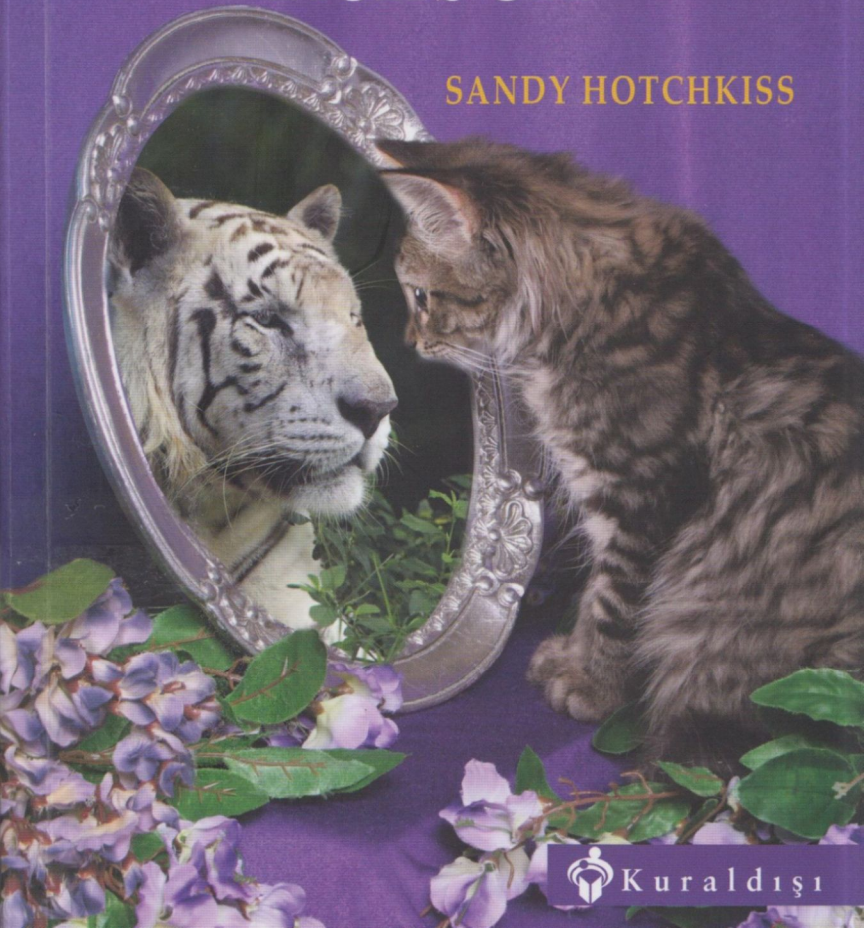
Narsistik Bir Dünyada Hayatta Kalma Rehberi

SANDY HOTCHKISS



Kuraldışı

NARSİSTİK BİR DÜNYADA HAYATTA KALMA REHBERİ

Sandy Hotchkiss

Türkçesi: Ahmet Bora Pekiner

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Sandy Hotchkiss
Narsistik Bir Dünyada Hayatta Kalma Rehberi
Why is it Always About You?
Türkçesi: Ahmet Bora Pekiner

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-260-3
Şubat 2014, İstanbul

Akcalı Ajans aracılığı ile
© 2002, 2003, Sandy Hotchkiss

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kitap Matbaacılık San. ve Tic.Ltd.Şti.
Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı-İstanbul
Tel: 0212 482 99 10
Sertifika No: 16053

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

Daima beni heyecanlandırabilen dostum Donald'a

Yazar Hakkında

Sandy Hotchkiss, LCSW*, Kaliforniya'nın Pasadena bölgesinde yer alan özel muayenehanesinde bireyler, eşler ve aileler için terapi seansları düzenliyor. Aynı zamanda Kaliforniya Sosyal Hizmetler Derneği'nin aktif bir üyesi olduğu gibi, Güney Kaliforniya Üniversitesi Sosyal Hizmetler Master Programı'nda dersler veriyor.

---

* *Lisanslı Sosyal Hizmetler Çalışanı*

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler 7

Önsöz 11

Giriş: Her Yerdeler 13

I. BÖLÜM
NARSİSİZMİN YEDİ ÖLÜMCÜL GÜNAHI

1 Utanmazlık 23
2 Büyüsel Düşünme 28
3 Kibir 32
4 Kıskançlık 36
5 Kendini Haklı Görme 40
6 İstismar 44
7 Yanlış Çizilen Sınırlar 48

II. BÖLÜM
NARSİSİZMİN KÖKENLERİ NEDİR?

8 Çocukluk Dönemi Narsisizmi ve "Ben"in Doğuşu 55
9 Narsist Ebeveynler 67

III. BÖLÜM
KENDİNİ SAVUNABİLMEK
Narsistik Bir Dünyada Hayatta Kalma Rehberi

10 Strateji Bir: Kendinizi Tanıyın 81
11 Strateji İki: Gerçekleri Kabullenin 88

12 Strateji Üç: Sınırlarınızı Belirleyin 93
13 Strateji Dört: Dostluklarınız Karşılıklı Olsun 99

IV. BÖLÜM
"ÖZEL İNSANLAR"
Hayatınızdaki Narsistler

14 Ergenlikte Narsisizm: Normal Olan ve Olmayan 107
15 Narsisizm ve Bağımlılık: Utanç Bağlantısı 126
16 Aşık Narsist: Birleşme Sanrısı 142
17 İşyerindeki Narsistler: Gücün Kötüye Kullanımı 163
18 Narsisizm ve Yaşlılık: Ayna Çatlıyor 184

V. BÖLÜM
NARSİSİZMİ SADECE SİZ ENGELLEYEBİLİRSİNİZ

19 Narsistik Toplum 201
20 Daha İyi Ebeveynler Olmak 209

Notlar 223

Dizin 232

TEŞEKKÜRLER

BU KİTAP ben kağıda geçirmeye başlamadan önce beş yıldır kafamdaydı ve birçok kişi onun gelişimine katkıda bulundu.

Narsistlerin neden böyle davrandıklarını anlatan bir kitabın gerekliliğine olan inancımı destekleyen hastalarıma teşekkür etmek istiyorum. Kendilerini, narsist ebeveynler, eşler, sevgililer, patronlar ve arkadaşların ağlarından kurtarmak için gösterdikleri çabalar, bu kitapta bahsedeceğim psikanaliz teorisini geliştirmeme ve kişinin kendini çocukluk çağından kurtararak, kendi benliğini nasıl oluşturacağını gösterebilmeme yardımcı oldu. Kendi hikayelerini kitabımda paylaşmam için bana izin verenlere ise özellikle teşekkür ederim.

Ayrıca 1997 yılında sağlık koruma merkezindeki işimden ayrılmaya karar verdiğim zaman beni destekleyen tüm meslektaşlarıma da teşekkür ederim. Bu sayede hastalarımın neredeyse yarısını bırakarak, bu kitabı yazacak vakti bulabildim. Tabii bu gelirimin yarısını da kaybedeceğim anlamına geliyordu. Sağlık koruma merkezlerinin insanlara yardım etmek için mesleğimizin en önemli yanı olan terapiyi elimizden aldığı psikoterapi'nin şu en çalkantılı zamanlarında, bana kapılarını her zaman açık tutan bir camianın parçası olduğum için çok şanslıyım.

Beni bloknotların, tükenmezkalemlerin, elektrikli daktiloların ve daktilo silgilerinin hükmettiği karanlık çağlardan kurtararak, bilgisayarlarla tanıştıran harika kocam Donald Hildreth'e de teşekkür ediyorum. Kitabın ilk birkaç bölümünü

onunla sırt sırta verdiğim sanat stüdyosunda yazdım. Evimizin *feng shui* köşesinde, o şövalesinin, ben de onun bilgisayarının karşısında yerimi almıştım. Bir süre sonra bana küçük bir laptop hediye etmesiyle beraber her şey değişti. Beni aydınlattığın ve her zaman hayatımın ışığı olduğun için sana teşekkür ediyorum Donald.

Yayınlanması bir yana, Doktor James Masterson'ın önemli katkıları olmaksızın bu kitap yazılamazdı bile. Masterson'ın Kişilik Bozuklukları tedavisi yöntemiyle 1987 yılında tanıştım. Onun bulduğu anlaşılabilir, sağlam ve kesinlikle işe yarar bu model, kariyerim boyunca yaptığım tüm çalışmaların temelini oluşturdu. 2000 yılının başlarında kitabın taslağından belli kısımları okumayı ve daha sonra da Simon&Schuster'in kapılarını bana açmayı cömertçe kabul etti. Ayrıca kitabımın önsözünü yazması, benim için hayatım boyunca taşıyacağım bir onurdur.

Bu kitabı yazmak birçok harika insanla yakınlaşmamı sağladı. Araştırmalarım süresince bu kişilerin bana büyük faydaları dokundu. Fakat en çok kitabımın tüm taslaklarını okuyarak çıkmaza girdiğim anlarda hiç yorulmadan beni cesaretlendiren psikiyatrist dostum Suzanne Lake'e teşekkür etmek istiyorum. Yazın dünyasından fikirlerimle ilgili duyduğu heyecanı ilk belirten kişi olan temsilcim Peter Fleming'in yeri ise benim için her zaman başka olacak. Harvard Yayınevi'nden Elizabeth Knowles ve Guilford Yayınevi'nden Kitty Moore'a da vakitlerini ayırıp, ilk taslaklarımı okudukları için teşekkür ederim. Yaptıklarıyla bana örnek olan ve tavsiyelerini esirgemeyen Sosyal Sağlık Hizmetleri görevlisi Emily Brown'a da teşekkürler. Kitabın basılmasındaki en önemli rolü oynayan, bana tanrının bir lütfu olan Aileen Berg'e teşekkür ederim. Ve ayrıca üvey oğlum Jeremy Hildrethe, yaptırdığı "Narsisizmi Sadece Sen Engelleyebilirsin" tişörtüyle beni ve Aileen'i bir araya getirdiği için teşekkür borçluyum. Ne hoş bir tesadüftü!

Ayrıca taslağımın ilk haliyle ilgili görüşlerini belirten Kathy Coss, Colleen Corner, Carol Schwartz ve Whitney Wagne'a da teşekkür etmek istiyorum. Sağ olun anneler ve kız arkadaşlar!

Free Yayınevi ile olan ilişkim daha en başından beri harikaydı. Arkadaşı Aileen Berg'i dinleyerek, teklifimi dünya tatlısı editörüm Philip Rappaport'a ulaştıran Trish Todd'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Narsisizm ile bu kadar içli dışlı olmak insanın içinde öfke uyandırabilecekken, Philip'in kibarlığı ve iyimserliği sayesinde kitabın üzerinden geçtiğim zamanlarda sakin kalabilmeyi başardım. Ayrıca Philip'in yetenekli asistanı Elizabeth Haymaker'a da taslağımı bilgisayara kaydettiği için teşekkür ederim.

İnsan kurallara sığmaz!

ÖNSÖZ

NARSİSTİK KİŞİLİK BOZUKLUĞUNA sahip kişiler ile iş ilişkisi veya farklı türden yakın ilişkiler içinde olan insanlar, bu kişilerin yaşadığı inanılmaz çelişkiler karşısında şaşkına döner ve onların sürekli tatmin edilmeyi bekleyen narsistik ihtiyaçları karşısında ne diyeceklerini bilemezler. Bu hiç bitmeyen takdir arayışının altında yatan sebep, en ufak bir eleştiriye bile tahammül edememektir. Nitekim böylesi bir eleştiri narsist kişide onu darmadağın eden bir utanç dalgasına yol açar. Tavırları bir an karizmatik ve cezbedici iken, aniden mesafeli ve bencil olabilir. Hatta bazı durumlarda beklenmedik öfke nöbetlerine bile kapılabilirler.

Tedavi ettiğim hastalarımın ebeveynlerinde, eşlerinde ve çocuklarında bu şaşkın ifadeyi çok sık görmüşümdür. Çünkü karşılarındaki manzaraya inanamıyorlardır; sevdikleri insanlar hiç bitmeyecekmiş gibi görünen narsistik bir kırılganlık ve savunma döngüsüne kendilerini kaptırmışlardır.

Uzun zamandır bu sorunun değişiklik gösteren evrelerini ve tedavi sırasında ortaya çıkabilecek olasılıkları iyice anlamamızı sağlayan bir kitabın çıkmasını umuyordum.

En sonunda böyle bir kitaba sahibiz: Sandy Hotchkiss tarafından kaleme alınan ve şu anda elinizde bulunan bu kitabı okumak gerçekten keyifli. Konuya ait profesyonel bir şekilde kaleme alınmış önemli araştırmaları derleyen Bayan Hotchkiss, onları basit bir dille sıradan okuyucuya ulaştırmayı başarıyor. Ancak konusunda uzman kişiler tarafından bilinebi-

lecek kavramları örnekler vererek herkesin anlayabileceği bir şekilde detaylarıyla açıklıyor. Her bölümde o kavrama ait harika kaynaklara başvurulmuş. Konuyla ilgili büyük bir boşluğu dolduran bu kitap, ister profesyonel ister sıradan biri olsun, Narsistik Kişilik Bozukluğu hakkında fikir edinmek isteyen herkesin muhakkak okuması gereken bir eser.

Doktor James F. Masterson
Masterson Psikoanalitik Psikoterapi Enstitüsü Yöneticisi
Emeritus Psikiyatri Profesörü
Cornell Üniversitesi Tıp Bölümü, New York Hastanesi

GİRİŞ

Her Yerdeler

SAAT BEŞE ÇEYREK VAR ve işyerinde o günlerden birini yaşadın. Hiç durmadan çalan telefonlar ve öğün olarak kokusu yemekhaneden etrafa yayılan bayat bir pizza. Ayrıca herkes *senden* bir parça istedi. Dikkatini dağıtan tüm bu şeylere rağmen bir haftadır uğraştığın raporunu bitirebildin. Biraz rahatlamaya başlamışken gözün telefonuna gidiyor ve yarın uğraşacağın şeyleri kafanda sıraya dizmeye başlıyorsun. Ardından ise düşüncelerin iyi bir yemeğe, sıcak bir duşa ve nihayet girilen bir yatağa doğru kayıyor.

Fakat birden odanın içine uzanan bir baş seni hayallerinden uzaklaştırıyor. "Patron şu numaraları tekrar gözden geçirmemizi istiyor" diyen çalışma arkadaşın, elindeki kağıt yığınını masana bırakıyor. "Üzgünüm fakat yardım edemeyeceğim. Judy ile beraber tiyatroya gideceğiz." *Gene mi,* diye iç geçiriyorsun. Neden hep en son dakikada böyle oluyor ve neden geç saatlere kadar burada kalmak zorunda olan hep ben oluyorum?

Bir saat sonra kendini arabana atıyor ve eve doğru yola çıkıyorsun. Bir dur işaretiyle karşılaşıyor ve her yönden gelen arabaları umursamayan üç gencin, yavaş hareketlerle caddenin diğer tarafına geçmesini bekliyorsun. Daha yavaş olmalarına imkân var mı? Kornanı nazikçe çalarak, onları biraz daha

hızlı davranmaya teşvik edebileceğini umuyorsun. Ancak keyiflerini hiç bozmadan ilerlemeye devam ettikleri gibi, içlerinden biri de sana küfürler savuruyor. Çocuklar. Ne zaman bu kadar saldırgan hale geldiler?

Sonunda eve ulaşıyorsun. Kapıdan içeri girdiğin zaman akşam haberleri karşısında keyif çatan kocanı görüyorsun. Elindeki birayı yudumlarken yanındaki masada iki tane boş şişe duruyor. "Geç kaldın" diye sesleniyor sana. "Yemekte ne var?" diye sorduğunda, buzdolabında yenebilecek bir şeyler olduğunu görmenin rahatlığıyla, "Dünden kalanlar" diye bağırıyorsun. "Sabahtan beri canım tavuk çekiyor" diyor aksi bir sesle. "Arada bir kocan için eli yüzü düzgün bir yemek hazırlayabilirsin belki." "Ya da *sen* telefonla hazır tavuk siparişi verme *zahmetine* girebilirsin" diye homurdanıyorsun.

Daha sonra sen bulaşıkları yıkarken telefon çalıyor. Arayan annen. Sesini duyar duymaz, "Beni üç gündür aramıyorsun" diyor. "Merhaba anne. Nasılsın?" diye yanıtlıyorsun. "İyi değil, hiç iyi değil. Sütüm kalmadı, bankaya para yatırmam lazım ve lanet temizlikçi bugün de gelmedi. Eğer kızım kariyerinden başka şeyleri de düşünüyor olsaydı, belki bu işleri yapması için insanlara para vermeme gerek kalmazdı." "*Keşke benim de*" diyor içinden bir ses, "*günümün nasıl geçtiğini umursayan bir annem olsaydı*."

Saat gece on. Büyük, konforlu yatağın seni çağırıyor. Eski pijamalarını üstüne geçirip, en sonunda yatağının kocaman açılmış kucağına kendini bırakıyorsun. Ancak günün henüz bitmiş sayılmaz. Seni kendine çeken kocan, "Hayatım" diyor bir yandan burnunu ensene sürterken. "Neden doğum gününde sana aldığım şu geceliği giymiyorsun?" Tüm yorgunluğum yetmiyormuş gibi kocayı memnun etmeye istekli halim varmış gibi mi gözüküyorum?

Bazen tüm dünya başkalarını hiç düşünmeyen, herkesi kendi çıkarları için kullanmaya çalışan insanlarla doluymuş gibi

görünür. Sanki onların ihtiyaçları herkesinkinden daha önemlidir ve başkaları derhal bunları karşılamalıdır. Büyük resmi göremiyor veya önceliğin neden kendileri olmadığını anlamıyor gibidirler. Her ne kadar çocukça beklentilere giriyor olsalar da, bunlar karşılanmadığı zaman büyük bir öfkeye kapılır veya acınacak bir umutsuzluğa düşebilirler. Çoğu zaman durumu daha da kötüleştirmemek için bu insanlara teslim oluruz.

Hepimizin böyle tanıdıkları vardır: ebeveynlerimiz, kardeşlerimiz veya çocuklarımız, eşlerimiz, sevgililerimiz, arkadaşlarımız, meslektaşlarımız, patronlarımız vb. Üye olduğumuz dernek veya organizasyonlarda böyle kişilerle tanışabiliriz. Bu insanlar her yerdedirler ve onlarla ne kadar içli dışlıysak kendimizi o kadar berbat hissederiz.

Hissettiğimiz bu şey, artık kültürel normlar tarafından rahatsız edici şekilde gayet *normal* karşılanan bir kişilik sorununun yan ürünüdür. Bir şeylerin yanlış gittiğini bilir fakat ne olduğunu tam olarak anlayamayız. Günlük yaşamımızda kurduğumuz, artık eskisine nazaran daha kaba, düzeysiz ve cömertlikten uzak ilişkilerde bunu görebiliriz. Bunu kin, kaygılar ve insanı tüketen bir stresin her yere sindiği işyerlerimizde de hissederiz. Ancak bu durumun bizi en çok etkilediği yer, hayata bir zenginlik katıp, ona anlam veren dostlarımız, sevgililerimiz ve ailelerimiz ile kurduğumuz yakın ilişkilerdir. Doğası gereği bu hastalık, bizi, birbirimizden ve gerçeklikten soyutlayarak, ulaşmayı umduğumuz şeylerden ve olmak istediğimiz kişiden uzaklaştırır. Bunun adı narsisizmdir ve yirmi birinci yüzyıl dünyasına musallat olan birçok sosyal sorunun arkasında o yatmaktadır.

Narsisizm yeni bir şey değil. Kendilerini büyük görürken, diğerlerine karşı hiçbir saygısı olmayan, kibirli, açgözlü ve çıkarcı insanlar her zaman olmuştur. Günümüz kültürüyle ilgili endişe verici olay şey, kişilik sorunlarının oldukça geniş bir çapta onay görüyor olmasıdır. Yaşadığımız çağda narsisizmin hoş görülmesi bir yana, ayrıca el üstünde tutuluyor. Hayranı

olduğumuz liderlerin ve ünlü simaların çoğu narsistik eğilimlerini rahatça dışa vururken, biz de onların bu aşırılıklarını taklit edebilmek için sabırsızlıkla bekliyoruz. Normalde kabul görmeyecek olan hareketler bu kişiler tarafından yapıldığı zaman onların çok görkemli ve heyecan verici olduğunu düşünüyor ve bu *eğlencenin* bir parçası olmak için kendimize izin veriyoruz. Henüz ne olduğunu anlayamadan doğru olan ile olmayan arasındaki çizgi bulanıklaşıyor ve "Herkes yapıyor" diyerek, kendimizi aklıyor, kervana katılıyoruz.

70'lerin ortasında sosyolog Christopher Lasch, *Narsisizm Kültürü*[1] adında, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Amerika'da neler olup bittiğine dair herkesi düşünmeye iten bir kitap yazdı. 1950'lerde ulusumuzun büründüğü ruh hali olan her şeye kadir olma, refah ve güvenlik gibi hislerden bahsederek başlayan kitap, Kennedy hükümetinin şaşaalı günleriyle zirve noktasına varıyor. Fakat genç ve herkesin göz bebeği olan başkanın, bir suikastçının kurşunuyla durdurulması üzerine işler değişmeye başlıyor. Tıpkı İkinci Dünya Savaşı sonrası doğan neslin, ergenliğin kıyılarına çarpmasıyla başlayan olaylar gibi. Amerika halihazırda birçok başka felaketle uğraşırken, gençliğin kafa karışıklığı ve yeni şeylere açıklığından oluşan tsunami, Amerikan kültürünü bir girdap gibi yutuyor. Takip eden on beş yılda ekonomik durgunluk, Vietnam yenilgisi ve doğal kaynakların sürekli artan bir şekilde tüketilmesi, insanları karamsar bir ruh haline sokmuştu. "Kaybolan Umutlar Çağı"nda, der Lasch, "ufuktaki umut verici parıltı sönükleşmişti."

Her ne kadar 1950 ve 60'ların "yapabiliriz" ruh hali bilim ve teknolojide akla gelmeyecek ilerlemeler kaydedilmesini sağlamış olsa da, bu durum 1960'ların sonlarında gençlerin hâkimiyetindeki kültürün talep ettiği sosyal ve politik reformları gerçekleştirme konusunda sınıfta kaldı. Lasch'e göre toplumu değiştirebilme konusunda öyle bir ümitsizliğe kapıldık ki, içimize kapanıp, değiştirebileceğimiz tek şeye

döndük: kendimize. Artan bilinç, sağlık ve kişisel gelişimimiz sayesinde, nereye gittiği belli olmayan bir dünyanın yarattığı kaygıları dindirmenin yollarını bulduk. Aslında bir bakıma tek meşguliyetimiz, "Kendim" oldu.

Yine de, kaygılardan oluşan bu "Kendim" kavramıyla aramızda bir çeşit sevgi-nefret ilişkisi var. Bu bazen istenmeyen nitelikler olan bencillik, sürekli kendinden bahsetme ve kibir gibi şeylere yol açabiliyor. Fakat öte yandan "Kendini düşünmemek" de şüpheleri üstüne çekebiliyor. Ne zaman ki birisi kendinden çok diğerlerini düşünüyor, o kişiyi kendi ayakları üzerinde durması ve önceliği kendisine vermesi gerektiği konusunda uyarıyoruz. Kendini feda etmek artık kesinlikle rağbet görmüyor. Ancak "Kendim" kelimesiyle biraz oynayıp, ona "farkındalık" ve "saygı" gibi eklemeler yapınca, "Kendim" birden olumlu bir hale bürünüyor.

"Kendim" iyi midir, kötü mü? Hayatta kalmak bir yana, insan Kendim'e biraz yatırım yapmazsa, herhangi bir iş görmesi olası bile değildir. Kendimize özen göstermezsek hem gelişmeyiz, hem de farkındalık sahibi olmayız. Hiçbir yeteneğimizi geliştiremez, hiçbir değere sahip olamayız. Egonun olmadığı bir dünyada ne yaratıcılık, ne renk, ne de farklılık oluşabilir. Çeşitlilik ortadan kalkar ve seçimlerin hiçbir anlamı kalmaz. "Sen"in içinde eriyip giden bir "ben" olmasa aşkın bile anlamı kalmaz.

Bir kişinin kendisine samimi şekilde yaptığı (sağlıklı miktarda) "narsisizm" yatırımı, köklerini emekleme çağı ile çocukluk dönemlerinde salar ve ruhen zengin, üretken ve tatminkâr bir yetişkin hayatında çiçeklerini açar. Sağlıklı narsisizm, kendimize ve kusurlarımıza gülmemizi, tamamen bize ait bir şeyler yaratabilmemizi ve dünya üzerinde olumlu bir etki bırakmamızı sağlar. Her türlü duyguyu yaşarken, bunları başkalarıyla paylaşabilmemizi, halen hayaller kurabilirken, bu hayallerle gerçekler arasındaki ayrımın farkına varacak bilgeliği bize bahşeder. Kendimize karşı duyduğumuz şüpheler-

le yaşantımıza verebileceğimiz zarardan bizi kurtarır. Sağlıklı narsisizmde özfarkındalık vardır ki, Narsist dediğimiz insanlar bundan tamamen yoksundur.

Sağlıksız narsist diye tanımladığımız insan, hangi yaşta olursa olsun, duygusal ve ahlaki açıdan tam gelişmemiş olan biridir. Bu kişiler onlara rehberlik edecek, benlikleriyle ilgili gerçekçi bir fikre ya da içselleştirilmiş bir değerler sistemine (katıksız bir bencillik hariç) sahip değillerdir. Kendi niteliklerini sağlıklı şekilde ele alacakları yerde, kendilerine gerçekte hiçbir temele dayanmayan başarılar atfederler. Kaçınılmaz başarısızlıkların karşısında ağırbaşlı davranacakları yerde, oldukça ağır basan ve çoğu zaman gizlemeyi başardıkları tahammül edilmesi imkânsız bir utanç duygusu ile dolarlar. Ayrıca değer verme yeteneğinden yoksun oldukları gibi, insanların kendilerinden bağımsız olarak var olduklarını ve duyguları olduğunu unuturlar. Narsistler tehditkâr, büyüleyici, hatta gerçeküstü bile görünebilirler. Ancak tüm süslü sözlerinin ve çekiciliklerinin ardında, en fazla küçük bir çocuğa ait olabilecek değerlere sahip duygusal açıdan sakat biri vardır.

Narsistlerin karakteristik özelliklerini, nasıl düşünüp, nasıl davrandıklarını kitabın birinci bölümünde Yedi Ölümcül Günah kısmında açıklayacağım. Kendini önemli görme ve buna eşlik eden öfke ile küstahlık ve sihirsel düşünüş (büyüklük ve her şeye kadir olma) gibi, narsisizmin birtakım bilindik yüzleri, değineceklerimden bazıları. Fakat derinlere gömülmüş utançtan tüten duygusal sığlık, kıskançlık, onun yakın arkadaşı küçümseme, empati yoksunluğundan doğan başkalarını kullanma huyu gibi özelliklerin, narsisizmi tanımlamada, şişirilmiş ego ve bencillikten daha belirgin olduğunu görünce şaşırabilirsiniz. Gelişmemiş bir benliği koruyan bu tür tavır ve davranışlar, başkalarının zarar görmesi pahasına yapılır. Ölümcüldürler, çünkü başkalarının değerlerini işgal eder ve ortadan kaldırırlar. Günahtırlar, çünkü günahkârın kendisini

de yok ederler. Narsisizmin Yedi Ölümcül Günahı sadece başkalarına zarar vermekle kalmaz, narsistin kendine ait bir benlik yaratmasını da engeller.

Kendinizi karşılaşabileceğiniz narsistlerden korumak için kiminle karşı karşıya olduğunuzu ve bu hale nasıl geldiklerini bilmeniz işinize yarayabilir. İkinci bölümde, tam bir insan olmak için hepimizin çocukluğumuzun erken dönemlerinde narsistik bir aşamadan geçtiğini göreceksiniz. Bu geçişin sağlıklı olması için sağlıklı düşünebilen, çocuklarına değerler kazandırabilen ve başkalarına karşı saygıyı aşılayabilen (narsistlikleri makul seviyelerde olan) ebeveynlerin yardımı gerekir. Narsist ebeveynler ise çocuklarını kendi arzuları yönünde büyütür, çocukluk döneminde yaşanan narsistik süreç boyunca onlara rehberlik edemezler. Bunun neticesi olarak narsistlerden oluşan yeni bir nesil ya da narsistlere karşı koyamayan yetişkinler ortaya çıkacaktır.

Üçüncü bölümde ise kendinizi narsistlerin vereceği hasarlardan korumanın dört farklı yöntemini öğreneceksiniz. İlk yapılması gereken geçmişinizden bugüne hangi zayıflıkların aktarıldığını tespit etmek olacak. Ebeveynlerinizden narsisizme ne kadar maruz kalmışsanız, bugün karşılaşacağınız bir narsiste karşı o kadar savunmasız olacaksınızdır. Her ne kadar narsistler diğer narsistlerin ürünü olsa da, narsist ebeveynlerin yetiştirdiği çocuklar narsisizmin bir çeşit yansıması da olabiliyorlar. Kafaları kişisel sınırlar konusunda en az onlar kadar karışık da olsa, utanmaz olmaktan çok utandırılmaktan korkan, onaylanmaya duydukları açlık konusunda diğerleri kadar sesleri çıkmayan ve başkalarını kullanmaktan çok kendilerini kullandırtmaya açık olarak yetişkinliğe adım atabiliyorlar. Bu kafa karışıklığı kendini ifade etmekte yaşanan zorluklarla birleşince, bu kişiler, -tıpkı ebeveynlerinin onları kullandığı gibihayatlarında karşılaşacakları narsistler için kolay birer hedef haline geliyorlar. Eğer narsist insanlara karşı bir çekim hissediyorsanız, sizi cezbeden şeyin ne olduğunu anlamaya çalışın.

Hayaller kurmayı bir yana bırakarak gerçekleri görün, aranıza sınırları çekecek cesareti bulun, kendinizin bitip başkalarının başladığı noktayı açıkça belirleyin ve kuracağınız ilişkilerin ikinizin de çıkarına olması için uğraşın. Bunlar başkalarından yayılan sağlıksız narsisizme karşı elinizdeki en iyi silahlardır ve bu kitap bunları günlük hayatınızda nasıl uygulayabileceğinizi gösterecek şekilde yazılmıştır.

Narsistler kendilerini "özel insanlar" olarak görürler. Bu yüzden dördüncü bölümü özellikle bu durumun yol açabileceği endişe verici durumları derinlemesine anlayabilmek için ayırdım. Mesela ergenlik veya aşk ilişkilerinde normal ve anormal arasında belirgin bir çizgi vardır. Ayrıca narsistler utanca karşı özel duyarlılıklarından dolayı bağımlılığa ve dürtülerine yenik düşmeye daha yatkındırlar. İşyerinde veya aile büyüğünüzdeki narsisizmle başa çıkmak için kendinizi onlardan duygusal olarak koparabilirken, bir yandan da ağırbaşlı, saygılı ve merhametli olmayı başarmalısınız. Umarım bahsedeceğim yöntemler sizin ilişkileriniz hakkında daha iyi kararlar almanıza ve kafanızın huzura kavuşmasına yardım edecektir.

Son olarak ise beşinci bölümde geleceğe bakarak, etrafımızı saran bu sağlıksız narsisizmi engelleyebilmenin yollarını arayacağız. Yaşadığımız kültürün üzerindeki narsistik etki, bizi yüzleşmemiz gereken esas sorunlara karşı duyarsızlaştırıyor. Buna direnebilmek ve sadece kendini düşünen insanlar olmaktan kurtulabilmek için güçlü ve gerçek benliklere ihtiyacımız var. Özsaygının gerçekten nereden geldiğini anladığımızda ve önceliğimizi daha sağlıklı çocuklar yetiştirmek olarak belirlediğimizde daha iyi bir dünyaya uzanan o dönemeci geçmiş olacağız.

