

CAPITAL UNIVERSITY OF SCIENCE AND
TECHNOLOGY, ISLAMABAD



Gaslighting Among Married Individuals and the Mental Health Consequences; A Qualitative Enquiry

by

Momina Inam

A thesis submitted in partial fulfillment for the
degree of Master of Science

in the

Faculty of Management & Social Sciences

Department of Psychology

2025

Copyright © 2025 by Momina Inam

All rights reserved. No part of this thesis may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, by any information storage and retrieval system without the prior written permission of the author.

Firstly, I dedicated this book to my Allah Almighty, which supported me throughout from the first day, thank you for the guidance, strength, patience, protection, and skills also healthy life. Thank you for supporting me in every phase of my life. I completed this just because of your continuously support, continuous strength and motivation with me. Also this study is sincerely dedicated to my beloved grandmother and mother, you both are my backbone, and strength this journey was not possible without your motivation thank you for believing on me and help me to accomplish my degree, A big thanks to who have been my source of inspiration and gave me strength when I thought of losing motivation, patience, which continuously provides their moral, spiritual, emotional and financial support. I want to thank them from the core of my heart whatever I am just because of them. Without their love and support this research would not have been made possible for me. In the last I also would like to thanks to my supervisor Dr Uzma Rani who always guided me, motivate me, and put efforts on me for completing my research work. You believe on me is the best thing i won nothing was possible without your trust. I am thankful to my mentors and HOD Dr Sabahat haqqani who shared their words of advice and encouragement to finish this research work. Thanks to all my mentors who supported me and helped me throughout to accomplish my thesis A special thanks to sir hamza who make this journey easy, with a lot of guidance.



CERTIFICATE OF APPROVAL

Gaslighting Among Married Individuals and the Mental Health Consequences; A Qualitative Enquiry

by

Momina Inam

(MSP231014)

THESIS EXAMINING COMMITTEE

S. No.	Examiner	Name	Organization
(a)	External Examiner	Dr Sumara Masood ul Hassan	NUST, Islamabad
(b)	Internal Examiner	Dr Sabahat Haqqani	CUST, Islamabad
(c)	Supervisor	Dr Uzma Rani	CUST, Islamabad

Dr Uzma Rani

Thesis Supervisor

March, 2025

Dr. Sabahat Haqqani

Head

Department of Psychology

March, 2025

Dr. Arshad Hassan

Dean

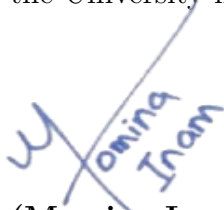
Faculty of Management & Social Sci.

March, 2025

Author's Declaration

I, **Momina Inam** hereby state that my MS thesis titled “**Gaslighting Among Married Individuals and the Mental Health Consequences; A Qualitative Enquiry**” is my own work and has not been submitted previously by me for taking any degree from Capital University of Science and Technology, Islamabad or anywhere else in the country/abroad.

At any time if my statement is found to be incorrect even after my graduation, the University has the right to withdraw my MS Degree.



(Momina Inam)

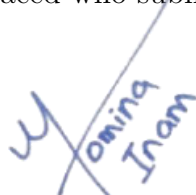
Registration No: MSP231014

Plagiarism Undertaking

I solemnly declare that research work presented in this Gaslighting Among Married Individuals and the Mental Health Consequences; A Qualitative Enquiry “**Gaslighting Among Married Individuals and the Mental Health Consequences; A Qualitative Enquiry**” is solely my research work with no significant contribution from any other person. Small contribution/help wherever taken has been duly acknowledged and that complete thesis has been written by me.

I understand the zero tolerance policy of the HEC and Capital University of Science and Technology towards plagiarism. Therefore, I as an author of the above titled thesis declare that no portion of my thesis has been plagiarized and any material used as reference is properly referred/cited.

I undertake that if I am found guilty of any formal plagiarism in the above titled thesis even after award of MS Degree, the University reserves the right to withdraw/revoke my MS degree and that HEC and the University have the right to publish my name on the HEC/University website on which names of students are placed who submitted plagiarized work.



(Momina Inam)

Registration No: MSP231014

Acknowledgement

I am feeling pleasure and as grateful to Allah Almighty as I completed my research work because of his blessings on me. Nothing is possible without Allah Almighty support. I am also thankful to my parents and my supervisor who supported me in every phase of my research work. Also, my mentors and the guiders who always motivated me and helped throughout my research work.

(Momina Inam)

Abstract

Gaslighting is a psychological manipulation concept that makes people question their sanity and perception. In the context of marriage, gaslighting can create a cycle of emotional abuse, leading to severe mental health consequences for the affected partner. Despite its damaging impact, limited research has explored gaslighting within marital relationships, particularly through qualitative inquiry. This study aims to explore the lived experiences of married individuals who have encountered gaslighting, focusing on its psychological and emotional effects. It seeks to understand how gaslighting manifests in marriage, its long-term impact on mental health, and the coping strategies employed by victims. A qualitative research design was adopted, utilizing in-depth interviews with individuals who have experienced gaslighting in their marital relationships. Thematic analysis method was used and phenomenological research design (IPA) was employed, along with purposive sampling. (IPA) was used to identify recurring patterns related to emotional distress, self-doubt, anxiety, depression, and coping mechanisms. Three main themes from the interviews emerged: experiences of gaslighting, social issues/ External factors, mental health consequences. Furthermore, the psychological, and emotional, impacts of gaslighting were explored. In addition, the research will be helpful for awareness purposes as people who are not aware of the concept of gaslighting which leads to other's psychological problems.

Keywords: Gaslighting, Married Individual, Mental Health Consequences, Qualitative Enquiry.

Contents

Author’s Declaration	iv
Plagiarism Undertaking	v
Acknowledgement	vi
Abstract	vii
List of Figures	xi
List of Tables	xii
Abbreviations	xiii
1 Introduction	1
1.1 Background of the Study	1
1.2 Gap analysis	6
1.3 Problem Statement	7
1.4 Research Questions	9
1.5 Research Objectives	9
2 Literature Review	10
2.1 Gaslighting Phenomenon	10
2.2 Prevalence of Gaslighting Victims across Contexts	10
2.3 Gaslighting and Gender	11
2.4 Theoretical Framework	14
2.5 Conceptual Framework	17
3 Research Methodology	20
3.1 Introduction	20
3.1.1 Research Design	20
3.1.2 Type of the Study	21
3.1.3 Sampling Procedure	21
3.2 Time Horizon, Study Setting and Data Collection Procedure	21
3.3 Sample Characteristics	22
3.3.1 Characteristics of the Respondent’s Sample	22

3.3.2	Sample and Population	23
3.3.3	Sampling Technique	23
3.3.4	Inclusion Criteria	23
3.3.5	Exclusion Criteria	24
3.3.6	Operational Definition	24
3.3.7	Measures	25
3.3.7.1	Interview Guide	25
3.3.7.2	Demographic Sheet	25
3.3.7.3	In-depth Interview's	25
3.3.7.4	Sampling Estimation	26
3.3.7.5	Procedure	26
3.3.7.6	Data Collection Process	27
3.3.7.7	Data Reliability and Validity	28
3.3.7.8	Data Recording	29
3.3.7.9	Data Storage	29
3.3.7.10	Data Analysis	29
3.3.7.11	Familiarizing with Data	30
3.3.7.12	Generating Initial Codes	30
3.3.7.13	Searching for Themes	30
3.3.7.14	Reviewing Themes	30
3.3.7.15	Defining and Naming Themes	31
3.3.7.16	Producing the Report	31
3.3.7.17	Ethical Consideration	31
3.3.7.18	Privacy and Confidentiality	32
3.3.7.19	Pilot Study	32
3.3.7.20	Procedure	32
3.3.7.21	Sample	33
3.3.7.22	Result of the Pilot Testing	33
4	Results	35
4.1	Introduction	35
4.2	Data Analysis	35
4.2.1	Profiles of the Interview Participant	36
4.2.2	Thematic Analysis of Interviews According to the Research Objectives (ROs)	38
4.2.3	Research Objective 1: To Explore the Lived Experiences of Married Individuals Who Have Experienced Gaslighting in Their Marital Relationship	38
4.3	Experiences of Gaslighting in Marriage	38
4.3.1	Power and Control Dynamics	39
4.3.2	Communication Issues	40
4.3.3	Denial/ Avoidance	40
4.3.4	Undermining Identity and Self-Worth	41
4.3.5	Blame Shifting	42
4.3.6	Social Concerns	43
4.3.7	In-laws Involvement	43

4.3.8	Educational Difference	44
4.3.9	Financial Issues	45
4.3.10	Social Comparison	46
4.4	Research Objectives 2: To Explore the Mental Health Consequences of Married Individuals Who Suffered Gaslighting?	48
4.4.1	Low Self-Esteem	49
4.4.2	Anxiety and Chronic Stress	49
4.4.3	Cognitive Decline	50
4.4.4	Isolation and Withdrawal	51
4.4.5	Anger Issues	51
4.4.6	Depression	52
4.4.7	Emotional Instability	53
5	Discussion and Conclusion	55
5.1	Introduction	55
5.2	Experiencing of Gaslighting in Marital Relationship	55
5.2.1	Mental Health Consequences of Gaslighting	59
5.2.2	Current Study and Theoretical Work	61
5.3	Recommendations	63
5.3.1	Increased Awareness and Education	63
5.3.2	Promote Mental Health Support	63
5.3.3	Develop Screening Tools	63
5.3.4	Encourage Open Conversations	64
5.3.5	Policy Advocacy	64
5.4	Limitations	64
5.5	Conclusion	65
	Bibliography	67
	Appendix A	73
	Appendix B	74
	Appendix C	77
	Appendix D	79
	Appendix E	80
	Appendix F	119

List of Figures

2.1	Prevalence of Gaslighting Victims Across Contexts	11
4.1	Thematic Map of Objective 1	48
4.2	Thematic Map of Objective 2	54

List of Tables

3.1	Summary of the Data collection and Analytical Method	34
4.1	Profile Details of the Respondents of the Individual Interview's . . .	37
4.2	Table of Main Categories and Themes Generated from Interviews .	47
4.3	Table of Main Categories and Themes Generated from Interviews. (Objective 2)	54

Abbreviations

IG – Interview Guide

MI – Married Individuals

MHC– Mental Health Consequences

QE– Qualitative Enquiry

SEI – Semi-Structured Interview

Chapter 1

Introduction

1.1 Background of the Study

Gaslighting is regarded as a form of psychological and emotional abuse, where the abuser aims to make the victim feel "crazy" by creating a distorted, "surreal" interpersonal environment [Sweet \(2019\)](#). There are various tactics employed by gaslighters, with the three most common being: concealing information from the victim, altering the victim's behavior to fit the abuser's desired role in their fantasy, and, ultimately, exerting control ([Petric, 2018](#)).

The warm-cold behavior is another tactic used by a gaslighter to achieve their objectives. This involves brief moments of positive reinforcement followed by extended periods of distant and hurtful actions, designed to keep the victim emotionally engaged. Signs of experiencing gaslighting include depression, diminished self-esteem, and a sense of feeling "crazy" ([Klein et al., 2023](#)).

Gaslighting is not only believed to be widespread but also profoundly harmful. Therefore, it is essential to establish a more effective support system for its victims. Meanwhile, in Indonesia, there is a lack of awareness about gaslighting, and in general, the victims of gaslighting are not aware that they have experienced emotional violence from their partner's gaslighting behavior and still consider the treatment received to be a form of love from the perpetrator. Moreover, the victim is very dependent on the perpetrator due to gaslighting behavior that is often

accepted so that he continues to understand and accept gaslighting behavior from his partner (Hailes, 2023).

Gaslighting is a manipulation tactic that causes the victim to question their perception of reality, leading them to doubt their own mind and believe that they are "crazy" (Calef and Weinschel, 1981). The term "gaslighting" originates from the 1938 play *Gas Light* by Patrick Hamilton. In the story, the couples Bella and Jack are at the center of the plot, where Jack subtly manipulates Bella by flirting with the staff and mysteriously disappearing from the house every day, creating an atmosphere of doubt and confusion for her. In the play, Jack does not reveal to Bella where he is going and denies cheating on her, causing Bella to begin doubting her own mental health. As depicted in plays, movies, and academic literature, the term "gaslighting" refers to a manipulation technique that targets the victim's mind. It undermines their beliefs, questions their perception of reality, and ultimately leads them to feel as though they are losing their sanity (Calef and Weinschel, 1981).

Gaslighting is included as a form of emotional violence, the researchers also add to the results of the research, which states that the lower the individual's self-esteem, the higher the emotional violence treatment received will be (Sengkey and Illahibaccus-Sona, 2024). This is supported by the opinion of Fletcher that emotional violence can damage the victim's psychological condition and cause the victim to have feelings of low self-esteem (Klein et al., 2023).

According to Stern, the stages that gaslighting victims go through are disbelief (disbelief) with the effects of confusion, frustration, and denial; defense with the effect of despair convincing a partner or gaslighter about his views; starting to doubt his own views, and feeling anxious; and the third is depression (depression) with the impact of having difficulty making decisions, prioritizing the opinion of a partner, feeling stressed, and feeling something is wrong (Fuchsman, 2019).

Furthermore, it can be understood that a gaslighter uses mistakes or shortcomings that his victims have made to win and manipulate conflicts (Harfst, 2024). This causes anxiety to be felt by the victim. The subject admitted that his partner had used his mistake to win the conflict, so he again placed the subject as guilty. The subject also admits to feeling afraid and anxious if the subject makes a mistake.

Because the subject partner also said they would record or write down the subject's behavior.

According to Gass and Nichols (1988), while gaslighting is commonly considered a marriage syndrome, some scholars argue that it can occur in several types of relationships, not just in marriages. The underlying causes of this phenomenon are explained through the theories of micro-aggression (Johnson et al., 2021) and macro-aggression Sweet (2019).

According to the micro-aggression theory, individual's direct hostile, insulting, negative, and humiliating attitudes, both verbally and non-verbally, toward members of marginalized or minority groups, whether intentionally or unintentionally (Sue, 2010). Such behavior can expose relational issues and may lead the person on the receiving end to end the relationship. At the same time, micro aggressions may have a more significant impact on psychological outcomes than direct discrimination (Er, 2021). Johnson et al. (2021) argue that micro-aggressors protect their perception of reality to such a degree that it causes victims to question their own minds. Consequently, they suggest that gaslighting can be considered a form of micro-aggression.

On the other hand, (Sweet, 2019) rejects the idea that gaslighting is a form of micro-aggression, instead categorizing it as macro-aggression. She argues that gaslighting typically occurs in contexts of social inequality, where factors such as gender, race, nationality, and status play a significant role. For this reason, (Sweet, 2019) even asserts that gaslighting is a phenomenon particularly associated with males. In summary, she argues that when social inequality is present in close relationships, gaslighting emerges because of the exploitation of vulnerability.

Similarly, Abramson (2014) argues that gaslighting is a malicious power tactic, regardless of whether it is done consciously or unconsciously. As a result, gaslighting can potentially occur in any institution or structure where power dynamics are present, such as in boss-employee, parent-child, teacher-student, and administrator-citizen relationships. Gaslighting is articulated through three phases ranging from a state of tension, beginning with a state of tension, characterized by emotional and humoral aggression and violence. The second phase is the attack phase, where violent physical situations become prevalent. In the final

phase, the true gaslighting phenomenon emerges, characterized not only by aggressive behavior but also by manipulative tactics aimed at altering the victim's sense of reality (Klein et al., 2023). Gaslighting often involves the use of unconscious defense mechanisms to manipulate and control. Key examples include:

Denial: The gaslighter may refuse to acknowledge facts, emotions, or events, especially those that contradict their narrative. For example, when confronted about their actions, they may deny that any such event ever occurred, even when there is clear evidence (Freud, 1923). This denial of reality can make the victim doubt their perception of events.

Projection: This involves attributing their own negative feelings, thoughts, or behaviors to another person. For instance, the gaslighter may accuse the victim of being deceitful, manipulative, or unstable, projecting their own insecurities and actions onto them (Edgcumbe, 1983). This leads the victim to internalize these accusations, which further distorts their sense of reality.

Rationalization: Gaslighters often use rationalization to justify their behaviors, convincing themselves and others that their manipulative actions are reasonable or even for the victim's benefit. For example, they might rationalize their cruel behavior by claiming they are "just trying to help" the victim, even when their actions are clearly abusive (Vaillant, 1994).

Displacement:

Displacement involves redirecting emotions, usually anger, from the original source to a safer or less threatening target. In a gaslighting situation, the gaslighter might redirect their own frustration or negative feelings toward the victim, making the victim feel responsible for the gaslighter's emotional state. This confusion can make the victim question their own actions and feelings (Freud, 1923).

In both intimate relationships and workplace dynamics, gaslighting typically centers on a perpetrator. In intimate relationships, gaslighting may involve the perpetrator making the victim question their feelings, thoughts, and memories. The perpetrator might accuse the victim of being insensitive or manipulate the facts, saying one thing while doing another (Klein et al., 2023).

Gaslighting and Mental Health

[Klein et al. \(2023\)](#) suggest a significant correlation between experiencing gaslighting and various mental health issues, including a link between gaslighting and anxiety disorders. Victims of gaslighting often begin to question their own memory, identity, and mental stability. Due to this constant doubt and manipulation, individuals may struggle to trust their own judgment, leading to heightened anxiety. Gaslighters frequently attempt to control the narrative and the situation.

According to [Shekhar and Tripathi \(2024\)](#) the victim may feel entirely powerless to stop the gaslighting behavior, which can lead to heightened anxiety. Those who feel deceived may experience fear and nervousness, becoming hyper-vigilant and constantly on alert for the next manipulation. This can result in ongoing anxiety and difficulty in relaxing. With the rise of the digital era, opportunities for gaslighting have increased. Conducted a study on gaslighting practices in online romantic relationships, highlighting the importance of awareness and interaction strategies in addressing gaslighting in this context ([Johnson et al., 2021](#)).

There is a significant relationship between gaslighting and mental health. Consistent verbal and physical abuse erode the victim's sense of identity, confidence, and self-worth, potentially leading to severe mental distress and ongoing stress ([Im and Son, 2024](#)). [Klein et al. \(2023\)](#) studied the impact of gaslighting on mental health, finding that it occurs in relationships characterized by a mix of loving and abusive actions. Victims suffer diminished self-esteem, mistrust, and post-traumatic growth.

[Fagen et al. \(2023\)](#) explains that those experiencing intense gaslighting and mobbing are more prone to developing social anxiety. Individuals, being more physically and emotionally competent, can better respond to abusive relationships [Zelin \(2023\)](#) links gaslighting to increased stress and anxiety, while [Lever et al. \(2019\)](#) highlight emotional pain and victimization resulting in loneliness, isolation, and sadness. In accordance with ([Xiao et al., 2021](#)) Gaslighting has been shown to have severe consequences for victims, beginning with self-doubt and other physical symptoms related to stress, and progressing to depression, anxiety, According to Festinger's Cognitive Dissonance theory (1978), when an individual experiences a discrepancy between their beliefs and reality, it leads to psychological discomfort. In a similar manner, gaslighting alters an individual's perception of reality,

which creates cognitive dissonance. This can result in stress, depression, sadness, and a diminished sense of self-worth (Ahern, 2018).

Qasim and Muzaffar (2021) carried out a study exploring the influence of emotional abuse on mental health concerns, including depression, anxiety, emotional and behavioral regulation, and positive affect, as well as its effect on the quality of life among married individuals. The study involved 230 participants aged 18 to 40. Findings revealed a strong and significant negative correlation between emotional abuse and mental health ($r = -0.82$), as well as between emotional abuse and quality of life ($r = -0.89$).

1.2 Gap analysis

Although there has been some empirical research on gaslighting, most studies concentrate on specific contexts, such as medical settings (Au et al., 2022), workplace environments (Kukreja and Pandey, 2023), and romantic relationships March (2023). To the best of our knowledge, no studies have explored experiences with gaslighting across multiple domains.

Several qualitative studies have examined the impact of gaslighting in romantic relationships, revealing that it significantly erodes self-trust and well-being, with recovery often requiring the restoration of self-trust Hailes (2023).

These studies provide valuable insights into the motivations, mechanisms, and consequences of gaslighting. However, they are generally limited in their conceptual breadth and, in the case of qualitative research, rely on small sample sizes.

The impact that arises from gaslighting is often not realized because it does not show physical bruising, which victims and other people often misinterpret as the gaslighting treatment received is a form of love for their partner making researchers interested in researching the impact received by victims of this gaslighting behavior, coupled with the lack of research that raises the topic of emotional violence in the form of gaslighting focus so that researchers feel the need to conduct this research in order to enrich research and benefit people who may be in a relationship that is experiencing the behavior gaslighting (Spear, 2023). Despite its

significant impact, research into the correlates or predictors of gaslighting behavior remains limited. Gaslighting is not only a concern within intimate relationships but also appears in various settings where power imbalances exist, such as politics, workplaces (Kukreja and Pandey, 2023), friendships, and families. Therefore, it is important to explore potential correlates of gaslighting across all interpersonal contexts. One such factor to consider is the perpetrator's self-esteem level Sweet (2019).

Despite decades of academic inquiry and widespread discussions in popular media, empirical research on gaslighting remains limited to individual case studies. As a result, drawing broad conclusions from this body of literature is challenging. There is a critical need for empirical studies on gaslighting within romantic relationships, both for theoretical advancement and practical application. While gaslighting is widely believed to be prevalent and highly damaging, its true nature and impact are not well understood. Recent studies on 'shared-reality' have highlighted the positive epistemic aspects of intimate relationships (e.g., Klein et al. (2023)), yet further research is needed to explore how these dynamics relate to gaslighting.

1.3 Problem Statement

Gaslighting, a subtle yet destructive form of psychological manipulation, has become an increasingly recognized issue within marital relationships (Stark, 2019). This behavior often involves tactics such as denial, distortion, and contradiction, aimed at undermining an individual's perception of reality Sweet (2019). While research on emotional abuse in marriages exists, gaslighting remains understudied as a distinct phenomenon, particularly regarding its long-term psychological effects on victims (Hackett, 2024).

Marital relationships are often idealized as a source of emotional support and stability; however, gaslighting disrupts these expectations, leaving victims grappling with confusion, self-doubt, and diminished self-esteem (Johnson et al., 2021). These experiences can lead to serious mental health consequences, including anxiety, depression, and chronic stress (Hackett, 2024), which not only affect the individual but also impact the overall health of the marital relationship and family

dynamics. Gaslighting typically involves persistent assaults on the victim's self-confidence, particularly regarding their mental capabilities (March, 2023; Strombach, 2024). As a result, victims may hesitate to seek help because they have been mentally destabilized to the extent that they no longer trust their own judgments or those of others around them (March, 2023). Marriage, especially in patriarchal societies like Pakistan, often brings an unequal distribution of power and control between spouses, which may set the stage for psychological manipulation, including gaslighting. Alam and Wane (2023).

Klein et al. (2023) explains that gaslighting begins with the subtle distortion of facts and gradually escalates, leaving survivors trapped in a cycle of multiple interconnected forms of abuse. The psychological effects of gaslighting are also explored in this literature, with common indicators including depression, diminished self-esteem, and a sense of feeling "crazy."

Both Klein et al. (2023) and Stark (2019) recommend that the best solution to gaslighting in romantic relationships is to end the relationship. Given that marriage is a significant social institution in Pakistan, with strong expectations tied to traditional gender roles, As an Islamic country, Islam emphasizes mutual respect and equality between spouses, with the Quran instructing husbands to treat their wives with kindness and fairness (Quran 4:19). Understanding the dynamics of gaslighting within this setting is critical for addressing the broader issue of psychological well-being among couples.

Despite decades of research and widespread discussion in popular media, empirical studies on gaslighting remain limited to isolated case studies. Consequently, drawing generalized conclusions from the existing literature is challenging. There is an urgent need for empirical research on gaslighting within romantic relationships, both to advance theoretical understanding and to inform practical interventions. Klein et al. (2023); Despite its profound implications, there is a lack of qualitative research exploring the lived experiences of married individuals subjected to gaslighting (Hackett, 2024).

This gap in understanding limits the ability of mental health professionals and policymakers to design targeted interventions. By investigating this phenomenon through a qualitative lens, this study aims to provide a deeper understanding of

how gaslighting affects mental health, offering valuable insights for both victims and support systems.

1.4 Research Questions

1. What are the living experiences of individuals who have experienced gaslighting in their marital relationships?
2. What are the mental health consequences of gaslighting among married individuals?

1.5 Research Objectives

1. To study the lived experiences of individuals who have experienced gaslighting in their marital relationships.
2. To study the mental health consequences of gaslighting among married individuals.

Chapter 2

Literature Review

2.1 Gaslighting Phenomenon

In the 1944 movie "Gaslight," the husband manipulates his wife with constant lies and deception, leading her to believe she is going insane while he covers up his misdeeds ([Johnson et al., 2021](#)) find that women are more often victims of gaslighting than men. However, some studies suggest that men can also be victims of gaslighting by their female partners. Gaslighting is a subtle form of psychological abuse and manipulation by close individuals, initially appearing harmless but potentially causing significant harm. This insidious abuse can lead to negative consequences such as anxiety, stress, and depression ([Santiago, 2024](#)).

2.2 Prevalence of Gaslighting Victims across Contexts

According to ([Camacho-Reyes et al., 2023](#)) there is prevalence of gaslighting in several domains which is mentioned.

Relationships: 50% of victims report experiencing gaslighting from a romantic partner.

Workplace: 30% of individuals report gaslighting by colleagues or supervisors.

Family Settings: 20% report experiencing gaslighting from family members.

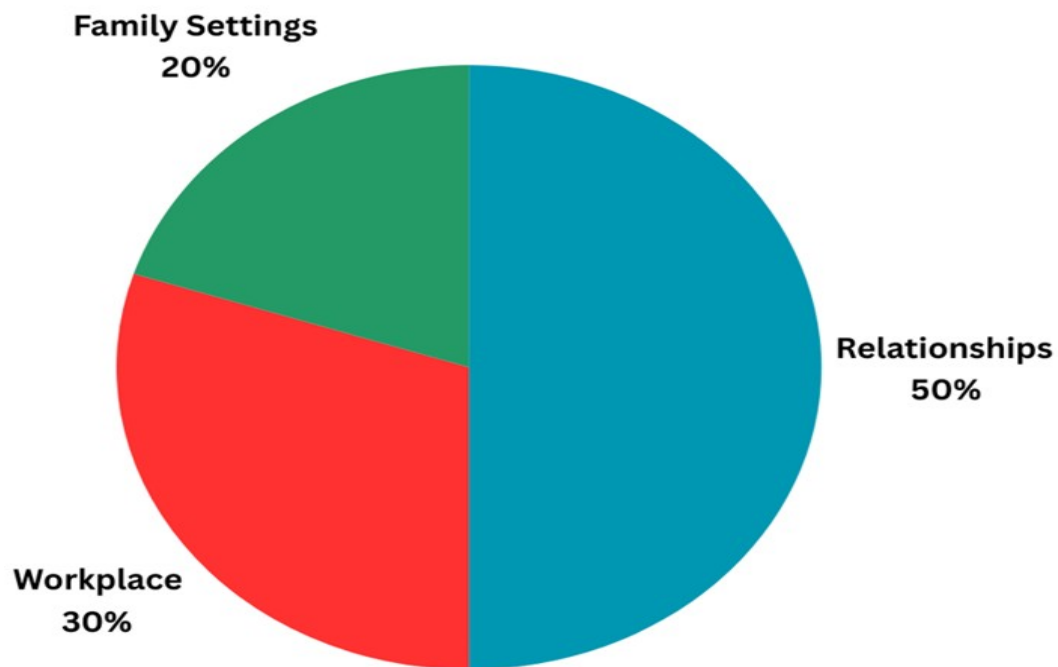


FIGURE 2.1: Prevalence of Gaslighting Victims Across Contexts

2.3 Gaslighting and Gender

Due to gender stereotypes, affective manipulation is often considered a predominantly male behavior, as it is challenging to perceive submissive men. However, many women are capable of manipulating their partners through subtler and less apparent behaviors, which may not be easily recognized by others (Jones, 2023). The connection between gaslighting and gender has been a topic of debate in existing literature. Therapists Abramson (2014), drawing from their counseling experience, observed that gaslighting can be employed by or directed against individuals of any gender identity. While early case studies on gaslighting included both male and female victims and perpetrators, theories examining gaslighting within the framework of intimate partner violence have increasingly taken on a gendered perspective (e.g., Abramson (2014).

In romantic relationships gaslighting often shows as a gender-related fact which established in situations with power imbalances, gaslighting is considered one of the tactics used in relationships to exert control and dominance over a partner (Graves and Spencer, 2022). In domestic violence, gaslighting is dominant, in which tactics of control were more popular among men than women. Men were expecting more

gaslighters. Moreover, gaslighters could more easily control gender stereotypes to their benefit against women, such as women being irrational ([Johnson et al., 2021](#)).

A qualitative study explored gaslighting in romantic relationships. examined its features and verified common claims. The study included 29 males, 48 females, and 43 heterosexuals aged 18 to 69. Individuals who experienced gaslighting reported increased mistrust, diminished self-perception, and post- traumatic growth. Survivors often distanced themselves from the gas lighter and engaged in meaningful, re-empowering activities ([Klein et al., 2023](#)).

[Shousha \(2023\)](#) conducted semi-structured interviews with 27 women living with narcissistic partners to explore their experiences revealing that these women were subjected to gaslighting. In past research, it was investigated gaslighting and its links with interpersonal aggression, identifying five main themes: gaslighting components, its use as a tool for abuse, perpetrators as damaged manipulators, victim experiences, and institutional and racial gaslighting. The study found a strong connection between emotional abuse and both perpetrating and experiencing gaslighting, suggesting it may be an extension of emotional abuse ([Aurangzeb et al., 2023](#)).

Research on individuals experiencing long-term COVID-19 symptoms has shown that doctors and other healthcare professionals sometimes engage in gaslighting ([Au et al., 2022](#)). The findings indicated that medical professionals often dismissed these patients' concerns, labeling them as overly dramatic or anxious. When their symptoms were ignored, misdiagnosed, or treated inappropriately, patients felt disappointed, isolated, and unsupported. Consequently, many began to doubt their own experiences, questioning whether they were exaggerating their symptoms or losing their sanity.

Similarly, [Akdeniz and Cihan \(2023\)](#) reached comparable conclusions in interviews with patients who had shown symptoms of COVID-19 for an average of 232 days. The study identified three main themes: unpredictable symptoms, frustration, and social support. Family dynamics can significantly influence gaslighting behavior. Imbalances of power in family structures, such as parent-child or spousal relationships, can lead to gaslighting, causing victims to doubt their feelings and

experiences. Recognizing gaslighting in family dynamics is essential for addressing its harmful effects ([Johnson et al., 2021](#)).

[Klein et al. \(2023\)](#) conducted a study to investigate the effects of gaslighting on individuals' mental health. They recruited 65 participants who identified as having experienced gaslighting in romantic relationships. The study revealed that gaslighting takes place in relationships characterized by a mix of affectionate and abusive behaviors that continue over time. The psychological effects on gaslighting victims include a weakened sense of self, distrust of others, and post-traumatic growth ([Klein et al., 2023](#)).

A quantitative study was carried out to examine the relationship between the strength of commitment to a romantic partner and occurrences of gaslighting. The sample consisted of 298 participants, comprising 72.5% females and 27.5% males. The findings of the study showed that individuals with either low or high power experienced more gaslighting than those with moderate power ([Li and Samp, 2023](#)).

Welch (2008) describes gaslighting as a distinct type of psychological and emotional abuse, characterized by a series of deceptive strategies aimed at instilling doubt in the victim's mental stability. According to [Bhatti et al. \(2023\)](#), a study was conducted that recognized emotional abuse as a key factor in the development of depression in females. This study, which included 40 women, revealed that those who had encountered emotional abuse within the past year were more likely to be currently experiencing major depression.

