellikle üzücüydü çünkü çocukların düzenli bir sevgi ve onay akışı için ebeveynlerine güvenebilmesi gerekir. Ebeveynler bir eylemi onaylamasalar da çocuklarına saygılı davranabilirler ama Mitchell'ın annesi bunu yapmıyordu. Mitchell annesinden gelecek onayı arzuluyor ve bunu hiçbir zaman alamayacağı düşüncesini kabul etmekte zorlanıyordu.

Dolayısıyla Mitchell'ın kendisini annesinin gaslighting'den kurtarmasının yolu, en sonunda onun fikirlerini kontrol edemeyeceğini kabullenmekti. "Haklı olsam bile, onun fikirlerini kontrol edemem" cümlesi yeni mantrası haline geldi. İlk başlarda "haklı ve yalnız" hissetmek ona çok korkutucu gelse bile, annesinden ayrı ve düşüncelerinde net olma hissinden hoşlandı. Annesinin tepkilerini kontrol etme çabalarından vazgeçmek Mitchell'a kendi tepkilerini keşfetmesi ve sergilemesi için yeni bir özgürlük verdi.

Bir Sonraki Adımınızı Seçmek

Artık gaslighting'e son vermeye başladınız ve farklı farklı tepkiler alıyor olabilirsiniz. Belki Sondra ve Peter'ın durumunda olduğu gibi, siz ve gaslighting uygulayıcınız birlikte olmanın yeni yollarını bulmaya başlamışsınızdır. Belki Melanie ve Jordan örneğinde olduğu gibi, gaslighting uygulayıcınız değişmeyi kesinlikle reddediyordur. Ya da Katie ve Brian örneğindeki gibi, hâlâ neyin mümkün olduğu ve olmadığıyla ilgili ne hissettiğinizi anlamaya çalışıyorsunuzdur.

Bir sonraki adımınıza çoktan karar vermiş olabilirsiniz. Ama henüz karar vermediyseniz, bir sonraki bölüme geçin. Yedinci Bölüm'de size ilişkinizi sürdürüp sürdürmemeye karar verme aşamasında yardımcı olacağım.

Gitsem mi, Kalsam mı?

Katie'nin aklı karışmıştı. Tüm kalbiyle sahiplenici erkek arkadaşı Brian'ın gaslighting'ine son vermeye çalışıyordu ve biraz ilerleme kaydettiğini düşünüyordu. Ne zaman gaslight tangosundan çıksa, Brian'a bir tartışmaya devam etmek istemediğini söylese ya da suçlamalarını duymamak için odayı terk etse Brian genellikle geri adım atıyordu ve bazen özür bile diliyordu. Katie aynı zamanda birleşme dürtüsüne direnmekte daha iyiye gittiğini de hissediyordu. Anlaşmazlıklar yaşamayı daha çok kabullenmişti ve kendisini Brian'ın onayını alma ihtiyacından kurtarmaya başlamıştı. Zamanla Brian onu onaylasa da onaylamasa da iyi bir insan olduğuna dair benlik algısını geri kazanmaya başlamıştı.

Ancak Katie bana Brian'ın herhangi bir değişiklik yapmaya pek niyetli olmadığını söyledi. Katie gaslighting dinamiğini bozduğunda, Brian geri adım atabiliyordu. Ama gaslighting sürecini eskisi kadar sık başlatmaya devam ediyordu, dolayısıyla Katie'nin hep tetikte olması gerekiyordu. Katie boş bulunduğunda, yani kendini savunmaya başladığında ya da yapmadığını düşündüğü şeyler için özür dilediğinde, Brian rahatlıkla eski örüntüyü sürdürmeye devam ediyordu.

"Bütün değişimi bir tek ben üstlenmişim gibi hissediyorum," dedi Katie üç ay boyunca ciddi bir çaba sarf ettikten sonra. "Brian *hiçbir* şeyi farklı yapmıyor değil ama bana pek yardımcı ol-

muyor. Sanki Brian kocaman bir kaya parçası ve ben onu bir tepeden yukarı itmeye çalışıyorum. Çok çabalarsam ilerleyebiliyorum. Ama bir an için bile dursam, Brian gerisin geriye aşağı yuvarlanıyor. Kaya parçası daha fazla ağırlaşmıyor ama hafiflemiyor da!"

Bu yüzden Katie sonraki adımından emin değildi. Brian'ı hâlâ seviyordu ve ondan ayrılmayı hiç istemiyordu. Ama onun bitmeyen suçlamalarından ve dünyanın tehlikeli, mutsuz bir yer olduğu görüşünden giderek bunalmaya başlamıştı. Onun ne kadar değişmesini bekleyebilirdi? Hangi beklentileri gerçekçiydi, hangileri sadece hüsnü kuruntuydu? En önemlisi de ilişkisini sürdürmek için ne kadar değişikliğe ihtiyacı vardı?

Liz her şeyin eskisi gibi devam edemeyeceğini anlamıştı. Patronunu düşünerek çok fazla zaman ve duygusal enerji harcıyordu. Bazen patronu hayatındaki en önemli kişiymiş; kocasından, en yakın arkadaşından ya da ailesinden de önemliymiş gibi hissediyordu. "O, her şeyi ve herkesi gölgede bırakmış gibi hissetmekten yoruldum," dedi bana. "Hayatımı geri istiyorum!"

Liz'in sorunu, hem hayatını geri alıp alamayacağı hem de erişmek için çok çalıştığı profesyonel pozisyonda kalıp kalamayacağıydı. Hem işine devam edip hem de gaslight tangosuna *katılmamanın* bir yolu olup olmadığını merak ediyordu. Yoksa patronu, asgari düzeyde temasla bile, gaslighting içeren bir ilişki oluşturacak kadar sinirlerini bozmakta ve durumu manipüle etmekte usta mıydı?

Liz seçeneklerini uzun uzun düşündü. İlk kez mesleki seçimlerini dikkatle inceledi, başvurabileceği diğer reklam ajanslarını ve bir iş bulmasına yardımcı olabilecek diğer tanıdıklarını düşündü. Patronunun ne gibi planları olabileceğini de dikkatle gözden geçirdi: Ondan kurtulmaya ya da şirkette onu soyutlamaya ne kadar niyetliydi? Liz'in bu durumu değiştirmek için yapabileceği *herhangi bir* şey var mıydı, yoksa patronu ondan kurtulmaya kararlı mıydı? Liz ilişkide oynadığı rolünün de muhasebesini yaptı. Patronunun kışkırtmalarına o güne dek yaptığı gibi, panikle ve

samimice onu mutlu etme isteğiyle tepki vermeyi bırakabileceğini düşünmesi gerçekçi miydi? Kendi tepkilerini "yeniden yazma" çabası, onu artık işinden keyif almayacağı kadar tüketecek miydi? İlişkiyi değiştirmek mi daha mantıklıydı, yoksa çekip gitmek mi?

Mitchell nihayet annesinin gaslighting'iyle ilgili hisleriyle bağ kurduğunda, birkaç haftayı oldukça depresif bir halde geçirdi. Sanki hayatı boyunca kaçınmaya çalıştığı hüzün, öfke ve çaresizlik yüzeye çıkmıştı. Bir süre bu hisler yüzünden bocaladı. "Onu bir daha görmek zorunda kalmak istemiyorum!" diyordu. "Ona ihtiyacım yok! Bana böyle davranan biriyle neden görüşmem gereksin?"

Mitchell, annesiyle bütün ilişkisini kesmenin büyük bir karar olduğunu fark etti ve bana sürekli olarak bu konuda ne düşündüğümü sordu. Ben de ona bir aksilik olmadığı takdirde, aile fertlerimizle iletişim içinde olmanın daha iyi olduğunu çünkü bu ilişkilerin geçmişimizin büyük bir kısmını oluşturduğunu ve yaşlandıkça, özellikle de çocuklarımız olduğunda giderek önem kazandığını söyledim. Ancak bir ilişki tamir edilmeyecek kadar istismarcı nitelikteyse ve bu istismar bizi hayatımıza devam etmekten alıkoyuyorsa veya hayatımızın geri kalanından keyif alamayacağımız kadar üzüyorsa, söz konusu kişiyi gerçekten de hayatımızdan çıkarmaya karar verebiliriz.

Mitchell, annesiyle arasındaki ilişkinin giysi seçimlerinden kız arkadaşına bir bağlılık sözü verebilme becerisine kadar hayatını nasıl etkilediğini düşünmeye başladı. Ayrıca annesiyle nasıl iyi bir ilişki kurabileceğini de düşündü. Bir yanıyla onu hayatından tamamıyla çıkarmayı istiyordu ama kendisini diğer seçenekleri düşünmeye de zorladı: annesini sadece tatillerde görmek, onu haftada bir değil, ayda bir ziyaret etmek, onunla yalnız görüşmektense, sadece yanında kız arkadaşı ya da bir başka arkadaşı olduğunda görüşmek gibi. Aynı zamanda acele etmeden karar vermeye, gelecekte kendisini daha güçlü hissettiğinde fikrini değiştirebilmesi için seçeneklerini açık bırakmaya karar verdi. Mitchell, annesiyle arasındaki ilişkide bir değişiklik yapması ge-

rektiğini biliyordu. Ama uzunca bir süre ne tür bir değişim istediğine karar veremedi.

Bir Karar Vermek için Vakit Ayırmak

Kendimizi gaslighting'den kurtarmaya kararlıysak, genellikle bir ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceğimize karar vermemiz gereken bir noktaya varırız. Dediğim gibi, kendimizi gaslighting'den gerçekten kurtarmanın tek yolu ilişkiyi sonlandırmaya *istekli* olmaktır. Ancak daha sonra gidip gitmeyeceğimize de *karar* vermemiz gerekir.

Bu karar zamanı hiçbir seçeneğiniz olmadığını hissettiğinizde gelebilir: Benlik algınızı korumak ve mutlu olabilmek için gitmek *zorundasınızdır*. Ya da birkaç seçeneğinizin bulunduğunu ama gitmenin en iyi seçenek olduğunu hissedebilirsiniz. Bir başka deyişle kendinizi çaresiz hissetseniz de hissetmeseniz de bir noktada ilişkinin sona erdiğini fark edersiniz.

Alternatif olarak bir karar noktasına varabilir ve kalmaya karar verebilirsiniz. İlişkinizi yürütebileceğinizi hissedebilir ya da tüm üzüntüye ve sıkıntıya rağmen ilişkide kalmak için iyi nedenleriniz olduğuna karar verebilirsiniz.

Kararınız ne olursa olsun, gaslighting uygulayıcınızla ilgili hâlâ pek çok olumlu düşünceniz olabilir. Eşinize hâlâ çılgınlar gibi âşık olabilirsiniz ya da arkadaşınızı çok seviyor olabilirsiniz. Ailenizdeki gaslighting uygulayıcıları sevgi, öfke, hüzün, hüsran, şefkat ve kafa karışıklığı gibi karmaşık hislere neden olabilir. Gaslighting uygulayıcınız bir patron ya da iş arkadaşıysa, işinize devam etmenin yine de birtakım faydaları olduğunu görebilirsiniz. Hatta gaslighting uygulayıcınızı takdir edebilir, ona saygı ve sevgi duyabilirsiniz.

Şunu vurgulamak isterim ki gaslighting uygulayıcılarımızla ilgili olumlu hislerimiz yanılsama olmayabilir. İnsanlar çelişkili ve karmaşıktır ve hiçbirimiz kusursuz değiliz. Gaslighting uygulayıcılarımız gerçekten de istismarcı ve sorunlu davranışlarda bulunmuş olabilir. Ancak bize sevgi, ilgi, tavsiye, macera, eğitim ya da güven de vermiş olabilirler. Hayatımızın önemli zamanlarının bir parçası olabilirler ya da tek başımıza başaramayacağımız

kadar gelişimimize yardımcı olmuş olabilirler. Diğer özelliklerine hayran olduğumuz ya da bizi tam olarak bilemediğimiz bir nedenden dolayı etkileyen kişiler olabilirler.

Genellikle istismara maruz kaldığımızı ya da kötü muamele gördüğümüzü anladığımızda, aşırı tepki verme gereksinimi duyarız. Suçlunun cezalandırılmasını isteriz. Adaletin yerini bulmasını ya da karşılık vermeyi, çektiğimiz sıkıntıyı telafi edecek bir şey isteriz. Artık tehlikeli ve yıkıcı olarak gördüğümüz kişiyle ilgili olumlu düşüncelerimiz olduğuna inanamayız ve hatta hatalı davranan kişiyi hayatımızdan tamamıyla çıkarmak isteyebiliriz.

Bu hisler doğaldır ve eylemlerimize yol gösterebilir. Ancak her zaman böyle olmayabilir. Bazen bize gaslighting uygulamış olan kişilere, özellikle de aile fertlerine verdiğimiz güçlü tepkiler, kısmen de olsa kendimizle ilgili hayal kırıklıklarımızın bir sonucudur. Nasıl bu kadar kör olabildik? Bize böyle kötü davranılmasına nasıl izin verebildik? Neden güçlü, kendine yeten ve kötü muameleden etkilenmeyen bir kişi olma idealimizi gerçekleştiremedik? Neden daha güçlü, daha etkin olamadık? Gaslighting içeren ilişkilerimizde oynadığımız role daha yakından bakarken karmaşık bir utanç, içerleme, öfke ve hüzün fırtınası yaşayabiliriz.

Tüm bu tepkileri fark etmek ve hissetmek önemlidir. Hepsi başımıza neler geldiğini ve bu konuda ne yapmak istediğimizi anlamamıza yardımcı olur. Bazen derhal harekete geçmemiz için yol gösterirler. "Hemen uzaklaş," derler. "Bunun bir gün daha devam etmesine izin verme." Bazen bu ivedi talimatı dinlemek, yapabileceğimiz en iyi şey olabilir.

Ancak bazen herhangi bir eylemde bulunmadan önce hislerimizin durulmasını ve yoğunluğun dinmesini beklememiz gerekir. Özellikle de hayat boyu süren bir ilişkiyi, partnerliği ya da çocukları düşünürken kendimize tüm seçeneklerimizi incelemek için zaman tanımak isteyebiliriz. Kalıcı değil, geçici tepkileri seçmek isteyebiliriz: Bir boşanma yerine bir ayrılığı, tüm iletişimi kesmek yerine biraz "ara vermeyi" seçebiliriz. Diğer kişiye hiçbir şey söylemeden bir ilişkiden uzaklaşabiliriz ve geleceğimizle ilgili kalıcı bir karar almadan önce kendimize zaman ve alan vermek isteyebiliriz.

Örneğin Mariana, Sue'yla olan arkadaşlığıyla ilgili olarak giderek daha fazla hüsrana uğruyordu. Ona yargılandığını ve kontrol edildiğini hissettiren yoğun, duygusal konuşmalardan nefret etmeye başlamıştı. Ama liseden beri Sue'yla arkadaştı ve onu bir daha görememe fikri de hoşuna gitmiyordu. Bazı değişiklikler yapması gerektiğini biliyordu ama henüz bu arkadaşlığı sonlandırmak mı, biraz mesafe koymak mı ya da köklü arkadaşlıklarını değiştirmek için Sue'nun yardımcı olacağını umarak o zor çaba sarf etme sürecine girmek mi istediğinden emin değildi.

Mariana, Sue'ya biraz uzaklaşmaya ihtiyaç duyduğunu doğrudan söylediği takdirde, bunun kaçınmaya çalıştığı tartışmaları kışkırtacağından emindi. Ama arkadaşının soru sormasına ve endişe etmesine neden olmadan onun telefonlarına çıkmayı da kesemezdi. Bu yüzden Sue'ya iş yerinde zor bir dönem geçirdiğini ve bir ay görüşmelerinin mümkün olmayacağını söyledi. Sue'yla iletişimini kısa telefon görüşmeleriyle ve birkaç e–postayla kısıtlamayı başardı. Arkadaşlıklarını geçici ve "gayriresmî" bir şekilde kısıtlayarak ne hissettiğini ve ne yapmak istediğini daha iyi anlayabilmesi için gerekli olan zamana sahip olabileceğini umuyordu.

Peki, bir sonraki adımınızın ne olduğunu nasıl anlayacaksınız? İşte, sonraki adımınıza karar vermenize yardımcı olabilecek dört soru.

Kalmak ya da Gitmekle İlgili Dört Soru

1. Bu kişiye farklı davranabilir miyim?
2. O bana farklı davranmayı başarabilir mi?
3. Dinamiğimizi değiştirmek için gerekli olan çabayı sarf etmek istiyor muyum?
4. Gerçekçi bir şekilde elimden gelenin en iyisini yaparsam, ilişkimizde mutlu olabilir miyim?

Bu Kişiye Farklı Davranabilir miyim?

Kitabın başından beri gördüğümüz gibi, gaslighting içeren ilişkiniz farklı davranmadığınız sürece değişmeyecektir. Gaslighting'e son vermek gaslighting uygulayıcınızdan uzaklaşmanızı, bir gaslighting konuşmasından kaçınmayı ya da duygusal kıyamet tehdidi başladığında odadan çıkmanızı gerektirir. Birleşme dürtüsüne direnmeniz ve haklı olmadığını *biliyor* olsanız bile, gaslighting uygulayıcınızın kendi fikirleri olduğunu kabullenmeniz gerektiği anlamına gelir. Ayrıca kaygılı, yalnız ya da güvensiz hissettiğinizde, bunları onunla paylaşamayabileceğiniz anlamına gelir çünkü bunlar genellikle gaslighting uygulayıcınızı tetikleyen hislerdir. Kaygılı olduğunuzda ve gaslighting uygulayıcınız bunu düzeltemediğinde, kendi güç ve kontrol hissini korumak için gaslighting'e başvurur.

Aşağıda ne kadar değişmek istediğinizle ilgili olarak kendinize sorabileceğiniz birkaç soru göreceksiniz. Soruların altında Katie, Liz ve Sondra'nın yanıtlarını da bulabilirsiniz.

Bana gaslighting uygulamaya başladığında, konuşmadan çıkmayı başarabilir miyim, yoksa sık sık ona haklı olduğumu kanıtlamam mı gerekecek? Yüksek sesle bir şey söylemesem bile, içimden onunla tartışmaya devam mı edeceğim?

KATIE: Her zaman haklı olmam gerekmiyor. Bence bunu erkek arkadaşım Brian'la yapabilirim. Benim için zor olan, tartışmalardan kaçınmak değil.

LIZ: Patronumun gerçekleri çarpıttığını duymak beni deli ediyor! Ona yüksek sesle bir şey söylemesem bile, konuşmayı zihnimde tekrar tekrar oynatacağımı biliyorum. Onun bunları söylemesine tahammül edemiyorum!

SONDRA: Kocam Peter'la gaslighting içeren bir konuşmadan ilk kaçındığımda, çok üzülmüştüm. Midem ağrıdı ve resmen titremeye başladım. Her şeyi yoluna koymayı

çok istiyordum! Ama bunu birkaç aydır yapıyorum ve o kadar da zor olmadığını gördüm. Bu yüzden evet, artık bunu kolaylıkla yapabileceğimi düşünüyorum.