I. BÖLÜM

NARSİSİZMİN YEDİ ÖLÜMCÜL GÜNAHI

1

UTANMAZLIK

Raketiyle başarılı bir vuruş yaptığını anlayan Stephanie, topun sahanın içine doğru süzülüşünü izledi. Dikkati hem ilerleyen topta, hem de vücudunun yaptığı hareketlerdeydi. "Topu takip et" dedi içinden, "kenara geç, doğruca vur, bu işi bitir." Ardı ardına yaptığı ön vuruşları bilinçli olarak yönlendirmek için tekrarladığı sözcükler, yerini kendiliğinden oluşan hareketlere bıraktı. Atletlerin çok sevdiği bu tür kıymetli anlarda artık her şey yoluna girmiştir ve yapılan hareketlerde hiçbir hata payı kalmamıştır.

İçten içe gülümseyerek, mutluluktan uçan Stephanie, bugün ne kadar iyi oynadığını kocası Doug'ın da fark edip etmediğini düşünüyordu ki, sert bir vuruşla karşılık veren kocasının yolladığı top tam da elinin tersine geldi. İleri fırlayarak raketini savurdu ve topu sahanın dışına yolladı. "Bu vuruşu yapacağımı hiçbir zaman anlayamıyorsun" diye azarlıyordu sahanın diğer tarafındaki kocası. "Hem de asla" diye tekrarladı Stephanie. Vücudunda ters giden bir şeyler vardı. Her yerine bir acı dalgası yayılarak, tam göğsünün ortasına oturdu. Kendini hareket edemeyecek kadar ağırlaşmış, üzerine doğru hızla gelen sarı topa raketini savuramayacak kadar güçsüz hissediyordu. Arka arkaya üç topu da filelere yolladıktan sonra umutsuzluğa düşerek, "Teniste asla başarılı olamayacağım" dedi kendine. Az önce yaşadığı gururun yerini yeter-

sizlik hissi almıştı. Akmak üzere olan gözyaşlarını tutarak, kendini içten içe azarladı. Çantasını toplayıp, eve dönmek için hazırlanırken, "Küçük bir çocuk gibisin" diye kendine söyleniyordu. Doug, "Gene kaçıyor musun" diye seslendi. Doug'ın sadece ona takıldığını, oyuna geri dönmesi için onu motive etmeye çalıştığını biliyordu. Ancak gene de kocasının sözleri sanki yeni açılmış bir yaraya dökülen tuz gibiydi. Tenis defteri bugün için kapanmıştı.

Amma da nazikmiş, diye düşünürseniz yeridir. Bizim meslekte bu duruma "narsistik yaralanma" denir. Dışarıdan bakan biri için bu duruma yol açan şeyler ne kadar önemsizmiş gibi görünürse görünsün, yaralanan kişi için -ki bu durumda bu Stephanie oluyor- yaşananların acısı akıl almaz boyuttadır. Çok alelade görünen bu olaylar, aslında Stephanie için tekrar açılan bir yaradır. Güvene dayalı ilişkilerinde yaşanan bir iletişim eksikliği (Doug'ın eleştirisinin Stephanie'nin neşesiyle zıt düşmesi) Stephanie'nin yaşadığı yaralanmanın üzerine bir de kocasının hakaretini eklemiş ve çok güvendiği kocası onun daha çok acı çekmesine yol açmıştır. Az önce keyif dolu bir an yaşayan Stephanie'nin aniden bu duruma düşmesine yol açan hassasiyeti ve kendini toparlamakta yaşadığı zorluk, onun bilinçli anılarının ulaşımının ötesine yerleşmiş ruhunun derinliklerindeki bir dizi deneyime işaret eder. Burası onun utanç duygularının kaydedildiği yerdir.

Hangi yaşta veya konumda olursak olalım, utanç bizim için en katlanılması zor duygulardan biridir. Yapılan bir hatadan kaynaklanan suçluluk duygusunun aksine, utanç, kendimize acımamıza yol açan ve asla iyileşmeyecek bir kişilik kusuruna sahip olduğumuzu hissetme duygusudur. Utancı ilk olarak annemiz veya ilk bağlandığımız kişi kimse, onunla deneyimleriz. Bize heyecan veren bir şeyi ona getirdiğimiz zaman bizimle aynı mutluluğu paylaşacağına, çattığı kaşlarıyla aşağı doğru bakar ve "Hayır!" der. Onun bu beklenmeyen hoşnutsuzlu-

ğu, bu erken yaşlarda onunla aramızdaki bağdan alınan güçlü ve önemli hissetme illüzyonunu paramparça eder. En ufak bir uyarı bile olmaksızın cennetten kovulmuşuzdur ve bunun tek sebebinin kendimiz olduğunu düşünürüz. Kendimizi değersiz hissediyorsak, öyle olduğumuzdandır.

Bazı çocuklar için bu deneyim sosyalleşme çabaları boyunca o kadar sık tekrarlanır ki bunu asla atlatamazlar ve hayatlarının geri kalanını utanç duyabilecekleri şeylerden kaçarak geçirirler. Nörobiyoloji alanında yapılan son araştırmalara göre[1] sosyalleşmenin başladığı dönemlerde halen gelişmeye devam eden beyin, utancın getirdiği aşırı güçlü duyguları hazmedecek seviyede olmuyor. Çocuğun yaşadığı bu kritik sürece destek olması gereken ebeveynlerin eksikliği ise, kişilerin bu tür istenmeyen duygularla başa çıkmasına yardımcı olacak yöntemleri geliştirmesine hayatı boyunca engel olabiliyor. Zihinsel gelişiminin sağlıklı olması için ebeveynler, çocuk beyninin yapamayacağı bir şeyi, yani kendi sebep oldukları utancın acılarını yatıştırmalıdır.

Catherine iki yaşındaki hayat dolu kızı Janey'yi her şeyden çok seven bir anne. Bir gün evlerini ziyarete gelen başka bir bebekle annesinin ilgisini paylaşmak zorunda kalan Janey, yaşadığı öfkenin sonucu olarak diğer çocuğa vurur. Dehşete düşen Catherine, kızını azarladıktan sonra onu utanç gözyaşları içinde odasına yollar. Ancak utanan kızı için kısa süre sonra üzülmeye başlar. Birkaç dakika sonra Janey'nin odasına gider ve "Bebeğe vurman yanlıştı. Bir daha asla böyle bir şey yapmamalısın. Fakat sen iyi bir kızsın ve annen seni seviyor. Hadi, şimdi onun yanına gidip 'Özür dilerim Betsy' diyelim" dedikten sonra kızına sarılır. Ardından ikisi beraber oturma odasına geri döner ve Catherine, Janey'nin özür dilemesine yardımcı olur.

Ebeveynler sebep oldukları utancın etkilerini hafifletmek için Catherine gibi davranmadıkları zaman, çocuklar bu durumla başa çıkmak için tahammül edilmesi zor olan bu hisle

aralarına bir duvar çekerler ve kendilerini duvarın arkasındaki canavardan uzak tutmak için hayallere başvururlar. Kendilerinin özel, güçlü veya önemli kişiler olduklarına dair sanılara kapılırlar.

Narsistler için utanç o kadar tahammül edilemezdir ki, onu hiç hissetmemenin yollarını geliştirirler. Psikologların "bypass edilmiş utanç" dediği bu durum, daha çok utanmazlık veya vicdansızlık şeklinde, inkâr, mesafe koyma, suçlama veya öfkeden oluşan koruyucu bir bariyer olarak ortaya çıkar. Bu acı verici hissi hazmedecek hiçbir içsel mekanizma olmadığı için, utanç dışarıya doğru, benlikten uzağa yönlendirilir. Bu kişiler için asla "benim hatam" diyecekleri bir şey olmaz.

Ergenliğinin sonlarından yirmili yaşlarının ortasına kadar çalıştığım bir kız hatırlıyorum. Boşanmış bir ailenin çocuğu olan bu kız, sadece kendisini düşünen bir baba tarafından bazen şımartılarak, bazen görmezden gelinerek yetiştirilmişti. Devamlı olarak özsaygıyla ilgili ciddi sorunlar yaşıyordu. Kendini aptal gibi görüyor ve sürekli olarak yetersizliklerinden bahsediyordu. Bu hissettikleri ile onlara eşlik eden utanç duygusu, babası tarafından istenmeyip, terk edildiği zaman yaşadığı aşağılanma kadar zihninin derinliklerine gömülmemişti. Bu derin acı babasına kanser teşhisi konulduğu gün oldukça dramatik bir şekilde gün yüzüne çıkacaktı. "Tam da düğünümün olacağı zaman" derken dudağını alaycı bir gülümsemeyle bükmüştü. "Şimdiye kadar yaptığı hiçbir şeyin bedelini ödememişti." Babasının olası ölümünün hayali (babası tarafından nihai terk edilişi), ona yetersizliklerinden duyduğu utancı unutturmuş ve yıllardır içinde tuttuğu öfkenin dışarı çıkmasına neden olmuştu. Birdenbire söylediği bu acı sözler için en ufak bir rahatsızlık duymuyor gibiydi. Hissettiği tek şey yaralı birinin duyduğu saf öfkeydi.

Çoğu zaman narsistlerin utanmazlığı insanlara havalı gelen bir umursamazlık veya ahlaksızlıkmış gibi görünür. Bu insanların duygusal açıdan sığ olduğunu hisseder ve onları

vurdumduymaz ya da mesafeli kişilermiş gibi düşünürüz. Ancak küçük bir olaya veya küçümsenmeye verdikleri tepkilerle bizi şaşırtırlar. Ne zaman ki utanç, kurdukları o bariyerlerin içine sızar, işte o zaman bu kişilerin gerçekte kim olduklarını görebiliriz: utanca karşı aşırı hassas kişiler. Bir an suratlarında beliren acı dolu ifadeyi genellikle öfke ve suçlamalar takip eder. Utancın kokusu bariyerlerini delip geçtiği zaman, içleri öç alma isteğiyle dolup taşar. Sağlıksız narsisizmin ardında her daim utanç duygusu yer alır. Onunla yüzleşememek, etkisiz hale getirememek veya sağlıklı bireylerin yaptığı gibi hayatına devam edememek, narsistin sahip olduğu karakteristik davranış, tutum ve hallere sebebiyet verir.

2

BÜYÜSEL DÜŞÜNME

HER HALÜKARDA utançtan kaçınma isteği narsisti sürekli çıkmaza sürükler. Çünkü hayat, atlatılması her zaman mümkün olmayan aşağılayıcı deneyimleri üzerimize yollar. Çünkü her zaman sizden daha iyi, daha zeki, daha güzel ve daha başarılı birileri vardır. Aslında kimsenin kusursuz olmadığı gerçeği narsistleri fazla rahatlatmaz. Çünkü onlar doğanın bu kuralına dahil olmadıklarını düşünürler. Onların mücadelesi bu acı gerçekleri kendilerinden uzak tutacak olan kendilerini pohpohlayabilecek bir şeyler bulabilmek içindir. Bunu başarmak için genelde illüzyonlara ve çarpıtmalara başvururlar. Psikologlar bu duruma "büyüsel düşünme" der.

Her aralık ayında evinde -tanıdığı herkesin davetli olduğu- bir parti düzenleyen Celeste adında bir kadın düşünün. Etkinliğin planlanması aylar sürmektedir. İlk önce ne tür yemek ve içecek servis etmesi gerektiğini, ardından geniş ve etkileyici evini nasıl dekore edip, kimleri davet edeceğini ve en önemlisi o gün ne giyeceğini kafasına takmaya başlar. Bir divaya yakışacak gece elbisesini bulmak Celeste için çok önemlidir. Çünkü Celeste'in düzenlediği bu gecelerin en önemli eğlencesi, oğlu piyanoda ona eşlik ederken söylediği "O Holy Night!" yorumudur.

Celeste'e sorsanız, eğer sonradan kocası olan o yakışıklı genç avukat tarafından ayakları yerden kesilmemiş olsaydı, şu

an dünyanın en önemli opera salonlarında şarkılarını söylüyor olacak ve perde indikten sonra insanlar sahneye geri dönmesi için ona yalvaracaktı. Her ne kadar kocası onu bu hevesinden uzaklaştırmış olsa da, onun da söylemeye bayıldığı gibi, hâlâ bu "yeteneğe" sahipti ve bunu, her yıl evine davet ettiği yakın arkadaşlarıyla, hayranları olan kültürlü seyircileriyle paylaşmak zorunda hissediyordu. Fakat gerçek şu ki, konukları bu azaba dayanabilmek için kendilerini bara atarlardı. Ancak Celeste ne onların bu rahatsızlığının farkındaydı, ne de "bu yakın dostlar ve hayranların" onu -en fazla uzaktan tanıdıkları- tuhaf bir insan olarak gördüklerinin bilincindeydi. Dostlarını ağırladığı bu gecelerde ve de onu organize etmek için harcadığı günlerde, gerçeklerin işine engel olmasına izin vermiyordu.

Celeste kendini içindeki boşluktan korumak için bu tür hayallere bel bağlamaya alışmıştı. Yaşamına romantik bir şekilde yaklaşır, kendisine ve sevdiği insanlara en uygun rolleri seçerdi. Ona göre yeteneğinin bir eşi benzeri daha yoktu. Kocası ve çocukları adeta kitaplardan fırlamış kahramanlar gibiydiler. Arkadaşları ise ona her zaman sadıklardı. Hayatı da hiçbir zaman bitmeyen bir peri masalını andırıyordu. Celeste anlattığı bu hikâyeler sayesinde kendini özel hissediyor ve her şeyin kontrolü altında olduğunu düşünüyordu. Onun yarattığı bu illüzyonları paramparça edebilecek herhangi bir şeyi ise dikkate almıyor, onları görmezden geliyordu. Ailesi ve yakınları onun gerçekleri görmezden gelen bu tavrını tatlılıkla idare etmeyi öğrenmişlerdi. Çünkü içinde yaşadığı bu hayal dünyasında oluşacak ciddi bir kırılma, kendini kandırmanın yarattığı utancı açığa çıkarabilir ve bastırdığı öfkeyi dışa vurmasına yol açabilirdi.

Hayatlarını devam ettirmek için böyle idealleştirmelere başvuran kişilerin hepsi, kendilerini hayallerinin tam merkezine yerleştirmiş olmak zorunda değildir. Bazıları spot ışıklarının tam altında olmak yerine kenara çekilerek, "parıltının tadını uzaktan çıkaran" kişi olmayı tercih ederler. Bu sözde

gizli narsistler[1], dolduruşa getirdikleri başkalarının üzerinden kendi görkemliliklerini ve her şeye kadir oluşlarını korurlar. Dalkavuklukta onların üzerine yoktur. Kendilerine seçtikleri kişinin artık özel bir yanını göremedikleri ana kadar en fedakâr arkadaş veya sevgililer onlardır. Bu gerçekleştiği zaman o kişiye olan bütün ilgilerini bir anda kaybederler ve kendilerini tapınacakları yeni birini bulmak için oradan uzaklaşırlar. Saat gece yarısına vardığında kendini yırtık pırtık giysileri içinde fareleriyle birlikte balkabağının içinde oturan Cinderella olarak bulduğunuz zaman, hayatınızdan böyle birinin geçmiş olduğunu anlarsınız. Geçmişe dönüp baktığınızda, aranızda her şey iyi giderken yaşananların biraz gerçeküstü olduğunu fark edebilirsiniz. Ancak birisinin çok da komik olmayan esprilerinize kahkahalarla güldüğünü, fikirlerinizi zekice bulduğunu ya da sizi her gördüğünde suratının aydınlandığını görmek, o kişiyi sizin için cezbedici bir hale sokabilir.

Narsistlerin hayal dünyası, kendinizi özel hissedeceğinizi sandığınız baştan çıkarıcı vaatlerle sizi içine çekebilir. Onların yüzeysel cazibeleri büyüleyici olabilir. Sizi narsistik ağlarına çekerlerken, çoğu zaman karmaşık, renkli ve heyecan verici kişiler olarak gözükürler. Birinin size böyle ilgi gösteriyor olması başınızı döndürebilir. Ancak ilgi göstereniniz bir narsist ise bu hoş hissiyat çoğu zaman hiç beklemediğiniz anda ve garip bir şekilde biter. Bu kişinin kırılgan egosunu şişirmek için işe yaramaz hale geldiğinizde, kendi egonuzun da sönmeye başladığını hissedebilirsiniz. Böyle bir şey, hele ki bu kişi ailenizden biri veya patronunuz ise oldukça yıkıcı olabilir. Bu tür insanların yanında kendinizi kontrol edilmiş, kullanılmış, acizlik gibi birçok duyguyu birden hissetmeniz gayet olasıdır. Narsistler etraflarına kuvvetli bir güç dalgası yayar ve buna bir kere kapılan bir insanın ondan kurtulması çok zordur. Daha önce karşılaştığınız bu tip insanlar (narsistler), üzerinizde yarattıkları zayıflıkların farkına varıp, bunları size karşı kullanabilirler.

Narsistlerin gerçekleri çarpıtmak için büyüsel düşünme dışında başvurdukları çok daha zarar verici bazı yöntemleri vardır. Bunlardan en tehlikeli olanı, kendilerinde utanç duygusu uyandıran şeyleri başkalarına aktardıkları süreçtir. Psikologların "yansıtma" dedikleri ve narsist ailelerde sıkça karşılaşılan bu fenomene ben "utançlarını yığmak" adını verdim. Mesela kendi cinsel arzuları konusunda kafası karışık olan bir anne, kendi kızına sürtük diyerek, onun bu yaftayı kabullenmesini sağlar ve kızın gerçekten önüne gelenle yatan biri olmasına neden olur. Sanki boş bir sayfa olan kızına kendi kabul edilemez cinsel arzularını yansıtmıştır. Bu, narsist ebeveyni yaşayacağı utançtan korumak için başarılı bir yöntem olabilir, fakat çocuğu için ölümcüldür. Böylesi zehirli ortamlarda büyüyen, ebeveynlerinin yansıttıkları utançlar artık kimliklerinin bir parçası olmuş olan çocuklarda özsaygı eksikliği baş gösterir.

Narsistin büyüsel düşünmesi, başkalarını kullanmaya dayalı bir idealleştirme ve utançlarını yığarak başkalarını değersizleştirme ile küçük düşürme gibi çabaları, onun kendini önemsiz ve kusurlu görmemek için başvurduğu bazı yöntemlerdir. Narsistin bu taktikleri, en iyi ihtimalle, aranızda yakınlık ve onaylanma konusunda engeller oluşturacaktır. Böyle birisiyle ilişki yaşarsanız, gerçekte olduğunuz kişi için sevilmenin ve takdir edilmenin neye benzediğini asla öğrenemezsiniz. En kötü ihtimalle ise, narsist kişinin gerçekleri çarpıtmada ardı arkası kesilmeyen çabaları kafanızın karışmasına sebep olup, kendinize olan saygınızı zamanla ortadan kaldıracaktır.

3

KİBİR

BİRÇOK NARSİSTİN kendilerini sunuş şekli diğer insanlar tarafından "üstünlük kompleksi" olarak değerlendirilir. Ancak bu küstahlık maskesinin ardında, asla iyi, hatta çok iyi olmakla tatmin olmayan hassas bir özsaygı kandırmacası vardır. Eğer *başkasından da iyi* değillerse, hiçbir şey değillerdir. Değerler asla mutlak değil, görecelidir. Onlara göre başkaları kıymet kazandığı zaman, kendi kıymetleri otomatikman düşüşe geçer. Eğer kendilerini değersiz hissediyorlarsa, başkalarını küçük düşürerek, aşağılayarak veya hor görerek, kendilerini tekrar iyi hissetmeye çalışabilirler. Narsistler bu yüzden patronluk taslamaya, yargılamaya, mükemmeliyetçiliğe ve güçlü olmaya bu kadar meraklıdırlar. Kısacası kişisel kusurların ve utancın peşlerini bırakacağı bir konuma ulaşmak için çabalarlar. Hayatın çirkin yüzü kurdukları hayalleri yok ettiği zaman, başkalarını küçük görerek hayallerini tekrar toparlarlar. Bunu bazen kurnazca yaparlar.

Francine bana geldiği zaman yaklaşık bir aydır panik ataklar yaşıyordu. Kaygılarının görünürdeki sebebi, kocasının işini kaybetmesinden dolayı yaşadığı korku nedeniyle girdiği hafif depresyondu. Aralarındaki güçlü cinsel birliktelik her ne kadar on yılı aşan evliliklerini ayakta tutmayı başarmış olsa da, kocasının mevcut ruh hali Francine'in onu küçük görmesine sebep olmuştu. Kocasından ve onun temsil ettiği başarı-

sızlıktan uzak durmak, Francine için akıl sağlığını korumanın tek yolu gibi görünmüştü.

Francine için kocasının iyi eğitimli, sanatsal açıdan yetenekli ve hayatına yön veren birçok talihsiz olayın üstesinden gelmiş biri olduğunu bilmesi önemliydi. Daha önce başarısız bir evlilik atlatmış, uyuşturucu bağımlılığı ve iflasla mücadele etmişti. En önemlisi ise, kendisine saygı gösterilmediğini düşündüğü bir çalışma ortamı yüzünden depresyon yaşamıştı. Bu hikayeleri o kadar umursamaz şekilde anlattı ki, yaşadığı problemlerin sanki hiçbiri onun yüzünden kaynaklanmış olamaz gibiydi. Yaşananlara karşı ifade edilen böylesi bir duygusal kopukluk, narsistlerin utancı baypas etmek için kullandıkları yöntemlerdendir. Kullandığı dilde ne hüzün ne de utanç vardı. Bu kadar kötü bir şeyin onun gibi birinin başına gelmiş olmasına inanamıyordu sadece. Kendisini tüm bu sıkıntılarını zaferle alt etmiş olan bir kurban gibi görüyordu.

Her ne kadar Francine'le yaptığımız görüşmeler "çözüm-odaklı" kısa terapilerle sınırlı kılmış olsa da, Francine sorunlarına çözüm bulması için atmaya çalıştığım temelleri ve altı ila on iki seans sürecek davranış değişikliği hedeflerini reddediyordu. Onun içine düştüğü bu çıkmazı belirtmeye kalktığım zaman ise bana, anlattıklarına gerçekten kulak verip vermediğimi sordu. Onun sayesinde tek yapmam gerekenin kendisinin müthiş kudretini övmem, fakat bunu yaparken mümkün olduğu kadar az konuşmam gerektiğini öğrendim. Eğer bundan fazlasını yapmama izin verirse ilişkimizde üstünlük bana geçecekti ve bu Francine için kabul edilemez bir durumdu. Onun yanında bazen kendimi fazlalıkmışım gibi hissediyor ve tedavisinde hiçbir rolümün olmadığını düşünüyordum. Ancak Francine tam da benim böyle hissetmemi istiyordu. Kendimi onun karşısında kurnazca küçültmem, onun iyileşme sürecinin bir parçası olacaktı. Francine'in kendini üstün hissetme arzusuna müdahale etmeden veya karşı çıkmadan, kendimi küçültmek pahasına bir kenardan izle-

dim. Bir süre sonra Francine kocasının başarısızlıklarından bahsetmeyi keserek, hasar görmüş özsaygısını iyileştirmeye döndü. Sürekli kendi vücudunun sorunlarını anlatıyordu. Bedeni yiyecek ve ilaçlara karşı o kadar hassastı ki, tıpkı şu peri masalındaki prenses gibi, koca bir battaniye yığınının altında bile olsa vücuduna batan bir iğneyi hissedebilirdi. Kendine kol kanat gerip, güvenini kazanmaya başladı. Hatta güveni o kadar yerine geldi ki, hep yapmak istediği işe girip kariyerine bambaşka bir yön vermek istiyordu. Benim belli etmeden onun sözleri karşısında kendimi küçültmem, kocasını Francine'in bu tavırlarından bir süre koruyarak, adama kendini toparlaması için vakit kazandırmış olabilir. Evlilikleri öyle ya da böyle bu krizi atlatmayı başardı ve Francine'in panik atakları da yavaşça ortadan kayboldu. Ancak Francine'i tekrar kendine getiren esas şey, istediği iş için bir sürü adayın arasında seçilmek olmuştu.

Narsistler için rekabetin her türlüsü kendi üstünlüklerini kanıtlayabilecekleri bir yoldur. Gerçi birçoğu sonucunda kayda değer bir şey elde etmeyeceklerini anladıklarında bu tür şeylerden kaçınırlar. Mağlubiyete karşı duydukları derin utanç sebebiyle, sadece fazla risk ve çaba sarf etmeden başarılı olabilecekleri alanları tercih ederler. Başarılı oldukları zaman ise kusursuzluk arayışları bir takıntıya dönüşebilir. Bu esnada da başkalarının onayını almak için can atarlar. Onların bu takdir arayışı, üstünlüklerinden emin olamadıklarını -ve onu tekrar eski seviyesine çekmek istediklerini- gösterir.

Bir yetenek veya beceri sahibi olamayanlar ise ucuz üstünlük taslamalara başvurarak kendilerini üstün hissetmeye çalışırlar. Bunlar kendilerini sizden daha üstün gösterecek başarılara sahip olmadıkları için, başkalarına isimler takarak, statü peşinde koşarak ve çokbilmişlik yaparak, bunu elde etmeye çalışırlar. Kaybetmeyi hazmedemeyenler çoğu zaman bir işin en iyisi olmadıklarının başkaları tarafından görülmesine tahammül edemeyen narsistlerdir. Onlara göre sıradan veya

normal biri olmak kabul edilemez bir şeydir. Eğer başkalarından üstün değillerse, bir hiç olduklarını düşünürler.

Narsistler çoğu zaman üstünlük hislerini dış etkenler olmadan sağlayamazlar. O yüzden kendilerini iyi hissetmek için her zaman başkalarının ilgisini, övgülerini, alkışlarını ve onaylamalarını ararlar. Başkalarının fikirlerine karşı aşırı hassas olabilirler. Yaptıkları iş kusurlu dahi olsa, diğerlerinin kayıtsız şartsız onayını ve takdirini istemek gibi gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler.

Sizi takdir eden birilerinin olması iyidir, ama onları kontrol edebilmek çok daha iyidir. Narsist için güç sahibi olmak sadece üstünlüğünün onaylanması değil, ayrıca kırılgan egosunu doyurabilmek için kontrol edeceği bir çeşit "narsistik ihtiyaçlar deposu"dur da. Ne kadar çok güce sahiplerse, kendilerini iyi hissedebilmek için diğerlerini o kadar rahatça küçük görebilirler. Narsist birinin kullanımına verilen güç, iş ve aile hayatında mutsuzluk ve performans sorunlarına yol açan bilindik bir sorundur. Başkalarına verilen bu zararın kökeninde, gerçek veya uydurulmuş bir aşağılık duygusuna karşı duyulan abartılmış utançtan kurtulma ihtiyacı vardır.

Küstah ve kendini üstünü gören tavırlar, narsisti kusurların "kokuşmuş" kokusundan uzak tutmaya yarar, kendi yetersizliklerinden doğabilecek tahammül edilemez utanç duygusundan korur. Bu kişi sürekli onu aşağılayan, eleştiren bir ebeveynin bakışlarını yanında taşır, ondan kurtulabilmek için yapmayacağı şey yoktur. O yüzden küstah biriyle karşılaştığınız zaman bilin ki bu kibirden değil, hiçbir mantıklı yanı olmayan kendini değersiz görme korkusundan kaynaklanır. Bu korkuyu uzakta tutmak için kişi kendini önemli hissetmelidir, hatta anlaşılan o ki, herkes onun yanında önemsiz kalmalıdır.

4

KISKANÇLIK

NARSİSTİN ÜSTÜNLÜK HİSSİNİ koruma ihtiyacı, kendisinde eksik olan bir şeye sahip olan biriyle karşılaştığı zaman engele takılır. Bilinçaltındaki üstünlük inancına tehdit oluşturan bu kişi, narsistin kafasında kurduğu hayalleri yerle bir eder. Kafasında öten alarmlar, "Tehlike!" anonsu yapar. "Tehdidi etkisiz hale getirsem iyi olacak!" Kafasındaki utanç haykırışlarını susturmak için narsistler ne tür silahlara başvurur?

Cevap, küçük görmedir. "O bilmem kim aslında hiç de düşündüğün kadar önemli biri değil." Tabii bu "bilmem kimin" alçakgönüllü veya birilerini rahatsız ettiğinin farkında olup olmamasının hiçbir önemi yoktur. Bu, tıpkı utancın yığılması gibi narsistin gerçekleri çarpıtmak için kullandığı bir yöntemdir. Bunu takiben ise bu diğer kişinin hatalarının sıralandığı kirli bir liste gelir. Buradaki amaç -her ne kadar bilinçsizce olsa da- karşıdaki kişiyi mümkün olduğunca lekeleyip tekrar üstünlüğü ele geçirmektir. Narsist karşısındakini hor gördüğünün farkına varabilir (şüphesiz bunu haklı kılan sebepleri vardır), ancak kıskançlık duyduğunu kesinlikle reddedecektir. Çünkü bunu kabul ederse kendi aşağılık yanını görecektir ki, bu başarılı narsistlerin asla yapmayacağı bir şeydir.

Küçümseme çoğu zaman kelimelerle ifade edilse bile, bazen davranışlarla da gösterilebilir. Bir kere utanç-duyarlılıkları ilişkileri için ciddi sorunlar yaratan evli bir çiftle terapi

yapmıştık. İlk seanslarına geç kalan kocadan hafif bir alkol kokusu almıştım. Henüz selamlaşıyorduk ki "Çalılarınıza işedim" dedi. Bir an için ne diyeceğimi bilemedim. Ancak sonra farkına vardım ki, bu adama evlilikle ilgili sorunlarını, ona hiçbir sırrını açıklamayacak olan biriyle (benimle) konuşmak oldukça acı verici geliyor olmalıydı. Biz henüz tanışmadan önce şöyle düşünmüş olmalı: "Bu kadın kim ki beni yargılama hakkını kendinde buluyor?" Bu yüzden çalılıklarımın ırzına geçip, bunu bana söyleme ihtiyacı duymuş olmalı.

Aile dinamiklerinin üzerinde narsistik izler bıraktığı Joel isimli parlak bir yüksek lisans öğrencisi, bir gün kendi sorunlarını kıskançlık sayesinde fark etti. "Yüksek lisans programımda neden olduğunu bilmesem de beni rahatsız eden bir tip var" demişti bana. "Aslında epey iyi biri. Ancak evli. Ve bu durum beni nedense rahatsız ediyor. Barlara takılıp, kadınlara asılmayı özlediğini düşünüp duruyorum. Yani demek istediğim, aynı yaşta olduğumuz halde ben dışarı çıkıp eğlenirken, o karısıyla oturuyor. Fakat neden ben onun evlenmiş olmasını bu kadar kafaya takıyorum? Neden bu yüzden onu küçümsüyorum?"

