

GASLIGHTING



KATE
ABRAMSON

Çeviri: Ömer Anlatan



Gerçekliği Çarpıtmanın
ve Manipölasyonun
Karanlık Sanatı

Gaslighting Nedir?

İLK GEÇİŞ

Kırklar ve ellilerin o büyük filmlerini bu denli etkileyici kılan unsurlardan biri, insan olmanın karmaşık gerçeklerini kendine özgü abartılı ve estetik bir anlatım diliyle yakalamayı başarmalarıdır. Bu durum *Gaslight* filmi için de geçerli. İşte bu yüzden o uğursuz Gregory'nin eşi Paula'ya yaptıklarının tasviri, yirmi birinci yüzyıl terimimizin kaynağı oldu.

Ama Gregory en nihayetinde bir karikatürdür. Karakteri ve davranışları kurgusal Gregory'ye en yakın olanlar bile üç açıdan büyük oranda ondan ayrışırlar. İlk olarak, bu duygusal manipülasyon yöntemini kullanan kişiler çoğu zaman hedeflerini bilinçli olarak aklını yitirmeye zorlamaya çalışmazlar. İkincisi, çoğu zaman net bir amaçları yokmuş gibi görünür; yani pahalı mücevherler kadar basitçe ve doğrudan anlaşılabilir bir şey için hedeflerini akıl sağlığını kaybettirecek şekilde zorlamıyorlardır. Üçüncüsü, Gregory kelimenin tam anlamıyla Paula'yı aklını yitirmeye sürüklemeye çalışıyor olsa da –onu akıl hastanesine yatacak hale getirmek istiyordu– *gaslighting* yapanlar genelde hedeflerini gerçekten böyle bir noktaya getirmeye çalışmazlar. Yine de filmlerdeki ve gündelik yaşamdaki haliyle *gaslighting*

aynı olgu olarak anlaşılabilir. Çok kaba bir şekilde söylemek gerekirse, bu terimle ifade edilen temel olgu, *gaslighting* yapan kişinin (bilinçli olsun ya da olmasın) başka bir kişide sadece tepkilerinin, algılarının, anılarının ve/veya inançlarının tamamen temelsiz olduğu için “deli” olarak nitelendirilebileceği hissinin uyandırmaya çalıştığı değil, aynı zamanda o kişinin uygun inançlar, algılar, tepkiler ve benzerlerini oluşturma yeteneğine sahip olmadığı duygusunu da yarattığı bir tür duygusal manipülasyondur. Ayrıca, *gaslighting* yapan kişi, hedefin kendisiyle ilgili bu duygu ve düşüncelerinin, bir anlamda gerçeği yansıttığına inandırmaya çalışır. Bir aforizma olarak ifade etmek gerekirse *gaslighting* yapan kişi hem hedefine deli olduğunu düşündürmeye hem de onu gerçekten delirtmeye çalışır.

Bu bağlamda “deli” kelimesini kullanmak, hem yaygın kullanımı hem de pek çok sözlük tanımını kapsayan bilinçli bir tercih. Bu gündelik tanımlar birine *gaslighting* yapmayı, “akıl sağlığını sorgulaması için psikolojik olarak manipüle etmek” şeklinde; kişiyi “kafası karışmış, kendine güvenemeyecek kadar kaygılı” halde bırakan ve “[birini] delirtme” amacı taşıyan bir süreç olarak tanımlıyor.¹ *Gaslighting* için yapılan yaygın tanımlarda “deli” kelimesinin ve eş anlamlılarının böyle kullanılması, bana göre, *gaslighting* olgusunun özünü oluşturan özelliklerin gündelik dildeki kısaltmalarıdır. İlk olarak, “deli” kelimesinin aşağılayıcı, hem de belirli bir türden aşağılayıcı olduğu gerçeği vardır.* *Gaslighting*

