

Müthiş Psikoloji

**SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK**



DESTEK YAYINLARI: 1591

KİŞİSEL GELİŞİM: 270

**MÜTHİŞ PSİKOLOJİ / SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,  
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül

*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır

*Editör:* Özlem Esmergül

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu

*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan

*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Nisan 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-628-6

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



Duygularından ve Kendinden Şüphe Ediyor,  
Yalnız ve Yetersiz Hissediyorsan

# SENİ YORAN HER ŞEYİ BIRAK

DUYGUSAL MANİPÜLASYON'DAN  
KURTULMA VE KORUNMA METOTLARI

Müthiş Psikoloji





## İÇİNDEKİLER

### I. BÖLÜM

<b>DUYGUSAL İŞKENCE</b> .....	11
Güç İhtiyacı.....	11
Manipülasyon, Psikolojik Açıdan	
Ne Zaman Tehlikelidir? .....	16
Duygusal Zorbalık.....	31
Hikâye .....	39
Görünmez Kırbaçlar (I).....	39
Değerlendirme .....	51
Sürekli özür dileyen taraf mısınız?	
O halde dikkat! .....	55
Kıskanç mısınız, kıskandırılıyor musunuz? .....	59
Görünmez Kırbaçlar (II) .....	64
Değerlendirme .....	81
Ne Söylediğine Değil	
Nasıl Davrandığına Odaklanın.....	81
Duygusal İşkence Köleleştirir .....	86

Ani Öfkeye ve Ardından Gelen	
Ani Sükûnete Dikkat!.....	90
Kendi Kendinin Zorbası Olmak	
“İçsesim bana düşman...” .....	94
Çarpıtmada Uсталık ve Özgüven.....	102
Yaşam Alanının Kontrolü.....	109
Bir Manipülatörün Anatomisi .....	115
Görünmez Kırbaçlar (III).....	118
Değerlendirme .....	138
Sosyal Yalnızlık ve İsteksizlik.....	138
İşkencenin Dozu Ne Zaman Artar? .....	143
Neyi Kurtarmaya Çalışıyorum? .....	147
<b>II. BÖLÜM</b>	
<b>PSİKOLOJİK İŞKENCE ÇEŞİTLERİ .....</b>	<b>151</b>
Aşk Bombardımanı .....	151
Rüyada Gibiyim .....	153
Yere Çakılış.....	157
Neden love bombing? .....	160
Kimler risk altında?.....	161
Aşk bombardımanından korunmanın yolları .....	162
Galileo Argümanı.....	168
Salieri Kompleksi.....	174

İKNA TEKNİKLERİ .....	179
Her şey evet dedirtmek için .....	179
İkna nedir?.....	179
Kapıya Ayak Koyma Tekniği ( <i>Foot in the Door</i> ) .....	180
Kapıyı Yüzüne Çarpma Tekniği ( <i>Door in the face</i> ) .....	181
Giderek Artan İstekler ( <i>Low-ball</i> ) .....	182
Eğer Değil, Hangisi? ( <i>Don't ask if, ask which</i> ).....	184
Bir Yıldırma Tekniği Olarak Mobbing.....	186
“Yıldırma”nın nedenleri.....	192
Yaygınlığı .....	193
Kimler yıldırma yapar?.....	194
Kimler maruz kalır? .....	195
“Yıldırma”nın yarattığı ruhsal bozukluklar.....	195
Neler yapılabilir?.....	196
<b>III. BÖLÜM</b>	
<b>KÜLT MANİPÜLATÖRLER.....</b>	<b>199</b>
Beyazperdenin Manipülatif Kült Karakterleri ve Filmleri .....	199





---

*“Nerede iki insan gördümse, orada hep bir güç istenci, kudret gördüm. Uşağın istencinde bile efendi olma iradesi gördüm. Daha güçlü olanın iradesi, zayıfı hizmet etmeye ikna eder.*

*Bu irade, hep daha zayıflara efendilik etmek istediğinden, hiç vazgeçmek istemeyeceği tek hazzı olacaktır onun...”*

– Friedrich Nietzsche

---



## I. BÖLÜM

### DUYGUSAL İŞKENCE

#### Güç İhtiyacı

*“Çünkü insanlar başkalarının çok inandığı şeylere  
kolayca inanırlar.”*

– Friedrich Nietzsche

Yıl 1971.

Yer Stanford.

Amerikalı psikolog Prof. Philip Zimbardo, insanların güç ihtiyacı üzerine bir deney yapmaya karar verdi. Kendi liderliğinde bir grup araştırmacı tarafından Stanford Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bu deney için yetmiş kişi arasından yirmi dört lisans öğrencisi seçildi. Aralarından bazıları mahkûm olacak, bazıları da gardiyan olarak deney hapisanesinde göreve başlayacaklardı.

Üniversitenin psikoloji binasının bodrum katı gerçek bir hapisane gibi düzenlendi kısa sürede. Seçilen yirmi dört kişi mahkûm ve gardiyanlar olarak yerleştiler kurgu hapisaneye.

Başlangıçta her şey oyun gibiydi. Belki de bu deneyden bir şey çıkmayacaktı. Ancak zaman geçtikçe işler değişti.