Joel'in babası hayattan istediklerini alamamış, sürekli oğlunu eleştiren bir adamdı. Annesi ise kocasını bir başarısızlık abidesi olarak görüyor, oğlu Joel'in çok daha iyi yerlere gelmesini istiyordu. Joel'in üzerindeki baskı çok büyüktü. Ondan her zaman en iyisini yapması bekleniyordu ve zaman içinde bu beklentileri sanki kendisininmiş gibi sahiplenmişti. Bu beklentileri karşılayamadığı zaman ise, babasının onu eleştiren sesini, kendi sesiymiş gibi duymaya başlamıştı. Ancak bu sesi sürekli duymak onu öfkelendiriyordu. Devamlı çalıştığı derslerinden başını kaldırdığı zaman kafası karışıyor ve savunmaya geçiyordu. Joel'in "eğlence" diye adlandırdığı çoğu şey, onu sürekli yargılayan içindeki ebeveyni yok etmek adına yaptıklarıydı. Gece kulüplerinde edilen danslar, zil zurna sarhoş olmalar veya ona hiçbir şey ifade etmeyen kadınlarla beraber olması, Joel'in ondan sürekli taleplerde bulunan ve

yargılayan içindeki sese meydan okuyarak, sıradan biri olma isteğinin ifadeleriydi.

Fakat Joel kendine yuva kurmuş bir akranını görünce, kendi yaşlarında birinden beklenebilecek şeylerin çıtasının yükseldiğini ve kendisinin altta kaldığını gördü. İçindeki ebeveyn mızmızlanmaya başlamıştı: "Neden olgunlaşıp, sorumluluk sahibi bir yetişkin olmuyorsun?" Fakat hasar kontrolü yapmakla meşgul olan Joel dinlemiyordu. "*Benim* bir hatam yok" diye haykırıyordu içindeki ses. "Yirmi dört yaşındaki bir delikanlının ne yapması gerekiyorsa, ben de onu yapıyorum. Garip olan biri varsa o da şu evli heriftir. Düşünsenize, adam yirmi dört yaşında evlenmiş!"

Joel en başta bunun sebebinin kıskançlık olduğunu reddetse bile, parçaları yan yana koymaya başladığımız zaman bu durum ona mantıklı gelmeye başladı. Onu rahatsız eden diğer gencin evlenmiş olması değil, bu kişinin olgun tavırlarının, onun hafta sonu cümbüşlerini çocukça göstermesiydi. Kıskançlık, en iyi savunmanın saldırmak olduğunu kendiliğinden bilir. Bu yüzden Joel meslektaşını küçümseme yolunu seçmişti.

Bazen kıskançlığın çirkin yüzü, aşırı övgüler veya takdirlerin ardına saklanır ve -çoğu zaman- bunun ardından ise kendini hor görme gelir. "Bu hayatımda yediğim en iyi kek! Yemek yapmayı bilen insanlara *o kadar* hayranım ki. Ben mutfakta çok beceriksizimdir. Hem işinde hem mutfakta nasıl bu kadar iyi olabiliyorsun? İnanılmaz *yeteneklisin!*" Yaptığınız kek narsistin mutfaktaki yetersizliğini afişe etmiştir. Narsistin buna karşı yapacağı bir savunması yoktur. O yüzden büyük bir jest yaparak mutfağın hakkını size teslim ederken, kendisine de ahlaki üstünlüğü tanımıştır. "Yemek yapmayı bilmiyor olabilirim. Ancak kimse benim kadar cömert veya değerbilir değildir. Kek güzeldi, ama üstün olan taraf halen benim." Narsist üstünlüğü ele geçirecek bir nokta bulduğu zaman ağzından çıkanların nasıl şekil değiştirdiğine dikkat edin. Bu andan

itibaren güzel yemekleriniz veya diğer yetenekleriniz hakkında daha fazla laf edilmeyecektir.

Güçlü insanlara yapılan dalkavukluk da kıskançlığın türlerinden biridir. Başkasının sahip olduğu gücü tehdit edici bulan narsist, o kişiye karşı sadece kıskançlık ve küçümseme hissetmez. Ayrıca o kişinin kendisine aynı şekilde cevap verebileceğinden de korkar. Güçlü kişiye yaranmak için yapılan hareketler, tehlikeli düşünce ve dürtüleri kontrol altında tuttuğu kadar, ayrıca güç sahibi insanı kontrol etmek için gösterilen bir çabadır da. Güçlü kişiyi mutlu etmeyi başaran narsist, bu şekilde kendisinin de bir çeşit güce kavuşacağını ya da en azından kendisinden güçlü olarak algıladığı kişinin parıltısının tadına uzaktan varabileceğini düşünmektedir.

Kıskançlık o kadar sık rastlanan bir kusurdur ki, ölümcül günahların kutsal listesine girmeyi başarmıştır. Ayrıca ünlü, güzel veya zeki insanların hiç beklenmedik sonlar ya da yüz kızartıcı olaylar yaşamaları bizi bu sebepten dolayı etkiler. "Ne kadar büyüksen, o kadar sert düşersin" sözü, sadece kibre karşı yapılmış bir uyarı değildir. Şan ve şöhret sahibi insanların tahtlarından indirildiğini görmenin bizi içten içe mutlu eden karanlık bir yönü de vardır. Onların kusurlarından ve talihsizliklerinden hoşlanırız. Çünkü bu aramızda çok da fark olmadığı anlamına gelir.

Ancak üstün hissetmeye karşı duyulan umutsuz çabayla güçlenen kıskançlık, çok daha karanlık bir şeydir. Narsistin kafasında olup biten birçok şey gibi bu da ya onun bilinçaltındadır ya da tarafınca reddedilmektedir ki bu da bu tür düşüncelerini çok daha tehlikeli kılar. Kıskançlık veya kendini daha üstün hissetme ihtiyacından dolayı bu bireyler, karşılarındakini küçümsemekte kendilerini haklı bulabilirler. Ve bu, sevgili okur, nefretten başka bir şey değildir.

5

KENDİNİ HAKLI GÖRME

BİR SÜRE ÖNCE PERİŞAN HALDEKİ bir kadıncağız düğününden sadece birkaç hafta önce beni görmeye gelmişti. Yanaklarından aşağı süzülen gözyaşları eşliğinde annesinin onunla konuşmadığını, sebebinin ise nedimelerin giyeceği kıyafetlerin renkleri konusunda düştükleri anlaşmazlık olduğunu söyledi. Müstakbel gelin hayatında ilk defa annesinin isteğine karşı çıkmış ve kendi istediği rengin kullanılmasında ısrar etmişti. Bunu duyan anne çileden çıkmıştı. Kızıyla konuşmayı kesmesi bir yana, hem gelin için düzenlenen hediye partilerine gitmemiş, hem de karşısına çıkan herkese kızının ne kadar nankör olduğundan bahsetmeye başlamıştı. Kahrolan danışanım aralarını düzeltmek için çok çabalamıştı. Annesine küçük hediyeler yollayarak, ona böyle bir düğün hazırladığı için teşekkürler etmişti. Ancak anne oralı değildi. Hediyeleri açmadan geri yollamış, kinini o büyük güne kadar saklayarak düğüne zorunlu olarak katıldıktan sonra erkenden orayı terk etmişti. Hatta düğün fotoğraflarının birer kopyasını almayı bile reddetmişti. Danışanımın barışmak için gösterdiği tüm çabaları görmezden gelen anne, aylarca telefonlarına bile cevap vermemişti. Annesiyle konuşmayı başardıktan sonra bile ilişkileri sallantılı haldeydi. Annesine göre aralarındaki bu soğukluğun sebebi kendisi değil, kesinlikle kızıydı.

Sevdiği kızının düğününü böyle önemsiz bir şey adına berbat edecek bir annenin varlığına inanmak güç. Ancak kendini bir konuda haklı gören narsistin doğası böyledir ve kendine şöyle der: "Önemli olan tek şey duygularım ve ihtiyaçlarımdır. İstediğim her neyse, o benim olmalı." Anlayış ve saygı gösterme, ona tamamen yabancı kavramlardır. Çünkü diğerlerinin var olma amacı narsisti onaylamak, boyun eğmek, gururunu okşamak ve rahatlatmak, kısacası onun tüm ihtiyaçlarını tahmin edip, onları karşılamaktır: "*İhtiyaçlarımı* karşılayamıyorsan gözümde hiçbir değerin yok ve buna göre muamele göreceksin. Ayrıca *irademe* meydan okursan, *gazabımla* karşılaşmaya hazır ol." Kimse inkâr halindeki bir narsist kadar öfkeli olamaz.

Narsistler kendilerini eşi benzeri olmayan biri olarak gördükleri için özel muamele görmek ve otomatik olarak boyun eğilmeyi beklemek gibi mantıksız beklentiler içine girerler. Onlarla konuşmaya başladığınızda, onlar hakkında veya onların ilgi alanları hakkında konuşmanızı beklerler. Çünkü önemli olan, bilgili olan ve herkesten çok daha ilgi çekici olan kendileridir. Diğer tüm konular sıkıcıdır ve ilgilerini çekmez. Ayrıca kendi düşüncelerine göre, başkaları onları eğlendirmelidir. Onlarla kurduğunuz ilişkilerde, siz onların her türlü ihtiyacını gidermek zorundayken, onlar sizinkilere kulak vermek zorunda değildir. Eğer bunu yapmaları için ısrar ederseniz ya zorluk çıkarıyorsunuzdur ya da onların en doğal haklarına karşı çıkıyorsunuzdur. "Nasıl olur da kendi ihtiyaçlarını benimkilerden önde tutarsın?" der gibidirler (hatta derler). Eğer üzerinizde gerçekten güç sahibi iseler, bunu kullanmayı hakları olarak görürler ve sorgulamamanızı beklerler. Onların iradelerine meydan okuduğunuz zaman narsistik yaralarının üzerine basmış olursunuz, bu da onlarda öfke ve kendini haklı gören bir saldırganlık doğurabilir.

Kendini haklı görme, benmerkezci erken çocukluk döneminden kalma bir fikirdir. Bir ila iki yaş arasındaki çocuklar,

gelişimlerinin temel bir parçası olarak kendilerini doğal olarak önemli görürler. Bu bir geçiş dönemidir. Çocuğun kısa bir süre içinde kibir ve dokunulmazlık hislerini, hayatın büyük resmiyle birleştirmesi ve başkalarına saygı duymaya başlaması gerekir. Fakat bazen bu kendini özel hissetme hayali hiçbir zaman kaybolmaz. Bazen ise çocuklarını sürekli utandıran ya da onların utançlarını atlatmasına yardımcı olmayan ebeveynler yüzünden bu hayal çok sert veya ani bir şekilde ortadan yok olur. İster boyuna kadar utanca saplanmış, ister yapay olarak ondan korunmuş olsun, bir çocuğun sanrıları ilerde daha makul hale gelmez, başkalarına saygı duymayı öğrenemezse, evrenin merkezinde kendisinin olduğu fikrinden asla kurtulamaz. Böyle çocuklar kendilerinde her hakkı gören bencil canavarlara dönüşebilirler. Sosyal açıdan yetersiz hale gelirler, ikili ilişkilerin sağlıklı yürümesi için gereken esnekliği edebilmenin gereğini asla anlayamazlar. Burnu hiç yere sürtmemiş olan bir çocuk küstah bir yetişkine dönüşür ve herkesin onun mükemmelliğini yansıtan birer ayna haline gelmesini bekler. Bu kişiler hayatta güçlü bir konuma geldikleri zaman, başkalarının duygularını önemsemeyen benmerkezci zorbalar haline geleceklerdir.

Tıpkı utanç gibi, haklılığı konusunda hayal kırıklığına uğrayan narsistin öfkesi de, ilgili ebeveynler sayesinde kontrol etmeyi öğrendiğimiz ilkel duygulardan biridir. İki yaş sendromu esnasında güçlenen narsistik öfkesi, çocuğun henüz yeni yeni gelişen benlik bilincini küçük düşürmeden veya onu tehdit etmeden, "uygun miktarda hüsran" sayesinde tedavi edilir. Eğer ebeveyn bu şiddetli uyarımların olduğu anlarda çocuğa öfkeli, onu hor gören, alay eden bir tavırla yaklaşırsa, ebeveynin o anki imgesi çocuğun gelişen beyni içine gömülecek ve gelecekte karşılaşacağı stresli anlarda gözlerinin önünde belirerek, onu öfke krizlerine sokacaktır.[1] Ayrıca bu kritik dönemde ebeveynlerin ilgisizliği, saldırgan tavırları kontrol eden beyin fonksiyonlarının gelişmesine en-

gel olarak, çocuğun ömrü boyunca saldırgan tavırlarını kontrol etmesini zorlaştıracaktır.

Bunun aksine her şeyin yolunda gittiğini farz edersek, onun yaramaz hareketlerini hoş gören ve uyaran ebeveynlerinin hatırası kafasının bir yerinde yer ederek, öfke ve utanç kontrolünde onlara yardımcı olacaktır. "Yeteri kadar iyi" olan bir ebeveyn, çocuğun içindeki güçlü olumsuz duygulara müsamaha gösterecek ve ona karşı öfkeli davranmaktan kaçınacaktır. Kısacası, çocuk ebeveynlerinden şefkatli olmayı öğrenecek ve bu onun kendine verdiği değerin bir parçası haline gelecektir.

Narsistin kendisine "bunu hak ediyorum" dediği anlarda hissettiği şey kendine verdiği değer değildir. Narsistik haklı görme insanın kendine samimi olarak verdiği değerle alakalı bir şey değildir. Zaten böyle bir değer, gerçek başarılardan ve insanın ideallerine bağlı kalmasından doğar. Karşılığında hiçbir şey vermeden saygı bekleyenler, hiçbir çaba sarf etmeden ödül bekleyenler, hiçbir rahatsızlık yaşamadan hayatlarına devam etmeyi umanlar, yazgılarına gerçekten yön verebilecekleri güce sahip olma imkânından mahrum kalırlar. Kendilerine etkisiz bir rol biçer ve dış etkenlerin onları mutlu etmesini beklerler. Bu olmadığı zaman ise yetersiz olduklarını düşünmeye başlarlar. Her şeyi hak ettiklerini düşündükleri zaman, aslında bir yaşındaki bir çocuğun hayal dünyasında yaşamayı istemektedirler. Bu kadar öfkelenmelerine fazla şaşırmamak lazım.

Kendini haklı görme ve buna bağlı olan öfke, gelişim aşamasındaki bireyde sağlıksız narsisizm belirtileridir.

6

İSTİSMAR

EMPATİ KURMA YETENEĞİ, bir an için kendi dışımıza çıkarak, başkalarının duygularını doğru şekilde anlayabilmeyi ve onlara anlayışla karşılık vermeyi gerektirir. Kendi kaygılarımızdan uzaklaşarak, diğerinin ifade ettiği şeylere kulak verebilmektir. Duyduğumuz şeylere katılmak zorunda değilizdir, ancak onları çarpıtmadan veya yargılamadan kabul ederiz. Başkalarının hisleriyle hem fikir olsak bile, farklı kişiler olmaya devam ederiz.

Gerçi empati anlarında karşımızdakiyle bir olmayız da, daha çok iki farklı insanın arasındaki boşluğu kapatırız. Tabii bunun için önce ayrı bir birey olduğumuzun farkında olmamız gerekir. Bir ila üç dört yaşları arasında yavaşça gelişmeye başlayan *Ben* bilinci, kişiliğin gelişiminde dönüm noktalarından biridir. Diğerlerini doğru okuyabilmek için önce kendimizi olduğu gibi görebilmeli ve bize ait olsan hislerin ayırdına varabilmeliyiz.

Küçük bir çocuğun yoğun duygularının gelişimi esnasında onunla empati kurarak yardımcı olabilen ebeveynler, çocuğun şefkat duyabilme yeteneğinin geliştirilmesinde büyük önem taşır. On ila on dört aylık çocukların annelerindeki stres artışını anlamaları, empatinin ilk adımları olabilir.[1] On sekizinci ayına varan duygusal açıdan sağlıklı bir çocuk, kendi yaşadığı stresle başa çıkmanın yollarını bulmaya başlar ve

başkalarını hareketleriyle teselli edebilmeyi öğrenir. Ancak kendisinin diğerlerinden farklı olduğunu düşünen ve utanç dahil, birçok duyguya tahammül edebilen çocukta empati gelişmeyecektir. Narsistlerin bastırarak, bilinçlerinin derinine gömdükleri baypas'lanan utanç, empatinin gelişimine engel olur. Empati olmaksızın ise insanlar saldırgan dürtülerini bastırmakta zorlanırlar.

Utançla dolu, öfke ve saldırganlığa yatkınlıklarıyla narsistler, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarıyla özdeşlemek bir yana, çoğu zaman bahsi geçen hislerin ne olduğunu bile anlayamazlar. Bu tür insanların duygusal gelişimi bir ila iki yaş arasına sıkışıp kalmıştır. Onlara göre diğer insanlar kendi başlarına bir varlık değil, daha çok *kendinin* bir uzantısı ve onun isteklerini yerine getirecek olan kişilerdir. Bu tam gelişmemiş bir vicdanla birleşince, narsisti diğerlerini istismar etmeye açık hale getirebilir.

Depresyon sebebiyle tedavi ettiğim genç bir kadın -adı Melanie olsun- insanı şoke eden bir aile sırrını bana açıklayacak cesareti ancak aylar sonra bulabilmişti. Başarılı bir kariyerin ardından emekli olan annesi, uzun bir süre boyunca Melanie'nin adıyla kredi kartlarına başvurmuş ve büyük harcamalar yaptıktan sonra, faturaları ödemeye tenezzül dahi etmemişti. Basit bir memur olarak kazandığı paralarla kendisi kıt kanaat geçinen Melanie, annesinin sürekli artan harcamalarını karşılamakta zorlanıyordu. Melanie'ye neden buna ses çıkarmadığı sordum. Bir an bile düşünmeden, "Çünkü annemi sinirlendirmek istemezsiniz!" dedi. Sanırım bu, kredi kartı borcundan bile daha kötü bir şeydi.

Adına kullandığı kredi kartları, annesinin kızına yaptığı merhametsizliklerden sadece biriydi. Ayrıca kendilerine ait mülkleri boş kaldığı zaman Melanie'nin sanki bir kiracıymış gibi ödeme yapmasını ve kız kardeşinin üniversite masraflarını karşılamasını istiyordu. Annesinin, Melanie'nin dileklerini, ihtiyaçlarını veya içinde bulunduğu durumu umursamaması

bir yana, bunun farkında bile olmaması insanın kanını donduran cinstendi. Duygularına hiç önem vermeden Melanie'yi sömüren annesi, kızının kendini değersiz hissetmesine yol açıyordu. Haliyle Melanie sadece başkalarına yardımcı olurken kendine saygı duyabiliyor ve kendini kanıtlamakta zorlanıyordu. Kendine saygı duyabilmek için kendinden çok daha güçlü birine bağlanması gerektiğini düşünüyordu.

İstismar birçok şekilde gerçekleşebilir. Ancak hepsinin ortak noktası, başkalarının duygu ve çıkarlarına bakmaksızın, onları kullanmaktır. İstismara uğrayan kişi çoğu zaman direnmesinin zor veya imkânsız olduğu, itaat etmesi gereken bir konumda olur. Bazen ise istismar eden ile edilen kişi arasındaki ilişki çok katı değildir. Bu durum bazen iki arkadaş arasında olabilecekler kadar hafif, bencil bir sevgili veya talepkâr bir patronla olabilecekler kadar yaygın ya da iş esnasında yaşanan cinsel tacizler kadar ürkütücü olabilir. İşin içine her zaman yalanlar girmeyebilir. Fakat gerçeklerin çarpıtılmasına sık sık rastlanır.

Jesse büyük bir endüstriyel kimya şirketinin en başarılı satıcılarındandı. Kırklarının başında, boşanmış bir baba olan Jesse'nin, sürekli ayrılıp tekrar birleştikleri üç yıllık kız arkadaşı, Jesse'ye psikolojik tedavi görmezse bu sefer temelli ayrılacaklarını söylemişti. Jesse onu kaybetmek istemiyordu. Kadın ona en sevdiği yemekleri hazırlardı. Jesse'nin sinirli olmadığı zamanlar harika bir seks yaşantıları vardı. Ayrıca bana göz kırparak, kız arkadaşının gece kıyafetleri içinde harika göründüğünü ve beraber dışarı çıktıkları zaman tüm erkeklerin kıskançlıktan çatladıklarını söyledi.

Jesse benden, kız arkadaşını elinde tutabilmesi için ne yapması gerektiğini öğrenmek istiyordu. Ona kendisinin bu konuda ne düşündüğünü sordum. "Ona bağlı kalabileceğimi bir şekilde göstermemi istiyor. Eğer yanına taşınıp, evcil bir tip olabileceğimi göstersem, bundan epey hoşlanırdı. Bir gün çocuk da ister kesin. Zaten yaşı epey ilerledi sayılır. Bendeyse

iki tane var. İhtiyacım yok yani" diye cevapladı. O zaman ben de, Jesse olarak kendisinin ne istediğini sordum. "Ben her şey aynı kalsın istiyorum. Sadece sürekli kızıp durmasın yeter. Sürekli böyle üstüme gelmesi keyfimi kaçırıyor" dedi.

Jesse birçok yönden çekici ve hoş bir adamdı. Her zaman bir amacı olan, enerjik ve eğlenmeyi bilen biriydi. Belki içinde kötülüğün 'k'si bile yoktu, ancak duyarlılık namına da bir şeye sahip değildi. Kendi dünyasına saplanıp kalmıştı ve onun için her şey *Ben*'den ibaretti. Başka birisi onun duyarsızlığına öfkelendiğinde, nadiren karşılık verirdi. Tek isteği diğerlerinden bir adım önde ya da mutlu olmak iken, başkalarının ona neden böyle sinirlendiğini anlamakta zorlanıyordu. Başta insanları istismar etmesi ve bu kişilik kusurunun kesinlikle farkında olmamasının yanı sıra, daha birçok narsistik özellik gösteriyordu.

Jesse kız arkadaşıyla arasına mesafe koymaya karar vermişti, ancak kadın onunla yatmaya razı olduğu sürece ondan ayrılmayı başaramıyordu. Kadını daha az görmek Jesse'yi onun öfkesinden biraz kurtarmış dahi olsa, aynı zamanda kendisini huzursuz ve yalnız hissetmesine neden olmuştu. Birkaç eski kız arkadaşıyla tekrar buluşmuş, hatta kendisine karşı hâlâ hisleri olan eski karısıyla seks bile yapmıştı. Birden çocuklarıyla ilgilenmeye başlamış ve on altı yaşındaki kızıyla arasının ne kadar iyi olduğunu övüne övüne bana anlatmıştı. "Sanki en iyi arkadaşım gibi" demişti gururla. "Her şey hakkında konuşabiliyoruz." Annesiyle aralarının tekrar iyi olmasının, kızını da iyi yönde etkileyebileceğini düşünüyordu. "Tekrar bir aile olduğumuzu düşünüyor." Fakat tabii kızının bu düşünceleri, ancak Jesse'nin ihtiyaçları karşılandığı müddetçe devam edecekti.

7

YANLIŞ ÇİZİLEN SINIRLAR

DOĞAMIZ GEREĞİ sosyal yaratıklar olan bizler, ailelerimiz, dostlarımız ve toplumla kurduğumuz anlamlı ilişkiler sayesinde gelişiriz. Hepimiz kendimiz dışında bir şeylere "ait olmak" isteriz. Fakat aynı zaman şahsi düşünce ve hisleri olan sadece kendimize ait bedenlere sahip eşsiz bireyleriz de. Hiçbir yere bağlantısı olmayan adalarda kendimize yeterli şekilde yaşamak bize göre olmasa bile, yine de doğuşumuzdan itibaren özerk varlıklar olmaya programlanmışızdır. Biz ve diğerleri arasındaki sınırların sağlamlığı sadece kendimizi nasıl algıladığımızı değil, başka insanları nasıl gördüğümüzü ve bir ölçüye kadar da onlar tarafından nasıl muamele göreceğimizi belirler. Sağlam sınırların varlığı kişilerin birbirinden özgün olmasını sağlayarak, daha sağlıklı ilişkilerin önünü açar.

Narsistlerin benlik algılarında ciddi bir kişilik kusuru vardır. Bu kusur yüzünden narsist bireyler sınırları olduklarını unutur ve diğer bireylerin kendilerinin bir uzantısı olmadıklarını anlayamazlar. Başka insanlar onların ihtiyaçlarını gideremiyorsa, olmasalar da olurlar. Narsist, kendine haz veren bir kişiyi kendinin uzantısı olarak görecek ve ondan daha azını zaten ummayacaktır. Çünkü herkes onun beklentilerine karşılık vermelidir. Narsistin zihninde *kendisi* ve diğeri arasında bir sınır yoktur.

Narsistlerin böyle davranma sebebi çocukken yaşadıkları deneyimlere dayanır. Küçük çocuklarla biraz vakit geçirmiş

olan biri, onların kendilerini çok önemli ve dokunulmaz sandıkları benmerkezci bir dönem yaşadıklarını bilir. Genelde yürümeye başladığı dönemle aynı zamanlara denk gelen bu olay, iki yaşına kadar devam eder. Çocuğun bu tür benmerkezci davranışları yetişkinler tarafından sevimli ya da tahammül edilemez bulunabilir. Fakat bu dönem çok önemlidir. Bu aşamadaki çocuk onunla ilgilenen insanlardan koparak, ilk defa bir birey olarak kendini algılamaya başlamıştır. Kendini üstün gören tavırları sayesinde etrafındaki dünyayı korkular ve kaygılar olmadan keşfeder.

Çocuklar bu döneme girmeden önce kendilerini, onunla en çok ilgilenen kişinin parçası olduklarını sanırlar. Çocuğun gözünde bu kişi harika ve güçlü biridir. Kendisini de öyle zanneder, çünkü henüz gelişen çocuk beynine göre zaten ikisi de aynı kişidir. Fakat kendisinin küçük ve çaresiz olduğunu görüp, asıl gücün diğer kişide olduğunu anladığı zaman, çocuğun bir parçası onunla ilgilenen kişiyle bir olduğu hayalinden vazgeçmek istemez. Eğer aralarındaki sınırlar kalkarsa, tüm ihtiyaçlarını karşılayan bu kişiyi kontrol etmeye devam edebilecektir.

Duygusal açıdan zayıf olduğu bu dönemde çocuğu sakinleştirmek, tek başına ve güçsüz sayılabildiği bu haldeyken dahi değerli olduğunu hissettirebilmek ebeveynin görevidir.[1] Eğer ebeveynler çocuğa haddinden fazla önemli hissettirir ya da kontrolü onun eline bırakırlarsa, o da kendi kuvvetinin her şeye kadir ebeveynlerini yönetmekten geldiğini sanan çocukça hayalinden vazgeçmeyecektir. Bu durum kendi kabiliyetlerini takdir etmesine ve ayaklarının üzerinde duracak cesareti bulmasına engeldir. Bu durumda kendi eksikliklerini tamamlayacak veya ihtiyaçlarını karşılayacak birilerini arama yeteneğini geliştirir. Bulduğu bu kişileri kendinin özel biri olduğuna ikna edebilirse takdir görecek ve böylece onların gücünü kullanabilecektir. Bu çaresiz arayışı esnasında işe yaramayan insanları gözden çıkaracaktır. Ancak işe yarar kişilere (ebe-

veynlere) sanki kendisinin bir parçasıymış gibi, onların kendi varlıkları yokmuş gibi davranacaktır.

Bir gün evine geldiğinde oturma odasındaki tüm mobilyalarının kayınvalidesi tarafından değiştirildiğini anlatan bir danışanımı hatırlıyorum. Kayınvalide danışanıma sormadan salon için harika bir kanepe ve ona uyan koltuklar alır. Ayrıca eskilerini de evden atarak, danışanıma sürpriz yapmak ister. Bu, danışanım için gerçekten bir sürpriz olmuştu, fakat onu ürkütmüştü de. Evet, kendisi de bir süredir yeni mobilya almak istiyordu fakat bunun için alışverişe gitmeyi ve kendi seçimlerini yapmayı planlıyordu. Ancak danışanımın bunu yapmak isteyebileceği kayınvalidesinin aklının ucundan bile geçmemişti. Danışanım satın almadan önce ev kayınvalidenindi bu yüzden yaşlı kadın eve neyin yakışacağını çok iyi bildiğini düşünmüş ve onlara bir hediye vermek istemişti. Ayrıca genç çift (ikisi de) kadına ait bir işyerinde çalıştıkları için, kadın onların hayatını kontrol etmeye alışıktı. Kısacası bu ailede birçok sınır ihlali yaşanıyordu.

Böylesi sınır ihlallerine ses çıkarmayan kişiler, genellikle narsistler gibi kendilerini diğerlerinden ayıracak kadar güçlü bir benliğe sahip olmayan insanlardır. Bu kişiler büyüme çağlarındayken aileleri tarafından yapılan müdahalelere alışkındırlar ve kendi özerkliklerini geliştirmek için gereken desteği almamışlardır. Böylesi geçmişlerden gelen bazılarıysa kendilerini korumak için bu tür müdahalelere karşı aşırı duyarlaşmış ve diğerleriyle arasına aşılamaz sınırlar çekmişlerdir. Bu kişiler ilişkilerinde güven duyma ve yakınlık gösterme sorunu yaşarlar. Sanki başkaları onlara her an zarar verebilecekmiş gibi kaygılı ve endişeli tavırlar sergilerler. Ancak sağlıklı sınırların nasıl olması gerektiğini bilmedikleri için, bazen sınırlarının ihlal edilip edilmediğini anlayamaz ve emin olamazlar. Mobilyaları kayınvalidesi tarafından değiştirilen danışanımın durumunda söz konusu olan da buydu. Bu hediyenin onu mutlu etmediğini biliyor, ancak ken-

dini değerbilmeyen biri olmakla suçluyordu. "Sonuçta kim yepyeni ve güzel mobilyalar istemezdi ki?" diyerek durumu akla uygun hale getirmeye çalışıyordu. Durumdan neden bu kadar rahatsız olduğunu anlayabilmesi için epey bir süre konuşmamız gerekti.

Aynı şekilde narsistler de, başkalarının sınırlarını aştıklarını fark edemezler. Postalar ve günlükler okunur; kapalı banyo ve yatak odası kapıları umursanmaz; cüzdan ve cepler karıştırılır; kıyafetler veya banyo malzemeleri "ödünç" alınır; başkaları gizlice dinlenir; insanların işine burnunu sokan sorular sorulur; istenmeyen fikirler açıklanır; fikirler araklanır; güvenlere ihanet edilir; karşıdakinin isteyip istemediği umursanmadan zorla ona dokunulur veya öpücükler verilir. Danışanlarımın çoğu bana şu cümleleri çok duyduklarını söylerler: "Aslında böyle hissetmiyorsun" veya "O senin düşüncen" ve hatta "Sen böyle birisin." Sınırlarla karşılaşan narsistler çoğu zaman öfkelenir, hatta şaşırırlar. Engellerin olmadığı bir dünyada neden kapıları çalmak zorundadırlar ki?

Yedi Ölümcül Günah'ın birçoğu veya tümü tek bir bireyde görüldüğü bu nadir duruma Narsistik Kişilik Bozukluğu teşhisi konur. Amerikan Psikiyatri Derneği'nin tahminlerine göre sadece her yüz kişiden birinde bu yedi belirtinin hepsi birden görülür.[2] Ancak bunlardan bazılarını ruhsal sorunlar çıkaracak ölçekte taşıyan ya da bu tip insanlara düzenli olarak maruz kalan birçok kişi vardır. Bu bireylerin çoğu utanca olan hassasiyetlerinden dolayı narsist olduklarını kabul etmeyip, çektikleri acılar için başkalarını suçlamaya daha yatkın olduklarından, asla (akıl sağlıkları için) bir uzmana danışmazlar. Bunu yapsalar bile kendilerine çoğu zaman depresyon, anksiyete, ilişki problemleri veya iş ile ilgili stres teşhisi konur ve bunların arkasında yatan Narsistik Kişilik Bozukluğu es geçilir. Terapistlerin çoğu bunu göremez ya da görmezden gelir. Çünkü bu terapilerin ücretlerini karşılayan sigorta şirketleri uzun vadeli

seansları istemezler. Ne yazık ki bu terapilerde herhangi bir sonuca varılamaz. Çünkü bir insan ne kadar narsistik özelliklere sahipse tavırlarını değiştirmeye o kadar dirençli olur.