1 Oxford İngilizce Sözlüğü, 2022; Duignan, 2017; Hammond, 2017.

* Bazı yazarlar “deli” kelimesinin aşağılayıcı ve psikiyatrik sorunlara ve/veya ruh sağlığı hastalıklarına sahip kişiler için saldırganca olması nedeniyle bu terimin tüm kullanımlarından kaçınmamız gerektiğini söyler. Yukarıda belirtilen nedenlerden ötürü ben buna katılmıyorum: bu durumda, “deli”nin aşağılayıcı ifadeleri bu meselenin bir parçasıdır –*gaslighting* yapan kişi hedefinin kendisiyle ilgili bu terimin ifade ettiği biçimde kötü hissetmesini arzular. *Gaslighting* yapan kişinin motivasyonunun bu boyutu, üçüncü bölüm (*gaslighting*’in amaçları hakkındaki) ve altıncı (kalıcılığı hakkındaki) bölümlerde daha detaylıca incelenmiştir.

başarılı olduğunda, hedefteki kişinin kendisi hakkında kötü hissetmesiyle sonuçlanır. Ancak herhangi sıradan bir kötü hissetme değildir bu: Sadece suçluluk aşılacak ya da utandırmak (bunlar ne kadar berbat olursa olsun) değildir. Sözlükler ve gündelik tanımlar, hedefin “deli gibi hissetmesi” ya da “akıl sağlığını sorgulaması” gibi durumlardan bahsederek, *gaslighting* yapılan kişinin kendisi hakkında kötü hissetmesinin çok özel bir biçimini yakalamaya çalışırlar. İkincisi, *gaslighting* için yapılan “birini delirtme” süreci şeklindeki gündelik tanımlar, *gaslighting* uygulayanın hedefindeki kişinin psikolojisine bir şeyler yapmaya çalıştığı, bunun da o kişiyi temelden zayıflatacak bir şey olduğu gerçeğini gündelik dille kapsama çabasıdır. *Gaslighting*’in bu temel özellikleri, “deli” kelimesinin çok dikkatli olmazsak oldukça yanıltıcı olabileceğini bilerek ilerlesek bile, daha yakından incelemeyi gerektirir.

Burada “deli” kelimesini gerçek anlamıyla almamamız gerektiğini halihazırda söyledim. Başarılı *gaslighting*’in ciddi klinik sonuçları olur –tipik olarak depresyon. Ancak klinik depresyon ne *gaslighting* yapanların amacıdır ne de *gaslighting* yapanların hedeflerini delirtmeye çalıştıkları şeklindeki yaygın görüşün ardında yatan şeydir. Yine de bu düşünce bir mübalağa değildir. Hatta metafor bile değildir. Bu, *gaslighting*’in amacının bir kişinin dünyayla mantıklı, uygun ve psikolojik açıdan sağlıklı ilişki kurma becerisini kökten bozmayı hedeflediğini işaret etmeye çalışan gündelik bir ifade, bir kısaltmadır. Sonraki üç bölümde *gaslighting*’in bu boyutunu daha da özelleştirecek ve açıklayacağız. Şimdilik önemli olan, *gaslighting*’e dair gündelik kavramların (benim görüşüme göre haklı biçimde), Gregory gibi *gaslighting* uygulayan kişilerin hedeflerine yalnızca hasta ya da güçsüz olduklarını *düşündürmeye* çalışmadıkları fikrine dayanmasıdır: *Gaslighting* yapan kişiler hedeflerini gerçekten güçsüzleştirmeye çalışırlar.

1. ELDEKİ SORU

Bu şekilde tanımlanan *gaslighting*, birine kötü davranmanın diğer biçimlerinden –örneğin saygısızca davranmak– son derece farklıdır. *Gaslighting* yapan kişi, hedefinin *kendini* ciddiye almasını sağlamaya çalışır. Ayrıca hedefteki kişinin hem kendisi hem de başkaları tarafından ciddiye alınmadığı *uygun* koşullar yaratmaya çalışır. Olağan ilgisizliğe zıt düşen başka yönleri de mevcuttur. *Gaslighting*, uzun zaman dilimlerine yayılan birden fazla olayı içerir; sıklıkla birden fazla *gaslighting* yapma rolü üstlenen kişileri ya da *gaslighting* yapan tek kişiyle iş birliği yapanları içerir; çoğu zaman hedefteki kişinin yalnızlaşması da bu duruma dâhil olur. Ayrıca *gaslighting* yapan kişilerin söylediği karakteristik şeyler de vardır: gerçekten de Gregory gerçek hayattaki emsallerinin stilize edilmiş bir karikatürü olsa da, filmde Gregory’nin Paula’yı alayağı etmek için kullandığı ifadelerle gerçek hayatta *gaslighting* yapan kişilerin hedeflerine söyledikleri arasında bu kadar örtüşme olması dikkate değerdir. Bu kitabın başında yazdığım ifadeleri tanıdınız, değil mi? İşte bu yüzden.