Gaslighting içeren davranışı beni kendim ya da ilişkimizle ilgili olarak kaygılandırırsa, ondan bana güven vermesini istemeye ihtiyaç duyacak mıyım? Yoksa ona bağlı kalmadan kendimi sakinleştirmenin bir yolunu bulabilir miyim?

KATIE: Benim için en zor kısım bu. Brian'a güvenebilmeyi istiyorum. Bu yüzden ondan bana güven vermesini istemekten vazgeçebileceğimi sanmıyorum. Aslında bu yanımı değiştirmek *istediğimden* emin değilim. Erkek arkadaşımı üzmeden ondan bana güven vermesini talep edebilmeyi istiyorum.

LIZ: Tabii ki *bunu* yapabilirim. Her şeyin yolunda olduğuna dair o adamın güven vermesine ihtiyacım yok! Sadece kötü davranışlarını kesmesini istiyorum.

SONDRA: Sanırım bunu yapabilirim. Bunu yapmak zor çünkü Peter genellikle üzgün olduğumu fark eder ve iyi olup olmadığımı ya da her şeyin yolunda olup olmadığını sorar. Bazen gerçekten de dürüst bir yanıt vermemi ister, bazen de bu, sadece yeni bir gaslighting sürecinin başlamasına neden olur ve kendisi her şeyi doğru yaptığı için üzülmeme gerek olmadığını "kanıtlamaya" çalışır. Bu yüzden samimi mi, yoksa bir tuzak mı kuruyor, anlamam gerekecek. Ama bence bunu yapabilirim.

Bir şey yapacağımı söylersem (bağırdığında odadan çıkmak ya da yirmi dakikadan fazla geç kalırsa restorandan gitmek gibi), bunun arkasında durabilecek miyim?

KATIE: Bu kısımdan *nefret* ediyorum. Sanırım bunu *yapabilirim*. Ama hiç hoşuma gitmiyor.

LIZ: Sorun değil, bunu yapabilirim. Sadece bir faydası olacağından emin değilim. Sanki ne yaparsam yapayım, onun davranışları değişmiyor.

SONDRA: Evet, bunu yapabilirim. Ne de olsa çocuklarla bunu pek çok kez pratik ettim!

Katie, Liz ve Sondra bu soruları yanıtladıktan sonra, onlardan kendileriyle ilgili olarak öğrendiklerini özetlemelerini istedim. Daha önceki yanıtlarını göz önüne alarak büyük soruyu nasıl yanıtlayacaklardı: *Bu kişiye farklı davranabilir miyim?*

KATIE: Büyük bir ihtimalle davranabilirim ama şu anda bunu *istediğimden* emin değilim! Ona endişelerinizi anlatamayacaksanız ya da zaman zaman güven vermesini istemeyecekseniz, neden bir erkek arkadaşınız olsun? Belki de bunu yapmayı istemiyorum...

LIZ: Bu adamla çalışırken bana yaptıklarıyla ilgili olarak takıntı yapmamanın mümkün olabileceğini sanmıyorum. Bunu yapabileceğimi düşünmüyorum.

SONDRA: Evet, bence Peter'a farklı davranabilirim. Hatta kendimde bu değişiklikleri yapmak benim için faydalı olabilir.

O, Bana Farklı Davranmayı Başarabilir mi?

Şimdi, biraz geri gidelim ve bir insanı bir gaslighting uygulayıcısı olmaya iten etkenin ne olduğunu düşünelim. Bir insan tehdit altında hissettiğinde ya da stresli olduğunda gaslighting'e başvurur ve bu strese haklı olduğunu kanıtlayarak tepki verir. Bu şekilde kendini dünyada güçlü ve kuvvetli hisseder ve benlik algısını korur.

Bazı insanlar benlik algılarındaki derin güvensizlik nedeniyle gaslighting'e bağlı kalırlar ve bu güvensizlik normal etkileşim yöntemleri olarak gaslighting'e ısrarla devam etmelerine neden olur. Kendilerini o kadar zayıf hissederler ki güçlü ve kontrollü

hissedebilmek adına başkalarının zihnini manipüle etmek için hiçbir fırsatı kaçırmazlar.

Bazı insanlar her ilişkide değil, belirli ilişkilerde gaslighting uygular. Belki eşlerini gaslighting'e maruz bırakırlar ama bunu çalışanlarına yapmazlar. Ya da belki patron olmak gaslighting uygulayıcısı olan yanlarını ortaya çıkarır ama eşlerine karşı şefkatli ve sevgi doludurlar.

Bazıları sadece zaman zaman, ilişkinin içindeki ya da dışındaki stresli durumlara bir tepki olarak gaslighting uygular. Böyle biriyle evliyseniz, haftalarca, hatta aylarca bir sorun yaşamayabilirsiniz. Sonra aniden para konusunda büyük bir kavga edersiniz; çocuklarınızdan biriyle bir sorun yaşar, iş yerinde sıkıntılar deneyimler veya annesinin hastaneye gitmesi gerekir ve birden size gaslighting uygulamaya başlar.

Bu yüzden gaslighting uygulayıcınızla ilgili olarak sormanız gereken ilk soru şudur:

Gaslighting'e ne kadar bağlı kalıyor?

KATIE: Açıkçası bilemiyorum. Bazen çok bağlı olduğunu düşünüyorum çünkü yapmaya devam ediyor! Bazen de ben değiştiğimde bunu yapmayı bıraktığını görüyorum. Bu soruya nasıl yanıt verebileceğimi bilmiyorum.

LIZ: Bence buna *gönülden* bağlı, en azından bana karşı öyle. Her zaman haklı olmaya ve istediklerinin yapılmasına ihtiyaç duyan bir adam olduğunu görebiliyorum. Bana bir sürü zorluk çıkarmaktan büyük keyif alıyor. Ben ofisten çıkarken nasıl gülümsediğini görüyorum. Bence onu hiçbir şey değiştiremez.

SONDRA: Bence Peter stresli olduğunda büyük olasılıkla her zaman gaslighting'e başvuracak. Ama buna bir son vermek için girişimlerde bulundum ve bunlar oldukça faydalı oldu. Bu sorunu konuşabilmemiz ve ikimizin de değişmek istemesi güzel. Bence Peter gaslighting'e çok bağlı değil ama buna her zaman meyilli olabilir.

Gördüğünüz gibi, Liz ve Sondra bu soruya nasıl yanıt vereceklerini biliyorlar ama Katie emin değil. Siz de emin değilseniz, aşağıdaki deneyi yapmanızı öneririm. Tam bir hafta boyunca gaslighting'e son vermek için elinizden gelen her şeyi yapın. Gaslight tangosuna katılmanız için yapılan tek bir daveti bile kabul etmeyin. Dansı kesmek için hiçbir fırsatı kaçırmayın. Gaslighting uygulayıcınıza yönelik kontrol etme, açıklama yapma, analiz etme, fanteziler kurma, hatta pazarlık yapma dürtülerinize karşı koyun. Büyük ihtimalle bir noktada sizi tangoya geri çekmek isteyecektir. Ama siz devam etmeyi reddettiğinizde, neler olduğunu gözlemleyin.

Katie bu deneyi yaptı ve elde ettiği sonuçlar şöyle oldu:

KATIE: Tam bir hafta boyunca gaslighting'i kesmeyi denedim ama Brian yine de buna devam etti. Bazen bunu durdurmayı başardım. Ama Brian yine de gaslighting'i başlatmaya devam etti. Hep böyle mi olacak diye düşünmeye başladım...

Hâlâ gaslighting uygulayıcınızın size farklı davranıp davranamayacağından emin değilseniz, sorabileceğiniz bir soru daha var: *Benimle iyi bir ilişki kurma kapasitesi ne kadar?* Gaslighting dinamiği dışında sizi sevdiğini, size saygı duyduğunu ve sizi dinlediği ayrı bir birey olarak gördüğünü hissediyor musunuz? Yoksa her zaman daha çok kendisiyle mi ilgileniyor; haklı olduğunu kanıtlamaya, size ne kadar iyi biri olduğunu ya da ne kadar romantik olabileceğini göstermeye mi çalışıyor? Onunla bir bağınız olduğunu hissediyor musunuz? Yoksa onun genel olarak bir gösteri sergilediğini mi hissediyorsunuz?

Gaslighting uygulayıcınız genel olarak sizinle tatmin edici bir şekilde ilişki kuruyorsa, gaslighting'in sona ereceğini ya da en azından tahammül edebileceğiniz bir seviyeye ineceğini düşünebilirsiniz. Ancak ilişkinizin büyük bir kısmının kopuk olduğunu ve sizi tatmin etmediğini fark ederseniz, gaslighting uygulayıcınız sizinle başka bir şekilde ilişki kuramayabilir. Aktif olarak

gaslighting uygulamadığında bile, sizinle içtenlikle ve saygılı bir şekilde bağ kurmayı başaramayabilir. Bu durumda siz buna bir son vermeye çalışırken gaslighting azalabilir ama yine de ilişkinizi çok tatmin edici bulmayabilirsiniz.

Benimle iyi bir ilişki kurma kapasitesi ne kadar?

KATIE: Bilmiyorum. İlk görüşmeye başladığımızda, Brian'ın kusursuz bir erkek arkadaş olduğunu düşünmüştüm. Korumacı ve sevgi doluydu ve onunla kendimi gayet güvende hissediyordum! Ama artık o kadar emin değilim. Belki de sadece güçlü, korumacı bir erkek olduğunu kanıtlamaya çalışıyordu. Ama başarısız olduğunu düşündüğünde beni gaslighting'e maruz bırakıyor. Sanırım benimle iyi bir ilişki kurma kapasitesi pek yüksek değil.

LIZ: Bu adamın başkalarıyla nasıl olduğunu bilmiyorum ama benimle kesinlikle iyi bir ilişki *kurmuyor*. Yaptığı her şey içten pazarlıklı ve bir güç oyunundan ibaret. Beni, Liz'i tanıdığını hiç sanmıyorum. Ben sadece onun büyük satranç oyunundaki bir piyonum.

SONDRA: Peter kendi işlerine ve sorunlarına o kadar dalabiliyor ki bazen benim de bir birey olduğumu unutuyor. İşte, o zaman gaslighting uygulamaya başlıyor. Ne kadar iyi bir adam olduğunu kanıtlamak istiyor ve bunun gibi zamanlarda ben onun için gerçek bir kişi değil, sadece bir izleyici oluyorum. Ama bazen de nasıl hissettiğimi gayet iyi anlıyor. Üzgün olduğumu fark ediyor ve bu konuda konuşmak isteyip istemediğimi sorup faydalı önerilerde bulunuyor. Yorgun olduğumu görüyor, "Bu akşam çocukları ben yatırırım. Sen biraz otur ve dinlen," diyor. Hatta ben aile ziyaretimden döndükten sonra, hepimiz için akşam yemeği bile yapıyor çünkü benimle gitmek zorunda kalmadığı için çok rahatlamış oluyor! Evet, bence benimle iyi bir ilişki kurma kapa-

sitesi yüksek, bazen bunu beceremese de çoğu zaman başarıyor.

Gaslighting Uygulayıcınızın Sizinle İyi Bir İlişki Kurma Kapasitesi Ne Kadar?

- Sizin bakış açınızı anlayabiliyor mu ve buna saygı gösteriyor mu?
- En azından zaman zaman hislerinizi ve ihtiyaçlarınızı anlıyor mu?
- En azından zaman zaman hislerinizi ve ihtiyaçlarınızı kendisininkilerden daha çok önemsiyor mu?
- Sizi üzdüğü zamanlardan pişmanlık duyuyor mu ve bu pişmanlık davranışlarını değiştirmesini sağlıyor mu?
- Sadece sizi memnun etmek ya da ne kadar iyi bir adam olduğunu kanıtlamak için değil, kendi nedenlerinden dolayı değişmeye ilgi gösteriyor mu?

Bir kez daha, Katie, Liz ve Sondra'dan gaslighting uygulayıcılarıyla ilgili olarak öğrendiklerini özetlemelerini istedim. Büyük soruyu nasıl yanıtlayacaklardı: *O bana farklı davranmayı başarabilir mi?*

KATIE: Emin değilim. Şu anda sanmıyorum demek zorundayım.

LIZ: Kesinlikle hayır.

SONDRA: Evet, bence başarabilir. Her zaman değil ama belki yeterli olacak kadar.

Dinamiğimizi Değiştirmek için Gerekli Olan Çabayı Sarf Etmek İstiyor muyum?

Gaslighting oldukça zorlu bir durum olduğundan, özellikle çiftlerin bu dinamikten birlikte kurtulması zordur. Genellikle gaslighting içeren ilişkiler, gaslighting uygulayıcısının agresif davranışlarının sizi savunmaya geçmeye zorladığı ve bunun onu daha da agresif hale getirdiği kısır bir döngü yaratırlar.

Örneğin Katie gaslighting ilişkisinin büyük ölçüde kendisi ile Biran arasında oluşan dinamik yüzünden Birinci Aşama'dan İkinci Aşama'ya ve sonra da Üçüncü Aşama'ya geçtiğini anladı. Kaygılı ve ilgi bekler hissettiğinde ve Brian da ona yardım edemeyecek kadar güçsüz hissettiğinde, Brian daha güçlü hissetmek için gaslighting'e başvuruyordu. Sonra Katie'yi kaygılı olması için hiçbir neden olmadığına ya da aslında herhangi bir şeye ihtiyaç duymadığına veya bu ihtiyacı hissetmesinin yanlış olduğuna ikna etmeye çalışıyordu. Ama Brian öfkelendikçe Katie daha kaygılı, savunmacı ve daha ilgi bekler hissediyordu ve durum daha kötüye gidiyordu.

Dolayısıyla Brian onu ilk kez flört etmekle suçladığında, Katie onun yanıldığından emindi ve kendi bakış açısına göre yanıt vermişti: "Canım, ben flört etmiyordum!", "Brian, saçmalıyorsun, adam sadece dostane davranmaya çalışıyordu," "Endişelenmen için hiçbir neden yok. Bunu neden göremiyorsun?" Ama Brian'ın suçlamaları devam ettikçe Katie özgüvenini yitirmeye başladı, giderek daha çok kaygılandı ve yanıtları daha çok yalvarışa dönüştü: "*Lütfen*, Brian, lafını geri al!", "Bir anlamı yoktu. Bana inanman gerek!", "Hakkımda bu kadar kötü düşünmene dayanamıyorum. Şu anda kendimi berbat hissediyorum!"

Brian kaygılı ve kendine güvenmeyen bir adamdı ama bir canavar değildi. Katie'yi o kadar üzgün görmek onu çok mutsuz ediyordu ve bundan sorumlu olduğu hissi hoşuna gitmiyordu. Dahası, Katie özgüveni azaldıkça daha bağımlı ve muhtaç davranmaya başlamıştı ve Brian'ın ona güven vermesine ve onu sevdiğini kanıtlamasına büyük bir ihtiyaç duyuyordu. Gördüğü-

müz gibi, Brian, Katie'nin çaresizliğinden kendisini sorumlu tutuyordu, ona yardım edemediği için güçsüz hissediyordu ve öyle hissetmekten hiç hoşlanmıyordu. Dolayısıyla Katie çaresizliğe kapıldıkça Brian daha kırıcı, suçlayıcı ve olumsuz davranmaya başladı ve gaslighting ilişkileri İkinci Aşama'ya geçti.

Brian'ın İkinci Aşama hakaretleri ve suçlamaları, Katie'yi *daha* da kaygılı ve çaresiz hissettirdi ve Brian'ın ona güven vermesi için yaptığı ricalar Brian'ı daha da güçsüz ve kontrolsüz hissettirdi. Neden bu kadını mutlu edemiyordu? Neden bu ilişkiyi yürütemiyordu? Kendisinde ne gibi bir sorun vardı? Hayır, bu kadar zayıf ve çaresiz olamazdı, bu kadar kötü bir koca ya da başarısız bir erkek olamazdı. Sorun onun güçsüz olması *olamazdı* (güçlü olduğundan *emindi*). Dolayısıyla sorun *Katie'de* olmalıydı. Brian'ın kendi çaresizliği ve güvensizliği suçlamalarını ve saldırılarını arttırmış, Katie'ye kendisinin haklı ve güçlü olduğunu ve onun haksız ve kötü olduğunu kanıtlamak için daha çok çaba sarf etmesine neden olmuştu. Bu yüzden ilişkileri zamanla Üçüncü Aşama'ya geçti.

Şunları Yaptığınızda Gaslighting'in Artmasını Tetikleyebilirsiniz:

- **Küçümsenmeyi bekleyerek.**

  "Biliyorum, çok aptalım."

  "Lütfen, beni affet. Çok bencil olabildiğimi biliyorsun."

  "Bu kadar bencil davrandığıma inanamıyorum."

- **Güven verilmesi için yalvararak.**

  "Darmadağın bir durumda olduğum halde, beni hâlâ seviyorsun, değil mi?"

  "Canım, kendimi çok yalnız hissediyorum. Sana ne kadar ihtiyacım olduğunu anlamıyor musun?"

  "Seni kırmak istemedim. Bana hâlâ kızgın mısın?"

(devam ediyor)

- **Size kötü davranacağını düşünerek.**

  "Yine kendini kaybetme."

  "Lütfen, kıskançlığa kapılma. Buna gerek olmadığını biliyorsun."

  "Aptal olduğumu düşüneceğini biliyorum ama elimde değil, tamam mı?"

Katie kendi tepkilerinin Brian'ın daha kaygılı hissetmesine ve daha da sahiplenici davranmasına neden olduğunu anladığında, dehşete kapıldı. Onun davranışlarından kendisinin sorumlu olmadığını bildiği halde, kendi tepkilerinin birlikte yarattıkları dinamiğin bir parçası olduğunu anladı. "Ona çok iyi geldiğimi düşünmek istiyordum," dedi bir gün ofisimde. "Ama artık en kötü yanlarını ortaya çıkardığımı düşünmeye başladım, tıpkı onun benim en kötü yanlarımı ortaya çıkarması gibi."

Kitabın başından beri gördüğümüz gibi, gaslighting genellikle anlaşmazlıklara karşı çok düşük tahammülü olan iki kişiyi içerir. O haklı olmaya ihtiyaç duyar, siz onun onayını almaya ihtiyaç duyarsınız. O, dünyayı onun gibi görmemenize tahammül edemez, siz hakkınızda o kadar kötü düşünmesine tahammül edemezsiniz. İkiniz de ilişkinizde çok yoğun bir ihtiyaca gereksinim duyarsınız ve bu yoğunluk bir başka gaslight tangosu sürecinin başlamasına neden olur. Aşağıda ikinizin bu dinamiği değiştirip değiştiremeyeceğinize karar verirken kendinize sorabileceğiniz soruları göreceksiniz.

***Bir destek sistemim var mı?** Gördüğümüz gibi, gaslighting gerçekleri çarpıtılmış fikirlerden ayırt etme becerinizi zorlar. Kendi açınızdan neler olduğuna dair algınızı korumanıza yardım edecek bir destek sistemi (arkadaşlar, yakınlar, bir terapist) olmadan bir gaslighting uygulayıcısına meydan okumak çok zor-

dur. Bununla ilgili sorulardan biri şu: *Gaslighting uygulayıcımla aramdaki ilişki konusunda tamamıyla dürüst olabileceğim en az bir kişiyle (terapist, partner, arkadaş, kardeş) konuşabilir ve sonra neler olduğuna dair dürüst bir geri bildirim alabilir miyim?*

KATIE: Bunu arkadaşlarımla konuşmak konusunda rahat değilim. Ama en azından güvendiğim bir terapistim var!