Narsistin tüm belirtilerini gösteren klinik tanılar belki nadir görülüyor olabilir (ayrıca başkalarını utandırabilecek böyle etiketlerden kaçınmalıyız), ancak narsisizmin bir süredir Amerikan toplumunda veba gibi yaygın olduğunu gösteren kanıtlar var (konuyla ilgili daha fazla bilgi için 19. kısma bakın). Büyük bir ihtimalle Yedi Ölümcül Günah'tan bazılarını, karşılaştığınız insanlarda veya kendinizde göreceksiniz. Bu kitap narsistlerle yaşadığınız deneyimleri anlamanıza ve özsaygınızı istismar edilmekten korumanıza yardımcı olması için yazıldı. Ancak kitabı okurken bu sağlıksız narsisizmin bir kısmına sahip olduğunuzu görürseniz şaşırmayın. Ebeveyninizden birinde ciddi oranda narsistlik varsa, bu sizin yetişme şeklinizi etkilemiş ve birçok yönden saldırılara açık bırakmış olabilir. Narsisizmin daha aşikar halleri olan başkalarının sınırlarını ihlal etme, utanca duyarlılık, gerçekliği çarpıtma veya sebebini bilmediğiniz öfke gibi belirtilere sahip olabilirsiniz. Ya da narsistik tiplere karşı bir çekim duyuyor da olabilirsiniz. Fakat sizin gücünüz, utanca karşı direnç göstererek sorununuzun ne olduğunu anlamak ve hayat kalitenizi yükseltecek değişiklikler yapmaktan geçiyor. III. Bölümden itibaren bunu nasıl başarabileceğinizi göreceksiniz.

Ancak ilk önce bir narsistin nasıl bu hale geldiğini görerek, nasıl bir şeyle veya kiminle karşı karşıya olduğumuzu anlamak önemli. Sizin de görebildiğiniz gibi hepimiz doğal olarak narsistik bir süreçten geçiyoruz. Bunun ne kadarının hayatımızın ileri dönemlerine taşınacağını ise ebeveynlerimizin bizi yetiştirme tarzı belirliyor.

II. BÖLÜM

NARSİSİZMİN KÖKENLERİ NEDİR?

8

ÇOCUKLUK DÖNEMİ NARSİSİZMİ VE "BEN"İN DOĞUŞU

DOĞAN TÜM ÇOCUKLARIN psikolojik özünde birer narsist vardır. İki yaş sendromunu (üç yaşına kadar uzanabilir) bu kadar korkutucu kılan şeylerden biri de budur. Kendilerini önemli ve dokunulmaz olarak düşünen çocuklar her şeyi hak ettiğini düşünecek ve birisi onun çocukça isteklerine engel olduğu zaman, bu onun öfkelenmesine yol açacaktır. Bu aşamada utanç, çocuğun duygusal repertuarında bulunmaz. Ancak bu erken duygusal dönem bitmeden, onun için baş etmesi gereken en ciddi sorunlardan biri olacaktır. Bir çocuğun utançla ne kadar başarılı mücadele ettiği, onun ileride bir narsist olup olmayacağını belirleyen baş etkendir. Her şey kişinin *kendini* sağlıklı bir şekilde ebeveynlerinden ayırmasıyla başlar. Psikologlar bu sürece "ayrılma-bireyleşme süreci" der. Bu kavram, kişinin *kendisi* ile *diğeri* arasındaki sınırları belirlemesi ve *Ben* ile *Sen*'i birbirinden ayırabilmesine dayanır.[1] Son bölümde de gördüğümüz gibi, narsistler bu tür ayrımlara yabancıdır. Ancak bir zamanlar hepimiz böyleydik.

BİRİNCİL VE İKİNCİL NARSİSİZM

Neredeyse bir asır önce Sigmund Freud çocukların "otoerotizm" (kendini beğenme) durumunu, "birincil narsisizm" hali olarak tanımlamıştı.[2] Bunu derken kastettiği şey, bebeğin "libido", yani yaşam gücünün kendisine ve kendi ihtiyaçlarına odaklanmış oluşuydu. Teorisine göre "uyarım bariyerleri" ya da doğal bir psikolojik kalkan, henüz yaşamlarına yeni başlayan çocukları dışarıdan gelen aşırı duyusal yüklenmeye karşı korur. Bu koruyucu kozanın içindeki çocuk duygusal açıdan kendine yeter durumdadır ve *kendini* ya da başkalarını henüz algılayamaz.

Ancak artık çocuklar hakkında bunları düşünmüyoruz. Yapılan araştırmalar sayesinde çocukların farkındalık sahibi ve yetenekli olarak doğduklarını anladık. En küçük bebeklerin bile makul derecelerde uyarıma açık olduğunu ve "etkileşimler dünyasına" dair basit hipotezler geliştirerek, bunları uygulayabildiklerini gördük. Yine de Freud'un takipçileri tarafından düzeltilmiş ve geliştirilmiş görüşleri, çocukların *psikolojik* gelişimi ile onların kişiliğin doğuşunu anlamamızın temellerini oluşturur.

Freud'a göre bebeklerin iki aylık olduktan sonra daha çok ağlamaya başlamalarının sebebi, uyarım bariyerlerini aşan dış dünyanın istenmeyen bir şekilde içeriye hücum etmesinden kaynaklanır. Freud'a göre çılgınca ağlayan bu ufaklık artık dünyadan bihaber olma lüksünü kaybetmiştir ve yaşadıkları sayesinde zorla da olsa onu teselli eden gücün kozası dışındaki bir yerden geldiğini görmüştür. Çocuk için *diğeri* kavramı, en az *kendim* kadar yabancıdır. Ancak onu teselli eden göğüs, kollar, yüz ve sesler, onun "narsistik" bakış açısına göre, henüz gelişmemiş olan benliğinin bir parçasıdırlar. Çocuk için bu durum içinde iki tane sarısı olan bir kuş yumurtası gibidir.

Freud, çocuğun ebeveynlerinin farkına vardığı bu dönemi, en baştaki otoerotizm aşamasından, başkalarına duyulan sevginin erken dönemlerine geçiş olarak kabul eder.[3] Fakat

bu dönemde çocuğa göre "evrenin ortasında ve özünde" halen kendisi vardır. "Birincil" narsisizmin normal hali, birinci yaşın sonuna kadar sürer, bunun ardından çocuğun ebeveynlerine, özellikle onunla ilgilenen esas kişiyi abartılı şekilde algılaması sonucu kendisini dokunulmaz olarak hayal ettiği "ikincil" narsisizm dönemi başlar. Kendisini kudretli ebeveynleriyle bir gören çocuk etrafını keşfetmeye başladığı zaman, kendini her şeye kadir zannedebilir.

Henüz yürümeyi yeni öğrenmiş ve macera arayışla etrafta dolaşan bir yaşında bir çocuk düşünün. Etrafı tehlikelerle dolu olsa bile kendini güvende hisseden çocuğun bu aşamada hiçbir korkusu yoktur. İçi yeni şeyler keşfetme arzusuyla doludur ve kendisi küçücük olmasına rağmen, etrafındaki büyük ve tehditkâr şeylerin neredeyse farkında bile değildir. Bir kere yerinde duramayan küçük bir çocuğun annesinden kaçarak yoğun bir kalabalığın ödül töreni için çıkmaya hazırlandığı boş bir dans pistine girdiğini görmüştüm. Etrafına toplanan güler yüz kümesinden hoşlanmış olmalıydı ki, çalan müzik eşliğinde pistin ortasında kıvırtmaya başlamıştı. Kenardan olan biteni izleyen utanmış anne ne yapacağını bilememiş, küçük dansçıya dans pistini terk ettirebilmek için epey dil dökmüştü. Bir yıldız mı doğuyor? Belki. Erken çocukluk dönemi için böyle abartılı bir güven normal sayılabilir. Ayrıca kendini bu kadar önemli görmesi, ebeveynini kafasında büyütüyor olmasındandır. Ebeveyn orada olmasa bile bu durum devam etmektedir. Bunun, narsistin büyüsel düşüncesinin çocukça hali gibi görünüyor olmasının nedeni, gerçekten de öyle oluşundandır. İkincil narsisizm, yürümeye başlanan dönem için normal bir sayılabilecek bir geçiş aşamasıdır. Psikolojik açıdan iyi donanan çocuk ilerde bu evreyi aşacaktır. Aşamalı olarak temel becerilerini geliştirdiği zaman sahip olacağı güven ve yeterlilik hissi sayesinde, abartılmış hayallere dayanan bu narsistik süreci geride bırakabilecektir.

"BEN"İN DOĞUŞU

Bir sürü temel donanımla beraber doğarız ama psikologların *Benlik* dediği şey bunlardan biri değildir. Açlık, soğukluk, acı ve rahatlık hisleri tabii ki vardır. Ve şüphesiz ses, gürültü ve özellikle koku gibi algılarımız da vardır. Ayrıca canımızın yemek çekmesi gibi içgüdülerimiz ve sıkıntılı anlarda ağlamak gibi dürtülerimiz de bizimledir. Hepimiz bize has genetik bir zenginlik ve mizaçla (karakterle) doğarız. Fakat bu ham maddelerin toplamı tek başlarına bir *Benlik* oluşturmaz. Her bireyin psikolojik doğumu olan *Ben* biraz daha bekleyecektir.

Tıpkı vücut ve zihin gibi benlik de kademe kademe ortaya çıkar. Süreç, bizi seven birinin bakışlarıyla başlar. Hayatta kalabilmemiz adına gerekli olan bu etkili bakışlar bizi öylesine etkiler ki, onların doğduğu suratı bir şekilde kendimizin parçasıymış gibi algılarız. Gelişme aşamasındaki benlik, Freud'un kuş yumurtası örneğine benzer, bu yumurtanın içinde her konuda bel bağlanılan belirli bir *diğeri* bulunur. Çocuk için bu *diğeri* o kadar önemlidir ve kuvvetlidir ki, onun kendi benliğinin bir parçası olmadığını ve tamamen farklı kişiler olduğunu görmesi aylar sürer. Fakat bir yandan da ebeveynden alınan bu destek, çocuğun kendini daha güçlü hissetmesini sağlar.

İki ila dört aylık olan bebek, kendisini devamlı doyuran, rahatlatan ve teselli eden kişiyi diğer insanlardan ayırabilmeye başlar. Sadece bu kişi için özel bir gülümseme bile hazırlar. Bu süreç "simbiyoz" dediğimiz psikolojik durumun başlangıcı olarak kabul edilir ve narsisizmin nasıl geliştiğini anlamamızda bize yardımcı olan bir kavramdır. Simbiyoz, bebeğin benliğinin, kendisiyle ilgilenen *diğeri* (örneğin annesi) ile birleşmesi anlamına gelir. Çocuk için annesi dışındaki dünyanın fazla bir önemi yoktur. Anne ve çocuk, kendi cennetlerinde yaşarlar.

Ancak birkaç ay sonra, çocuk bu simbiyotik yumurtayı kırmaya başlayıp, etrafını incelediğinde, annesinden daha farklı

insanlar olduğunu da görür. Birisi onu kucağına aldığı zaman usulca gözlerine, saçına, burnuna, ağzına, gözlüklerine veya takılarına bakıp, bu kişiyi inceleyecek ve gözlerinin ucuyla etrafta annesini arayarak, basit bir karşılaştırma yapmak isteyecektir. Artık ötekilik kavramının farkındadır; farkına varması gereken bir sonraki şey ise annesinin de bu insanlardan biri olup, kendi benliğinin bir parçası olmadığını görebilmektir. Bu, daha sonra gerçekleşecektir.

Yedi ila on aylık arasındaki küçük insan annesinden uzaklaşacak, tırmanacak ve annesinin desteğiyle kendini yerden kaldıracak hale gelir. Annesi hâlâ gözbebeğidir, ancak bu göz yavaşça keşfedilmeyi bekleyen koca dünyaya doğru da kayıyordur. Bağımsız hareket kabiliyeti sayesinde kendi başına düşünebilecek hale gelmesi, annesinin fiziksel olarak ayrı bir varlık olduğunu görmesine neden olsa da, psikolojik açıdan annesi hâlâ benliğinin bir uzantısıdır.

On ila on iki aylıkken yürümeye başladığında kendi benliği annesininkiyle böyle karışmıştır ve on altı ila on sekizinci aylar arasında etrafına karşı müthiş bir merak geliştirir. Bu dönem süresince çarpar, düşer ve inatçı küçük maceracımız daha birçok engelle karşılaşır. Hatta bazen maceraları onu o kadar uzaklara götürür ki, annesinin orada olduğunu unutmuştur bile. Fakat sanki birden benzini biter ve tekrar doldurulması için annesinden medet umar. Eğer annesini hemen bulamazsa tüm ruh hali değişir, hareketleri yavaşlar, etrafına olan ilgisini kaybeder ve ağırbaşlı bir görünüm alır. Bu durum hakkında analitik gözlemlerde bulunan uzmanlar, çocuğun annesinin imgesini bulmak için sanki kendi içine döndüğünü söylüyor. Bu durumdaki çocuğa, annesi yerine başka biri yaklaşmaya çalışırsa, çocuk bu durumu gözyaşları içinde reddedebilir. Ancak annesiyle tekrar buluşmalarından (birleşmelerinden) sonra çocuk eskisi gibi merakla etrafını keşfe devam edebilir. Anne çocuk için hâlâ bir değişmezdir ve kendi güvenini koruması için bir ihtiyaçtır.

Bu dönemin başındaki çocuk (yerinde bir şekilde "deneyimci" adı verilmiştir) yürümeye başlamıştır fakat henüz kendi başına hissedebilmeyi bilmiyordur. Annesinin fiziksel ve psikolojik varlığı onun iç dünyasına yön verir, mutluluk, yeni şeyler keşfetmenin heyecanı ve etrafında sürekli büyüyen dünyanın içinde küçük, kırılgan bir şey olmanın yaşattığı hayal kırıklıklarıyla başa çıkmasını sağlar. Yaşanan ayrılıklardan sonra annenin çocuğunun hislerine karşı gösterdiği empatinin etkileri, onun gelişen beyni üzerinde uzun vadeli etkilere sahip olacaktır.

Bebeklerin beyni üzerinde yapılan araştırmalar, iki kritik dönemin, (ilk olarak on ila on iki ay ve ardından on altı ila on sekiz ay) çocuğun beyninin duygusal verileri düzenleyen kısmının artık son halini aldığı zamanlar olduğunu gösterir.[4] Aslında çocuğun "deneyimlediği" şeylerden biri de, kendi benliğini, bağımsız *Ben'i*n varlığını kavrayabilmek için önem teşkil eden şeyi, yani hislerinin kontrolünü sağlayabilmektir. Çocuğun ruh hallerine alışkın olan anne, ufaklığı aşırı heyecanlı veya stresli anlarında sakinleştirir, ancak onun ruhsal gelişimi için gerekli olan azıcık gerilime ne zaman izin vermesi gerektiğini de bilir.

Yeni deneyimler peşinde geçirdiği bu on ila on sekizinci aylar arasındaki süreçte, çocuğun annesiyle olan ilişkisi ciddi şekilde değişir. Eğer ki bu dönemde anne çocuğuna yeteri kadar istek aşılamış ve gereken ilgiyi göstermiş ise ufaklık, annesinden uzaklaşma ihtimalini büyük bir heyecanla karşılayacaktır. On aylık olan çocuk daha fazla uyanık kalmaya ve bu sürenin çoğunu da neredeyse altı saate kadar, oyunlar oynayarak geçirmeye başlar. En başlarda oyun arkadaşı ile bakıcı karışımı olan anne, daha sonraki altı ay boyunca istenmeyen kişi olur. Çünkü annenin "yasaklayıcı tavırları", onu sosyalleşmenin soğuk duş yaratan etkisiyle karşı karşıya getirmiştir. Bu dönemin başlarındaki karakteristik özelliklerden biri olan aşırı sevinç durumu, "düşük uyarılım halleri" denen, çocuk-

lara has bir karamsarlık hatta orta halli bir depresyona doğru kayar. Ancak bu "suratsızlık" çocuğun gelişiminde normaldir[5] ve onun beyninin kuvveti ile duygularını kontrol eden bölümlerinin gelişimi için olmazsa olmazdır. Çocuk, karamsarlıkla geçen bu dönemlerinde yoğun veya istenmeyen duygularla dışarıdan yardım almadan, kendi başına mücadele edebilmeyi öğrenir. Kazanılan her yeni yetenek kendisine olan güvenini pekiştirir ve psikolojik özerkliğini elde etmeye bir adım daha yaklaştırır.

Çocukları diğer insanlarla uyum içinde yaşamaya hazırlayan sosyalleşme, aralarında bazılarının zevkle yapıldığı birçok nahoş hareketin de engellenmesine yarar. Çocuğun bu zevklerinden vazgeçmesini sağlamak için en güçlü duygulardan biri olan utancı, göreve çağırmak gerekir. Çocuk için ilk utanç dolu deneyim annesiyle oluşturduğu ve bu ana kadar dayanmış olan kusursuz beraberliğin ihanete uğradığı sanrısıdır. Artık annenin o güzel suratı utanç yayıyor, tüm neşe ve coşkuyu anında bastırıyordur. Bu ana kadar annesi tarafından pohpohlanan çocuğun gururu kırılmış ve hatta yara almıştır. Fakat bu yara mecburi ve yol göstericidir. Çünkü çocuğa sadece annesinin farklı bir kişi olduğunu göstermekle kalmaz, aynı zamanda dünyanın kendi etrafında dönmediğini de anlamasını sağlar. Tabii bu yara nazikçe açılmalıdır.

Utanç, bir yaşındaki çocuk için ağır bir yüktür ve bunun tesellisi için duyarlı, ilgili ve duygusal açıdan ulaşabileceği birine ihtiyacı vardır. Annenin veya çocukla ilgilenen kişinin rahatlatan bakışları, içten dokunuşları ve nazik sözleri çocuğa yardımcı olur. İşte o zaman mutluluk ve utanç deneyiminin ardından gelen toparlanma dönemi çocuk için utançla baş etmesinde yardımcı bir ders olduğu gibi, aynı zamanda benliğini algılamasında bir sıçrama taşı görevi görür.[6] Çünkü çocuk kırılan kalbin onarılabileceğini, bir şeyleri değiştirebildiğini ve onunla ilgilenen kişinin güvenilir olduğunu görür. Ancak bunlar gerçekleşmez ise, çocuk, ihtiyaçlarının ve hislerinin

utanç verici ve kabul edilemez olduğunu düşünür ve kötü biri olduğunu sanmaya başlar. Kendi beyni yeterli olgunluk seviyesine gelene kadar şefkatli birinin (ona duygularını kontrol etmesinde ve yaşadığı yoğun hislerden korunmasında) yanında olması ihtiyacını duyar.

İyi yanından bakacak olursak, çocukların "deneyimcilik" dönemlerinde iyice belirmeye başlayan benmerkezci tavırlarına ket vurulmasında utanç işe yarar ve çocuğun başkalarıyla kuracağı ilişkilerde onu daha becerikli hale getirir. Kendilerinin eşsiz ve önemli olduklarını, ancak başkalarından veya ebeveynlerinden daha eşsiz ve önemli olmadıklarını öğrenmeleri gerekir. Çocukla ilgilenen kişiler, onu aşağılamadan veya üstüne gitmeden, harika ve kusursuz anne ile olan ilişkisinin ürünü olan büyüklük ve dokunulmazlık sanrılarından kurtularak, daha gerçekçi bir benlik algısına kavuşmasına yardımcı olmalıdır. Küçük dozlarda utancı takiben yapılan teselliler, çocuğun kendisini daha gerçekçi bir gözle görmesini sağlayacaktır. Çocuğun duygusal gelişimi adına olduğu sürece ebeveynler bu tarz bir stresin yaşanmasına müsamaha göstermelidir. Bu süreç çocuklar için olduğu kadar ebeveynler için de zor olabilir.[7]

Deneyimcilik döneminin sonunda, yani çocuk yaklaşık on sekiz aylıkken, o ve annesi artık önceden olduğu gibi simbiyotik *Biz*'i devam ettiremezler. Çocuk, annenin başka insanlarla da ilgilendiğini ve kendisinden başka uğraşları da olduğunu fark ettiği zaman, kendi gözündeki kudretli anne imajı yavaşça ortadan kalkacaktır. Çocuğun etrafını keşfetmesine olanak sağlayan büyüklük sanrıları çökmeye başlayarak, duygusal dengesini kaybetmesine yol açar. Çocuk aşağı yukarı üç yaşına ulaşana kadar bir zamanlardaki o coşkulu halinden uzaklaşarak kendi kırılganlığının farkına varmıştır. Artık annesinin nerede olduğunu merak etmeye ve onun yokluğundan endişe duymaya başlar. Annesi yanında olduğu zaman ise ondan her şeyi paylaşmasını talep eder. Ayrılma-bireyleşme sürecinin

bu son aşamasına bu yüzden "uzlaşma" (yakınlaşma veya iyi ilişkilerin tekrar sağlanması) dönemi denir.

On sekiz ila otuz altı aylık uzlaşmacı çocuk, daha kendine yeter duruma gelmiş olsa bile, eskisine oranla da bir o kadar kaygılıdır. Çünkü artık kendi dokunulmazlık ve üstünlük sanrısını koruyamıyor, annesiyle kendisini bir olarak göremiyordur. Ruh halleri ve tavırları konusunda emin olamayan çocuk, bazen annesini tekrar kendi dünyasına dahil edip eski günlerin neşesini yakalamaya çalışırken, diğer zamanlarda hışımla ondan uzaklaşarak, kendi özgürlüğünü kanıtlamak istiyordur.

Bu dönem yapılan hırçınlıklar ve öfke nöbetlerinin sebebi, çocuğun yaşamdaki gerçek yerini ve bir zamanlar kendi eli koluymuş gibi parçası olan güçlü ve yardımsever annesinin kontrolünü kaybedişine karşı gelişen farkındalıktır.

Önemli değişim ve zıtlaşmaların olduğu bu zor dönemin sonunda, çocuk kendi benliğini gerçekçi şekilde ele almayı öğrenirken, diğerlerinin özerkliğine de saygı duymaya başlar. Çocuk dört yaşına gelmeden bunlar yerli yerine oturmuş olur. Bireyleşme gerçekleşmiş ve artık çocuk tamamen kendine ait, diğerlerinden ayrı bir benlik geliştirmiştir.

İşte size empati konusunda başarılı bir annenin, uzlaşma döneminin zorluklarıyla nasıl başa çıktığına dair bir hikaye:

Emily: Büyümek İçin Sakin Bir Yer

Yirmi yedi aylık Emily öğlen uykusundan kalktığı zaman evinde bir yabancıyla karşılaştı. O uyurken, annesi yemekte bir arkadaşını ağırlıyor ve Emily de kapalı kapısının bitişiğindeki odadan gelen bu yabancı sesi dinliyordu. Yatağından seslenir seslenmez annesi ona cevap verdi. Kızının henüz tam uyanmadığını gören annesi, yumuşak bir sesle, "Konuğumuz var" dedi. "Sylvie ile tanışmak ister misin?

Anne ile kızı yatak odasından ayrılmadan önce aralarında kısa süreli duygusal bir an yaşandı. Emily sarı saçlarının buklelerini annesinin boynuna gömmüş, kadın da ona sıkıca sarılmıştı. Kızının kıyafetsiz halini açıklamak isteyen anne, "Çıplak olmayı seviyor" dedi konuğuna. Birbirine dolanmış haldeki ikili masaya oturdu ve kızının saçlarını okşayan anne, arkadaşıyla yetişkin muhabbetine kaldığı yerden devam etti.

Çok geçmeden kafasını yabancıya doğru çeviren Emily, onu dikkatle incelemeye başladı. Annesi bu yabancıya yiyecek ve içecek sunarak, gruplarına katılmasını onayladığını göstermişti. Muhabbete, annesinin ilgisini çekmeye uğraşan Emily de dahil olmaya başladı. Emily annesinin göğsüne ulaşmak için kadının kıyafetini tutmaya çalışıyordu. Annesi, "Sütten daha yeni kesildik de" diye konuğuna açıklama yaparken, bir yandan çocuğunun onu tutmaya çalışan elini görmezden geliyor, bazense Emily'nin elini kıyafetinden çekerek, kızının dikkatini başka şeylere yönlendirmeye çabalıyordu. Annenin tavırlarında ne bir rahatsız olmuşluk, ne de kızını utandırmak gibi bir niyet vardı. "Artık büyük bir kız oldun" gibi uyarılarda bulunmuyordu.

Emily artık tamamen uyanmıştı ve yabancının yanında oldukça rahattı. Ancak gene de annesinin dikkatini bu konukla paylaşmaktan hoşnut değildi. "Daha fazla konuşmak yok" diyordu iki kadına da. Kadınlar onun konuşmasına ilgiyle bakıyor, fakat daha sonra Emily'yi de muhabbetlerine katmaya çalışarak, konuşmalarına kaldıkları yerden devam ediyorlardı. Fakat onun istediği bu değildi. "Daha fazla konuşmak yok" diye tekrarladı Emily. Ancak kimse onu dinlemiyordu.

Bu yüzden yemeğiyle oynamaya ve annesinin onu uyarmasına inat, kiraz çekirdeklerini sinsice yutarak, ona meydan okumaya başlamıştı. "Yemeği yerlere atmak hoş bir davranış değil" diye hatırlattı annesi Emily'ye sessizce. Kadının sesinde bir utandırma veya sinirlenme belirtisi yoktu. "Kiraz çekirdeklerini yutma Emily. Çünkü boğulabilirsin." O annesi-

nin kucağında otururken, kadın bu şekilde onunla hem fiziksel hem de sözsel temas kuruyordu. Emily yemeğiyle oynamayı kesip, çekirdekleri yutmayı bıraktı. "Hadi kızım" dedi annesi Emily'ye "Sylvie'ye odanı göstermek ister misin?"

Tabii ki isterdi, özellikle şu an muhabbetlerinin konusu olan babasının fotoğraflarını da göstermek istiyordu. Emily odasına giren yabancıya bir sürü fotoğraf, oyuncak ve bariz bir heyecanla da aynadaki yansımasını gösterdi. Ardından şovunun son kısmı olarak lazımlığına oturup, işedi. Annesinin "Tebrikler" diyen ses tonu, Emily'nin hissettiği başarmışlık hissiyle uyum içindeydi. "Şimdi de onu tuvalete boşaltmak ister misin?" Emily aynen böyle yaptı ve üstüne üstlük bir de sifonu çekti. Kızının doğru bulduğu bu davranışı karşısında annesi, "Harikasın Emily" dedi.

Bu annenin ebeveynlik yaklaşımı konusunda etkileyici olan şey, çocuğunun gelişimsel açıdan bulunduğu dönemini oldukça iyi anlaması ve kızının ihtiyaç duyduğu bakım ile onu sosyalleştirmek için gösterdiği nazikçe çabadan, rahatlıkla oyuncu bir havaya bürünmedeki başarısıdır. İki yaşındaki Emily bebeklik dönemini geride bırakmış olsa da, küçük kız bebek olmanın zevklerinden kolayca vazgeçmek istemiyordur. Annesinin bedenini nasıl sahiplendiğine, suratsızlıkla karşıladığı yabancının yanında duyduğu rahatsızlığa ve kendisi ile çevresini kontrol etmek için gösterdiği çabaya dikkatinizi çekerim. Ayrıca annesinin sürekli olarak kızının ruh haline uygun cevaplar vererek aralarında güç mücadelesi oluşma şansını ortadan kaldırması ve Emily'nin yeni gelişen özerkliğine saygı göstererek, onu sosyalleşmesi için zorlamadan, fakat bundan kaçmamasını nasıl sağladığı da dikkate değer başka bir nokta.

Az gelişmiş bir benlik'in ve diğerlerinin özerkliğini fark etmedeki eksikliğin, bir çocuğun iki ila üç yaşına kadarki hayatına narsisizmin hakim olmasına sebep olması gayet normaldir. Büyüklük, dokunulmazlık, büyüsel düşünme, utanç

duyarlılığı ve ilişkilerdeki sınırların belirsizliği, kişide hep birlikte gözüken özelliklerdir. Bu dönemi aşmamız gerekir, ancak bunun için bize rehberlik edecek ve anlayışla yaklaşacak sevgi dolu ebeveynlere ihtiyacımız vardır. Bize henüz göremediğimiz sınırları görebilmemiz, kim olduğumuzu ve olabileceğimizi anlayabilmemiz, utancımızla başa çıkıp, öfkemizi kontrol altına alabilmemiz ve diğerlerinin olduğu bir dünyada yaşayabilmeyi öğrenebilmemiz için onlara ihtiyacımız vardır. Bu gerçekleşmediği vakit, çocukluk dönemi narsisizmine saplanıp kalabiliriz. Ayrılma-bireyleşme sürecini tamamlayamayanlar, narsistik kişiliğe sahip olurlar.

Bir sonraki bölümde, çocuklarına bu süreç esnasında destek olamayan ebeveynlere bakacağız. Ebeveynin kendisi narsisizmden mustarip ise bunun sonuçlarını tahmin etmek oldukça kolay olur. Bazı çocuklar narsist ebeveynlerinin birer kopyası olurken, diğerleri kendilerini, nedenlerini anlamadıkları bir şekilde, benliklerinden fedakârlık etmeleri gereken ilişkilerin içinde bulacaklardır.

9

NARSİST EBEVEYNLER

ASLINA BAKARSANIZ bir ayrışma-bireyleşme sürecinin narsistik uçurumlarında ilerleyen bir çocuğa yol göstermek çok zordur. Benmerkezciliğin, değişen ruh hallerinin, öfke krizlerinin ardına bakabilmeyi ve kendine başkalarından bağımsız sağlıklı bir benlik oluşturmaya çalışan birine müdahale etmemeyi gerektirir. Bu iş için sakin, anlayışlı ve sınırları kesin şekilde belirleyecek bir yetişkine ihtiyaç vardır. Bu işi hakkıyla yerine getirmek isteyen ebeveynler kendilerini olduğu gibi görebilmeli, hem kendilerinin hem çocuklarının saldırgan dürtülerini bastırabilmeli ve en önemlisi ise çocuklarını kendi ihtiyaçları için *kullanmamalıdır*. Kısacası bu ebeveynler kendi ayrışma-bireyleşme süreçlerini başarıyla tamamlamış insanlar olmalıdır. Ancak ya bunu başaramamışlarsa?

NARSİST ANNE

Her ne kadar hayatın açılış müziği anne ve çocuk arasında gerçekleşen bir düet ise de, gene de babanın destekleyici rolünü es geçmemek gerekir. Konu hakkında yazan uzmanlar, narsist annelerin çocuklarıyla olan ilişkilerine, babalarıyla olanlardan çok daha fazla önem vermişlerdir. Çocuğun daha sonra ortaya çıkacak olan problemlerinin temelinin ayrı bir benliğin gelişmeye başladığı dönemde yaşanan talihsizlik-

lerden anneler sorumlu tutulur. Çünkü bu dönemde çocuğun hayatındaki en güçlü etken annedir. Fakat psikolojik gelişimin bu erken yıllarında çocuk kiminle simbiyotik bir ilişki kurmuşsa, en güçlü etken aslında o kişidir demek daha doğru olur. Günümüz dünyasında bu kişi baba, büyükanne büyükbaba, hatta çocuğun uyanık olduğu saatlerde onunla ilgilenen bir kreş çalışanı dahi olabilir. Yani annelerin bu role tek başına soyunmaları zordur.