Bununla birlikte, hem popüler hem de akademik tartışmalarda *gaslighting*’i tanımlamanın başka yolları da vardır. Bu alternatif yolların bazıları *gaslighting*’i özel bir tür saygısızlık olarak ele alır, *gaslighting*’in kasıtlı olması gerekmediğini söyler, “*gaslighting*” terimini “dümen çevirme” ile eş anlamlı olarak kullanır yahut hedefteki kişinin yeterli bir gerekçe olmadan kendisini kötü hissetmesine yol açan her davranışı “*gaslighting*” olarak tanımlar (böylece sıradan bir “suçluluk aşılama” ya da utandırma *gaslighting* olarak görülür).

Gaslighting’i tanımlamanın bu farklı biçimleri arasında nasıl bir karar vereceğiz? Ne de olsa bu terimi istediğimiz olguyu seçmekte kullanabiliriz. Bu bölümün geri kalanında, *gaslighting*

için yaptığım ilk kaba tarifi, *gaslighting*'in herhangi bir uygun kavramsallaştırmasının sahip olması gereken temel özelliklere sahip olduğunu savunuyorum. Bu anlamda, *gaslighting*'in bu ilk tanımı, sonraki bölümlerde geliştirilecek ve detaylandırılacak bir açıklamanın temelini oluşturacaktır. Ancak sonraki bölümlerin çalışmaları, genel argümana başka şekillerde de katkıda bulunur. Ben karmaşık bir kişiler arası olgunun eleştirel bir yorumunu ve analizini sunuyorum; bu bağlamda, sonraki bölümlerin analizi yalnızca *gaslighting* tanımının daha ayrıntılı açıklamaları için argümanlar sunmakla kalmayıp, aynı zamanda ilk tanımın uygun olduğuna dair ek kanıtlar da sağlar. Başka bir deyişle, ortaya konan deliller kümülatiftir.

2. GASLIGHTINGİN TEMELLERİ

O halde burada bir kez daha *gaslighting* için önerdiğim başlangıç tanımlaması şu şekilde:

Gaslighting, bunu yapan kişinin (bilinçli olarak ya da olmayarak) başka birine tepkilerinin, algılarının, anılarının ve/veya inançlarının “deli” olarak nitelendirilecek derecede temelsiz olduğu ve aynı zamanda da düzgün inanç, algı, tepki gibi şeyleri oluşturabilecek kapasitede de olmadığı hissini yerleştirmeye çalıştığı bir duygusal manipülasyon biçimidir. Dahası, *gaslighting* uygulayan kişi, hedefteki kişinin bu açılardan kendisine dair hissinde bir gerçeklik payı olduğunu da düşündürmeyi amaçlar. Gündelik deyimle, *gaslighting* yapan kişi hem hedefine deli olduğunu düşündürmeye çalışır hem de onu gerçekten delirtmeye çalışır.

Gaslighting'e dair yeterli bir açıklamanın neden bu başlangıç taslağındaki tüm temel elementleri içermesi gerektiğini görmek için en az tartışmalı olandan başlayalım. *Gaslighting*'in neredeyse