[Shousha \(2023\)](#) carried out a study using semi-structured interviews with 27 women who were in relationships with a narcissistic partner. The average length of these relationships was 6.44 years, and each interview lasted between 40 to 60 minutes. The findings indicated that the women who identified as victims of their narcissistic partners experienced gaslighting ([Shousha, 2023](#)). [Dimitrova \(2021\)](#) conducted a study to explore the risk of women in the workplace being subjected to psychological pressure in the form of gaslighting. A survey was administered to 2,000 working women, aged 30 to 65 years. The participants were distributed as follows: 25% were between 30-40 years, 47% were between 41-50 years, 25% were between 51-60 years, and about 3% were between 61-65 years. The study's results

indicated that women aged 41-50 were more likely to experience psychological pressure at work from men. Additionally, women with higher levels of education were more resistant to gaslighting. Among those who had endured prolonged mental harassment, half were diagnosed with depression.

In the 1944 movie *Gaslight*, the husband manipulates his wife through constant lies and deceit, convincing her that she is losing her sanity while covering up his own misdeeds (Johnson et al., 2021). Akdeniz and Cihan (2023) found that women are more likely to become victims of gaslighting than men.

However, other studies have shown contrasting results, indicating that in some cases, men can also be victims of gaslighting by their female partners (Hackett, 2024). Similarly, Bashford and Leschinzer (2015) presented a case example of a 67-year-old man who sought assistance from a clinic, expressing concerns about sleep-talking. Despite normal physiological findings, his wife claimed that he was constantly talking about past relationships. When prescribed treatments failed to resolve the issue, the husband installed cameras in the bedroom. The footage revealed that the wife had been manipulating her husband for financial gain, convincing him of an untrue situation. In accordance with (Adikwu et al., 2021) conducted a study to examine the impact of emotional abuse on the mental health of women in abusive marriages, with 600 married women over the age of 18 participating. The study found that 95.2% of the participants had experienced some form of emotional abuse during their marriage. Additionally, 93.8% of the women reported psychological suffering as a result of emotional abuse from their partners. The correlation between emotional abuse and mental health issues was found to be strong and significant among the married women.

2.4 Theoretical Framework

According to the current research gaslighting among married individual and the mental health consequences psychodynamic theory is applicable as it relates to the concept of gaslighting and the mental health consequences.

Providing a framework for understanding the unconscious processes, defense mechanisms, and relational dynamics that drive and sustain manipulative behaviors

like gaslighting. Psychodynamic theory emphasizes that much of human behavior is driven by unconscious thoughts, feelings, and conflicts. In the context of gaslighting: Gaslighting may stem from unresolved unconscious conflicts, such as feelings of inadequacy, fear of abandonment, or a need for power and control. The gaslighter projects their internal struggles onto their victim, externalizing their insecurities to protect their ego (Rietdijk, 2018).

This theory relates with the research objectives as Freud believed that much of human behavior is influenced by unconscious thoughts and desires. In the context of gaslighting, individuals may not be fully aware of the psychological manipulation happening in their relationships. Gaslighting might activate unconscious fears or unresolved conflicts from childhood, such as attachment issues or parent-child dynamics.

According to Freud (1926) In context of mental health Individuals who are gaslight may repress their feelings of anger, frustration, or sadness, as they are gaslighted into doubting the validity of their emotions. Freud suggested that repression is a defense mechanism to deal with unacceptable emotions, but over time, this leads to psychic distress and mental health problems.

This study primarily draws on the theoretical frameworks of Erikson and Bowlby. Dynamic personality theories generally propose that individuals must navigate certain critical interpersonal experiences. Healthy development relies on successfully mastering these experiences, receiving appropriate parental responses, and avoiding distortions or fixations. Failing to do so may lead to difficulties in understanding oneself and others, challenges that are especially likely to resurface within the intimacy of marriage. (Nowak et al., 2005) Psychodynamic theories based on developmental perspective, emphasizing that early relationship with caregivers significantly influence the nature of later relationships.

Defenses are a protection against unacceptable aggression, anxiety, or need. Another form of avoidance is to marry someone who will not recognize the aspects of oneself that feel unacceptable or immature. For instance, an individual who prefers to remain passive, avoid taking initiative, and rely on others may choose a spouse who feels the need to appear strong and assertive, thereby concealing their own dependency or neediness.

This dynamic often involves unconscious collusion or compatibility. Similarly, a person who craves excessive care might marry someone naturally nurturing, driven by feelings of unworthiness and a desire to compensate by constantly pleasing their partner in hopes of receiving attention in return. (Bouchard and Theriault, 2003).

Relational Dynamics in Gaslighting

Psychodynamic theory focuses on relationships as a stage for unconscious conflicts to play out. While Sigmund Freud's original theory focused on the "internal world" of the mind, psychodynamic theories have since evolved to address the intricate relationship between interpersonal and intrapsychic experiences. These theories explore how relationships influence the internal world, particularly how interpersonal interactions are internalized as components of personality.

Conversely, they also examine how the internal world impacts relationships, specifically how internalized dynamics shape individuals' perceptions and understanding of their interpersonal experiences (Traylor et al., 2020).

Unconscious Motivations of the Gaslighter: Fear of losing control or dependency may lead the gaslighter to dominate the victim. Narcissistic tendencies, such as an inflated sense of self, may mask deep-seated feelings of inadequacy. Emotional and Psychological Impact: Gaslighting disrupts the victim's sense of self and reality, leading to psychological consequences that psychodynamic theory can explain (Uygun and Öztürk, 2023).

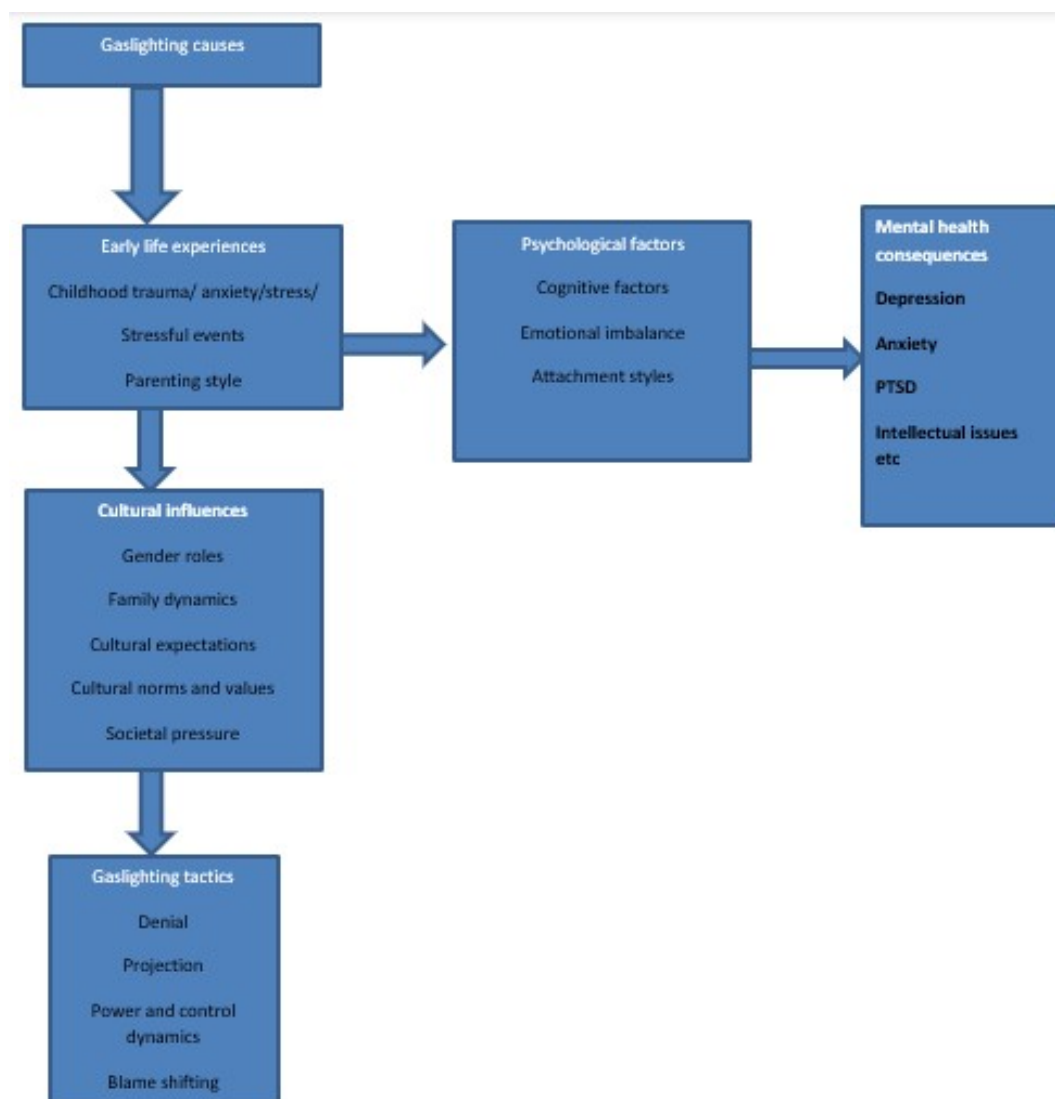
Fragmentation of the Ego: Persistent manipulation weakens the victim's sense of identity and self-worth. Internalized Conflict: The victim may unconsciously blame themselves, internalizing the gas lighter's criticisms, which contributes to feelings of shame and helplessness. Reactivation of Past Trauma: Gaslighting may evoke unresolved trauma, perpetuating a cycle of emotional abuse and dependency.

Psychodynamic theory provides insight into why gaslighting happens, focusing on unconscious motivations, relational dynamics, and defense mechanisms. Gaslighting serves as a defense strategy for the perpetrator and creates psychological harm in the victim, which can be analyzed through psychodynamic principles. Therapy rooted in psychodynamic approaches can help address the deeper, unconscious causes of gaslighting behaviors and their consequences.

2.5 Conceptual Framework

Here is a conceptual framework incorporating the causes, tactics, and research questions related to gaslighting in the context of married individuals. This framework outlines the relationships between several factors contributing to gaslighting and the outcomes, such as mental health consequences, focusing on the lived experiences of individuals in these situations.

This framework provides an overview of the complex relationships between various contributing factors to gaslighting, its psychological mechanisms, the tactics used by the gaslighter, and the potential mental health consequences for the victim. The research questions are aimed at exploring these experiences and consequences in-depth to understand how gaslighting manifests in married relationships and its impact on individuals' well-being.



From the conceptual model diagram the factors linked with the current research objectives as the lived experiences aspect will focus on how gaslighting is experienced, shaped by cultural expectations and relationship dynamics. These elements influence how gaslighting unfolds in marital relationships. For instance, traditional gender roles and societal pressure can make a spouse more vulnerable to gaslighting, while power and control dynamics may be exploited within the marriage. And on the other hand the mental health consequences aspect will examine the psychological impact of gaslighting on individuals, showing how it can lead to emotional imbalance and cognitive distortions.

Perpetrators' motivations for gaslighting generally fell into two main categories: avoiding accountability and exerting control over survivors' behavior. Often, both motivations were present and sometimes intertwined. It is important to emphasize that these motivations could not be directly assessed. Instead, the findings are based on participants' interpretations of the perpetrators' intentions or insights uncovered through data analysis (Smith et al., 2023).

Psychodynamic theorists assert that most psychological processes take place beyond conscious awareness. In psychoanalytic terms, the activities of mind (or psyche) are believed to be predominantly unconscious. Research supports this foundational concept of psychoanalysis, revealing that many mental activities such as memories, motives, and emotions are largely outside the reach of conscious awareness (Bornstein et al., 2010).

Early childhood experiences significantly influence personality development, but psychodynamic theory uniquely emphasizes their crucial role in shaping personality and its dynamics. According to this psychodynamic model, experiences from the earliest stages of life, even within the first weeks or months of life initiate personality processes that can impact individuals for years or even decades (Lingiardi and McWilliams, 2015). This is particularly true for experiences that fall outside the typical range, such as the early loss of a parent or sibling. In psychodynamic theory, even such events are considered to occur within the mental life by chance, with the belief that there is no such thing as a random thought, feeling, motive, or behavior. According to Gordon et al. (2015) this concept is referred to as the principle of psychic causality. While few psychologists fully accept the

principle as psychoanalysts conceive it, most theorists and researchers agree that thoughts, motives, emotional responses, and behaviors do not emerge randomly. Instead, they are always the result of a combination of identifiable biological and psychological processes.

Mental representations of one and others function as blueprints for future relationships. Numerous studies have demonstrated that mental images of parents and other significant figures influence our expectations in later friendships and romantic relationships. While the idea that we choose romantic partners who resemble our parents is a myth, it is true that we tend to expect others to treat us in ways similar to how we were treated by our parents during early life ([Silverstein, 2013](#)).

The culture in which an individual is raised plays a significant role in shaping their self-concept ([Markus and Kitayama, 2010](#)). Ego defenses are automatic and unconscious mental strategies we use when confronted with threats ([Cramer, 2015](#)). Although these defenses assist in managing distressing events, they have a downside: all ego defenses involve some level of distortion of reality.

Chapter 3

Research Methodology

3.1 Introduction

This chapter describes the methods that have been used to explore the gaslighting among married individuals and the mental health consequences. This chapter starts with the research design, sampling strategy used and participants, methods which was used including setting, sampling strategy used and participants, data collection, the procedure followed, and data analysis. The chapter concludes with ethical considerations.

3.1.1 Research Design

Given the exploratory nature of this research, a qualitative methodology has been employed in the current research to explore the gaslighting among married individuals. The research questions have been developed keeping in view the relevant research context. The research questions were informed through the use of in-depth interview guide with participants. The interview data obtained has been transcribed, coded and categories have been formed, leading to themes that have been eventually merged into major themes.

3.1.2 Type of the Study

For fulfilling the research objectives qualitative methodology was used. The Phenomenological (IPA) design was used. The data was gathered through in-depth semi structured interviews. The Purpose and its psychological effects Focus on understanding the lived experiences of individuals and its psychological effects.

3.1.3 Sampling Procedure

The sample of 8 participants taken from hospital settings. There were both male and females in the study. In qualitative research refers to the point during data collection where no new themes, insights, or patterns emerge from the data, Data were collected by purposive sampling technique a non-probability sampling technique that involves selecting participants based on specific characteristics, knowledge, or experiences (Marshall,1996).

3.2 Time Horizon, Study Setting and Data Collection Procedure

The time horizon in qualitative research refers to the period over which the study is conducted. In this study, data was collected using a cross-sectional approach, focusing on a single point in time or within a brief time frame. The research interviews explored the lived experiences of married individuals who suffered gaslighting in their marriage, impacting their mental health. Since data was collected from a hospital setting, the study setting is classified as a natural setting. The interviews with the research participants were conducted in-person.

The researcher collected data from a semi-structured interview guide. The protocol of the study developed by preparing an information sheet, making informed consent, and creating an interview guide in which open-ended questions was asked from the study participants about gaslighting experiences in their marriage life and the mental health consequences they were suffering. For interview each participant was contacted professionally for the interview the participants invited through in

person invitation. After that interview was be scheduled by considering convenient time and location for ensuring the participants privacy. The interview has been recorded with the permission of the participants.

3.3 Sample Characteristics

Participants were selected based on their subjective experiences with gaslighting in their marriages, with a focus on individuals who reported mental health consequences such as anxiety, depression, or self-doubt resulting from this form of emotional manipulation. Inclusion criteria required participants to have encountered gaslighting behaviors within their marriages, while exclusion criteria ruled out individuals with pre-existing severe mental health conditions not related to the marriage dynamic.

Participants were recruited from a hospital setting, where they sought support for the mental health impact of their marital experiences. The final sample aimed to reflect a diverse range of experiences, ensuring a comprehensive understanding of the relationship between gaslighting and mental health outcomes in married individuals.

3.3.1 Characteristics of the Respondent's Sample

The sample for this study on gaslighting among married individuals and its mental health consequences consisted of individuals who had experienced gaslighting within their marital relationships. Participants were primarily married adults, aged 25 to 50, who had been in their marriages for at least two years to ensure they had sufficient experience with the dynamics of long-term relationships.

The sample included both male and female participants from diverse cultural backgrounds, recognizing that gaslighting may manifest differently across various socio-cultural contexts. Participants were selected based on their subjective experiences with gaslighting, defined as instances where one spouse manipulates the other into doubting their perception of reality, leading to emotional and psychological distress. The study specifically focused on individuals who reported mental health

consequences, such as anxiety, depression, or low self-esteem, as a result of their experiences.

Individuals with pre-existing severe mental health conditions unrelated to the marital dynamic were excluded to ensure the study's focus on the impact of gaslighting. The participants were recruited from a hospital setting, where they sought psychological or therapeutic support for the mental health effects linked to their marital experiences.

3.3.2 Sample and Population

The study population was strictly chosen purposively, considering the main objectives of the study. In current research 'gaslighting among married individuals were targeted who had experience of gaslighting and mental health consequences in their marital relationship.

3.3.3 Sampling Technique

For collecting the data researcher has selected the respondents through the purposive sampling technique by setting specific criteria. Purposive sampling is a non-probability sampling technique where units are intentionally selected based on their characteristics.

It is often used in qualitative research to entails a selection of a sample that may best facilitate understanding of the research question (Marshall, 1996). Thus, participants have been purposively selected. Each interview was between the researcher and the participant.

3.3.4 Inclusion Criteria

An inclusion criterion for individuals was as follow.

- For the current study both male and female genders were contacted for the interview
- Participants who can speak and understand Urdu were taken for the study.

- Participants who were taking counseling and diagnosed with mental health disorders due to gaslighting behaviors in their marriage life was part of the study.
- Experiencing gaslighting behaviors in their marital relationship was included in the study.
- Minimum of 1 year of marriage to ensure sufficient relational context
- Individuals who were willing to discuss experiences and potential impacts on mental health, such as anxiety, depression, or emotional distress.

3.3.5 Exclusion Criteria

An inclusion criterion for individuals was as follow.

- Participants, who are divorced, separated, or in non-marital relationships.
- Participants who did not experience mental health consequences due to experience of gaslighting.
- The participant with severe psychiatric disorders or cognitive impairments that may hinder their ability to provide accurate responses.
- Those married for less than one year, as shorter marriages may not reflect long-term patterns.
- Individuals who cannot communicate in the study's language effectively.

3.3.6 Operational Definition

Gaslighting is a type of psychological manipulation where one person attempts to make another doubt their perception, memory, or reality. where one spouse deliberately undermines the other's perception of reality through denial, distortion, contradiction, or selective misinformation, leading the victim to doubt their thoughts, feelings, or memories ((Johnson & Smith, 2020”).

In this current research gaslighting among married individuals and the mental health consequences explored through semi-structured interviews and thematic analysis was used for this.

3.3.7 Measures

The researcher has used following measures to get the optimum and accurate information in the current study.

3.3.7.1 Interview Guide

A semi-structured interview guideline was developed to gather in-depth and relevant data based on literature and research objectives for interviews asked from the participants to share their lived experiences regarding gaslighting and the mental health consequence in their marriage life in detail.

By outlining specific topics and questions, an interview guide helps the interviewer stay focused on the research objectives. This focus is crucial for obtaining in-depth responses and exploring the participants' experiences and perspectives thoroughly (Ishtiaq, 2019).

3.3.7.2 Demographic Sheet

Demographic sheet was based on the basic information of participants required for the study. This which include questions related to age, gender, marital status, family members, previous mental health issue, no of years of marriage, socioeconomic status, family system.

3.3.7.3 In-depth Interview's

In-depth interviews are the most suitable method for gaining in-depth, detailed knowledge about social phenomena. Face-to-face interaction allows researchers to observe respondents' facial expressions and body language, providing valuable insights beyond verbal responses.

The researcher can observe respondents' emotions, such as fear, stress, satisfaction, and hesitancy, and correlate these feelings with their verbal responses, providing a deeper understanding of their perspectives. Flexibility in interviews is an added advantage to meld the questions according to the situation and get rich and deep knowledge about the issue.

The in-depth interview guide was prepared by reviewing the existing literature. During the pilot testing, some questions were added to the guide. The final interview guide consisted of 25 questions.

3.3.7.4 Sampling Estimation

In qualitative research, determining the appropriate sample size is often based on the concept of data saturation, rather than statistical power or generalizability as in quantitative research. The sample size is typically small because qualitative studies focus on gaining deep, rich insights into participants' experiences, rather than aiming to produce generalizable results.

In current research 8 participants were sufficient for your study in qualitative research; saturation is the key consideration in determining sample size. Data saturation occurs when no new information, themes, or insights emerge from additional data collection. Research by Guest, Bunce, and Johnson (2006) suggests that saturation typically occurs after 6-12 interviews for many qualitative studies. Given this, 8 participants are considered an appropriate sample size to reach saturation without overburdening the research process.

3.3.7.5 Procedure

Individual interviews have been conducted with each research participant (each interview was between the researcher and the participant of the study which were married individuals). Individual interviews provided a level of confidentiality, which aimed to encourage participant's openness and comfort.

The interviews lasted approximately (40 to 60 minutes) and took place at a time and location convenient for the participants. All the interviews were conducted in a quiet environment free from distractions. The interviews with the research participants were conducted in-person. The researcher collected data from a semi-structured interview guide. The protocol of the study developed by preparing an information sheet, making informed consent, and creating an interview guide in which open-ended questions was asked from the study participants about gaslighting experiences in their marriage life and the mental health consequences they were

suffering. For interview each participant was contacted professionally for the interview the participants invited through in person invitation. After that interview was be scheduled by considering convenient time and location for ensuring the participants privacy. The interview has been recorded with the permission of the participants.

Interviews were conducted at a convenient time, ensuring that the participants can easily give interview in detail about their marriage. Before the commencement of the interview, the researcher has introduced herself to the participants and explained the research objectives, confidentiality was then explained, and the participant was informed their right to withdraw from the study at any time. Permission to record the session was then sought, obtained from all the research participant, space was then given to the participant to ask any questions they may have had. After answering relevant questions, the researcher thee goes through the participants consent form. The willing participants signed consent forms, one of which they could keep for their records. Once informed consent is obtained, the researcher has commenced with the interview. For reefing the procedure after that the final testing depend on the data saturation (It occurs when no new themes, ideas, or insights emerge from additional data collection). In small, focused studies, saturation can often be reached with just a few participants.

At the end of the interview, the participants were again provided with the space to ask any questions they may have ad and have been told that the data obtained in the interview would be kept in a secure place only accessible to the researcher and use for the research purpose. The participant was then thanked for their research participation and patience to answer questions briefly and detailed.

3.3.7.6 Data Collection Process

In-depth interviews have been conducted with the research participants. Due to the introductory nature of the study, indepth interviews were considered appropriate as they allow the researcher to obtain vital information required to answer the research question and allow the participants to contribute additional information to the process (Cohen and Crabtree, 2006). Thus, in-depth interviews allowed for

the generation rich data that expanded the understanding of the expediencies of gaslighting among married individual's and the mental health consequences.

The in-depth interview guide was developed according to the aims of the research to ensure that the schedule aided in answering the research question. Thus, in-depth interview guide addressed three broad areas; experiences of gaslighting, social factors which are influencing marriage life, the mental health consequences because of experiences of gaslighting.

An in-depth interview guide has been developed, considering in view the previous literature. It has been made sure that the in-depth interview is based on literature review, and the process of piloting the interview had been done to ensure the captured data in accordance with the research objectives.

The interview questions partly determined the course of the interview and partly determined by the participants response to questions. Each interview was conducted in-person in hospital setting Each interview last between (45 to 60) minutes it was audio recorded with the participant's consent.

The consent letter was given to the research participant of the study, explaining the purpose of the research. Before conducting the interview, instructions were also verbally presented to participants and ensured that all their information will be private and only be used for research purposes. The process of the data collection, that is, in-depth interviews, was completed in 2 months.

3.3.7.7 Data Reliability and Validity

For the current research for ensuring the reliability and validity of data Methodological Triangulation was used this technique has used multiple data collection methods (e.g., interviews, observations, and document analysis) to confirm findings.

Triangulation is a method used in qualitative research to enhance the credibility and validity of findings by using multiple sources, methods, researchers, or theories to cross-check data. It helps minimize biases, strengthen interpretations, and ensure a more comprehensive understanding of the phenomenon being studied.

3.3.7.8 Data Recording

According to Creswell (2014), a researcher must plan for data recording approach before starting the data collection. The most important thing here is that the data collected from the interviews is the “actual quotations” by the research participants, and nothing can replace the actual statements by the real “respondent is that the prize sought by the qualitative inquirer” (Suri, 2011). The following steps were taken and ensured to keep research data safe: the interview data was recorded using a (mobile voice recorder) combined with some hand notes in interviews. The recordings were listened to carefully multiple times and were transcribed and coded. The recorded interviews were stored in laptop of the researcher.

3.3.7.9 Data Storage

The research data was stored using both electronic and non-electronic methods. For non-electronic researchers have used papers for notes, while an audio recorder was used recording. Audio data was transcribed and saved on the laptop as a Microsoft word document. The researcher has made sure that apart from the research item, no one could access the data. Notes of the interviews was kept with the hard file and soft data in saved in Microsoft word file with numbering of the participant number P1, P2, P3 etc. to protect the identity of research participants. After completing the data, the researcher will keep the data with herself for five years. Maintaining research data for the said time period will be only used for publication requirements, after that publication or paper requirement data will be disposed so none can access the private information of the participants.

3.3.7.10 Data Analysis

The present research utilized the thematic analysis technique proposed by Virginia Braun and Victoria Clarke in 2006, which they later renamed as “reflexive thematic analysis.” This approach is designed to analyze qualitative data to answer broad or narrow research questions about people’s personal experiences, views, perceptions, and representations of a particular phenomenon. Reflexive thematic analysis is theoretically flexible, allowing it to be guided by concepts from various fields. The

outcome of this analysis is a set of themes that explain individuals' experiences, perceptions, views, or representations of the phenomenon they are encountering. [Braun and Clarke \(2006\)](#) thematic analysis has been chosen for this research due to its flexibility and its ability to generate rich, insightful results that align with the research objectives and the experiences of the participants. This technique involves the following steps:

3.3.7.11 Familiarizing with Data

The first step in the analysis process involves transcribing the interviews. Transcription serves as an effective method for familiarizing oneself with the research data. Repeated readings will be conducted to identify meanings and patterns within the data. It is essential to read the entire dataset at least once before beginning the coding process.

3.3.7.12 Generating Initial Codes

After getting familiar with the data by reading and re-reading the next step is to create an initial list of ideas about what is in the data and what is interesting about them. This phase then involves the production of initial codes from the data.

3.3.7.13 Searching for Themes

The third step involves the identification of themes through the extensive list of different codes identified from the data. This step involves sorting the different codes into potential themes and gathering all the relevant codes into potential themes and gathering all the relevant coded data extracts within the identified themes.

3.3.7.14 Reviewing Themes

In this step, the researcher will ensure that the data within each theme coheres meaningfully, while maintaining clear and identifiable distinctions between themes.

After thoroughly reviewing the generated themes, the researcher will create a thematic map that visually represents the relationships and structure of the entire data set. This map will help organize and illustrate how the themes connect and contribute to the overall analysis.

3.3.7.15 Defining and Naming Themes

At this stage, the researcher will define and refine the themes identified during the analysis and analyze the data within those themes. This involves recognizing the core of each theme. For each theme, a detailed analysis will be written, clearly outlining the findings related to it. The terms used to describe the themes should be concise and self-explanatory, ensuring they immediately convey the essence of what the theme is about to the reader.

3.3.7.16 Producing the Report

This step involves the write-up of the report. The write-up task of thematic analysis is to provide a detailed description of the data to convince the reader of the merit and validity of the analysis. The analysis must provide a concise, coherent, logical, non-repetitive, and exciting account of the data's story within and across the themes. The analytic narrative needs to argue about the research questions and objectives.

Braun and Clarke's thematic analysis was employed to analyze the data collected from the in-depth interviews. Thematic analysis is a widely utilized and adaptable method of analysis that provides a detailed and comprehensive account of the data (Braun and Clarke, 2006).

This approach enabled the interview data to be systematically organized, facilitating the identification and analysis of patterns within the data.

3.3.7.17 Ethical Consideration

The research submitted to Ethics Review Committee of Faculty of Management and Social Sciences of Capital University of Science and Technology. After an

approval, an information sheet was developed for research participants. The information sheet constitutes of the main objectives of the research along with the rights of participants confidentiality, privacy, and withdrawal.

Before collecting the data information sheet with oral and written informed consent was taken from participants to ensure the voluntary participants. At any research stage, the participant's vulnerability was not compromised. Keeping in mind the background of the participants involving the exploration of any stress-related marriage experience.

3.3.7.18 Privacy and Confidentiality

The collected data has been stored in a laptop of researcher. Data was only accessible to researcher and supervisor for the research purpose only.

Throughout the research, the identity and personal information of the participants has been held anonymous. the consent forms for the participants have clearly stated that the privacy of the research data will not be disclosed to any one irrelevant to this research and will be disposed of after a designated period.

3.3.7.19 Pilot Study

The pilot study is beneficial in determining if anything important to ask is missing or some unnecessary questions to be removed. The main objective would be to assess the feasibility, clarity, and effectiveness of the research methodology, instruments, and procedures before launching the full study.

3.3.7.20 Procedure

Individual interviews have been conducted with each research participant (each interview was between the researcher and the participant of the study which were married individuals). Individual interviews provided a level of confidentiality, which aimed to encourage participant's openness and comfort. The interviews lasted approximately (40 to 60 minutes) and took place at a time and location convenient for the participants. All the interviews were conducted in a quiet environment free from distractions.

3.3.7.21 Sample

The researcher had done a pilot study during the compilation of an in-depth interview guide and interviewed 2 married individuals to check the appropriateness of questions, changes have been made in interview protocol according to the requirement of the study. Some questions were refined for exploring accurateness of gaslighting experiences of married individuals and the mental health consequences.

The interview guide was first made extensively to avoid gaps in investigating the topic. The questions in the interview guide comprised the core question and many associated related to the central question, which has been improved further through pilot testing.

3.3.7.22 Result of the Pilot Testing

The pilot study was conducted to validate the research instrument. The pilot testing was conducted on 2 married individuals 1 was male and one was female who experienced gaslighting and mental health consequences in their married life.

The pilot study results were used to validate the instrument, and it helped make changes in the research instruments. After taking consent and briefing about the intended research, the interview had been conducted with married individuals.

As the interview guide was prepared according to the existing literature, married individuals also reported experiences of gaslighting during their marriage life. They also reported some external factors which become challenging for them to cope with it in their marriage accordingly some changes have made in the interview guide to include questions relevant to social challenges which made their marriage life difficult.

The respondents appreciated the interview questions and emphasized the need to conduct research on this social phenomenon of gaslighting in marriage and mental health consequences which is disturbing marriage life and causing mental health problems among married individuals. These participants also become the informants for the main study.

TABLE 3.1: Summary of the Data collection and Analytical Method

Research objectives	Respondents	Data collection	Analysis
Method			
To explore the lived experiences of married	Married individuals	In-depth	thematic analysis
Individuals who are suffering from gaslighting	interviews		
Experiences in their marital relationship			
To explore the mental health consequences of married			
Individuals who experienced gaslighting in their marital Relationship			

Chapter 4

Results

4.1 Introduction

This chapter summarizes the data analysis from the interviews done with married individuals from different hospitals. The interview data reflects the process and experience of married individuals which are suffering from gaslighting in their marital relationships. The interview data describes the lived experiences of married individuals which are suffering gaslighting. It also explains the mental health consequences which married individuals faced due to gaslighting in their marital life.

4.2 Data Analysis

The data analysis focused on three main themes generated from the in-depth interviews: Recognition of Gaslighting, Mental health consequence's due to gaslighting, social issues, Role of Support Systems.

