

ZİHİNSEL KARARTMA: BİR LİTERATÜR DERLEMESİ

GASLIGHTING: A REVIEW OF THE LITERATURE

Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8737-5141>

Dr. Aylin SALTÜRK

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4143-8917>

ÖZET

Bir manipülasyon taktiği olan zihinsel karartma (gaslighting), son yıllarda artan bir ilgiyle psikolojik, sosyolojik ve politik bir olgu olarak incelenmektedir. Zihinsel Karartma, mağduru yalan ve inkâr gibi mekanizmaların kullanımıyla kendi akıl sağlığı ve deneyimlerinin geçerliğini sorgulamaya yönlendirme sürecidir. Toplum içinde aleni bir biçimde aşağılama, tehdit ya da bariz hakaretler içermediğinden ve uzun vadede gerçekleştiğinden diğer istismar türlerinden farklıdır. Daha gizli ve görünmez olması zihinsel karartmayı tehlikeli kılmaktadır. Kişilerarası bir dinamik olarak ele alınsa da zihinsel karartma cinsiyetten bağımsız olarak çeşitli ilişkilerde ve bağlamlarda görülebilmektedir. Romantik partnerler ve aile içi ilişkiler, iş, okul ortamı gibi bağlamlarda görülebilen bu taktik, manipülatif bireyin tahakküm kurmasını meşrulaştırabilmektedir. Zihinsel karartmanın okul ortamında zorbalık, iş ortamında psikolojik taciz (mobbing) gibi daha sistematik ve kurumsal formlara dönüşebileceği öne sürülmektedir. Bu açıdan ele alındığında, zihinsel karartmanın geniş bir mağdur yelpazesine sahip olduğu değerlendirilebilmektedir. Zihinsel karartma, mağduru için olumsuz içsel ve kişilerarası sonuçlara yol açabileceğinden popüler kültürde bu çeşit bir manipülasyonu tanıma ve buna karşı koymaya önem verildiği, bu yönde yazılı ve görüntülü medya içeriklerinin üretildiği görülmektedir. Öte yandan görünürlüğü giderek artan söz konusu kavramın kuramsal temellerine ilişkin sınırlı bir literatür bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı zihinsel karartma kavramına ilişkin gelişmekte olan uluslararası literatürde yer alan kuramsal açıklamalara yer vermektir. Bu çalışmanın zihinsel karartma etrafında yürütülen psikolojik, sosyolojik ve politik tartışmaların ülkemizdeki bilinirliğinin artmasına ve ulusal literatürün gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Karartma, Manipülasyon, Derleme.

ABSTRACT

Gaslighting, which is a tactic of manipulation, has been studied with increasing interest in recent years as a psychological, sociological, and political phenomenon. Gaslighting is the process of making the victim doubt their mental health and the credibility of their past experiences by using mechanisms such as lying and denial. Gaslighting is different than other types of abuse since it doesn't include public humiliation, threats or obvious acts and happens long term. The fact that it is more discreet and invisible makes gaslighting dangerous. Even though it is addressed as an interpersonal dynamic, gaslighting can be seen in different relationships and contexts regardless of gender. This tactic, which can be seen in contexts such as romantic partners and familial bonds, working or school environments, can legitimize the manipulator's domination. It is being brought forward that gaslighting can turn into more systematic and institutive forms such as bullying in school environments, psychological abuse (mobbing) in working environments. When addressed from this angle, it can be assessed that gaslighting has a broad range of victims. It is seen that, since gaslighting can create negative inner and

interpersonal consequences for its victim, recognizing this type of manipulation and fighting back is emphasized in popular culture, and that written and videotaped media content is being put out. On the other hand, there is limited literature on the theoretical bases of the aforementioned concept with rising visibility. The aim of this research is to include the theoretical explanations within the ever-growing international literature. It is being considered that this research will increase the awareness of the psychological, sociological, and political discussions on gaslighting in Turkey and will help the national literature grow.

Keywords: Gaslighting, Manipulation, Review.