tüm tanımları, başarılı *gaslighting* uygulamasının hedefindeki kişinin kendi bakış açısı, tepkileri, yargıları gibi şeylere karşı derinden bir şüphe duymasına neden olduğu fikrini içerir. Bu, ilk bakışta görüldüğünden daha önemlidir. Dikkat edin, örneğin bu ruh hali, kişinin inançlarını değiştirmesinden, algılarının yanlış olduğunu kabul etmesinden ya da olaylara farklı bir açıdan bakmaya başlamasından farklıdır. Hatta bunların herhangi birini başka birinin kötü niyetli davranışları sonucunda –örneğin yalan söylemesi ya da sizi manipüle etmesi sonucunda– yapmaktan bile ayırdır. *Gaslighting*’i nasıl karakterize edeceğimizi düşünürken bu farka dikkat etmek üç nedenden ötürü önemlidir. Birincisi, *gaslighting* yapan kişiler çoğu zaman anlaşmazlığı tolere edebilecek durumda olmasalar da (buna kısa süre içinde geri döneceğiz) anlaşma hali, başarılı *gaslighting*’in bitiş noktası değildir. İkinci olarak, *gaslighting*’in bu temel özelliği, “beyin yıkama” gibi halihazırda yaygın biçimde kullanılan bir terim varken neden “*gaslighting*” kelimesinin ortaya çıktığını açıklamaya yardımcı olur. Bu fark iki terimin sözlük tanımlarında bile kendini gösterir. Örneğin *Oxford İngilizce Sözlüğü* bize “beyin yıkama” için “sistematik ve çoğu zaman zorlayıcı baskı kullanarak (birinin) önemli ölçüde farklı inançlar benimsemesini sağlamak” tanımını verirken “gaslight” için “birini kendi akıl sağlığını sorgulayacak şekilde psikolojik olarak manipüle etmek” tanımını verir. “Beyin yıkama” ve “*gaslighting*” terimleriyle ifade edilen deneyimler bu düzeyde bile farklılaşır.

Bu farkı net biçimde ayırt etmemiz için üçüncü ve daha incelikli bir neden daha var: İnançların, algıların, tepkilerin vb. şeylerin (hatta köklü bir şekilde) değişmesinin, bunların öylesine temelsiz olduğu hissine kapılıp kişinin akıl sağlığını sorgulamasıyla aynı şey olmadığını fark ettiğimizde, ikinci durumun birincisini gerektirmediğini de görürüz. Esasında, bir

kişi inançlarını, bakış açısını ve bu gibi şeyleri değiştirebilseydi zaten delirmiş gibi hissetmekten kaçınmak için değiştirdi. *Gaslighting*'in hedefindeki kişi, kısmen *gaslighting* yapan kişinin iddia ettiği şeyleri göremediği için delirmişlik hissine kısılp kapılır. Örneğin *Gaslight* filminde, Gregory'nin duvardan bir resim indirip sakladığı ve sonra da onu Paula'nın kendisinin oradan aldığına ısrarcı olduğu bir sahne vardır. Paula ilk başta bunu kendisinin yapmadığı konusunda ısrarcıdır ve bu suçlama karşısında tamamen sarsılmıştır. Gregory, hizmetçilerin önünde resmi soruyormuş gibi bir şov yaptıktan sonra Paula'yı resmi bulması için üst kata gönderir. Paula resmi orada bulunca Gregory onu oraya kadının koyduğunu tekrarlar. Paula yine aksini iddia eder ve resmi bulduğu yere daha önce iki kez baktığını söyler. Gregory bunun üzerine Paula'ya odasına gitmesini çünkü planladıkları gibi tiyatroya gidemeyecek kadar kötü durumda olduğunu söyler. Paula gözyaşları içinde yere kapanır, artık gerçekten aklını kaybedip kaybetmediğinden emin değildir. Ancak yine de “küçük resmi” oradan kendisinin aldığına ikna olmamıştır. Bu, *gaslighting*'e maruz kalma deneyimidir ve bir zamanlar inandığından son derece farklı bir şeye inanma şeklindeki “beyin yıkama” deneyiminden farklıdır.