Mahkûmlar ve gardiyanlar rollerine çok çabuk uyum sağladılar. Sanki her şey gerçektir artık. Gardiyanların bir kısmı mahkûm deneklere karşı gerçek sadistik eğilimler sergilemeye başladılar. Deneyin kontrol sınırlarının dışına çıkılıyordu giderek.

Öngörülmemiş, hiç hesaplanmamış tepkiler cereyan ediyordu bu kurgu hapishanede. Mahkûmların ikisi henüz deneyin başındayken dışarı çıkarılmak zorunda kaldılar. Fiziksel ve psikolojik hasarlar bırakacak saldırganca, baskıcı ve yıkıcı olaylar gelişmeye başladı. Mahkûmların çoğu duygusal travmalar geçirdiler.

Prof. Zimbardo, sadece altı gün sonra hapishaneyi kapatmak zorunda kaldı. Çünkü gardiyanlar uygun fırsatı yakaladıkları an, kavuştukları “güç” yetkisini sonuna kadar sadistik hislerle kullanmaya başladılar. Herkes kendini rolüne fazlasıyla kaptırmıştı.

Konuyu sadece deneklerin kendilerini rollerine fazla kaptırmaları üzerinden okumak çok eksik ve yetersiz kalır elbette.

Burada deneklerin kendilerini role kaptırmalarından ziyade, insanın güç istencinin, uygun fırsatlar doğduğu anda nasıl da zincirlerinden kurtularak avına vahşice saldırabilen, dişleri kanlı bir hayvana dönüşebildiği hakikatine de yakından bakmak gerekir.

Literatüre “Stanford Deneyi” olarak geçen bu ilginç olay, 2001 yılında Almanya’da 2015 yılında da Amerika’da beyazperdeye taşındı ve çok tartışmalar kopardı.

İnsanın güç ihtiyacı içinde bir canlı olduğu artık deneysel yolla da bir noktada saptanmış sayılırdı.

Varoluşçu filozof Friedrich Nietzsche insanın güç istenci meselesine *İnsanca Pek İnsanca* ve *Güç İstenci* adlı kitaplarında değinmektedir.

“Nerede iki canlı gördümse orada muhakkak bir güç istenci, bir kudret gördüm” der.

Her güç odağı başka bir güç odağının karşısında gücünü artırmaya çalışır. Buna karşılık karşı taraf da aynı şeyi yapar. Böylece odaklar arasında güç mücadeleleri başlar.

Sadece insanlar arası ilişkilerde değil doğada her canlı arasında sürüp giden bir çekişme ve çelişme hali gözlenir.

Her ilişkide ister istemez bir güç mücadelesi söz konusudur bu yüzden. Aşk ve evlilik ilişkilerinde de, anne-baba-çocuk ilişkilerinde de, arkadaşlar arasındaki ilişkilerde de, iş ilişkilerinde de hatta birbirini tanımayan insanların bir arada buldukları ortamlarda bile bazen görünen ama bazen hiç görünmeyen bir güç mücadelesi cereyan eder.

***Güç istenci içsel bir niteliktir.***

Burada doğru ya da yanlış yok.

Her insan başka bir insan karşısında, yani her güç odağı başka bir güç odağı karşısında içsel olarak sınırlarını korumak, güvenliğini ve varlığını sürdürmek için güç istenci duyar doğal olarak.

İnsanoğlunun yaşam mücadelesinin özünde “güç istenci” vardır.

Güç her ilişkide farklı tezahür eder ve insan güce doğrudan ya da dolaylı olarak sahip olmak ister. Zekâ gücü, kas gücü, beden gücü, sosyal güç, para gücü, itibar gücü...

Alfred Adler de gücün bir içgüdü olduğunu öne sürer ve bu istenç olmadan insanın hiçbir şey yapamayacağını altını çizerek. İnsanın varlığının sürdürülebilirliği buna bağlıdır. Temelinde de bundan aldığı sonsuz haz vardır.

Hiçbir şeye değişilemeyecek olan haz.

Hiçbir şeyle değiştirilemeyecek olan haz.

İnsanın en güçlü içsel hedefidir bu.

**GÜÇ!**

## KUDRET!

Yine Nietzsche'nin dediği gibi: *“Mutluluk hedef değildir. Tersine kudret duygusu hedeftir. İnsanın ve insanlığın içinde müthiş bir güç kendini deşarj etmek, yaratmak istemektedir. O, hiçbir zaman mutluluk hedefi olmayan patlamaların kesintisiz zinciridir.”*

“

*İnsan sadece hayatta kalmak istemez, aynı zamanda iktidar sahibi olmayı da ister. Bu hem hayatının sürdürülebilirliğini sağlayacaktır hem de yaşam deneyimi içinde aldığı en eşsiz hazlardan biri olacaktır.*

*Dolayısıyla nerede en az iki insan varsa orada muhakkak bir manipülasyon vardır çünkü orada artık bir güç mücadelesi söz konusudur. Hatta insan yalnız kaldığında bile içindeki diğer sesle, kendiyle dahi bir güç mücadelesi yaşar ve insan çoğu zaman kendisinin de manipülatörü olur.*

”

---

*“Diğer insanlar, Őimdi ve gelecekte davranıŐımızı kontrol edebilmek için üzerimizde utanma duygusu oluŐturma giriŐiminde bulunurlar.”*

– Aaron T. Beck

---