The analysis of this current study was based on detailed process of thematic analysis proposed by Braun and Clarke (2017) It involves six steps to do the analysis of a given research data set. In this step, the researcher engaged in transcribing he interviews, then reading and re-reading the transcripts, and repeatedly listening to the recordings, initial ideas has been noted down, and a comprehensive understanding of the interviews data set in hand has been achieved.

In the second step of thematic analysis, once the researcher got familiarized with the data set, the researcher had started identifying preliminary codes. These codes are the key features of the interviews data, and they must be meaningful and interesting. Codes must be specific and provide an indicative reference for the conversation context.

After generating the codes to the research data set, the researcher had to give specific themes to the interview data. Specific themes have been created according to the respective objectives under analysis and the questions related to the research objective of the study. Relevant results have been extracted, combined, and split according to the emerging the themes I he studies.

In the next step the researcher had reviewed the themes so that they did not overlap in the interviews data set or in analysis. A thematic map has been generated at this step of the analysis.

After refining and defining the themes in research data, a specific category was made for the emerged themes. A specific name in the form of category had been given to the identified themes. And at this stage of analysis a unified story of interviews data has emerged in the form of categories.

In the end the researcher transformed the results into an interpretable piece of writing using acceptable and compiling examples related to themes, categories, research objectives, and questions. The report writing had described themes with the support from empirical evidence that addressed the research question as well. Analysis of the current study had resulted in three main themes from interviews data.

This chapter answers the main research questions formulated in chapter 1, based on the themes generated from the research data.

4.2.1 Profiles of the Interview Participant

The following table summarizes the demographic details of the respondents of the individual's interview.

TABLE 4.1: Profile Details of the Respondents of the Individual Interview's

Respondents	Gender	Age	Study level	Occupation	Marital Status	Family system	Years of marriage	No of Children
R1	Female	35	BSC	Housewife	Married	Joint	4	1 son
R2	Male	26	BS	Employee	Married	Nuclear	3.5	None
R3	Male	35	MSC	Lecturer	Married	Nuclear	4	1 son 1 daughter
R4	Male	30	MBBS	Doctor	Married	Joint	5	None
R5	Female	27	MS	Housewife	Married	Joint	3.5	None
R6	Female	37	ADP	School teacher	Married	Joint	6	2 sons 1 daughter
R7	Female	27	BSC	Student	Married	Joint	5	1 son, 1 daughter
R8	Male	36	PHD Scholar	Lecturer	Married	Joint	4.5	1 daughter

4.2.2 Thematic Analysis of Interviews According to the Research Objectives (ROs)

This section provides in detail the thematic analysis done on all the 8 participants which includes 4 males and 4 females. In-depth interviews have been conducted for the research objectives. First, it's in tabular form (a way to organize information in rows and columns, making it easy to read and understand) which explains all the codes and categories that emerged from the in-depth interview data. Following tables are formed after the intensive reading for interview transcripts. All 8 interviews are described here in codes and categories. After that, every major theme is explained according to the study research objectives and question in detail.

4.2.3 Research Objective 1: To Explore the Lived Experiences of Married Individuals Who Have Experienced Gaslighting in Their Marital Relationship

In this current study, the first research objective was to explore the lived experiences of married individuals who experienced gaslighting. The main themes generated from the respondent interviews explained in the table and thematic map.

Then all the generated themes are discussed in detail in the next section according to the first objective. This section will particularly elaborate on the main themes generated from interviews and the number of other key findings from the interviews.

4.3 Experiences of Gaslighting in Marriage

One of the main themes generated from the interviews of the married individuals are experience of gaslighting from their spouse in their marital life. The gaslighting experiences reported by the informants includes manipulative behaviors in this context respondents reported that gaslighting often emerges as a subtle yet powerful form of emotional abuse where their spouse manipulates them to question their

reality, memory, or perceptions. According to all the research respondent's (R1-R8) reported that they had experienced gaslighting behaviors like denying or distorting past events, shifting blame during arguments, also used the spouse's vulnerabilities (such as emotional needs or past mistakes) against them.

4.3.1 Power and Control Dynamics

This sub-theme examines how gaslighting operates as a mechanism for one spouse to dominate and control the other within the marital relationship. The respondent's respondent hats their spouse focuses on the intentional or subconscious ways in which gaslighting behaviors reinforce unequal power structures, often leaving them feeling disempowered and dependent on them.

The respondents reported that they mostly hear phrases like, "You're too sensitive" or "You're imagining things" are employed to undermine their confidence in their reality. The informant's reported that their spouse usually controls their decisions about household finances, parenting, or daily life, and dismissed their concerns as "illogical" or "unimportant."

One Respondent Said:

The other respondent reported.

دیکھیں، یہ غلبے اور کنٹرول کی بات ہے۔ وہ گھر کے تمام فیصلے خود کرنا چاہتے ہیں، اور مجھے کوئی رائے دینے کی اجازت نہیں ہے۔

(R1)

One of the respondents reported that:

میرے سوپر کا یس منظر ایسا ہی ہے کیونکہ میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ ان کے والد کا اپنی والدہ کے ساتھ بھی ایسا ہی کنٹرولنگ رویہ تھا۔ انہوں نے یہ دیکھتے ہوئے وہی طریقہ اختیار کیا اور اسے جاری رکھا۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ایک مرد کو اپنی بیوی کو اسی طرح قابو میں رکھنا چاہیے کہ مرد کو اپنی بیوی پر غصہ کرنا چاہیے اور اسے کنٹرول میں رکھنا چاہیے۔ میرے معاملے میں، زیادہ تر فیصلے، یہاں تک کہ میرے بچوں کی تعلیم سے متعلق فیصلے بھی، میرے سوپر ہی کرتے ہیں۔ مجھ سے کبھی رائے نہیں لی جاتی، اور اگر میں اپنی رائے کا اظہار کرتی ہوں، تو وہ اسے بے ادبی سمجھتے ہیں یا یہ سوچتے ہیں کہ میں انہیں کمتر سمجھ رہی ہوں۔

(R7)

4.3.2 Communication Issues

Communication issues in marriage refer to the patterns of ineffective or unproductive verbal and non-verbal interactions between partners that hinder mutual understanding, emotional connection, and problem-solving. These issues often stem from differences in communication styles, emotional needs, expectations, and the inability to navigate conflicts constructively. Over time, unresolved communication challenges can lead to feelings of frustration, disconnection, and dissatisfaction in the relationship. Communication issues in marriage can stem from a variety of factors, leading to misunderstandings, frustration, and emotional distance. Respondents have reported several issues in the interviews lack of active listening, Avoiding conversations about sensitive issue, Criticism and Blame.

It was reported (R3)

شروع سے ہی میری ترجیح بات چیت کرنا تھی، لیکن عام طور پر وہ میری بات نہیں سنتے۔ جب سنتے ہیں تو میری باتوں کو سنجیدگی سے نہیں لیتے یا کہتے ہیں کہ میں زیادہ سوچ رہی ہوں۔

Another respondent said (R8)

میں زیادہ تر وقت خاموش رہنے کو ترجیح دیتی ہوں۔ میں نے پہلے بھی بولنے کی کوشش کی ہے، لیکن اس سے حالات مزید خراب ہو گئے، اسی لیے اب میں خاموشی کو ترجیح دیتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ اپنا رویہ بدلیں، لیکن وہ نہیں بدلتے۔ جب وہ غصے میں آتے ہیں تو میں زیادہ تر خاموش ہی رہتی ہوں۔

One respondent said (R1)

جب میں سکون اور منطقی انداز میں بات کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو وہ سمجھتی ہیں کہ مسئلہ صرف میرے ساتھ ہے اور کہتی ہیں کہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ وہ یہ سوچتی ہیں کہ میں ہی غلط ہوں اور سب کچھ ٹھیک ہے۔

4.3.3 Denial/ Avoidance

In the context of marriage respondent had discussed that denial as part of gaslighting which they faced from their spouse in which their partner had distorted their perception of the situation and manipulate their emotions. Mostly of the respondents of the study have reported that their spouse refuses to accept responsibility for their actions or experiences, instead creating an alternate narrative where they

avoid blame or guilt which indicates a clear contradiction between their words and actions. Usually, respondents mentioned that their spouse insisted them that it is their fault, they said that their spouse tried to manipulate their perception of the situation, making them question about feelings and the validity of their concerns. However, blames them sticks to a narrative where they are the one at fault, they are denying their own responsibility or role in the situation.

A respondent said: (R6)

وہ یہ تسلیم کرتی ہے کہ اسے کسی دوسرے شخص کے لیے کوئی جذبات نہیں تھے، لیکن پھر بھی وہ اس کے ساتھ وقت گزارتی رہی، کھانا کھاتی رہی اور سوشلائز کرتی رہی۔ اس نے میرے ساتھ ذاتی تفصیلات شیئر کیں، وہ باتیں جو عموماً جوڑے ایک دوسرے کے ساتھ ہی رکھتے ہیں، لیکن ان سب کے باوجود، وہ ابھی بھی مجھ پر الزام لگاتی ہے اور اپنی ہی کہانی پر اٹکی ہوئی ہے کہ میں نے کیا غلط کیامیں نے اسے کئی بار جھوٹ بولتے ہوئے پکڑا ہے، یہاں تک کہ میرے اسکول کے قریبی دوست، بچپن کے دوست اور دیگر لوگ بھی اس کے جھوٹ کو گواہ ہیں۔ میں نے 2-3 بار اس کا سامنا کیا، لیکن اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوا، وہ انکار کرتی ہے

Another respondent said:

ہماری شادی کو 6 سال ہو چکے ہیں۔ شروع میں ہم نے بچوں کا منصوبہ بنایا تھا، لیکن مالی اور پیشہ ورانہ مسائل کی وجہ سے ہم نے اسے 2-3 سال کے لیے مؤخر کرنے کا فیصلہ کیا۔ یہ فیصلہ ہم نے باہمی رضامندی سے کیا تھا۔ تاہم، جب وقت آیا اور ہم تیار تھے، تو میرے شریک حیات نے مسائل اٹھانا شروع کر دیے۔ اب جب میں اس بارے میں بات کرنے کی کوشش کرتا ہوں، تو وہ بار بار اس بات کو لے کر آ جاتے ہیں اور مجھ پر الزام لگاتے ہیں کہ میں نے اس میں تاخیر کی، اور یہ سب میری غلطی ہے۔ وہ سارا الزام مجھ پر ڈال دیتے ہیں، حالانکہ شروع میں یہ منصوبہ ہم دونوں نے مل کر بنایا تھا۔

(R2)

4.3.4 Undermining Identity and Self-Worth

According to all the transcripts majority of the respondents mentioned that their spouse always challenged their core sense of self in which they mentioned integrity, intelligence, and decision-making capacity which led to emotional and psychological impacts on them. They also reported that this kind of behavior erodes their confidence, autonomy, and sense of self, and created an imbalance of power and emotional dependence on their manipulative spouse.

A respondent said: (R8)

وہ فوراً ایسے مسائل کا مقابلہ کرتی ہے جو اکثر اس کے ذاتی پسندیدہ معاملات یا تعلقات میرے مقاصد اور ترجیحات سے ٹکراتے ہیں۔ یہ جیلنجز کو مزید بڑھا دیتا ہے، اور میرے لیے اپنی خواہشات پر توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ میں ان اختلافات کے بوجھ تلے دب جاتا ہوں

Another respondent: (R3)

وہ ہمیشہ مجھے یہ کہتا ہے کہ میری بات کرنے کا طریقہ غلط ہے، اور مجھے اسے بہتر طریقے سے سنبھالنا چاہیے۔ یہ میں سوچنے لگتی ہوں کہ شاید میرا بات کرنے کا طریقہ واقعی غلط تھا، اور میں اپنے آپ کو الزام دیتی ہوں کہ شاید مجھ میں کچھ کمی ہے۔ میں خود کو قصور وار سمجھنا شروع کر دیتی ہوں، یہ سوچ کر کہ شاید چیزوں کو سنبھالنے کا میرا طریقہ ٹھیک نہیں ہے۔

One respondent said :(R1)

بہت بار مجھے محسوس ہوا ہے کہ میرے شریک حیات میری حکمت پر سوال اٹھاتے ہیں۔ چاہے گھریلو معاملات ہوں یا دیگر مسائل، وہ صرف اس لیے کہ وہ زیادہ پڑھے لکھے ہیں، اپنے آپ کو زیادہ تعلیم یافتہ اور باعلم سمجھتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ مجھے کچھ نہیں آتا، کہ میں صرف ایک سادہ شخص ہوں جو نوکری کرتا ہے اور گھر چلانے کا طریقہ نہیں جانتا۔

Another reported (R7)

وہ پہلے بھی مجھے کمتر محسوس کروانا تھا، لیکن جب میں مدد کرنے کی کوشش کرتی ہوں، تو وہ اور بھی زیادہ ایسا کرتا ہے۔ اسی طرح، اگر میں اپنے بچوں کو اسکول کے ہوم ورک میں مدد دیتے ہوئے غلطی کر بیٹھوں، تو وہ اسے نوٹس کرتا ہے اور میرا مذاق اڑاتا ہے۔ ایک بار میں بچوں کے ہوم ورک میں مدد کر رہی تھی، اس نے کچھ سنا، ہنسا اور کہا، ”میں نے تمہیں پہلے ہی کہا تھا، تم یہ نہیں سنبھال سکتی۔ تم بچوں کو اور زیادہ بریاد کر رہی ہو۔“ میں حقیقت میں مدد کرنے کی کوشش کرتی ہوں، لیکن وہ سمجھتا ہے کہ جب میں مداخلت کرتی ہوں، تو میں اسے جاہل سمجھا رہی ہوں۔

4.3.5 Blame Shifting

Blame shifting is a manipulative behavior where one partner refuses to take responsibility for their actions, mistakes, or failures in a relationship and instead redirects or shifts the blame onto the other partner. This tactic is often used to avoid accountability and make the victim feel responsible for issues that are not their fault. In a marriage, blame shifting can create a toxic, unbalanced dynamic where the manipulative spouse maintains control by making the other partner feel guilty, responsible, or inferior. Participants also reported their spouse shifted blame refuses to admit their fault or responsibility for a situation. Instead, they

divert attention and place the responsibility onto their spouse. Blame shifting can often be accompanied by contradictory statements or emotional manipulation (such as gaslighting), making them question their own perceptions of the situation.

One respondent said (R1)

جی ہاں، بہت بار۔ دیکھیں، جب گھر میں جھوٹی جھوٹی باتوں پر جھگڑے ہوتے ہیں، تو میرے سڑیک حیات مجھے کہہ دیتے ہیں کہ میں باہر رہوں اور آرام کروں۔ لیکن جب میں کام سے دیر سے گھر آتا ہوں یا کسی اور ذاتی وجہ سے دیر ہو جاتی ہے، تو وہ مجھے الزام دیتے ہیں کہ میرا باہر کسی سے تعلق ہے۔ وہ مجھے الزام لگاتے ہیں کہ میں قابل اعتماد نہیں ہوں، حالانکہ اس میں کوئی سچائی نہیں ہوتی۔ مجھے مسلسل جھوٹے الزامات کا سامنا رہتا ہے

Another Reported (R3)

جی ہاں، یہ روزمرہ کی چیزوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ اگر میں کچھ بھول جاؤں، جیسے میرا ہٹوا، تو وہ مجھ پر غصہ ہو جاتا ہے۔ یا اگر گاڑی خراب ہو جائے جب ہم باہر جا رہے ہوتے ہیں، تو وہ اپنی مایوسی کا غصہ مجھ پر نکالنا شروع کر دیتا ہے اور مجھے الزام دیتا ہے کہ یہ میری وجہ سے ہوا۔ کبھی کبھی مجھے لگتا ہے کہ مجھے اس کے ساتھ باہر نہیں جانا چاہیے تھا

One Respondent said (R6)

اس کی ہر صورتحال میں مستقل الزام تراشی، اور اب وہ مجھ پر دباؤ ڈال رہی ہے کہ میں اپنے والدین کو چھوڑ کر اس شہر منتقل ہو جاؤں جہاں اس کا خاندان رہتا ہے۔ میری اپنی کاروبار ہے اپنے شہر میں

4.3.6 Social Concerns

The second main theme generated from interview data is social concerns. The participants reported that in marriage life individuals there are certain social issues which married individuals faced which causes issues in their marriage life. The social issues are in-laws' involvement, cultural differences, Financial Constraints, communication challenges, work-life balance, parenting, and child related issues.

4.3.7 In-laws Involvement

According to all the interviews a huge problem majority research participants have been reported is involvement of in-laws which cause instability and conflicts between marriages. Some participants also reported that because of their in-law's involvement their work life, and academics life also influenced, they cannot continue their professional life.

One respondent said: (R1)

کبھی کبھار میرے سسرال والے میری بیوی کے ذہن میں خیالات ڈال دیتے ہیں، یہ کہتے ہوئے کہ میں ایسی مطالبات کر رہا ہوں جو کوئی یوری نہیں کر سکتا۔ ایسا لگتا ہے کہ جتنا آپ دیتے ہیں، اتنی ہی زیادہ توقعات بڑھتی ہیں۔ میرا خیال ہے کہ سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ میرے سسرال والے میری بیوی کی سوچ کو متاثر کر رہے ہیں، ان کے ذہن میں زہر گھول رہے ہیں، اور انہیں یہ کہہ رہے ہیں کہ میں ان کی توقعات یوری نہیں کر رہا

Another Reported: (R6)

اس کے خاندان والے اسے غلط مشورے دیتے ہیں، اسے کہتے ہیں کہ وہ مجھے چھوڑ کر ان کے ساتھ آ کر رہے۔ وہ اس پر دباؤ ڈال رہے ہیں کہ وہ مجھے چھوڑ دے، جس کی وجہ سے ہمارے درمیان فاصلے پیدا ہو گئے ہیں۔ میں مسائل کو حل کرنے کی یوری کوشش کر رہا ہوں، لیکن اس کے باوجود وہ اسی طرح کا رویہ اپنائے ہوئے ہے۔

4.3.8 Educational Difference

Many of the respondents reported educational difference is the major issue between their marriage lives. Their spouse does not take their academics seriously which created a lot of conflicts between them. Respondents reported that their partner feel questions to their education and did not understand the importance of education in their life. It also creates differences between their perspectives and approach to their life.

Respondent said (R7)

میرے شوہر کیڑوں کے کاروبار میں ہیں، اور کبھی کبھار جب وہ اپنے حساب کتاب پر کام کر رہے ہوتے ہیں تو میں ان کی مدد کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ لیکن وہ اس کی تعریف کرنے کے بجائے مجھے کمتر محسوس کرواتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں، ”صرف اس وجہ سے کہ تم پڑھی لکھی ہو، اس کا مطلب یہ نہیں کہ تم میرے کام میں مداخلت کرو۔ تم حساب کتاب کے بارے میں جانتی ہی کیا ہو؟“ وہ پہلے بھی مجھے کمتر محسوس کرواتے تھے، لیکن جب میں مدد کرنے کی کوشش کرتی ہوں، تو وہ یہ اور زیادہ کرتے ہیں

Another respondent (R8)

دوسرا، تعلیم کا پہلو بھی کافی اہم ہے۔ میں نے اپنی بی ایچ ڈی مکمل کی ہے، جبکہ اس نے صرف انٹرمیڈیٹ تک تعلیم حاصل کی اور اس کے بعد تعلیم چھوڑ دی۔ یہ فرق ہماری سوچ اور نظریات میں ہم آہنگی پیدا کرنا مزید مشکل بنا دیتا ہے۔

One response was: (R3)

وہ کہتی ہیں، "تمہیں مزید پڑھنے کی کیا ضرورت ہے؟ تم نے پہلے ہی کافی پڑھ لیا ہے۔ زیادہ تر لوگ ساری زندگی نہیں پڑھتے؛ تمہارا موجودہ کام اس ملک میں تمہارے لیے کافی ہے۔" یہ باتیں ہمارے درمیان بہت ساری تضادات پیدا کرتی ہیں

4.3.9 Financial Issues

Financial issues in marriage can be a common source of stress and conflict between couples. Respondents have reported that they had different attitudes toward money. In marriage one may be more of a spender, while the other is more frugal, leading to disagreements on budgeting, saving, and making purchases. In marriage life one partner may feel pressure from their family to financially contribute in a certain way, which can create strain in the marriage. In this research under the domain of social concerns financial issues are huge problems most of the respondents have been reported.

One respondent said (R8)

میں اپنی استطاعت کے اندر رہ کر زندگی گزارنے کی کوشش کرتا ہوں اور سادگی کو ترجیح دیتا ہوں، لیکن وہ عموماً عیش و عشرت اور سماجی موازنوں پر توجہ دیتی ہے۔ مثال کے طور پر، میں 12,000 روپے میں جوئے خریدوں گا، تو وہ کہے گی کہ مجھے 40,000 روپے خرچ کر کے اس کے لیے بھی اسی قیمت کے جوئے خریدنے چاہیے تھے۔ غیر ملکی ساختہ اثیاء یا مہنگی آرٹرز کی مانگ اکثر خاندان یا سماجی حلقوں میں دوسروں سے موازنہ کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس قسم کا دباؤ میرے لیے سنبھالنا مشکل ہوتا ہے، کیونکہ پروفیسر عموماً سادہ زندگی گزارتے ہیں اور ان کے پاس زیادہ عیش و عشرت کی سہولت نہیں ہوتی۔

One Eesponded (R1)

سب سے بڑا مسئلہ ہماری مالی حالت ہے۔ حالانکہ ہماری مالی حالت اچھی ہے، لیکن وہ پھر بھی دوسروں کو متاثر کرنا چاہتی ہیں، اور اپنی حالت کا موازنہ ایسے لوگوں سے کرتی ہیں جو ان سے زیادہ خوشحال ہیں۔ وہ اپنے دماغ میں ایک تصور بنا لیتی ہیں اور پھر مجھ سے توقع کرتی ہیں کہ میں اسے پورا کروں

Balancing Work and Family Life

Many of the respondents reported that juggling work responsibilities with marriage life can be overwhelming. Marriage includes struggle to find time for partner or family while maintaining their careers. They have reported that the lack of time can result in feelings of guilt, burnout, and resentment, frustration participants have reported that balancing work and family life is a challenge many people face,

especially in today's fast-paced world. Striking the right balance is crucial for maintaining personal well-being, nurturing relationships, and ensuring that both professional and family responsibilities are met.

It was reported: (R8)

تاہم، جب آپ یہ بات اپنی بیوی کو سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں، تو وہ آپ کے کام کی ضروریات کو نہیں سمجھ پاتی جب اس قسم کے سببے اور الزامات بار بار سامنے آتے ہیں، تو پیشہ ورانہ اور ذاتی ذمہ داریوں کو متوازن کرنا واقعی بہت مشکل ہو جاتا ہے

One of the respondents said: (R1)

لیکن جب میں کام سے دیر سے گھر آتا ہوں یا کسی اور ذاتی ذمہ داری کی وجہ سے دیر ہو جاتی ہے، تو وہ میری مصروف روٹین کو نہیں سمجھ پاتی اور غصے میں آ جاتی ہے۔

Inconsistent Parenting Involvement

Refers to a situation where one or both partners fail to consistently participate in key aspects of raising children. This inconsistency can create confusion for the children and frustration for the partner who is more involved. One partner may consistently take charge of everyday tasks like feeding, dressing, or taking children to school, while the other partner is less involved or only participates sporadically. This can create an imbalance, where one parent is responsible for most of the parenting load, leading to feelings of overwhelm and burnout.

مثال کے طور پر، میں اسے کہتا ہوں کہ بچے کو موسم کے مطابق کپڑے پہنائے، لیکن وہ صحیح طریقے سے نہیں کرتی۔ اس کے بجائے، وہ کہتی ہے، "بس اسے موبائل دے دو، اور مجھے اپنا ڈرامہ دیکھنے دو۔" جب میں اس کی غلطیوں کی نشاندہی کرتا ہوں تو وہ انہیں نظر انداز کر دیتی ہے یا صورتحال کی سنجیدگی کو نہیں سمجھتی، جس کی وجہ سے مجھے بہت زیادہ ذہنی دباؤ ہوتا ہے

4.3.10 Social Comparison

Social comparison refers to the process of evaluating oneself in relation to others, often to determine personal worth, status, or success. This tendency can impact an individual's emotional well-being, behaviors, and relationships. All respondents had reported that their spouse always tries to compare their lifestyle with others in their family or surrounding they had respondent their spouse had compared

wealth or the ability to purchase luxury items, which can lead to dissatisfaction as their partner felt they are not meeting societal or familial expectations.

Respondent Reported (R8)

کچھ عوامل جیسے کہ مشترکہ خاندان میں رہنا بھی مسائل پیدا کرتے ہیں۔ یہ میری ذاتی مشاہدہ ہے۔ مثال کے طور پر، میری نند کے شوپرز فوج میں ہیں اور ان کے پاس کوئی اضافی سرگرمیاں نہیں ہیں۔ وہ مسلسل ان کا دوسروں سے موازنہ کرتی ہیں، اور سوال کرتی ہیں کہ ان کے شوپرز دوسرے شوپروں کی طرح یہ سب کیوں نہیں کرتے

Another respondent reported (R7)

۔ میں اپنی استطاعت کے مطابق زندگی گزارنے کی کوشش کرتا ہوں اور سادگی کو ترجیح دیتا ہوں، لیکن وہ عیش و عشرت اور سماجی موازنوں پر توجہ مرکوز کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، میں 12,000 روپے کا جوٹا خریدتا ہوں، تو وہ کہتی ہیں کہ مجھے 40,000 روپے خرچ کر کے انہیں بھی اتنے ہی قیمت کا جوٹا خریدنا چاہیے۔ غیر ملکی ساختہ اشیاء یا مہنگی چیزوں کا مطالبہ اکثر خاندان یا سماجی دائرے میں دوسروں سے موازنہ کرنے سے آتا ہے۔ ایسی پریشانی میرے لیے سنبھالنا مشکل ہے، کیونکہ اساتذہ عام طور پر سادہ زندگی گزارتے ہیں اور ان کے پاس زیادہ لگژری میں پیسہ خرچ کرنے کی مالی آزادی نہیں ہوتی

TABLE 4.2: Table of Main Categories and Themes Generated from Interviews

Main Focus	Categories	Themes
Experience of gaslighting	Power and control dynamics	Gaslighting experience in marital dynamics
	Communication issues	
	Denial	
	Undermining self-worth and identity	
	Blame shifting	
Social issues	In-laws involvement	External Factors Influencing Marital Dynamics
	Educational difference	
	Financial issues	
	Balancing work and family life	
	Inconsistent parenting	
	Involvement	

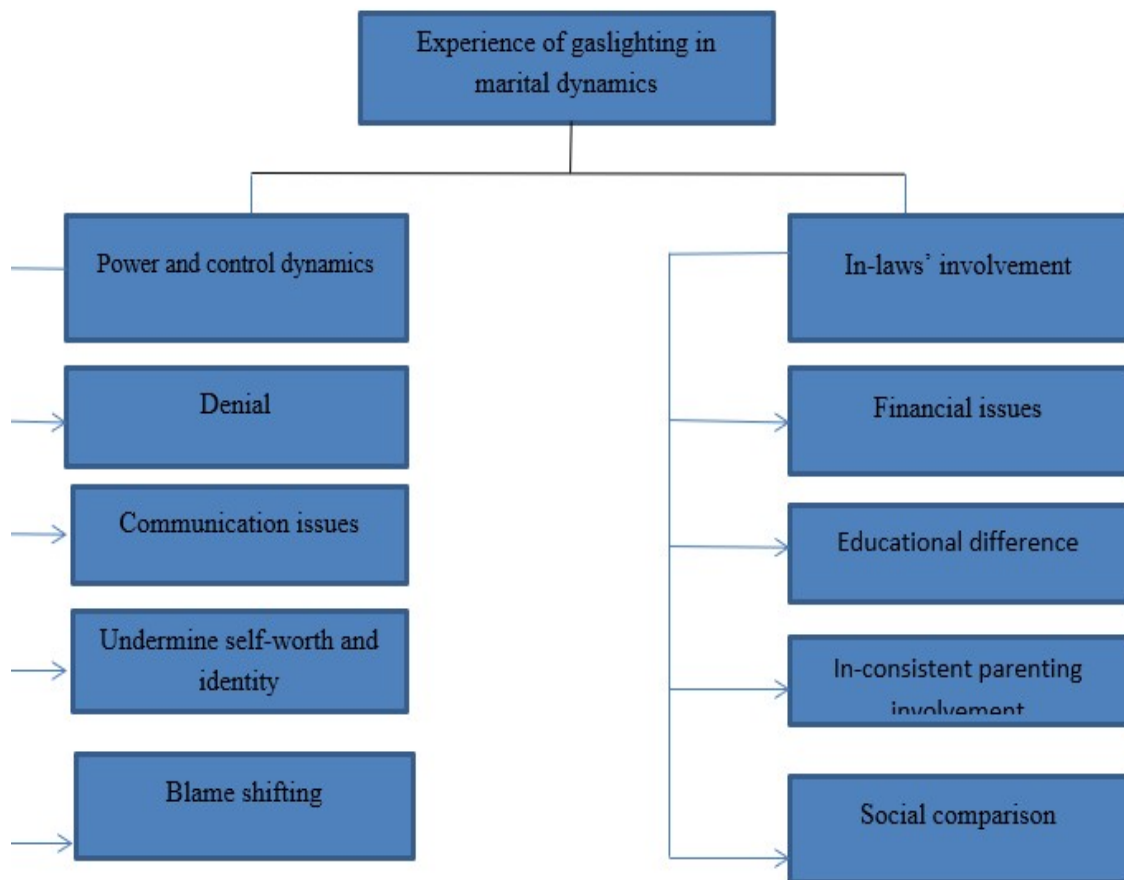


FIGURE 4.1: Thematic Map of Objective 1

4.4 Research Objectives 2: To Explore the Mental Health Consequences of Married Individuals Who Suffered Gaslighting?

The second research objective was to explore the mental health consequences of married individuals who had suffered from gaslighting in their married life which impacts their quality of life. The respondents had mentioned several mental health issues which include emotional, psychological, behavioral, intellectual issues, within a marriage, manipulative behavior often occurs in private, with the victim feeling emotionally isolated and unable to escape or address the issue without facing backlash. The mental health consequences can be more profound because the relationship is often the victim's primary source of emotional support. When this source becomes toxic, the psychological damage is compounded.

4.4.1 Low Self-Esteem

Gaslighting erodes self-confidence, making victims question their judgment, abilities, and worth. Low self-esteem refers to a diminished sense of self-worth and confidence. Respondents had reported that their spouse consistently makes them felt inadequate, unworthy, or incapable, which become results of negative experiences or interactions.

In the context of gaslighting in marriage, low self-esteem develops due to repeated manipulation, invalidation, and blame-shifting by a spouse. They mentioned that their spouse points out flaws, real or imagined, in their behavior, appearance, or abilities and this repeated criticism erodes their sense of self-worth.

Respondent said (R2)

جی، بالکل۔ میں نے محسوس کیا ہے کہ وہ ہمیشہ مجھے کنفیوز کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جابے ہم خریداری کر رہے ہوں یا کھانے کے لیے باہر ہوں۔ جب میں کچھ آرڈر کرتا ہوں تو وہ کہتے ہیں، "تمہیں کچھ نہیں پتا، میں جانتی ہوں کہ کیا بہتر ہے۔" مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میری رائے کی کوئی اہمیت نہیں ہے، اور وہ ہر چیز اپنے طریقے سے کرتے ہیں۔ میں اکثر حالات کو دیکھتے ہوئے خاموش رہنے پر مجبور ہو جاتا ہوں اور صرف وہی کرتا ہوں جو وہ چاہتے ہیں۔

Another respondent: (R3)

اپنی پڑھائی میں پُرا اعتماد، اور گھر کی ہر چیز میں حصہ لیتی تھی۔ میرا تادی سے پہلے، میں ایک بہت ہی پُرا اعتماد لڑکی تھی اعتماد بہت اچھا تھا۔ لیکن اب، میری ذہنی حالت اتنی بدل گئی ہے کہ میں کسی کو مشورہ نہیں دے سکتی اور نہ ہی کسی گفتگو کا حصہ بن سکتی ہوں۔ میری ذہنی حالت میں بہت بڑی تبدیلی آ چکی ہے۔

4.4.2 Anxiety and Chronic Stress

Victims experience heightened stress due to the constant fear of manipulation or conflict, leading to generalized anxiety and a state of hyper vigilance.