Bununla birlikte, çocukla ilgilenen annenin narsistik olduğu durumlarda oluşacak simbiyotik ilişki doğal olmayan bir şekilde gelişeceği için çocuk zarar görecektir. Bu tür anneler çok isteseler dahi çocuklarıyla sağlıklı bir bağ kuramayacaklardır. Çünkü onu anneliğe çeken şeyler narsistik sebepler olacaktır. Kendini kafasında kusursuz bir anne olarak idealleştirecek ya da kendini "tam" hissetmek için karnında bebek taşımak ve onu emzirmek isteyecektir. Kendini örnek kadın olarak görmesi, içindeki büyüklük ve her şeye hakkı olduğu düşüncelerini iyice körükleyecektir. Gebe bile kalmadan önce hayalini kurduğu çocuk, kendini özel hissetmesi ve diğer insanların övgülerini toplaması için onun bir uzantısı haline gelecektir.

Tabii ki narsist anne, hayat doğuran ve onu yetiştiren biri olarak *kendi* kusursuzluğunu yansıtması için "kusursuz" bir çocuk isteyecektir. Eğer doğan çocuk onu bir şekilde (görünüm, cinsiyet veya başka bir "kusur" yüzünden) hayal kırıklığına uğratırsa kendini de kusurlu görecek ve bu da annede utanç ve öfke krizleri başlamasına yol açacaktır. Çocuğuna -daha farklı ve memnuniyet verici- kendisinin de değerini arttıran bir şekil vermeye çalışarak kendi çirkin duygularını bastıracak ve başkalarının takdirini almaya devam edebilecektir. Çocuğunu ister "kusursuz" bulsun, ister içten içe ona karşı hayal kırıklığı hissediyor olsun, narsist anne gerçek çocuğuyla değil, hayalindeki çocuk ile arasında bir bağ kurar.

Çocukları doğmadan önce dış görünüşleriyle fazla ilgilenen, diğerlerinin ona hizmet etmesini bekleyen, vücudundaki değişikliklerden endişelenen veya doğum sancıları ve doğum anı için kaygılanan anneler, narsisizmin belirtilerini gösterirler. Bazıları kusursuz bir hamilelik veya müthiş bir anne olmayı takıntı haline getirmiş olabilir. Narsist anne adayı doğum öncesi kendisine iyi bakamayacak kadar kaygılarına saplanabilir ya da uyuşturucu ve alkol gibi, fetüse zarar verecek maddeler kullanabilir. Çocuğunun yaklaşan doğumunu umursamayabilir ya da maddi durumuna bakmaksızın çocuğunun "her şeyin en iyisine" sahip olmasını takıntı haline getirebilir. Tanıdıkların alacağı doğum hediyeleri için yüksek beklentilere girerken, çocuğunu karşılamak için hazırlık yapacağı halde, çocuğun odasının dekorundan başka bir şeyi düşünmüyor olabilir. Kısaca anne adayı olan narsist, doğacak çocuğuyla ilgilenmesi gerektiği yerde, daha çok kendi yaşayacağı şeylerle ilgilenir.

Bir kere çocuk doğduktan sonra ise narsist anne, bebeğinin hiç bitmeyen ihtiyaçları altında ezildiğini düşünerek kendini mutsuz hissedebilir. Çünkü çocuğun ihtiyaçları, kendisini önemli hissetmek için yapmak zorunda hissettiği şeylerin önünde bir engeldir. Bu dönemde gösterilmesi gereken özveri kendisine fazla gelen anne, bundan kaçış yolları aramaya başlayabilir. Ona yardım etmeyi, hatta çocukla tamamen kendisinin ilgilenmesini teklif eden birinden istifade edebilir ya da önceden severek yaptığı bir işi varsa, kariyerine dönmek için gereğinden hızlı hareket edebilir. Eğer durumdan kaçış yok ise çocuğuna karşı bir umursamazlık ve ilgisizlik hissedebilir. Tabii bunu sadece onu görebilecek birileri yoksa yapar. Çocuğun kendisinin narsistik ihtiyaçlarına cevap verecek halde olmadığı bu erken dönemlerde, anne ihmalkâr, aşırı telaşlı hale gelirken, duygusal açıdan koptuğu bebeğine sanki oyuncak bebekmiş gibi davranabilir. Annelik deneyimiyle ilgili hissettikleri çocuğu hakkında yaptığı inandırıcı olmayan yorumlardan anlaşılabilir, mesela "Sırf beni deli etmek için ağlıyor!" gibi.

Birkaç ay sonra bebekleri tam da kurulacak simbiyotik ilişki için hazırken, narsist anneler çocuklarıyla ilgilenecek başka birini zaten bulmuşlardır. O sırada bebeklerinin yanında olanlar ise yaşamak üzere oldukları deneyimden memnun kalabilirler. Gösterdikleri çabaları bebekleri tarafından kendilerine has bir gülümsemeyle ödüllendirilen anneler, kendilerini en azından bir süre özel hissedebilirler. İnsanlarla ilişkilerinde sınırlar belirlemek yerine, onlarla iç içe geçmeyi tercih eden narsist anneler için simbiyotik dönem biçilmiş kaftan gibidir. Bebeği ona sevgi dolu gözleriyle bakacak, her hareketini ve ifadesini dikkatlice inceleyecek, onun dokunuş ve sesinde huzur bulacaktır. Büyük ihtimalle kimse anneye hayatı boyunca kendini bu kadar özel hissettirmemiştir. Hiçbir şey bu kadar ona ait olmamıştır. Hem de hiçbir zaman. Ruhunun derinliklerinde kendi çocukluğunda hissettiği bir duygu uyanmıştır. Artık kendisiyle psikolojik anlamda bir olan bebeğine kendini o kadar kaptırabilir ki bu süre boyunca etrafındaki başka kimseyle ilgilenmeyebilir.

Fakat ne yazık ki çocuğu bu mutlu beraberliğe bir süre sonra ihanet edecektir. Çünkü çocuğun kaderinde bu dönemi geride bırakıp, aralarındaki bu cennetten uzaklara gitmek vardır. Çocuğun diğer insanlarla da iletişim kurmaya başladığını gören anne onu nankörlükle suçlayabilir ya da bebeğini kaybedeceği için endişelenebilir. Çocuğun bireyleşmesi için eline geçen fırsatları engelleyebileceği gibi, onu utanç yoluyla kontrol altına almaya çalışabilir. Ya da kendi bencil dileklerini gerçekleştirdiği sürece çocuğunu ödüllendirir. Bu dönemde çocuğun anne tarafından pohpohlanan büyüklük sanrıları, onun ayakları yere basan bir benlik oluşturmasını zorlaştırır.

Geçen bölümdeki Emily'i hatırlıyor musunuz? Hani uyandığı zaman evinde bir yabancıyla karşılaşan küçük kız. Annesinin ona verdiği anlayışlı tepkiler, ayrışım-bireyleşme sürecinin sonunda yaşanan zorluklarla nasıl başa çıkılabileceğini gösteren empatik ebeveyn modeline iyi bir örnekti. Aynı du-

rumla karşılaşan narsist bir anne olsa, durum tamamen farklı gelişebilirdi. Böyle bir anne çocuğunun ilgi çekmeye çalışan bencil davranışlarına göz yumarak çocuğun büyüklük sanrılarını teşvik edebilirdi. Böylece misafirinin önünde ne kadar yüce ruhlu bir ebeveyn olduğunu gösterme şansını yakalardı. Ancak onun ilgili görünmeye çalışan ebeveynliği, olsa olsa kendi üstünlüğünü kanıtlamak için yaptığı bir gösteri olacaktı.

Narsist annenin gösterebileceği bir başka tepki de sık göremediği arkadaşıyla yaptığı muhabbetini bölen çocuğuna sinirlenmesi olabilirdi. Onun ağlamaları tahammül edilemez noktaya ulaşana kadar duymazdan gelebilir ya da kendisi ilgilenmek yerine, çocuğu oyalanabileceği bir şeyle baş başa bırakabilirdi. Bu hareket bu yaşlarda büyük ihtimalle başarısızlığa uğrayacaktır. Çocuğun annesinin ilgisini çekmek için gösterdiği çabalar, annesinin onun daha olgun davranması için kuracağı, utanç duyurmayı amaçlayan cümleleriyle karşılanacaktı. İkili arasında bir güç gösterisi başlayacak ve çocuğun bu sakin öğleden sonrayı karıştıracak yeteneklerini göstermesine neden olacaktır. Narsist anne çocuğunun gerçek ihtiyaçlarını görmezden gelerek, onu kendi egosunu şişirmek için kullanırken, diğer anne ikna edici bir şekilde çocuğuyla iletişim kuracak, kızının yaşı gereği sergilediği davranışlara ve ihtiyaçlarına kayıtsız kalmayacaktır.

On ila otuzuncu aylar arası yaşanan deneyimleme ve uzlaşma süreçleri, narsist annenin çocuğuyla simbiyotik ilişki kurarak, geleceğin narsistini yaratacak güce sahip olduğu dönemlerdir. Eğer kendi keyfi için çocuğunun büyüklük ve dokunulmazlık sanrılarını ödüllendiriyor, ayakları yere basan bir benliğe sahip olması için onu yönlendirmiyorsa ayrışma-bireyleşme süreci durabilir. Kendini olduğu gibi görmesine yardım etmek yerine, çocuğunun kendini özel ve güçlü hissettiği hayali bir özgüvene teşvik etmesi (kendisine yaptığı gibi), bu sürecin önündeki engellerden bazılarıdır. Bu narsistik konuma saplanan çocuk annesinin, annesi de onun bir parçası haline gelir.

Narsist annenin utanca hiç tahammülü olmadığı için, çocuğunun tavırlarının ona sürekli üzüntü vereceği ayrışma-bireyleşme sürecinin çalkantılı sularında çocuk yönünü bulamayacaktır. Çocuk ona karşı çıktığında veya herkesin içinde utandırdığında onu suçlayacak, ona öfkelenecektir. Çocuğu gibi kendisi de utançla nasıl başa çıkılacağını bilmediği için gelişiminin önündeki bu sorunu atlatmasında çocuğuna yardımcı olamayacaktır. Empati veya öfke kontrolü anne tarafından da bilinmediği için, sürekli annenin öfkesine maruz kalan çocuğa da aktarılamayacaktır. Utançla başa çıkamayan, şefkatli olamayan veya öfkesini bastıramayan çocuk büyük ihtimalle narsist olacaktır. Armut dibine düşermiş.

NARSİST BABA

Erken yaşlardaki çocukla ilgilenmesi umulan geleneksel rol anneye ait olduğu için, narsistik çocukların benliğinin oluşmasındaki en büyük etki gene narsist anneye aittir. Ancak farklı şartlar altında bazen çocukla ilgilenen asıl kişi baba olsa bile, narsisizm gene aynı sebepler yüzünden ortaya çıkabilir.

Geleneksel aile yaşantılarında, narsist babanın anneye olan tavırları çocuğu kısmen de olsa etkileyebilir. Küçük çocuklarının ihtiyaçları yüzünden fiziksel ve ruhsal açıdan güçsüz düşen annelerin kendilerini toparlamasında babanın desteği önemlidir. Ancak babanın içine kapanık olduğu durumlarda anneler duygusal ihtiyaçları için çocuklarına yakınlaşarak, onun ayrışım-bireyleşme süreçlerini baltalayabilirler. Narsist babalara ve peşlerinden ayrılmayan annelere sahip çocuklar çoğu zaman hayatları boyunca anneleriyle sağlıksız bir yakınlık kurabilirler.

Birey olma yolculuğunun son aşamasına gelen çocuğun, annesinden kopabilmek için babasının yardımına ihtiyacı olur. Simbiyotik ilişkiden geriye kalan birbirine geçmiş haldeki kendi -ve annesinin- benliğinin ötesindeki heyecanlı dış dünyayı baba temsil eder. Fakat baba çocuğuyla ilgilenmez

veya kendini ulaşılmaz kılarsa, çocuk özerkliğe giden yolda büyük bir yara alır. Ancak tüm narsist babalar mesafeli ya da ilgisiz olacak diye bir şey yok. Bazıları çocuklarının onlara karşı artan ilgisini kendilerini daha iyi ve önemli hissetmek için kullanacaklardır.

Narsist babalar ebeveynliğe farklı açılardan yaklaşıyor olsalar bile ortak noktaları "Ben" olur. Bazıları daha en başta baba olmak istemiyorlarken, kendilerini çocuklarını taşıyan kadın tarafından faka bastırılmış ve mahkûm edilmiş bulduklarını düşünürler. Kadının değişen bedeni karşısında tiksinme duyabilirler. Karısı onun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına daha az ilgi gösterdikçe reddedilme, her şeyi kontrol edememenin yarattığı duygularla mücadele edebileceği gibi, fetüse karşı bir kıskançlık da duymaya başlayabilir. Bu duygularının altında yatan utancını, annenin vücudu hakkında kırıcı yorumlar veya sadist espriler yaparak, kadının üzerine yığabilir. Hatta bazı aşırı durumlarda kadına fiziksel saldırılarda bile bulunabilir.

Babalığı, eşlerini kontrol edip, bir benzerlerini daha üretmek olarak gördükleri için iple çeken narsistler de vardır. Bu adam kendisine muhtaç olan kişileri kontrol edip, onları istediği şekillere sokacağı ve böylece etki alanını genişleteceği bir geleceği kafasına koymuştur. Eşini gözünde büyütebilir ya da ona karşı ilgisiz davranabilir. Ancak babalığı, uzun ama çok uzun bir süre boyunca kendini pohpohlamanın bir yöntemi olarak görecektir.

Narsist baba daha en başından ilgisiz, kendi bencil çıkarları peşinde koşan, zamanını başkaları için harcamayı sevmeyen birisi olabilir. Bir baba olmanın gerektirdiği finansal sorumluluklara karşı hazırlıksız olabileceği gibi, bir çocuğa bakmak zorunda olmaktan duyduğu rahatsızlığı da ifade edebilir. Annenin sağlığı ve maddi durumuyla ilgilenmeyerek, önceliği kendi ihtiyaçlarına ayırabilir. Doğum öncesi derslere katılmak ya da doğuma yetişmek için "fazla yoğun" olduğunu söyleye-

bilir ve ebeveynliğin tüm sorumluluklarından vazgeçebileceği gibi, bunu yapmamasını söyleyenleri, kendi hayat tarzını engellemeye çalışmakla suçlayabilir. Böyle adamlar bebek bezi değiştirmeyi veya gecenin üçünde çocuğa mama vermeyi işlerinin bir parçası olarak görmezler. Ne kadar fedakârlık yapılması gerektiğini o belirler ve babalık rolünün hayatında ne kadar yer alacağına karar verecek olan kişiyi yine kendisi olarak görür. Eğer çocuğunun annesi cinsel ve duygusal ihtiyaçlarına eskisi gibi karşılık veremiyorsa, bunları başka yerlerde aramaktan çekinmez. Bazen çocuğunda kendi ihtiyacını karşılayabileceği bir şey var mı diye baksa da, çoğu zaman bir şey bulamaz.

Fakat babalığını kendini güçlü hissetmek için kullanan kontrol delisi bir baba çocuğunu kesinlikle terk etmez. Annenin ve çocuğun başından ayrılmayarak, aralarındaki etkileşimin odak noktası haline gelmeye çalışır. Gösterdiği aşırı ilgi onun tedirginliğini belirtir. Tedirginliğinin sebebi ise çocuk ve annenin onunla paylaşacak fazla bir şeyi olmamasındandır. Eğer daha önceden sahiplenici ve talepkâr biri ise, doğumdan sonra kendini dışlanmış hissediyor olabilir. Kadının devamlı onunla değil de çocukla ilgileniyor olmasından rahatsızlık duyar. Bu yüzden somurtabilir, hatta çocuğuyla yarışmak için daha talepkâr birine bile dönüşebilir. Ayrıca oyuncak veya diğer şeylerle çocuğun ilgisini çekerek onu anneden uzaklaştırmaya çalışabilir. Bunlar, çocuğun gerçek kabiliyetlerine karşı gösterdiği ilgisizliği ve bilinçsizliği ortaya koyar. Aynı zamanda şuna benzer yorumlarında ortaya çıkan bazı hayali beklentileri de vardır: "Neden eve döndüğümde beni görmekten mutlu olmuyor?"

Babalar doğumdan itibaren çocukları için önemlidirler. Eğer çocuğun günlük ihtiyaçlarına karşı ilgisiz kalmazlarsa, tıpkı annenin kurmayı başardığı gibi yakın bir ilişkiyi kendi tarzlarıyla kurabilirler. Ancak bireyleşmeye giden yolda sadece tek bir simbiyotik ilişki vardır ki bu da anneyle kurulandır. Baba her

ne kadar ilk birkaç ay boyunca kendini bir yabancı gibi hissetse bile onun da ayrışma-bireyleşme sürecinde en az anneninki kadar önemli bir rolü vardır. Tıpkı çocukluk dönemi narsisizmi gibi simbiyoz da geçici bir dönemdir ve babanın görevi zamanı geldiğinde çocuğa annesi ile yaşadığı saklı cennetin ardındakileri göstermektir. Çocuk psikolojik açıdan hazır olduğunda yeni maceraların peşinden koşmak ister. Bunu kendini daha üstün ve dokunulmaz hissettiği çocukça hayallerden değil, gerçekten yeni bir şeyler öğrenmenin heyecanıyla yapmak ister. Bu aşamadaki çocuk her gün yeni yetenekler geliştiriyordur ve *ana* geminin halatlarını gevşetmek istiyordur. Onu denizi keşfe çıkmaya çağıran babasıdır. Yanlarına anneyi de alarak, kendi başına yüzmeyi öğrenene kadar ona rehberlik edeceklerdir.

Bu süreç ne yazık ki babanın narsistik olması durumunda engellenir. Ayrışım-bireyleşme döneminin başlarında dışarıdan gelen uyarımlara aşırı duyarlı hale gelmesiyle, baba, anne ile çocuk arasındaki simbiyotik ilişkinin tadına varır. Birden çocuğun "favorisi" olmak için anneyle yarışmaya başlar ve kendini daha iyi hissetmek için çocuğu sahiplenmeye çalışır. Eğer baba bu şekilde devam ederse iki ve üç yaşlarında ortaya çıkan güç mücadelesi çok daha zarar verici bir hale bürünecek ve çocuğun gelişmemiş zihnindeki büyüklük sanrısı, gerçek hayata uyum göstermekte zorlanacaktır. Fakat çocuk bu hayal âleminde olduğu sürece narsist baba durumu umursamayacaktır. Çocuğunun annesine artan şekilde karşı çıkışlarına sebep olan özerklik tohumları karşısında baba öylesine bir coşkuya kapılır ki, çocuğuna sınırlar belirleme ve onu terbiye etme konusunda isteksizlik gösterir. Tabii çocuğun benmerkezciliği ile kendisininki karşı karşıya gelirse işler değişir. Böyle durumlarda baba haddinden fazla talepkâr, kontrol delisi, yargılayan ve çocuğun gösterdiği "kötü tavırlardan" dolayı aşırı derecede utandıran birine dönüşebilir. Hem de bu davranışları sergilerken asıl yaptığının ebeveynlik haklarını kullanmak olduğunu düşünebilir.

Fakat şunu unutmamakta fayda var. Ebeveynler bu işin ağırlığı altında zaman zaman kendilerini tükenmiş, şaşkına dönmüş ve bunalmış hissedebilirler. Çocuklarına karşı düşündükleri bazı şeylerden utanabilir, ardından pişmanlık duyacakları şeyler yapabilirler. Bu onları narsistik yapmaya yetmez. Kusursuz ebeveyn diye bir şey yoktur. Aksini düşünmek ise ancak bir narsiste mahsustur. Evet, narsist ebeveynler *tabii ki* vardır. Bunlar kendi kafalarındakilerle öylesine meşguldürler ki, çocuklarının gerçek ihtiyaçlarına cevap veremezler. Bu insanların kafası kendi büyüklük sanrıları, kendilerini ve çocuklarını olduğundan daha kusursuz görme takıntıları kafalarının o kadar derinine işlemiştir ki, gerçekleri görmeyi reddederler. Kendi gerçek dışı beklentilerini başkalarına dayatır, ancak kendi işlerine geldiği ölçüde bu beklentileri esnetirler. Mesaj açıktır: "Ben öyle diyorsam, öyle olmalıdır."

Başarılı ebeveynliğin sırrı (özellikle küçük çocuklar söz konusu olduğunda), çocuğun yaptığı davranışın yaşına uygun olup olmadığını anlarken, bir yandan da onun kendi yolunu bulması için ona rehberlik edebilmektedir. Ne çocuğun psikolojik ayrışımını ve bireyleşmesini engelleyecek bir hata yapmalı, ne de gelişen kişiliğinin saptığı yanlış yönler için onu teşvik etmelidir.

SÖZDE OLGUN ÇOCUK

Bu "sözde olgunlar"ın çocukluk dönemini es geçmiş oldukları düşünülür. Eğer zamanda yolculuk yapıp bu kişileri iki ya da üç yaşından itibaren gözlemlemiş olsaydınız, bu "küçük adamlar" ve "küçük anneler" in bir yandan narsist ebeveynlerinin bitmek bilmeyen taleplerini karşılamaya çalışırken, bir yandan da kendi kendilerini yetiştirmiş olduklarına şahit olurdunuz.

Araştırmacılara göre, böyle çocukların anneleri, onları henüz küçük yaştayken "bebek gibi davranmamaları" ve "büyümeleri" konusunda ikaz etmeye başlamışlardır. Bu anneler

fiziksel temas yerine sözlü iletişimi tercih ederler ve çocuklarının dargınlık göstermesinden hoşlanmazlar.[1] Bir süreliğine başkasına bırakılan çocuğun, bunun için annesini üzmemesi gerekir. Ya da bunu göstermesi bir yana, bir çocuk için gayet olağan olan öfke, küçük düşme ve güçsüzlük hislerini yaşamamalıdır bile.

Bu tür telkinlerle yetişen ve utanç, öfke, saldırganlık gibi hisleri yönetme becerileri geliştirmelerine rehberlik edilmeyen çocuklar, ebeveynler için epey cezbedicidir. Fakat bu çocuklar aslında göründüklerinden çok daha kırılgan olurlar. Takdir edilmek için yanıp tutuşuyor olmaları, onları tüm ilgiyi üzerlerine çekmeyi başaracak kadar uyanık yapabilir. Fakat her şeyde "en iyi" kendileri olmalı, herkes onları dinlemeli ve tüm mücadelelerden birincilikle çıkmalıdırlar. Erken yaşlardan itibaren kendilerine yeter hale gelmişlerdir ve hayal kırıklıklarından kaçınabilme konusunda uzmanlaşmışlardır. Ancak bunu başaramadıkları zaman mahvolur ve çevrelerine zarar verebilirler. Başkalarından yardım almaktan (özellikle kontrol etmeye yatkın oldukları diğer çocuklardan) nefret ederler. "Şımarık velet" denemeyecek kadar sevimlidirler, fakat ciddi miktarda çözülmeyi bekleyen narsistik sorunları vardır ve özgüvenlerini devam ettirebilmek için çevrelerini kontrol altında tutabilmeye ihtiyaçları vardır.

Hem bu "sözde olgun" çocuklar, hem de "her şeye hakkı olduğunu düşünen canavarlar", narsist ebeveynlerin ürünüdürler. İkincisi ebeveynin narsistik hayal dünyasına hapsedilirken, diğeri zamanından önce büyümeye zorlanarak, kendine yettiğini düşünen sahte bir benlik geliştirir. İkisi de duygusal açıdan batık durumdaki annelerinden kopmayı başaramaz ve kendileri olmak yerine, ebeveynlerinin onlardan olmasını istedikleri şey olurlar. Kırılgan özgüvenleri başkalarının onları onaylaması üzerine kuruludur. Fakat başkalarına güvenmekten ve onlarla yakınlık kurmaktan korkarlar, çünkü bu içlerindeki zayıflığın ve utancın anlaşılmasına neden olabilir. Kabul

edilmek için çabalarlar ve kendilerinde olmayan şeylere sahip insanları kıskanırlar. Yapay bir sevimlilik gösterirlerken, çoğu zaman duygusuz bir tarafları vardır. Empatik sevgiyi hiç tatmadıkları için buna karşı derin bir açlıkları olur. Utanca en az tahammül edebilen bu çocukların -çocukluktan gelen- büyüklük ve dokunulmazlık sanrıları gittikçe güçlenerek onları birer narsiste çevirecektir. Ancak büyük bir çoğunluğu utançlarının kontrolüne girecek, narsist ebeveynlerini hatırlatan insanlara yakınlık duyacak ve neyin gerçek, neyin hayal olduğu konusunda kafa karışıklığı yaşayacaklardır. İşte üçüncü bölümümüz olan Kendinizi Savunabilmek, bu son bahsettiğim kişiler için bir hayatta kalma rehberi niteliğindedir.

III. BÖLÜM

KENDİNİ SAVUNABİLMEK

Narsistik Bir Dünyada Hayatta Kalma Rehberi

10

STRATEJİ BİR: KENDİNİZİ TANIYIN

NARSİSTLERİN SERGİLEDİĞİ HAL VE TAVIRLAR, karşılaştıkları insanlarda birçok karışık duygunun uyanmasına yol açabilir. Bu kişilerle ilişki kurduğunuzda, onların gerçeği çarpıtma yetenekleri sizin kendinizi sorgulamanıza ve algıladıklarınızdan şüphe duymanıza neden olabilir. Utanmazlıkları, küstahlıkları ve her şeye hakları olduğunu düşünmeleri sizi sinirlendirir veya kalbinizi kırabilir. Onların kıskançlıkla mücadele şekilleri kendinizi aşağılık hissettirebilir. Öfkeleri, sizi istismar etmeleri ve aranızdaki sınırları tanımıyor oluşu sizi ürkek, kırılgan ve hatta kullanılıp bir kenara atılmış gibi hissetmenize yol açar.

Böyle kişilere vereceğiniz tepkilerde narsistlerle yaşadığınız daha önceki deneyimler belirleyici olacaktır. Ebeveynlerinizden biri veya ikisi narsistik ise, eğer kardeşiniz tarafından fazlaca alay ve utandırılmaya maruz kalmışsanız, çocukken diğer çocuklar tarafından kullanılan, istismar edilen utangaç veya pasif biriyseniz ya da böyle biriyle yakın ilişkiler kurmuşsanız, iş ortamınızda güveniniz istismar edilmiş ise veya bir narsist tarafından kullanıldığınızı düşünüyorsanız, o zaman bu insanlarla hiç karşılaşmamış birine nazaran onlara karşı çok daha hassassınızdır. Sosyal ilişkiler, geçmişimiz en başından itibaren bize diğerlerinden ne bekleyeceğimizi ve kendimizi nasıl görmemiz gerektiğini öğretir. O yüzden nar-

sist ile başa çıkmak için başvuracağımız bir numaralı aracımız kendi deneyimlerimizi gözden geçirerek, tavırlarımızın, bu insanlarla yaşadığımız sorunlara olan katkısını görebilmek olacaktır. Buradaki amaç olan biteni anlayıp, kendimizi korumak için yaşananlara müdahale edebilmektir.

Tabii bunu söylemek, yapmaktan daha kolaydır. Narsistlerle ilişkilerimiz genelde karmaşık olsa bile her zaman da olumsuz olmaz. Bazen onların uçuk yanlarını çekici bulabilirken, bizi kendi üstünlük sanrılarının bir parçası yaparak kendimizi özel hissetmemize neden olabilirler. Onların hayatının bir parçası olmak bize heyecan verici geliyorsa ya da hayatımız daha dolu hale gelmiş gibi görünüyorsa bunun bedelini ödemeyi seçebiliriz veya bir bedelinin olduğunu bile reddedebiliriz. Ama eninde sonunda bizi yaralı ve boşluk içinde bırakacak bir düş uğruna kendimizi kurban ettiğimizi anlarız. Narsistin ağına düştüğünüzde, kendinizi geride bırakırsınız.

Narsistler bizimle narsistik zayıflıklarımız üzerinden ilişki kurar. Narsist ebeveynlerle hâlâ görülmemiş hesaplarımızın olduğu durumlarda bu kesinlikle doğrudur. Erken yaşlarda edindiğimiz bu deneyimler sebebiyle kendimizle ilgili akıldışı beklentiler geliştirir ve ebeveynlerin neden olduğu utancın izlerini kapatmak isteriz. Narsist ebeveynimiz yanımıza yaklaşıp da bize güler yüzünü gösterdiği zaman bunu iyileşmek için bir fırsat olarak görmek, oldukça insani bir eğilimdir. Bu tür bireylerle ilişki kurduğumuz zaman, o kişilerin varlığında huzur bularak anında kendimizi özel hissetme ihtiyacımıza karşılık alırız. Ancak onları hoşnut tutmak için kendimizden vazgeçtiğimizde, onlara bizi kullanabilecekleri mesajını vermiş oluruz. Artık kişiliklerinin bir parçası olan istismar için kapı, ardına değin açılmıştır. Bunların en adi olanları, aşağılamalar ve manipülasyonlar arasında bize övgüler düzerek, onlardan kopmamamızı sağlamaya çalışanlarıdır.

Narsist arkadaşlar ve sevgililerden nasibini fazlasıyla almış olan Teri, ayrıca on yedinci bölümde öğreneceğiniz narsistik

çalışma ortamlarında da bulunmuştur. İki ebeveyni de narsistik olan Teri, sevgiye karşı büyük bir açlık besleyerek büyümüş ve herkesin takdir edeceği biri olmak için çok fazla çabalamış bir gençtir. Tıpkı narsistler gibi Teri'nin de gururu çok kırılgandır ve kolayca umutsuzluğa düşebilir. Bu yüzden kendini ilginç ve önemli hissetmek için ilginç bulduğu insanlarla kafasında idealleştirdiği ilişkiler kurmaya çalışmıştır. Fakat narsistlerin aksine Teri, asla yeteri kadar iyi olamamaktan doğan utancının farkındadır ve bununla ilgili rahatlıkla konuşup, durumunu düzeltmek için eyleme geçmeye hazırdır. Kendini üstün ve dokunulmaz gören ve her zaman onun ihtiyaçları ile duygularına ihanet eden kişilere karşı duyduğu ilginin nedenini anladığı zaman, daha doğru seçimler yapmaya başlar. Ancak bunu başarmak için öncelik olarak hayatını çekilmez kılan narsist insanların cazibesinden kurtulmalıdır. Fakat bunu başarmak, en az bağımlısı olunan uyuşturucuya hayır demek kadar zordur. Çünkü onun iyi hissetmesini sağlayan bu narsist bireyler, aynı zamanda onun özgüvenine kavuşmasının önündeki en büyük engeldir de.

Michael'ın bana gelme sebebi tam uykuya dalmak üzereyken geçirdiği panik ataklardı. Sonradan anladık ki bu durum genellikle narsistik kişilikten mustarip patronuyla görüşeceği günden önceki gecelerde yaşanıyordu. İşyerinde patron ile çalışanlar arasında yer alan yönetici pozisyonundaki Michael'ın, alkolik annesiyle geçirdiği çocukluğa dek uzanan bir hayat kurtarma hayali vardı. Tüm özgüveni ekibini bu despot patrondan kurtarmasına bağlıydı. Görev her ne kadar imkânsız olsa da, başarısızlık ihtimali Michael'ı güçsüz ve çaresiz hissettiriyordu. Bu açmaz Michael'ın yıllardır bastırdığı korkularını ortaya çıkararak, sürekli tetikte ve her an dövüşe hazır bir ruh haline girmesine yol açmıştı. Ne zaman uyumaya çalışsa vücudu sanki yapması gereken önemli bir iş varmış gibi birden sarsılıyordu. Michael ekibini koruyamayacağını anladığı zaman başka bir yerde iş aramaya başladı ve panik atakları da böylece kesildi.