Gaslighting için benim sunduğum ilk tanımlama belirli açılardan başka tanımların ötesine geçiyor. İlk olarak, en başarılı *gaslighting*'in hedefin yalnızca akıl sağlığını sorgulamasını değil, aynı zamanda “deliye dönmüş olmak” sözüyle makul bir şekilde ifade edilen acizlik durumunu da gerçekten yaşamasını içerdiğini ileri sürmüştüm. Bu ikisini birbirinden ayırmaya çalışırken, başarılı bir şekilde *gaslighting*'e maruz kalmış kişiyi, akıl sağlığından şüphe eden ama aslında düşünme, duygulanım, algı ve değerlendirme becerilerinin tamamı yerinde olan biri olarak düşünebiliriz. Kabaca ifade etmek gerekirse bu bakış açısına göre başarılı

gaslighting'e maruz kalmış kişi kendini deli olarak görür fakat öyle değildir. Bana göre bu, *gaslighting*'i açıklamak açısından sürdürülemez bir görüştür; bu görüşün neden sorunlu olduğu, üçüncü ve dördüncü bölümlerde tümüyle ortaya çıkacak. Bu nedenlerin bir yönü, (tipik) *gaslighting* yapan kişinin güdüsel psikolojisinin doğasıyla, diğer yönü ise kişinin *gaslighting* bağlamında kendi akıl sağlığından köklü biçimde şüphe ederken, onu (ilgili anlamda) korumaya çalışmasının zorluğuyla ilgilidir. Sonraki bölümlerde açıklanacak olsa da şu an için, başarılı bir *gaslighting*'in *tek sonucunun* “kişinin kendi akıl sağlığından şüphe duyması” olduğu ancak aslında akıl sağlığının zayıflamadığını düşünmemek için birkaç genel neden daha sunmama izin verin. İlk olarak, elimizdeki klasik *gaslighting* uygulayıcısı örneği –Gregory– gerçekte eşini delirtmeyi amaçlamıştı. Tüm planı, onu zihinsel dengesizliği nedeniyle bir akıl hastanesine yatırmak üzerine kuruluydu. Bu, onun karakterini tanınır kılan şeylerin yan unsuru değildir; oysa Paula'nın mücevherlerinin peşinde olması, karakterini anlamamız açısından ikincil bir detaydır. İkinci olarak ise –ve ileriki bölümlerde ayrıntılarıyla ele alınacak temalara bir ön gönderme olarak– şunu düşünün: Kişinin inançlarının, algılarının ve tepkilerinin geniş bir bölümünün o kadar temelsiz olduğunu hissetmesi ki, bunların “deli” olarak nitelendirilebileceğini düşünmeye başlaması ve dahası, uygun inançlar, algılar ve tepkiler oluşturma konusunda kendine güvenemez hale gelmesi... Bunun nasıl bir deneyim olacağını tahayyül edin. Psikolojik açıdan iyi olmanın bir parçası, kişinin kendi inançları, bakış açısı, genel düşünme becerileri ve tepkilerine dair en azından bir temele ya da asgari öz güvene sahip olmasıdır. Böylece, örneğin, kişi karar verirken inançlarını aksi kanıtlanana kadar doğru başlangıç noktaları olarak kabul eder ve belirsizlik durumlarında karar verme sorumluluğu altına girmek için te-

mel güvene sahip olur. Bu konularla alakalı biçimde kendi akıl sağlığını ciddi derecede sorgulayan birinin bu türden bir temel özgüveni kesinlikle olmaz. Bu bağlamda, *gaslighting*'le ilişkili biçimde akıl sağlığını sorgulayan bir kişinin psikolojik açıdan iyi olmayan –akıl sağlığı tam yerinde olmayan– biri olması neredeyse tanımın bir gereğidir.

Birinin akıl sağlığından bu anlamda şüphe etmeye zorlanması, hele bir de aklını yitirmesi, tek bir etkileşimle olacak bir şey değildir. Belki belirli uyuşturucular, ilgili zihin durumuna benzer bir şeyler tetikleyebilir fakat bir kişi bir başkasına deli hissettirmek için ilaç verdiğinde bile bu kişinin *gaslighting*'e maruz kaldığını söyleyemeyiz. *Gaslighting* bir kişinin (ya da birkaç kişinin), kişiler arası etkileşimler aracılığıyla yaptığı bir şeydir. “*Gaslighting*'e maruz kalma” durumu tipik olarak hedefteki kişinin kendi akıl sağlığını (çeşitli alanlarda dünyayla uygun biçimde etkileşim kurma becerisini) ciddi derecede sorgulamasıyla tanımlanıyorsa o zaman bu, zaman içinde gerçekleşen bir şeydir. Bu da filmin harika olduğu bir başka noktadır: Paula başlangıçtan itibaren ne kadar kırılğan olarak resmediliyor olursa olsun, kendi sağlığından şüphe etmesi için Gregory uzun bir zaman harcıyor, çeşitli manipülatif davranışlar sergiliyor ve tutarlı bir art niyet gösteriyor. Bu açıdan, *gaslighting* eylemine dair kavramsal anlayışımız ile “*gaslighting*'e maruz kalmış” bir kişinin yaşadığı durumu anlamlı biçimde ilişkilendirebilmemiz için, bu eylemi belli bir zaman dilimine yayılan bir süreç olarak düşünmemiz gerekir.