LIZ: Elbette, bir destek sistemim var: eşim, arkadaşlarım, terapistim. Ama işimle ilgili sorunları dinlemekten usandılar.

SONDRA: Evet, oldukça iyi bir destek sistemim var. Her zaman ne düşündüklerini duymak istemiyorum ama bana karşı her zaman dürüst olacaklarını biliyorum.

***Sınırlarıma bağlı kalacak disipline sahip miyim?** Onu kontrol edemeyeceğinizi biliyoruz ama kendi tepkilerinizi kontrol edebilirsiniz. İlişkinizdeki gaslighting unsurlarını değiştirmek konusunda ciddiyseniz, bazen ne kadar kötü hissetseniz de belirlediğiniz sınırlara bağlı kalmanız gerekir.

Diyelim ki ona, "Canım, geç kalmandan sıkıldım ve bu konuda tartışmaktan yoruldum. Bir dahaki sefere yirmi dakikadan fazla geç kaldığında hemen gideceğim," diyorsunuz.

Buraya kadar gayet iyi. Bir sınır belirlediniz, ne istediğinizi açık açık söylediniz ve kendinizi savundunuz. Sıra en zor kısımda: En sevdiğiniz restoranda yer ayırttınız, bütün hafta dört gözle bu akşam yemeğini beklediniz ve o yirmi dakika geç kaldı. Kalkıp gidecek güce sahip misiniz? Ya bir dahaki sefere aynı şey olduğunda? Ya sonrakinde? Ve sonrakinde? Bu güce sahip değilseniz ki bu durumda sizi kimse suçlayamaz, ilişkiyi içeriden değiştirmeniz mümkün olmayabilir.

KATIE: Bunu yapabilirim. Ama yapmak istediğimden emin değilim.

LIZ: Bu, benim için geçerli değil. Patronumla aramdaki ilişkiye bu tür sınırlar koyarsam, beni derhal kovar. Aslında

bazen bunu yapmam için bana meydan okuduğunu hissediyorum ki böylece beni *kovabilsin*.

SONDRA: Bunu yapıyorum zaten ve işe yarıyor. Kolay olmadı ama kesinlikle buna değer.

***"Buna bir son ver," diyecek disiplinin yanı sıra enerjiye de sahip miyim?** Diyelim ki gaslighting uygulayıcınıza size bağrılmasından hoşlanmadığınızı söylüyorsunuz. Size yine bağırdığında, şartlar nasıl olursa olsun, telefonu kapatacağınızı ya da odadan çıkacağınızı söylüyorsunuz.

Yalnızken tartıştığınızda bu yaklaşımı birkaç kere deniyorsunuz ve gayet iyi işe yarıyor. Siz uzaklaşıyorsunuz, o sakinleşiyor, bağrış çağrış kesiliyor ve hiçbir şey olmamış gibi devam ediyorsunuz. Bazen özür dilediği bile oluyor ve siz harika hissediyorsunuz, nihayet bir şeylerin düzelmeye başladığını düşünüyorsunuz!

Derken bir gün ikinizin de akrabalarının katıldığı bir aile yemeğinde size bağırıyor. O zaman da kalkıp gider misiniz? Ya bir gece geç saatte, tek istediğiniz kendi yatağınızda uyumak olduğunda gider misiniz? Kakıp koltukta mı uyursunuz, yoksa bir pansiyona mı gidersiniz? Ya bir sabah erkenden işe gitmek için acele ederken? Bağrış çağrışın bitmesini beklemeyi ve bir kez olsun sesinizi çıkarmamayı tercih etmez misiniz?

Sorunun ne olduğunu görmüşsünüzdür. Bu tür bir değişim yoğun, ciddi bir çaba harcamayı gerektirir. Herkesin, özellikle de başka sorumlulukları olan bir kişinin böylesine yoğun bir çaba harcayacak kadar enerjisi yoktur. İşe yaramayabileceğini bilerek ilişkinizi kurtarmak için bu çabayı harcamaya istekli misiniz? Yoksa bu ilişkiyi geride bırakmak ve gaslighting'le alakası olmayan biriyle birlikte olmak daha mı akıllıca görünüyor?

KATIE: Bu disipline sahibim ama enerjim olduğundan emin değilim.

LIZ: Yine bu benim için geçerli değil. Gaslighting uygulayıcıma karşı böyle bir duruş sergileyemem çünkü o patronum. İstediklerini yapmazsam, beni kovar.

SONDRA: Bütün gün işim ve çocuklarımla uğraştıktan sonra, bu enerjiyi toplamak *zor*. Bu sürecin en sevmediğim kısmı bu. Açıkçası bundan nefret ediyorum! Ama evliliğimi kurtarmak için bunu yapmaya istekliyim.

***Fedakârlık yapmaya hazır mıyım?** Bazen bir gaslighting uygulayıcısına karşı tepki olarak en doğru yolu seçmek o romantik akşam yemeğini, aile partisini, evde geçireceğiniz sessiz sedasız akşamı kaybedeceğiniz anlamına gelir. İlişkinizi keyifli ya da kayda değer kılan birçok şeyi feda ettiğinizi, ilişkinizi kurtarma çabalarınızın aslında ilişkinizi yok ettiğini hissedebilirsiniz.

Ödün vermemek de sizi kötü biri gibi gösterebilir (espri anlayışı olmayan, çabuk sinirlenen, dalga geçilmeye ya da hatalara karşı düşük tahammülü olan biri gibi). Bazı kişiler sizi gergin ya da tahammülsüz olarak yargılarken onların hakkınızdaki olumlu fikirlerinden vazgeçmeye hazır mısınız?

KATIE: Bunu *yapabilirim* ama yapmak *istemediğimi* düşünmeye başladım!

LIZ: Bu soru benim için şöyle uygun olur: Gaslighting'e son vermek için şirketteki pozisyonumu (uğruna çok çalıştığım pozisyonumu) feda etmeye razı mıyım? Sırf korkunç patronum beni mutsuz ettiği için bu harika işi bırakacak mıyım? Bunu yapmam *gerekebilir* diye düşünmeye başladım. Ama bu bir *fedakârlık* olacaktır.

SONDRA: Evet, belki de en sevmediğim kısım *bu*. Ama mecbursam yapabilirim. Bu evliliğin hâlâ buna değeceğini düşünüyorum.

Katie, Liz ve Sondra'dan bir kez daha kendilerine büyük soruyu sormalarını istedim: *Dinamiğimizi değiştirmek için gerekli olan çabayı sarf etmek istiyor muyum?*

KATIE: Nelerle karşılaşacağımı gördükten sonra, bu çabayı harcamak ve tüm bu fedakârlıkları yapmak istediğimden

emin değilim. Brian için *her şeyi* yapabileceğimi düşünüyordum... Ama bunları yapmam gerekiyorsa, çok emin değilim...

LIZ: Ne yaptığımın bir önemi yok. Bu ilişki değişmeyecek.

SONDRA: Bence evliliğimizi kurtarma şansımız büyük. Evet, bu çabayı sarf etmeyi istiyorum.

Gerçekçi Bir Şekilde Elimden Gelenin En İyisini Yaparsam, İlişkimizde Mutlu Olabilir miyim?

Ne yapmak istediğinizi size söyleyecek olan sorunun yanıtıdır. Kim olduğunuza, gaslighting uygulayıcınızın kim olduğuna ve dinamiğinizi değiştirmek için ne yapmanız gerektiğine gerçekçi bir şekilde bakınca ilişkiniz size sürdürmeye değer geliyor mu? Tüm bu çaba karşılığını bulacak mı? Yoksa büyük çabalarınızın karşılığında pek bir olumlu gelişme olmayacağı için ilişkinizi sonlandırmak daha iyi mi olur?

Bu soruya baktığınızda, verdiğiniz ilk tepki ne oldu? Şimdiden *gideyim* mi *kalayım* mı dediğinizi duyabiliyor musunuz? Kabin görevlilerinize bakın: Yanıtınızdan memnunlar mı? Kalmayı düşündüğünüzde mideniz size itiraz edermiş gibi düğümleniyor mu? Arkadaşlarınız kaşlarını kaldırıyor mu ya da başlarını sallayıp bakışlarını kaçırıyorlar mı? Gitmeyi düşündüğünüzde büyük bir korku mu hissediyorsunuz, yoksa kaygılarınız hafifliyor mu? Arkadaşlarınız dehşet içinde mi kalıyor, yoksa rahatlıyorlar mı? Kabin görevlilerinizin yanıtlarını anlamanız biraz zaman alabilir ama bunlara dikkatinizi vermeye gayret edin ve size söylediklerini dinleyin. Emin olun ki sizi hayal kırıklığına uğratmayacaklar.

Tehlikeye İşaret Ediyor Olabilecek Bazı Kabin Görevlileri

- Sık sık şaşkın ya da kafası karışmış hissetmek
- Kötü ya da huzursuz edici rüyalar

(devam ediyor)

- Gaslighting uygulayıcınızla aranızda geçenlerin ayrıntılarını endişe yaratacak bir şekilde hatırlayamamak
- Fiziksel göstergeler: mide düğümlenmesi, göğüs sıkışması, boğaz ağrısı, bağırsak sorunları
- Gaslighting uygulayıcınız aradığında ya da eve geldiğinde korku ya da aşırı tetikte olma hissi
- Gaslighting uygulayıcınızla ilişkinizin aslında ne kadar iyi olduğuna dair kendinizi ya da arkadaşlarınızı ikna etmek için büyük bir gayret sarf etmek
- Saygınlığınızı tehlikeye atan davranışlara tahammül ettiğiniz hissi
- Sık sık endişelerini dile getiren arkadaşlar ya da akrabalar
- Arkadaşlarınızdan kaçınmak ya da onlara ilişkinizden söz etmeyi istememek
- Yaşam sevincinizi kaybetmiş olmak

Yanıtı hâlâ bilmiyorsanız, biraz daha zaman ayırmanızda bir sakınca yok. Bir süre bu soruyu düşünün. Bulduğunuz yanıtları inceleyin. Bir sabah ne yapacağınızı bilerek uyanabilir ya da ilişkinizden çoktan bir karar vermişsiniz gibi söz ettiğinizi görebilirsiniz. Ya da kendinize bir karar tarihi koymanız ve bu soruya odaklanarak sakin sakin düşünmek için biraz zaman ayırmanız gerekebilir.

Karar vermenize yardımcı olması için sizinle danışanlarımın kalmak ya da gitmekle ilgili vardıkları sonuçlardan bazılarını paylaşacağım.

Danışanlarımın Gaslighting İçeren İlişkilerini Sürdürmek için Öne Sürdüğü Nedenler

- "Partnerimle yaptığım konuşmalar çok hoşuma gidiyor."
- "Bu ilişkinin yürümesi için yapılabilecek bir şey varsa, bunu denemeyi çocuklarıma borçluyum."
- "Soruna ne kadar katkıda bulunduğumun farkında değildim. Bakalım kendi davranışlarımı değiştirdiğimde neler olacak?"
- "Uzun bir geçmişimiz var."
- "Arkadaşıma bayılıyorum, eşsiz bir bakış açısı var ve onunla görüşmekten vazgeçmeyi istemiyorum."
- "Annemi daha az görmeye hazırım ama hiç görmemek bende bir yokluk hissi yaratır."
- "Çocuklarımın akrabalarını tanımasını istiyorum ve bunun için bir sürü sıkıntı çekmeye hazırım."
- "Bu iş büyük bir olasılıkla benim için ancak iki sene daha faydalı olur. Ondan sonra zaten başka bir yere geçeceğim."
- "İşimden hâlâ bir şeyler öğrenebileceğimi düşünüyorum. Bu yüzden dişimi sıkıp devam etmenin bir yolunu bulacağım."

Danışanlarımın Gaslighting İçeren İlişkilerini Sonlandırmak için Öne Sürdüğü Nedenler

- "Partnerimin benimle nasıl konuştuğunu ve davrandığını insanlara anlatırken gurur duyamayacağım ve kendimi rahat hissetmeyeceğim bir ilişki yaşamak istemiyorum."

(devam ediyor)

- "Bir ilişki yaşamanın hayatınızı geliştirmesi ve zenginleştirmesi gerekir ama bu ilişki benim hayatımı köreltti ve verimsizleştirdi. Bu benim sorumluluğum olsa bile, yine de bundan usandım."
- "Çocuklarımın bir evliliğin böyle olduğunu düşünerek büyümesini istemiyorum."
- "Arkadaşlarımın artık beni tanıyabildiğini sanmıyorum."
- "Onu düşündüğümde kendimi hep kaygılı hissediyorum."
- "Bana isim takılmasından hoşlanmıyorum. O kadar."
- "Kendimi sürekli olarak kötü hissetmekten yoruldum."
- "Artık böyle hissetmek istemiyorum."
- "Dün gece sabaha kadar ağladım. Bu kadar yeter."
- "Bu ilişkiyi düşünmekten yoruldum. Artık başka bir şey düşünemez hale geldim!"

Hâlâ ne yapacağınızla ilgili olarak kararsızsanız, size son bir öneride bulunayım. 193. sayfadaki "Dünyanıza Kimlerin Girmesine İzin Verirsiniz?" isimli alıştırmaya gidin. Alıştırmayı ikinci kez yapın. Sonra kendinize şu soruyu sorun: Gaslighting uygulayıcınızın bu dünyada olmasına izin verir miydiniz? Bunu düşününce kalbiniz ferahlıyorsa, belki ilişkinize devam etmek isteyebilirsiniz. Ama içinizi bir sıkıntı kaplıyorsa ya da mideniz düğüm düğüm oluyorsa veya uyuşmuş ya da tükenmiş gibi hissediyorsanız, ilişkinize son vermek isteyebilirsiniz. Bir türlü karar veremiyorsanız, bir deneme ayrılığını düşünebilirsiniz. Biraz ayrı vakit geçirmek her ikiniz için de konunun açıklığa kavuşmasını sağlayabilir.

Katie, Liz ve Sondra şu soruyu yanıtladılar: *Gerçekçi bir şekilde elimden gelenin en iyisini yaparsam, ilişkimizde mutlu olabilir miyim?*

KATIE: Emin değilim. Ama yanıtın hayır olduğunu düşünmeye başladım. İlişkimizin daha iyiye gidebileceğini biliyorum, zaten daha iyiye gitti. Ama belki Brian ve ben birbirimizin en kötü yanlarını ortaya çıkarıyoruzdur. Belki de ilişkimden vazgeçmem gerek. Birkaç hafta bu düşünceye odaklanacağım ve sonra ne hissettiğime bakacağım.

LIZ: Bu işi bırakma düşüncesine tahammül *edemiyorum*, uğruna çalıştığım her şeyden vazgeçmek beni çileden çıkarıyor. Ama durumun asla düzelmeyeceğini görebiliyorum. Bu şekilde yaşayamam. Bütün hayatımı etkiliyor. Keşke yürütebilseydim. Ama yürütemem.

SONDRA: Peter'la evliliğimizi daha iyiye götürmek için ciddi bir şansımızın olduğunu düşünüyorum. Ailemizi bir arada tutmamın bir yolu varsa, bunu kesinlikle yapmak isterim. Bu yüzden çaba sarf etmeye ve denemeye devam edeceğim. Çok yorucu ama en azından çabalarımın karşılığını alıyorum. Evet, sonuç olarak ileride sahip olabileceğimiz ilişkiden mutlu olacağıma inanıyorum."

Artık kalmaya ya da gitmeye karar verdiğinize göre, karşınızda başa çıkmanız gereken yeni bir zorluk var: hayatınızda gaslighting'den uzak durmak. İster gaslighting içeren bir ilişkiyi içeriden değiştirmeye ister kısıtlamaya ya da sonlandırmaya çalışıyor olun, daha yapmanız gereken işler var. Sekizinci Bölüm'de yapmanız gerekenlerle ilgili olarak size yol göstereceğim.

Gaslighting'den Uzak Bir Hayat Yaşamak

Artık gaslight tangosundaki rolünüzü biliyorsunuz ve bundan uzaklaşmanın yeni yollarını keşfettiniz. Gaslighting'e nasıl son vereceğinizi öğrendiniz, hatta belki bunu biraz pratik bile ettiniz. Ayrıca gaslighting içeren ilişkinizi sonlandırmaya, büyük ölçüde kısıtlamaya ya da içeriden değiştirmeye karar verdiniz.

Sıradaki Adım Nedir?

İlk adımınız amacınıza karar vermektir. Gaslighting içeren ilişkinizi şu anki yakınlık seviyenizde kalmayı, hatta daha da yakınlaşmayı umut ederek içeriden mi değiştirmeye çalışıyorsunuz? Gaslighting'in bir parçası olmamak için ilişkinizdeki yakınlık derecesini kısıtlamaya mı çalışıyorsunuz? Yoksa ilişkinizi tamamıyla sonlandırmak mı istiyorsunuz? Her seçenek farklı bir bakış açısını ve bir grup eylemi gerektirir.

Bir Gaslighting İlişkisini İçeriden Değiştirmeye Çalışıyorsanız

Özellikle de gaslighting bir süredir devam ediyorsa, gaslighting içeren ilişkiyi içeriden değiştirmek en zor seçenek olabilir. Siz ve

gaslighting uygulayıcınız güçlü bir dinamik oluşturduğunuz için bu dinamiğin değişmesini istiyorsanız, çok çabalamaya ve kendinizi buna adamaya hazır olmanız gerekir. Gaslighting içeren bir ilişkiyi içeriden değiştirmek için yapmanız gerekenler şöyle:

***Kendinizi buna adayın**. Unutmayın ki gaslighting dinamiğiniz ancak *siz* bunu değiştirirseniz değişir. Elbette, sizin geçirdiğiniz değişimler yeterli değildir. Gaslighting uygulayıcınız da farklı davranmayı kabul etmelidir. Ama siz davranışlarınızı değiştirmezseniz, onun davranışlarını değiştirmesi imkânsız olacaktır.

***Dikkatli olun.** Gaslighting içeren bir ilişkide farklı davranabilmenin tek yolu, kendi duygularınız ve tepkilerinizle olan bağınızı yitirmemektir. Duygularınızın sizi kontrol etmesine izin verin demiyorum. Hepimizin ilişkilerimizin gerçekliğine pek uymayan umut, heyecan ve romantizm coşkusuyla dolu anları olduğu gibi, kaygılarımızın, üzüntümüzün, öfkemizin ya da yalnızlığımızın hayatımızın tüm gerçekliğini yansıtmayan "birer his" olduğunu bildiğimiz zamanlar da vardır. Yine de bir duygu ısrarla devam ediyorsa, size ne söylemeye çalıştığını anlamak için buna kulak vermeniz önemlidir. Bu, özellikle de iki çok farklı duygu bir arada ortaya çıktığında önemlidir: umut ve çaresizlik, neşe ve üzüntü, kaygı ve rahatlama gibi. Özellikle de sonlandırmak istemediğimiz ilişkilerde, sadece iyi haberlere odaklanma ve kötüleri göz ardı etme eğilimi taşırız. Ancak hayatınızda gaslighting'den uzak durmak için her ikisine de kulak vermeniz gerekir.