GİRİŞ

Bir tür manipölasyon taktiği olan Zihinsel Karartma (gaslighting), son yıllarda artan bir ilgiyle psikolojik, sosyolojik ve politik bir olgu olarak incelenmektedir. Zihinsel Karartma, mağduru yalan ve inkâr gibi mekanizmaların kullanımıyla kendi akıl sağlığı ve deneyimlerinin geçerliğini sorgulamaya yönlendirme sürecidir. Kavrama adını veren ‘Zihinsel Karartma’ metaforunun temeli, ‘*Angel Street*’ adlı oyun ve ‘*Gaslight*’ adlı 1944 yapımı Hollywood filmine dayanmaktadır. Her iki eserde de kurbanın eşı gaz lambasının ışığından faydalanarak karısının hafıza, algı ve akıl sağlığını manipöle etmektedir. Kurban, gaz lambasının ışığının değişmesinden şikâyet ederken, manipölâtör ışığın değişmediğini, bunu onun hayal ettiğini iddia ederek kurbanın şikâyetleri nedeniyle aklını yitirmiş olduğu imajını çizmektedir. Bu sayede manipölâtör, karısını akıl hastanesine kapatmayı ve sahip oldukları mülkü üzerine geçirmeyi amaçlamaktadır. Başlangıçta söz konusu eserlerdeki gibi gaz lambasının ayarlarıyla oynamak şeklinde nispeten küçük ve fark edilemeyecek düzeyde olan manipölâtif etkileşimler neticesinde birey sorunun manipölâtörünün eylemlerinde değil kendisinde olduğuna inanmaya başlamaktadır. Zihinsel kapasitelerinden ve yargılarından şüphe duymaya başladığı anda birey, kendisini mağdur edenin onayını almaya mahkûm bir hale gelmektedir. Toplum içinde aleni bir biçimde aşığılama, tehdit ya da bariz hakaretler içermediğinden ve uzun vadede gerçekteştiğinden diğer istismar türlerinden farklıdır. Daha gizli ve görünmez olması zihinsel karartmayı tehlikeli kılmaktadır. *Gaslight* metaforuyla adlandırılan kavramın Türk diline uyarlama ve çevrilmesinde, metaforun kaynağı olan filmlerde manipölasyonun temel fiziki unsuru olan gaz lambasının ışığının kısılmasına ve ilgili fenomenin insan zihninde gizli, kademeli, yavaş ilerleyen doğasına atıfta bulunularak *Zihinsel Karartma* çevirisi kullanılmıştır.

Kişilerarası bir dinamik olarak ele alınsa da zihinsel karartma cinsiyetten bağımsız olarak çeşitli ilişkilerde ve bağlamlarda görülebilmektedir. Romantik partnerler ve aile içi ilişkiler, iş, okul ortamı gibi bağlamlarda görülebilen bu taktik, manipölâtif bireyin tahakküm kurmasını meşrulaştırabilmektedir. Zihinsel karartmanın okul ortamında zorbalık, iş ortamında psikolojik taciz (mobbing) gibi daha sistematik ve kurumsal formlara dönüşebileceği öne sürülmektedir (Petric, 2018). Bu açıdan ele alındığında, zihinsel karartmanın geniş bir mağdur yelpazesine sahip olduğu değerlendirilebilmektedir.

Zihinsel karartma, mağduru için olumsuz içsel ve kişilerarası sonuçlara yol açabileceğinden popüler kültürde bu çeşit bir manipölasyonu tanıma ve buna karşı koymaya önem verildiği, bu yönde yazılı ve görüntülü medya içeriklerinin üretildiği görülmektedir. Öte yandan görünürlüğü giderek artan söz konusu kavramın kuramsal temellerine ilişkin sınırlı bir literatür bulunmaktadır. Otoriteler tarafından tanınan ruhsal bozukluklar tanı kriterleri içerisinde doğrudan yer almamakla birlikte, zihinsel karartmanın bazı kişilik bozuklukları alt tipleri tarafından kullanılan bir taktik olduğu değerlendirilmektedir (Sarkis, 2018). Bu çalışmanın amacı zihinsel karartma kavramına ilişkin gelişmekte olan uluslararası literatürde yer alan kuramsal açıklamalara yer vermektir. Bu çalışmanın zihinsel karartma etrafında yürütölen psikolojik, sosyolojik ve politik tartışmaların ölkemizdeki bilinirliğinin artmasına ve ulusal

literatürün gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın ilk önce söz konusu kavrama ilişkin kuramsal literatür sunulacak, akabinde alan yazında yer alan çalışmalara yer verilecektir.