Bu düşünce, şu olguyla hem uyum içindedir hem de bu olguyla doğrulanır: Eğer bir *gaslighting* davranışının parçası olabilecek türden bir etkileşimi, böyle bir örüntünün parçası değil de tamamen yalıtılmış ve tekil bir durum olarak düşünürsek,

meseleye artık *gaslighting* olarak bakamayız. Biri, belirli bir olaya dair algımdan yeterli bir sebep olmadan şüphe edebilir ya da uygun olmadığı bir durumda beni aşırı tepki vermekle suçlayabilir ancak bu yaptıkları *gaslighting* olarak tanımlanabilir bir durum olmayabilir. Örneğin şunu düşünün: Biri dikkatsizlik edip ellinci kez ayağıma bastığında ben en sonunda patlayıp “Senin sorunun ne!?! Çek şu ayağını!” diye bağırabilirim. Siz ancak ellinci ayağa basmaya tanık olur ve beni aşırı tepki vermekle suçlarsınız. Hatalı biçimde benim yaptığımın aşırı tepki olduğunu düşünebilirsiniz ama bana *gaslighting* yaptığınızı düşünmeyiz. Sadece, ilgili arka plan bilgisi eksikliğinizi giderecek şeyi düzeltiriz: Karşıdaki kişinin benim ayağıma ellinci kez basıyor olması.

Peki, bu fenomeni doğru biçimde görünür kılmak için *gaslighting* yapanların kendisi hakkında ne söylememiz gerekir? Yakın zamanlı literatürde *gaslighting* yapanların bunu “kasıtsız olarak” yaptıklarına dair bazı görüşler ortaya atılmıştır.² Bu görüş, doğrudan söyleneni olduğu gibi kabul edecek şekilde okunamaz. Eğer *gaslighting* yapan kişi eyleme geçmişse tanımı gereği kasıtlı *bir şeyler* yapıyordur. Asıl mesele, neyi kasıtlı olarak yaptıkları ve bir yandan bu kasıtlı eylemlerin, diğer yandan da bu eylemlerin neden *gaslighting* olarak nitelendirildiği arasındaki ilişkiyi anlamaktır. *Gaslighting*’in “kasıtsız” olduğunu söyleyen kişilerin bazıları *gaslighting*’e dâhil olan temel davranışı, bir başkasının sözünden gereksiz yere şüphe duymak olarak tasvir eder. Bazen bu durum, özellikle toplumsal olarak damgalanmış bir gruba mensup bir kişinin tanıklığının gereksiz yere sorgulanması ya da hedef kişinin maruz kaldığı bir zararla ilgili şüphe duyulması şeklinde daha da ayrıntılandırılır. Ben, bu durumun

2 Örn. bkz. Shabot, 2019; McKinnon, 2017. Basındaki popüler karşılıkları için örn. bkz. Simon, 2015; Griffith, 2021.

“kasıtsız” olabileceği iddiasının temelinde şu önerme olduğunu düşünüyorum: *Gaslighting* yapan kişinin, hedefindeki kişinin “*gaslighting*’e maruz kalmış” bir duruma –yani kendi algılarından, yargılarından, düşünme yetilerinden ve tepkilerinden ciddi derecede şüphe etmesi ve bu düşünme yetilerinin ciddi şekilde zarar görmesi gibi– düşmesini amaçlaması gerekmez. Hedefin böyle bir duruma düşmesi, yalnızca ifadesinden gereksiz yere şüphe edilmesinin bir sonucu olarak, kimsenin bunu amaçlamadığı bir şekilde de gerçekleşebilir.

