

CİTÖK

Boğaziçi Üniversitesi
Cinsel Taciz Önleme
Komisyonu

Bir "Gaslighter"ın Alışkanlıkları



1

Kuru gürültü

Gaslighter bir şekilde konuşur, başka şekilde hareket eder.

2

Yavaş ama emin adımlar

Yalanlar, yargılar ve başka taktiklerle seni zaman içerisinde aşağı çeker.

3

Hedef can evi

Zorlama ve manipölasyon için yakın çevrendeki insanları (aile, arkadaş, iş) hedef alır.

4

Sonuna kadar inkâr

Aksi yönde kanıtın olsa bile kendi söylediğini veya yaptığını sonuna kadar inkâr edebilir.

5

Sonuna kadar yalan

Hiçbir rahatsızlık hissetmeden apaçık yalanlar söyleyebilir.

6

Beklenmedik bir pozitiflik

Seni daimi olarak beğenmeme ve aşağı görme hâline karşın bazı durumlarda takındığı pozitif tutumla kafanı karıştırır.

7

Güçlü bir yansıtma

Yalan, kandırma ve manipülasyonla seni suçlar. Halbuki bunları yapan kendisidir.

8

Herkes sana karşı

İşte Gaslighter'ın esas uzmanlığı: yakınlarından uzaklaştırarak seni izole eder.

9

Seni bir tek ben düşünüyorum

Aileden sosyal çevreye, hatta topluma, kendisi dışında kimseye güvenemeyeceğini söyleyip durur.

10

Psikolojik problemlerin var

Gaslighter seni ve yakınlarını akıl sağlığı konusunda suçlamaktan hiç çekinmez. Amaç, yavaş yavaş senin kendinden şüphe etmen ve sorunların olduğuna inanmandır.