ZİHİNSEL KARARTMA

Zihinsel Karartma, bir bireyin ya da grubun kendi algılarının ve yargılarının geçerliğinden şüphe duymasına neden olarak iradesini kolaylıkla faile teslim etmesi için bireylerin zihinsel işleyişini etkilemeyi amaçlayan, güçlü bir kişilerarası dinamiktir (Dorpat, 1996). Bireysel ve sosyal kontrol için farklı manipülatif taktik ve teknikleri içinde barındırmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, şu anki kavramıyla ifade edilmese de söz konusu yapıyı ele alan farklı çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu erken dönem çalışmalarda söz konusu yapının istismarcının kasıtlı kötü niyetini içerdiğini vurgulayanlar (Barton ve Whitehead, 1960; Gass ve Nichols, 1988; Lund ve Gardiner, 1977) kadar, bunun kasıt ve art niyet içermeyen bir çeşit hastalık olduğunu vurgulayan görüşlerin de (Cawthra, 1987) olduğu görülmektedir (aktaran Dorpat, 1996). Ayrıca ilgili yapıyı bir çeşit istismar yöntemi (Bateson ve diğerleri, 1956; Searles, 1959; Laing, 1961), şizofenik hastaların bir yansıtma yöntemi (Searles, 1959), evlilik ilişkisinde ve psikoterapide önemli etkiye sahip bir taktik olarak psikanalitik bakış açısından ele alan (Calef ve Weinshel, 1981) çalışmaların da olduğu görülmektedir (aktaran Dorpat, 1996). Ancak günümüzde Zihinsel Karartma manipülatif bir taktik olmanın ötesinde bir kişilerarası dinamik olarak ele alınmakta ve daha geniş bir perspektiften tanımlanmaktadır.

Manipülasyon diğerlerini pozitif bağlamda etkilemek için de bazı işlerin bir parçası olarak (örn, reklamcılıkta) kullanılabildiğinden her zaman olumsuz değildir (Cialdini, 2009'dan aktaran Sarkis, 2018). Ancak zihinsel karartma manipülasyon gibi durumsal değil, bir davranış modelidir. Diğerlerini kontrol etmek, duygu, düşünce ve davranışları üzerinde tahakküm kurmak maksadıyla yapılır (Sarkis, 2018). Bu bağlamda Zihinsel Karartmanın iki tanımlayıcı özelliği bulunmaktadır: (i) bir başkasının duyguları, düşünceleri ve eylemlerini kontrol altına almak için manipüle etmek, (ii) ve açıkça ya da doğrudan değil, örtük bir biçimde, taciz edici, zorlayıcı, korkutucu ve düşmanca bir yaklaşımla manipülasyonu sürdürmek (Dorpat, 1996: 31). Yansıtma özdeşim yoluyla fail kurbanı bilinci ve rızası olmadan rahatsız edici içerikleri empoze eder. Başlangıçta mağdurda inkâr ve reddetme görüldüğünden Zihinsel Karartma bir savunma işlevi görür. Ancak mağdur zaman içerisinde zihinsel kapasitesine olan güvenini yitirdiğinden, duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirme açısından kolay bir av haline gelir. Fail, bireyin kendi zihinsel sağlığını kaybedip çıldırıyor olabileceğini düşünmesini sağlamak için çaba gösterir (Simon, 2020). Gerçekleri örtterek, ya da şekillerini değiştirerek bireyin rasyonel sağlığını sorgulamasına yol açar.

Zihinsel Karartma her iki cinsiyetin ve farklı cinsel yönelimlerde bulunan tüm bireylerin uygulayabildiği bir kişilerarası kontrol yöntemidir (Sarkis, 2018). Günlük hayatta yaygın bir biçimde karşılaşılan çekici, özgüvenli ama kontrolcü bir romantik partner, iş yerinde ekibin çalışmalarına ilişkin övgüleri sadece kendisi toplayan bir ekip arkadaşı, hatasını asla kabul etmeyen bir politikacı, karşı taraf istediği için onu taciz ettiğini savunan bir istismarcı, okulda istediğini elde etmek ve dikkatleri üzerine çekmek için zorbalık yapan bir ergen zihinsel karartma uygulayan failler olabilmektedir. Sosyal etkileşimin bulunduğu her yerde ve günlük yaşamda (reklamcılık, politika, psikoterapi, iş yeri ve okul gibi kurumsal yapılar, cemaatler, romantik ve aile ilişkileri gibi) bireylerin bilgisi ve rızası dahilinde olmadan onları kontrol etmek için uygulanabilir (Dorpat, 1996; Sarkis, 1998).