***Dürüst olun**. Bazen bir sorunla başa çıkmaya çalışırken bunun farkında oluruz ama sorun çözülür çözülmez hemen unuturuz. Bazı durumlarda bu, huzur ve mutluluk için çok güçlü bir reçete olabilir ama hayatınızda gaslighting'den uzak durmaya çalışıyorsanız, uzun vadeli düşünmeyi deneyebilirsiniz. Size bir ay boyunca bir ajanda tutmanızı öneririm. Her gece gaslighting içeren ilişkinize odaklanarak o günle ilgili deneyimlerinizi özetleyen birkaç sözcük ya da cümle yazın. Ay sonunda cümlelerinizi

"Olumlu," "Olumsuz" ve "Nötr" olmak üzere üç sütunlu bir çizelgeye yerleştirin. Hangi sütun daha uzun? Çizelgeniz, ayınızın genel havasıyla ilgili neler söylüyor? Kaydettiğiniz ya da kaydedemediğiniz ilerlemeden, ilişkinizi ve kendinizi değiştirmek açısından dürüstçe ne gibi sonuçlar çıkarabiliyorsunuz?

***Disiplinli olun**. Gaslighting dinamikleri çok derinlere işler ve her iki tarafı da güçlü bir şekilde etkiler. Gaslighting içeren bir ilişkiniz varsa ve özellikle de bu ilişki birkaç haftadan daha uzun sürmüşse, emin olun ki ikinizin de eski örüntülere geri dönmek isteyeceği pek çok durum ortaya çıkacaktır. Büyük bir olasılıkla her birinden kaçınmanız mümkün olmayacaktır, bunu başarabilseydiniz, insanüstü bir yaratık olurdunuz. Ancak çok istikrarlı bir yol izlemeniz, farklı davranmak için her fırsatı değerlendireceğinize dair kendinize söz vermeniz gerekir (Yedinci Bölüm'de gördüğümüz gibi, bunu yapmak kulağa çok zor geliyorsa, her zaman gaslighting içeren ilişkinizi sonlandırma ve bu kadar sorunlu bir geçmişi olmayan başka bir ilişkiye başlama seçeneğine sahipsiniz).

***Sorumluluk alın**. Şunu açıklığa kavuşturayım: Gaslighting uygulayıcınızın davranışları, hatta ilişkinizin sonucu için sorumluluğu üstlenmeniz gerektiğini *söylemiyorum*. İşin aslı, gaslighting içeren bir ilişkideki sorunlardan biri de budur: Genellikle her iki taraf da olan biten her şeyden mağdurun sorumlu olduğunu düşünür. O üç saat geç kalır ve siz bu konuda "gergin" davranmaktan sorumlu olursunuz. Size aile için satın aldığı bir şeye ne kadar para harcadığınızı söylemez ve siz "talepkâr" ve "şüpheci" olmaktan sorumlu olursunuz. Sizi aslında istemediğiniz bir hediye yağmuruna tutar ve siz "'an'a göre davranamamaktan" ve "bir şey kabul edememekten" sorumlu olursunuz. Dolayısıyla bu davranış örüntüsüne devam etmenizi önermiyorum, hatta tam tersini söylüyorum! İlişkide oynadığınız rolün sorumluluğunu üstlenin ve istediklerinizi elde edemiyorsanız, ne yapmak istediğinize karar verin. O geç kalırsa, onu beklememeyi düşünün.

Size parayla ilgili konular hakkında bilgi vermiyorsa, ortak hesabınızdan para çekmeyi düşünün. Size istemediğiniz hediyeler veriyorsa, bunları ya ona ya da mağazaya iade edin. Onun davranışlarını değiştirmeye çalışmayın ama pasif bir şekilde kabul de etmeyin. Bu eylem planı sizi tatmin etmezse, sizin için yürümeyen bir ilişki yaşadığınızı kabul edin ve bu konuda ne yapmak istediğinize karar verin.

***Şefkatli davranın**. Bu hem gaslighting uygulayıcınıza hem de kendinize karşı gösterdiğiniz tavır için geçerlidir. Her ikiniz de hatalar yapacaksınız ve ikiniz de en azından arada bir kötü davranışlarda bulunacaksınız. Ardı arkası kesilmeyen kötü davranışlara boyun eğmeniz gerekmiyor ancak gaslighting uygulayıcınız sizi gaslighting'e maruz bırakmakta ısrar ediyorsa, kendinize onun da acı çektiğini hatırlatın. Ne de olsa büyük ihtimalle birisi tarafından gaslighting'e maruz bırakıldığı ve buna bir son veremediği bir evde büyümüştür. Dolayısıyla şu anda sizin neden hayır diyecek güce sahip olduğunuzu anlamıyordur. Ayrıca kendinize de şefkatli davranabilir; savunmasız, muhtaç ve kusurlu, yani insan olmanıza izin verebilirsiniz. Şefkatiniz gidip gitmemeye dair esas kararınızı değiştirmeyebilir ama kesinlikle hem gaslighting uygulayıcınıza hem de kendinize nasıl davranacağınızı etkileyebilir.

Bir Gaslighting İlişkisini Kısıtlamaya Çalışıyorsanız

Bazen gaslighting'in sona ermeyebileceğini anladığınız halde bir ilişkiyi sürdürmek istersiniz. Patronlar, iş arkadaşları, akrabalar, eski arkadaşlar ve belki boşanmak istemediğiniz bir eşle yaşanan gaslighting içeren ilişki bu kategoriye girebilir. Ayrıca bazı ilişkilerin daha mesafeli olunca gaslighting'den uzak kalmanızı sağlarken samimi oldukça kaçınılmaz bir şekilde gaslighting içermeye başladığını belirlemiş olabilirsiniz. Gaslighting içeren bir ilişkiyi ilişkide kalarak kısıtlamak istiyorsanız, şu özelliklere sahip olmanız gerekir:

***Analitik olun**. Bu ilişkide gaslighting'in gerçekleşmesinin büyük olasılık taşıdığı bütün durumların bir listesini yapın: aile yemekleri, gaslighting uygulayıcınızla baş başa geçirdiğiniz zamanlar, sene sonu denetlemeleri vb. Aynı şekilde gaslighting'i tetikleyen konuların ve günün, haftanın ya da senenin belirli zamanlarının da bir listesini yapın. İlişkinizin kaçınmanız açısından hayati önem taşıyan yanlarını belirleyin, bunlardan kaçınamıyorsanız, kendinizi savunmanız gereken durumları belirleyin.

***Net olun**. Analizinizi ilişkinizin hangi unsurlarını kısıtlamanız gerektiğine ve hangi iletişim türlerinin sizin için daha iyi olduğuna karar vermek için kullanın. Bu kişiyle sadece daha az vakit geçirmek mi istiyorsunuz? Daha yüzeysel etkileşimlerin aksine daha samimi olanlardan mı kaçınmak istiyorsunuz? Belirli diyalogları mı kısıtlamak istiyorsunuz (örneğin patronunuzun özel konuları gündeme getirmesini önlemek ya da bir arkadaşınızla uzun, sürüncemede kalan tartışmalardan kaçınmak gibi)? Bu kişiyi sadece büyük gruplar içinde mi, yoksa birebir olacağınız durumlarda mı görmeyi tercih edersiniz? Söz konusu aileyse genellikle belirli aile fertleri söz konusu olduğunda, belirli örüntüler tetiklenir. Gaslighting uygulayıcınızı bu şartlar atlında görmekten kaçınmak mı istiyorsunuz? Bazen zor bir insanla etkileşim kurarken yanınızda size destek veren birisinin olması faydalıdır, bu yararlı bulacağınız bir şey olabilir mi? Sınırlarınızın lehinize işlemesine nelerin yardımcı olabileceğini çok iyi düşünün.

***Yaratıcı olun**. Genellikle danışanlarımla yeni sınırlar koymak hakkında ilk kez konuştuğumuzda, bana ısrarla bir şeyin neden işe yaramayacağını açıklarlar. Bunu yapmanın alternatif bir yolunu önerdiğimde (daha önceden akıllarına gelmemiş olan bir yol), sanki bir şapkanın içinden inanılmaz bir tavşan çıkarmışım gibi hayretle bana bakarlar. Düşüncelerimizin tıkanıp kalması gerçekten de çok kolaydır. Annenizin her zaman yiyemeyeceğiniz yemekleri yapması sizi köşeye sıkışmış gibi hissettiriyorsa,

belki onunla evinde değil de bir müzede buluşmanız işe yarayabilir. Arkadaşınız ısrarla üzücü konulardan söz ediyorsa ve siz derin konulara girmek istemiyorsanız, belki ikiniz için "hafif konu" kartları hazırlayabilir ve bir sonraki buluşmanızda bunları şakacı bir tavırla ona verip ikinizden birinin zorlu konuları konuşmaktansa neşelenmeye ihtiyaç duyduğu günlerde kullanmasını önerebilirsiniz. Kendinize bir şeyin yapılamayacağını kanıtlamadan önce sorunla doğrudan yüzleşmek yerine, sorunu yaratıcı bir şekilde çözüp çözemeyeceğinize bakın.

***Nazik** VE **katı olun**. Bu iki öneriyi bir arada vermek istedim çünkü genellikle sınır belirlemekte zorlananlarımız bu özellikleri madalyonun iki yüzü olarak değil, zıt şeyler olarak düşünür. Sınır belirleme konusunda kendimizi savunmacı, suçlu ya da tereddütlü hissettiğimizde, içinde bulunduğumuz durumu abartırız ve sesimizi duyurma çabasıyla nazik davranmayı unutabiliriz. Sınır koyma konusunda kendimizden emin ve rahat olduğumuzda, bunu nazikçe yapmamız kolaylaşır. Kendinizden emin değilseniz bile, bu "başarana kadar rol yapmanın" uygun olduğu zamanlardan biridir. Kendinize dilediğiniz sınırı koyma hakkınız olduğunu hatırlatın ve pes etmeyeceğinizi bilerek bu sınırı mümkün olduğunca sakin ve nazik bir şekilde ifade edin.

***Kendinizi buna adayın**. Unutmayın ki değişiklik yapmak isteyen kişi sizsiniz, gaslighting uygulayıcınız büyük bir olasılıkla, en azından ilk başlarda her şeyi her zamanki gibi yapmayı tercih edecektir. Bu, istediğinizi elde etmek için fazladan enerji sarf etmeniz gerekebileceği ve biraz direnişle karşılaşabileceğiniz anlamına gelir.

***Disiplinli olun**. Özellikle de gaslighting uygulayıcınız direndiğinde kararlı davranmanız zor olabilir. Ama koymak istediğiniz sınırlarla ilgili istikrarlı, düzenli bir mesaj vermezseniz, emin olun ki birkaç hafta içinde ilişkiniz önceki haline geri döner. Bir ilişkiyi korumak için sınırlar koyuyorsanız, disiplinli ve

kararlı davranmaya devam etmeniz daha da büyük bir önem taşır. Aksi takdirde ilişkinizin devam etmek istemeyeceğiniz kadar yozlaşmasına neden olabilirsiniz.

***Şefkatli davranın.** Her zamanki gibi, sizi hem gaslighting uygulayıcınıza hem de kendinize şefkat göstermeye davet ediyorum. İkiniz de zor bir durumda kalmayı istemediniz ama yine de bu durumun içindesiniz. İkiniz de sıkıntı çekiyorsunuz ve ikiniz de hatalar yapacaksınız. Vermeniz gereken zor kararlarla yolunuza devam ederken bile, hem kendinizi hem de onu şefkatle görmeye çalışın.

Bir Gaslighting İlişkisine Son Vermeye Çalışıyorsanız

İlişkinizdeki gaslighting'den kaçınmanın tek yolunun ilişkinizi tamamıyla sonlandırmak olduğuna karar vermiş olabilirsiz. Ya da gaslighting'in, gaslighting uygulayıcısına karşı hislerinizi onunla bağınız olmasını istemeyecek kadar yıpratmış olduğunu hissedebilirsiniz. Gaslighting içeren ilişkinize son vermek istiyorsanız, şu özelliklere sahip olmanız gerekir:

***Anda kalın**. Bir ilişkiyi sonlandırmak, bu ilişki bizi artık mutlu etmiyor olsa bile, üzücüdür. Bu üzüntüyü geleceğe yansıtmak için güçlü bir istek duyarız. Mutsuzluğumuz bize son derece gerçek, süreğen ve boğucu gelir. Başka türlü hissedebileceğimizi hayal edemeyiz. Geçmişte de kötü ilişkiler yaşadıysak, başımıza asla iyi bir şey gelmeyeceğinden daha da emin olabiliriz. Gaslighting uygulayıcımıza karşı fazla verici davrandıysak, sadece ne kadar çok şey kaybettiğimizi görebiliriz. Ne yazık ki tüm bu üzücü hisleri yaşamanız gerekebilir ama bunları geleceğe taşımanız gerekmez. Kendinize şu anda mutsuz olduğunuzu ve bildiğiniz tek şeyin bu olduğunu hatırlatın. Gelecek her zamanki gibi gizemlidir ve olasılıklarla doludur. Anda kalın, adım adım ilerleyin ve bırakın gelecek kendi başının çaresine baksın.

***Yardım almaya açık olun**. Bunu tek başınıza yapmaya kalkışmayın. Arkadaşlarınızı, yakınlarınızı, ailenizi arayın. Bir terapist bulun. Bir yoga kursuna yazılın. Meditasyon yapmaya başlayın. Size ihtiyaç duyduğunuz huzur, rahatlık, içgörü ve bağlantıyı sağlayan bir şey yapın. Kültürümüz zorluklara göğüs germeye ve bunu tek başına yapmaya fazla önem verir. Ben bu yaklaşıma inanmıyorum. Yardım almayı kabul etmenin ve zor zamanlarda başkalarına yardım etmenin bizi daha güçlü kıldığına inanıyorum. Gaslighting içeren bir ilişkiyi sonlandırma sürecindeyseniz, çok zor bir şey yapıyorsunuz demektir ve sizi tebrik ediyorum. Kendinizi tebrik edin ve yardım isteyin.

***Sabırlı olun**. Artık özel, profesyonel ya da aile hayatınızda bu büyük değişikliği yapmaya başladığınız için her şeyin hemen daha iyi olmasını isteyebilirsiniz. İlişkileriniz ya da kariyerinizde büyük değişiklikler görmeyi isteyebilirsiniz. Ayrıca kendinizin de büyük bir değişim yaşamasını, artık kendinizin gaslighting'e maruz kalmayan biri olmasını bekleyebilirsiniz. İnanın ki dilediğiniz değişikliklere doğru büyük bir adım atıyorsunuz. Ancak hepsinin aynı anda gerçekleşmeyeceğini ve hepsi aynı anda gerçekleşse bile, bunun farklı bir zorluk yaratacağını bilin. Bu yüzden nefes almaya devam edin (şu yoga kursunu düşünün!) ve sabırlı olun. Bu noktaya varmanız bir ömür sürdü, başladığınız süreci tamamlamak için kendinize biraz daha zaman tanıyın.

***Şefkatli davranın**. Her listeyi bu öneriyle bitirdiğimi biliyorum ama bunun nedeni ne yapmayı seçmiş olursanız olun, bunun çok önemli olduğunu düşünmem. Gaslighting uygulayıcınıza şefkat göstermek sizin için çok iyileştirici olabilir, kendinize şefkatli davranmak daha da iyileştirici olabilir. Kendiniz hakkında kötü ya da acımasız, merhametsiz ya da aşağılayıcı şeyler söylemeyin. Elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı kabul edin ve kendinize hak ettiğiniz şefkati gösterin.

Tepkilerinizi Yeniden Yazmak

Gaslighting içeren en zorlu ilişkilerinizle ilgili olarak eyleme geçtiğinize göre, bu deneyimi tekrarlamamak için neler yapabilirsiniz? Gaslighting'den uzak kalmanın sırrı, öz değerinizin başkasının onayına bağlı olmasına izin vermemektir. Ufacık bir yanınız bile, kendinizi daha iyi hissetmek, özgüveninizi arttırmak ya da benlik algınızı geliştirmek için başka bir kişinin onayına ihtiyaç duyuyorsa, bir gaslighting uygulayıcısını bekleyen bir mağdursunuz demektir. Dolayısıyla kendiniz ve değerinizle ilgili güçlü ve net bir anlayış geliştirmek hayatınızda gaslighting içeren ilişkilerden uzak durmak açısından son derece önemlidir.

Gaslighting'den uzak durmanıza yardımcı olabilecek uzun vadeli diğer öneriler şöyle:

- İç sesinizi dinleyin (hayaller kurmaya, yürüyüş yapmaya, düşünmeye vakit ayırın).
- Bir günlük tutun.
- Güvendiğiniz arkadaşlarınızla konuşmaya devam edin.
- Gaslighting içeren bir ilişkiye girme eğilimi gösteriyorsanız, güvendiğiniz bir yol göstericinin ya da örnek aldığınız bir kişinin size neler diyebileceğini hayal edin.
- Kendinize şu soruyu sorun: Bu kişi, kızım/kız kardeşim/ annem için yeteri kadar iyi mi?
- Kendinize olumlu şeyler söylemeyi pratik edin. Kendinize dürüstçe iyi ve takdir edilesi yönlerinizin neler olduğunu söyleyin.
- Ruhunuzla bağ kurarak kendinizi güçlendirin. Dua etmeye veya meditasyon yapmaya zaman ayırın ya da en derin benliğinizle bağ kurabilmek için sessizce vakit geçirin.
- Değerlerinizi, insanların birbirine nasıl davranması gerektiğine dair fikirlerinizi hatırlayın.
- Ruhunuzu besleyen kişilerle vakit geçirin.
- "Hayır" sözcüğünün tam bir cümle olduğuna inanın ve daha sık kullanın.

- Sizi güçlendiren bir fiziksel aktiviteye başlayın.
- Etkili iletişim, kendini savunma ve pazarlık konularında becerilerinizi geliştirebileceğiniz bir özgüven geliştirme ya da liderlik eğitimi bulun.
- Sadece yapmak istediğiniz şeyleri yapın. Emin değilseniz, hayır deyin, inançlarınızın gücünü hissedeceksiniz.
- Zihninizi, duygularınızı ve ruhunuzu güçlendirmek ve arındırmak için bu kitaptaki alıştırmalardan faydalanın. Size özellikle bahçe kapısını sadece sizin açabileceğiniz güzel ev imgesini bol bol kullanmanızı öneririm (sayfa 193'e bakınız). Kararlığınızın zayıfladığını her hissettiğinizde, doğru insanları içeriye almayı ve yanlış insanları dışarıda bırakmayı pratik edin. "Evinize" kimlerin girebileceği üstünde *tam* kontrole sahip olduğunuzu unutmayın ve size doğru gelmeyen kimseleri içeri almayın. Bu evde size yanlış gelen tek bir diyalog bile kurmayacağınıza dair kendinize söz verin.