Ancak burada yine, eğer bu öneriyi kabul edersek, *gaslighting*’e dair çeşitli açılardan sorunlu olan bir kavramsallaştırmayla kalırız. İlk olarak bu öneri, *gaslighting* davranışı ve *gaslighting*’e maruz kalmanın tipik halleri arasındaki bağlantıyı karmaşıktır. *Gaslighting* yapan bir kişi hedefinin kendi akıl sağlığını sorgulamasını ve akıl sağlığının zayıflamasını hedefliyorsa o zaman *gaslighting* davranışı (diğer şeylerin yanı sıra bu amaçlarca yönlendirilen davranış) ile tipik “*gaslighting*’e maruz kalma” olarak baktığımız durumlar –bunlar tam da *gaslighting* yapan kişinin amaçladığı zihinsel durumlardır– arasında doğrudan ve yakın bir ilişki vardır. Aksine, eğer *gaslighting* davranışı hedefteki kişinin ifadesinden haksız yere şüphe duyması şeklindeki herhangi bir davranışsa o zaman bu davranış ve kişinin kendi akıl sağlığını ciddi derecede sorgulaması (hele ki akıl sağlığını kaybetmesi) arasındaki ilişki en iyi ihtimalle tipik etkilerden biridir. *Gaslighting*’in “tipik etkileri” ne dair iddianın makul bir şekilde ortaya konulabilmesi için, *gaslighting* yapan kişinin motivasyonel psikolojisi, hedefiyle olan ilişkisi gibi ek iddiaların eklenmesi gerektiği de oldukça şüphelidir. Örneğin, kadın filozofların alandaki cinsiyetçilik hakkındaki tüm ifadelerinden haksız yere şüphe duyan pek çok internet kullanıcısı var. Ancak bu durum hiçbir zaman benim kendi akıl sağlığımdan (veya

deneyimlerimden) şüphe etmeme neden olmadı, beni yalnızca rahatsız hissettirdi ve onları görmezden gelmeme yol açtı. Peki, bunlar tipik tepkiler mi? Bilmiyorum. Ancak benim tepkilerimin alışılmadık olduğu da pek açık değil; eğer gerçekten öyle değilse, öne sürülen görüşe göre birinin tanıklığını gereksiz yere sorgulamakla (ki *gaslighting*'in tanımı olarak sunuluyor) kişinin kendi akıl sağlığını sorgular hale gelmesi (ki bu, *gaslighting*'e maruz kalmanın örnek durumu olarak kabul ediliyor) arasında nasıl bir bağlantı kurmamız gerektiği pek anlaşılır değil. Aslında burada söz konusu olan şeyin tek ve bütünlüklü bir olgu olduğu bile söylenemez.

Gaslighting davranışını yalnızca bir kişinin diğerinin ifadesinden, algısından veya tepkisinden haksız yere şüphe etmesi şeklinde tanımlamaya yönelik daha ciddi bir sorun var: Bu türden olumsuz davranışları tanımlamak için gündelik hayatta işe yarar kavramlarımız, terimlerimiz ve kategorilerimiz halihazırda var zaten. Gündelik hayatta bunları, birini küçümsemenin veya ciddiye almamanın yolları olarak adlandırıyoruz. Felsefede ise, bu tür yersiz şüpheler, kişinin ifadesine, algısına veya tepkisine yönelik ön yargılardan kaynaklandığında, buna “tanıklık adaletsizliği” adı verilen teknik bir kategoriye sahibiz.³ Dahası, daha önce de belirttiğimiz gibi, birini ciddiye almamak ile o kişinin kendisini ciddiye almamasını sağlamaya çalışmak, birbirinden çok farklı iki kişiler arası olgudur ve önerilen *gaslighting* tanımı bu farkı göz ardı etmektedir. Bu özellikle sorunlu bir konudur çünkü ikinci durumu içeren kişiler arası bir olgu vardır ve *gaslighting* terimi bu olguyu adlandıracak başka bir yolumuz olmadığı için icat edilmiştir.

3 Fricker, 2007, 27.