Zihinsel Karartmanın bağlamının bu denli geniş olması hem özel hem kurumsal hayatta yansımalarının görülmesi nedeniyle, farklı türleri olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda *kurumsal zihinsel karartma* ve *özel zihinsel karartma* olmak üzere farklı türleri olabileceği öne sürülmektedir (Petric, 2018). Bu bağlamda kurumsal zihinsel karartma altında işyerlerinde,

okullarda, politik arenada, toplumda, sosyal medyada, kitleler üzerinde (kökten dinci cemaatler ve tarikatlar gibi) kullanılabileceği, özel zihinsel karartmanın ise aile içi ve yakın ilişkilerde görülebileceği ifade edilebilir. Bu kadar çeşitli bağlamlarda görülebildiği için Zihinsel Karatma adeta *bir çeşitliliğin ortak paydasıdır* (Dorpat, 1996: 34). Farklı nitelikteki bireyler ve gruplar, diğerlerinin üzerinde tahakküm kurmak için kullanılmaktadır.

Medya anlatıyı kontrol etmenin yollarından biri olduğu için Kurumsal Zihinsel Karartmanın görüldüğü bağlamlardan bir diğeri olarak ele alınabilir. Bir grup tarafından sahiplenilmesi halinde medyanın tehlikeli bir araca dönüşme tehlikesi büyüktür (Sarkis, 2018). Sosyal medya da modern dünyanın vazgeçilmez kitle iletişim araçlarından biri haline gelmiştir. Pazarlamanın ve sosyalleşmenin temel araçlarından biri olan sosyal medya, dezenformasyona oldukça açık olan yapısıyla ana akım medya kadar riskli bir araç haline gelmiştir. Nitekim 2016 yılında Amerika Birleşik Devletleri başkanlık seçimlerinde alternatif gerçekler ve sahte haberlere ilişkin tartışmalar politik ve toplumsal çerçeveden Zihinsel Karartma kavramına olan ilgiyi artırmıştır (Sarkis, 2018). Zihinsel Karartmanın politik ve kurumsal yanını vurgulayan kaynaklarda, söz konusu yapının totaliter ve yozlaşmış rejimlerde görülebileceği, bu rejimlere hizmet edenler tarafından hedeflenen belirli bir grup üzerinde uygulanabileceği öne sürülmektedir (Petric, 2018). Ayrıca, tarikatlar ve kökten dinci topluluklar gibi farklı gruplar ile siyasi mahkumlar ve savaş esirleri üzerinde beyin yıkama amacıyla da kullanılabildiği ifade edilmektedir (Dorpat, 1996).

Zihinsel Karartma iş yeri ve okul gibi kurumsal yapılarda gerçekleştiğinde mağdur kasıtlı olarak grup dışında bırakılabilir, dedikodu konusu edilebilir ya da itibarsızlaştırma girişimlerine maruz kalabilmektedir (Petric, 2018). İstismarcılar için iftira atma ve yalan söyleme güçlü birer silahtır. Mağdurun zihinsel yetkinliğini sorgulayarak onun güvenilirliğini dışarıya karşı da azaltmaya çalışabilir, bu sayede mağduru dış dünyadan da izole ederek kendi algılarından şüphe duyması sağlanabilir. Failler genelde çifte standartlara sahiptir ve en sık uyguladıkları taktik beklenmedik anlarda pozitif pekiştirici verirken, diğer zamanlarda oldukça soğuk davranarak mağdurun kafasını karıştırır. Failler kendi kusurlarını kurbanı yansıtmayı da bir taktik olarak kullanabilirler (örn, patron kurbanı beceriksiz göstermeye çalışarak onun başarısından faydalanabilir).