Teri ve Michael kendilerini narsisizme olan yatkınlıklarından korumayı başarmış (her zaman kusursuz olma ya da kontrolü elden bırakmama ihtiyacı, kırılmış gururu "bu kişiyle olmak beni özel kılacaktır", "eğer ejderhayı alt edersem ne kadar güçlü olduğumu kanıtlayabilirim" gibi akıldışı hayallerle onarma isteği gibi), ardındaki utançla yüzleşmiş, davranış ve tavırlarında yaptıkları değişikliklerle peşlerini bırakmayan narsistlerden uzaklaşabilmişlerdi. Eğer kendinizi sürekli bu insanlarla mücadele ederken veya onlar tarafından baştan çıkarılırken buluyorsanız, bu imkânsız ilişkilerle aslında geçmişten gelen hangi sorunları çözmeye çalıştığınızı anlamaya odaklanın.

PRİZMALAR VE YANSITMALAR

Narsistlerin de nasıl davrandıklarını açıklayan kendi deneyimleri vardır. Hepimiz hayatı deneyimlerimizin merceğinden görürüz. Fakat narsistlerinki bir mercekten fazlasıdır. Onlarınki tahammül edilemez utanç duygusundan kaçmak için kullandıkları, gelen mesajları çarpıtan bir prizmadır. Bunun anlamı, sizin bu kişilerin gözündeki yerinizi belirlemek için yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmamasıdır. Kendilerini korumak için -utançlarını saptıran, gururlarının kırılmasını engelleyen veya alınan narsistik bir yarayı iyileştirmek için- yaptıkları savunma hamlesinin kurbanı olabilirsiniz.

Narsistler düzenli olarak kendilerinin istenmeyen parçalarını başkalarının üzerine yığar veya yansıtır. Ardından sanki bu istenmeyen parçaların sahipleri karşılarındaki kişiymiş gibi davranmaya başlarlar. Hatta bazen size bile bu niteliklere veya duygulara sahip olduğunuzu düşündürebilirler. Bu iki taraf için de bilinçaltı gerçekleşen bir süreçtir. Fakat bunun anlamı, sizin, ruhlarından attıkları pislik gibi muamele göreceğiniz ya da tahammül edemedikleri öfke, aşağılanma, kırılganlık ve değersizlik hislerini sizin hissetmeye başlayacağınızdır. Bunları üzerinize atacak, siz onları emecek ve bir süre kendinizi

iğrenç hissedeceksiniz. Eğer genç, başkalarına bağımlı ya da kolay incinen biriyseniz bu "istenmeyen" parçalar üzerinize yapışacak ve benliğinizin bir parçası olacaktır. Hatta narsistlere karşı duyarlılığınız en başta bu şekilde gelişmiş olabilir.

Bir an için bir alışveriş merkezinin otoparkında arabanızla yavaşça ilerlediğinizi düşünün. Birden kaykaylı bir genç önünüze çıkıyor ve sizi aniden frene basmaya zorluyor. Ona vurmamayı başarıyorsunuz, ancak o yanınızdan geçerken size kötü kötü bakıyor ve bir küfür sallıyor. Park alanını kendisi kadar başkalarının da kullanma hakkı olduğunu göremeyip, saldırgan bir tavır gösteren o olduğu halde, bunu kabul etmek yerine sanki onun en doğal hakkını çiğnemişsiniz ve buraya gizlice girmişsiniz gibi davranıyor.

Bu genç adamın peşine düşüp, ona akıl vermeyi ya da suratını kaldırıma sürtmeyi (bunun normalde düşünmeyeceğiniz bir şey olduğunu varsayıyorum) istemeniz, size yansıttığı saldırgan hisleri sanki kendinizinmiş gibi kabul etmenizden kaynaklanır. Narsist insanlarla yaşadığınız ilişkilerde bu duruma sıkça rastlanır ve neden böyle yoğun tepkiler verdiğimizi anlamakta zorlanırız.

Şimdi kendinizi bir partide, yanınızdaki konukla oldukça aydınlatıcı entelektüel bir sohbete dalmış olarak düşünün. Çok fazla ortak noktanız olduğunu görür ve size benzeyen bu kişiye daha fazla açılmayı istersiniz. Ancak birden aranıza bir soğukluk girer ve bu kişi aniden diplomanızı nereden aldığınızı sorduktan sonra size sırtını dönüp, başkasıyla konuşmaya başlar. Sizse kafası karışık, utanmış bir halde kala kalırsınız. Yakınlığınız abuk bir şekilde sonlanmıştır ve nedeni hakkında hiçbir fikriniz yoktur. Büyük ihtimalle farkında olmadan yaptığınız bir şey onun gururunu kırmıştır ve duyduğu utancı bu yolla size yansıtmıştır. Böyle utanç verici deneyimlere karşı hepimizin hassasiyetleri vardır. Ancak bize yansıtılan bu durumu kabullenip, başkasının utancını devraldığımızda, akla yatmayan bir şeylerin varlığını sezeriz. Küçük görüldüğümü-

zün farkına varsak dahi, bizi aşağılayan insanın -baypas edilerek, algılardan gizlenen- utancını da aldığımızı çoğunlukla fark edemeyiz.

Narsistlerle yaşanan karşılaşmaları bu kadar rahatsız edici ve kafa karıştırıcı yapan süreçler bunlardır. Neyin sizden, neyin muhatap olduğunuz kişiden kaynaklandığını anlamakta zorlanırsınız. Ruhen ne kadar sağlıklıysanız yaşadığınız utancı o kadar iyi inceleyebilir ve sizi esas rahatsız edenin ne olduğunu görebilirsiniz. Eğer kendi hislerinizi anlamakta zorlanıyor ya da diğerlerininkini doğru okumakta güçlük yaşıyorsanız, bu konuda bir terapistin desteğinden yararlanabilirsiniz. Her ne kadar diğerlerinin hareketlerini kontrol edemeseniz de, olan bitenin ne olduğunu anladığınız zaman kendi tepkilerinizi denetim altına alabilirsiniz. Hissettiklerinizin çıkış noktasını anlayıp, onları kabullenmek, narsisizmin zehirli etkilerinden korunmaya giden ilk yoldur. Kendi hislerinizden emin olduğunuzda, narsistin prizmasının yol açtığı utancın etkilerinden de kendinizi savunabilirsiniz.

HAYATTA KALMA REHBERİ

1. Sizde sürekli utanç, rahatsızlık, öfke uyandırmaya çalışan ve özellikle sizi ve başkalarını idealize etmeye çabalayan insanların yanında hissettiklerinizin farkında olun. Bu hisler sizin bir narsist ile karşı karşıya olduğunuzu anlamanız için en iyi yoldur. Bir kere kimle muhatap olduğunuzu anladığınızda, kendinizi daha iyi savunabilirsiniz.

2. Narsistin yanında rahatsızlık veya yoğun hisler hissetmeye başladığınız zaman, hangi damarınıza basıldığını anlamaya çalışın. Benzer şekilde hissettiğiniz diğer zamanları hatırlayın ve duygularınızı dışarıda bırakarak, bu duruma neden böyle tepki verdiğinizi görün. Narsistik duyarlılıklarınıza bakmaktan korkmayın. Çünkü sizi güçlü kılacak olan da budur.

3. İşin sizi etkileyen tarafını kavradıktan sonra, narsistin sizin hislerinizi kullanarak nasıl kendi utancıyla başa çıkmaya çalıştığını anlamaya çalışın. Yaşananları üstünüze alınmamaya özen gösterin. Bundan daha kişisel olamayacakmış gibi görünse de durum kesinlikle böyle değildir. Aslında narsist kendi amacına ulaşmak için sizi kullanıyordur.

4. Narsistin sizde uyandırdığı küçümsenme hissinden kendinizi soyutlayabilmelisiniz. Bu kişinin ruhen iki yaşında olduğunu düşünmek bazen işe yarayabilir.

5. Narsist tarafından yansıtılan utanca karşılık vermek isteseniz de, buna direnin. Ona meydan okumaya veya aydınlatmaya da çalışmayın. Bu bilinçaltı süreci bu şekilde tutabilmek çok önemlidir. Eğer buna çomak sokmaya kalkarsanız kendinize zarar verebilir ve boşuna keyfinizi kaçırabilirsiniz.

6. Narsist durumu nasıl görürse görsün, size yansıtılanları kafanızda doğru yerlere oturttuğunuzu bilmek, rahatlamanız için yeterli olmalıdır. Eğer bu kadarının yeterli olmadığını düşünüyorsanız, bu konu hakkında profesyonel birinden destek alabilirsiniz. Konu hakkında bilgili bir uzman size yardım edecektir.

11

STRATEJİ İKİ: GERÇEKLERİ KABULLENİN

GERÇEKDIŞILIK, NARSİSİZMİN alamet-i farikasıdır. Bu, idealleştirme, kusursuzluk beklentileri, uydurulmuş imgeler, sanrılar, gerçeklerin çarpıtılması, olayları felaketmiş gibi gösterme veya abartmanın diğer şekilleri ya da düpedüz yalancılık olabilir. Utanç uyandırabilecek şeylerden kaçmak ve kendi büyüklük hayallerini desteklemek için narsistlerin yapmayacağı şey yoktur. Bunun için suç ortaklarına ihtiyaçları vardır. Onlara hayranlık duyup, emirlerini yerine getirecek bu kişiler olmaya çoğu zaman can atarız. Bizi onların ağına düşüren şey kendimizi daha önemli, daha canlı hissetmek isteyişimizdir. Onlar nasıl tahammül edemedikleri utançlarını bir düzene sokmak istiyorlarsa, biz de içimizdeki boşluğu doldurmak isteriz.

Sahiden mazoşist olanlar haricinde, kimse aşağılanmak, hakarete uğramak veya günah keçisi addedilmek için narsistlerle ilişkiye girmez. Kimse kullanılmak, korkutulmak veya yok sayılmak istemez. Kimse egosu neredeyse bir yumurta kabuğu kadar kırılgan olan veya en ufak terslikte öfkeden kuduran biriyle beraber olmaya meraklı değildir. Peki, o zaman neden yaşadığımız toplumlarda en üstte hep narsistler vardır? Neden politika, spor ve eğlence dünyasının ön planında onlar olur? Niçin bizi küçük gördükleri halde onları pohpohlarız?

Neden büyük şirketlerin başındadırlar veya peşlerinde sadık bir kitleleri vardır? Neden kadınlar küstah erkeklerin peşinden ayrılmaz ya da erkekler sığ ve burnu kalkık kadınlara tapınır?

Narsistlerin cezbedici büyüsüne kapılmamızın nedeni kendimizi özel hissetmek için duyduğumuz ihtiyaçtır. Eğer özgüvenimiz sarsıntıdaysa, hayatımızda bir şeylerin eksikliğini duyuyorsak, narsistler bunu "tedavi etmek" için epey güçlü bir panzehir sunabilirler.

Tıpkı güçlü babası gibi bir doktor olmayı hayal eden Charlene, üniversite aşkıyla evlenip, annelik hayatına atıldığı için hemşire olmakla yetinmek zorunda kalmıştı. Yıllarca canhıraş bir şekilde çalıştıktan sonra kendisini prestijli bir hastanenin özel biriminin başhemşiresi olarak buldu. Zeki, bilgili ve aşırı -sıkı- çalışan biri olarak hastanenin CEO'sunun dikkatini çekti. Kendi büyüklük sanrılarının gerçek olması için çalışanlarını istismar eden, çekici ve hırslı bir adamdı bu CEO. Kendi alanında yönetici pozisyonu açıldığında Charlene bu işe verildi. Fakat hastane yönetiminin hayal takımında önemli oyunculardan biri olmanın ne büyük bir bedeli olduğunu daha sonra görecekti.

Yetenekli Charlene bir süre üzerine yıkılan işlerin tümüyle ilgilendi. Hastanenin bütçesi daraldığında, CEO yeni bir yapılanmaya gitmek istemiyordu. Charlene hastanenin itibarını korumak için kendisine yüklenen tüm işleri üstleniyordu. Haftada altmış saatin üzerinde çalışmaya başlayan Charlene'in artan tek şeyi mesai saatleri değildi. Kendisi de bu dört yıl içinde otuz kilo almış ve ağrı kesicilere bağımlı hale gelmişti. Artık onun için ikinci bir ev olan ofisi, yerden tavana kadar evraklarla dolmuştu. Nadiren işten izin alabiliyordu ve neredeyse özel hayat diye bir şeyi kalmamıştı. Ancak aralarındaki makam farklılıklarından dolayı patronu onu yeteri kadar takdir edemiyordu. Patronunun büyüklük hayallerinin gerçekleşmesinde oynadığı önemli rol için aldığı "ödül" mesleği tarafından tüketilmiş bir hayattı.

Kendilerini başkalarının düşlerine teslim eden insanları hepimiz tanımışızdır. Bu başkası eğer bir narsist ise, kendini ona adayan kişi bu düşler sayesinde daha dolu bir hayat yaşamak bir yana, aslında kendini tüketir. Zaman ilerledikçe yapılan bu fedakârlığı haklı görebilmenin tek yolu, gerçekdışı olanı kabullenmekten geçmeye başlar.

Uyku ve iştah sorunlarıyla bana gelen Barbara, depresyonun en önemli belirtileri olan umutsuzluk ve çaresizlik hislerinden mustaripti. Genç, iyi eğitimli, ağzı laf yapan ve çekici biri olan Barbara'nın bu nitelikleri sayesinde iyi bir hayata sahip olması beklenebilecekken bunun yerine saygı duymadığı kocasıyla evliliğini bitirmeye çalışıyor, sevmediği bir işte çalışıyor ve bir türlü düzelmeyen sağlık problemleri yaşıyordu. Bu çilekeş hayattan bir türlü kurtulamıyor ve doğru kararları almakta zorlanıyordu. Bir süre zorlansam da en sonunda işi çözmenin bir yolunu buldum.

Barbara'nın gizli bir aşkı vardı. Bu evli adam, Barbara için evrenin merkezi sayılırdı. Kendi toplulukların önemli birer üyesi olan bu çiftin işlerinde başarılı olmasının sebeplerinden biri de karısıyla olan gizemli ve ideal bulunan evlilikleriydi. Ancak Barbara bir zamanlar bu çiftin birbirine duyduğu aşkın çoktan yitip gittiğine kendini ikna etmişti ve ona göre ikisinin hâlâ beraber olma sebebi, toplum içindeki imajlarını koruyabilmek içindi. Sevgilisi ve karısının yaptıkları işin önemine inanan Barbara, onların neden ayrılamadığını anlıyordu. Anlayamadığı şey ise kendisinin bu ilişki için yaptığı fedakârlıktı. Fakat bu fedakârlığı sadece aşkı için değil, aynı zamanda adamın toplum içindeki sahte ama gururlu imajını korumak için de yapıyordu.

Barbara'nın kendi mutsuz evliliği ile anlattıklarını değerlendirmek imkânsızdı. Çünkü kocasını sürekli kusursuz bulduğu aşığıyla karşılaştırıyordu. Hem kocasını artık bir yabancı gibi gördüğünden, hem de aşığına bir sonraki adım için hazır

olduğunu göstermek istediğinden dolayı evliliğini bitirdi. Ancak aşığı benzer adımları atmayınca Barbara yıkılmıştı. Adamın karısından ayrılmasını beklemekten başka bir şeye odaklanamayan Barbara, işiyle ilgili sorunlarıyla ilgilenemiyordu. Geçirdiği bir ameliyatın ardından gelen uzun istirahat döneminde içine düştüğü ikilemi çok daha iyi görebilmeye başladı. En çok ihtiyacı olduğu zamanda yanında olmayan bir adam için o her türlü fedakârlığı yapmıştı.

Barbara durumu henüz düzelmeden terapiyi bıraktı. Bu yüzden aşığı onun rüyalarını gerçekleştirdi mi, yoksa en sonunda bu adamdan kurtulmayı başardı mı, bilmiyorum. Ancak terapiyi bırakmadan önce aşığının narsistik yaşam tarzına o kadar kapılmıştı ki, kendini özgür kılabilecek seçimlerden çok uzaktaydı. Onun kafasında idealize ettiği yaşam, Barbara'nın genç ve umut vaat eden hayatından çok fazla şey götürmüştü.

HAYATTA KALMA REHBERİ

1. Narsistin ışığına kapılacağınıza, kendi hayallerinizin peşinden gidin. Ne kadar heyecan verici olurlarsa olsunlar, narsist ve onu çevreleyen gerçeküstü havadan uzak durun. Onun hayallerine ne kadar kapılırsanız, kendinizden o kadar çok şey kaybedersiniz.

2. İnsanları olmasını istediğiniz gibi değil, oldukları gibi görün. Başkalarını idealize etmenin hayatta bazen önemli bir yeri olabilir, ancak sizi istismar edip, kullanan birinin temiz kalpli ve iyi niyetli olduğunda ısrar etmek hem çocukçadır, hem de tehlikeli olabilir. Buradaki olay o kişinin iyi veya kötü olması değil, onun belirli sorunlarıyla başa çıkıp çıkamayacağınızdır. Siz yüzleşmek istemiyorsunuz diye kötü birinin üzerinizdeki etkileri yok olup gitmez.

3. Eğer bir narsist yalan söylüyor, aldatıyor, başkalarına saygısızlık edip, onların canını yakıyor, güvenlerine ihanet edip, insanları istismar ediyorsa, er ya da geç sıra size de gelecektir. Sizin ilişkinizin bunların gerçekleşmeyeceği kadar özel olduğunu düşünme hatasına düşmeyin. Bu hayal çoktan narsistik ağa düştüğünüzü hatırlatmalı ve gerçeğe dönüş için bir sinyal niteliği taşımalıdır. Eğer kötü davranışlar sergileyen bir narsiste güvenirseniz, o kişinin size karşı dürüst olmayıp, bir narsist gibi davranacağından şüpheniz olmasın.

4. Bir narsistle ilişkiye başlarken o kişiyi değiştirebileceğinizi ya da size olan hisleri sayesinde kendisinin değişeceğini asla düşünmeyin. Gerçi insanlar bazen ilişkiler sayesinde değişebilirler. Fakat bunun için narsistin sahip olmadığı bir şeye gerek vardır; sevgiye, sevgiye karşılık verebilmeye.

5. Hayal kurmak bazen iyidir. Ancak gerçek hayattan uzun süre uzaklaşmaya yatkınsanız, geri döndüğünüzde birinin içeri sızarak her şeyi yağmaladığını gördüğünüzde şaşırmayın. Narsistlerden gelebilecek böyle ihlaller ve istismarlar için en iyi silahınız narsisizme karşı zayıflıklarınızı ve kendi niteliklerinizi çok iyi kavramaktır. Gerçeklikten kopmamaya ve kendi başarılarınızdan mutlu olmaya bakın. Büyüklük sanrınız veya idealize etme takıntınızdan kurtulamıyorsanız, kendi mutluluğunuzun önünü tıkıyor olabilirsiniz.

12

STRATEJİ ÜÇ: SINIRLARINIZI BELİRLEYİN

KİŞİLERLE ARAMIZA sağlıklı sınırlar belirleyip, bunlara saygı gösterdiğimiz müddetçe ilişkilerimiz sorunsuz ilerler. Cinsel taciz, çocuk istismarı gibi sorunlar yüzünden bu sınırlara olan hassasiyetlerimiz ve farkındalığımız arttı. Ancak narsistlerin sıklıkla ihlal ettiği sınırların farkına varmak daha zor olabilir, özellikle büyürken sağlıklı sınırların ne olduğu hakkında iyi eğitilmediysek.

Narsistin, benliğini, "Tüm İhtiyaçlarımı Karşılayan Kişi"-den ayıramamış olmasını hatırlayın. Bu kişiler içten içe hâlâ her şeye kadir, tüm ihtiyaçlarıyla ilgilenen o kişi ile psikolojik bağlılıklarını devam ederler ve diğer tüm insanlarla girdikleri ilişkilerde bu bağlılığı model alırlar. İnsanlara, sanki onların tek amacı kendisinin ihtiyaçlarını karşılamakmış gibi davranırlar. İşlerine yaramayacak kişileri ise nadiren dikkate alırlar. Psikolojik açıdan ise, kullanamayacakları insanları görmezden gelirler. Diğer açılardan iyi gelişmiş olabilirler. Zeki, komik, başarılı hatta sevimli insanlar bile olabilirler. Ancak diğer insanlarla kurdukları ilişkilere dikkat ederseniz, çevrelerini saran çocukça narsisizmin niteliklerini görebilirsiniz. Sınırları ihlal etmeleri kaçınılmazdır. Kibir, küstahlık, bencillik ve bu insanlarla ilişkilendirdiğimiz diğer özelliklerin

narsisizm için en önemli ipuçları olduğunu unutmayın. Güvenliğiniz için kaçının.

İnsanlara veya mala karşı işlenen suçların çoğu herkes tarafından fark edilebilen bariz şeyler olur. Diğerleri ise daha kurnazcadır ve hatta "normal" olarak bile görülürler; özellikle ayrılmanın göz korkutucu olduğu veya istenmediği bir ailede büyümüşseniz. Mesela:

Oyuncaklarınızı, kıyafetlerinizi veya makyaj ürünleri gibi şahsi eşyalarınızı size sormadan alan bir kardeşiniz var mıydı?

Size laf atan ya da fiziksel özelliklerinizle dalga geçen bir kardeşiniz var mıydı?

Kıyafetlerinizi ve oyuncaklarınızı sizin için seçen, dışarıda yemek yediğinizde yemeklerinizi sizin adınıza sipariş eden bir ebeveyniniz var mıydı?

Ebeveynleriniz odanızda veya tuvaletteyken kapıyı çalmadan içeri girer, telefon konuşmalarınızı dinleyip, mektup veya günlüklerinizi okur muydu?

Müzik dersleri, spor veya başka hobilerle ilgilenip ilgilenmeyi istemediğiniz size soruldu mu? Yoksa bu tercihler sizin adınıza onlar tarafından mı yapıldı?

Eğer bu tür şeyler yaygın olarak ailenizde yaşanmışsa, kişisel sınırların önemini fark edemeden ya da kendinizi savunmayı öğrenemeden büyümüş olabilirsiniz. Yetişkinliğe adım atarken karşınıza başka sorunlar çıkmış olabilir. Mesela:

Çağrılmadan gelen, partilere erken gelen, ilaç veya kıyafet dolaplarınızı karıştıran, devamlı sizi rahatsız eden iyilikler isteyen ya da hemen ona yardım etmek için her şeyi bırakmanızı isteyen arkadaş veya akrabalarınız

oldu mu? Peki sizi kimseyle, hatta eşiniz ve çocuklarınızla bile paylaşmak istemeyen ve sosyal aktivitelerinize dâhil edilmediği zaman kırılan biriyle ilişkiniz oldu mu? Ya da sizinle aynı veya benzer kıyafetleri, arabaları, evleri ve mobilyaları alan birileri?

Eşiniz sürekli postalarınıza bakıp, çantanızı, cüzdanınızı veya ceplerinizi size sormadan karıştırıyor mu? Peki, günlüğünüzü okuyup, yaptığınız telefon konuşmalarını takip ediyor mu? Eşiniz size ait şahsi bir eşyanızı sizden izin almadan sokağa attı mı?

Ev arkadaşlarınız veya ailenizin üyeleri düzenli olarak cüzdanınızdan para alıp, fikrinizi sormadan kıyafet veya eşyalarınızı kullanıyorlar mı? İzinsiz şekilde arabanızı alıyorlar mı?

Akrabalarınız veya arkadaşlarınız hiç istemediğiniz halde çocuklarınızı nasıl yetiştirmeniz gerektiğini söylüyor mu? Ya da mutfağınızı ve yatak odanızı temizleyip, size sormadan mobilyalarınızın yerini değiştiriyorlar mı?

Bir akraba veya dostunuz paranızı nasıl değerlendirdiğinizi, arabanıza, evinize ya da tatilinize ne kadar masraf yaptığınızı öğrenmek istedi mi? Ya da bankada ne kadarınız olduğunu?

Akrabalarınız veya arkadaşlarınızın sevgilileri arasında veya güç sahibi bir konumda bulunan herhangi biri cinsel veya romantik açıdan size yaklaşmayı denedi mi?

Size gelip giden insanları takip eden, canınızdan ya da çitlerinizden içeri bakıp, siz evde değilken hayvanlarınızla ilgilenen ve şahsi eşyalarını mülkünüzde bırakan bir komşunuz var mı?

Patronunuz yemek saatlerinizden vazgeçmenizi ya da onları kısa kesmenizi, geç saate kalıp, eve iş götürmenizi normal bir şey gibi sizden bekliyor mu? İşyerinizde hiç birileri ofisinize girip, siz orada değilken masanızı karıştırdı mı?

Diğer insanlar devamlı size dokunup, fazla özel sorular soruyorlar mı? Peki, görünümünüzle ilgili nahoş yorumlarda bulunuyorlar mı? İzin almadan sizin adınıza konuşup, aslında nasıl hissediyor olmanız konusunda sizinle tartışıyorlar mı?

Bu saydıklarım hepimizin bir ölçüde de olsa karşılaştığı sınır ihlallerine örnektir. Bunlar bazen makul sebeplerle gerçekleşebilir veya narsisizmle ilişkisi olmayan kendine has durumlar olabilir. Ancak narsistler bunları sürekli ve düşünmeden yaparlar. Ayrıca bunları yapmaya hakları olduklarına yüzde yüz emindirler. Onların ihtfyaçları sizinkilerden daha önemlidir, sizden daha iyisini bilirler ve eğer ki onlara fazla müdahaleci ya da düşüncesiz olduklarını söylerseniz, bir de buna alınırlar. Narsistler sırf siz söylediniz diye bu tavırlarını düzeltmeye falan çalışmazlar. Kendinizi korumak istiyorsanız sınırlarınızı belirlemelisiniz.

HAYATTA KALMA REHBERİ

1. Sınırlarınızı belirlerken şu kelimeyi unutmayın: *Kontrol.* Sizin kontrolünüz. Kontrol konusunda sizden daha rahat davranabilecek biriyle karşı karşıya olduğunuzu unutmayın ve hareket etmeden önce dikkatlice düşünün. Başarmak istediğiniz şey nedir ve bunu ne kadar sürede yapmak istiyorsunuz? Daha önce yaptıklarınız nelerdi ve bunlar ne kadar başarılı oldu? Eğer değişen bir şeyler varsa, bunlar neler? Siz ve narsist arasındaki güç dengesinde bir değişim yaşandı mı? Bu sizin mi

yoksa onun mu avantajınaydı? Gerekirse size yardım etmesini isteyebileceğiniz kişiler var mı? Doğrudan mı, yoksa dolaylı şekilde mi harekete geçmeli? Sınırlarınızı güçlendirmek için ne yapmayı düşünüyorsunuz? Gerçekçi olun, fakat hayatta tamamen güçsüz kalacağınız bazı durumlar olduğunu da unutmayın. Kendi adınıza düşen şeyleri geliştirmek için çoğu zaman bir şansınız vardır. Ancak harekete geçmeden önce tüm seçeneklerinizi değerlendirin.

2. Narsist kişiyle ilişkinizi göz önüne aldığınızda, hanginiz daha güçlü ve siz ne kadar risk almaya razısınız? Sorunla doğrudan yüzleşmek istemiyor olabilirsiniz. Kendinize olan güveniniz narsiste bir şey ifade etmeyebilir. Çünkü o bunu kendi üstünlüğüne, benzersizliğine ve her şeyi hak ediyor oluşuna yapılan bir saldırı olarak görür. Çünkü yaptığı veya yapmadığı bir şeyle sinirinizi bozduğunu ona belirtirseniz, onun bir uzantısı olmadığınızı narsiste göstermiş olursunuz. Tavrındaki bir yetersizliği ona gösterdiğiniz zaman bu, zihninde kendisini oturttuğu kusursuz yeri sallayacak ve utanç ile onun savunma mekanizmasını harekete geçirecektir. O yüzden aranızdaki ilişkiyi korumak istiyorsanız, elinizden geldiğince nazikçe ona durumdan bahsetmeli ve açılan yarayı ustalıkla iyileştirmeye çalışmalısınız. Nazik ve dürüst olun, fakat saygılı da. Onunla hafiften empati kurduğunuzu gösterin, fakat onu küçümsediğinizi düşünürse bu yöntem geri tepebilir. Söylemeyi düşündüğünüz şeyleri güvendiğiniz başka biriyle önceden çalışın. Kurduğunuz cümleleri duymak size güven verecektir. Ayrıca güvendiğiniz arkadaşınızın yapacağı objektif yorumlar, "sunumunuzu" son hale getirmekte size yardımcı olacaktır.

3. Konuşmayı planladığınız narsist kişiye olan öfkenizi önceden gözden geçirmenizde fayda vardır. Kendinizi korumak için atacağınız adımlardan sonra kendinizi ne kadar iyi hissedeceğinize odaklanın. Size karşı önceden yapılmış yanlışlara karşılık vermek için duyduğunuz dürtülerden kaçının. O an içinizdekileri boşaltmak cezbedici görünse de, kontrolünüzü böyle kaybettiğiniz için daha sonra pişman olabilirsiniz. Doğru zaman seçin ve uzun uzun düşünün. Sakin olmaya, hatta duygularınızı bir kenara bırakmaya çalışın. Sanki küçük bir çocukla sınırlarınızı belirleyecekmişsiniz gibi düşünün. Çünkü narsistin vereceği tepkilere karşı aklınızın yerinde olması lazım.

4. İlişkinizde umduğunuzun dışındaki değişimler için hazır olun. Narsist, kendi hayatınızın kontrolünü ele alıyor olduğunuz gerçeğiyle yüzleşmenin bir yolunu arar. Çünkü bu durum onun iç dengelerini bozmuştur. İlişkinizin diğer yanlarını yoklayarak, "kontrolü ele almak" konusunda ne kadar ileri gidebileceğinizi anlamaya çalışır. Sizden uzaklaşıp, kendini bir boşluğa düşmüş gibi görebilir. Dalavereler ile tehditlere başvurabileceği gibi, sınırlarınızdan vazgeçmeniz ve gücü tekrar ona devretmeniz için sizi baştan çıkarmaya çalışabilir. Daha önce yaşamadıysanız tüm bunlar size yabancı ve zorlayıcı gelebilir. Ağırdan alın, neler hissettiğinizi, yaşadıklarınızı düşünüp, öyle cevap verin. Önceden düştüğünüz tuzaklara tekrar düşmeyin.

5. Sınırınızı bir kere belirlediniz mi, onu koruyun. Eğer geri adım atarsanız, narsiste sizi fazla ciddiye almaması gerektiğini göstermiş olursunuz. İlişkinizin devamı halinde, bu kişiye karşı sürekli uyanık olun. Sağlınız ve mutluluğunuz için kendinize ait bu alanı korumanız gerektiğini unutmayın.

13

STRATEJİ DÖRT: DOSTLUKLARINIZ KARŞILIKLI OLSUN

NARSİSTLERLE BAŞA ÇIKMANIN en iyi yollarından biri, onlarla en başında ilişki kurmaktan kaçınmaktır. Bunu başaramadığınız zaman ise birlikteliğinizi kısa tutun ve etrafınızda karşılıklı ilişkiler kurma yeteneği olan sağlıklı bireyler olmasına dikkat edin. Ayrıca narsistlerin öne çıkabileceği zarar verici ortamlardan uzak durabilir ve bunun yerine insanların sınırlarına saygı duyulan, farklılıkların hoş karşılandığı, insanların birbirini olduğu gibi kabul ettiği sağlıklı ortamlar arayın.