Respondent said (R7)

جی، بالکل۔ مجھے بہت کچھ چیلنا پڑا، خاص طور پر بچوں کے اسکول کے روٹین کے حوالے سے۔ شروع میں، میں انہیں اٹھا کر اسکول کے لیے تیار کرتی تھی۔ لیکن جیسے جیسے حالات بگڑتے گئے اور مزید ذمہ داریاں بڑھ گئیں، میرا دباؤ بڑھتا گیا۔ یہ سب چیزیں آپس میں مل کر میرے ذہن میں تناؤ اور بے چینی پیدا کرتی رہیں، جیسے بچے امتحانات کے دوران محسوس کرتے ہیں۔ تادی سے پہلے، میں سب کچھ ایسے سنبھالتی تھی جیسے میں ایک مشین ہوں—دوڑتی رہتی تھی، سب کچھ کرتی تھی، لیکن میں حقیقت میں صحت مند طریقے سے فعال نہیں تھی۔ میں یروٹکنٹیوٹی کی کمی محسوس کرتی تھی اور اپنے کاموں میں تھک چکی تھی۔

One of the respondents reported: (R1)

یہ اس لیے ہے کہ اگر بیویاں 30-40% بھی لائٹنگ میں ملوث ہوں، تو اس کا اثر تبادی پر ضرور پڑے گا۔ یہ بہت زیادہ ذہنی دباؤ کا باعث بنتا ہے۔ میں نے 2020 میں اپنی ہی ایچ ڈی شروع کی اور 5 سال میں مکمل کی، لیکن اپنی بیوی کی طبیعت کی وجہ سے مجھے لگتا ہے کہ میں ان مسائل کی وجہ سے بہت زیادہ ذہنی دباؤ کا سامنا کر چکا ہوں۔

One of the respondents reported: (R2)

میں نے اپنی ذہنی صحت میں نمایاں تبدیلیاں محسوس کی ہیں۔ میں اکثر فکر مند اور بے چین رہتا ہوں، اور ایک ایسا خوف پیدا ہو گیا ہے جو ہمیشہ میرے ذہن میں موجود رہتا ہے۔

4.4.3 Cognitive Decline

Cognitive decline in marriage, especially when linked to gaslighting or emotional manipulation, is a sincere concern. It impacts memory, decision-making, and emotional well-being, and over time can affect nearly all aspects of a person's life. Recognizing the signs and taking steps to address the underlying emotional abuse is crucial for protecting both mental health and cognitive function.

It was reported: (R2)

میں نے یہ بھی محسوس کیا ہے کہ میری ذہنی صلاحیتیں کمزور ہوئی ہیں؛ میری یادداشت پہلے جیسی تیز نہیں رہی۔ میں چیزیں بھول جاتا ہوں، اور میری نیند متاثر ہو گئی ہے۔ یا تو میں اچانک جاگ جاتا ہوں یا بالکل نیند نہیں آتی۔ اس کے علاوہ، میری بھوک بھی ختم ہو گئی ہے؛ کھانے کا وہ مزہ نہیں رہا جو پہلے آتا تھا۔ مجھے ایک عجیب، بے چین سی بے آرامی محسوس ہوتی ہے۔

Respondent said (R6)

میں نے منفی خیالات سے نمٹنے کے لیے دوا لینا شروع کی، بشمول ای سٹیپلویرام۔ میرے کاروباری توجہ میں کمی آ گئی، اور جب کلینٹس مسائل کے ساتھ کال کرتے، تو مجھے غصہ آ جاتا۔ میں جذباتی طور پر بہت تھکا ہوا محسوس کرتا تھا

One more respondent said

جب میں محدود وقت میں بہت سی ذمہ داریاں نبھانے کی کوشش کرتا ہوں، تو میری بیوی کی مسلسل دلیلی بازی اور رویہ مجھے ذہنی طور پر پریشان کر دیتا ہے۔ ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے، میری توجہ خراب ہو جاتی ہے، اور میں اکثر غصہ اور مایوسی محسوس کرتا ہوں۔

4.4.4 Isolation and Withdrawal

Due to feelings of unworthiness, victims may withdraw from social connections or opportunities for personal growth. Many respondents had reported that their spouse distorted their understanding of their relationships, making them feel as though they are the problem in every conflict. This can lead the to withdraw, thinking they are a burden to others or unworthy of support.

Respondent reported (R6)

میں کھانے کا شوقین تھا اور اکثر دوستوں کے ساتھ ہوٹلوں میں جایا کرتا تھا، لیکن میری زندگی بہت پریشان ہو گئی، اور میں اپنی سرگرمیوں میں محدود ہو گیا۔

One more respondent said: (R7)

جب میں اپنی بات کرنے کی کوشش کرتا ہوں، تو وہ مجھے کہتے ہیں کہ چلے جاؤ، جہاں سے آئے ہو وہیں واپس جاؤ۔ انہیں صرف تب ہی میں پسند آتا ہوں جب میں ان کی بر بات سے اتفاق کرتا ہوں، لیکن اگر میں ان کے خاندان کے افراد سے کچھ شیئر کروں، تو وہ غصہ کرتے ہیں اور کہتے ہیں، "تم میرے والدین کو یہ کیوں بتا رہے ہو؟ تم یاگل ہو۔ اگر تم میرے گھر میں رہنا چاہتے ہو، تو ہمارے طریقوں سے رہو، اپنے طریقوں سے نہیں۔"

4.4.5 Anger Issues

Anger issues in the context of gaslighting in marriage refer to the emotional turmoil and frustration experienced by individuals as a result of constant manipulation, invalidation, and denial of their reality. Respondents mentioned they had struggled to manage their anger, which can manifest as outbursts, internalized resentment, or passive-aggressive behavior.

This emotional response they had felt from feelings of helplessness, betrayal, and an ongoing sense of being unfairly treated from their partner as mostly participants unresolved anger it escalated conflicts, create emotional distance, and contribute to mental health challenges, such as anxiety or depression.

Respondent said (R8)

مجھے سچ میں کبھی کبھار غصہ آ جاتا ہے۔ لیکن پھر میں سوچتا ہوں کہ اگر میں غصے میں رہوں گا تو بہت سا وقت ضائع ہو جائے گا، اس لیے میں خاموش رہنے کا انتخاب کرتا ہوں۔ لیکن وہ نہیں سمجھتی۔ میں اسے کہتا ہوں کہ اس بارے میں سوچو، لیکن کبھی کبھار میں واقعی غصے میں آ جاتا ہوں

Some Respondent Reported: (R6)

یہ سب ذہنی طور پر بہت تھکا دینے والا محسوس ہوتا ہے۔ میں جلدی غصے میں آجاتا ہوں اور آسانی سے چڑچڑا ہوجاتا ہوں۔ میں نے کہا کہ میں بے چینی محسوس کر رہا ہوں کیونکہ میرا تشریک حیات مسلسل الزام تراشی کرتا ہے اور اپنی ذمہ داری قبول کرنے سے انکار کرتا ہے۔

Another respondent said: (R5)

سب سے پہلے یہ ذہن پر اثر ڈالتا ہے۔ نہ تو ذہن تازہ محسوس کرتا ہے اور نہ ہی سکون ملتا ہے۔ چیزیں بری طرح متاثر ہوتی ہیں، اور ذہنی دباؤ بہت زیادہ ہوجاتا ہے

4.4.6 Depression

Depression within marriage often emerges as a sub-theme when examining the emotional and psychological struggles faced by individuals in marital relationships. Depression in marriage often stems from unresolved stressors and unhealthy dynamics.

All of the respondents had reported they had faced symptoms of depression, some of them took medicine as well they said lack of emotional support and connection with their spouse lead to feelings of isolation and loneliness. This disconnection triggered depressive symptoms, such as sadness, low energy, and hopelessness in their marriage.

Respondent said (R7)

اس صورتحال کی وجہ سے، میں اکثر بہت افسردہ اور مایوس ہوجاتا ہوں۔ میں اپنی احساسات کسی سے شیئر نہیں کر سکتا، اور لوگ میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ صرف وہی لوگ سمجھتے ہیں جنہوں نے یہ سب کچھ خود برداشت کیا ہو۔

Another responded said (R4)

یہ بہت مشکل تھا کیونکہ پہلے 9 ماہ مکمل طور پر ڈپریشن میں گزرے۔ کھانا چھینا، پھل چھینا، مجھے کام کرنے پر مجبور کرنا، اور میری کوئی پرواہ نہ کرنا۔ ایسا لگتا تھا جیسے خوشی ختم ہو گئی ہو، اور ذہنی یا جسمانی طور پر کوئی سکون نہیں تھا۔ ہر چیز متاثر ہوئی، اور حالانکہ میرا بیٹا پیدا ہوا، میں ابھی تک مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو سکا ہوں

Some respondent's said (R3)

صورت حال اتنی افسردہ ہو گئی ہے کہ اب میں سمجھ نہیں پاتا کہ معاملات کو کیسے سنبھالوں۔ ایسا لگتا ہے جیسے سب کچھ مکمل طور پر بدل گیا ہو۔ میری یادداشت سب سے زیادہ متاثر ہوئی ہے، اور میں بہت جلد غصے میں آ جاتا ہوں۔ میں ایسی افسردہ کیفیت میں مبتلا ہو جاتا ہوں جہاں میں بالکل بھی بات نہیں کرتا۔

4.4.7 Emotional Instability

In the context of marriage, emotional and behavioral issues emerge as a critical sub-theme that highlights the challenges married individuals who had faced in managing their emotions and actions within their relationship. These issues contributed to conflicts, misunderstandings, and dissatisfaction, impacting the overall stability and quality of the marital bond. Many of the respondents had reported behavioral issues due to constant experience of gaslighting from their spouses.

It leads to emotional instability and lack of focus on their professional work as well. Informants of this study reported they had suppressed their emotions which built over time; it resulted in resentment which manifests through hostility or passive-aggressive behaviors.

Partners avoid addressing problems or taking responsibility, leading to unresolved conflicts, and growing frustration.

A response was (R4)

میں اپنے احساسات یا جذبات ان سے شیئر نہیں کر سکتا، کیونکہ وہ مجھے یا گل کہتے ہیں۔ حتیٰ کہ ان کی والدہ اور والد نے بھی انہیں مشورہ دیا ہے کہ وہ کونسلنگ کے لیے نہ جائیں

One response was (R8)

ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے، میری توجہ بگڑ جاتی ہے، اور میں اکثر غصہ اور مایوسی محسوس کرتا ہوں۔

One respondent said (R5)

میں جذباتی طور پر ٹھکا ہوا محسوس کرتا تھا۔ میں کھانے کا شوقین تھا اور اکثر دوستوں کے ساتھ ہونٹوں میں جایا کرتا تھا، لیکن میری زندگی بہت پریشان ہو گئی اور میں اپنی سرگرمیوں میں محدود ہو گیا۔

TABLE 4.3: Table of Main Categories and Themes Generated from Interviews.
(Objective 2)

Main Focus	Categories	Themes
Mental health consequences	Low self-esteem Anxiety ad chronic stress Cognitive decline Anger issues Emotional disturbance Behavioral issues	Mental health issues

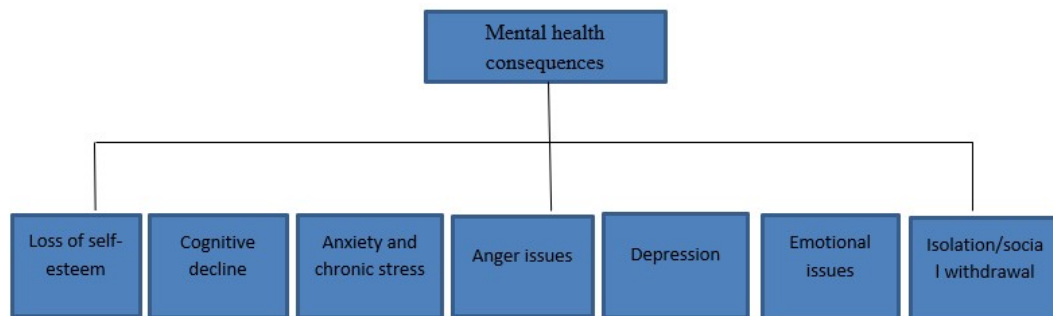


FIGURE 4.2: Thematic Map of Objective 2

Chapter 5

Discussion and Conclusion

5.1 Introduction

This is the concluding chapter of the thesis; it comprises main four sections i.e discussion, implications, recommendations, and conclusion. The study was conducted to explore the lived experiences of married individuals which were suffering from gaslighting and mental health consequences. This chapter includes a discussion that has been drawn from the analysis of the results which interpreted and reflected on the lived experiences of married individuals.

5.2 Experiencing of Gaslighting in Marital Relationship

The aim of the present research was to explore the tactics of gaslighting which married individuals has been suffered from their spouse in marriage life. The research findings have shown that all married individuals were suffering from gaslighting in their marital relationship. Participants mentioned these experiences of gaslighting from their partners in their marriage Power and control dynamics, Communication issues, Denial, Undermining self-worth, and identity, Blame shifting. Participants had mentioned that they had experienced power and control dynamics from their partner in their marital life. Previous literature has identified two stages

of gaslighting. In the initial stage, the perpetrator seeks to gain control over the victim by reshaping their thoughts to align with their own desires. In the second stage, the perpetrator fully implements this manipulation in a calculated and systematic manner. Unless the perpetrator exhibits overt hostility, the victim may unknowingly accept their version of reality or begin to doubt themselves without realizing how this influence is taking place (Dorpat, 1996). This may occur because the victim struggles to comprehend the extent of the abuse within the relationship. Additionally, they may not recognize the presence of emotional abuse, as the perpetrator's manipulation is often subtle and highly convincing. As a result, the victim may lose their sense of reality, internalize blame, and perceive themselves as being in the wrong (Gregory et al., 2024).

The next sub-theme that emerged according to participants' responses was denial from their partners in their marital life. (Gass and Nichols, 1988) examined women's reactions in ongoing relationships based on their clinical observations. Their findings suggest a pattern of responses that include denial, feelings of losing one's sanity, and grief or sadness. Women who suspect or discover their husband's extramarital affair often initially react with denial, convincing themselves that their spouse would not be unfaithful.

They may also internalize blame, believing that their lack of attention contributed to the situation and that modifying their behavior could resolve the issue. On the other hand, a participant had reported communication issues with their partner in marriage life. In previous literature it was mentioned that (Burnett, 2020). In intimate relationships, gaslighting can manifest through subtle behaviors that undermine a partner's confidence. For instance, a gaslighter might dismiss their partner's feelings by saying, "You're too sensitive," or deny past conversations, causing the partner to doubt their memory. These actions create hidden tensions, leading to long silences or reduced intimacy, further straining communication.

With respect to literature it has shown that in romantic relationships emotional violence itself is violence that is carried out psychologically by controlling the thoughts, feelings, and desires of other people with verbal violence, such as criticism, which marks disapproval, intimidation, and humiliation, which makes the victim feel afraid (Rudy and Halgunseth, 2005). Furthermore, forms of emotional

violence are domination, verbal aggressiveness, criticizing, blaming, wrong expectations, emotional blackmail, unexpected responses, always wanting to create conflict or crisis, character assassination, gaslighting, sexual harassment, intimidation, and isolating (Engel, 2023).

A pervasive sense of confusion and self-doubt as their reality is consistently questioned or denied. Participants had reported that because of gaslighting they had undermined the ability to make decisions independently. They have reported that experience of gaslighting alienate their support systems, such as family and friends. They reported that they had lived in a constant state of anxiety, also tried to avoid conflicts or accusations.

It is important to examine the gaslighting many studies have examined only extremely specific constructs, such as personality traits of the victim and perpetrator (Hightower, 2017; March et al., 2023; Miano et al., 2021), or whether gaslighting is associated with feelings of power imbalance between partners. Some qualitative studies have explored the consequences of gaslighting in romantic partnerships, finding that gaslighting in intimate relationships severely undermines self-trust and well-being, with recovery often involving the rebuilding of self-trust (Darke et al., 2025; Klein et al., 2023). Perpetrators may fear losing their influence over their partner, leading them to employ gaslighting to regain control (Abramson, 2014). Some studies suggested that Individuals with narcissistic personality traits often engage in gaslighting to reinforce their inflated self-image and devalue their partner's autonomy (Stark, 2019). Gaslighters may use manipulation to compensate for their insecurities, projecting their inadequacies onto their partner (Katz et al., 2022). Gaslighting can be a defensive strategy to deflect blame or avoid addressing one's mistakes or shortcomings (Johnson & Kelly, 2018).

Gaslighting is distinct in that the perpetrator seeks not only to dominate their victim but also demands a certain level of compliance and cooperation from them (Kurniawan & Limanta, 2021). This manipulation involves undermining the victim's credibility, which ultimately destabilizes their sense of self. Gaslighters employ various tactics, with the three most common being withholding information from the victim, altering aspects of the victim's behavior or identity to fit the abuser's idealized narrative, and exerting control (Petric, 2018). Another strategy

often used is the "warm-cold" approach, where brief periods of positive reinforcement are followed by longer periods of cold and hurtful behavior. This cycle keeps the victim emotionally invested and dependent on the gaslighter (Petric, 2018). On the other hand participants had reported experience.

In this current research married individuals also reported in their interviews that social issues/ external factors also become major problems in their marital life. The social issues which participants reported includes in-laws' involvement, financial issues, work balance issue, inconsistent parenting issue, educational gap etc. External issues caused disturbance and trouble in married life; this also creates problems as reported by the participants of the study. Social factors create additional stressors that often serve as triggers for emotional manipulation. For instance, excessive interference from in-laws can undermine one partner's authority or perceptions, leading to confusion and self-doubt (Stark et al., 2021).

On the other hand, (Sweet, 2019) rejects the idea that gaslighting is a form of micro-aggression, instead categorizing it as macro-aggression. She argues that gaslighting typically occurs in contexts of social inequality, where factors such as gender, race, nationality, and status play a significant role. For this reason, (Sweet, 2019) even asserts that gaslighting is a phenomenon particularly associated with males. In summary, she argues that when social inequality is present in close relationships, gaslighting emerges because of the exploitation of vulnerability.

The participants reported that the difference between spouse educations causes issues in marriage they reported their spouse does not take their academics seriously which created a lot of conflicts between them. Respondents reported that their partner feel questions to their education and did not understand the importance of education in their life. It also creates differences between their perspectives and approach to their life. In accordance with previous literature the educational gap between spouses can also contribute, with one partner potentially belittling the other's experiences or intelligence, reinforcing feelings of inadequacy and confusion (Abramson, 2014). Social and cultural factors, such as education level, stress, environmental circumstances, social dominance orientation, gender roles, economic dependence, etc., can increase the risk of being in an emotionally abusive relationship (Kalmuss et al.,2004). The results of Ismail et al.'s research on

household conflict state that gaslighting has an impact on household harmony and is a factor in domestic conflict, which, if not managed or resolved correctly, will be a fact of the collapse of a household (Ismail et al.,2021). According to research by Kaukinen (2008), economic dependency and education are significant factors in emotionally abusive relationships. Based upon a review of available published literature and extensive, in-depth interviews with a small sample of married couples, brief discussions are presented, also, it is observed that marital interaction in various cultures is greatly influenced by the position of women in that socio-cultural set up and that western society is dominated by the concept of individualism while the eastern society is more family oriented (Golden et al., 2006). Families with lower SES frequently face higher levels of financial stress, and stress has the potential to exacerbate conflicts within the household, which may increase the risk of abusive behavior. On the other hand, participants reported that work imbalance in their marital relation. They mentioned that they make them feel guilty for bringing up the imbalance. Participants had discussed If they mention feeling overwhelmed, they might respond with, "You're just imagining it," or "You're being too sensitive," shifting the blame onto them instead of acknowledging the problem. According to existing literature (Sweet, 2019) his study examines how gaslighting functions within intimate relationships, emphasizing that it is deeply rooted in social inequalities, particularly gender. The research highlights that abusers often leverage societal stereotypes and institutional structures to manipulate their partners, leading victims to question their own perceptions and realities. Also participants had reported their partner's shows lack of responsibility towards children chores gaslighting is primarily a sociological phenomenon rooted in social inequalities, including gender, and is executed in power-laden intimate relationships. The study emphasizes that gaslighting should be understood beyond individual psychology, considering the broader social context (Sweet, 2019).

5.2.1 Mental Health Consequences of Gaslighting

The second research objective was to explore the mental health consequences which married individuals had faced due to experience of gaslighting in their marital relationship. The narratives of the eight interviews depicted they all were suffering

from multiple psychological issues because of their marriage problems. Respondents of the study have reported Low self-esteem, Anxiety, chronic stress, Cognitive decline, Emotional disturbance, Behavioral issues etc., they had experienced in their marriage life. Many of the respondents revealed significant mental health consequences stemming from their experiences of gaslighting in marital relationships.

Some respondents had mentioned they had suffered from anxiousness they noticed significant changes in my mental health. Some respondent mentioned that they had often worried and anxious, and have developed a fear that is always lurking in their mind. The results of previous research state that disruption of daily activities, depression, low levels of self-confidence and self-esteem, and a negative self-concept are the impacts that arise on victims who have experienced psychological violence in a relationship (Astriani & Satiningsih, 2021). Some respondents in the interview had reported they had experience low self-esteem due to constant criticism from their spouse. Moreover, as gaslighting is included as a form of emotional violence, the researchers also add to the results of the research, which states that the lower the individual's self-esteem, the higher the emotional violence treatment received will be (Bani et al., 2021). This is supported by the opinion of Fletcher that emotional violence can damage the victim's psychological condition and cause the victim to have feelings of low self-esteem (Fletcher et al.,2021).

Some respondents mentioned that because of constant face of gaslighting in their marriage they had in their mental health. Some respondents in the interview had reported they had experience. A systematic review on gaslighting and interpersonal relationships highlights that victims often experience depressive symptoms, anxiety, and, in severe cases, psychosis. The review also notes that while gaslighting is commonly observed in marriages, it can occur in various types of relationships (Dergipark, 2024).

Also Respondents of the study have reported Cognitive decline they had reported they felt the gradual erosion in their ability to trust their own perceptions and reality, leading to confusion, doubt, and a distorted sense of self, often caused by the persistent manipulation and denial tactics employed by the gaslighter, impacting their cognitive functioning and decision-making abilities. According to scientific

literature (Silvestri et al., 2023). This form of psychological abuse is subtle and insidious, gradually destroys the victims' autonomy and her capacity for decision-making. In result participants had reported that they faced constant Emotional disturbance, Behavioral issues in their marriage life Glaser (2002) claims that deep and hidden wounds may occur in people who are constantly exposed to emotional/psychological violence, and this may have psychological consequences for the victim. Gaslighting, one of the types of emotional violence/abuse manipulation, can also become a dangerous method that deeply affects the psychological health of the victims.

5.2.2 Current Study and Theoretical Work

The present research has used the psychodynamic theory as the theoretical framework. It provides a deep understanding of the unconscious dynamics, relational patterns, and psychological mechanisms involved in such behaviors.

Psychodynamic theory explores how unresolved internal conflicts, insecurities, or past trauma drive manipulative behaviors. Gaslighting often creates or reinforces a power imbalance, which psychodynamic theory can contextualize as a defense mechanism for the gaslighter and a source of dependency for the victim.

Psychodynamic theory, also known as psychoanalytic theory, interprets personality through unconscious psychological processes, such as hidden desires and fears. It emphasizes the significant influence of childhood experiences on adult personality development. This theory is most closely linked to Sigmund Freud and psychoanalysis, a form of psychotherapy that seeks to uncover unconscious thoughts and emotions, enabling individuals to gain deeper self-understanding (Bornstein et al., 2010).

Psychodynamic theory posits that much of human behavior is driven by unconscious processes rooted in past experiences, particularly from childhood (Freud, 1923). Gaslighting behaviors may emerge from unresolved internal conflicts or insecurities within the gaslighter. For example, a gaslighter with unresolved fears of abandonment may manipulate their partner to maintain control and avoid rejection. Similarly, the victim's unconscious vulnerabilities, such as low self-esteem or

unresolved trauma, may increase their susceptibility to manipulation. Continuous manipulation can fragment the victim's ego, leading to confusion, low self-esteem, and internalized shame (Baker and Baker, 1987).

Psychodynamic theory emphasizes the role of interpersonal relationships in re-enacting unresolved conflicts from earlier life stages (Padel, 2018). Marriage often becomes a space where unconscious patterns are projected and acted out. Gaslighting is one such dynamic where one partner (the gaslighter) projects their insecurities onto the other, creating confusion and dependency. The victim may unconsciously repeat relational patterns from their past, such as tolerating emotional abuse. (Freud, 1923).

Defense mechanisms are central to psychodynamic theory and play a crucial role in gaslighting dynamics. Gaslighters often use mechanisms such as projection (attributing their negative traits to the victim) and denial (refusing to acknowledge reality) to maintain control and avoid confronting their vulnerabilities (Vaillant, 1994). Victims may use mechanisms such as repression (suppressing painful memories) or identification with the aggressor (adopting the gas lighter's perspective) as coping strategies (Shedler, 2010).

The theory clearly states the importance framework for understanding gaslighting because it explores unconscious processes, relational dynamics, and mental health consequences. It offers valuable insights into the psychological roots of manipulative behavior and pathways for therapeutic intervention. By addressing the deeper causes of gaslighting, psychodynamic theory provides a holistic lens for studying and mitigating its impact.

The theory has been explained in detailed chapter 2. The results of the current study are aligning firmly with the view. Themes generated from the interview transcripts clearly stated that the lived experiences of gaslighting among married individuals. All of the married individuals reported that they had experienced gaslighting in their marital life the lived experiences which they reported includes experiences of gaslighting and social issues which become issue in their marriage life. They had reported experiences of gaslighting which includes Power and control dynamics, Communication issues, Denial, Undermining self-worth and identity, Blame shifting also respondents had reported social issues which includes

In-laws involvement, educational difference, financial issues Balancing work and family life, Inconsistent parenting Involvement which impacts their mental health issues as well. They suffered from many psychological issues like Low self-esteem, Anxiety and chronic stress, Cognitive decline, Anger issues, Emotional disturbance, Behavioral issues, depression.

These mental health consequences resulted from the experiences of gaslighting in their marital life. Power and control dynamics, Communication issues, Denial, Undermining self-worth and identity, Blame shifting also respondents had reported a social issue which includes In-laws involvement, educational difference, financial issues Balancing work and family life, Inconsistent parenting Involvement.

5.3 Recommendations

5.3.1 Increased Awareness and Education

Couples, mental health professionals, and community leaders should be educated about the signs and impacts of gaslighting in relationships. Workshops and counseling programs should be implemented to raise awareness about unhealthy behaviors in marriages, focusing on psychological abuse and manipulation.

5.3.2 Promote Mental Health Support

Encourage individuals affected by gaslighting to seek therapy or counseling for emotional support and to process the trauma associated with it. Provide accessible resources for couples to attend joint counseling or therapy sessions for relationship support.

5.3.3 Develop Screening Tools

Create validated tools for professionals to identify signs of gaslighting in individuals seeking counseling, ensuring early intervention.

5.3.4 Encourage Open Conversations

Foster open dialogues in society about the emotional abuse that can occur in marriages, aiming to normalize discussions about mental health and relationship challenges.

5.3.5 Policy Advocacy

Advocate for the development of policies that provide better legal protection for individuals suffering from psychological abuse in marriages, ensuring there is support available for those seeking justice.

5.4 Limitations

1. **Sample Size and Diversity:** Qualitative studies often rely on smaller sample sizes, which may limit the generalizability of findings.
 - o Participants may not represent diverse backgrounds, limiting the understanding of how gaslighting affects different demographic groups (e.g., age, socio-economic status, cultural background).
2. **Subjectivity and Bias:** The data gathered from interviews or focus groups may be influenced by the subjectivity of participants, who may have different interpretations of what constitutes gaslighting or may be influenced by recall bias.
3. **Self-Reporting Issues:** Participants may underreport or misrepresent their experiences due to fear of judgment, lack of awareness, or normalization of gaslighting behaviors.
4. **Limited Scope:** The focus on married individuals may not capture the broader context of gaslighting in other types of relationships, such as dating or workplace environments, thus limiting the applicability of the study's conclusions.
5. **Ethical Concerns:** Addressing sensitive topics like gaslighting can be emotionally triggering for participants, requiring careful ethical considerations and support structures for those involved. Implications:

1. **Mental Health Impact:** Gaslighting has profound psychological effects on individuals, potentially leading to depression, anxiety, self-doubt, and long-term emotional trauma. Understanding these consequences can help tailor mental health services and interventions.
2. **Policy and Legal Changes:** Findings from the study could advocate for legal reforms, as gaslighting may not always be recognized as a form of psychological abuse. The study might call for clearer definitions and stronger protections for victims.
3. **Therapeutic Approaches:** The study could lead to new therapeutic techniques or frameworks for therapists to address gaslighting and its mental health consequences. It may also contribute to a shift in how therapists approach issues of emotional abuse in marriage.
4. **Public Awareness and Social Change:** The study may contribute to shifting societal views on psychological abuse and gaslighting, encouraging a greater recognition of its harms and making it more socially unacceptable.
5. **Gender Dynamics:** Exploring gaslighting within marriages might reveal gendered patterns of abuse, which could lead to discussions on how gender dynamics affect the likelihood and impact of gaslighting, influencing future research on domestic abuse and mental health.

5.5 Conclusion

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences is a significant form of psychological abuse that can have severe mental health consequences. This qualitative inquiry highlights how gaslighting can erode the emotional well-being of victims, leading to feelings of self-doubt, anxiety, depression, and even long-term psychological trauma.

The study underscores the importance of recognizing gaslighting as a form of emotional manipulation, often rooted in power dynamics within marriages, and its devastating impact on mental health. The findings suggest that there is a need for greater awareness and education around gaslighting, within marital relationships.

Mental health professionals should possess the necessary skills and knowledge to recognize and respond to gaslighting effectively. While individuals affected by it should be encouraged to seek support through counseling or therapy. Furthermore, policies and legal frameworks should be strengthened to provide better protection for victims of psychological abuse, including gaslighting, ensuring that they receive the support they need.

Bibliography

- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical perspectives*, 28:1–30.
- Ahern, K. (2018). Institutional betrayal and gaslighting: Why whistle-blowers are so traumatized. *The Journal of perinatal & neonatal nursing*, 32(1):59–65.
- Akdeniz, B. and Cihan, H. (2023). Gaslighting and interpersonal relationships: Systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(1):146–158.
- Alam, S. and Wane, N. (2023). The invisible women: Untold stories of leadership, resistance, and every day in the indian subcontinent. *Canadian Woman Studies/les cahiers de la femme*, 36(1, 2).
- Au, L., Capotescu, C., Eyal, G., and Finestone, G. (2022). Long covid and medical gaslighting: Dismissal, delayed diagnosis, and deferred treatment. *SSM- Qualitative Research in Health*, 2:100167.
- Aurangzeb, W., Abbasi, M. N. S., and Kashan, S. (2023). Unveiling the impact of gaslighting on female academic leadership: A qualitative phenomenological study. *Contemporary Issues in Social Sciences and Management Practices*, 2(3):1–15.
- Baker, H. S. and Baker, M. N. (1987). Heinz kohut’s self psychology: an overview. *The American Journal of Psychiatry*, 144(1):1–9.
- Bhatti, M. M., Shuja, K. H., Aqeel, M., Bokhari, Z., Gulzar, S. N., Fatima, T., and Sama, M. (2023). Psychometric development and validation of victim gaslighting questionnaire (vgq): across female sample from pakistan. *International journal of human rights in healthcare*, 16(1):4–18.