Özel Zihinsel Karartma altında ele alınabilecek bağlamlar aile içi ve yakın ilişkilerdir. Aileler, ortak bir geçmişin varlığı ve duygusal bağlar nedeniyle uzak durulamayan ve sürekli varlığını hissettiren bağlamlar olsa da destekleyici ve besleyici rolde olması gereken ebeveynlerin ya da ‘altın çocuk’ rolündeki kardeşin de zihinsel karartma uyguladıkları görülebilmektedir. Benzer şekilde, romantik partnerler ve yakın ilişkiler içinde de zihinsel karartmaya sıklıkla rastlanılabilmektedir. Türleri ve bağlamları farklı olsa da tüm zihinsel karartma tiplerinin iki ana ve ortak amacı olduğu değerlendirilmektedir: bireyin kendi yargıları ve algılarına olan güvenine zarar vermek ya da toptan yok etmek, ardından mağdurun duygu, düşünce ve davranışları üzerinde kontrol sağlamak (Dorpat, 1996). Fail, bu amaçlarını gizli ve düşmanca bir şekilde mağdurun duygularını istismar ederek elde eder. Korku, utanç, suçluluk gibi duygular hissettirerek bireye kendi düşüncelerini benimsetir. Kurban kendi muhakemesi üzerinde şüphe ettikçe failin kontrolü altına girmeye daha eğilimli hale gelir. Sarkis (2018)’e göre Zihinsel Karartma uygulayan bireylerin karakteristik özellikleri aşağıdaki gibidir:

- Koşullu özürleri yoğun bir biçimde kullanır (örn, “*Böyle hissettiğin için özür dilerim*”). Fail davranışının sorumluluğunu almaz, ancak mağdurun duygularını kabul ederek onu utandırır, hislerinin hatalı ve haksız olduğu yönünde manipüle eder.
- Zihinsel Karartma kullanan bireyler mağdurlarıyla doğrudan irtibata geçmek yerine istediği mesajın iletilmesi için aracı kullanır (üçgenleme-triangulation) ya da insanları kışkırtarak

birbirine karşı düşürür (bölünme-splitting). Fail, dedikodu, iftira yayarak çıkarttığı kaos ortamında faydalanır ve kurbanıyla diğerleri arasında aşılabilir bir sınır yaratır.

- İstediklerini elde edene kadar sahte iltifatlar ve nezaket maskelerini kullanırlar.
- Özel ilgi beklerler ve kendilerini kuralların üzerinde olarak görürler. Kurallar onlar için geçerli değildir ancak diğerlerinin kati suretle bunlara uyması gerekir.
- Kendilerinden güçsüz pozisyonundaki bireylere, çocuklara ve diğer canlılara kaba ve kötü davranırlar.
- Kurbanının zayıflıklarını, hakkında bildiği özel ve hassas bilgileri ona karşı kullanır.
- Kurbanının diğerleriyle aleni ve gerçekçi olmayan bir biçimde kıyaslar.
- Kendi başarılarına oldukça önem verirler ve sıklıkla bunun üzerine konuşurlar.
- Kendilerini hissettikleri gibi kuralların üzerinde bir yere koyan insanlarla ilişki kurar ve hayran kitlesi yaratmaya çalışırlar.
- Mağdura çelişkili mesajlar vererek onu duygusal ikilemlere sokarlar.
- Kendilerine, öz bakımlarına ve imajlarına yoğun bir emek ve zaman harcarlar. Aynı şekilde, birlikte oldukları bireylerin de imajlarına ve görünümüne takıntılıdır ve bunları iyileştirmek için çaba gösterirler. Bu sayede partnerlerine de *'yeterince iyi olmadığı ve düzeltilmesi gereken bir şey olduğu'* mesajını verirler.
- Kurbanlarını duygusal ve ekonomik olarak dolandırırlar. Usta birer yalancıdırlar.
- Kurbanlarında korku yaratırlar. Kırılgan bir egoları vardır, saldırgan ve şiddet içerikli eylemler göstermeye meyillidirler.
- Ceza ve ödüllerden etkilenmezler, başkalarının düşüncelerini umursamadan kendi bildiklerini yapmaya devam ederler.
- Bilişsel empati yaparlar. Bir başka deyişle sözlerinin arkasında gerçek bir duygu yoktur, robotik bir nitelikte önceden kaydedilmiş ve üzerinde çalışılmış tepkiler verir.
- Kişisel sorumluluğu reddederler, sorunun diğerlerinde olduğunu düşünür ve bunu ifade etmekten çekinmezler. Sözlerini tutmazlar. Mağdurdan gerçekçi olmayan bir sadakat bekler ancak kendileri bunu karşı tarafa vermezler. Yarattıkları sorunları kabul etmekten kaçınırlar.
- İlişkinin başında oldukça sıcak ve ılımlı bir tavır sergilerken, zaman içerisinde iltifatlar yerini ağır ve yıkıcı eleştirilere ve aşağılamalara bırakır. Bu sayede mağduru kafa karışıklığı yaratarak zayıflatır ve belirsizliğin verdiği kırılganlıkla baş başa bırakır. Bu sayede mağdur failin onayına mahkûm kalır.
- Kendi duygularını mağdura yansıtır. Mağduru çeşitli bahanelerle diğer insanlardan uzaklaştırır ve toplumdan izole ederler.