Eğer narsist bir aileden geldiyseniz bunu yapmanız iki kat daha zor olacaktır. Ebeveynlerinizin üzerinde narsist izler bıraktığından emin olabilirsiniz. Kendinizi insanların size gerçekten değer verip, saygı duyduğu ortamlara layık bulmayabilirsiniz. Ayrıca karşılıklı ilişkilerin dinamikleri size yabancı gelebilir. Umutsuzluğa düşmeyin. Durumu kavramaya çalışıp, biraz çaba ve irade gösterirseniz çocukluktan gelen sorunlarınızı aşarak sağlıklı bir yaşam sürebilirsiniz. Hatta bunları ailenizdeki narsistler ile ilişkilerinize devam ederken bile yapabilirsiniz. Gerçi bu sizin için zor ve sıkıntılı olacaktır. Hayatınızı düzene sokmaya çalışırken bir yandan bu tür insan-

larla muhatap olmanın zor olacağını düşünüyorsanız, bir süre onlarla aranıza mesafe koyabilirsiniz.

Arkadaşların, kendi seçebildiğimiz ailemiz olduğu söylenir. Eğer ailenizin genel kişiliğini belirleyen narsisizm ise, arkadaşlarınızı dikkatle seçmek daha fazla önem kazanır. Fiziksel yakınlıkların kurulacağı aşk ilişkilerinde bu seçim çok daha önemlidir. Çocukluk dramalarınızı bu sefer farklı sonlar yazabilmek için tekrar canlandırma eğiliminde olabilirsiniz. Gerçekleri olduğu gibi kabul etmeyi ve sağlıklı sınırlar belirlemeyi başaramazsak, bazı şeyleri düzeltmek için kurduğumuz bu ilişkiler eski acıları tekrarlamaktan başka bir işe yaramaz. Fakat diğer yandan, eğer zayıflıklarımızı anlayabilir, arzularımızın yarattığı sanrılarla korkularımızın ürünü olan çarpıtmaların ardını görebilir ve bizim bireyselliğimize saygı göstermeyen insanlardan kendimizi savunacak cesareti bulabilirsek, hayatımızın akışını da değiştirebiliriz. Sağlıklı arkadaş ve sevgili seçimi, başlangıç için iyi bir noktadır.

KARŞILIKLI İLİŞKİLER NEDİR?

1. Bu tür ilişkilere herkes kendinden bir şey katar ve karşısındakinden de bir şeyler alır. Bunların illa ki eşit veya önceden belirlenmiş olmaları gerekmez. Fakat tarafların, sundukları şeylerin karşılığını alıyor olduklarını düşünmeleri gerekir.

2. Alan ve veren rolleri esnek olmalıdır. Bu ister içgüdüsel bir kavrayış, ister resmi bir görüşme veya ikisinin arasında bir şeyler olsun, her insan ne zaman bir şeyler alması ya da vermesi gerektiğini bilir. İlişkinin süresi boyunca iki taraf da bu dağılımın ne kadar adil yapıldığını sezecektir.

3. İki taraf da ilişkiye katkıları sayesinde kendini değerli hissedebilir ve alınan şeyler için minnettarlığını ifade edebilir.

4. İki taraf da özerkliğe ve sınırlara değer verir. Herhangi bir çatışma durumunda taraflar aralarındaki farklılıkları birbirlerinin düşünce ve duygularına saygı duyarak aşmaya çalışır.

5. Skor tutmanın gereği yoktur. Kimin neyi ne kadar yapıp ne kadar borçlu olduğunun hesabı yapılıyorsa, taraflardan biri bu ilişkinin karşılıklı olmadığını ya da muhatabı ile arasındaki alışverişte ters giden bir şeyler olduğunu düşünüyordur.

Sağlıklı sayılabilecek bir aileden geliyorsanız saydığım bu etmenlerin çoğu sizin için ikinci plandadır. Her ne kadar bazen sinirlerinizi bozan şeyler yaşasanız da sırf bu yüzden içinizdeki gerçeği çarpıtıp, başkalarına yansıtacak ya da onların yansıtmaları karşısında savunmasız hale düşecek değilsiniz. Kısacası, zaten büyük ihtimalle sağlıklı sınırlarınız vardır ve kaçacağınız bir hayal dünyasına ihtiyacınız yoktur. Çocukluğunda yüksek miktarda narsisizme maruz kalanların bu tür yansıtmalar yapan prizmaları olabilir. Siz ise başkalarını oldukları gibi görüp, onları anlamak konusunda fazla iç engele sahip olmayacak kadar şanslı olabilirsiniz. Çünkü kendinizi olduğu gibi görebiliyor (hem zayıflıklarınızı, hem güçlü yanlarınızı), empati kurabiliyor ve kendinizi başkasının yerine koyup, daha doğru bir fikre sahip olabiliyorsunuzdur. İnsanlarla ilişkilerinizin ardında mücadeleler yatmıyordur, çünkü en başından sağlıklı ilişkiler kurmayı zaten biliyorsunuzdur.

Eğer sağlıklıysanız ama yine de narsisizmle karşılaşıyorsanız, bu ofis ortamı ya da okul gibi büyük ihtimalle kendi seçmediğiniz insanlardan oluşan bir yerde gerçekleşiyordur. Ne yazık ki onlar her yerdeler ve onlardan kaçamıyorsanız diğer seçenekleri değerlendirmeye başlayın. Sahip olduğunuz eksiklikleri ve zayıflıkları çok iyi bilin, muhatap olduğunuz insana gerçekçi bir şekilde yaklaşın ve sınırlarınızı belirleyin. Bu ortam dışında sağlıklı ilişkileriniz olduğunu hatırlamak

sizi rahatlatacak ve günümüz dünyasında kaçmanın imkânsızlaştığı narsisizme karşı bir denge kurmanızda yardımcı olacaktır. Sizin ailenizden aldığınız özgüvene sahip olmak için bazı talihsiz insanların çok büyük bedeller ödemesi gerekir.

"Özel İnsanlar" isimli dördüncü kısımda, bu tarz mücadele stratejilerine derinlemesine değineceğiz, çünkü narsisizmin özellikle başa bela olduğu durumlarda hayli işe yarayabilir. On dördüncü kısımda ise ergenlik çağına bir tür ikinci çocukluk dönemi olarak bakacağız ve hangi narsist tavırların normal, hangilerinin anormal olduğunu anlamaya çalışacağız. Farkı bildiğinizi mi düşünüyorsunuz? Uzmanların görüşlerini öğrenin ve gençlerin tavırlarını değerlendirmekte ne kadar başarılı olduğunuzu görün.

Bağımlılık, beynin ve kişilik gelişiminin biyolojik ve olgunlaşmanın sosyal zorluklarına karşı sınava tabi tutulduğu ergenlik döneminde kendini gösterir. Hâlihazırda sorunları olanların sahip olduğu utanca karşı duyarlılıkları, narsisizm ve bağımlılık arasında merak uyandıran bir bağlantı kurulmasına yol açar. On beşinci kısımda, ailede ve kişisel gelişim esnasında gerçekleşen bozuklukların nasıl bağımlılığa yol açtığını, hatta kullanılan uyuşturucuyu bile belirleyebildiğini göreceksiniz. Narsistiniz aynı zamanda bir bağımlı mı? Siz de ona bağımlı olabilir misiniz?

Aşk ve yakınlık arayışlarımız bizi, bizimle ilgilenen ilk kişiyle olan ilişkimizin düzgünlüğüyle yüz yüze gelmeye zorlar. Güvende hissedip, sevilmiş olmamız, çocukluk narsisizminin nasıl üstesinden geldiğimiz veya ilerde kuracağımız yakın ilişkiler için gerekli psikolojik özerkliğe sahip olup olmamamız önemlidir. Kibirli olma isteği, ideal aşk hayalleri, tekrar tek vücut olmak istenen ilkel hayaller. Bunlar aşk mıdır, yoksa narsisizm mi? On altıncı kısımda öğreneceksiniz.

Günümüzdeki iş ortamlarının çoğu narsist patronlar tarafından yönetilen, tüm çalışanlar için hastalıklı neticeler do-

ğuran stresli yerler haline geldi. Narsistler kendilerini iyi hissetmek ve utançlarını yığmak için güç peşinde koşan insanlar olduklarına göre, kontrol edilecek bir şeylerin olduğu yerlerde türünün en atılgan ve cüretkâr örnekleriyle karşılaşacağımız kesin gibi. On yedinci kısım, bu büyüklük maskesinin ardına geçerek, narsisti kontrol eden ve çevresindeki insanların burnundan getirmesine yol açan nedenleri keşfedecek. Ayrıca eğer onlarla mücadele etmek istiyorsanız, size oyunun kurallarını da gösterecek.

Eğer narsist ebeveynlerle büyümenin zor olduğunu düşünüyorsanız, bir de yaşlandıkça savunmaları düşen ebeveynlerin neler yapacağını görene kadar bekleyin. On sekizinci kısım, hâlâ ebeveynleri tarafından "oldukları gibi" kabul görmeyi bekleyen (zamanları tükeniyor olsa da) tüm NYÇ'ler (Narsistlerin Yetişkin Çocukları) için. Size karşılığında neredeyse hiçbir şey sunmayan bir ilişki için ne kadarını feda etmeye hazırsınız? Yaşlı narsistlerin sınavına hazır olun.

İnsan kurallara sığmaz!

IV. BÖLÜM

"ÖZEL İNSANLAR"
Hayatınızdaki Narsistler

14

ERGENLİKTE NARSİSİZM: NORMAL OLAN VE OLMAYAN

ERGENLİKTE YETİŞKİNLERİN sinirlerini bozan bir şeyler vardır. Dürüst olmak gerekirse bunun bir kısmı kıskançlıktan gelir. Yaşlandıkça kaybettiğimiz bazı niteliklere ergenlik çağındaki gençler bolca sahiptir. Onlardan fışkıran gençlik, enerji ve umutlar karşısında kendimizi küçülmüş hissedebiliriz. Belki bize biraz saygı gösterip, kaygılarımıza kulak verseler, yaşlandıkça aldığımız narsistik yaraların acısını az da olsa hafifletebilirdi. Ancak çoğu zaman onların yarattıkları dünyalarda ikinci sınıf vatandaş muamelesi görür, onların ihtiyaçlarını karşılamak dışında bir işe yaramayız ve alay konusu oluruz. Bir narsist ile yaşamaya alışkın biri için bunlar kulağa tanıdık gelecektir. Çocuğunuzun bir narsist olduğundan mı şüpheleniyorsunuz?

"SEVDİĞİM O KÜÇÜK ÇOCUK NEREYE KAYBOLDU?"

On ila on iki yaş arasında bir çocuğu olan herhangi bir ebeveyn size şaşkınlıkla, annesi ve babası ile mutfak ya da garajda takılmayı seven, onlarla sırlarını paylaşıp, şakalaşan, öpmek veya sarılmak için üzerlerine koşan bir çocuktan bahseder.

Fakat bir an gelmiş, söz konusu çocuk birden kendi yaşıtları dışındakilerle kibarca konuşmayı kestiği gibi, aynı zamanda karamsar, anlaşılmaz ve içine kapanık bir hale dönmüştür. Ergenlik çağı geldiğinde ebeveynler pekâlâ çocuklarının MTV klibinden çıkan yaratıklar tarafından ele geçirildiğini düşünebilir. Yaşanan tam olarak nedir ve birden ortaya çıkan bu narsist tavırlar yüzünden endişelenmeniz gerekir mi?

Öncelikle devreye hormonlar girer ve bu normaldir. Ergenlik, beynin hipotalamus adlı parçasının hipofiz denen küçük bezeye, atıl durumdaki cinsel organları, testisleri ve yumurtalıkları uyandırmasını söylemesiyle başlar.[1] Hormonal artış (özellikle erkeklik hormonu olan testeronlar, ki kadınlarda da az miktarda bulunur) gençlerde gördüğümüz duygusal hassasiyetlere, bir an mutluluktan uçarken birden hüzne boğuldukları tipik tavırlara yol açabilir. Fakat bunlar işin sadece küçük bir parçasıdır.

Hormonal iniş çıkışlar ve ona eşlik eden ruh hallerimiz hayat boyu bizimledir, ancak genç için bu duygusal yoğunluk hem güçlü hem de yabancısı olduğu bir durumdur. Bu durumda bile duygusal değişimlerin etkisi çok önemli bir takım fiziksel değişiklerin yanında bir hiç kalır. Sekiz ila on dört yaş arasında (kızlarda daha önce) kol ve bacaklardan başlayarak, gövdeye doğru ilerleyen hızlı büyüme döneminde gençler kendilerini sadece uzuvlardan ibaret sanacaktır. On ila on iki yaş arasında artan iştah vücudun yağlanmasına, gencin kendini daha ağır hissetmesine yol açacaktır. Ardından gelen boy artışı vücutta saklanan bu yağları tekrar dağıtarak, erkek ve kızların belirleyici fiziksel özelliklerini vücuda kazandıracaktır. On ila on dört yaş arasındaki tipik bir genç kız on yedi kilo alır ve yirmi beş santim uzarken, on iki ila on altı yaş arasındaki genç bir erkek yirmi kilo alacak ve yirmi beş santim uzayacaktır.

Göğüsleri ve kılları olan iri yaratıklara dönüşürlerken (bir yandan da sivilcelerle uğraşırken), gençler herkesin kendi-

lerine küçümsemeyle baktıklarından emin gibidirler. Bunun sonucu olarak genç kendini savunan hal ve tavırlara girebilir çünkü sürekli aşağılandığını düşünüyor olacaktır. (Yedi Ölümcül Günah'ın belirtilerini gördüğünüz zaman utançla başa çıkma yöntemlerini aklınıza getirin.)

Tüm bu fiziksel ve duygusal değişimler devam ederken bir yandan zihnin gelişimi de devam etmektedir.[2] Yeniyetmelerin çoğu orta okuldan başlayarak adım adım mantıksal düşünme yetisi kazanmaya başlarlar. Gençlik dönemlerinden itibaren hepsi hipoteze dayalı tümdengelimler üretebilen soyut düşünürler haline gelirler. Artık devamlı artan bilgileri ışığında kendi fikirlerini üretebilecek ve akıllarını kullanmaktan en az bahçede birbirlerini kovaladıkları veya demir çubuklardan maymunlar gibi sallandıkları zaman ki kadar zevk alacaklardır. Bir yaşındaki çocuğun dünyayla yaşadığı aşk ilişkisinden çok daha karmaşık ilişkiler -hem hayaller hem düşüncelerle (özellikle kendilerine ait olanlarla)- kuracaklardır.

Yeni gelişen tümdengelim yeteneğinin ergenlerin daha dışa dönük olmasını zorunlu kılıyor olması ironiktir. Çünkü ergenler için sadece kendisi ve çevresi önemlidir. Çocukluk dönemlerinde olduğu gibi ergenlik döneminde de benzer uyumsal sebeplerden dolayı benmerkezci düşünce oldukça olağandır. Kendilerini önemli ve güçlü görmezlerse, hazırlandıkları yeni rol ve sorumluluklar karşısında ezilebilirler.

Kendilerine odaklanan gençlerin, diğerlerini umursamaması, düşüncelerinin, duygularının veya deneyimlerinin diğer insanlarınkinden çok daha eşsiz ve önemli olduğunu sanması oldukça normaldir. Hayali bir izleyici kitlesine hitap ettiklerini düşünürler. Özellikle ergenliklerinin başındakiler diğer insanların ne düşündükleri hakkında (özellikle kendileri için) kafa yormaya yatkındırlar. Bu kadar benmerkezci oldukları için de, çoğu zaman düşündüklerinin doğru olduğuna kendilerini inandırırlar.

Dengesiz bir karışım oluşturan benmerkezcilik ve tümdengelimci mantık, bir tutam narsistik büyüklük ve dokunulmaz-

lıktan oluşan iki çeşit hayali düşünceye neden olur. Bunlardan biri yenilmezlik masalıdır. Buna göre genç, başkaları için tehlikeli olanın kendisini etkilemeyeceğini düşünür. İkinci kişisel masalında ise eşsiz olma, kahramanlık ve hatta efsanevi olma isteği vardır.

"BU DÜNYANIN SAHİBİ BENİM!"

Gençlerin uydurduğu bu yenilmezlik masalı onların sigara, içki, uyuşturucu, korunmasız seks, ekstrem sporlar, dikkatsiz araba sürme ve hatta suç işlemek gibi riskli şeyleri -doğabilecek sonuçlarını- hiç umursamadan yapmalarına neden olabilir. Ebeveynler normalde aklı başında olan çocuklarının nasıl göz göre göre bu kadar aptalca bir şey yaptıklarını anlayamazlar. Ancak bu korkusuzluk sadece atılganlıklarından kaynaklanmaz, aynı zamanda onların uyum aşamalarının bir parçasıdır da. Nasıl ki bir yaşındaki çocuk etrafını keşfetmek için kendisini yenilmez hissetmek zorundaysa, bu gençler de yaklaşan yetişkinlik dönemlerinin zorluklarıyla yüzleşmek için kendilerini daha güçlü hissetmek zorundadır. Kendini yenilmez hissetmek, kafalarını karıştıran şüpheleri bertaraf etmenin bir yoludur.

Ben isimli hastam bu sınırları zorlayan gençlere iyi bir örnek. Her zaman korkusuz bir çocuk olan Ben henüz altı yaşında kaykay kullanmaya başlamış ve çok geçmeden, kendinden büyük çocukların bile cesaret edemediği numaraları yapar hale gelmişti. On yaşına geldiğinde bu atletik hünerlerini kayak pistlerine taşımış ve boruların üzerinden kaydırdığı snowboard'u ile gösterilerine başlamıştı. On altısına gelen Ben "ekstrem" snowboard'culardan oluşan, uçurumlardan atlayarak ölüme meydan okuyan bir ekibe katılmıştı. Annesi Jeanine oğlu için bol bol dua ediyor ve sağlık sigortası ödemelerini asla ihmal etmiyordu. Jeanine'in arkadaşları, oğlunun aldığı risklere ses çıkarmayan kadının delirmiş olduğunu düşünüyordu. Fakat o ise oğlunun doğuştan gelen bu yeteneklerine

engel olarak, onu renksiz bir hayata sürüklemek istemiyordu. Ben asla uyuşturucu kullanmamıştı ("Buna cesaret edemez!" diyordu annesi) ve bir gün aksiyon filmlerinde yer almak isteyen ortalamanın üzerinde bir öğrenciydi.

"BÜYÜK İHTİMALLE ANLAYAMAZSIN!"

Bu tür "masallarda" narsistik büyüklük sanrılarının tüm belirtileri bulunur. Bu durum gencin kendisini diğer insanlardan daha özel görmesine ve hiçbir yetenek ya da çaba sergilemeden zaferi hak ettiğini düşünmesine yol açar. Bu, geçici bir küstahlık, aşağılama veya her şeye hakkı varmış gibi düşünme hali değilse, altında sağlıksız bir narsisizm yatıyor olabilir. Öte yandan kurulan hayaller motivasyonu ayakta tutuyor ve gerçek başarıların önünü açıyorsa, buna eylem halindeki sağlıklı narsisizm denir. Ne de olsa çoğu başarının temelinde hayaller yatar.

Marla her zaman "büyük fikirlere" sahip olmuş ve kendini spot ışıklarının altında hayal etmişti. Çocukken hep yaşıtlarını ve büyükleri eğlendirmeyi başaran doğuştan gelen bir yeteneği vardı. Özellikle annesinin artık kullanmadığı resmi giysilerini giyip, takılarını takar ve birkaç rolü birden oynadığı hayali sahneler canlandırırdı. Bu ilgisini neşeyle karşılayan ebeveynleri Marla'yı şarkıcılık, dans ve oyunculuk yeteneklerini geliştirebileceği kurslara yazdırdılar. Henüz orta öğrenimdeyken ajanslarla temasa geçmeye başlamıştı. Hayalleriyle gerçekler arasında denge kurmasını isteyen ebeveynleri Marla'ya bebek bakıcılığı ve yakınlarındaki bir hastanede gönüllü hasta bakıcılık yapması için ısrar ettiler. Marla burada çocuklara hikâyeler anlatıp, onları neşelendirmeye bayılmıştı. Ergenliğin var gücüyle başlamasıyla, Marla dramatik anlar ve ebeveynlerle girilen güç çatışmalarından payına düşeni aldı. Fakat annesi ile babası ona bu fırtınalı döneminde rehberlik edebilmeyi başardılar. Bugün aklı başında bir genç olan Marla, gösteri sanatları eğitiminde önde gelen bir okulun öğrencisi.

Ancak tüm çocuklar Marla kadar şanslı olamıyor. Ne yazık ki birçok ebeveyn çocuklarını ne zaman hoş görüp, onları cesaretlendirmeleri gerektiğini, ne zaman -onları başka deneyimler edinmeye yönlendirerek- benmerkezciliklerine müdahale etmeleri gerektiğini kestiremiyorlar. Sağlıklı bir narsisizm ve benmerkezcilik gelişimine geri dönebilmek hem ebeveynler hem de gençler için zor bir süreçtir. Yaşama daha geniş bir açıdan bakma şansı sağlanmayan ve kendi konumlarını gerçekçi bir gözle göremeyen gençler mutsuz bir şekilde daracık evrenlerinde hapis kalırlar.

Çocukların ihtiyacı olan, ergenliğe girmeden önce kendilerine has yeteneklerini fark edip cesaretlendiren ve çocuğun yeteneğini geliştirmesi için ona fırsatlar sunan birinin varlığıdır. Bu, ortada herhangi bir eğilim veya yetenek yokken çocuktan bir şey talep etmek ya da onun için bir şey istemekten daha farklıdır. Başaramayacağı ortada olan bir çocuğa sürekli "Başarabilirsin!" demek de yersizdir. Bunu başarabilmek için söz konusu çocukla empatik bir bağ kurulmalı ve onun doğuştan gelen yetenekleri ile hayalleri çok iyi bilinmelidir.

ÖZGÜVEN

Son yıllar içinde gelişen talihsiz bir ebeveynlik ve eğitim şekli de "özgüveni" hayattaki en esas amaçmış gibi çocuklarımıza telkin etme eğilimimizdir. Neredeyse hepimiz özgüvenin, çocuğun kendini iyi hissetmek bir yana, ekonomik yoksunluklardan, tacize kadar birçok sosyal sorunla baş etmede önemli bir güç verdiğini kabul ederiz. Ancak sürekli özgüven telkini, istenmeyen sonuçlara yol açar.

Bu öncelikli olarak ilkokul müfredatlarına eklenerek çocukların içlerindeki iyiliğe odaklanmalarını istemekle başladı. Bunun neticesi olarak çocuklar kendilerini iyi hissedebilecekleri bir yetenek geliştirdiler. Ortaya konan sonuçlar önemsenmeksizin, ne yaparlarsa yapsınlar kendilerini el üstünde tutmaları için cesaretlendirildiler. Bundan şu üstü kapalı mesajı

almışlardı: Başarmaktan çok denemek önemlidir ve kendini "kötü" hissetmek yanlış bir şeydir. İstediğin şeye sahip olamadığın zaman kalbin kırılmışsa bunun için başkalarını suçlamak ve yardım talep etmek en doğal hakkındır. Kendini "özel" bulma hakkı ve ulaşılan pozitif düşünce, özgüveni güçlendirmek yerine (ki özgüven ustalaşmayı gerektirir, hayallere kapılmayı değil) onun daha kırılgan bir hale gelmesine yol açtı. "İstediğime sahip olur veya yaparım" ya da "Eğer çok çabalıyorsam ödülü de hak ediyorumdur" gibi gerçekçi olmayan beklentiler, depresyonun (korkutucu şekilde orta ergenlik döneminden başlayarak) ABD'deki bir önceki jenerasyonda katlanarak artmasındaki en önemli nedenlerinden biridir.[3]

BEN KİMİM?

Ergenlik çağının asıl amacı, erken çocukluk döneminde başlayan tamamen bağımsız bir benlik oluşturma sürecini tamamlayıp, tavırları ve davranışları zamana ya da mekâna göre değişmeyen, tutarlı, kendine özgü bir birey olabilmektir.[4] Çoğu zaman yetişkinliğin ağır sorumluluklarından muaf tutulan ergenlerin, kendilerine uygun bir rol bulana kadar farklı şeylerle uğraşmasına müsaade edilir. Bu sürecin sonunda güçlü bir bireysel kimlik ile topluluğun idealleri içinde oluşturulan dayanışma, ortaya kişilik dediğimiz şeyi çıkarır.

Bu sürecin acı verici ama gerekli olan bir yanı ise, ebeveynlerin otoritesine olan çocukça bağımlılığı söküp atabilmektir. Bu, gençlerin artık ebeveynlerine ihtiyaç duymayacağı anlamına gelmez (tam tersi), fakat artık çocukluk dönemi simgelerinden (erken dönem ebeveyn-çocuk bağı bunun en belirginidir) kurtulmaları gerekir.

Psikanalistler, ayrışım-bireyleşme sürecinden geçen bir çocuğun yaşadıkları ile bir ergen arasında inanılmaz benzerlikler buldular.[5] Benliğin ve *diğer*'inin ne olduğunu kavramaya çalışan bir çocuk gibi ergen de ailesinden ve ebeveynlerinden kendini psikolojik olarak ayırmaya çalışır. Çocuk da, ergen

de, fiziksel gelişim konusunda yaptıkları büyük sıçramalarla bağımsız olduklarını anlatmak ister gibidirler. Bunu takip eden "deneyim" döneminde ergen yeni kazandığı yeteneklerini ve özgürlüklerini teste tabii tutarken, bir yandan da ebeveynlerinin kısmen koruması altında kalmaya devam eder. Ergenin asiliği ve asabiliği ile "deneyimleme" dönemindeki çocuğun sevinçten hüzne uzanan ruh hali değişimleri arasında bile paralellikler vardır. Fakat hem erken, hem orta ergenlik dönemleri ile "uzlaşma" çağındaki çocukların ailelerine karşı duydukları duygusal ikilem tıpatıp aynıdır; güvenlik ve destek ararken, birden onları öfkeyle uzaklaştırıverirler. Kendi benliklerini bulmak için çıktıkları yolculukta yutulup gitmekten ve özerkliklerini kaybetmekten korkarlar. (Erken çocukluk döneminde görülen "deneyimleme" ve "uzlaşma" hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız 8. kısma bakın.)

Bireyleşmenin ergenlik döneminin ikinci aşamasında ebeveyne karşı duyulan sevginin yerini, yeni oluşmaya başlayan benlik sevgisi alır. Bu süreci dışarıdan izleyen yetişkinler bunu göldeki yansımasına aşık olan mitoloji karakteri Narsisus'a benzetirler. Ergenin kendine duyduğu aşkın perde arkasında aslında ruhani bir yeniden yapılanma vardır. Bunun gerçekleşmesi için ergenin psikolojik açıdan daha ilkel ve benmerkezci bir düşünceye sığınması gerekir. Herhangi bir yaşta tekrar erken dönem tavırlarına geri dönmek çoğu zaman ruhsal kopuşlara karşı yapılan bir savunmadır.[6] Bu ise sağlıklı bir yaşam ve gelişime karşı çeşitli riskler barındırır. Fakat ergenin bu narsistik konuma geri çekilmesi normal bir durumdur ve gereklidir de. Tekrar kendisiyle bir olup, içindeki bu ilkel arzuların yarattığı çatışmayı yok etmeyi arzulayan ergen, bunun için daha olgun bir kişiliğe bürünecektir. Bu karmaşanın bir ucunda iç kuvveti ve denetimi sağlayarak, bireyin hayata özgürce atılmasına olanak veren kişilik bulunur. Kişilik oluşumunun tamamlandığı gençlik döneminde çocukluğa özgü çaresizlik ve kaygılar artık -yetişkin benliğin bir parçası haline gelir ve

ona sürekli zarar verip, stres yaşatan- gücünü kaybeder. Sağlıklı narsistik desteği olmadan bu gerçekleşemez. Gene aynı sebepten dolayı sağlıklı narsistik hazlar, oturmuş kişiliklerin ödülüdür.

Ancak ne yazık ki tüm gençler bu süreci başarıyla atlatamaz.[7]

İŞLER TERS GİTTİĞİNDE

Yetişkinliğe adım atmaya hazırlanan gençte, sağlıklı kimlik gelişimini engelleyecek ve ergenlik narsisizmini kalıcı hale getirecek belli başlı üç şey vardır. Bunlardan ilkine *peşin tercih* denir. Ailesinin beklentileri veya içinde bulunduğu kültür gözlerini o kadar korkutur ki, yeni tecrübeler edinmekten kaçınır. Bunlar genellikle, çocuklarının giderek artan bireyleşme istekleri ile özgürlüklerini keşfetme ihtiyaçlarını -çocuğu psikolojik veya gerçek anlamda terk etme tehdidiyle- bastıran otoriter ebeveynlerin ürünüdür. Kendine göre bir risk değerlendirmesi yapan çocuk, kendini bulmak için çıkacağı serüvenden vazgeçerek, annesinin istediği gibi doktor veya babasının arzuladığı gibi bir bilim insanı olmayı tercih edecektir. Ebeveynin ya da kültürün oynadığı roller veya temsil ettiği değerler sorgulanmadan oldukları gibi kabul edilirse, kendine özgü bir kişiliğin oluşum süreci yarım kalacaktır. Bu durumdaki bireylerden bazıları hayatlarının ilerleyen aşamalarında düştükleri narsistik ağlardan kurtulamıyor ve mutluluğu sadece başka insanları tatmin ederken yaşabiliyor.

İkinci olasılık ise, çocuğun kendisine öğretilen her şeye ters düştüğü *olumsuz bir kimlik üretme* halidir. Bu gençler kendilerini inanılmaz bağımsız ve gelişmiş zannederler. Fakat işin esası böyle gençlerin kişilikleri onlara öğretilenler ile kendi öğrendiklerinin birleşmesinden doğmak yerine, sadece otoriteye olan karşıtlıklarından beslenmiştir. Bu gençler, vicdanın sorgulanması veya daha büyük grupların olumlu değerlerinin benimsenmesi gibi yetişkinlere ait süreçleri es geçerek, sadece karşılayamayacakları ve çekici bulmadıkları beklentilere karşı

bir öfkenin peşine takılırlar. Çoğu zaman tavır ve davranışlarını belirleyen -narsistik öfkenin ardında yatan- sebep, her şeyi yapmaya hakları olmadığını anladıkları zaman yaşadıkları hayal kırıklıklarıdır. Sağlıklı kimlik ediniminin sonucu olan *ben* ve *öteki*'nin gerçekçi olarak ele alınışının aksine, bu gençler ciddi miktarda bir büyüklük sanrısı içindedirler. Kimlik, beraber yaşam üzerine değil de, karşı çıkmak üzerine kurulu olduğu sürece narsisizm devam eder.

Olgunluk kimliğine ulaşılamayan üçüncü durum ise *kimlik difüzyonu* adıyla anılan ve bireyin yetişkinlik çağına kadar uzanabilen sorundur. Bu durumun görüldüğü gençler hayatta herhangi bir amaç veya değere bağlılıkları olmayan ve bir rol üstlenmeye sıcak yaklaşmayan kişilerdir. Ergenlik döneminde ödevlerini bitirmekte, üniversite bulmakta veya iş bulmakta zorlanır ya da geleceklerini planlayamazlar. Hem cinsel hem platonik ilişkilerinde karşılarındakiyle hiçbir dostluk, tutku veya bağlılık kurmazlar. Bu gençlerde narsisizmin en ilkel hali görülür. Gelişmemişliklerini maskeleyen benliklerin hüzünlü bir havası bulunur. Benliklerini geliştirip, ona şekil vermelerine yardımcı olabilecek büyüklük ve dokunulmazlık hissiyatlarından yoksundurlar.