- Bornstein, M. H., Hahn, C.-S., and Haynes, O. M. (2010). Social competence, externalizing, and internalizing behavioral adjustment from early childhood through early adolescence: Developmental cascades. *Development and psychopathology*, 22(4):717–735.
- Bouchard, G. and Theriault, V. J. (2003). Defense mechanisms and coping strategies in conjugal relationships: An integration. *International journal of Psychology*, 38(2):79–90.
- Braun, V. and Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2):77–101.
- Burnett, K. A. (2020). *Covert psychological abuse and the process of breaking free: A transformative mixed-methods study on female survivors of male partners*. PhD thesis, Fuller Theological Seminary, School of Psychology.
- Calef, V. and Weinshel, E. M. (1981). Some clinical consequences of introjection: Gaslighting. *The Psychoanalytic Quarterly*, 50(1):44–66.
- Cohen, D. and Crabtree, B. (2006). Semi-structured interviews. *Qualitative research guidelines project*, 2.
- Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic psychiatry*, 43(4):523–552.
- Darke, L., Paterson, H., and van Golde, C. (2025). Illuminating gaslighting: A comprehensive interdisciplinary review of gaslighting literature. *Journal of Family Violence*, pages 1–17.
- Dimitrova, D. (2021). The women in situation of gaslighting—risk identification in the work environment. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_3):ckab165–327.
- Edgumbe, R. (1983). Anna freud-child analyst. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 64:427.
- Engel, D. (2023). Exploration of intimate partner violence case progression from patrol response through verdict in detroit, michigan. Master's thesis, Wayne State University.

- Fagen, J. L., Shelton, J. A., and Luché-Thayer, J. (2023). Medical gaslighting and Lyme disease: the patient experience. In *Healthcare*, volume 12, page 78. MDPI.
- Freud, S. (1923). *Introduction à la psychanalyse*. Payot.
- Freud, S. (1926). Psycho-analysis. *To Theories Of*, 11.
- Fuchsman, K. (2019). Gaslighting. *The Journal of Psychohistory*, 47(1):74–78.
- Gass, G. Z. and Nichols, W. C. (1988). Gaslighting: A marital syndrome. *Contemporary Family Therapy*, 10(1):3–16.
- Gordon, R. M., Wang, X., and Tune, J. (2015). Comparing psychodynamic teaching, supervision, and psychotherapy over videoconferencing technology with Chinese students. *Psychodynamic psychiatry*, 43(4):585–599.
- Graves, C. G. and Spencer, L. G. (2022). Rethinking the rhetorical epistemics of gaslighting. *Communication Theory*, 32(1):48–67.
- Gregory, A. J., Dirks, M. A., Nitschke, J. P., Wong, J. M., Human, L. J., and Bartz, J. A. (2024). Association between depression symptoms and emotional-communication dynamics. *Clinical Psychological Science*, 12(5):807–822.
- Hackett, E. A. (2024). *A Phenomenological Study of Gaslighting on Self-Concept in the Workplace*. PhD thesis, The Chicago School of Professional Psychology.
- Hailes, H. P. (2023). *"They're Out to Take Away Your Sanity": An Ecological Investigation of Gaslighting in Intimate Partner Violence*. PhD thesis, Boston College.
- Harfst, T. (2024). 'you made me do this': Exploring how attachment styles and emotional intelligence are associated with gaslighting acceptance. B.S. thesis, University of Twente.
- Im, N. and Son, H.-m. (2024). Psychological factors affecting nurses' perceptions of gaslighting damage. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 30(3):242–252.

- Ishtiaq, M. (2019). Book review Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching*, 12(5):40.
- Johnson, V. E., Nadal, K. L., Sissoko, D. G., and King, R. (2021). “it’s not in your head”: Gaslighting, ‘splaining, victim blaming, and other harmful reactions to microaggressions. *Perspectives on psychological science*, 16(5):1024–1036.
- Jones, S. S. (2023). Gaslighting and dispelling: Experiences of non-governmental organization workers in navigating gendered corruption. *human relations*, 76(6):901–925.
- Klein, W., Li, S., and Wood, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. *Personal Relationships*, 30(4):1316–1340.
- Kukreja, P. and Pandey, J. (2023). Workplace gaslighting: Conceptualization, development, and validation of a scale. *Frontiers in Psychology*, 14:1099485.
- Li, Y. and Samp, J. A. (2023). Gaslighting LGBTQ+ individuals: correlates of gaslighting experiences, gaslighters’ characteristics, and gaslighting techniques. *Communication Studies*, 74(4):356–376.
- Lingiardi, V. and McWilliams, N. (2015). The psychodynamic diagnostic manual—2nd edition (PDM-2). *World Psychiatry*, 14(2):237.
- March, E. (2023). Are Maxwell gravitation and Newton-Cartan theory theoretically equivalent?
- Markus, H. R. and Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on psychological science*, 5(4):420–430.
- Nowak, A., Vallacher, R. R., and Zochowski, M. (2005). The emergence of personality: Dynamic foundations of individual variation. *Developmental review*, 25(3-4):351–385.
- Padel, J. (2018). The contribution of W. D. Fairbairn (1889–1965) to psychoanalytic theory and practice. In *Fairbairn and the object relations tradition*, pages 281–294. Routledge.

- Petric, D. (2018). Gaslighting and the knot theory of mind. *Medicine: Medicine, psychology, philosophy and theology website*. URL: <https://medicine436.wordpress.com/2018/09/29/gaslighting-and-the-knot-theory-of-mind/September,29:2018>.
- Qasim, A. and Muzaffar, R. (2021). Emotional abuse as a predictor of mental health problems among married individuals and its impact on their quality of life. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 8(4):92–101.
- Rietdijk, N. (2018). (you drive me) crazy: How gaslighting undermines autonomy. Master's thesis.
- Rudy, D. and Halgunseth, L. C. (2005). Psychological control, maternal emotion and cognition, and child outcomes in individualist and collectivist groups. *Journal of Emotional Abuse*, 5(4):237–264.
- Santiago, H. J. (2024). *The Experiences of Multiracial Intimate Partner Violence Survivors: A Phenomenological Study*. PhD thesis, The University of Nebraska-Lincoln.
- Sengkey, M. M. and Illahibaccus-Sona, S. B. (2024). Psychological and behavioral impacts of early adult women victims of gaslighting behavior in romantic relationships. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 5(1):38–48.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American psychologist*, 65(2):98.
- Shekhar, S. and Tripathi, K. M. (2024). Impact of gaslighting on mental health among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2).
- Shousha, N. M. (2023). Now, you can breathe: a qualitative study of the experiences and resilience of egyptian women victimized by narcissistic relationships. *Journal of International Women's Studies*, 25(1):14.
- Silverstein, M. L. (2013). *Personality assessment in depth: A casebook*. Routledge.
- Spear, A. D. (2023). Epistemic dimensions of gaslighting: Peer-disagreement, self-trust, and epistemic injustice. *Inquiry*.

- Stark, C. A. (2019). Gaslighting, misogyny, and psychological oppression. *The monist*, 102(2):221–235.
- Strombach, T. (2024). Empathy, narcissism and gaslighting: Establishing correlations and investigating moderation effects. B.S. thesis, University of Twente.
- Suri, H. (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative research journal*, 11(2):63–75.
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American sociological review*, 84(5):851–875.
- Traylor, A. M., Stahr, E., and Salas, E. (2020). Team coaching: Three questions and a look ahead: A systematic literature review. *International Coaching Psychology Review*, 15(2):54–68.
- Uygun, S. and Öztürk, Ö. T. (2023). Relationship between sport science students' career decisions and academic motivation. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3):535–549.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103(1):44.
- Xiao, Z., Baldwin, M. M., Meinck, F., Obsuth, I., and Murray, A. L. (2021). The impact of childhood psychological maltreatment on mental health outcomes in adulthood: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic reviews*, 10:1–7.
- Zelin, A. (2023). Jihadi 'counterterrorism': hayat tahrir al-sham versus the islamic state. *CTC Sentinel*, 16(2):14–25.

Appendix A

Appendix A

Demographic Detail

Name (Optional) _____

Age _____

Marital status _____

Education _____

Years of Marriage _____

No. of Children _____

Appendix B

No	Research Objectives	Questions
1	To study the lived experiences of married individuals who suffered gaslighting in marital relationship	<ol style="list-style-type: none"> 1. Briefly tell me about yourself and where you are from? 2. How many years have you been married? 3. How many children do you have? 4. Was your marriage based on your consent, or were you pressured into marrying your spouse? 5. How would you describe your relationship with your spouse? 6. Can you tell me when you first realized that there were problems in your marriage? 7. In your opinion, what factors or elements are causing problems in your married life? 8. Can you give an example where you felt unfairly criticized or blamed by your spouse? 9. Have you ever felt in your married life that your spouse has questioned your wisdom or integrity? Can you give an example? 10. When did you realize that the issues you are facing in your married life fall under the category of gaslighting? When did you start to understand this? 11. Have there been instances where your spouse tried to make you feel like you; re crazy or overly sensitive? Are there any specific incidents you can recall? 12. How do you deal with manipulative behaviors from your spouse when you feel like they are affecting you? 13. Is there anything else you would like to share about your married experience that you think is affecting your married life? 14. When you express your emotions and feelings to your spouse, and tell them that their behavior is a form of gaslighting and manipulation, how do they respond? What is their reaction?

2	To study the mental health consequences of married individuals who suffered gaslighting in marital relationship	<ol style="list-style-type: none"> 1. The kind of experiences you have had in your married life, how have they affected your emotional well-being? Can you give an example? 2. Can you tell me if you have experienced symptoms of anxiety, depression, stress, or mental distress that you think are related to your married relationship? 3. Tell me if you have ever sought help from friends, family, or a psychologist to cope with these behaviors? If so, how did they help you? 4. What advice would you give to others who are facing similar situations in their married lives?
---	---	---

Interview Guide in Urdu

No	Research Objectives	Questions
1	To study the lived experiences of married individuals who suffered gaslighting in marital relationship.	<p>کیا آپ مختصراً اپنے بارے میں اور اپنے آبائی علاقے کے بارے میں بتا سکتے ہیں؟</p> <p>آپ کی شادی کو کتنے سال ہو گئے ہیں؟</p> <p>آپ کے کتنے بچے ہیں؟</p> <p>کیا آپ کی شادی آپ کی اپنی مرضی سے ہوئی تھی، یا آپ پر کسی قسم کا دباؤ تھا؟</p> <p>آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ اپنے تعلق کو کیسے بیان کریں گے؟</p> <p>آپ کو پہلی بار کب احساس ہوا کہ آپ کی شادی میں مسائل ہیں؟</p> <p>آپ کی رائے میں، آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل پیدا کرنے والے عوامل یا وجوہات کیا ہیں؟</p> <p>کیا آپ کوئی ایسی مثال دے سکتے ہیں جب آپ کو لگا کہ آپ کے شریک حیات نے آپ پر غیر منصفانہ تنقید کی یا آپ کو الزام دیا؟</p>

2	To study the mental health consequences of married individuals who suffered gaslighting in marital relationship	<p>کیا آپ نے کبھی محسوس کیا کہ آپ کے شریک حیات نے آپ کی عقل یا ایمانداری پر سوال اٹھایا؟ کیا آپ کوئی مثال دے سکتے ہیں؟</p> <p>آپ کو کب اور کیسے احساس ہوا کہ آپ کی شادی میں پیش آنے والے مسائل گیس لائٹنگ کے زمرے میں آتے ہیں؟</p> <p>کیا آپ کے شریک حیات نے کبھی آپ کو یہ محسوس کروایا کہ آپ غیر ضروری طور پر حساس یا ذہنی طور پر کمزور ہیں؟ کیا آپ کسی مخصوص واقعے کو یاد کر سکتے ہیں؟</p> <p>جب آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے شریک حیات کی جانب سے کوئی رویہ آپ پر منفی اثر ڈال رہا ہے تو آپ اس سے کیسے نمٹتے ہیں؟</p> <p>کیا آپ اپنی شادی کے بارے میں کوئی اور بات شیئر کرنا چاہیں گے جو آپ کے ازدواجی تعلقات کو متاثر کر رہی ہو؟</p> <p>جب آپ اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں اور اپنے شریک حیات کو بتاتے ہیں کہ ان کا رویہ گیس لائٹنگ اور ذہنی دباؤ ڈالنے کے مترادف ہے، تو وہ کس طرح ردعمل دیتے ہیں؟</p> <p>آپ کو اپنی شادی شدہ زندگی میں جو تجربات ہوئے ہیں، انہوں نے آپ کی جذباتی صحت پر کس طرح اثر ڈالا ہے؟ کیا آپ کوئی مثال دے سکتے ہیں؟</p> <p>کیا آپ نے کبھی اضطراب، ڈپریشن، ذہنی دباؤ یا کسی اور ذہنی تکلیف کی علامات محسوس کی ہیں جو آپ کے ازدواجی تعلق سے جڑی ہوئی ہوں؟</p> <p>کیا آپ نے کبھی ان رویوں سے نمٹنے کے لیے دوستوں، خاندان یا کسی ماہر نفسیات سے مدد لینے کی کوشش کی؟ اگر ہاں، تو انہوں نے آپ کی کس طرح مدد کی؟</p> <p>آپ ان افراد کو کیا مشورہ دیں گے جو اپنی شادی شدہ زندگی میں ایسی ہی صورتحال کا سامنا کر رہے ہیں؟</p>
---	---	--

Appendix C

Consent Form

Title of Research: Gaslighting among married individuals and mental health consequences's A Qualitative Enquiry" Researcher Name: Momina Inam Supervisor Name: Dr Uzma Rani Dear participant, I am MS scholar at capital university of Science and Technology department of psychology management and social sciences. I am conducting research on "Gaslighting among married individuals and mental health consequences A qualitative Enquiry" as part of my MS research. The following information is provided for you to decide whether you would like to participate in the present study. The main objectives are to explore the lived experiences of married individuals who suffered gaslighting in their marital relationship, to explore the mental health consequences of married individuals who suffered gaslighting in their marital relationship. There are no anticipated risks to our participation. When you feel some discomfort at responding some questions, please feel free to ask to skip the question. Your participation in this study is voluntary. Your decision will not result in any loss or benefits to which you are entitled. If you choose to participate, you may withdraw at any time by notifying me. Upon your request to withdraw, all information pertaining to you will be destroyed. The researcher will interview you. The interviews will be audio taped after obtaining the entry permission. All the information obtained in the study will be used for the educational purposes only and considered confidential. Participants name will not be disclosed in the final study. Your participation will be highly appreciable, and your response will provide new insights about lived experiences of married individuals who experienced gaslighting among marital relationship and mental

health consequences faced due to gaslighting in marital relationship. Thanks for your cooperation.

Please read the clauses below to take part in research

I Voluntarily agree to participate in this research study.

- I understand that even if I agree to participate now, I can withdraw at any time or refuse to answer any question without any consequences of any kind.
- I agree to my interview being audio-recorded.
- I understand that all information I provide for this study will be kept confidential.
- I understand that there will be no monetary benefits from participating in this research.

Appendix D

Appendix DS#	Respondent	Where	When	Time	Duration
1	R1	In person	25th oct	12:30 pm	50 minutes
2	R2	In person	28th oct	1:30 pm	45 minutes
3	R3	In person	28th oct	11:00am	50 minutes
4	R4	In person	5th nov	12:30pm	1 hour
5	R5	In person	8th nov	2:00pm	50 minutes
6	R6	In person	10th nov	11:00am	45 minutes
7	R7	In person	15th nov	12:30pm	1 hour
8	R8	In person	20th nov	12:30pm	1 hour

Appendix E

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

1

نٹرویو # 01

شرکت کنندہ # 01

نٹرویو کی ریکارڈنگ کا وقت: 60 منٹ

جنس: خواتین

نٹرویو لینے والا: مختصراً اپنے بارے میں اور اپنی جائے پیدائش کے بارے میں بتائیں؟

مس اے: جی، میں ملتان گارڈن ٹاؤن سے ہوں، وہاں ہمارا اپنا گھر ہے۔ میرے والد، والدہ اور ایک بھائی وہاں رہتے ہیں۔

میرے شوہر ایک نجی کمپنی میں کام کرتے ہیں۔ ان کا بھی ماٹل ٹاؤن میں اپنا گھر ہے، جہاں میرے خاندان کا گھر بھی

-واقع ہے

نٹرویو لینے والا: آپ کے کتنے بچے ہیں؟

مس اے: میرے ایک بیٹا ہے۔

نٹرویو لینے والا: کیا آپ کی شادی آپ کی مرضی سے ہوئی تھی یا آپ پر دباؤ ڈالا گیا تھا؟

مس اے: ہماری شادی مکمل طور پر ارینج تھی۔ میں اپنی ایک دوست کی شادی میں گئی تھی، وہاں میری ملاقات ان کے

خاندان سے ہوئی، اور پھر انہوں نے میرے والدین سے ملاقات کی۔ اس کے بعد اچانک رشتہ آیا۔ میرے بھائی اور بہن

کافی الجھن میں تھے اور انہیں لگا کہ سب کچھ بہت جلدی ہو رہا ہے، اور ہمیں فوراً شادی نہیں کرنی چاہیے۔ پہلی

ملاقات میں وہ لڑکے کو نہیں لائے، لیکن دوسری ملاقات میں لے آئے۔ پھر ہماری بات چیت ہوئی، اور عام طور پر

جیسے آج کل کی جدید سمجھ بوجھ میں ہوتا ہے، ہمیں ایک دوسرے کو جاننے میں وقت لگا۔ بعد میں، جب ہم ساتھ رہنے

لگے تو ہمیں حقیقی سمجھ بوجھ کا احساس ہوا۔ ایڈجسٹمنٹ میں وقت لگتا ہے۔

نٹرویو لینے والا: آپ اپنے شوہر کے ساتھ تعلق کو کیسے بیان کریں گی؟

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

2

مس اے: ہم دونوں مختلف چیزوں پر غصہ کرتے ہیں۔ میں حالات کو بگڑنے سے بچانے کے لیے خاموش رہتی ہوں کیونکہ میں سمجھتی ہوں کہ بحث کرنے سے کوئی نتیجہ نہیں نکلے گا، اس لیے خاموش رہنا بہتر ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اس رشتے کو چلانے کے لیے میں زیادہ محنت کر رہی ہوں۔

انٹرویو لینے والا: آپ اپنے شوہر کے ساتھ تعلق کو کیسے بیان کریں گی؟

مس اے: مجموعی طور پر معاملات ٹھیک ہیں، لیکن جب فیصلوں یا رائے دینے کی بات آتی ہے تو مجھے لگتا ہے کہ میرے شوہر کو ہماری ازدواجی زندگی پر زیادہ کنٹرول حاصل ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ میرے فیصلے بالکل بھی اہم نہیں سمجھے جاتے۔ وہ حاوی رویہ رکھتے ہیں۔

انٹرویو لینے والا: آپ کے خیال میں آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل کی وجہ کیا ہے؟

مس اے: میرے خیال میں میرے سسرال والوں کی مداخلت ایک بڑی وجہ ہے، جو بہت سے گھروں میں عام ہے۔ مثال کے طور پر، جب مائیں کہتی ہیں کہ ان کا بیٹا ان سے کچھ کرنے کا طریقہ پوچھتا ہے، لیکن جب وہی بات مجھ سے کہی جاتی ہے، تو انہیں برا لگتا ہے اور وہ سوال کرنے لگتے ہیں کہ وہ مجھ سے کیوں کہہ رہے ہیں یا میری حمایت کیوں کر رہے ہیں۔ اس پر انہیں اعتراض ہوتا ہے۔ کبھی کبھی بہن بھی شامل ہو جاتی ہے، یہ کہہ کر کہ میرا شوہر مجھ سے پہلے جیسا بات نہیں کرتا۔ اس کے والد کو لگتا ہے کہ ان کا بیٹا ان کے ہاتھ سے نکل گیا ہے اور وہ مکمل طور پر بدل چکا ہے، اب شادی سے پہلے جیسا برتاؤ نہیں کرتا۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ میرے شوہر ایسے شخص ہیں جو اپنے فیصلے دوسروں کی باتوں پر کرتے ہیں، خود اپنی سوچ کا استعمال نہیں کرتے۔ اگر ان کی ماں یا کوئی اور رشتہ دار کچھ کہے تو وہ بس اسی بات پر جم جاتے ہیں، یہ سمجھے بغیر کہ وہ صحیح ہے یا غلط اس کے علاوہ، ان کے کزن ان کے لیے بچوں جیسے ہیں، اور وہ جو بھی کہیں، وہی کرتے ہیں۔ وہ مجھ سے کسی چیز کے بارے میں نہیں پوچھتے، اور تمام فیصلے بس ان کے گھر والوں کی رائے کے مطابق کیے جاتے ہیں، چاہے وہ کہیں بھی ہوں۔

انٹرویو لینے والا: عمومی طور پر آپ اپنے شوہر سے روزمرہ کی گفتگو کیسے کرتی ہیں؟

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

3

مس اے: ہم دونوں مختلف چیزوں پر غصہ کرتے ہیں۔ میں حالات کو بگڑنے سے بچانے کے لیے خاموش رہتی ہوں کیونکہ میں سمجھتی ہوں کہ بحث کرنے سے کوئی نتیجہ نہیں نکلے گا، اس لیے خاموش رہنا بہتر ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اس رشتے کو چلانے کے لیے میں زیادہ محنت کر رہی ہوں۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ نے کبھی اپنی شادی شدہ زندگی میں محسوس کیا کہ آپ کے شوہر نے آپ کی عقل یا ایمانداری پر سوال اٹھایا ہو؟ کیا آپ کوئی مثال دے سکتی ہیں؟

مس اے: شروع میں مجھے لگا کہ شاید یہ میرا وہم ہے یا شاید میں ہی غلط ہوں۔ لیکن بعد میں جب بھی میں نے کوئی فیصلہ اپنے شوہر سے شیئر کرنے کی کوشش کی، تو وہ سننے کے لیے تیار نہیں ہوتے تھے۔ وہ یا تو آفس کالز میں مصروف ہوتے یا گھر پر ہوتے ہوئے بھی میری بات کا جواب نہیں دیتے۔ یہ مسلسل نظر انداز کرنے کا رویہ تھا۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ کوئی ایسی مثال دے سکتی ہیں جب آپ کو لگا کہ آپ پر بلاوجہ الزام لگایا گیا یا آپ کو ناحق تنقید کا سامنا کرنا پڑا؟

مس اے: ایک بار انہوں نے مجھے چاول بنانے کے لیے کہا۔ میں نے پوچھا کہ اس میں کون سے اجزاء ڈالنے ہیں، لیکن انہوں نے نہیں بتایا۔ جب میں نے دوبارہ پوچھا اور پھر چاول بنا کر دیے، تو انہوں نے پلیٹ ہلکے سے پرے سرکا دی۔ مجھے نہیں لگا کہ یہ میری غلطی تھی۔ میں نے سوچا کہ شاید چاول صحیح نہیں بنے، لیکن حقیقت میں ایسا کچھ نہیں تھا، بس یہ خیال کہ گھر کا کھانا سب سے اچھا ہوتا ہے۔ اسی طرح، میں نے ان کے کپڑے استری کیے اور انہیں احتیاط سے رکھ دیا تاکہ شرٹ خراب نہ ہو۔ میں نے انہیں بتایا بھی، اور وہ جانتے بھی تھے، لیکن انہوں نے انکار کر دیا اور ماننے سے انکار کر دیا۔ اس طرح کی کئی اور صورتحال بھی پیش آتی ہیں۔

انٹرویو لینے والا: آپ کو کب احساس ہوا کہ آپ جن مسائل کا سامنا کر رہی ہیں، وہ دراصل گیس لائٹنگ کی وجہ سے ہیں؟ آپ نے کب سمجھنا شروع کیا؟

مس اے: شادی سے پہلے، جب بات طے ہو رہی تھی، مجھے ان چیزوں کے بارے میں کوئی علم نہیں تھا۔ شادی کے بعد جب گفتگو شروع ہوئی، تو آہستہ آہستہ مجھے احساس ہونے لگا کہ میرے شوہر مکمل طور پر 'ماما کا بیٹا' ہیں۔ شادی سے پہلے وہ وعدے کرتے تھے جیسے کہ 'میں تمہارا خیال رکھوں گا' وغیرہ، لیکن شادی کے بعد مجھے لگنے لگا کہ یہ سب بس ایک خواب تھا۔ وہ اکثر کہتے ہیں کہ زیادہ تر باتوں کی کوئی اہمیت نہیں، اور مجھے زیادہ سوچنا چھوڑ دینا چاہیے، کہ میں مسائل کو وہیں تخلیق کر رہی ہوں جہاں حقیقت میں کوئی مسئلہ نہیں۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ نے کبھی پریشانی، ذہنی دباؤ، تناؤ یا کسی ذہنی تکلیف کی علامات محسوس کی ہیں، جو آپ کے شادی شدہ تعلق سے جڑی ہوں؟

مس اے: یہ وقت بہت مشکل تھا، خاص طور پر پہلے نو مہینے مکمل طور پر ڈپریشن میں گزرے۔ کھانے اور پھل چھپانا، مجھ سے زبردستی کام کروانا، میرا خیال نہ رکھنا۔ جب مجھے الٹی آتی تو مجھے سخت الفاظ میں برا بھلا کہا جاتا جیسے "اس سے جان چھڑاؤ"، جیسے یہ کوئی سزا ہو۔ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ کوئی میری تکلیف کو نہیں سمجھتا، جیسے لوگ کہتے ہیں، "مرد کے غصے کو پہچانو۔" میری ساس کا رویہ بھی بدل گیا تھا۔ وہ نہیں چاہتی تھیں کہ میں اپنے شوہر کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس جاؤں۔ ان کے خیالات بہت دقیانوسی تھے، جیسے کہ "پہلا بچہ بیٹا ہونا چاہیے"۔ یہ سب بہت پسماندہ سوچ تھی۔ اچھی صحت کا ایک خاص پہلو ہوتا ہے، آپ کے چہرے کی رونق ظاہر کرتی ہے کہ آپ خوش ہیں۔ لیکن میں مسلسل ذہنی دباؤ میں تھی، روزانہ یہ سننا کہ بیٹا ہونا چاہیے، اس نے میری نیند پر اثر ڈالا۔ زچگی کے بعد، میرا وزن بڑھا لیکن میرا کھانے کا دل نہیں کرتا تھا۔ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ خوشیاں ماند پڑ گئی ہیں، اور ذہنی و جسمانی سکون ختم ہو گیا ہے۔ ہر چیز متاثر ہوئی، اور آج بھی، میرے بیٹے کی پیدائش کے باوجود، میں مکمل طور پر ٹھیک نہیں ہو سکی۔

انٹرویو لینے والا: آپ کی شادی شدہ زندگی کے یہ تجربات آپ کی جذباتی صحت پر کیسے اثر انداز ہوئے ہیں؟

مس اے: سب سے پہلے، یہ دماغ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ نہ ذہن تروتازہ محسوس کرتا ہے اور نہ ہی سکون ملتا ہے۔ ہر چیز پر اثر پڑتا ہے، اور بہت زیادہ ذہنی دباؤ رہتا ہے۔ میرے شوہر اس کے بارے میں سننا نہیں چاہتے اور نہ ہی وہ اس پر بات کرنا چاہتے ہیں۔

انٹرویو لینے والا: آپ اپنے شوہر کے دھوکہ دہی والے اور قابو پانے والے رویے سے کیسے نمٹتی ہیں؟ کون سی حکمت عملی استعمال کرتی ہیں؟

مس اے: میں انہیں سمجھانے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں کہنا چاہتی ہوں کہ "آپ کے پاس ایک بیٹا ہے، اور جو کچھ بھی آپ کریں گے، وہی سیکھے گا اور وہی رویہ اپنی بیوی کے ساتھ اختیار کرے گا۔" بچہ اپنے والدین کو رول ماڈل کے طور پر دیکھتا ہے، اور جب وہ بڑا ہو کر چیزوں کو سمجھنے لگے گا، تو شاید وہ آپ کے بارے میں برا سوچے۔ بچے بچپن سے جو کچھ دیکھتے ہیں، وہی ان کے دماغ کا حصہ بن جاتا ہے، اور وہ بڑے ہو کر وہی کرتے ہیں۔ والدین کا رویہ ان کے بچوں کی شخصیت پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔

انٹرویو لینے والا: کیا کوئی اور بات ہے جو آپ شینر کرنا چاہتی ہیں، جو آپ کی شادی شدہ زندگی کو متاثر کر رہی ہے؟

مس اے: کچھ چیزیں جیسے کہ جوائنٹ فیملی میں رہنا بھی مسائل پیدا کرتا ہے۔ یہ میرا ذاتی مشاہدہ ہے کہ جب شوہر خود فیصلے کرتا ہے اور میری رائے کو اہمیت نہیں دیتا، تو رشتے میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ کسی خاص واقعے کو یاد کر سکتی ہیں، جب آپ کے شوہر نے آپ کو یہ محسوس کرایا ہو کہ آپ پاگل ہیں یا حد سے زیادہ حساس ہیں؟

مس اے: حالات مزید خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ اب میں اکثر جہیز کے طعنے سنتی ہوں۔ حالانکہ جہیز میں بہت کچھ لایا گیا تھا۔ ایک الماری، بیٹر، فرنیچر۔ لیکن پھر بھی مجھے ذہنی اذیت دی جاتی ہے اور طعنے دیے جاتے ہیں۔ لوگ کہتے ہیں کہ "مرد باپ بن کر سمجھدار ہو جاتا ہے،" لیکن ہمارے معاملے میں حالات مزید بگڑ گئے ہیں۔

شروع میں، میں نے سوچا کہ شاید یہ میری اپنی کمزوری ہے، یا شاید میں ہی غلط ہوں۔ لیکن بعد میں، جب میں نے کوئی فیصلہ اپنے شوہر سے شیئر کیا، جیسے کہ جاب سے متعلق، تو وہ سنے کے لیے تیار نہیں ہوتے تھے۔ وہ آفس یا گھر کے فون کالز کو نظر انداز کر دیتے، اور ہمیشہ لاپرواہی کا رویہ اختیار کرتے۔ میرے بھائی کی شادی کے دوران، جب میں نے اپنی رائے دی، تو میرے شوہر کو اپنا فیصلہ بدلنا پڑا، کیونکہ انہیں لگا کہ میں جو کہہ رہی تھی، وہ درست تھا۔ اب تو لباس جیسے معاملات میں بھی، وہ چاہتے ہیں کہ میں ان کے مطابق پہنوں، اور میرے پاس اپنی پسند کے فیصلے کا کوئی اختیار نہیں۔

انٹرویو لینے والا: جب آپ اپنے شوہر کے سامنے اپنے جذبات اور احساسات کا اظہار کرتی ہیں اور انہیں بتاتی ہیں کہ ان کا رویہ گیس لائٹنگ اور جذباتی استحصال کے زمرے میں آتا ہے، تو وہ کیا ردعمل دیتے ہیں؟

مس اے: ان کا ردعمل بس مجھے نظر انداز کرنا ہوتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے انہیں میری کوئی پرواہ نہیں، نہ ہی میرے احساسات کی، نہ ہی میری جذباتی کیفیت کی۔ وہ کوئی مدد یا حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔ جب میں زیادہ دباؤ میں آ جاتی ہوں، تو وہ بس یہ کہتے ہیں کہ "تم اپنے گھر چلی جاؤ، وہاں جا کر تمہیں اچھا لگے گا۔" میں ان کے ساتھ اپنے احساسات یا جذبات شیئر نہیں کر سکتی، کیونکہ وہ مجھے "پاگل" کہہ دیتے ہیں۔ ان کے ماں باپ نے بھی انہیں منع کیا ہے کہ وہ کسی قسم کی کاؤنسلنگ نہ کریں۔