Zihinsel Karartmanın karakteristik özellikleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, failin mağduru kendi bakış açısı ve görüşleri olan, özerk ve yetişkin bir birey olarak görmediği, zorba bir yapıya sahip olduğu ifade edilebilir (Simon, 2020). Yavaş ve gizli ilerlemesi, uzun süreli olması ve yıkıcı bir hal alana kadar zararın boyutunun anlaşılmamasının söz konusu yapıyı görüldüğünden de tehlikeli kıldığı anlaşılmaktadır. Failin mağdurun duygusal ve bilişsel sağlığına zarar vermek için nefret ve düşmanlık gibi olumsuz duyguları kullanması da mağdurda anksiyete, depresyon gibi ruhsal bozukluklara yol açabilmektedir (Petric, 2018).

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Zihinsel Karartmayı tanıma ve başa çıkma ile ilgili online platformlarda çok sayıda yetersiz ve birbirini tekrar eden içeriklerin bulunmasına karşılık, alan yazında sınırlı sayıda bilimsel çalışma yer almaktadır. Alan yazın incelendiğinde, erken dönem çalışmalarda göze çarpan ilk durum söz konusu yapının psikoanalitik perspektiften ele alınmasıdır (Searler, 1959). Söz konusu yapının ayrıca manipülatif bir istismar tekniği olarak değerlendirildiği de görülmektedir. Bu bağlamda Dorpat (1996, 2007)'in Zihinsel Karartmayı farklı duygusal manipülasyonları içeren bir istismar türü olarak ele aldığı görülmektedir. Erken dönem bir başka çalışmada da zihinsel karartmanın evlilik ilişkisinde erkeklerin aldattıkları eşlerine uyguladıkları manipülatif taktik olarak ele alındığı görülmektedir (Gass ve Nichols, 1988).

Zihinsel Karartmanın sıklıkla narsistik istismar ve ikili ilişkiler bağlamında da ele alındığı, bu yayınların mağdur odaklı ve zihinsel karartmanın etkilerinden kurtulma ve iyileşmeye yönelik olduğu, buna yönelik çalışma kitabı hazırlandığı, özellikle EMDR terapisiyle sağaltımına yönelik yayınların olduğu görülmektedir (Chan, 2020; Sarkis, 2018; Covert, 2021; Simon, 2020). Zihinsel Karartmayı bir istismar ve travma olarak ele alan çalışmalar (Chan, 2020) ve söz konusu yapıyı zihin teorisi bağlamında inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Petric, 2018).

Zihinsel Karartmanın sağaltımına yönelik bir psikiyatrik bakış açısına karşılık, söz konusu yapının kadına, çocuğa, bir başka deyişle güçsüz olana yönelik uygulanan hane içi şiddetin bir türü olduğunu, bu bağlamda sosyolojik perspektiften değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayan çalışmaların da olduğu görülmektedir (Sweet, 2019). Zihinsel Karartmanın güç istenciyle olan ilişkisi bağlamında, tıp alanında hekimler ve branşlar arası görülmez güç hiyerarşisinin bir sonucu olarak Zihinsel Karartmanın sıklıkla görüldüğünü öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Fraser, 2021). Bununla birlikte, Zihinsel Karartmanın medikal (örn, sağlık çalışanının hastanın şikayetlerini ciddiye almaması ve semptomlarının kafasında olduğunu söylemesi), etnisite/ırk (örn, belirli bir ırk ya da etnik kökene yönelik yapılması), ebeveyn-çocuk, politik, kurumsal ve yakın ilişkiler olmak üzere altı farklı türü olduğunu öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Chan, 2020).