Geleceği Düşünmek

Gaslighting'e maruz kalmadığınız bir geleceği dört gözle beklerken gaslighting'i hayatınızdan uzak tutmanıza yardımcı olacak bir değişiklik daha yapabileceğinizi düşünüyorum. Gaslighting'i bu denli çekici kılan unsurlara biraz daha yakından bakabilir ve kendinize bunları neden bu kadar ilginç bulduğunuzu sorabilirsiniz.

Kendi deneyimlerimden ve hem gaslighting içeren kendi ilişkilerimden hem de danışanlarım, arkadaşlarım ve meslektaşlarım arasında gördüğüm ilişkilerden anladığım kadarıyla gaslighting genellikle şu ana kadar konuştuğumuzun ötesinde güçlü bir çekime sahiptir. Genellikle gaslighting içeren ilişkilerimizin bize diğer bağlılıklarımızdan daha yoğun, daha gösterişli ve daha özel bir şey vadettiğini hissederiz. Bu ilişkilerin en zorlu yanlarından biri cazip olmalarıdır.

Şimdi, bir an için *Gaslight* filmini düşünelim. Ingrid Bergman'ın oynadığı Paula isimli karakter, tüm hayatı boyunca aradığı güvenli limanı sunacağına inandığı için Gregory'ye çılgınca âşık

olur ve Paula gerçekten çok çalkantılı bir hayat geçirmiştir. Küçük yaşta öksüz kalan ve sevgili teyzesi tarafından yetiştirilen Paula, çocukluk döneminde teyzesinin bir cinayete kurban gitmesinden dolayı travma yaşamıştır. Bütün yakınlarını kaybeden Paula çocukluk evinden yabancı bir ülkeye, yabancı bir dilde eğitim veren bir okula yollanır. Kaybettiği ailesinin yerine geçebilecek bir ilişki ister ve onu sadece sevmesine değil, kurtarmasına da ihtiyaç duyduğu Gregory'ye karşı daha büyük bir gereksinim hisseder.

Birçoğumuzun ilişkilere (aşkta, arkadaşlıklarda, işimizde ve ailemizde) sadece şimdiki zamanda kurduğumuz bağ için değil, geçmişi tamir etmeye dair "fazladan" bir istekle başladığını düşünüyorum. Âdeta belirli bir ilgi, anlayış ve takdir görmeye aç kalmışızdır ve gaslighting uygulayıcısı bir şekilde bizi doyurmayı vadeder. Hiçbir yiyecek, ondan mahrum kaldığınız zamanki kadar lezzetli gelmez ve bağ kurmaya dair açlığımızın şiddeti gaslighting uygulayıcımıza bir kurtarıcı özelliği yükleyebilir: Bizi bir bütün gibi hissettirecek, yalnızlıktan kurtaracak, birisinin bizi gerçekten anladığını telkin edecek olan kişi odur. Ya da belki dünyada etkin yetişkinler ya da sevilebilir arkadaşlar olduğumuzu kanıtlamamıza yardım edecek, bizi birisi için önemli olduğumuza veya iyi insanlar olduğumuza inandıracak olan kişi odur. Arzuladığımız şey ne olursa olsun, gaslighting uygulayıcısı bir şekilde bunu yerine getiriyormuş gibi görünür ve iyi zamanları, hatta iyi zamanlarımız olacağı vaadini dünyamızdaki her şeyden daha özel kılabilir. Biz de onun için aynı şeyi yapabileceğimiz hissinden hoşlanabiliriz.

Gaslighting içeren ilişkilerimizi sonlandırmayı ve hayatımızda gaslighting'den uzak durmayı düşündüğümüzde, o benzersizlik hissini arzular, bunu bir daha deneyimleyecek miyiz diye merak ederiz. Bir sonraki sevgilimizin cinsel açıdan gaslighting uygulayıcımız kadar çekici olup olmayacağını ya da onun gibi ruh eşimizmiş (ya da olabilecekmiş) gibi görünüp görünmeyeceğini düşünürüz. Bir sonraki iyi arkadaşımızın gaslighting uygulayıcımız gibi "hayat boyu en iyi arkadaşımız" olup olamayacağını düşünürüz. Bizi bu kadar yetkin, başarılı ve çekici hissettiren başka

bir işimiz olacak mı diye düşünürüz. Bir aile bağından vazgeçiyorsak, bu kişiyle iletişimde kalsak bile, hayatımızdaki herhangi bir kişinin bize gaslighting uygulayıcımızdan görmeyi umduğumuz ve zaman zaman gördüğümüzü düşündüğümüz güven hissini ve sonsuz sevgiyi verip veremeyeceğini merak ederiz.

Tüm bu soruların yanıtı hayır olabilir. İlişkilere o yoğun açlıkla yaklaşmadığımızda bize o kadar özel, o kadar tatmin edici gelmeyebilirler. Açlığı sona erdirmenin yarattığı büyük rahatlama muhtemelen lezzetli bir şey yemenin verdiği basit keyiften daha yoğundur. Bir ölüm kalım meselesiyle başa çıkarak savaş halinde yaşamanın yarattığı heyecan, kesinlikle yeni bir günle yüzleşmenin sıradan heyecanından daha derindir. Duygusal hayatımızı riske atmamız gerektiğini hisseder, dengesiz kişilerle ilişki yaşar, özel ve mesleki ilişkilerimizi geçmişin yaralarını sarmak için fırsatlar olarak görürsek, şimdiki zamanda bizi tatmin eden kişilerle ve sıkıntılı iş durumlarıyla yaşamak bize o kadar yoğun, özel ve harika gelmeyebilir.

Dolayısıyla geleceğe bakıp hayatınızda gaslighting'den uzak durmayı düşünürken, deneyimlediğiniz bu fazladan tehlike heyecanının, yoğun arzuların vazgeçmek istediğiniz bir şey olup olmadığına karar verin. Vazgeçmek istemiyorsanız, kendinizi başka gaslighting durumlarına karşı çekim hissederken bulabilirsiniz ama artık bu durumlar ve kendiniz hakkında daha fazla bilgi sahibi olduğunuz için uzak durmayı başarabilirsiniz. Ancak tüm duygusal hayatınızı tehlikeye atan durumlardan bıktıysanız, gelecek ilişkiler için bu kadar yoğun hissetmeyeceğinizi kabul etmeniz gerekebilir. Yine de gelecek ilişkilerde daha derin ve daha kalıcı memnuniyetler deneyimleyebilirsiniz.

Bu, hemen karar vermeniz gereken bir konu değil ve bilinçli olarak karar vereceğiniz bir şey de olmayabilir. Ancak bunun hayatınızda uzun vadede gaslighting'den uzak durmanın önemli bir parçası olduğuna inanıyorum. Bu yüzden yeni ilişkiler ve zorlayıcı iş pozisyonları seçerken bunu unutmayın.

Bakış Açısını Korumak

Gaslighting içeren bir ilişkiyi değiştirdiğiniz, kısıtladığınız ya da sonlandırdığınız için bir sevgili, arkadaş ya da çalışan/iş arkadaşı olarak başka birisiyle bir ilişkiye girmek sizi farklı açılardan korkutabilir. "Bir sorunun 'o tür şeylerden biri' veya bir gaslighting belirtisi olup olmadığını nasıl bileyim?" diye düşünüyor olabilirsiniz.

Gerçekten de her ilişkinin iniş ve çıkışları, anlaşılmadığımızı düşündüğümüz zamanları, göz ardı edildiğimizi, sesimizi duyuramadığımızı, ihmal edildiğimizi hissettiğimiz dönemleri vardır. Zaten gaslighting içeren ilişkilere girmemizin bir nedeni de o kusursuz sevgi ve anlayış dolu birlikteliği aramamızdır. Peki, sıradan kusurlar ile ciddi hatalar arasındaki farkı nasıl anlarız?

Bu sorunun yanıtını merak edenler için iki önerim var. Birincisi, ilişkinizi zaman içinde değerlendirin. *Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda,* sesinizi duyurabildiğinizi, takdir edildiğinizi, ilişkinizde etkili olduğunuzu hissediyor musunuz? *Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda,* istediklerinizi elde ettiğinizi hissediyor musunuz? Tek bir olay büyük resimde çok önemli olmayabilir ama dikkate alınmadığınız ve ihmal edildiğiniz bir örüntü var mı, yoksa ilişkinizi anlaşıldığınız ve saygı gördüğünüz bir alan olarak mı tanımlarsınız?

İkincisi, içinize bakın ve kabin görevlilerinize kulak verin. İlişkilerinizi düşündüğünüzde mutluluk, keyif ve tatmin hissediyor musunuz? Yoksa kaygı, korku ve belirsizlik mi hissediyorsunuz? Âşık olmanın büyüsünün yanında size kötü davranılmasının acısını, bu iniş ve çıkışlar karmaşasını hissediyor musunuz? Yoksa partneriniz/arkadaşınız/patronunuzla ve size karşı davranışlarıyla ilgili hoşunuza gitmeyen şeyler olmasına rağmen her zaman takdir edildiğinizi ve keyif aldığınızı mı hissediyorsunuz?

Tehlikeye İşaret Ediyor Olabilecek Bazı Kabin Görevlileri

- Sık sık şaşkın ya da kafası karışmış hissetmek
- Kötü ya da huzursuz edici rüyalar
- Gaslighting uygulayıcınızla aranızda geçenlerin ayrıntılarını endişe yaratacak bir şekilde hatırlayamamak
- Fiziksel göstergeler: mide düğümlenmesi, göğüs sıkışması, boğaz ağrısı, bağırsak sorunları
- Gaslighting uygulayıcınız aradığında ya da eve geldiğinde korku ya da aşırı tetikte olma hissi
- Gaslighting uygulayıcınızla ilişkinizin aslında ne kadar iyi olduğuna dair kendinizi ya da arkadaşlarınızı ikna etmek için büyük bir gayret sarf etmek
- Saygınlığınızı tehlikeye atan davranışlara tahammül ettiğiniz hissi
- Sık sık endişelerini dile getiren arkadaş ya da akrabalar
- Arkadaşlarınızdan kaçınmak ya da onlara ilişkinizden söz etmeyi istememek
- Yaşam sevincinizi kaybetmiş olmak

Belirli bir kişiyle olan etkileşimlerinizde sürekli olarak sizin ve sizin için önemli olan konuların dikkate alınmadığını hissediyorsanız, bu hisse kulak verin ve ilişkiyi geride bırakın. Birçok kişinin endişelendiği gibi "sadece evhamlı" davranıyor olsanız bile (ilişkiniz teoride iyi gidiyorsa ve sorun sizin fazla kaygılı, eleştirel ya da talepkâr olmanızsa), en iyi seçeneğiniz yine de aklınızı yitirmişsiniz gibi hissettiren ilişkiyi sonlandırıp ondan keyif almanızı engelleyen şeyleri irdelemektir. Kendi gerçeklik

hissinizi manipüle etmek (kendinize hissetmediğiniz bir şeyi hissetmeniz *gerektiğini* söylemek) asla iyi bir fikir değildir. Sorun *sizde* olsa bile, kendinizi öyle hissetmemeye ikna etmek yerine, sorunu çözmeniz daha faydalı olacaktır.

Saygınlıkla Yaşamak

Gaslighting'den uzak kalmanın bir yolu da genel olarak hayatınızı nasıl yaşadığınız konusunda uyanık olmaktır. Aklınız hep erkek arkadaşınız, anneniz, patronunuzla yaptığınız son tartışmayla mı meşgul, yoksa yaşamayı istediğiniz saygın, tatmin ve mutluluk dolu hayata mı odaklanıyorsunuz? Gaslighting zihinsel, duygusal ve manevi enerjimizin çok büyük bir kısmını tüketir. Bu enerjiyi bizim için gerçekten önemli olan hedefler ve hayaller için kullanmak, gaslighting'den uzak kalmamıza yardımcı olabilir.

Yeni Olasılıklar

Arkadaşı Sue'yla gaslighting içeren bir ilişkide olan danışanım Mariana, o ilişkinin kurallarını yeniden yazmak için çok çabaladı. Sue'dan uzak kaldığı ilk ayın sonunda, arkadaşlığına farklı tepkiler vermeye kararlı bir şekilde geri döndü. Sue uzun ve üzücü bir tartışma başlatmak istediğinde, Mariana sadece tartışmadan kaçınıyor, "Endişelerini duydum ve bunu daha fazla konuşmak istemiyorum," gibi bir yanıt veriyordu. Sue'yla aynı fikirde olmadığı için kaygılı hissettiğinde ya da yanlış anlaşıldığını düşündüğünde, Sue'dan güven istemek yerine kendisini ondan uzaklaşmaya zorluyordu. Sue'nun itiraz ettiği bir şey yaptığında, Mariana dikkatle kendi davranışını inceliyor, ne düşündüğüne karar veriyor ve gerekirse özür dileyip yoluna devam ediyordu.

Böylece Sue'nun onu yargılamasına izin vermedi ve suçluluk hissini onun gidermesini beklemedi.

Mariana her ikisinin de arkadaşlıklarından daha çok keyif aldığını görünce şaşırdı. Her ikisinin de eski örüntülere dönmeye eğilim gösterdiği zamanlar olmasına rağmen Mariana kararlılıkla gaslight tangosundan kaçındı ve büyük ölçüde başarılı oldu. Karşılığında aldığı ödül, ilişkileri eskisi kadar yoğun ve etkili olmasa bile, her iki kadın için de çok önemli olan eski ve sağlam bir arkadaşlığı yeniden inşa etmek oldu.

Sondra da kocasıyla olan ilişkisini yeniden yazmayı başardı. O ve Peter, sorumluluklarla zamanlarını tüketmek yerine, ikisinin de oldukça keyif aldığı şekillerde daha fazla vakit geçirmeye başladı. Sondra, Peter'ın onun ailesiyle birlikte daha az zaman geçirmesini kabul ederek stresin büyük oranda azaldığını gördü, nedense Peter'ın zorlandığı bir konuydu bu. Birlikte Sondra'nın ailesine yaptıkları ziyaretleri azalttıklarında, Peter da kendi ailesiyle daha az vakit geçirebilmeyi başardı ve sonucunda daha mutlu ve huzurlu görünüyordu. Sondra, Peter'ın annesinin muhtemelen Peter'ın ona yaptığı gibi oğlunu gaslighting'e maruz bıraktığını anladı. Dolayısıyla aile bağlarını biraz kısıtlamak ikisine de iyi geldi.

Sondra bir yandan da kendi davranışlarını değiştirmeyi öğrendi. Çocuklarıyla ilgili kaygılarını Peter'a yansıtmaktan ve Peter'a istemeden iyi bir baba olmadığı mesajını vermekten vazgeçmesi gerekiyordu. Ayrıca kendine daha çok vakit ayırması, ailesinin dışında keyif ve mutluluk kaynakları bulması gerekiyordu: Peter'la birlikte ya da yalnız doğa yürüyüşleri yapmak, bir yoga kursuna yazılmak, arkadaşlarıyla kahve içmek için daha fazla zaman ayırmak gibi. Daha geniş bir destek sistemi oluşturmak, Sondra'nın Peter'ın gaslighting'inden uzaklaşmasını ve Peter'ın da gaslighting'e son vermesini kolaylaştırdı. Hâlâ üstünde çalışmaları gereken konular olmasına rağmen Sondra evliliğiyle ilgili olarak son derece iyimser. Dahası, artık uyuşmuş hissetmiyor!

Katie o kadar şanslı değildi. Brian'la olan ilişkisine daha yakından baktığında, gerçekten de birbirlerinin kötü yanlarını ortaya çıkardıklarını görebildi. Brian'ın saldırgan ve olumsuz tavırları Katie'yi savunmacı, kaygılı ve çaresiz hissettirirken, bu özellikler Brian'ın kendi güvensizliklerini ve sıkıntılarını tetikliyordu. Katie asla mutlu ve sevgi dolu bir ilişki yaşayamayacaklarına, birbirlerinin damarına bastıkları için gaslight tangosuna sıkışıp kalacaklarına karar verdi. Brian'la ilişkisine devam ederse, hayatında asla kalıcı bir mutluluk hissetmeyeceğini, ondan ayrılırsa en azından mutluluğu bulma olasılığına sahip olacağını anladı.

Brian'dan ayrıldıktan sonra başka birini bulması biraz zaman aldı. Bunun en büyük nedeni, erkeklere ve romantik ilişkilere verdiği tepkileri yeniden yazdığından emin olmak istemesiydi. Aşk hayatında onu kendilerini anlayan tek kişi olarak gören zor mizaçlı erkekleri seçtiği bir örüntü olduğunu fark etti. Özel ve ihtiyaç duyulan bir kadın olduğunu hissetmek onu rahatlamıştı ama artık bu yakınlık için ödediği bedelin, yalnız ve kaygılı hisseden erkekler tarafından kendisine sahiplenici ve çoğu zaman öfkeli bir şekilde davranılması olduğunu anlamıştı. Kendi dünyalarında başka kimsenin onları anlamadığını hissettikleri için Katie'ye büyük önem veriyorlardı ama bu durum onun büyük bir baskı altında kalmasına neden oluyordu.

"Başarılı olduğumda kendimi harika hissediyordum," dedi Katie bir gün bu örüntüden söz ederken. "Ama başarısız olduğumda kendimi dünyanın en kötü insanı gibi hissediyordum. *Neden* bu adamı mutlu edemiyordum? O bana güvenmişti ve ben başarısız olmuştum. Nasıl bu kadar kötü bir insan olabilirdim? Hepsi çok mutsuz erkekler olduklarından başarısız olmam kaçınılmazdı; onları kimsenin mutlu edememiş olmasının bir nedeni vardı. Sanırım başkalarının başarısız olduğu noktalarda başarılı olabileceğimi düşünmek hoşuma gitmişti. Ama sürekli olarak kendimi hayal kırıklığına uğratmak hoşuma gitmiyordu."

Katie zamanla "o kadar yoğun olmayan, o kadar ruh eşiymiş gibi hissettirmeyen" diye tanımladığı ama sonuç olarak onu daha çok tatmin eden yeni bir ilişki yaşamaya başladı. "Sürekli olarak

Will'i düşünmek zorunda değilim," dedi. "Aslında bunu yapmayı biraz özlüyorum. Hâlâ 'âşık olmayı' seviyorum, hani şu bir tek *onu* ve sonra neler olacağını düşündüğünüz türden 'âşık olmayı' diyorum. Will'le birlikteyken bunu düşünmek zorunda kalmıyorum, bir şekilde onun yanımda olacağını biliyorum. Bazen bir şeyler kaçırıyormuş gibi hissediyorum. Ama çoğu zaman çok mutluyum."

Liz de iş yerindeki gaslighting içeren ilişkisini geride bırakmaya karar verdi. Liz için bu değişim çok üzücü oldu. Uğruna çok çalıştığı o üst düzey pozisyondan vazgeçmek, onun tüm iş hayatını sorgulamasına neden oldu. Mantıken patronunun mesleki bir yarışı kazanmaya çalışan manipülatif bir gaslighting uygulayıcısı olduğunu anladığı halde, derin bir başarısızlık ve değersizlik hissetti. "Bu kadar çok çalışmanın ne anlamı vardı?" diye soruyordu sürekli olarak. "Neden bu işi yürütmeyi *başaramadım*?"