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

7

انٹرویو لینے والا: آپ ان خواتین یا مردوں کو کیا مشورہ دینا چاہیں گی، جو اپنی شادی شدہ زندگی میں اسی طرح کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں؟

مس اے: چاہے مرد ہو یا عورت، میں ان کے والدین سے یہ کہنا چاہتی ہوں کہ جب آپ اپنے بیٹے کی شادی کریں، تو اسے دل سے رخصت کریں، لیکن اسے اپنی زندگی سنبھالنے کا موقع دیں۔ ان کی شادی شدہ زندگی میں زیادہ مداخلت نہ کریں۔ اگر آپ کا بیٹا ابھی بھی دوسروں پر انحصار کرتا ہے، تو اسے چاہیے کہ وہ اپنی الگ جگہ پر رہنا سیکھے اور اپنی بیوی پر بھروسہ کرے۔ اسے "ماما کا بیٹا" نہ بنائیں، کہ ہر فیصلہ ماں کی رائے کے مطابق کرے۔ ایک خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے، رشتے میں باہمی عزت اور اعتماد ہونا بہت ضروری ہے۔

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

8

انٹرویو # 02

شرکت کنندہ # 02

انٹرویو ریکارڈنگ کا دورانیہ: 60 منٹ

جنس: مرد

انٹرویو لینے والا: مختصراً اپنے بارے میں اور آپ کہاں سے ہیں، بتائی۔

مسٹر آر: شکریہ! میں سب سے پہلے اپنے بارے میں کچھ بتانا چاہوں گا۔ میں خیبر پختونخوا کے ضلع چترال سے تعلق رکھتا ہوں۔ میری عمر 28 سال ہے اور میرے تین بہن بھائی ہیں۔ ہم ایک مشترکہ خاندانی نظام سے تعلق رکھتے ہیں۔

انٹرویو لینے والا: آپ کی شادی کو کتنے سال ہو گئے ہیں؟

مسٹر آر: تقریباً 4 سال کی شادی ہو چکی ہے۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ کے بچے ہیں؟

مسٹر آر: فی الحال، ہمارے کوئی بچے نہیں ہیں۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ کی شادی آپ کی رضامندی سے ہوئی تھی یا آپ پر کوئی دباؤ تھا؟

مسٹر آر: بالکل نہیں، ہم پر کوئی دباؤ نہیں تھا۔ ہماری شادی ہماری اپنی پسند اور باہمی رضامندی سے ہوئی تھی۔

انٹرویو لینے والا: آپ کو پہلی بار کب احساس ہوا کہ آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل پیدا ہو رہے ہیں؟

مسٹر آر: جی ہاں، یقیناً شادی شدہ زندگی میں مسائل کا آنا عام بات ہے، لیکن میں نے محسوس کیا کہ 1-2 سال بعد ہمارے تعلقات میں تیزی سے بگاڑ آنا شروع ہو گیا۔ مسائل حل ہونے کے بجائے لمبے، بے نتیجہ مباحثوں میں بدل جاتے تھے۔ ہر مسئلہ طویل بحث میں تبدیل ہو جاتا، لیکن کوئی حل نہیں نکلتا تھا۔

انٹرویو لینے والا: عام طور پر جب آپ اپنی شریک حیات سے بات کرتے ہیں تو ان کا رویہ کیسا ہوتا ہے؟ اور اگر آپ کے درمیان کوئی اختلاف ہو تو آپ اسے کیسے سنبھالتے ہیں؟

مسٹر آر: "میں نے محسوس کیا ہے کہ وقت کے ساتھ ان کے بولنے کا انداز بدل گیا ہے۔ اب وہ محبت اور شفقت والا لہجہ نہیں رہا جو عام طور پر شریک حیات کے درمیان ہوتا ہے۔ اب ایسا لگتا ہے کہ ان سے بات کرنا بے معنی ہے کیونکہ وہ میری بات نہیں سنتے، بلکہ اپنی رائے مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اسی لیے میں اکثر خاموش رہنے کو ترجیح دیتا ہوں، کیونکہ مجھے معلوم ہوتا ہے کہ وہ میری بات نہیں سنیں گے۔ اگر میں کچھ کہنے کی کوشش بھی کروں تو میں نے محسوس کیا ہے کہ کچھ موضوعات پر بات نہ ہی کی جائے تو بہتر ہے۔"

انٹرویو لینے والا: آپ کی رائے میں وہ کون سے عوامل یا عناصر ہیں جو آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل پیدا کر رہے ہیں؟

مسٹر آر: شروع میں ہمیں مالی مسائل کا سامنا تھا، جس کی وجہ سے کافی دباؤ تھا۔ تاہم، وقت کے ساتھ ہم نے ان مسائل کو کسی حد تک سنبھال لیا۔ لیکن میں نے محسوس کیا ہے کہ میری رائے کی کوئی قدر نہیں کی جاتی۔ مجھے لگتا ہے کہ وہ ہمیشہ اپنی رائے مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور میری بات سننا گوارا نہیں کرتے۔ اس سے ہمارے رشتے پر گہرا اثر پڑا ہے۔

انٹرویو لینے والا: کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کو لگا ہو کہ آپ کی شریک حیات نے آپ کی سوچنے یا فیصلے کرنے کی صلاحیت پر سوال اٹھایا ہو؟ اگر ہاں، تو کیا آپ کوئی مثال دے سکتے ہیں؟

مسٹر آر: جی بالکل، میں نے کئی بار محسوس کیا ہے کہ وہ ہمیشہ مجھے الجھانے کی کوشش کرتے ہیں، چاہے ہم خریداری پر ہوں یا کہیں کھانے پر گئے ہوں۔ جب میں کوئی چیز آرڈر کرتا ہوں تو وہ کہتی ہیں، "تمہیں کچھ نہیں پتا، مجھے معلوم ہے کہ کیا اچھا ہے۔" مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میری رائے کی کوئی وقعت نہیں ہے، اور وہ ہمیشہ اپنی مرضی کرتی ہیں۔ میں اکثر صورتحال کو دیکھتے ہوئے خاموش رہنے پر مجبور ہو جاتا ہوں اور وہی کرتا ہوں جو وہ چاہتی ہیں۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ نے ان مسائل پر اپنی شریک حیات سے بات کرنے کی کوشش کی ہے؟ اور ان کا کیا رد عمل ہوتا ہے؟

مسٹر آر: "جی ہاں، میں نے ہمیشہ ان مسائل کو اجاگر کیا اور انہیں حل کرنے کی کوشش کی، لیکن جیسا کہ میں نے پہلے ذکر کیا، وہ ہمیشہ اپنی رائے مسلط کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اگر میں کوئی حل پیش کروں تو وہ فوراً کہہ دیتی ہیں، 'تمہیں اس بارے میں کچھ نہیں پتا' وہ کہتی ہیں، 'یہ ایسے ہی ہوتا ہے، یا ایسا ہی ہونا چاہیے' وہ میری بات قبول نہیں کرتیں بلکہ میری رائے کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ آخر میں، میں کہہ دیتا ہوں کہ 'شاید تم ٹھیک کہہ رہی ہو' تاکہ مزید بحث نہ ہو، لیکن مسئلہ پھر بھی جوں کا توں رہتا ہے۔ وہ اپنے ذہن میں ایک تاثر بنا لیتی ہیں اور پھر چاہتی ہیں کہ میں اسے پورا کروں۔ جو بھی ان کی کوئی پریشانی یا غصہ ہوتا ہے، وہ مجھ پر نکالتی ہیں، چاہے وہ کسی تقریب میں ہوں، شادی میں ہوں، یا کسی اور سماجی اجتماع میں۔ وہ ہمیشہ کوئی نہ کوئی طریقہ ڈھونڈتی ہیں کہ اپنی فرسٹریشن کا اظہار کریں اور نشانہ مجھے بنائیں

۔"

انٹرویو لینے والا: کیا آپ کوئی ایسی مثال دے سکتے ہیں جہاں آپ کو لگا ہو کہ آپ کی شریک حیات نے آپ پر غیر منصفانہ تنقید کی یا بلاوجہ مورد الزام ٹھہرایا؟

مسٹر آر: جی ہاں، بالکل۔ ہماری شادی کو 6 سال ہو چکے ہیں۔ شروع میں، ہم نے بچوں کے حوالے سے ایک منصوبہ بنایا تھا، اور مالی و کیریئر سے متعلق مسائل کی وجہ سے ہم نے 2-3 سال کے لیے اسے مؤخر کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔ یہ فیصلہ ہم نے باہمی رضامندی سے کیا تھا۔ تاہم، جب وقت آیا اور ہم اس کے لیے تیار تھے، تو میری شریک حیات نے اس معاملے میں مسائل اٹھانے شروع کر دیے۔ اب جب بھی میں اس پر بات کرنے کی کوشش کرتا ہوں، وہ بار بار یہی الزام دیتی ہیں کہ میں نے تاخیر کی، اور یہ سب میری غلطی ہے۔ وہ سارا الزام مجھ پر ڈال دیتی ہیں، حالانکہ ہم نے یہ منصوبہ مل کر بنایا تھا۔

انٹرویو لینے والا: آپ کو کب احساس ہوا کہ آپ اپنی شادی شدہ زندگی میں جن مسائل کا سامنا کر رہے ہیں وہ

'گیسلانٹنگ' کے زمرے میں آتے ہیں؟ آپ نے ان رویوں کو کب پہچاننا شروع کیا؟

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

11

مسٹر آر: جی ہاں، جب میں ان مسائل کو اپنی کوششوں سے حل نہیں کر سکا، باوجود اس کے کہ میں نے اپنی پوری کوشش کی، تب میں نے ایک ماہر نفسیات سے رجوع کیا۔ انہوں نے مجھے سمجھایا کہ یہ رویے گیسلائٹنگ کی مثالیں ہیں۔ تب مجھے احساس ہوا کہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے، اور تب سے میں ان رویوں کے بارے میں زیادہ آگاہ ہو گیا ہوں۔

انٹرویو لینے والا: یہ جان کر خوشی ہوئی کہ آپ نے اس مسئلے کو پہچانا اور ماہر نفسیات سے مدد لی، جو آپ کی ذاتی زندگی میں بہتری لا سکتی ہے۔ میرا اگلا سوال یہ ہے: ان تجربات نے آپ کی جذباتی کیفیت اور مزاج پر کیا اثر ڈالا؟ کیا آپ کوئی مثال دے سکتے ہیں؟

مسٹر آر: جی ہاں، جیسا کہ میں نے پہلے ذکر کیا، میری شریک حیات ان باتوں کے لیے مجھے مورد الزام ٹھہراتی ہیں جن پر ہم نے باہمی رضامندی سے فیصلہ کیا تھا، جیسے کہ بچوں کا معاملہ۔ اس مسلسل الزام تراشی نے مجھے خود پر شک میں مبتلا کر دیا ہے، اور میں نے اپنا اعتماد کھو دیا ہے۔ بعض اوقات میں بے چینی محسوس کرتا ہوں اور سوچتا ہوں کہ شاید غلطی میری ہی ہے۔ میں نے محسوس کیا ہے کہ میں آہستہ آہستہ اپنی خود اعتمادی کھو رہا ہوں۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ نے اپنی شادی شدہ زندگی سے متعلق ذہنی دباؤ، ڈپریشن، بے چینی، یا کسی اور ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کیا ہے؟

مسٹر آر: جی ہاں، بالکل۔ میں نے اپنی ذہنی صحت میں نمایاں تبدیلیاں محسوس کی ہیں۔ میں اکثر پریشان اور بے چین رہتا ہوں، اور ایک انجانا خوف میرے ذہن پر سوار رہتا ہے۔ میں نے یہ بھی محسوس کیا ہے کہ میری سوچنے سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوئی ہے؛ میری یادداشت پہلے جیسی نہیں رہی۔ میں چیزیں بھولنے لگا ہوں، اور میری نیند متاثر ہو چکی ہے۔ یا تو میں اچانک جاگ جاتا ہوں یا پھر مجھے نیند ہی نہیں آتی۔ اس کے علاوہ، میری بھوک بھی ختم ہو چکی ہے؛ میں کھانے پینے میں دلچسپی نہیں لیتا جیسا کہ پہلے لیتا تھا۔ میں ایک عجیب سی بے چینی اور بے سکونی محسوس کرتا ہوں۔

انٹرویو لینے والا: جب آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی شریک حیات کے رویے آپ کو متاثر کر رہے ہیں، تو آپ ان سے کیسے نمٹتے ہیں؟

مسٹر آر: جی ہاں، جیسا کہ میں نے پہلے ذکر کیا، میں خود کو بے بس محسوس کرتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے، لیکن پھر بھی میں خاموشی کو ترجیح دیتا ہوں، خاص طور پر جب ہم دوسروں کے درمیان ہوتے ہیں، کیونکہ ان معاملات پر بات کرنا عجیب لگتا ہے۔ اگر میں اس پر بات کرنے کی کوشش کروں تو مزید بحث شروع ہو جاتی ہے، اور وہ اپنے رویے کا جواز دینے لگتی ہیں۔ کچھ مسائل اتنے ذاتی ہوتے ہیں کہ میں انہیں کسی سے شیئر نہیں کر سکتا، اس لیے میں سب کچھ اپنے اندر ہی رکھتا ہوں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ میری صحت روز بروز خراب ہوتی جا رہی ہے۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ نے کبھی ان مسائل سے نمٹنے کے لیے کسی دوست، خاندان کے فرد، یا ماہر نفسیات سے مدد لینے کی کوشش کی؟ اگر ہاں، تو انہوں نے آپ کی کیسے مدد کی؟

مسٹر آر: جی ہاں، میں عموماً اپنے ذاتی مسائل دوستوں سے شیئر نہیں کرتا، لیکن جیسا کہ میں نے پہلے ذکر کیا، میں نے ایک ماہر نفسیات سے رجوع کیا۔ انہوں نے مجھے ان حالات سے نمٹنے کے طریقے بتائے، اور میں اب بھی تھراپی سیشنز لے رہا ہوں۔ ان شاء اللہ، حالات بہتر ہو جائیں گے۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ مجھے اپنے خاندان کی آپ کی شادی شدہ زندگی میں مداخلت کے بارے میں بتا سکتے ہیں؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ ان کی مداخلت آپ کے مسائل کی وجہ بنی ہے؟

مسٹر آر: نہیں، بالکل نہیں۔ میرے خاندان کا ہماری شادی شدہ زندگی کے مسائل میں کوئی کردار نہیں ہے۔ میں ان پر الزام نہیں دیتا۔ جو مسائل میں نے اب تک دیکھے ہیں، وہ زیادہ تر میری شریک حیات کے رویے کی وجہ سے ہیں۔ بعض اوقات میں خود کو بھی قصوروار محسوس کرتا ہوں کہ میں نے ان مسائل کو پہلے کیوں نہیں حل کیا۔ اگر میں شروع میں ہی ان کا سامنا کر لیتا تو شاید یہ حالات اتنے نہ بگڑتے۔

لیکن ان کی طرف سے، انہیں یہ یقین دہانی کرائی جاتی ہے کہ جو کچھ وہ کر رہی ہیں وہ بالکل درست ہے۔ اگر آپ کسی سمجھدار شخص سے بات کریں تو وہ کہیں گے کہ یہ رویہ غلط ہے اور ان کی زندگی برباد کر رہا ہے۔ میری سسرال والے میرے مسائل کی سب سے بڑی وجہ ہیں، کیونکہ وہ میری شریک حیات کو مسلسل یہ سکھاتے ہیں کہ وہ بالکل صحیح کر رہی ہیں، اور انہیں اپنے اثر و رسوخ اور کنٹرول کو برقرار رکھنا چاہیے

انٹرویو لینے والا: آپ کے جوابات کا شکریہ۔ جیسے جیسے ہم اس انٹرویو کے اختتام کی طرف بڑھتے ہیں، کیا آپ اپنی شادی شدہ زندگی کے بارے میں کچھ اور شیئر کرنا چاہیں گے جو آپ پر اثر انداز ہوا ہو؟

مسٹر آر: ایک اور بات جو اہم ہو سکتی ہے وہ یہ ہے کہ شروع میں، میں ان کی ہر بات سے اتفاق کرتا تھا۔ شاید وہ اس بات کے عادی ہو گئے، اور اب وہ مجھ سے ہر بات پر ان کی توقع کرتے ہیں۔ پہلے میں ہر درخواست کو پورا کرتا تھا، اور یہ شاید یہ توقع پیدا کر گیا کہ میں ہمیشہ ان کی باتوں سے متفق ہوں گا۔

انٹرویو لینے والا: تو کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ عادات آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل کا سبب بنی ہیں؟
مسٹر آر: جی ہاں، بالکل۔ میرا خیال ہے کہ یہی ہوا۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ آپ کی شادی شدہ زندگی میں کبھی ایسا موقع آیا جہاں آپ کو لگا ہو کہ آپ کی شریک حیات نے جان بوجھ کر آپ کو پاگل یا حساس دکھایا؟ کیا آپ ایسے نمونوں کو پہچانتے ہیں؟

مسٹر آر: جی ہاں، بالکل۔ جب ہم دوستوں کے ساتھ یا کسی محفل میں ہوتے ہیں، تو وہ ایسی بات کرتی ہیں جس سے سب کو یہ لگتا ہے کہ میں غلط ہوں یا مجھے تنگ کیا جا رہا ہے۔ یہاں تک کہ میرے دوست بھی جو تعلیم یافتہ ہیں، کبھی کبھار مجھے تنگ کرتے ہیں، جیسے 'تمہیں وہ فیصلہ کرنا چاہیے تھا، پھر تمہارے بھی بچے ہوتے'۔ جب ہم عوام میں ہوتے ہیں، تو وہ مجھے دوسروں کے سامنے کم تر دکھانے کی کوشش کرتی ہیں۔

انٹرویو لینے والا: جب آپ نے گیسلائٹنگ کے رویوں کا ذکر اپنی شریک حیات سے کیا، تو ان کا ردعمل کیا تھا؟

مسٹر آر: دراصل، میں نے ابھی تک براہ راست ان سے گیسلائٹنگ کے رویوں کے بارے میں بات نہیں کی۔ میں نے ابھی تک صرف 2-3 تھراپی سیشنز کیے ہیں، اور میرے تھراپسٹ نے مجھے مشورہ دیا ہے کہ ابھی تھوڑی دیر انتظار کروں اس پر بات کرنے سے پہلے۔ تاہم، وہ جانتی ہیں کہ وہ غلط ہیں۔ جب میں اس پر بات کرنے کی کوشش کرتا ہوں، تو وہ بات کو کسی دوسرے موضوع پر موڑ دیتی ہیں، تاکہ اپنی غلطیوں سے توجہ ہٹائی جا سکے۔ عام طور پر وہ کچھ ایسا لاتی ہیں جس میں وہ مجھے الزام دے سکیں۔

انٹرویو لینے والا: اچھا، میرے آخری چند سوالات ہیں: کیا آپ کے پاس دیگر افراد کے لیے کوئی مشورہ ہے جو اپنی شادی شدہ زندگی میں اسی طرح کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں؟

مسٹر آر: جی ہاں، بالکل۔ میں ان لوگوں کو جو پہلے ہی شادی شدہ ہیں اور اسی طرح کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں، یہی مشورہ دوں گا کہ ان مسائل کو جتنی جلدی ہو سکے تسلیم کریں اور ان پر بات کریں۔ چاہے آپ کو لگے کہ آپ درست ہیں، ان مسائل کو ہلکے میں نہ لیں کیونکہ یہ آپ پر گہرا اثر ڈال سکتے ہیں۔ میں خود اس کا شکار ہوں اور میں نے اسے اپنی زندگی میں محسوس کیا ہے۔ جتنی جلدی آپ ان مسائل کو حل کریں گے، اتنا ہی آپ کے لیے فائدہ مند ہوگا۔

انٹرویو لینے والا: آپ کے خیال میں وہ کون سی عام خصوصیات یا مسائل ہیں جو گیسلائٹنگ کی طرف لے جا سکتے ہیں؟

مسٹر آر: میرے تجربے سے، میں نے یہ دیکھا ہے کہ کچھ افراد ہمیشہ اپنی بات کو درست ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے پاس ایسی زندگی کا ساتھی ہوتا ہے جو سمجھنے والا نہیں ہوتا، یا جو بہت زیادہ قابو پانے والا یا غاصب ہوتا ہے۔ یہ وہ خصوصیات ہیں جو اکثر گیسلائٹنگ کرنے والوں میں پائی جاتی ہیں۔ میری شادی شدہ زندگی میں، میں نے دیکھا ہے کہ اگر زندگی کا ساتھی اپنی غلطیوں کو تسلیم کرنے سے انکار کرتا ہے، ہمیشہ اپنی رائے کو مسلط کرتا ہے، اور قابو پانے کی کوشش کرتا ہے، تو یہ گیسلائٹنگ کی علامات ہیں۔

انٹرویو لینے والا: آپ کے تمام سوالات کے جوابات دینے اور وقت دینے کا بہت شکریہ۔ مجھے امید ہے کہ آپ کے جوابات اس تحقیق میں بہت مددگار ثابت ہوں گے۔ خداحافظ

مسٹر آر: آپ کا بہت شکریہ۔ خداحافظ، اور اللہ آپ کو بھی اپنی حفظ و امان میں رکھے

انٹرویو # 03

شرکت کنندہ # 03

انٹرویو ریکارڈنگ کا وقت: 50 منٹ

جنس: مرد

براہ کرم مجھے تفصیل سے بتائیں کہ آپ جس شخص کے ساتھ رہتے ہیں، ان کے ساتھ آپ کا تعلق کیسے ہے اور آپ دونوں کے درمیان تعامل کیسے ہوتا ہے؟

مسٹر ڈی میں نے حال ہی میں ایم بی بی ایس کی اسپیشلائزیشن مکمل کی ہے۔ میرا تعلق جہلم سے ہے اور میری فیملی : میں 7-8 افراد ہیں۔ میری بیوی زیادہ تر میرے ساتھ رہتی ہے، لیکن کچھ مسائل کی وجہ سے وہ اکثر اپنی ماں کے گھر چلی جاتی ہے۔

آپ کی شادی کو کتنے سال ہوئے ہیں؟

میری شادی کو 2.5 سال ہو چکے ہیں۔

کیا آپ نے اپنی مرضی سے شادی کی یا خاندان کے دباؤ یا زبردستی سے؟

میں نے اپنی مرضی سے شادی کی تھی؛ میری فیملی کا اس میں کوئی کردار نہیں تھا۔ یہ میرا ذاتی فیصلہ تھا۔ مسٹر ڈی

کیا آپ اپنی زندگی کے ساتھی کے ساتھ اپنے مجموعی تعلق کے بارے میں بتا سکتے ہیں؟

ابتدائی طور پر ہمارا تعلق بہت اچھا تھا، لیکن پھر کسی اور کا ہماری زندگی میں آنا شروع ہو گیا اور ہم دونوں : مسٹر ڈی میں جھگڑے، مسائل اور اختلافات شروع ہو گئے۔ جو احترام پہلے تھا وہ کم ہو گیا، اور مجھے ہمیشہ یہ بے چینی ہوتی تھی کہ وہ میرے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔

عمومی طور پر، کیا آپ اپنی زندگی کے ساتھی کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں؟

ہم پہلے بہت احترام کے ساتھ بات کرتے تھے، لیکن اب یہ مختلف ہے۔ یہ تبدیلی تقریباً 4-5 سال پہلے آئی جب : مسٹر ڈی میری فیملی میری شادی کے حق میں نہیں تھی۔ وہ کہتے تھے کہ 'پروپوزل بھیجو' لیکن ان کی فیملی اس کے لئے تیار نہیں تھی۔ اس دوران وہ ایک دوسرے لڑکے سے رابطے میں تھیں، اس سے ملتی رہتی تھیں اور مجھے بلاک بھی کر

دیا تھا۔ وہ اس کے ساتھ بہت وقت گزارتی تھیں۔

کیا آپ نے اپنی شادی کی زندگی میں کبھی محسوس کیا کہ آپ کے ساتھی نے آپ کے سوچنے یا سمجھنے کے طریقے پر سوال اٹھایا ہو؟ اگر ہاں، تو کیا آپ کوئی مثال دے سکتے ہیں؟

وہ ہمیشہ مجھے الزام دیتی ہیں، یہ کہ تمام مسائل میری وجہ سے ہیں۔ وہ آج بھی ان باتوں پر چٹکیاں لیتی ہیں، مسٹر ڈی اور یہ نہیں سمجھتیں کہ میں ایک مشکل وقت سے گزر رہا تھا اور مجھے ان کی حمایت کی ضرورت تھی۔ ہماری رشتہ نئے تھا اور وہ مجھے سختی سے پرکھ رہی تھیں۔ وہ یہ مانتی ہیں کہ انہیں دوسرے لڑکے کے بارے میں کوئی جذبات نہیں تھے، پھر بھی وہ اس کے ساتھ وقت گزارتی رہیں، اس کے ساتھ کھانا کھاتی اور ملتی رہیں۔ وہ میرے ساتھ ذاتی باتیں شیئر کرتی تھیں جو کہ عام طور پر جوڑے اپنی ذاتی زندگی میں رکھتے ہیں، لیکن ان سب کے باوجود وہ مجھے الزام دیتی ہیں، اور اپنی کہانی پر قائم رہتی ہیں کہ میں نے کیا غلط کیا۔

کیا آپ کوئی مثال دے سکتے ہیں جہاں آپ نے محسوس کیا ہو کہ آپ کو غیر منصفانہ طور پر الزام یا تنقید کا سامنا کیا ہو؟

مثلاً، ان کا ہر حالت میں مجھے الزام دینا، اور اب وہ مجھے مجبور کر رہی ہیں کہ میں اپنے والدین کو چھوڑ دوں: مسٹر ڈی کر اس شہر میں منتقل ہو جاؤں جہاں ان کی فیملی رہتی ہے۔ میرے اپنے شہر میں اپنا کاروبار ہے، لیکن وہ کہتی ہیں کہ اسے ایک 'چھٹی حس' کا احساس ہوتا ہے کہ میں گاؤں میں نہیں رہنا چاہتا۔

آپ کی شادی کی زندگی میں جو مشکلات آپ کا سامنا کر رہی ہیں، ان کا آپ کی طبیعت اور جذباتی حالت پر کیا اثر پڑ رہا ہے؟

اس کا مجھ پر بہت برا اثر ہو رہا ہے۔ میں اپنے کام پر توجہ مرکوز نہیں کر پا رہا۔ مجھے اپنے خاندان کو: مسٹر ڈی چھوڑنے کا فکر رہتا ہے۔ وہ مجھے آگے بڑھنے پر مجبور کرتی ہیں، پوچھتی ہیں کہ اگلے مرحلے میں کیا کروں گا۔ وہ کہتی ہیں کہ میں کسی کو نہیں چھوڑ سکتا۔ میری نیند متاثر ہو گئی ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ یہ کتنی ذہنی تھکاوٹ کا باعث بن جاتا ہے۔ مجھے جلد غصہ آ جاتا ہے اور میں آسانی سے چڑھ جاتا ہوں۔

"آپ کو کب احساس ہوا کہ آپ کی شادی کی زندگی میں جو کچھ آپ برداشت کر رہے ہیں وہ گیس لائٹنگ ہے؟

تقریباً 8-9 مہینے پہلے، جب میں نے تھیراپی سیشنز شروع کیے، تو ماہر نفسیات نے کہا کہ میں گیس " : مسٹر ڈی لائٹنگ کی وجہ سے ذہنی مسائل کا سامنا کر رہا ہوں۔ میری معمول کی زندگی شدید متاثر ہو چکی تھی، مجھے کسی چیز

میں دلچسپی نہیں رہتی تھی اور نہ ہی مجھے کچھ کھانے یا پینے کا دل کرتا تھا۔ جب میں نے یہ موضوع ماہر نفسیات سے ڈسکس کیا، تو انہوں نے کہا کہ میں مسلسل الزام تراشی اور اپنے ساتھی کی ذمہ داری سے انکار کی وجہ سے "اضطراب محسوس کر رہا ہوں۔"

کیا آپ نے کبھی بے چینی، ذہنی تناؤ، دباؤ یا کوئی اور ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کیا جو آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے رشتہ سے متعلق ہیں؟

ہاں، مجھے بہت کچھ برداشت کرنا پڑا۔ سب سے پہلے، میری سماجی زندگی متاثر ہوئی۔ میں ہفتے کے آخر "مسٹر ڈی میں دوستوں سے ملتا تھا، لیکن میں اس پر توجہ نہیں دے پاتا تھا۔ میرے دماغ میں مسلسل خیالات آتے رہتے تھے۔ مجھے ہائی بلڈ پریشر ہو گیا تھا، جس کا بلڈ پریشر 100/150 تک پہنچ گیا تھا۔ مجھے اس کے لیے دوائیں لینی پڑیں، جن میں ایسکسیٹالوپیرام شامل ہے، تاکہ منفی خیالات سے نمٹ سکوں۔ میرے کاروبار پر بھی اثر پڑا، اور جب گاہک مسائل کے ساتھ فون کرتے تو میں غصے میں آ جاتا۔ میں جذباتی طور پر تھکا ہوا محسوس کرتا تھا۔ مجھے کھانا پسند تھا اور میں اکثر دوستوں کے ساتھ ہوٹل جاتا تھا، لیکن میری زندگی بہت متاثر ہو چکی تھی اور میری سرگرمیاں محدود ہو چکی تھیں۔"

آپ اپنی شادی کی زندگی میں اپنے ساتھی کے دھوکہ دہی یا چالبازی کے رویے کو کیسے سنبھالتے ہیں؟

مسٹر ڈی: مجھے لگتا ہے کہ وہ مجھے دھوکہ دے رہی ہیں، اس لئے میں خاموش ہو جاتا ہوں۔ میں سوچتا ہوں، "اب میں کیا کر سکتا ہوں؟" میں نے انہیں کئی بار جھوٹ بولتے ہوئے پکڑا ہے، یہاں تک کہ میرے اسکول کے قریبی دوست، بچپن کے دوست اور دوسرے لوگ بھی اس کے گواہ ہیں۔ میں نے 2-3 بار ان کا سامنا کیا، لیکن اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ مجھے لگتا ہے کہ خاموش رہنا غلط ہے، لیکن کبھی کبھار میں بار مان لیتا ہوں۔ پھر وہ دوبارہ جھوٹ بولنا شروع کر دیتی ہیں اور چیزوں کا انکار کرتی ہیں۔"

کیا آپ نے اپنی فیملی، دوستوں یا ذہنی صحت کے کسی ماہر سے مدد لی ہے تاکہ آپ اپنی شادی کی زندگی میں جو "

"چیلنجز درپیش ہیں، ان کا سامنا کر سکیں؟ اگر ہاں، تو ان کی مدد کیسے آپ کو فائدہ پہنچی؟

مسٹر ڈی: ہاں، میں تقریباً 8-9 ماہ سے تھیراپی سیشنز لے رہا ہوں۔ مجھے بہتری نظر آ رہی ہے، لیکن وقت لگتا ہے۔ سب سے پہلے تو میری سماجی سرکل میں بہتری آئی ہے۔ میں لوگوں سے دوبارہ ملنے لگا ہوں اور دوبارہ سوشلائز کرنا شروع کر دیا ہے۔ میں واک پر بھی جاتا ہوں، جو کہ میرے تھراپسٹ نے تجویز کیا تھا۔ واک کرنے سے بہت فرق

جو کچھ آپ نے شیئر کیا ہے اس کے علاوہ، کیا کوئی اور بات ہے جسے آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی شادی "پڑا ہے۔"
"میں ایک مسئلہ ہے؟"

