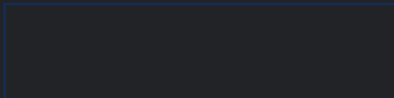


# Romantik İlişkilerde Gaslighting ve Lovebombing: Akademik Bir Bakış

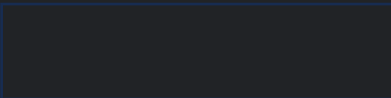


# Gaslighting Nedir?

Gaslighting, mağdurun gerçeklik algısını sistematik olarak sorgulatan psikolojik manipölasyon yöntemidir. İlk kez 1944 yapımı "Gaslight" filminden türemiş olan bu terim, bugün klinik psikoloji literatüründe yaygın şekilde kullanılmaktadır.

- ❏ Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi (2023), gaslighting sadece evliliklerde değil, tüm kişilerarası ilişkilerde görülen yaygın bir manipölasyon biçimidir.

Bu manipölasyon sonucunda mağdurun kendine güveni sistematik olarak azalır ve gerçeklik algısı ciddi şekilde bozulur.



# Gaslighting Belirtileri ve Etkileri

## His Geçersiz Kılma

"Sen yanlış hatırlıyorsun", "Çok hassassın", "Abartıyorsun" gibi ifadelerle mağdurun duygusal deneyimleri sürekli sorgulanır.

## Sorumluluk Aktarımı

Failin kendi davranışlarının sorumluluğunu mağdura yüklemesi ve suçluluk hissettirmesi karakteristik bir özelliktir.

## Sosyal İzolasyon

Mağdurun aile, arkadaş ve sosyal çevresinden sistematik olarak uzaklaştırılması manipölasyonu güçlendirir.

70%

Depresyon ve Anksiyete

ABD merkezli araştırmalarda gaslighting mağdurlarında gözlenen psikolojik bozukluk oranı (Akdeniz & Cihan, 2023)

# Lovebombing Nedir?

Lovebombing, romantik ilişkinin başlangıcında aşırı sevgi, yoğun ilgi ve sürekli iltifatlarla karşı tarafı hızla etkileme ve duygusal olarak bağımlı kılma taktiğidir.



## Narsistik Bağlantı

Narsistik kişilik özellikleri taşıyan bireylerde sıklıkla görülür



## Zaman Aralığı

Genellikle birkaç hafta ile birkaç ay arası sürer



## Temel Amaç

Kurbanın güvenini kazanıp psikolojik kontrolü ele geçirmek

# Lovebombing Belirtileri

## 1 Sürekli Övgü ve Aşırı İlgî

"Sen mükemmelsin", "Sonsuza kadar birlikte olacağız" gibi gerçek dışı ve erken aşama ifadeleri

## 2 Hızlı İlişki Gelişimi

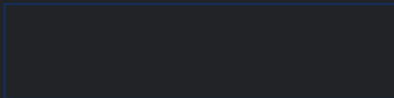
Erken evlilik teklifleri, birlikte taşınma talepleri ve aceleci bağlanma davranışları

## 3 Abartılı Hediyeler

Sürekli ve aşırı pahalı hediyeler, kesintisiz iletişim beklentisi

## 4 İzolasyon Talebi

Sosyal çevreden uzaklaştırma ve karşılıklı ilgi talebi



# Lovebombing ve Gaslighting Arasındaki İlişki



## 1. Lovebombing Aşaması

İlişkinin başında yoğun sevgi ve ilgi gösterimi ile duygusal bağ kurulur



## 2. Bağımlılık Oluşumu

Mağdur duygusal olarak bağlanır ve manipülatöre güvenir



## 3. Gaslighting Dönemi

Kurulan bağ üzerinden gerçeklik algısı manipüle edilir

Bu iki taktik birlikte kullanıldığında, mağdurun özgüvenini sistematik olarak zedeler ve derin bir psikolojik bağımlılık yaratır.

# Manipölasyondan Korunma ve Müdahale Yolları

01

## Temkinli Yaklaşım

İlişkide ani ve aşırı ilgi gösterimlerine karşı dikkatli olmak

02

## Sınır Belirleme

Kendi sınırlarını net şekilde belirlemek ve "hayır" diyebilmek

03

## Sosyal Bağları Koruma

Aile, arkadaş ve sosyal çevre ile iletişimi sürdürmek

04

## Profesyonel Destek

Psikolojik terapi ve uzman danışmanlık almak



Araştırmalar, erken farkındalığın mağduriyetin önlenmesinde kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