Zihinsel Karartmayı toplumsal ve politik açıdan değerlendiren çalışmaların son yıllarda giderek arttığı görülmektedir. Özellikle 2018'de artan post-truth siyaset tartışmaları, Zihinsel Karartmanın politik ve toplumsal olarak görünürlüğünü artırmış ve yeniden gündeme getirmiştir. Bu bağlamda söz konusu dönemde *The Gaslighting Effect* (Stern, 2007) adlı kitabı güncellenmiş ve Zihinsel Karartma politik bir yönden de ele alınmıştır. Aynı yıllarda çıkan *Gaslighting America* adlı kitap da (Carpenter, 2018) mevcut tartışmaları politik yönden devam ettirmiştir.

Zihinsel Karartmanın toplumlar tarafından belirli bir jenerasyona yönelik yapıldığını iddia eden kaynaklar da bulunmaktadır (Fisher, 2019). Fisher (2019)'a göre toplumlar yanlış giden her şey için bir nesli (Millenials / Y Kuşağı, 1980 – 2000 arasında doğanları) suçlamaktadır. Toplumun oldukça cömert bir biçimde bu jenerasyona yönelik eleştirel ve nefret içerikli söylemlerinin olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda yazarın, Zihinsel Karartmayı bir psikolojik manipülasyon şekli olarak ele aldığı, yalan, inkâr gibi mekanizmaların yardımıyla bütün bir neslin kendi deneyimlerinin geçerliğini sorguladıklarını ve mağdurların hatalı/eksik olduklarını düşündüklerini öne sürmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Zihinsel Karartma kavramına ilişkin gelişmekte olan uluslararası literatürde yer alan kuramsal açıklamalara yer vermenin amaçlandığı derleme niteliğindeki bu çalışmanın sonucunda, söz konusu kavrama ilişkin kısıtlı kaynakların bulunduğu, genel olarak sosyolojik, politik ve

kişilerarası ilişkilerdeki güç dengesizliklerine bağlı olarak görülen bir istismar türü olarak yorumlandığı görülmektedir. Bağlamının geniş olması nedeniyle mağdur kitlesinin de oldukça kalabalık olabileceği değerlendirildiğinde, Zihinsel Karartma hakkında farkındalık yaratılmasının ve literatürün genişletilmesinin, çeşitli bağlamlarda görülebilecek zihinsel karartmaların engellenmesi açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Chan, D. (2020). *Gaslighting How to Recover from Narcissistic Abuse And Toxic Relationships*. Broadside Books: NY.
- Carpenter, A. (2018). *Gaslighting America: Why We Love It When Trump Lies to Us*. Broadside Books: NY.
- Dorpat, T. L. (1996). *Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*. Jason Aronson Inc: New Jersey.
- Dorpat, T. L. (2007). *Crimes of Punishment: America's Culture of Violence*. Algora Publishing: NY.
- Fisher, C. (2019). *The Gaslighting of the Millennial Generation: How to Succeed in a Society That Blames You for Everything Gone Wrong*. Mango Pub: US.
- Fraser, S. (2021). The Toxic Power Dynamics of Gaslighting in Medicine. *Canadian Family Physician*, 67, 367-368.
- Gass, G. Z. & Nichols, W. C. (1988). Gaslighting: A Marital Syndrome. *Contemporary Family Therapy*, 10(1), 3-16.
- Sarkis, S. M. (2018). *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People – and Break Free*. Da Capo Press: Boston.
- Simon, P.K. (2020). *Gaslighting And EMDR Therapy. How to Avoid a Narcissist's Mind Control and Heal from Narcissistic Abuse*. Frank Johnson: US
- Stern, R. (2007). *The Gaslighting Effect: How To Spot and Survive the Hidden Manipulations Other People Use to Control Your Life*. Morgan Road Books: US.
- Sweer, P. L. (2019). The Sociology of Gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851-875. DOI: 10.1177/0003122419874843
- Petric, D. (2018). *Gaslighting and the Knot Theory of Mind*. DOI: 10.13140/RG.2.2.30838.86082. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/327944201>