Birkaç ay böyle sıkıntı çektikten sonra, Liz reklam şirketindeki işinin onun için hiç de uygun olmadığını anladı. Bu işi pek tatmin edici bulmadığı için mi mesleki başarıya erişmek adına bu kadar çok çalıştığını sorguladı. Kendisini tatminsiz hissettikçe daha da çok çalışıyordu, sanki onu ıskalayan tatmini vermesi için iş hayatını zorluyordu. Son patronu tarafından bir kenara atılmak ona bardağı taşıran son damla, uzun bir hüsran ve hayal kırıklığı serisinin son hakareti gibi gelmişti.

Liz hâlâ bir sonraki adımını düşünüyor. Yürümesi mümkün olmayan bir durumu yürütme baskısından kurtulduğu için artık etrafına bakıp ne tür işlerin gerçek becerilerine, değerlerine ve zevklerine daha uygun olabileceğini görecek duygusal alana sahip. "Gelecekte neler olacağını bilmiyorum," dedi kısa bir süre önce. "Ama her ne olacaksa heyecanla bekliyorum."

Mitchell'a gelince, en sonunda annesini hayatından çıkarmamaya ama iletişimlerini büyük ölçüde kısıtlamaya karar verdi. Onu, sadece kız arkadaşı ya da başka bir arkadaşı yanındayken görmeye kararlıydı. Böylece annesi onu aşağılamaya başlarsa, en

azından moral desteği verebileceklerdi. Her hafta akşam yemeği için ailesinin evine gitmeyi bıraktı ama hâlâ ayda en az bir kere onları ziyaret ediyor. Ayrıca ebeveyniyle olan ilişkisiyle ilgili olarak hâlâ hüzün ve öfke hisleriyle mücadele ediyor.

Mitchell için iyi haber şu ki ailesiyle ilgili bu kararları alırken hayatının geri kalanı da düzeldi. Kendisini savunmaya ve duygusal açıdan daha çok var olmaya başladıkça, kız arkadaşıyla ilişkisi derinleşti ve hayatında ilk kez ailesinin dışında bir ilişkide kendisini güvende hissetti. Ayrıca daha önceden hiçbir zaman hissetmediği bu özgüvenle yeni arkadaşlar edindi. Daha iddialı bir tavır sergiledikçe lisansüstü eğitimi de iyiye gitti. Profesörleri ona daha çok saygı gösteriyormuş gibiydi ve içlerinden biri bir yol göstericiye dönüşerek Mitchell'ın daha önceden elde edemediği birkaç mesleki fırsatı da ona sundu. Mitchell'ın annesiyle ilişkisi hâlâ gergin ve mutsuzluk içinde olmasına rağmen gaslighting'e son vermiş olması onu başka açılardan memnun etti.

Artık hayatınızda gaslighting'den uzak durmak ve yeni bir geleceğe doğru ilerlemek için bir fırsatınız var. Tatmin edici olmayan ilişkilerinizi yeniden inşa etme ya da bunları geride bırakma ve benlik algınızı, canlılığınızı ve mutluluğunuzu besleyecek yeni ilişkiler seçme şansınız var. Kendi yolunu çizen ve kendi değerlerine göre yaşayan daha güçlü ve sağlam bir insan olma şansınız var. En önemlisi de işiniz, ev hayatınız, ilişkileriniz ve kendinizden gerçekten ne istediğinizi keşfetme şansınız var. Gaslight etkisinden kurtulduğunuz için size göre doğru olan daha iyi seçimler yapabilirsiniz. Hayat yolculuğunuzun bu heyecan verici dönemine başlarken size güç, cesaret ve bol şans dilerim.

Ek A

Duygularınızı Tanıyın

"Duygulara Dair Bir Sözlük" Oluşturun

Genellikle gaslighting kadınların duygularını bastırmasına, hatta duygularından tamamıyla kopmasına neden olur. Ama ne hissettiğinizi bilmezseniz, kendinizi savunmanıza ve hem gaslighting uygulayıcınıza hem de kendinize size nasıl davranılmasını istediğinizi netleştirmenize yardımcı olabilecek temel bir enerji kaynağıyla olan bağınızı kaybedersiniz. Hislerinizi tanımak, gaslighting ilişkinizi iyiye götürmek ya da geride bırakmak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyle yeniden bağ kurmanıza yardımcı olur.

Ne hissettiğinizi anlamanın ilk adımı, bunu ifade edecek sözcükleri bilmektir. Duygulara dair bir sözlük, duygularınızla bağ kurmanıza yardımcı olabilir. Sonra gaslighting uygulayıcınıza ne hissettiğinizi ve ne istediğinizi söylemeye hazır olduğunuzda, sözcükler elinizin altında olacaktır.

Aşağıdaki listedeki sözcükleri düşünün. Size uyan sözcükler var mı? Hislerinizi tarif etmek için ekleyebileceğiniz başka sözcükler var mı?

afallamış
aşırı heyecanlı
bağımlı
bağımsız
beceriksiz
bıkkın
bozguna uğramış
bunalmış
coşkulu
çaresiz
çileden çıkmış
değersiz
depresif
düşünceli
endişeli
enerjik
engellenmiş
gergin
gözü korkmuş
güvensiz
hayal kırıklığına uğramış
heyecanlı
hoş
huzursuz
hüzünlü
iyi
iyimser
kararlı
kararsız
kara sevdalı
kasıntı
kaygılı
kıskanç
korku dolu
kötü
memnun
memnuniyetsiz
meraklı
mest olmuş
minnet dolu
muhtaç
muhteşem
mutlu
mutsuz
özgüvenli
paranoyak
rahat
rahatlamış
reddedilmiş
saldırgan
savunmasız
sevecen
sevilebilir
sıkılmış
soyutlanmış
suçlu
şapşal
şiddete meyilli
şok geçirmiş
takdir edilmiş
tasalı
tatmin olmuş
tehdit altında kalmış
tembel
tereddütlü
terk edilmiş
tükenmiş
utangaç
utanmış
yalnız

yanlış anlaşılmış
yaratıcı
yargılayıcı
yeterli
yetersiz

Sesinizi Duyurma Becerisini Yeniden Kazanmak

Hisleriniz kendinizi savunmak ve gaslighting uygulayıcınıza size nasıl davranılmasını istediğinizi açıkça ifade etmek için başlıca enerji kaynağınızdır. Ancak kendinize bile ne hissettiğinizi anlatamazken hislerinizi anlamak zordur. Hislerinizle ve bunları ifade etme becerinizle bağ kurmak için aşağıdaki alıştırmayı deneyin. Kendinizi ifade edebildiğinizde, kendinizi gaslighting uygulayıcınıza karşı ilişkinizi dönüştürebilecek yeni bir güçle ve netlikle savunabilirsiniz ya da dilerseniz kendinize ilişkinizi sonlandıracak gücü verebilirsiniz.

Birinci Adım

Aşağıdaki ifadelere göz atın. Aralarında hislerinizi tarif eden ifadeler var mı?

- "Ne hissettiğimi bilmiyorum."
- "Uyuşmuş hissediyorum."
- "Ne istediğimi bilmiyorum."
- "Bana neyin faydalı olabileceğini bilmiyorum."
- "Sanırım kendimi biraz garip hissediyorum."
- "Kendimi keyifsiz hissediyorum."
- "Çok moralsiz hissediyorum. Nedenini bilmiyorum."
- "Artık cinsellik ilgimi çekmiyor."
- "Artık evli olmak hoşuma gitmiyor."

- "İşim beni pek tatmin etmiyor."
- "Kendimi dışlanmış hissediyorum."
- "Sürekli olarak öfkeli hissediyorum."
- "Her şey sinirime dokunuyormuş gibi hissediyorum."
- "Artık keyifli vakit geçiremiyorum."
- "Depresif hissediyorum."

İkinci Adım

Yukarıdakilerden size en çok uyan cümleyi seçin. Bunu ayrı bir sayfaya yazın. Sonra aşağıdaki ifadelerden birini seçin:

- Böyle hissetmemin nedeni _____ .
- Bu his _____ olduğunda başladı.
- Bu hissin devam etmesinin nedeni _____ .
- Böyle *hissetmiyor* olsaydım _____ yapardım.
- Bu hissi değiştirebilecek ya da son verebilecek olan şey _____ .
- Şu anda en çok istediğim şey _____ .

Üçüncü Adım

Seçtiğiniz ifadeyi cümlenizin altına yazın. Sonra alarmınızı on beş dakikaya kurun ve kendinizi bu süre boyunca hiç durmadan yazmaya zorlayın. Cümleyi tamamlayarak başlayabilir ya da dilediğiniz her şeyi yazabilirsiniz. Sadece durmadan yazın. Ne yazacağınızı bilmiyorsanız, o ifadeyi ya da başka bir ifadeyi tekrar tekrar yazmaya devam edin. Er geç yazacak yeni bir şey bulacaksınız.

Aynı ifadeleri tekrarladığınızı fark ederseniz, bu alıştırmayı sonraki gün ve her gün yeni bir şey yazana dek tekrarlayın (alıştırmayı her yaptığınızda farklı bir cümle ve/veya ifade seçebilirsi-

niz). Hislerinizi tanımak ve bunları net bir şekilde ifade etmek sizi kendiniz için sağlıklı, olumlu adımlar atmaya götürecektir.

Hislerinizin Resmini Çizin

Hislerinizi dile getirmek nasıl onlarla ve kendinizi savunmak için gereken enerjiyle bağ kurmanıza yardımcı oluyorsa, hislerinizi farklı bir şekilde ifade etmek de aynı sonucu verir. Hislerinizi dile getirmektense resmini çizmek size daha rahat geliyorsa, ne hissettiğinizi netleştirmek için bu alıştırmayı deneyin. Bu aynı zamanda gaslighting'den kurtulmanız için olumlu adımlar atmanıza da yardımcı olabilir.

Birinci Adım

Boş bir sayfaya "Bakış Açım" başlığını atın. Bu başlığın altına, durumunuzla ya da gaslighting uygulayıcınızla yaşadığınız bir sorunla ilgili olarak ne hissettiğinizi yansıtan bir resim ya da şekil çizin. İkinci bir boş sayfaya "Onun Bakış Açısı" başlığını atın ve durumu onun bakış açısından yansıtan benzer bir resim çizin.

İkinci Adım

Bazen hislerinizle bağ kurmak ve sizi nasıl etkilediklerini anlamak için kendinize zaman tanımanız önemlidir. Şimdi her iki sayfayı da yirmi dört saatliğine kaldırın. Bunları tekrar elinize aldığınızda, bir boş sayfa daha hazırlayın. Yaptığınız resimlere ikinci kez baktıktan sonra ortaya çıkan düşünce ve hislerinizi yazın. Hislerinizle ilgili bu yeni bakış açısı harekete geçmeniz ve kendinizi savunmanız için beklenmedik bir içsel kararlılık keşfetmenizi sağlar.

İlişkinizi Gözünüzde Canlandırın

Bu alıştırma ilişkinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olacak ve böylece bu konuda hangi kararları almak istediğinizi daha iyi anlamanızı sağlayacaktır. İlişkinizde olanları tam olarak gözünüzde canlandırabilirseniz, ilişkinizi sürdürmeye, sonlandırmaya ya da gaslighting'e son vermek için gerekenleri yapmaya karar verebilirsiniz. Ancak bu kararları alabilmek için ilişkinizin size ne hissettirdiğini anlamanız gerekir. İlişkinizin şimdiki halini gözünüzde canlandırmak bunu yapmanıza yardımcı olacaktır.

İlişkinizde sorunlar yaşanıyorsa, ilişkinizin geçmişteki halini gözünüzde canlandırmak size sorunların ne kadar ciddi olduğunu gösterecektir. İlişkiniz bir zamanlar iyi gittiyse ama artık değiştiyse, iyi yönlerini geri kazanırken kötü olanları değiştirmenin gerçekçi olup olmadığına karar verebilirsiniz. İlişkinizin sizi her zaman üzdüğünü, hüsrana uğrattığını veya yalnız hissettirdiğini keşfederseniz, daha iyiye gitmesini beklemenin gerçekçi olup olmadığına karar verebilirsiniz.

İlişkinizin gelecekteki halini gözünüzde canlandırmak gerçekten ne hissettiğinizi ve ilişkinizin barındırdığı olasılıklar hakkında ne düşündüğünüzü anlamanıza yardımcı olur. İlişkinizi daha iyi hale getirmeniz gerçek bir olasılık mı taşıyor, yoksa ilişkinize devam ederek asla mutlu olamayacağınızı mı hayal ediyorsunuz? Bu soruları sormak ve geleceğinizi gaslighting içe-

ren ilişki olmadan gözünüzde canlandırmak sizi ilişkinize devam etmek ya da sonlandırmak için vereceğiniz bir karara yaklaştırır. Hayal ettiğiniz gelecek, alternatife kıyasla daha çok hoşunuza giderse, ilişkiyi sonlandırma vakti gelmiş olabilir.

Son olarak ilişkinizi değerlendirmek ne yapacağınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Belki de ilişkinizi sürdürmek ile sonlandırmak arasında bir seçim yapmanız gerekiyordur. Ya da belki gaslighting'e son vermeyi denemek istiyorsunuzdur. Belki ilişkinize bir zaman sınırı koymak istiyorsunuzdur: Belirli bir zamana kadar düzelmezse, yeniden düşünmeye ve yeni eylemlerde bulunmaya karar verebilirsiniz. Seçiminiz ne olursa olsun, ilişkinizi değerlendirmek sizin için doğru olan bir karar vermenize yardımcı olabilir.

İlişkinizin Şimdiki Halini Gözünüzde Canlandırın

Gözlerinizi kapatın ve gaslighting uygulayıcınızla olan ilişkinizin şimdiki halini düşünün. Gözlerinizin önüne neler geliyor? Hangi duygular ağır basıyor? Kendinizi nasıl görüyorsunuz? Onu nasıl görüyorsunuz? Ortaya çıkan imgeleri, düşünceleri ya da hisleri bastırmayın ya da yargılamayın. Sadece zihninizin dilediği yere gitmesine izin verin ve sizi nereye götürdüğüne dikkat edin.

Alıştırmayı bitirince gözlerinizi açın ve aşağıdaki cümleleri tamamlayın. Dilediğiniz kadar uzun ya da kısa yazabilirsiniz. İsterseniz yanıtınızı ifade eden bir resim ya da şekil çizebilirsiniz.

- [Gaslighting uygulayıcımın] en sevdiğim yanı _____.
- [Gaslighting uygulayıcımın] en sevmediğim yanı _____.
- [Gaslighting uygulayıcımın] en değer verdiğim özellikleri _____.
- [Gaslighting uygulayıcımla] birlikteyken en değer verdiğim özelliklerim _____.
- [Gaslighting uygulayıcıma] kızdığımda, şunu değiştirmeyi isterdim: _____.

- Bizi birlikte hayal ettiğimde beni en çok etkileyen şey _____.
- Kabin görevlilerim bana _____ söylüyor.
- Bu yanıtları yazarken _____ hissediyorum.
- Şu anda bedenimde _____ hissediyorum.

İlişkinizin Geçmişteki Halini Gözünüzde Canlandırın

Şimdi gözlerinizi kapatın ve gaslighting uygulayıcınızla olan ilişkinizin geçmişteki halini düşünün. Gözlerinizin önüne hangi imgeler geliyor? Hangi duygular ağır basıyor? Kendinizi nasıl görüyorsunuz? Onu nasıl görüyorsunuz? Bir kez daha, ortaya çıkan imgeleri, düşünceleri ya da hisleri bastırmayın ya da yargılamayın. Sadece zihninizin dilediği yere gitmesine izin verin ve sizi nereye götürdüğüne dikkat edin.

Alıştırmayı bitirince gözlerinizi açın ve aşağıdaki cümleleri tamamlayın.

- İlişkimizin geçmişteki haliyle ilgili olarak en sevdiğim şey _____.
- İlişkimizin geçmişteki haliyle ilgili olarak en sevmediğim şey _____.
- O zamanla ilgili yeniden deneyimlemek istediğim şey _____.
- Bir daha asla tekrarlamak istemediğim şey _____.
- [Gaslighting uygulayıcımın] o zamanki halini düşündüğümde _____ olan birini görüyorum.
- O zamanki halimi düşündüğümde _____ olan birini görüyorum.

- İkimizi birlikte düşündüğümde, _____ olan bir çift (ki arkadaş, bir grup iş arkadaşı, anne ve kız, vs.) görüyorum.
- Kabin görevlilerim bana _____ söylüyor.
- Bu yanıtları yazarken _____ hissediyorum.
- Şu anda bedenimde _____ hissediyorum.

İlişkinizin Gelecekteki Halini Gözünüzde Canlandırın

Bir kez daha gözlerinizi kapatın ve zihninizi açın. Gaslighting uygulayıcınızla ilişkinizin gelecekte olabilecek halini düşünün. İkinizi bir sonraki ay, bir sonraki sene, beş sene sonra gözünüzde canlandırın. Hangi imgeler beliriyor? Hangi duygular ortaya çıkıyor? Gaslighting uygulayıcınız bir partner, arkadaş, çalışan/iş arkadaşı, aile ferdi olarak ilişki yaşamak isteyeceğiniz birisi mi? En önemlisi de siz, olmayı en çok istediğiniz halinizde misiniz? Tam potansiyelinize ulaşmaya, hayallerinizi gerçekleştirmeye, hayatınızdan keyif almaya doğru mu ilerliyorsunuz? Olasılıklarla ve heyecanla dolu bir gelecek mi hayal ediyorsunuz, yoksa kendinizi korku dolu, kaygılı ya da pişman mı hissediyorsunuz? Bir kez daha, zihninize gelen hiçbir şeyi bastırmayın ya da yargılamayın. Sadece kendinizden geleceğinizi gözünüzde canlandırmasını isteyin ve ortaya neler çıktığına dikkat edin.

Alıştırmayı bitirince gözlerinizi açın ve aşağıdaki cümleleri tamamlayın.

- Hayal ettiğim gelecekle ilgili en sevdiğim şey _____.
- Hayal ettiğim gelecekle ilgili beni endişelendiren şeylerden biri _____.

- Olmak istediğim kişi _____ birisi.
- Gelecek ilişkim, istediğim gibi biri olmamı _____ yaparak sağlayacak.
- Gelecek ilişkim, istediğim gibi biri olmamı _____ yaparak engelleyebilir.
- Kabin görevlilerim bana _____ söylüyor.
- Bu yanıtları yazarken _____ hissediyorum.
- Şu anda bedenimde _____ hissediyorum.