مسٹر ڈی مجھے اس کی مسلسل دباؤ محسوس ہوتی ہے کہ میں شہر منتقل ہو جاؤں۔ وہ یہ ظاہر کرتی ہے کہ یہ میرا مسئلہ ہے، حالانکہ یہ دراصل ان کا مسئلہ ہے۔ میں نے اپنے بچوں کو وہاں اسکول میں داخل کروا دیا ہے اور ان کی والدہ بہت ملوث ہیں، ہر تفصیل ان کے ساتھ شیئر کرتی ہیں۔ ان کی فیملی مجھے غلط رہنمائی دے رہی ہے، کہ وہ مجھے چھوڑ کر ان کے ساتھ چلی جائیں۔ وہ مجھے چھوڑ کر ان کے ساتھ جانے کے لئے دبا رہی ہیں، جس کی وجہ سے "ہمارے درمیان فاصلہ بڑھ گیا ہے۔ میری تمام کوششوں کے باوجود وہ ایسا برتاؤ کر رہی ہیں۔"

جب آپ اپنے ساتھی کے ساتھ یہ پریشان کن مسائل ڈسکس کرتے ہیں تو وہ کس طرح ردعمل دیتے ہیں؟"

مسٹر ڈی: ان کے ماضی کے تجربات ان کی سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں، اور وہ مسائل حل نہیں کرتے۔ جب میں ان سے بات کرتا ہوں، وہ سب کچھ رد کرتے ہیں، کہتے ہیں 'میری پسند نہیں تھا' یا 'میں یہ نہیں چاہتا تھا'۔ وہ مسائل کو تسلیم کرنے سے انکار کرتے ہیں اور کہتے ہیں 'ایسا کچھ نہیں ہوا' یا 'آپ زیادہ سوچ رہے ہیں'۔ وہ میری تشویشات کو نظر انداز کرتے ہیں اور مسائل پر بات کرنے سے گریز کرتے ہیں۔

"جب آپ اپنے ساتھی کو گیس لائٹنگ کے رویے کے بارے میں بتاتے ہیں، تو وہ کس طرح ردعمل دیتے ہیں؟"

مسٹر ڈی: جب میں اپنی بیوی سے اپنے جذبات شیئر کرتا ہوں، تو وہ کہتی ہیں، 'آپ کا اس سب میں کیا کردار ہے؟ یہ سب آپ کی وجہ سے ہو رہا ہے!' وہ مجھے الزام دیتی ہیں، کہتی ہیں، 'آپ غلط ہیں، میں صحیح ہوں۔ آپ کا مسئلہ کیا ہے؟ بس برداشت کرو! ورنہ وہ سب کچھ انکار کر دیتی ہیں۔"

آپ ان لوگوں کو کیا مشورہ دیں گے جو اپنی شادی کی زندگی میں گیس لائٹنگ کا سامنا کر رہے ہیں؟"

میں انہیں مشورہ دوں گا کہ اگر وہ معمولی مسائل کا سامنا کر رہے ہیں تو انہیں انہیں حل کرنے کی کوشش "مسٹر ڈی کرنی چاہیے۔ تاہم، اگر مسائل برقرار رہیں، تو انہیں اپنے ساتھی کو ماہر نفسیات کے پاس لے کر مشاورت کروانی چاہیے۔ اس سے حل تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ورنہ، مسائل بڑھ سکتے ہیں اور شدید اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔"

نٹرویو # 04**شرکت کنندہ # 04**

انٹرویو ریکارڈنگ کا دورانیہ: 50 منٹ

جنس: خواتین

کیا آپ اپنے بارے میں مختصر طور پر بتا سکتی ہیں اور آپ کہاں سے ہیں؟

بی بی: "میں اسلام آباد میں رہتی ہوں۔ میری پیدائش اسلام آباد میں ہوئی ہے، مگر میرا تعلق گجرات سے ہے۔ میں نے یہاں اپنی تعلیم مکمل کی ہے۔ میں نے نیمل (نیشنل یونیورسٹی آف ماڈرن لینگویجز) سے ای پی ایم کیا ہے۔"

آپ کی شادی کو کتنے سال ہو گئے ہیں؟

"مجھے 12 سال ہو چکے ہیں شادی کو۔"

آپ کے کتنے بچے ہیں؟

"میرے تین بچے ہیں۔"

کیا آپ کی شادی آپ کی رضا مندی سے ہوئی تھی یا آپ پر دباؤ ڈالا گیا تھا؟

"یہ ایک منصوبہ بند شادی تھی۔"

آپ اپنے شوہر کے ساتھ تعلق کو کیسے بیان کریں گی؟

ہمارا تعلق اچھا تھا اور ہم نے ساتھ وقت گزارا تھا۔ زندگی میں اتار چڑھاؤ آتے ہیں، کبھی کبھار چھوٹی چھوٹی لڑائیاں ہوتی ہیں، جو معمول کی بات ہے۔ مجموعی طور پر ہمارا تعلق اچھا تھا۔ تاہم، پچھلے دو سالوں سے ایسا لگ رہا ہے کہ چیزیں ٹھیک نہیں جا رہیں۔ چھوٹے مسائل اکثر الزام تراشی کا باعث بنتے ہیں، اور کبھی کبھار وہ بہت غصے میں آجاتے ہیں۔ یہ ہر وقت ایک طرف سے نہیں ہوتا، کبھی کبھار ایسی صورت حال بن جاتی ہے۔"

عام طور پر آپ اپنے شریک حیات سے کس طرح بات چیت کرتی ہیں؟

عام طور پر سب کچھ ٹھیک ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھار کسی بات چیت کے دوران ایسا موضوع آجاتا ہے جس پر وہ "

تنگ ہو جاتے ہیں۔ پھر اچانک وہ بحث میں بدل جاتی ہے۔ وہ غصے میں آ جاتے ہیں اور کچھ دنوں تک ناراض رہتے ہیں۔

آپ کے خیال میں آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل پیدا کرنے والے عوامل کون سے ہیں؟
جب باہر کے لوگ جیسے کہ خاندان یا دوست مداخلت کرتے ہیں، تو شوہر اور بیوی کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔ " سب کچھ ٹھیک چل رہا ہوتا ہے، لیکن دوسروں کی مداخلت کی وجہ سے ہمارا تعلق خراب ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ شوہر اور بیوی کے اچھے تعلقات کو برداشت نہیں کر پاتے، اور وہ شوہر کے ذہن میں غلط باتیں ڈالتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں، 'آپ کو ایسا کہنا چاہیے، اس کے ساتھ ایسا سلوک کرنا چاہیے،' جو تعلقات پر منفی اثر ڈالتی ہیں۔ وہ اپنے خاتون ساتھیوں سے "بات کرتے ہیں، اور اگر میں اس بارے میں پوچھتی ہوں تو وہ غصے میں آ جاتے ہیں۔

کیا آپ نے کبھی محسوس کیا کہ آپ کی شادی شدہ زندگی میں آپ کے شوہر نے آپ کی حکمت یا دیانتداری پر سوال اٹھایا ہو؟ کوئی مثال دے سکتی ہیں؟

ایسا اکثر ہوتا ہے کہ لوگ میری بچوں کی تربیت پر تبصرے کرتے ہیں، اور سوال کرتے ہیں کہ آپ نے کچھ کیوں کیا " یا بچوں کو کسی خاص طریقے سے کیوں سکھایا۔ وہ کہتے ہیں کہ تربیت درست نہیں ہوئی یا گھر کا انتظام ٹھیک نہیں "ہو رہا۔

کیا آپ مجھے کوئی مثال دے سکتی ہیں جب آپ نے محسوس کیا کہ آپ کو غیر منصفانہ طور پر الزام یا تنقید کا سامنا کیا؟

وہ چھوٹے مسائل پر بہت کچھ کہتے ہیں، جیسے کہ بچوں کو کچھ نہیں سکھایا، انہوں نے کچھ بھی پریکٹس نہیں کی، " اور ان کے نمبر میرے وجہ سے کم ہیں۔ کچھ ایسا ہی ہوا تھا۔ ہمارے گھر پر ایک تقریب تھی، اور میں نے برتن دھو کر "رکھے تھے، لیکن وہ گر گئے۔ میرے شوہر نے کہا کہ میں نے انہیں توڑا اور میں اسے قبول نہیں کروں گی۔

کیا آپ مجھے بتا سکتی ہیں کہ آپ نے کب محسوس کیا کہ آپ کے مسائل گیس لائٹنگ کی وجہ سے ہو رہے ہیں؟ آپ نے کب سمجھا کہ ایسا ہو رہا ہے؟

دو یا تین سال پہلے میں ایک دوست کے ساتھ ماہر نفسیات کے پاس گئی تھی۔ میں نے اپنے مسائل شیئر کیے تھے، "بشمول شوہر سے لڑائیاں اور تناؤ کے۔

کیا آپ مجھے بتا سکتی ہیں کہ آپ اپنے شوہر کے چالبازی اور دھوکہ دہی والے رویے سے کیسے نمٹتی ہیں؟ آپ کیا حکمت عملی استعمال کرتی ہیں؟

شروع میں میں نے سوچا کہ میں غلط ہوں، لیکن اب مجھے لگتا ہے کہ بہت ساری چیزیں حقیقت میں وہ نہیں ہیں جیسا " دکھایا جاتا ہے۔ چیزیں ایک طرح سے دکھائی جاتی ہیں جو حقیقت میں نہیں ہوتی۔ اب میں بس خاموش رہتی ہوں اور سب "کچھ دیکھتی ہوں۔ وہ اکثر مجھے پاگل کہتے ہیں، کئی مواقع پر۔

کیا آپ نے اپنی شادی شدہ زندگی کے بارے میں کوئی ذہنی پریشانی، اضطراب، یا افسردگی کے علامات کا سامنا کیا ہے جو آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے شادی شدہ تعلقات سے جڑے ہوئے ہیں؟

یادداشت کا متاثر ہونا، روزمرہ کی چیزیں بھول جانا۔ حالات اتنے افسردہ ہو گئے ہیں کہ میں سمجھ ہی نہیں پا رہی کہ " چیزوں کو کیسے سنبھالوں۔ ایسا لگ رہا ہے کہ سب کچھ مکمل طور پر بدل چکا ہے۔ میری یادداشت سب سے زیادہ "متاثر ہوئی ہے، اور میں بہت جلد غصے میں آ جاتی ہوں۔ میں افسردہ حالات میں جا کر بالکل خاموش ہو جاتی ہوں۔

یہ قسم کے رویے یا جذبات آپ کی حالت یا جذباتی حالت پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟

اس کے رویے کی وجہ سے مجھے اضطراب اور افسردگی کا سامنا ہوتا ہے۔ بچوں کے ساتھ غصہ، صحت کے "مسائل، رویہ، اور گھر کا انتظام متاثر ہو جاتا ہے۔

ان تمام مسائل سے نمٹنے کے لیے کیا آپ نے اپنی فیملی، دوستوں یا ذہنی صحت کے ماہرین سے مدد لی؟ اگر ہاں، تو انہوں نے آپ کی کس طرح مدد کی؟

میں نے ایک ماہر نفسیات سے مشورہ کیا تھا اور انہوں نے تصدیق کی کہ ہاں، یہ سب کچھ گیس لائٹنگ کا حصہ تھا۔ "شروع میں میں نے خود کو الزام دیا، جس سے میری خود اعتمادی کم ہو گئی تھی، لیکن دراصل میں غلط نہیں تھی۔

کیا ان مسائل کے علاوہ آپ کچھ اور شینر کرنا چاہیں گی جو آپ کی شادی شدہ زندگی کو متاثر کر رہا ہے؟

"جو انٹ فیملی سسٹم شادی شدہ زندگی کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے؛ یہاں کوئی حدود نہیں ہیں۔"

آپ ان لوگوں کو کیا مشورہ دیں گی جو اپنی شادی شدہ زندگی میں اسی طرح کی مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں

"بلکل، میں کہوں گی کہ سب سے پہلے مناسب تحقیقات کی جانی چاہیے، اور ذاتی مداخلت کرنی چاہیے۔"

کیا ایسی کوئی مثالیں ہیں جب آپ کے شوہر نے آپ کو پاگل یا زیادہ حساس محسوس کرنے کی کوشش کی ہو؟ کیا آپ کو کوئی خاص واقعہ یاد آتا ہے؟

شروع میں وہ اسے سنجیدگی سے نہیں لیتا۔ وہ ہمیشہ کہتا ہے کہ میں زیادہ حساس ہوں۔ پہلی بات یہ ہے کہ وہ مجھے "سنتا ہی نہیں۔ اور اگر وہ سنتا ہے تو ایسا لگتا ہے جیسے میں دیوار سے بات کر رہی ہوں۔ اس سے کبھی مثبت ردعمل نہیں آتا؛ وہ کہتا ہے، 'آپ اس کو مختلف زاویے سے دیکھ سکتی تھیں! مجھے کبھی بھی اس سے مثبت ردعمل نہیں ملتا،' صرف زہریلے ردعمل ہی ملتے ہیں۔

جب آپ اپنے جذبات اور احساسات اپنے شوہر سے شیئر کرتی ہیں اور انہیں بتاتی ہیں کہ ان کا رویہ گیس لائٹنگ اور چالبازی کی صورت ہے، تو ان کا ردعمل کیا ہوتا ہے؟

وہ اس بات سے متفق نہیں ہوتے اور انہیں یہ مسئلہ نہیں لگتا۔ ان کا ردعمل مجھے نظر انداز کرنا ہوتا ہے۔ ایسا لگتا ہے "کہ وہ میری احساسات یا جذبات کی پروا نہیں کرتے اور نہ ہی کوئی مدد یا حوصلہ افزائی پیش کرتے ہیں۔

انٹرویو # 05**شرکت کنندہ # 05**

انٹرویو ریکارڈنگ کا وقت: 60 منٹ

جنس: خواتین

کیا آپ مختصراً اپنے بارے میں اور اپنی جائے پیدائش کے بارے میں بتا سکتے ہیں؟

میں ملتان سے تعلق رکھتی ہوں، میں نے علامہ اقبال یونیورسٹی سے بی ایس زولوجی کیا ہے، اور میں ایک مشترکہ خاندانی نظام میں رہتی ہوں۔

آپ کی شادی کو کتنے سال ہو چکے ہیں؟

میری شادی کو 5-6 سال ہو چکے ہیں۔

آپ کے کتنے بچے ہیں؟

میرے دو چھوٹے بچے ہیں؛ ایک پہلی جماعت میں اور دوسرا تیسری جماعت میں ہے۔

کیا آپ کی شادی آپ کی رضامندی سے ہوئی تھی یا آپ پر دباؤ ڈالا گیا تھا؟

ہاں، میری شادی روایتی طور پر طے پائی تھی۔ یہ لوگ ہمارے خاندانی دوست تھے اور اُس وقت ہمارے تعلقات اچھے تھے، لیکن اب نہیں ہیں۔ شادی سے پہلے کچھ چیزیں محسوس ہوتی تھیں، مگر اب وہ زیادہ نمایاں ہو گئی ہیں۔ اُس وقت انسان پوری طرح نہیں سمجھتا، ایسا لگتا ہے کہ سب کچھ ٹھیک ہے۔ میرے گھر میں مجھے زیادہ رائے دینے کا اختیار نہیں ہے؛ میرے شوہر اور سسرال کے فیصلے چلتے ہیں۔ جب بھی میرے شوہر کوئی فیصلہ کرنے لگتے ہیں، تو وہ پہلے اپنے خاندان سے مشورہ کرتے ہیں۔ یہ اچھی بات ہے، مگر بیوی کو بھی ان فیصلوں میں شامل ہونا چاہیے۔

آپ اپنے شوہر کے ساتھ اپنے تعلق کو کیسے بیان کریں گی؟

عمومی طور پر سب کچھ ٹھیک ہے، مگر جب فیصلوں یا رائے دینے کی بات آتی ہے تو مجھے لگتا ہے کہ میرے شوہر کو زیادہ کنٹرول حاصل ہے۔ میرے فیصلے کو اہمیت نہیں دی جاتی۔

آپ اپنی شادی شدہ زندگی میں کن مسائل کا سامنا کر رہی ہیں؟

جب ہم بات چیت کرتے ہیں، تو سب کچھ ٹھیک ہوتا ہے، لیکن اگر میں کسی بات سے اختلاف کروں تو وہ اچانک غصہ کر جاتے ہیں اور ان کا رویہ قابو سے باہر ہو جاتا ہے۔ پھر، اپنے بچوں کی خاطر، میں خاموش رہتی ہوں تاکہ ان پر اثر نہ پڑے۔ اگر کوئی جھگڑا کرے اور آپ بھی اسی انداز میں جواب دیں، تو مسئلہ مزید بڑھ جاتا ہے، اس لیے میں خاموشی کو ترجیح دیتی ہوں۔

آپ کے خیال میں آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل پیدا ہونے کی کیا وجوہات ہیں؟

سب سے پہلی وجہ میرے شوہر کا پس منظر ہے، کیونکہ میں نے دیکھا کہ ان کے والد کا بھی ان کی والدہ کے ساتھ ایسا ہی رویہ تھا۔ وہ سمجھتے ہیں کہ شوہر کو بیوی پر قابو رکھنا چاہیے، اور اسے غصہ دکھانا چاہیے۔ میرے معاملے میں، حتیٰ کہ میرے بچوں کی تعلیم سے متعلق فیصلے بھی میرے سسرال کرتے ہیں۔ اگر میں اپنی رائے دوں تو وہ برا مانتے ہیں، جیسے میں ان کی عزت کو ٹھیس پہنچا رہی ہوں۔

کیا آپ نے کبھی محسوس کیا کہ آپ کے شوہر نے آپ کی سمجھداری یا ایمانداری پر سوال اٹھایا ہو؟

ہاں، اکثر۔ میرے شوہر کپڑے کے کاروبار میں ہیں اور جب میں ان کے حساب کتاب میں مدد کرنے کی کوشش کرتی ہوں تو بجائے سراہنے کے وہ مجھے کمتر محسوس کراتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں، "بس تم پڑھی لکھی ہو گئی ہو تو ہر چیز میں مداخلت مت کرو، تمہیں حساب کتاب کے بارے میں کیا معلوم؟"

کیا کبھی آپ کے شوہر نے آپ کو غیر ضروری طور پر تنقید کا نشانہ بنایا؟

ہاں، جب گھر میں مہمان آتے ہیں تو وہ اکثر مجھے سب کے سامنے شرمندہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں، "کھانے میں نمک کم ہے" یا "مسالہ زیادہ ہے"، حالانکہ مہمان کھانے کو پسند کر رہے ہوتے ہیں۔

کب آپ کو احساس ہوا کہ آپ کے ساتھ گیس لائٹنگ کی جا رہی ہے؟

شادی کے کچھ ماہ بعد مجھے محسوس ہوا کہ میرے شوہر کا رویہ بدل گیا ہے۔ وہ اپنی غلطیوں کے لیے مجھے مورد الزام ٹھہراتے۔ میرے کچھ ماہر نفسیات دوستوں نے مجھے تھراپی سیشنز لینے کا مشورہ دیا۔ ان سیشنز کے بعد مجھے کچھ اعتماد ملا اور میرا ذہنی دباؤ کم ہوا۔

آپ اپنے شوہر کے دھوکہ دہی اور قابو پانے والے رویے سے کیسے نمٹتی ہیں؟

میں زیادہ تر خاموش رہتی ہوں۔ پہلے میں بولتی تھی، مگر اس سے حالات مزید خراب ہو جاتے تھے، اس لیے اب خاموشی اختیار کر لی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ اپنا رویہ بدلے، مگر وہ نہیں بدلتے۔

یہ رویے آپ کے جذبات اور ذہنی حالت پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟

اس صورت حال کی وجہ سے میں اکثر افسردہ اور مایوس ہو جاتی ہوں۔ میں اپنی بات کسی سے شیئر نہیں کر سکتی کیونکہ لوگ مذاق اڑاتے ہیں۔

کیا آپ نے کبھی اضطراب، افسردگی، ذہنی دباؤ یا ذہنی تکلیف محسوس کی جو آپ کی شادی شدہ زندگی سے جڑی ہو؟

ہاں، خاص طور پر جب بچوں کی اسکول کی روٹین کی ذمہ داری مجھ پر پڑی۔ میں ہر کام ایک مشین کی طرح کر رہی تھی، مگر نتیجہ یہ نکلا کہ میں حد سے زیادہ تھک چکی تھی۔

کیا آپ نے ان مسائل کے حل کے لیے کسی سے مدد لی؟

ہاں، میں نے ایک ماہر نفسیات سے رجوع کیا، جسے میرے دوست نے مشورہ دیا تھا۔ ان سیشنز کے بعد مجھے سکون ملا۔ میں نے اپنے شوہر کو بھی مشورہ دیا کہ ہم جوڑوں کی تھراپی کریں، مگر وہ سخت ناراض ہوئے اور کہا کہ یہ سب فضول باتیں ہیں۔

کیا آپ کی سسرال بھی آپ پر دباؤ ڈالتی ہے؟

ہاں، میرے سسر اور ساس ہمیشہ مجھے مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔ کیونکہ میں تعلیم یافتہ ہوں، تو مجھے طنز کا نشانہ بنایا جاتا ہے کہ میں گھریلو امور سنبھال نہیں سکتی۔

آپ ان لوگوں کو کیا نصیحت کریں گی جو اسی طرح کی صورت حال سے گزر رہے ہیں؟

میری نصیحت یہی ہوگی کہ خود پر قابو رکھیں اور صبر سیکھیں۔ صبر بہت بڑی نعمت ہے اور اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔ لوگ بیٹھ کر اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں۔

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

26

کیا کبھی آپ کے شوہر نے آپ کو یہ احساس دلایا کہ آپ پاگل ہیں یا حد سے زیادہ حساس ہیں؟

ہاں، وہ اکثر مجھے پاگل کہتے ہیں اور طنز کرتے ہیں کہ میں نفسیاتی علاج کروا رہی ہوں۔ ان کے نزدیک یہ سب معمولی باتیں ہیں اور مجھے حساس قرار دیتے ہیں۔

جب آپ اپنے شوہر کو بتاتی ہیں کہ ان کا رویہ گیس لائٹنگ اور دھوکہ دہی پر مبنی ہے، تو وہ کیسے رد عمل دیتے ہیں؟

وہ مجھے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ وہ میرے جذبات کی پروا نہیں کرتے اور نہ ہی کوئی تسلی دیتے ہیں۔

انٹرویو نمبر: 06

شرکت کنندہ نمبر: 06

انٹرویو کی ریکارڈنگ کا وقت: 60 منٹ

جنس: خواتین

انٹرویو لینے والا مختصراً اپنے بارے میں اور اپنی جائے پیدائش کے بارے میں بتائیں۔

مسٹر ایس: میرا نام سمیع خان ہے اور میں پشاور سے ہوں۔ میں پیشے کے لحاظ سے ایک استاد ہوں اور مجھے تدریس میں 8 سال کا تجربہ ہے۔ میں شادی شدہ ہوں اور میرے دو بچے ہیں۔

انٹرویو لینے والا: آپ کی شادی کو کتنے سال ہو چکے ہیں؟

مسٹر ایس: مجھے شادی کیے 4 سال ہو چکے ہیں۔

انٹرویو لینے والا: آپ کے کتنے بچے ہیں؟

مسٹر ایس: میرے دو بچے ہیں۔

انٹرویو لینے والا: کیا آپ کی شادی آپ کی مرضی سے ہوئی تھی یا آپ پر دباؤ ڈالا گیا تھا؟

مسٹر ایس: ہاں، یہ جزوی طور پر میری اپنی پسند تھی، لیکن خاندانی دباؤ بھی تھا۔ میری شادی ایک روایتی طے شدہ شادی تھی، جو میرے خاندان نے کروائی۔ میری رضامندی شامل تھی، لیکن یہ محبت کی شادی نہیں تھی، بلکہ ایک روایتی بندھن تھا۔

انٹرویو لینے والا: "اگلا سوال یہ ہے: آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ تعلق کو کیسے بیان کریں گے؟"

مسٹر ایس: اگر میں اسے بیان کروں تو کہوں گا کہ ان چار سالوں میں بہت کچھ ہوا ہے اور ہوتا رہے گا۔ شادی کے پہلے دن سے لے کر اب تک، میں یہ کہوں گا کہ حالات بہت بدل چکے ہیں۔ شروع میں، سب کچھ 50-50 تھا، لیکن اب یہ 80-20 کی طرح ہے، جہاں 20% مثبت اور 80% منفی ہے۔ اگر میں مجموعی طور پر دیکھوں، تو زندگی مشکل ہوتی جا رہی ہے۔

انٹرویو: کیا آپ ان پہلوؤں کی وضاحت کر سکتے ہیں جو آپ کی شادی شدہ زندگی میں پریشانی کا باعث بن رہے ہیں؟

لینے والا

مسٹر ایس: شروع میں، میں نے سوچا تھا کہ میری شادی میری اپنی مرضی سے ہوئی ہے، لیکن حقیقت میں یہ ایک طے شدہ شادی تھی۔ ہم شادی سے پہلے ایک دوسرے کو نہیں جانتے تھے، نہ ہی ایک دوسرے کی فطرت اور رویے سے واقف تھے۔ شادی کے بعد مختلف مسائل پیدا ہونا شروع ہو گئے، جن میں چھوٹے اور بڑے جھگڑے شامل تھے۔ یہ "مسائل بچوں، مالی معاملات اور دیگر امور پر بڑھتے چلے گئے۔"

انٹرویو لینے والا: عام طور پر، آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ روزانہ کی گفتگو کو کیسے سنبھالتے ہیں؟

مسٹر ایس: ہمارے درمیان بات چیت کی نوعیت وقت کے ساتھ بدل گئی ہے۔ شادی کے شروع میں، ہماری گفتگو مختلف تھی، لیکن وقت کے ساتھ مزید تبدیل ہو گئی۔ جب بھی ہم بیٹھ کر بات کرتے ہیں، گفتگو اکثر طنزیہ ہوتی ہے۔ ایک دوسرے میں غلطیاں نکالنا، الزام دینا اور جھگڑا کرنے کے لیے بہانے ڈھونڈنا معمول بن چکا ہے۔ آرام دہ اور مثبت بات چیت کے بجائے، ہم ہمیشہ کسی نہ کسی بات پر بحث کرتے ہیں۔ جب میں دن بھر کے کام کے بعد گھر آتا ہوں، تو مجھے سکون اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو بڑا بنا کر جھگڑے میں بدل دیا جاتا ہے۔"

انٹرویو لینے والا: آپ کے خیال میں آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل پیدا ہونے کی کیا وجوہات ہیں؟

مسٹر ایس: بہت سی وجوہات ہیں، نہ کہ صرف ایک۔ کبھی کبھی میرے سسرال میری شریک حیات کے ذہن میں "خیالات بٹھاتے ہیں کہ میں غیر حقیقی مطالبات کر رہا ہوں۔ جتنا زیادہ میں دیتا ہوں، اتنا ہی زیادہ وہ توقع کرتے ہیں۔ میرے سسرال میری شریک حیات کے خیالات پر اثر انداز ہوتے ہیں اور انہیں مجھ سے غیر معقول توقعات رکھنے پر اکساتے ہیں۔ اگر میں ان توقعات پر پورا نہ اتروں، تو مجھے غلط سمجھا جاتا ہے۔ وہ حقیقت کو سمجھنے کے بجائے "اپنے خیالی معیار قائم کرتے ہیں۔"

انٹرویو لینے والا: آپ کے شریک حیات آپ سے کن مخصوص مطالبات کی توقع رکھتے ہیں؟

مسٹر ایس: یہ سب اختیار اور کنٹرول کے بارے میں ہے۔ وہ گھر میں تمام فیصلے کرنا چاہتے ہیں، اور مجھے کسی بھی معاملے میں رائے دینے کی اجازت نہیں ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ مالی حیثیت کا ہے۔ حالانکہ ہمارا مالی نظام مستحکم ہے، لیکن وہ ہمیشہ دوسروں سے مقابلہ کرنا چاہتے ہیں۔ وہ غیر حقیقی معیار قائم کرتے ہیں اور پھر مجھ سے "توقع کرتے ہیں کہ میں انہیں پورا کروں۔"

نٹرویو کیا کبھی آپ نے محسوس کیا کہ آپ کے شریک حیات نے آپ کی عقل یا ایمانداری پر سوال اٹھایا ہو؟" : والا لینے

مسٹر ایس: "ہاں، کئی بار۔ چاہے وہ گھریلو معاملات ہوں یا کوئی اور مسئلہ، وہ خود کو زیادہ تعلیم یافتہ اور باشعور سمجھتی ہیں۔ وہ سمجھتی ہیں کہ میں کچھ نہیں جانتا، کہ میں صرف ایک عام آدمی ہوں جو نوکری کرتا ہے اور گھر کے معاملات کو نہیں سمجھتا۔ جب میں گھر آتا ہوں، تو مجھے ایسے محسوس کرایا جاتا ہے جیسے میں کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ میرے پاس ماسٹرز کی ڈگری اور 8 سال کا تجربہ ہے، لیکن پھر بھی وہ مجھے ناتجربہ کار سمجھتی ہیں۔"

نٹرویو "کیا آپ کوئی ایسی مثال دے سکتے ہیں جب آپ نے محسوس کیا کہ آپ کے ساتھ ناحق الزام یا تنقید کی گئی؟" :لینے والا

مسٹر ایس: "ہاں، کئی بار۔ اگر گھر میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر جھگڑا ہو تو میری شریک حیات مجھے گھر سے باہر رہنے کا کہتی ہیں۔ لیکن اگر میں کام یا کسی اور مجبوری کی وجہ سے دیر سے گھر آؤں، تو مجھ پر الزام لگایا جاتا ہے کہ میں کسی اور عورت کے ساتھ تعلق میں ہوں۔ مجھ پر بے بنیاد الزامات لگائے جاتے ہیں۔"

" :نٹرویو لینے والا کیا آپ نے کبھی محسوس کیا کہ آپ کے ساتھ گیس لائٹنگ ہو رہی ہے؟"

مسٹر ایس: "ہاں، میں الجھن اور پریشانی کا شکار تھا۔ میری صحت پر بھی منفی اثرات پڑ رہے تھے۔ ایک دوست نے مجھے مشورہ دیا کہ میں کسی معالج سے رجوع کروں۔ جب میں اسلام آباد میں ایک معالج سے ملا، تو مجھے احساس ہوا کہ میں گیس لائٹنگ کا شکار تھا، اور میری شخصیت شدید متاثر ہو رہی تھی۔"

نٹرویو لینے والا "کیا آپ نے ذہنی دباؤ، اضطراب یا پریشانی محسوس کی جو آپ کی شادی شدہ زندگی کی وجہ سے ہو؟"

مسٹر ایس: "ہاں، میں ہمیشہ ذہنی دباؤ میں رہتا ہوں۔ مجھے ہر وقت یہ فکر رہتی ہے کہ اگلا سال کیسے گزرے گا۔ جب آپ کا دماغ تھک جاتا ہے اور آپ کی صحت بگڑنے لگتی ہے، تو آپ کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے اور نہ ہی مستقبل کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔"

کیا آپ نے اپنی شریک حیات کے دھوکہ دہی یا کنٹرول والے رویے سے نمٹنے کے لیے کوئی حکمت عملی اپنائی؟ "

:نٹرویو لینے والا

مسٹر ایس: ہاں، میں نے زیادہ تر وقت گھر سے باہر گزارنے کی حکمت عملی اپنائی ہے۔ جب بھی میں گھر آتا ہوں، "مسائل شروع ہو جاتے ہیں، اس لیے میں گھر میں کم سے کم وقت گزارتا ہوں۔"

: انٹرویو لینے والا "آخر میں، آپ ان لوگوں کو کیا مشورہ دیں گے جو اسی طرح کی صورت حال سے گزر رہے ہیں؟"