Geleceğinizi Gaslighting İçeren İlişkiniz Olmadan Gözünüzde Canlandırın

Son bir kez gözlerinizi kapatın ve bu sefer zihninizin gaslighting uygulayıcınızın olmadığı gelecekteki olası bir ilişkiye doğru gitmesine izin verin. Kendinizi bir sonraki ay, bir sonraki sene, beş sene sonra bu ilişki olmadan ya da bu ilişkinin çok daha kısıtlanmış bir versiyonunda hayal edin. Şimdi hangi imgeler beliriyor? Hangi duygular ortaya çıkıyor? Hayatınızdaki önemli insanlar kimler? Hangi aktivelerle meşgulsünüz? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Neler yapıyorsunuz? En önemlisi de olmayı en çok istediğiniz halinizde misiniz? Düşüncelerinizi kısıtlamadan ya da yargılamadan, şu anki gaslighting içeren ilişkiniz olmadan olası bir geleceği hayal etmeye çalışın.

Alıştırmayı bitirince gözlerinizi açın ve aşağıdaki cümleleri tamamlayın.

- Hayal ettiğim gelecekle ilgili en sevdiğim şey _____.
- Hayal ettiğim gelecekle ilgili beni endişelendiren şey _____.
- Olmayı istediğim kişi _____ birisi.

- Gaslighting içeren ilişkimi geride bırakmak ya da bunun çok daha kısıtlanmış bir versiyonuna devam etmek, _____ yaparak istediğim kişi olmamı sağlayacak.
- Gaslighting içeren ilişkimi geride bırakmak _____ yaparak istediğim kişi olmamı engelleyebilir.
- Kabin görevlilerim bana _____ söylüyor.
- Bu yanıtları yazarken _____ hissediyorum.
- Şu anda bedenimde _____ hissediyorum.

İlişkinizi Değerlendirin

Gaslighting içeren ilişkinizin geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki halini düşündüğünüze göre, o ilişkinin sizin için nasıl gittiğine ve gelecekte nasıl gideceğine dair olası bir değerlendirmeye odaklanalım. Hemen kâğıt ve kalem alın ve aşağıdaki cümleleri tamamlayın. Unutmayın, dilediğiniz kadar uzun ya da kısa yazabilirsiniz.

- Kabin görevlilerime (olup bitenlerle ilgili en tutarlı rehberliği yapan kişiler) ilişkimi tarif ettiğimi hayal ettiğimde, kendimi şöyle derken buluyorum: _____ _____.
- Kabin görevlilerimin ilişkime şahit olduklarında, şunları gördüklerini hayal ediyorum: _____ _____.
- Bir çocuğu, küçük bir kardeşi ya da yakın olduğum başka bir çocuğu gözümde canlandırıyorum ve o çocuğun büyüyüp benimki gibi bir ilişki yaşayacağını hayal ediyorum. Bunu hayal ettiğimde, _____ hissediyorum.
- Bu gaslighting içeren ilişkiye başladığımdan beri daha çok _____ olduğumu hissediyorum.

- Bu gaslighting içeren ilişkiye başladığımdan beri daha az _____ olduğumu hissediyorum.
- Bu ilişkinin beni nasıl etkilediğini düşündüğümde, _____ _____ hissediyorum.

Şimdi, yeni bir kâğıt alın ve ortasına bir çizgi çekin. Sol sütunun üstüne "Bu ilişkiyi sürdürmek isteyebilirim çünkü..." yazın. Sağ sütunun üstüne "Bu ilişkiyi geride bırakmak isteyebilirim çünkü..." yazın. İki sütunu da doldurdun. Dilerseniz, ilişkinizin iyi ve kötü yanlarını düşünürken önümüzdeki birkaç gün alıştırmanın bu kısmına geri dönün.

Son olarak tüm adımları tamamladığınızda, bir kâğıt daha alın. En üstüne "Bu ilişkiyi sürdürmek mi istiyorum, yoksa sonlandırmak mı?" yazın. Sayfanın boş kısmını dilediğiniz gibi doldurun: sözcükler, imgeler, cümleler ya da sembollerle. Ya da sayfayı boş bırakabilir ve bir süre soruya odaklanabilirsiniz. Size doğru gelen bir yanıt ortaya çıkana dek soruyu düşünebilirsiniz.

Ek C

Kendinizle İlgilenin

Stresi ve Depresyonu Önleyen Bir Diyet

Gaslighting içeren ilişkiler yaşayan kişiler genellikle bir yandan stres ve/veya depresyonla da boğuşur. Neler olduğunu ve bu konuda ne yapacağınızı anlamaya çalışırken kendinize iyi bakmanız önemlidir. Bir beslenme uzmanına danışın ya da daha net düşünmenize, daha güçlü hissetmenize yardımcı olabilecek stres ve depresyonu önleyen bir diyeti izlemeye çalışın.

- Günde üç öğün yemek ve iki öğün atıştırmalık yiyin. Düşük kan şekeri seviyesi sizi kafası karışık ve moralsiz durumda bırakır. Bu yüzden en azından üç saatte bir yemek yiyerek moralinizi yüksek tutun. Her öğünün ve atıştırmalığın kaliteli protein içerdiğinden emin olun: yağsız et, balık, yumurta, az yağ içeren süt ürünleri ya da tofu gibi.
- Bol bol tam tahıl, bakliyat, az yağlı süt ürünleri, taze meyve ve sebze tüketin. Tahıllar, bakliyat ve süt ürünleri beyninizin serotonin ve depresyonla savaşarak özgüven ve güç hislerini arttıran diğer önemli hormonlar üretmesine yardımcı olur. Taze meyveler ve sebzeler de beyninizin net bir şekilde düşünebilmesi için gerekli olan önemli vitamin ve mineral ihtiyacınızı giderir.
- Balık ve keten tohumunda bulunan omega-3 yağlarını yeteri kadar tükettiğinizden emin olun. Araştırmalar omega-3 yağ-

larının depresyonla savaşta önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bunların üretimine yardımcı olduğu hormonlar özgüveninizi, umutlu olma ve güçlü hissetme halinizi destekler.

Beslenmeyle ilgili daha fazla destek almak için Dr. Henry Emmons ve Rachel Kranz'in *The Chemistry of Joy* ve Kathleen desMaisons'un *Potatoes, Not Prozac* isimli kitaplarına göz atmanızı öneririm.

Stres ve Depresyon için Takviyeler

Aşağıdaki takviyeler beyninizin strese tepki vermesi, depresyonla savaşması ve net düşünmenize yardımcı olabilmesi için gereken kimyasal ve hormonları üretmesini destekler.

- *Günlük iyi bir B vitamini dozu aşağıdakileri içermelidir:*
  - 10 ile 15 arası mg B6
  - 400 mcg folik asit
  - 20 ile 100 mcg arası B12
- *1.000 ile 3.000 mg arası balık yağı, her gün alınmalıdır.*
- *120 ile 250 mg arası C vitamini, günde iki kere alınmalıdır.*
- *400 mg E vitamini, her gün yemeklerle birlikte alınmalıdır.*
- *25.000 IU beta karoten, her gün karışık bir karotenoid takviyesi olarak alınmalıdır.*
- *200 mcg selenyum, her gün alınmalıdır.*

Bir antidepresan kullanmıyorsanız, her geceye 50 mg 5-HTP ekleyebilirsiniz. Bu takviye beyninizin uyumanıza yardımcı olan, özgüveni arttıran ve kaygıları hafifleten bir hormon olan serotonini üretmesini sağlar. Birkaç gün hiçbir yan etki hissetmezseniz, dozu her gece 150 mg'a çıkarabilir ya da günde üç kere 50 ile 100 mg arası alabilirsiniz.

UYARI: Reçeteli bir antidepresan kullanıyorsanız, 5-HTP almayın ve almak için ilacınızı kesmeyin. Bir doktor tarafın-

dan depresyon tedavisi görüyorsanız, 5-**HTP almadan önce ona danışın.**

Takviyelerle ilgili daha fazla bilgi için bir kez daha Dr. Henry Emmons ve Rachel Kranz'in *The Chemistry of Joy* ve Kathleen desMaisons'un *Potatoes, Not Prozac* isimli kitaplarına göz atabilirsiniz.

Güç Toplamak ve Ruh Halinizi Düzeltmek için Uyku

Uyku önemlidir ve stresli bir dönem geçirdiğinizde, daha da önemli hale gelir. Gaslighting'e karşı savaşabilmek için bütün kaynaklarınıza ihtiyacınız olduğundan, her gece mutlaka en az sekiz saat uyuyun. Uykuya dalmakta ya da kesintisiz uyumakta zorlanıyorsanız, sizi sakinleştiren bir gece rutini oluşturmaya çalışın; günün erken saatlerinde bile kafeinden, diğer uyarıcılardan ve alkolden uzak durun, yatmadan yaklaşık olarak bir saat önce sağlıklı bir karbonhidrat atıştırmalığı (süt, meyve, kahvaltılık gevrek, tam tahıllı ekmek ya da esmer pirinç) yiyin ve kedi otu ya da melatonin gibi doğal bir uyku ilacı almayı düşünün.

Çoğu Amerikalı nispeten uykusuzdur ve her gece ihtiyaç duyduklarından en az bir saat daha az uyur. Uyku düzeninizi iyileştirmek bile, size net düşünmeniz ve yeni eylemlerde bulunmanız için gereken gücü vermek adına çok faydalı olabilir. Ancak günde on, on bir saatten fazla uyuyorsanız, uykunuzu sekiz-dokuz saatle kısıtlamak isteyebilirsiniz. Bazı durumlarda aşırı uyku depresyonu besler ve uyuşukluk ve halsizlik hissini arttırır.

Güç Toplamak ve Ruh Halinizi Düzeltmek için Egzersiz

Egzersiz yapmanın pek çok faydası vardır. Egzersiz stres atmanıza, beyin için sağlıklı olan hormonları geliştirmeye, uykularınızın düzelmesine ve genel olarak güç ve özsaygı hislerinizi arttırmaya

yardımcı olur. Kendinize günde en az on beş dakika orta seviyede aerobik egzersizi yapmak için vakit ayırmaya çalışın, hızlı bir yürüyüş bile yeterlidir. Mümkünse bu süreyi her gün, haftanın beş günü otuz dakikaya çıkarmaya çalışın ama sizin için imkânsız bir hedefse ufak adımlarla ilerleyin. Günde beş dakikalık bir yürüyüş bile, sizi şu ankinden daha iyi hissettirecektir. Peki, ya düzenli olarak egzersiz yapıyorsanız? Bravo! Beyin kimyanızı, duygusal dengenizi ve benlik algınızı desteklemek için olumlu bir adım atıyorsunuz demektir.

Hormonal Döngüler ve Antidepresanlar

Bedenimizin ve beyin kimyamızın nasıl hissettiğimiz üstünde muazzam bir etkisi vardır. Zaten bu yüzden size beslenmeye, egzersize, uykuya ve ruh halinizi etkileyen diğer fiziksel unsurlara dikkat etmenizi önerdim. Ayrıca hormonal durumların zihinsel ve duygusal durumunuza nasıl etki ettiğini de düşünmek isteyebilirsiniz. Bazı kadınlar döngülerinin regl öncesi ya da yumurtlama döneminde yoğun tepkiler verebilir, bunlar durumunuzu değiştirmek açısından daha umutsuz ya da değişmeyi istemek açısından daha çaresiz hissettiğiniz zamanlardır. Döngünüzün neresinde olduğunuza bağlı olarak değişiklikler yapma ve değişiklik yapacak enerjiniz olup olmadığı konusunda fikrinizi değiştirebilirsiniz. Pek çok kadın perimenopozun ve menopozun hormonal dalgalanmaları sebebiyle yoğun hisler deneyimleyebilirler.

Hormonal bir dengesizliğin durumunuzu açıkça görmenizi zorlaştırdığınızı düşünüyorsanız, bir doktor ve/veya alternatif bir sağlık uzmanından yardım isteyebilirsiniz. Bir tıp doktoru hormon replasman tedavisi ya da farklı bir destek önerebilir. Bir natüropat, beslenme uzmanı ya da bitkisel tedavi uzmanı (çoğu akupunkturcu ve Çin ve Ayurveda tıbbı uzmanı dâhil) hormonlarınızı dengelemenize yardımcı olabilecek doğal ürünler önerebilir (Kapsül, tablet ya da çay olarak bulunabilen pau d'arco isimli

bitki en güçlü doğal maddelerden biridir. Kullanan arkadaşlarım çok etkili olduğunu söylüyor).

Zihninizin bulanık, duygularınızın dengesiz olduğunu hissediyorsanız, reçeteli antidepresan almak için bir psikiyatristi görmek isteyebilirsiniz. Antidepresanların her zaman beyin için sağlıklı bir diyetle ve az önce anlattığıma benzer bir egzersiz planıyla birlikte alınması gerekir. Her zaman bir terapistin gözetiminde alınması ve asla uzun vadeli bir çözüm olmaması gerekir. Ancak bu size hayatı daha sağlam, enerjik bir noktadan görmenize fırsat verecek kısa vadeli bir alan sunabilir. En yaygın antidepresanların da –Celexa, Luvox, Paxil, Zoloft ve Prozac dâhil seçici serotonin gerialım inhibitörleri (SSRI'ler)– çoğu durumda, özellikle de kronik depresyon geçiren kişilerde özgüveni arttırdığı gösterilmiştir.

Teşekkür

Hayatımın çeşitli evrelerinde arkadaşlıkları, sohbetleri, destekleri, iş birlikleri ve verdikleri ilhamla çalışmalarımın temelini oluşturmuş ve bu kitabın gerçek olmasını sağlamış pek çok kişiye derin şükranlarımı ifade etmek isterim.

2007 senesinde bu kitaba ismini veren ve yeniden basılması için doğru zaman olduğunu bilen muhteşem temsilcim Richard Pine'ı tanıdığım için kendimi çok şanlı sayıyorum. Ayrıca bu kitabın basılmasının önemli olduğuna inanmaya devam ettiği ve orijinalliği, becerileri ve bilgeliği için çalışma ortağım merhum Rachel Kranz'e en büyük teşekkürlerimi yollarım! Seneler içinde yakın arkadaşlarım olan editörlerim Amy Hertz ve Kris Puopolo'ya daha en başından bu kitaba inandıkları için teşekkür ederim. Crown'dan Diana Baroni ve Alyse Diamond'a kitabın bu dönemde yeniden yayımlanması gerektiğini gördükleri ve bunu gerçekleştirdikleri için teşekkür ederim. Muhteşem içgörüsü ve rehberliğiyle psikanalitik kavramları daha geniş bir kitleye sunabilmeme yardım eden Les Lenoff'a teşekkür ederim. Hayatımızda gaslighting'den uzak durmak için sahip olduğumuz gerçek gücü anlamama yardımcı olan Frank Lachman'a teşekkür ederim.

Başta eskiden beri akıl hocam ve arkadaşım olan Manny Shapiro olmak üzere (ve tabii ki Barbara'ya da) Postgraduate Center

for Mental Health'teki öğretmenlerim ve akıl hocalarım Marty Livingston, Jeffrey Kleinberg ve Al Brok'a teşekkür ederim.

Woodhull'daki tüm kadınlara, özellikle de sevgili arkadaşlarım Wende Jager Hyman ve Helen Churko'ya; batı yakası kahvaltıları için Joan Finsilver'a; bu kitabı yazmam için beni teşvik eden ve kadınların psikolojik açıdan özgür olması gerektiğini savunan Naomi Wolf'a şükranlarımı sunarım. Erica Jong, Karla Jackson Brewer, Tara Bracco, Jennifer Jones, Leeat Granek, Melissa Bradley, Gina Amaro, Susan Cain, Joie Jagar Hyman, Shan Jager Hyman ve kapımızdan içeri girip güzel topraklarımızda yürüyen ve hayallerini gerçekleştirmeye devam eden tüm genç kadınlara bizimle bu yolculuğa çıktıkları için teşekkür ederim.

Kitabın ilk yayımlandığı zamandan bu yana, hayatıma pek çok muhteşem insan girdi ve "sonsuza dek" hayatımda kalacak arkadaşlara ve meslektaşlara dönüştüler. Ruhları, vizyonları ve tutkularıyla dünyayı değiştirmek için çalışmayı bir keyif haline getiren Yale Center for Emotional Intelligence'taki (Yale Duygusal Zekâ Merkezi) herkese ve tüm destekçilerimize ne kadar minnettar olduğumu anlatsam az kalır. Özellikle de merkezin başkanı, meslektaşım ve sevgili arkadaşım Marc Brackett ve ailesine; "diğer" ailem, sevgili Horacio Marquinez, Irene Crespi, Ellyn Solis Maurer ve Esme'ye minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Merkez'deki geniş ailemize: Yazarlık partnerim ve sevgili arkadaşım Diana Divecha ve elbette Arjun Divecha, akıl hocamız ve arkadaşımız Charley Ellis, kurucumuz Peter Salovy ve ilham kaynağımız merhum Marvin Maurer ve en başta Andy Faas ve Patrick Mundt olmak üzere sayısız arkadaşımızla destekçimize derin şükranlarımı sunarım. Bu alanı her biri kendine göre zenginleştirmeye devam eden duygusal zekâ dünyasındaki ve SEL'deki meslektaşlarım David Caruso, Dan Goleman, Richard Boyatzis, Cary Cherniss, Maurice Elias, Linda Bruene Butler, Tom Roderick, Pam Siegle, Mark Greenberg, Tish Jennings ve John Pelliterri'ye teşekkür ederim. Ayrıca bir temel atmamızı sağlayan konuşmalar için zaman ve mekân sunan Diana ve Jonathan Rose'a teşekkür ederim.

En başta Kathryn Lee, Zorana Pringle, Bonnie Brown, Charlene Voyce olmak üzere, birlikte çalıştığım ve hayatımı zenginleştirmeye devam eden pek çok kişiye ve Yale'deki görevimden dolayı hayatıma girmiş olan pek çok harika meslektaşa ve arkadaşa teşekkür ederim: Jochen Menges, Wendy Baron, Jim Hagen, Kathy Higgins, Alice Forrester, Elaine Zimmerman, Steven Hernandez, Vipin Thek, Allison Holzer, Michelle Lugo, Dena Simmons, Danica Kelly, Claudia Santi-Fernandez, Wendy Baron, Jim Hagen, Nikki Elbertson, Madeline Chafee, Craig Bailey, Jessica Hoffman, Seth Wallace, Grace Carroll, Mela Waters, Elisabeth O'Bryon, Dan Cordero, Lisa Flynn, Erik Gregory ve Laura Koch ve Susan Rivers. Meslektaşlarım ve sevgili arkadaşlarım Andres Richner ve Mariam Korangy'ye seneler içinde parçaları birleştirmeme yardımcı oldukları için özel teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamızı İtalya'ya tanıttıkları için sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Laura Artusio ve Andre Portero'ya teşekkür ederim.

Muayenehaneve akademideki önemli çalışmaları halka nasıl ulaştırmak gerektiğini öğrenme fırsatını sunan Katie Orenstein'a ve 2014 Yale Public Voices Fellowship topluluğuna çok teşekkür ederim.

Şefkatli iletişim ve şefkatli iletişimin genel iyi olma hali açısından önemli olduğu vizyonunu ön plana çıkardıkları için Smilow Kanser Hastanesi ve Yale New Haven Hastanesi'ndeki meslektaşlarıma, en başta Cathy Lyons, Roy Herbst, Kathleen Moseman, Smilow 8'in hemşirelerine ve özel bakım asistanlarına ve tıp onkolojisinin doktor liderlerine teşekkürlerimi iletmek isterim. Ayrıca Dawn Kapinos ve Philip Grover'a da minnettarlığımı sunarım.

Duygusal zekâyı ve şefkati dijital dünyamıza getirmek için şu anda ve geçmişte Facebook'ta birlikte çalıştığım tüm meslektaşlarıma ve arkadaşlarıma, özellikle de Arturo Bejar, Jamie Lockwood, Nikki Staubli, Kelly Winters, Emily Vacher ve Antigone Davis'e; Greater Good'daki Dacher Keltner ve Emiliana Simon Thomas'a minnettarlığımı sunarım.

Star Factor'daki tüm koçlara (adanmışlığınız ve verdiğiniz ilhamla bölgelerimizi ve okullarımızı değiştiriyorsunuz) ve bu çalışmayı New York'ta tanıtan Dolores Esposito'ya; vizyonumuzu ışıl ışıl tuttuğu ve çok daha fazlası için çok sevgili arkadaşım Janet Patti'ye özel teşekkürlerimi iletmek isterim.

Başta Brian ve Helen Rafferty, Jim Whitaker ve Jack De Goia olmak üzere, Project Rebirth'teki herkese ve şefkatli ve yetenekli ortak yazarım Courtney Martin'e, en çok da kalpleriyle öykülerini bizlere açan herkese derin şükranlarımı sunarım.

Inner Resilience'daki eğitmen ekibimize senelerce birlikte içsel hayatımızı geliştirdikleri için teşekkür ederim: Carmella B'han, Lynne Hurdle Price, Martha Eddy ve elbette vizyonuyla bu grubu oluşturan ve binlerce kişiyi iyileştiren arkadaşım ve akıl hocam Linda Lantieri'ye teşekkürlerimi yollarım.

Beni vizyonuna dâhil ettiği için Craig Richards'a ve Nicole Limperopulos, Brian Perkins ve Summer Principals Academy'deki herkese, özellikle de Wonderful Women Friday gece grubumuza çok teşekkür ederim: Dawn Decosta, Ife Lenard, Kelly Lennon, Sarah Sherman ve Asheena Baez.

Sayısız harika arkadaşıma ve Frank'ten miras aldığım aile fertlerine (kuzenler, teyzeler/halalar, dayılar/amcalar) en derin minnetlerimi ve teşekkürlerimi sunarım: Frank Midge ve Lou Miele, Lisa ve Bill Lahey, Mary ve John Dluhy, Luyen ve Rachel Chou, Tucker Harding, Sibyl Golden ve Chip White, Kevin Griffin, Bill ve Francie Schuster, Gardner Dunnan ve Francee Sugar, Mike ve Tiiu Frankfurt, Peter Awn, Jewelnel Davis. Özellikle de Teresa Gonzalez'e ve elbette ailemize minnettarım: Nicco Moretti, Antonio Moretti ve Kiki Mwaria.

Seneler içinde edindiğim sayısız arkadaşıma kendimi keşfetmeye ve ilişkisel dinamiklere dair anlayışımı derinleştiren anlamlı ve duygusal konuşmalarımız için teşekkür ederim: Jan Rosenberg, Joan Finkelstein, Janet Patti, Linda Lantieri, Beryl Snyder Trost, Madaleine Berley, Suzi Epstein, Robin Bernstein, Kenny Becker, Donna Klein, Marilyn Goldstein, Julie Appel, Sheila Katz, Sheila Erlich, Tripp ve Patti Evans, Robert Sher-

man, Pamela Carter, Yael Wender, Elana Roberts, Jolie Roberts, Julien Isaacs, Jim Fyfe, Bill Zito, Stephen Rudin, Susan Collins ve Andy Caploe. Ömür boyu konuştuğumuz için kuzenlerim merhum Mona Van Cleef, Cheryl Filler, Leslie Sporn ve Terri Yagoda'ya teşekkür ederim.

Dünyayı daha iyi bir yer olarak hayal eden daha pek çok meslektaşıma teşekkür ederim: Özellikle Crisis Text Line'dan Nancy Lublin, I'll Go First'ten Jessica Minhas, Think Equal'dan Leslee Udwin, JellyJam Entertainment'tan Denise Daniels, Her Wisdom'dan Naomi Katz ve Flawless Foundation'dan Janine Francolini bana her gün ilham veriyorsunuz.

Tüm danışanlarıma ve öğrencilerime minnettarım; düşüncelerinizi ve hislerinizi, hayallerinizi ve yaşadığınız zorlukları benimle paylaştığınız için teşekkür ederim. Benim en önemli öğretmenlerim oldunuz.

Aileme çok iyi baktıkları için Larry Hirsch ve Bertie Bregman'a gönülden teşekkür ederim. CUR'daki herkese, özellikle Susan Kaufman ve Lisa Siegle'a yanımda oldukları için teşekkür ederim. Enrique Michel'a teşekkürlerimi yollarım.

Beni seven, benimle ilgilenen, bana inanan ve destek olan harika ebeveynim Roz ve Dave Stern'e teşekkür ederim; *Gaslight Etkisi*'ni okuyan birçok kişinin kitaptan faydalandığını görselerdi çok mutlu olurlardı. Yazma sürecinde ve diğer her konuda en tutkulu taraftarım ve desteğim olduğu için merhum eşim Frank'e teşekkür ederim.

Elbette, sevgi dolu ve eğlenceli aileme her zaman olduğu gibi en derin şükranlarımı sunarım: Eric, Jacquie, Justin, Chelsea, Daniel, Julia ve ailemin diğer fertleri Lainey, Jan, Billy ve tabii Lena ve Lisa. En çok da her gün hayatımı aydınlatmaya devam eden muhteşem çocuklarım Scott ve Melissa'ya...

Kaynakça

Allen, J. G., H. Stein, P. Fonagy, J. Fultz ve M. Target. (Winter 2005). *Rethinking Adult Attachment: A Study of Expert Consensus. Bulletin of the Menninger Clinic* 69 (1): 59–80.

Alter, R. M.(2006). *It's (Mostly) His Fault: For Women Who Are Fed Upand the Men Who Love Them*. New York: Warner Books.

Arrien, A. (1993). *The Four-Fold Way: Walking the Paths of the Warrior, Teacher, Healer and Visionary*. New York: HarperSanFrancisco.

Bacal, H. (1998). *Optimal Responsiveness: How Therapists Heal Their Patients*. Northvale, N.J.: Aronson.

Basch, M. F. (1980). *Doing Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Bateson, M. C. (2000). *Full Circles, Overlapping Lives: Culture and Generation in Transition*. 1. edisyon, New York: Random House.

Baumgardner, J. ve A. Richards. (2000). *Manifesta: Young Women, Feminism, and the Future*. 1. Edisyon, New York: Farrar, Straus & Giroux.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. New York: Harmony Books.

Boyatzis, R. E. ve A. McKee.(2005). *Resonant Leadership: Renewing Yourself and Con necting with Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion*. Boston: Harvard Business School Press.

Bradlow, P. A. (1973). *Depersonalization, Ego Splitting, Non-Human Fantasy and Shame*. International Journal of Psycho-Analysis 54 (4):487–492.

Brandchaft, B. ve R. D. Stolorow. (1990). *Varieties of Therapeutic Alliance*. Annual of Psychoanalysis 18:99–114.

Brizendine, L. (2006). *The Female Brain*. New York: Morgan Road Books.

Buirski, P., editör (1987). *Frontiers of Dynamic Psychotherapy: Essays in Honor of Arlene and Lewis R. Wolberg*. New York: Brunner/Mazel.

Calef, V. ve E. M. Weinshel. (1981). *Some Clinical Consequences of Introjection: Gaslighting*. The Psychoanalytic Quarterly 50 (1): 44–66.

Callahan, D. (2004). *The Cheating Culture: Why More Americans Are Doing Wrong to Get Ahead*. Orlando, Fla.: Harcourt.

Carle, G. (2000). *He's Not All That!: How to Attract the Good Guys*. New York: Cliff Street Books.

Carter, S. ve J. Sokol. (2005). *Help! I'm in Love with a Narcissist*. New York: M. Evans.

Caruth, E. ve M. Eber. (1996). *Blurred Boundaries in the Therapeutic Encounter*. Annual of Psychoanalysis: 24: 175–185.

Casarjian, B. E. ve D. H. Dillon. (2006). *Mommy Mantras: Affirmations and Insights to Keep You from Losing Your Mind*. New York: Broadway Books.

Cavell, S. (1996). *Contesting Tears: The Hollywood Melodrama of the Unknown Woman*. Chicago: University of Chicago Press.

Dalai Lama (1999). *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Books.

Dalai Lama ve H. C. Cutler. (1998). *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. New

York: Riverhead Books.

Desmaisons, K. (1998). *Potatoes, Not Prozac*. New York: Simon & Schuster.

Dorpat, T. L. (2004). *Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*. Lanham, Md.: Rowman & Littlefield.

Duck, S. (1991). *Understanding Relationships*. New York: Guilford Press.

Elgin, S. H. (1995). *You Can't Say That to Me: Stopping the Pain of Verbal Abuse—An 8-Step Program*. New York: John Wiley.

Emmons, Henry, Rachel Kranz ile. (2005). *The Chemistry of Joy*. New York: Simon & Schuster.

Engel, B. (2005). *Breaking the Cycle of Abuse: How to Move Beyond Your Past to Create an Abuse-Free Future*. Hoboken, N.J.: John Wiley.

Evans, P. (1996). *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*. 2. edisyon, Avon, Mass.: Adams Media.

Evans, W. N. (1964). *The Fear of Being Smothered*. The Psychoanalytic Quarterly 33:53–70.

Ferenczi, S. (1949). *Confusion of the Tongues Between the Adults and the Child*. International Journal of Psycho-Analysis 30:225–230.

Filippini, S. (2005). *Perverse Relationships: The Perspective of the Perpetrator*. International Journal of Psycho-Analysis 86:755–773.

Forward, S. ve D. Frazier. (1999). *When Your Lover Is a Liar: Healing the Wounds of Deception and Betrayal*. New York: HarperCollins.

Forward, S. ve D. Frazier. (2001). *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You*. New York: Quill.

Gediman, H. K. (1991). *Seduction Trauma: Complemental Intrapsychic and Inter-personal Perspectives on Fantasy and Reality*. Psychoanalytic Psychology 8 (4):381–401.

Gedo, J. E. (1989). *Vicissitudes in the Psychotherapy of Depressive Crises*. Psycho-analytic Psychology 6 (11):1–13.

Goldsmith, R. E. ve J. J. Freyd. (2005). *Effects of Emotional Abuse in Family and Work Environments*. Journal of Emotional Abuse 5 (1): 95–123.

Goleman, D. (1985). *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*. New York: Simon & Schuster.

Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D., R. Boyatzis, ve A. McKee. (2002). *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Boston: Harvard Business School Press.

Greenberg, L. S. ve S. C. Paivio. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Hirschfield, J. editör (1995). *Women in Praise of the Sacred: Forty-three Centuries of Spiritual Poetry by Women*. New York: HarperPerennial.

Horney, K. (1942). *Self-analysis*. New York: W. W. Norton.

Jordan, J. V., A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver ve J. L. Surrey. (1991). *Women's Growth in Connection: Writings from the Stone Center*. New York: Guilford Press.

Kegan, R. (1982). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Cam- bridge, Mass.: Harvard University Press.

Kegan, R. ve L. L. Lahey. (2001). *How the Way We Talk Can Change the Way We Work: Seven Languages for Transformation*. 1. edisyon, San Francisco: Jossey-Bass.

Kemp, A. (1998). *Abuse in the Family: An Introduction*. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole.

Kernberg, O. F. (1991). *Transference Regression and Psychoanalytic Technique with Infantile Personalities*. International Journal of Psycho-Analysis 72: 189–200.

Kohut, H. (1966). *Forms and Transformations of Narcissism*. Journal of the American Psychoanalytic Association 14: 243–272.

Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* Chicago: University of Chicago Press.

Kohut, H. ve E. S. Wolf. (1978). *The Disorders of the Self and Their Treatment: An Outline*. International Journal of Psycho-Analysis 59: 413–425.

Komarovsky, M. (1985). *Women in College: Shaping New Feminine Identities*. New York: Basic Books.

Koonin, M. ve T. M. Green. (2004). *The Emotionally Abusive Workplace*. Journal of Emotional Abuse 4 (3–4): 71–79.

Lachkar, J. (2000). *Emotional Abuse of High-Functioning Professional Women: A Psychodynamic Perspective*. Journal of Emotional Abuse 2 (1): 73–91.

Lachmann, F. M. (1986). *Interpretation of Psychic Conflict and Adversarial Relationships*. Psychoanalytic Psychology 3:341–355.

Lachmann, F. M. (1988). *On Ambition and Hubris*. Progress Self Psychology 3:195–209.

Lammers, M., J. Ritchie ve N. Robertson. (2005). *Women's Experience of Emotional Abuse in Intimate Relationships: A Qualitative Study*. Journal of Emotional Abuse 5 (1): 29–64.

Landers, E. ve V. Mainzer. (2005). *The Script: The 100 % Absolutely Predictable Things Men Do When They Cheat*. New York: Hyperion.

LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.

Lenoff, L. (1998). *Phantasy Self-Objects and the Conditions of Therapeutic Change*. Progress in Self Psychology 14:147–167.

Lenoff, L. (2003). *Consequences of Empathy: Rereading Kohut's Examination*. Progress in Self Psychology 19:21–40.

Lerner, H. G.(1989). *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. (Perennial Library/yeni baskı 1989 eddisyonu.). New York: Perennial Library.

Lerner, H. G. (1993). *The Dance of Deception: Pretending and Truth-telling in Women's Lives*. 1. edisyon, New York: HarperCollins.

Lewis, M. J. (1992). *Shame: The Exposed Self*. New York: Free Press.

Lieberman, A. F. (1993). *The Emotional Life of the Toddler*. New York: Free Press, New York: Maxwell Macmillan International.

Loehr, J. ve T. Schwartz. (2003). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. New York: Free Press.

Loring, M. T. (1998). *Emotional Abuse: The Trauma and Treatment*. San Francisco: Jossey-Bass.

McKay, M., P. Fanning, C. Honeychurch ve C. Sutker. (2005). The Self-Esteem Com- panion. 1. Edisyon, Oakland, Calif.: New Harbinger.

Mellody, P. (1992). *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love*. New York: HarperSanFrancisco.

Mitchell, S. A. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Intergration*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Modell, A. H. (1991). *A Confusion of Tongues or Whose Reality Is It?* The Psychoanalytic Quarterly 60 (2): 227–244.

Morrison, A. P. (1983). *Shame, Ideal Self, and Narcissism*. Contemporary Psychoanalysis 19:295–318.

Morrison, A. P. (2001). *"We'll Be in Touch": Gaslighting, Transference, Empathy and Forthrightness."* (Taslak, revize edilmiş). Sunum: SICP toplantısı, Montauk Point, N.Y., 30 Mart- 1 Nisan, 2001 ve CSPP,

New Haven, 12 Ocak, 2002.

Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.

Ogawa, B. (1989). *Walking on Eggshells: Practical Counseling for Women in or Leaving a Vi- olent Relationship*. Volcano, Calif.: Volcano Press.

Reich, A. (1960). *Pathologic Forms of Self-Esteem Regulation*. Psychoanalytic Study of the Child 15: 215–232.

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, Calif.: PuddleDance Press.

Salzberg, S. (2002). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala.

Santoro, V. (1994). *Gaslighting: How to Drive Your Enemies Crazy*. Port Townsend, Wash.: Loompanics Unlimited.

Sorsoli, L. (2004). *Hurt Feelings: Emotional Abuse and the Failure of Empathy*. Journal of Emotional Abuse 4 (1): 1–26.

Steinem, G. (1992). *Revolution from Within: A Book of Self-esteem*. 1. edisyon, Boston: Little, Brown.

Taffel, R. ve M. Blau. (2001). *The Second Family: How Adolescent Power Is Challenging the American Family*. 1. edisyon, New York: St. Martin's Press.

Tannen, D. (1998). *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*. 1. Edisyon, New York: Random House.

Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. 1. Edisyon, Somerville, Mass.: Wisdom Publications.

Weitzman, S. (2000). *Not to People Like Us: Hidden Abuse in Upscale Marriages*. New York: Basic Books.

Wheelis, A. (1975). *How People Change*. New York: Harper & Row.

Whitfield, C. L. (1993). *Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting and Enjoying the Self*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications.

Wolf, N. (2005). *The Treehouse: Eccentric Wisdom from My Father on How to Live, Love, and See*. New York: Simon & Schuster.

Yalom, I. D. (1989). *Love's Executioner, and Other Tales of Psychotherapy*. New York: HarperPerennial.

Yazar Hakkında

Prof. Dr. Robin Stern, Yale Duygusal Zekâ Merkezi'nin yardımcı yöneticisi ve Yale Çocuk Araştırmaları Merkezi'nde araştırmacı bir bilim insanıdır. Bireyleri, çiftleri ve aileleri tedavide otuz senelik bir deneyime sahip olan lisanslı bir psikanalisttir. Robin, Yale Merkezi'nin okul topluluklarına ve iş yerlerine duygusal zekâyı dâhil etme yaklaşımı olan RULER'ı geliştiren kişilerden biri; aileler için RULER'ı geliştiren kişilerden biri ve merkezin enstitüleri için çalışan bir baş eğitmendir. Aynı zamanda Columbia Üniversitesi'nin Öğretmen Koleji Fakültesinde görevli ve iki kitabın yazarıdır: *Gaslight Etkisi* ve *Project Rebirth*.

Robin on beş sene boyunca kadın liderler için gelişim programları oluşturduğu ve aracılık ettiği Woodhull Enstitüsü'nün kurucu üyelerinden biridir. Pek çok yerel ve ulusal radyo programına konuk olmuştur ve duygusal zekâ ve ilişkisel zorbalık konularında konuşmalar yapmak için birçok yere seyahat etmiştir. Düzenli olarak dünyanın dört bir yanındaki okul ve şirketlere danışmanlık yapmaktadır ve son beş senedir yetişkinlerle çocukların duygusal zekâsını geliştirmesine ve internet ortamında anlaşmazlıklarını çözmesine yardımcı olan araçlar geliştirmek için Facebook'la çalışmaktadır. Şu anda New Haven, Connecticut'taki Smilow Kanser Hastanesi'ne danışmanlık yapmakta ve doktorlarla hemşirelerin duygusal zekâ geliştirmesine yardım

etmektedir. Robin 2014'ten 2015'e kadar Yale Public Voices Cemiyeti'nin üyesi olmuştur ve çalışmaları *Psychology Today, The Huffington Post, Time.com, The Washington Post, The Hill* ve *Harvard Business Review* gibi popüler yayımlarda yer almıştır. Duygusal Zekâ Konsorsiyumu'nda, Crisis Text Line ve I'll Go First'ün danışman kurulunda görev yapmaktadır.

Robin New York'ta yaşamaktadır ve kendi ilgi alanlarıyla meşgul olan oğlu Scott ve kızı Melissa'yla olan ilişkisine büyük değer vermektedir.