مسٹر ایس: میرا مشورہ ہے کہ جو لوگ گیس لائٹنگ کا شکار ہیں، وہ سب سے پہلے اپنے سسرال کو سمجھنے اور "بہتر بنانے کی کوشش کریں، کیونکہ اکثر مسائل وہیں سے پیدا ہوتے ہیں۔"

: انٹرویو لینے والا "آپ کا بہت شکریہ۔"

: مسٹر ایس "آپ کا بھی شکریہ۔"

انٹرویو # 07

شرکت کنندہ # 07

انٹرویو ریکارڈنگ کا وقت: 60 منٹ

جنس: مرد

انٹرویو لینے والا: مختصراً اپنے بارے میں اور اپنی جانے پیدائش کے بارے میں بتائیں؟

میرا نام جنید احمد ہے۔ میں شعبہ تعلیم میں پڑھ رہا ہوں۔ میں ضلع مردان سے تعلق رکھتا ہوں اور پشاور کالج میں زیر تعلیم ہوں۔ میں نے پشاور یونیورسٹی سے تعلیم حاصل کی ہے اور میں پی ایچ ڈی اسکالر ہوں۔ اضافی وقت میں، میں بورڈ کی نگرانی، امتحانی ڈیوٹیز اور ورکشاپس منعقد کرتا ہوں۔ میں 2020 میں شادی شدہ ہوا تھا۔

آپ کی شادی کو کتنے سال ہو چکے ہیں؟

میری شادی 2020 میں ہوئی تھی، اور اب چار سال ہو چکے ہیں۔

آپ کے کتنے بچے ہیں؟

میری ایک بیٹی ہے جو دو سال کی ہے۔

کیا آپ کی شادی آپ کی مرضی سے ہوئی تھی، یا آپ پر دباؤ ڈالا گیا تھا؟

میری شادی باہمی رضامندی سے ہوئی تھی۔ میری نوکری اور تعلیم مکمل ہو چکی تھی، اس لیے میں نے شادی کا فیصلہ کیا۔ تاہم، یہ میری پسند یا معیار کے مطابق نہیں تھی، لیکن بہرحال شادی ہو گئی۔

آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ تعلق کو کیسے بیان کریں گے؟

یہ مکمل طور پر بیان کرنا مشکل ہے، لیکن مختصراً، میری بیوی مجھ سے 13 سال چھوٹی ہے اور میری طرح تعلیم یافتہ نہیں ہے۔ میں نے اپنی تعلیم پر بہت وقت صرف کیا ہے، جبکہ اس نے صرف انٹرمیڈیٹ (12ویں جماعت) تک تعلیم حاصل کی ہے۔ اس عمر اور تعلیمی فرق کی وجہ سے روزمرہ زندگی میں چیلنجز اور اتار چڑھاؤ آتے ہیں۔

مثال کے طور پر، وہ اپنی عمر اور تعلیم کی کمی کی وجہ سے زیادہ سنجیدہ اور ہاشعور نہیں ہے۔ اکثر معاملات میں مسائل ہوتے ہیں، جیسے صبح کے وقت جب میں کام پر جانے کے لیے نکلتا ہوں، تو وہ ناشتہ تیار کرنے میں کافی دیر لگا دیتی ہے اور کبھی

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

32

کبھی سوال کرتی ہے کہ اگر دوسرے لوگ دیر سے جا رہے ہیں تو میں کیوں جلدی نکل رہا ہوں؟ اسے میرے کام کی نوعیت اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کی اہمیت کا احساس نہیں ہے، خاص طور پر جب میں ایسے شعبے میں ہوں جہاں وقت کی پابندی ضروری ہے۔ خیبر پختونخوا میں بائیومیٹرک حاضری کا نظام موجود ہے، اور اگر کوئی مسلسل تین دن تاخیر کرے تو اسے وضاحت دینی پڑتی ہے۔ یہ چیز مجھے ذہنی دباؤ میں ڈالتی ہے، اور بعض اوقات میں ناشتہ کیے بغیر ہی چلا جاتا ہوں۔

اس کے علاوہ، ہمارا ایک دو سالہ بچہ بھی ہے، لیکن وہ اس کی ذمہ داری بھی نہیں لیتی۔ جب میں گھر آتا ہوں، تو وہ مجھ سے کہتی ہے کہ میں بچے کو باہر لے جاؤں یا اس کا خیال رکھوں، بجائے اس کے کہ وہ خود دیکھ بھال کرے۔ مجموعی طور پر وہ کم ذمہ دار ہے۔ وہ کچھ کام ٹھیک کرتی ہے، لیکن زیادہ تر معاملات میں غلطیاں کرتی ہے، جس کی وجہ تعلیم اور ناپختگی ہے۔ یہ مشکل ہے کیونکہ ایسی خواتین اپنے شوہروں کے نظریات، معیار یا اہداف کو سمجھنے میں زیادہ دلچسپی نہیں لیتیں۔ وہ زیادہ تر اپنی سہولت، آرام، مزاج اور طرز زندگی پر توجہ دیتی ہیں، بجائے اس کے کہ وہ دوسروں کے جذبات اور حالات کو سمجھیں۔ یہ مسائل روزمرہ کی بنیاد پر ہوتے ہیں، اور یہ میرے لیے ذہنی دباؤ کا باعث بنتے ہیں۔

آپ کی شادی شدہ زندگی میں کون سے مسائل پریشانی کا باعث بن رہے ہیں؟

میں ایک پروفیشنل پروفیسر ہوں۔ میں اکیڈمی میں پڑھاتا ہوں، امتحانی بورڈ کے فرائض انجام دیتا ہوں اور ٹریننگ دیتا ہوں۔ میں اپنی بیوی کو ہر چیز منطقی طریقے سے سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں، جیسے کہ ناشتہ وقت پر تیار ہو یا بچے کی دوائی دی جائے۔ ہمارے بچے کو سردیوں میں سانس کے مسائل ہوتے ہیں، اور میں اس بات پر زور دیتا ہوں کہ اس کی دیکھ بھال درست طریقے سے کی جائے، لیکن وہ اکثر اسے نظر انداز کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر، میں اسے کہتا ہوں کہ بچے کو موسم کے مطابق لباس پہنائے، لیکن وہ اسے نظر انداز کر دیتی ہے اور کہتی ہے، "بس اسے موبائل دے دو اور مجھے میرا ڈرامہ دیکھنے دو۔" جب میں اسے اس کی غلطیوں کی نشاندہی کرتا ہوں، تو وہ انہیں نظر انداز کر دیتی ہے یا ان کی اہمیت کو کم کر دیتی ہے، جو میرے لیے بہت پریشان کن ہے۔ میں سنجیدہ اور ذمہ دار شخص ہوں، لیکن وہ چیزوں کو ہلکے انداز میں لیتی ہے اور اکثر اہم معاملات پر مذاق کرتی ہے۔ یہ رویہ ہمارے تعلقات کو متاثر کرتا ہے اور مجھے مسلسل ذہنی دباؤ میں رکھتا ہے۔

آپ کے خیال میں آپ کی شادی شدہ زندگی میں مسائل کی کیا وجوہات ہیں؟

عمر کا نمایاں فرق: ہمارے درمیان 13 سال کا فرق ہے، جس کی وجہ سے ذہنی اور جذباتی سطح پر ہم کچھ بنیادی وجوہات ہیں تعلیم کا فرق: میں نے پی ایچ ڈی مکمل کی ہے، جبکہ اس نے انٹرمیڈیٹ کے بعد تعلیم ترک کر دی۔ اس 2۔اہنگی کم ہے۔

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

33

زندگی کے نظریات کا فرق: میں سادہ طرز 3.تعلیمی فرق وجہ سے خیالات اور ترجیحات میں ہم آہنگی پیدا نہیں ہوتی۔
زندگی کو ترجیح دیتا ہوں، جبکہ وہ زیادہ آسان اور موازنہ پر زور دیتی ہے۔

وہ اکثر دوسروں کے ساتھ موازنہ کرتی ہے، جیسے ایک مرتبہ اس نے کہا کہ میری خالہ کو ان کے شوہر نے 101 ٹولہ سونا اور بیروں کی انگوٹھیاں دی ہیں۔ میں نے اسے سمجھایا کہ ان کا شوہر ایک کمشنر ہے، اور اس کی مالی حالت الگ ہے، جبکہ میں ایک پروفیسر ہوں۔ لیکن وہ اس قسم کے موازنے کو ترک نہیں کرتی۔

کیا کبھی آپ نے محسوس کیا کہ آپ کی بیوی نے آپ کی عقل یا ایمانداری پر سوال اٹھایا ہو؟

جی ہاں، کئی بار۔ جب میں نے اپنی پی ایچ ڈی مکمل کی اور پوسٹ ڈاکٹریٹ کے بارے میں سوچا، تو اس نے کہا، "اب جب میں بیرون ملک جانے کی بات" اور کیا ضرورت ہے؟ زیادہ تر لوگ اتنا نہیں پڑھتے، تمہارے لیے یہی کافی ہے۔ کرتا ہوں، تو وہ کہتی ہے کہ وہ نہیں جانے گی کیونکہ اس سے اس کے بہن بھائیوں کی ملاقات مشکل ہو جائے گی۔ اس قسم کی رکاوٹیں میری پیشہ ورانہ زندگی کے لیے چیلنج بن جاتی ہیں۔

کیا آپ نے کبھی محسوس کیا کہ آپ کے ساتھ گیس لائٹنگ ہو رہی ہے؟

میں نے ایک ورکشاپ میں شرکت کی جہاں ایک ماہر نفسیات نے ذہنی دباؤ پر بات کی۔ انہوں نے بتایا کہ حسد، موازنہ، اور کنٹرول کرنے کا رویہ گیس لائٹنگ میں شامل ہے۔ اس کے بعد مجھے اندازہ ہوا کہ میرے ساتھ یہی ہو رہا ہے۔

کیا آپ نے ذہنی دباؤ، اضطراب یا پریشانی محسوس کی جو آپ کی شادی شدہ زندگی کی وجہ سے ہو؟

ہاں، میں نے اپنی پی ایچ ڈی پانچ سال میں مکمل کی، لیکن ان مسائل کی وجہ سے 1.5 سال کا نقصان ہوا۔ میری کارکردگی متاثر ہوئی، اور میری توجہ بھی منتشر رہی۔

آپ ان مسائل سے کیسے نمٹتے ہیں؟

زیادہ تر میں خاموش رہتا ہوں، لیکن جب میری حد سے زیادہ آزمائش ہوتی ہے تو میں غصہ کر بیٹھتا ہوں۔ میں نے ماہر نفسیات سے مشورہ کیا اور انہوں نے میری بیوی کے لیے کوئی کورس یا تعلیمی سرگرمی تجویز کی تاکہ وہ مصروف رہے۔

آپ دوسروں کو کیا مشورہ دیں گے؟

Gaslighting among married individuals and the mental health consequences

34

میں نوجوانوں کو مشورہ دوں گا کہ وہ شادی سے پہلے اپنی تعلیم مکمل کر لیں اور پھر فیصلہ کریں، کیونکہ یہ چیزیں شادی کے بعد بہت اثر انداز ہوتی ہیں۔

انٹرویو # 08

شرکت کنندہ # 08

انٹرویو ریکارڈنگ کا وقت: 60 منٹ

جنس: مرد

اپنے بارے میں مختصراً بتائیں اور آپ کہاں سے ہیں؟

میں راولپنڈی سے ہوں اور ہم ماڈل ٹاؤن کی طرف رہتے ہیں۔ بنیادی طور پر ہم یہاں کے ہی ہیں۔ ہمیں ماڈل ٹاؤن منتقل ہونے 8 یا 9 سال ہو گئے ہیں۔ حال ہی میں، میں نے ایم فل مکمل کیا ہے اور میری شادی کو 2.5 سال ہو چکے ہیں۔ شادی کے بعد میں نے ایم فل کیا، مگر ابھی تک کوئی نوکری یا ایسا کچھ شروع نہیں کیا۔ میں ابھی تک گھریلو خاتون ہوں۔

آپ کی شادی کو کتنے سال ہو گئے ہیں؟

میری شادی کو دسمبر میں 4 سال مکمل ہو جائیں گے۔

کیا آپ کی شادی آپ کی مرضی سے ہوئی تھی یا آپ پر دباؤ ڈالا گیا تھا؟

اس میں کوئی زبردستی نہیں تھی، میری شادی ایک طے شدہ شادی تھی۔ ہم خاندان کے دوست تھے اور یہ مکمل طور پر ایک طے شدہ شادی تھی، اس میں کوئی محبت کی شادی کا معاملہ نہیں تھا، ہاں۔

آپ کے کتنے بچے ہیں؟

نہیں، میرے ابھی تک کوئی بچہ نہیں ہیں۔ میرے پاس ابھی کوئی بچہ نہیں ہے۔

آپ اپنے شوہر کے ساتھ اپنے تعلق کو کیسے بیان کریں گی؟

اُم، تعلق شروع میں ترقی کر رہا تھا، آپ جانتی ہیں، ایک دوسرے کو سمجھنے میں وقت لگتا ہے۔ شروع میں ہم دونوں

کو ایک دوسرے کی طبیعت سمجھنے میں وقت لگا۔ پہلے تو میں یہ بھی نہیں سمجھ پاتی تھی کہ وہ کس طرح بات کر رہا تھا، اور بات کرنے کا اس کا کیا طریقہ تھا۔ اس کے بات کرنے کا انداز سمجھنے میں مجھے کافی وقت لگا۔ جیسے کہ مجھے اس کے برتاؤ کو سمجھنے میں پورا ایک سال لگ گیا۔ اتار چڑھاؤ تھے، مگر کبھی کبھی چیزیں پیچیدہ ہو جاتی ہیں اور انہیں سنبھالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی آپ کو کچھ باتوں کو نظر انداز کرنا پڑتا ہے۔ ایسی باتیں ہوتی ہیں۔ جب آپ کسی سے نیا ملتے ہیں، تو ایک دوسرے کو سمجھنے میں وقت لگتا ہے۔ وقت کے ساتھ، چیزیں واضح ہو جاتی ہیں، 2-3 سال کافی ہوتے ہیں، مگر مجھے لگتا ہے کہ اب بہت ساری چیزیں پیچیدہ ہو رہی ہیں۔ وہ اتنی پیچیدہ ہو گئی ہیں کہ وہ مجھے ذہنی طور پر پریشان کرتی ہیں، وہ مجھے اُکساتا ہے۔ میں ان مسائل کا سامنا کر رہی ہوں اور اس سب کو جھیل رہی ہوں۔ میں نے سوچا تھا کہ وقت چیزوں کو ٹھیک کر دے گا، مگر وہ اور پیچیدہ ہو گئی ہیں۔

عام طور پر آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ کس طرح بات چیت کرتی ہیں؟

شروع سے ہی ترجیح یہ تھی کہ بات چیت کی جائے، مگر عام طور پر وہ میری بات نہیں سنتا۔ جب سنتا ہے تو میری بات کو معمولی سمجھتا ہے یا کہتا ہے کہ میں ضرورت سے زیادہ سوچ رہی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ میں اپنے آپ کو شک میں ڈالنے لگتی ہوں، سوچتی ہوں کہ شاید میں غلط سوچ رہی ہوں یا شاید میں غلط ہوں۔ وہ چیزوں کو اس طرح سنجیدہ نہیں لیتا۔ اگر مجھے کوئی مسئلہ ہو تو وہ کہتا ہے کہ فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ باتیں مجھے بہت تنگ کرتی ہیں کیونکہ جب آپ کو کوئی مسئلہ ہوتا ہے، تو آپ چاہتے ہیں کہ جس سے آپ بات کر رہے ہیں وہ آپ کو سنے۔ وہ مجھے ایسا محسوس کراتا ہے جیسے میں غلط ہوں، اور کچھ عجیب حالات پیدا ہوتے ہیں، اور میں خاموش رہتی ہوں، سوچتی ہوں کہ شاید میں غلط ہوں۔

کیا آپ اپنے شادی شدہ زندگی کے ایسے پہلوؤں کی وضاحت کر سکتی ہیں جو آپ کو پریشانی کا سامنا دلا رہے ہیں؟

مجھے لگتا ہے کہ زندگی میں کوئی ایسا ہونا چاہیے جو آپ کو سمجھے۔ میرا شوہر میری حالت نہیں سمجھتا، وہ مجھے ایسا محسوس کراتا ہے جیسے مجھے کچھ نہیں آتا۔ میری شادی سے پہلے میں بہت پراعتماد تھی، مگر اب میں فیصلے نہیں کر پاتی۔ جب بھی کچھ ہوتا ہے، مجھے فیصلہ کرنا ہوتا ہے، مگر میں نہیں کر پاتی۔ وہ سمجھتا ہے کہ جب وہ کچھ کہہ دیتا ہے تو وہ ویسا ہی ہونا چاہیے، اور اس وجہ سے مجھے عذاب کا سامنا ہوتا ہے۔ سمجھ کی کمی ہے، اور اس کا خود پر حد سے زیادہ اعتماد اسے یہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ جو کچھ وہ کہتا ہے وہ درست ہے، اور چاہے دوسرا شخص صحیح ہو، وہ اسے اس انداز میں ثابت کرتا ہے کہ اس پر کوئی بات چیت کرنے کی گنجائش نہیں رہتی۔ پھر میں

بیس خاموش ہو جاتی ہوں، اور یہ اندر سے مجھے کہا جاتا ہے۔ مگر ذہنی طور پر یہ بہت پریشان کن ہوتا ہے، اور یہ وہ چیز ہے جو مجھے بہت تنگ کرتی ہے۔

کیا آپ نے کبھی اپنی شادی شدہ زندگی میں محسوس کیا کہ آپ کے شریک حیات نے آپ کی عقل یا سچائی پر سوال اٹھایا ہو؟ کیا آپ کوئی مثال دے سکتی ہیں؟

یہ ہر دوسرے دن کچھ نہ کچھ ایسا ہوتا ہے۔ ہم مشترکہ خاندان میں رہتے ہیں، اور اگر سسرال والوں سے یا کسی مسئلے سے کوئی مسئلہ پیدا ہو، تو وہ کہتا ہے کہ مجھے اسے مختلف طریقے سے سنبھالنا چاہیے تھا، کہ میری بات چیت کا طریقہ صحیح نہیں تھا، اور میں اسے بہتر طریقے سے ڈیل کر سکتی تھی۔ حالانکہ میں اپنی طرف سے پورا زور لگا کر سمجھانے کی کوشش کرتی ہوں، وہ کبھی بھی اپنی غلطی نہیں مانتے۔ وہ ہمیشہ مجھے کہتے ہیں کہ میری بات چیت کا طریقہ غلط ہے، اور مجھے اسے بہتر طریقے سے سنبھالنا چاہیے۔ پھر میں سوچنے لگتی ہوں کہ شاید میری بات چیت کا طریقہ غلط تھا، اور میں یہ سوچنا شروع کر دیتی ہوں کہ شاید مجھ میں کچھ کمی ہے۔ میں خود کو الزام دینے لگتی ہوں کہ شاید میرے چیزوں کو ڈیل کرنے کا طریقہ صحیح نہیں ہے۔

کیا آپ کوئی ایسا واقعہ شیئر کر سکتی ہیں جہاں آپ نے اپنے شریک حیات سے زندگی میں کنٹرول ہونے کا احساس کیا ہو؟ کیا آپ کوئی مثال دے سکتی ہیں؟

ہاں، یہ ہوا ہے۔ میں نے حال ہی میں اپنا ایم فل مکمل کیا تھا، اور میں نوکری کے بارے میں سوچ رہی تھی، مگر انہوں نے مجھے ابھی تک کام کرنے کی اجازت نہیں دی۔ وہ کہتے ہیں، 'جب تم پہلے ہی گھر کے کاموں میں لگی ہوئی ہو، تو تمہیں کام کرنے کی ضرورت کیوں ہے؟ تم چیزوں کو نہیں سنبھال سکتی ہو۔' وہ ابھی تک مجھے وہ فیصلہ کرنے کی اجازت نہیں دیتے۔ وہ ہر چیز پر کنٹرول دکھاتے ہیں۔ اگر گاڑی خراب ہو جائے، تو وہ مجھے الزام دیتے ہیں۔ روزمرہ کے فیصلوں میں، جو کچھ وہ کہتے ہیں، وہ ویسا ہی ہونا چاہیے۔ کتنی بار ایسا ہوا ہے کہ وہ نکلے ہیں اور کہا کہ تم اپنے خاندان کے ساتھ جاؤ؟ وہ بہت غالب آنا چاہتے ہیں اور ترجیحات نہیں دیتے۔ ان کے والدین کی طرف سے بہت سارے مسائل ہیں، اور وہ اپنے دماغ میں یہ بٹھا چکے ہیں کہ سب کچھ ان کی مرضی کے مطابق ہونا چاہیے۔

کیا آپ کوئی ایسا واقعہ بتا سکتی ہیں جہاں آپ کو اپنے شریک حیات سے ایسی تنقید یا الزام کا سامنا ہوا ہو جو آپ کو بے جا لگے؟

ہاں، یہ روزمرہ کی چیزوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ اگر میں کچھ بھول جاؤں، جیسے میرا بٹوہ، تو وہ مجھ پر غصہ ہو جاتا

ہے۔ یا اگر ہم باہر جائیں اور گاڑی خراب ہو جائے، تو وہ اپنی غصہ مجھ پر نکالتا ہے اور کہتا ہے کہ یہ میری وجہ سے ہوا۔ کبھی کبھی، مجھے ایسا لگتا ہے کہ مجھے اس کے ساتھ باہر نہیں جانا چاہیے تھا۔

**کیا آپ بتا سکتی ہیں کہ آپ کو کب احساس ہوا کہ جو مسائل آپ کا سامنا کر رہی ہیں وہ گیس لائٹنگ کی وجہ سے ہیں؟
آپ کو یہ کب سمجھ آیا؟**

پہلے تو میں یہ سمجھتی تھی کہ شاید میں اسے سمجھنے میں غلطی کر رہی ہوں، یا اس کا برتاؤ مختلف تھا۔ میں نے اپنی زندگی میں کبھی کسی سے ایسا سلوک نہیں دیکھا تھا جو میری ہر غلطی پر مجھے الزام دے۔ اس سے میرا اعتماد بہت متاثر ہوا؛ میرا اعتماد اتنا کم ہو گیا کہ میں اپنی زندگی کا سب سے چھوٹا فیصلہ بھی نہیں کر پاتی تھی۔ شادی کے ایک سال بعد، میں نے یہ دیکھا اور سوچنا شروع کیا کہ شاید اس کے اندر کوئی نفسیاتی مسئلہ ہے جس کی وجہ سے مجھے تکلیف ہو رہی ہے۔ مجھے اضطراب کا سامنا ہونے لگا۔ اس کا برتاؤ وقت کے ساتھ اور بدتر ہوتا گیا، اور ایسا لگنے لگا کہ اسے تھراپی کی ضرورت ہے۔ وہ ہمیشہ مجھے الزام دیتا، اپنی غلطیوں کو کبھی نہیں مانتا، اور ایسا لگتا تھا کہ سب کچھ میری غلطی ہے۔

کیا آپ نے اپنی شادی شدہ زندگی میں اپنے ذہنی سکون میں کمی محسوس کی ہے؟

ہاں، یہ سچ ہے۔ میری شادی سے پہلے میں بہت پر اعتماد لڑکی تھی — تعلیم میں پر اعتماد، گھر میں ہر کام میں حصہ لیتی تھی۔ میرا اعتماد بہت اچھا تھا۔ مگر اب، میری ذہنی حالت اتنی بدل گئی ہے کہ میں کسی کو مشورہ بھی نہیں دے پاتی، اور نہ ہی کسی بات چیت کا حصہ بن سکتی ہوں۔ میری ذہنی حالت میں بہت بڑی تبدیلی آئی ہے۔

کیا آپ بتا سکتی ہیں کہ کیا آپ نے اضطراب، افسردگی، تناؤ یا ذہنی دباؤ کی علامات محسوس کی ہیں جو آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی شادی کے رشتہ سے جڑی ہوئی ہیں؟

ہاں، یہ بہت دفعہ ہوا ہے۔ آپ بہتر جانتی ہیں کہ تناؤ صرف ذہنی سطح کو نہیں کم کرتا، بلکہ یہ یادداشت کی خرابی کا سبب بھی بنتا ہے، جیسے ہر دن کی چیزیں بھول جانا۔ صورتحال اتنی افسردہ ہو چکی ہے کہ مجھے سمجھ نہیں آتا کہ چیزوں کو کس طرح سنبھالوں۔ ایسا لگتا ہے کہ سب کچھ مکمل طور پر بدل چکا ہے۔ میری یادداشت سب سے زیادہ متاثر ہوئی ہے، اور مجھے بہت جلد غصہ آتا ہے۔ میں افسردہ حالات میں جا پڑتی ہوں اور بالکل نہیں بولتی۔

کیا آپ بتا سکتی ہیں کہ آپ اپنے شریک حیات کے جھوٹے اور دھوکہ دہی والے سلوک کا سامنا کس طرح کرتی ہیں؟

آپ کیا حکمت عملی استعمال کرتی ہیں؟

پہلے میں یہ سمجھتی تھی کہ میں غلط ہوں، مگر اب مجھے لگتا ہے کہ بہت ساری چیزیں حقیقت سے مختلف دکھائی جاتی ہیں۔ چیزیں اس طرح دکھائی جاتی ہیں جو حقیقت میں نہیں ہوتیں، اور اب میں بس خاموش رہتی ہوں، سب کچھ دیکھتی ہوں۔

کیا آپ نے کبھی دوستوں، خاندان یا کسی معالج سے مدد لینے کی کوشش کی ہے تاکہ آپ ان تجربات کا مقابلہ کر

سکیں اور ان سے نپٹنے کے طریقے سیکھ سکیں؟ اگر ہاں، تو اس سے آپ کو کس طرح فائدہ ہوا؟

میں نے مدد لی تھی۔ پہلے میں نے گوگل پر تحقیق کی تھی تاکہ سمجھ سکوں کہ کیا ہو رہا ہے، اور تب مجھے 'گیس لائٹنگ' کا لفظ ملا۔ اس کے بعد، میں نے ایک ماہر نفسیات سے مشورہ کیا، اور انہوں نے تصدیق کی کہ ہاں، یہ چیزیں گیس لائٹنگ کا حصہ ہیں۔ ابتدائی طور پر، میں خود کو الزام دیتی تھی، جس سے میرا اعتماد کم ہو جاتا تھا، لیکن میں حقیقت میں غلط نہیں تھی۔

جو کچھ ہم نے بات کی ہے، اس کے علاوہ، کیا آپ کچھ اور شیئر کرنا چاہیں گی جو آپ کی شادی کی زندگی پر اثر ڈال رہا ہو؟

میرے سسرال کی مداخلت، پہلے شوہر کی طرف سے الزام، اور پھر سسرال والوں کی باتیں، یہ سب ایک انسان کو بہت افسردہ کر دیتی ہیں۔ یہ چیزیں شادی شدہ زندگی پر بہت اثر ڈالتی ہیں، خاص طور پر یہ مجھے بہت متاثر کر رہی ہیں۔


جب آپ اپنے جذبات اور احساسات اپنے شریک حیات کے ساتھ شیئر کرتی ہیں، اور انہیں بتاتی ہیں کہ ان کا سلوک

گیس لائٹنگ اور بھرا پھیری ہے، تو وہ کس طرح ردعمل دیتے ہیں؟ ان کا ردعمل کیا ہوتا ہے؟

پہلے تو وہ اسے سنجیدگی سے نہیں لیتے۔ وہ ہمیشہ کہتے ہیں کہ میں زیادہ حساس ہوں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ وہ سننا ہی نہیں چاہتے۔ اور اگر وہ سنتے بھی ہیں تو ایسا لگتا ہے کہ میں دیوار سے بات کر رہی ہوں۔ ان کی طرف سے کبھی بھی مثبت ردعمل نہیں ملتا، وہ کہتے ہیں، 'تم نے اس کو مختلف زاویے سے کیوں نہیں دیکھا؟' مجھے کبھی بھی ان سے مثبت ردعمل نہیں ملتا، بس زہریلا ردعمل ملتا ہے۔

جو لوگ اپنے شادی شدہ زندگی میں ایسی ہی صورتحال سے گزر رہے ہیں، آپ انہیں کیا مشورہ دیں گی؟
آپ کو کبھی بھی اپنے اعتماد کو نہیں کھونا چاہیے۔ آپ کو اپنے آپ پر اعتماد کرنا چاہیے۔ کسی کے سلوک کو اپنے اوپر
حاوی نہ ہونے دیں کیونکہ ایسے لوگ آپ کا اعتماد کم کرتے ہیں اور غالب آ کر آپ کو اس مرحلے پر روک دیتے ہیں۔
ہمارے معاشرتی مسئلے یہ ہیں کہ لوگ اپنے جذبات شیئر نہیں کرتے۔ جیسے جب میں نے ماہر نفسیات سے بات کی
تھی، انہوں نے رہنمائی کی۔ ہر کسی کو کسی سے مشورہ کرنا چاہیے۔ مشورہ ایک اہم قدم ہے جو آپ کو فائدہ پہنچاتا ہے
"کیونکہ یہ آپ کے اعتماد کو بڑھاتا ہے۔"

Appendix F



Capital University of Science & Technology
Pakistan

Capital University of Science & Technology
Your Journey Awaits

Islamabad Expressway,
Kahuta Road Zone V,
Islamabad Pakistan.

T +92 (51) 111 555 666
+92 (51) 448 6700
F +92 (51) 448 6705
E info@cust.edu.pk
W www.cust.edu.pk

Ref: CUST/FMSS/REC/1289
October 24, 2024

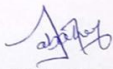
RESEARCH ETHICS COMMITTEE CERTIFICATE OF REVIEW AND SUPPORT

This is to certify that Project titled: *“Gaslighting among married individuals and mental health consequences: A qualitative enquiry”* submitted by Scholar: **Momina Inam MSP231014** and supervised by: **Dr. Uzma Rani** reviewed by the Research Ethics Committee of Faculty of Management and Social Science, meets the requirements of the American Psychological Association’s Ethical guidelines for Human Research and is **REVIEWED** and **APPROVED** by Research Ethics Committee of Faculty of Management and Social Sciences.

It is the Scholar’s responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.

The Scholar is required to notify the Research Ethics Committee in case of any amendment in the project, specifically:

- Any significant change to the project and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any)
- Serious adverse effects on participants and the actions taken to address those effects
- Any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification
- The inability of the Principal Investigator to continue in that role, or any other change in research personnel involved in the project
- A delay of more than 12 months in the commencement of the project; and,
- Termination or closure of the project.



Dr. Sabahat Haqqani
Convener, Research Ethics Committee
Faculty of Management and Social Sciences
Capital University of Science and Technology
Islamabad



Capital University of Science & Technology
Your Journey Awaits

Islamabad Expressway,
Kahuta Road Zone V,
Islamabad Pakistan.

T +92 (51) 111 555 666
+92 (51) 448 6700
F +92 (51) 448 6705
E info@cust.edu.pk
W www.cust.edu.pk

Ref. CUST/IBD/PSY/Thesis-1288
October 24, 2024

TO WHOM IT MAY CONCERN

Capital University of Science and Technology (CUST) is a federally chartered university. The university is authorized by the Federal Government to award degrees at Bachelor's, Master's and Doctorate level for a wide variety of programs.

Ms. Momina Inam, registration number **MSP231014** is a bona fide student in MS Psychology program at this University from Fall-2022 till date. In partial fulfillment of the degree, she is conducting research on "Gaslighting among married individuals and mental health consequences: A qualitative enquiry". In this continuation, the student is required to collect data from your institute.

Considering the forgoing, kindly allow the student to collect the requisite data from your institute. Your cooperation in this regard will be highly appreciated.

Please feel free to contact undersigned if you have any query in this regard.

Best Wishes,

Dr. Sabahat Haqqani
Head, Department of Psychology
Ph No. 111-555-666 Ext: 178
sabahat.haqqani@cust.edu.pk