NARSİSTİK ÖFKE VE ŞİDDETE BAŞVURAN GENÇLER

Çocukların birçoğu bu dünyada değer verilen şeylerin neler olduğunu sezer ve bunların arasında kendilerinin olmadığını görürler. Kültürümüzde yaygın şekilde nasıl göründüğümüze, başarılarımıza, paraya ve güce önem veriliyor. Gençlerimizin iyi görünmek, akranlarını alt etmek, istediklerine hemen sahip olmak ve "hükmetmek" istemelerine şaşırmamalı. Kültürün el üstünde tuttuğu şeylere sahip olmak için fırsatları kollarken, bunu başaramadıkları zaman kendilerini küçük görüyor ve öfkeleniyorlar. İşin en acı verici tarafı ise, kendilerine rehberlik

edecek bir rol model veya onları dinleyip anlayacak birilerini aradıkları zaman, bu kişileri evde bulamıyorlar; hem gerçek hem de mecazi anlamda.

İki ebeveynin de çalıştığı ailelerin oranı da annenin çalıştığı tek ebeveynli ailelerin oranı da her sene artış gösteriyor.[8] Çocuk ve ergenler üzerinde yapılan yedi yıllık bir araştırmaya göre günlerinin yaklaşık 3.5 saatini yalnız başına geçirdikleri ortaya çıkıyor. Littleton, Colorado'da on beş kişinin ölümü, yirmi üç kişinin yaralanmasıyla sonuçlanan Columbine Lisesi katliamının ardından Amerikalılar bu tür istatistiklerin bombardımanına tutuldu. Çünkü hepimiz ergenlik dönemi vahşetinin, bunalımının ve ümitsizliğinin yarattığı dehşeti anlayabilmek için tutunacak bir dal arıyorduk. *Time* dergisi, "Ebeveynler 30 yıl önceye göre çocuklarıyla yüzde 40 daha az zaman geçiriyorlar" diye yazıyordu. *Newsweek* de şu yazıyla olaylara dâhil oldu: "Ardı ardına yapılan araştırmalara göre, çocukların çoğu (iftihara geçenler bile) yalnızlıklarının ve yabancılaşmalarının sürekli arttığını, ebeveynleri, hocaları ve hatta bazen sınıf arkadaşlarıyla bile iletişim kuramadıklarını söylüyorlar. Birilerinin onlara yol göstermesini çaresizlikle bekliyorlar. Bunu göremedikleri zaman aralarında gruplar oluşturarak kendilerine ebeveynlerinin ulaşamayacağı bir dünya yaratıyorlar. Bu dünyanın sınırlarını ise bilgisayar oyunları, televizyon ve filmler belirliyor; yani şiddetin gündelik bir olay sayıldığı platformlar."

Kendileriyle ilgilenmekle çok meşgul oldukları için çocuklarıyla vakit geçirmeyen narsist ebeveynlerin çocukları da çoğu zaman narsist oluyorlar. Kimileri ise utanç ile yoğun olumsuz düşünceleri idare edememe veya saldırgan dürtüleri bastıramama gibi, narsisizmin en belirgin hassasiyetlerine sahip olabiliyorlar. Birkaç yıl önce ilkokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, diğerlerine göre daha saldırgan oldukları bilinen öğrencilerin, uysal olan yaşıtlarına nazaran davranışların içeriğini anlamada daha yeteneksiz oldukları,

muğlak bir durumu sanki özellikle kendilerine gösterilmiş bir düşmanlık olarak algıladıkları ve saldırı yapmaya daha yatkın oldukları ortaya çıktı.

Araştırmacılar, gelecekte ortaya çıkabilecek anti sosyal davranışların, *iki ila üç yaş arası çocuklardaki* hem bireysel özellikler hem de ebeveynsel etkenlerin gözlemlenmesiyle anlaşılabileceğini yıllar önce ortaya koymuşlardı. Bebeklik döneminde aşırı huzursuzluk ve otoriteye boyun eğmeme, ayrıca zarar vermeye yatkınlık, ilerleyen yaşlarda çocuğun sorunlu bir genç haline geleceğini gösterir. Ayrıca ebeveynin birinde ihmalkârlık, alkol bağımlılığı ya da duygusal rahatsızlıklar varsa ve bir de bebekle erken yaşlarda ilişki kurmayı başaramamışsa, bunlar ilerde çocuğun yaşadığı anti sosyal sorunların nedenleri olarak gösterilir. Bunlar patolojik narsisizm adı verilen duraklatılmış gelişme ile aynı özellikleri taşırlar: kendi duygularını yönetemeyen ya da davranışlarını kontrol edemeyen ve kendisinden başka herhangi bir otorite tanımayan çocukların yetişmesine neden olan bozuk ebeveynler ve bozuk ebeveyn-çocuk ilişkileri. Halihazırda bu sorunlara sahip olan çocuk bir de ergenliğin zorluklarıyla karşılaştığı zaman ortaya çıkan sonuç şiddete davet oluyor.[9]

HAYATTA KALMA REHBERİ: GENÇLİK NARSİSİZMİNİN DİZGİNLERİNİ TUTABİLMEK

Strateji Bir: Kendinizi Tanıyın

Küstah, kendinde her hakkı bulan, kanunun ta kendisi olduğunu sanan gençler çoğumuzun sinirlerini bozar. Sizinkileri nasıl bozarlar? Böyle bir durumla karşılaştığınızda içinizden ne yapmak gelir? Bu dürtülerinize uyar mısınız? Şu ana değin ne kadar işe yaradılar?

Eğer söz konusu gençler sizin çocuklarınız ise ve artık durumu az çok anladığınıza göre, kendinize şunu sormak isteyebilirsiniz: Onların bu hale gelmesinde benim narsistik özelliklerimin veya hassasiyetlerimin ne kadar rolü var?[10] Toplumu, okulları, hükümeti, politikacıları, medyayı, eski eşinizi veya kontrolünüz dışındaki sayısız etkeni suçlamak çok kolaydır. Ancak bu, çözüm bulmanızı kolaylaştırmayacaktır. Hatta çözüm bir yana, sizi öfkelendirecek ve çaresiz hissettirecektir. O yüzden kontrol edebileceğiniz şeylerle işe başlamak en iyisi. Yani kendinizle.

- Çocuğunuza değerlerinizi ve beklentilerinizi açıklıkla anlatabiliyor musunuz?
- Çocuğunuzda saygı uyandırabiliyor musunuz? Sırf ebeveyni olduğunuz için değil, yaşam tarzınızla bunu başarabiliyor musunuz?
- Çocuğunuzun özgünlüğüne ve bireyselliğine saygı gösteriyor musunuz?
- Çocuğunuzun size ihtiyaç duyduğu anları biliyor ve o anlarda müsait olabiliyor musunuz?
- Çocuğunuzun aktiviteleriyle yeteri kadar ilgileniyor musunuz?
- Onu kendi adına düşünebilmeye teşvik ediyor musunuz?
- Kişiliğini oluşturacağı şansı ona tanıyor musunuz?
- Artan ayrıcalık ve özgürlükleri ile artan sorumlulukları arasında bağlantı kuruyor musunuz?
- Hata yaptığınız zaman bunu çocuğunuza itiraf edebiliyor musunuz?

Bazen öyle görünmese bile çocuklarınız söylediklerinizi dinleyip, hareketlerinizi takip ederler.[11] Kendilerini sizden uzaklaştırmaya çalışırlarken bile aslında rehberliğinize ve desteğinize ihtiyaçları vardır. Onlara bir kişilik verin. Hayran olacakları biri olun.[12]

Strateji İki: Gerçekleri Kabullenin

Başkalarının narsist çocuklarını değiştiremezsiniz. Tıpkı kendi çocuğunuzunkini bir gecede değiştiremeyeceğiniz gibi.

Dünya elli, hatta otuz yıl öncekinden çok daha tehlikeli bir yer. Dışarıda başkalarına karşı en ufak sevgi beslemeyen bir sürü öfkeli, utanmaz insan var ve bunların bir kısmı da gençler. Güç dengesinin sizden yana olmadığı durumlarda başkalarına meydan okumaktan kaçının. Eğer kaçamayacaksanız bile sakin olmaya çalışın.

Aynı şekilde, tüm gençleri geri dönülmez şekilde şımarık ve sosyal yetilerden yoksun sanmayın veya hepsi için umutsuzluğa düşmeyin. Gençlerin çoğu bir yetişkinin güçlükle anlayacağı zorlukta bir süreçten geçiyor. Ergenlik insana idealist davranabileceği bir boşluk bırakır, bu yüzden genç insanların çoğu ebeveynlerinden daha tutarlı davranabilir. 90'larda gençler arasında hamileliğin ve son çeyrekte de suç oranının düşmüş olması, gelecek için ümit veriyor. Bu tür başka umut verici gelişmeler için kendi toplumunuzdan örneklere bakın.

Eğer kendi çocuğunuzda sağlıksız narsisizm olabileceğinden şüpheleniyorsanız, ondaki büyüklük ve her şeye kadirlik sanrılarını söndürmeniz gerektiğini, öfkesini yatıştırıp, utanca tahammül edebilmesini sağlamanız gerektiğini unutmayın. Çünkü sorun sadece çocuğunuzun değil, tüm bir ailenin sorunudur. Ailedeki herkesin hatalarını ortaya koyacak bir plana ve kendiniz de dâhil herkes için bir öfke kontrolüne ihtiyacınız olacak. Belirli bir zaman içinde nelerin yapılıp yapılamayacağına dair gerçekçi bir fikriniz olsun. Nasıl devam edeceğinizi seçmeden önce seçeneklerinizi iyice araştırın. Kendi büyüklük, kusursuzluk sanrılarınıza yenik düşmeyin ve aşırı baskıcı olmayın.

Strateji Üç: Sınırları Belirleyin

Ne kendinizin ne de başkalarının çocuklarında gördüğünüz kabul edilemez hareketlere müsamaha gösterin. Söz ko-

nusu başkalarının çocukları ise, kendi çocuklarınızı korumak için ailelerle veya yetkililerle temas kurmanız gerekebilir. Bir faydanız olmayacağına inansanız bile tereddüt etmeyin. Kaygılarınız doğru yerlere ulaşana kadar ısrarcı olun. Sağlıksız narsisizme karşı bir duruş sergileyebilmek önemlidir. Özellikle gençlerin her yöne çekilmeye açık olduğu yaşlarda bunu yapabilmeniz önemlidir. Çocuklarınıza, yaşıtlarındaki narsisizmi görmeyi ve bu tür davranışlardan kaçınması gerektiğini öğretin.

Eğer sağlıksız narsisizmi gösteren sizin çocuğunuz ise, hangi davranışının kabul edilemez olduğunu tespit edin ve buna karşı harekete geçmeden önce onu neden yaptığını anlamaya çalışın. Eğer çocuğun onu neden yaptığını bilmiyorsanız, o hareketi engellemek için çizeceğiniz sınırları da bilemezsiniz. Yapacağınız böyle bir hata, çocuğunuzun sizi haklı olarak ilgisiz ve despot biri olarak görmesine neden olacaktır. Bunun yerine sebeplerini keşfetmesine ve neler hissettiğini açıklamasına izin verin. Birbirinizi anlamaya ve onun davranışlarına şefkatle yaklaşmaya çabalayın. Ancak bunu çocuğunuzun yanlış davranışlarına kılıf uydurmak olarak görmeyin. Bunu çocuğunuzun kendini anlaması ve irade sahibi olması için bir yol olarak düşünün. Hareketlerinin iyi niyetli, fakat yanlış yönlendirilmiş olduğunu düşünseniz bile ona, hayal kırıklığına uğradığınızı ancak bunu düzeltebileceğinden emin olduğunuzu anlatın.

Farz edelim çocuğunuz okulda bir kavgaya karıştı. Onu neyin öfkelendirmiş olduğunu anlamaya çalışın. Eğer hissettiğini söylediği şeyler kulağa tutarsız geliyorsa, bunların kendisine bile bir şey ifade edip etmediğini öğrenin. Hissettiklerini anlayabildiğiniz zaman, ona, bu sorunla şimdi karşılaşsa acaba daha farklı nasıl davranabileceğini sorun. Hissettiklerini ifade etmek için kavga etmeyi tercih etmesinin kabul edilebilir olmadığını ona anlatın. Hislerine saygı gösterin ve sorunlarının üstesinden aklını kullanarak gelebildiği, böylece okuldan

uzaklaştırılmak gibi tahmin edilebilir sonuçlardan kaçınmayı başardığı için onu takdir ettiğinizi söyleyin.

Eğer kızınız, ödevini bitirmeden alışveriş merkezine gitmesine izin vermediğiniz için öfkelenmişse, oraya gitmenin neden bu kadar önemli olduğunu ve daha sonra ödevini tamamlamak için nasıl bir planı olduğunu anlamaya çalışın. Bazen gençler belirli bir sürede ne kadar çok şey başarılabileceğini anlamakta zorlanırlar. Önce ödevlerini yapmaları için ısrar etmek, daha gerçekçi olmalarını ve eğlenceyi daha sonraya ertelemelerini öğretecektir. Onlara sınırlar belirlemekten kaçınmayın, fakat kendilerini rahat şekilde ifade etme şansını da verin. Sakin ama kararlı birinin huzurunda kendi düşüncelerini duymak, kişiliğini ve gerçeklik algısını geliştirmesine yardımcı olacaktır. Böyle anlarda öfkelenmemek veya onu aşağılamamak çok önemlidir. Kaba ve umursamaz olarak göreceği bu tavırlar çocukta çoğu zaman öfkeye yol açar. Eğer böyle bir tepkiyle karşılaşırsanız, sebebinin hormonlar olduğunu düşünmeden önce hareketlerini gözden geçirmenizde fayda vardır.

Kurallara uymadığı durumlar için alacağınız kararları belirlerken bu sürece çocuğunuzu da dâhil etmeye çalışın. Adil olduğunuzu onun da görmesini sağlayın ve eğer mümkünse, otoriterinizi sertçe dayatmak yerine, aranızda bir anlaşmaya varmaya çalışın. Fakat sakın bir ebeveyn gibi davranmaktan vazgeçmeyin. Ailenin kurallarını belirleme hakkına sahip olduğunuzu, bunlara uyulmasını beklediğinizi ve anlaştığınız hedefler doğrultusunda ilerleyişini takip ettiğinizi bilmesini sağlayın. Ardından bunlara uyulması için ne gerekiyorsa yapın. Baskıya ancak son çare olarak, can ve mal güvenliğiniz için başvurun.

Strateji Dört: Karşılıklı İlişkiler İçin Çabalayın

Kendi dünyasına sizi dâhil etmeyen bir gençle ilişki kurmak zordur. Gencin sizden ayrı geçireceği zamanlar ile ailenin

beklentilerini gerçekleştireceği zamanları iyi ayarlamalısınız. Şunu unutmayın ki eğer çocuğunuzla ergenlik başlamadan önce iyi bir ilişkiniz olmuşsa, ergenliğin normal karşılanması gereken narsistik yönleri silikleştiği zaman, önceden kurulmuş karşılıklı ilişkiniz geri dönecektir.

Fakat diğer yandan ergen çocuğunuzun narsistik sorunları haddinden fazla uzun süre devam ederse, bilin ki sizi daha zor bir durum bekliyordur. Beklentilerinizi size karşı öfkeli ve duymazlıktan gelmeye hazır birine açıklamaya çalışacaksınız. Çocuğunuz henüz emekleme aşamasındayken kurulmuş olması gereken bir ilişkinin adımlarını daha yeni atıyor olacaksınız. "İki yaş sendromu"nun daha karmaşık bir haliyle mücadele etmek için kararlı, fakat şefkatli olmanız gerekecek. Ancak dayanın, çünkü buna değecek.

İyi Anne Ginny

Bencil, talepkâr ve empati yoksunu bir ailenin dört çocuğunun en büyüğüydü Ginny. Fikirlerini belirtmesine izin verilmediği gibi, duygularını ifade etmesi bile istenmezdi. Ayrıca erkek kardeşleri doğduğu andan itibaren devamlı uğraşması gereken bir işe sahip olmuştu bile. Okuldan döndüğü gibi sütlerini ısıtıp, altlarını değiştiren oydu. Gece onları yatırır, bir de masallar anlatırdı. Hep yorgun olan annesinin devamlı bir rahatsızlığı olurdu. Sert ve asabi bir adam olan babası, işler istediği gibi gitmezse tam bir zorbaya dönüşürdü. Öğleden sonraları ve hafta sonları şehirdeki aşevinde çalışan on altı yaşındaki Ginny, kendini bunun için şanslı sayardı. Çünkü bu ailesinden uzaklaşıp, dışarıdaki dünyayı tanıması için bir fırsattı. On sekizine geldiği zaman ise tüm bunlardan tamamen kaçmak için evlendi.

Fakat işler iyi gitmiyordu. Kocası da tıpkı ailesi gibi her şeyini denetliyordu. Üstüne bir de ardı ardına doğan çocuklar eklenince sanki evini hiç terk etmemiş gibi hissetmeye

başlamıştı. Herkes ondan bir parça istiyor, günün sonunda Ginny'den arda hiçbir şey kalmıyordu. İçinde büyüyen bu dayanılmaz boşluğa karşı bildiği en iyi şeyle mücadele etmeye karar verdi: başka insanlara yardım etmek. Bu andan itibaren Ginny olabileceği en iyi anne olacaktı.

Ginny bunu anlamasının en iyi yolunun çocuklarının mutlu olup olmadıklarını gözlemlemek olduğunu düşündü. O yüzden en ufak gözyaşı, mızmızlanma veya sıkıntı belirtisine karşı onları kaygıyla takip etmeye başladı. Zaman içinde çocukları, eğer mutsuzlarsa bunun sorumlusunun anneleri olduğunu düşünmeye başlayacaklardı. Tabii babaları bunun böyle olduğunu onaylamaya dünden razıydı. Gençliklerine adım attıkları zaman, Ginny'nin kızı annesini göremeyecek olsa korkudan titrerken, oğlu ise tembel ve sinirli biri haline gelmişti. Çocuklarının aşırı derecede mutsuz olduğunu gören Ginny'yi suçluluk yiyip bitiriyordu. Kendisinin felaket bir anne olduğundan şüphesi yoktu.

Bunun üstüne çocuklarının neşesini yerine getirmek için iki katı daha fazla çabalamaya başladı. Bu, kızı için şoförlük yapıp, kendine vakit ayıramayacağı anlamına gelirken, oğlu için ise elektronik aletler alması ve onu şımartması demek oluyordu. Ancak bir gün artık buna dayanamaz hale geldi. Artık kendisi için de bir şeyler yapmak istiyordu. Çocuklarının da onun hislerini dikkate almasını ve onlar için harcadığı para ve zamanı en doğal haklarıymış gibi değil de, onlara verdiği bir hediyeymiş gibi görmelerini istiyordu. Bu bir devrimin başlangıcıydı.

Kızına yaşıtlarıyla daha fazla zaman geçirmesi, kendisi için bir şeyler yapması ve bağlanacağı başka insanlar bulması için ısrar etmeye başladı. Kızına hayır diyebilmeyi ve kendisine ayırdığı zamanı koruyabilmeyi öğrendi. İlk önce dudak bükmeler, karşı çıkmalar ve öfke patlamalarıyla karşılaşsa bile, zaman içinde Ginny'nin kızı yuvadan uzaklaşmaya ve sosyal yetenekleri konusunda kendine güvenmeye başladı.

Hatta dışarı çıkmak için sabırsızlandığı gibi, erkeklerle çıkmaya bile başladı. Çok geçmeden düşünceli ve hatta annesine karşı şefkatli bir genç kız haline gelmeye başlamıştı.

Ancak Ginny'nin oğlu daha zorluydu. İşlerini annesinin istediği gibi görmeyi reddediyor ve tüm dileklerinin önceden olduğu gibi otomatikman karşılanmaya devam etmesini istiyordu. Ginny ona ilişkilerin karşılıklı olmasının önemini anlatmaya başladı. Bunlar oğlan için yeni düşüncelerdi. O şimdiye değin yapılan iyiliklerin keyfi olduğunu sanıyor, bunların mecburiyetten olabileceğine ihtimal bile vermiyordu. "Biz bir aileyiz ve bu yüzden birbirimizi önemseriz" düşüncesi ona tamamen yabancı bir kavramdı. İlişkilerinde şu ana kadar olan hatalarını değiştirmek biraz zaman alacaktı. Fakat Ginny eğer iyi bir anne olmak istiyorsa, oğluna karşılıksız verebilmenin önemini göstermek zorunda olduğunu anlamıştı.

Narsistik ailenin bazı üyeleri alıcı, bazıları vericidir. İkisinin bir arada olduğu durumlara ise nadiren rastlanır. Eğer ergenlikte çocuğunuzun narsistik tavırlarından rahatsızsanız, onlara öğrettiğiniz değerleri ve ne kadar örnek olabildiğinizi kendinize sorun. Karşılıklı anlayış göstermek bir tavır meselesidir. Bunu çocuklarınıza aşılayabilmeden önce ona kendiniz inanabilmelisiniz.

15

NARSİSİZM VE BAĞIMLILIK: UTANÇ BAĞLANTISI

TÜM SAĞLIKSIZ NARSİSİZMLERİN kökünde yatan ve hastalıklı benliğin kaçınılmaz sonucu olan utanç, durumunuz veya yaşınız ne olursa olsun, bir insanın sahip olabileceği en tahammül edilemez histir. Ondan kurtulabilmek için çoğu zaman yapmayacağımız şey yoktur. Peki, gerçeklerden hızla kaçmak zorunda hissettiğimiz zamanlarda bunu yapmak için uyuşturucu, alkol veya benzerlerinden daha kolay bir yol var mıdır? Bağımlılık alanındaki uzmanlar, kronik ve kişinin içine nüfuz eden utanç hissinin, narsisizm ve bağımlılık arasında duygusal bir bağ oluşturduğuna hemfikirler. İnsanda derin bir yara açan kendini sürekli hatalı görme durumu, kişinin, ruh halini değiştirecek deneyimlere karşı büyük bir istek duymasını sağlayabilir.

Bozulan Kötü Benlik

Annesinin ahşap parkelerini kirletmemeye özen gösteren Mitch, her zaman olduğu gibi ayakkabılarını kapıda çıkardı. Bazen, kimsenin evde olmadığı zamanlarda koridor boyunca koşar ve babasının 15. evlilik yıldönümleri için verdiği çiçekli kristal vazonun durduğu, annesinin gururu olan antika

masanın yanından kayarak geçerdi. Amma pimpiriklenirdi o çiçekler için annesi. Sanki bebekleriymiş gibi bakardı onlara. Bahçesiyle saatlerce ilgilenir, ardından gübreler ve böcek ilaçları hakkında bir şeyler homurdanırdı. Mitch bu duruma deli olurdu. Ayağında çoraplarıyla güllerin ve aslanağızlarının yanından uçarak geçmeye bayılır ve koridorun sonundaki ayaklı duvar saatine çarpmadan ona ne kadar yaklaşabileceğini denerdi. Bunu özellikle sarhoşken yapmayı severdi. Çünkü annesinin değer verdiği şeyleri her an yerle bir edebilme ihtimali hoşuna gidiyordu.

Fakat bu gece kaymak yoktu. "Geç kaldın" diye homurdandı küçük odadaki babası. Mitch televizyonun titreyen ışıklarına doğru ilerleyip, bakışlarını boş ekrana çevirdi. "Sana o saati neden aldım bilmiyorum" diye başladı babası. "Zamanın sana bir şey ifade etmediği ortada." "Arkadaşlarım..." diye Mitch açıklamasına başlamıştı ki, babası her zaman olduğu gibi sözünü kesti. "Suçu şu işe yaramaz arkadaşlarına atmaya kalkma" diye söylenen adam martinisine doğru uzandı. Mitch'in tahminine göre bu dördüncü bardağı olmalıydı. En iyisi yaşlı adamı kendi haline bırakmaktı. Ona cevap vermenin manası yoktu. Votka ve vermut içinde yüzen babasıyla aklı başında bir tartışmaya girmek zaten imkânsızdı. Kendi kafası da halen güzel olan Mitch yorgundu. Babasını şu an kaale almamak daha çok işine geliyordu. Adamın ağzından çıkan sesleri duyuyor, fakat sanki konuşulan yabancı bir dilmiş gibi, kelimeleri anlamıyordu. Babasının boş lafları birkaç dakika daha devam etti; ardından nefesi tükenen adam, "Defol buradan küçük serseri" dedi. "Yatağına git."

Merdivenleri çıkan Mitch, annesiyle karşılaştı. "Dönmüşsün, canım" dedi kadın neşeyle. "Gel de bana gecenin nasıl geçtiğini anlat!" İç çeken Mitch, annesinin ardından kadının odasına girdi. Kendini yatağa bırakan kadın, Mitch'i yanına oturması için çağırdı. Annesinin başından geçenleri öğrenmek için yaptığı bu yakınlık kurma şarlatanlıklardan nefret ediyor-

du. Ancak şimdiye kadar kadına anlattığı şeyler konusunda hep çok dikkatli olmuştu. Ağzından kaçıracağı herhangi bir şeyin, annesinin bir sonraki çay partisinde veya arkadaşlarıyla çıktığı öğle yemeklerinde dedikodu konusu olacağından şüphesi yoktu. Annesi oğluyla ne kadar yakın olduklarını anlatmaya bayılır, onunla "neredeyse her şeyi" konuşabildiklerini söyler dururdu. Fakat Mitch bahsetmekte sakınca görmediği birkaç ayrıntıyı kadınla paylaştıktan sonra annesi bununla "yakınlık" kurabilmeye çalışır, ardından muhabbet annesinin yapıp ettiklerine dönerdi. Fakat Mitch bugün bu oyunu oynamak istemiyordu. "Biraz yorgunum anne" dedi, kadınla göz teması kurmamaya çalışarak. "Gidip uyuyacağım." Kadını göremese bile yaşadığı hayal kırıklığını hissedebiliyor ve bu kendisini de aşırı hüzünlendiriyordu.

Odasına giren Mitch müziği açtı, ışıkları kapadı ve yatağına uzandı. Arkadaşlarıyla içtiği marihuana'nın etkisi geçmişti ve bu yüzden kendini iyi hissetmiyordu. Rahatsızlığının ne olduğunu tam anlayamasa bile, eğer bu durumla ilgili bir şeyler yapmazsa uyuyamayacağını ve çok kötü bir şeylerin olacağını hissediyordu. Bunun ne olabileceğini düşünmek de bilmek de istemiyordu. Bildiği tek şey, iyi hissedebilmek için ne yapması gerektiğiydi. Işıkları açmadan dolabının yanına gitti ve ayakkabı kutusunu çıkardı. Neredeyse hiç giyilmemiş süetlerinin içinden birkaç ay önce aldığı yatıştırıcı zulasını çıkardı. Ağzına bir tane attıktan sonra bir süredir komodinin üzerinde öylece duran bir içecekle hapı midesine gönderdi. Ardından yatağına uzanarak, acıların onu terk edeceği anı beklemeye başladı.

İçini ısıtan yumuşak hisler vücudunda yayılmaya başladığında, Mitch, sekizinci sınıftayken ilk kez marihuana denemeye karar verdiği günü hatırladı. O ana kadar hep "istemiyorum" demeyi planlamıştı. Ancak bunu demesi gereken an geldiğinde içi zorlama bir cesaretle dolmuştu. Belki marihuana ile ilgili anlatılan tüm o korkunç hikâyeler sadece büyüklerin uydur-

malarıydılar. Birkaç nefes aldıktan sonra dünyanın sonunun gelmediğini gördü. Arkadaşlarıyla çaktırmadan bir yerde toplanıp, hep beraber ot içmek kendi başına zaten bir haz veriyordu. Fakat Mitch aynı zamanda uyuşturucunun kendisini de sevmeye başlamıştı. Onu rahatlatıyor, aynı zamanda güçlü ve kontrol kendisindeymiş gibi de hissettiriyordu. O üzerindeki rahatsız edici işe yaramazlık duygusu ve içine düştüğü şüphelerden kurtuluyordu. Büyülü olan bu madde sayesinde Mitch artık hiçbir zaman kötü hissetmek zorunda olmadığını keşfetmişti. Her zaman güvenebileceği bu arkadaşının şefkatli kollarını düşünerek, yastığına akan gözyaşları eşliğinde uykuya daldı.

NARSİSTİK AİLE

Narsistler ve bağımlılar psikolojik açıdan birçok benzerliğe sahiptirler. Mesela ikisi de sorunlu ailelerden gelir. Bir insanı bağımlıya (tıpkı bir narsisti yaratan sebepler gibi) dönüştüren kötü ebeveynliğin özellikleri arasında tutarsızlık, sınır belirleyememe ve çocuğun kafasını karıştıran, öfke ile aşırı ilgi arasında gidip gelmeler bulunur. Tutarlı ve güvenilir olmayan, çocuklarının -empati kurabilmeleri için- gereken ihtiyaçlarına doğru şekilde cevap veremeyen ebeveynler, sağlıklı bir benliğin oluşması için gereken temelleri çocuklarına sağlayamıyor demektir.[1]

Çocukla ilgilenen yetişkinin onun hislerini anlamaktaki başarısızlığı, (aşırı duygusal anlarda onu sakinleştirememesi, yetersiz-uyarılma hallerinde onu canlandıramaması) özellikle ayrışma dönemlerinden sonra, çocuğun nörolojik gelişimini engelleyerek, dürtüleri kontrol edememe veya hayal kırıklığına tahammülsüzlük gibi zayıflıkların ortaya çıkmasına neden olabilir. Erken yaşlarda yaşanan sosyal yoksunluk ve stresin, beynin güçlü duyguların kontrolünden sorumlu kısmında kalıcı kimyasal değişikler yaratabildiğini görüyoruz. Deneyimleme dönemlerinde (10 ila 12 ve 16 ila 18. aylar arası) zihinsel

gelişimi zirveye ulaşan çocuk, eğer bu süreç esnasında empatik ilgiden yoksun kalırsa, beyninin önemli noktaları olgunlaşamaz ve az gelişmiş olarak kalır.

Hissettiği güçlü duyguları beyninde düzenleyemeyen kişi, bunu yapması için "yardımcı düzenleyiciler"in yardımına başvurabiliyor. Kısacası bu kişiler duygusal derecelerini ayarlamakta başarısız olan bozuk bir termostata sahipler.[2] Kafalarını serinletmek için uyuşturucuya başvurarak, çocukluk çağlarında düzgün gelişmemiş olan sinir ağlarını düzeltmeye uğraşıyorlar. Narsistik hayalleri uyandıran uyuşturucular, büyüklük ve dokunulmazlık hislerini canlandırarak, onları utanç ve depresyonun acılarından kurtarmaya yarıyor.[3] Utancı baypas etmek için başkalarına zarar veren narsist gibi bağımlı da, ebeveynsel hataların sonucu olan zihinsel gelişimindeki önemli bir eksikliği gidermenin yolunu bulduğunu düşünür.

Tutarsız, kötü sınırları olan, hep kendilerini düşünen ulaşılmaz ebeveynler, aynı zamanda istikrar ve sevgi göstermekte başarısız oldukları için çocuklarına vicdan sahibi olmayı öğretemezler. Çünkü bunun için çocuğun istikrar ve sevgiye ihtiyacı vardır. Bu gençlerin çocukluk dönemlerinde bölük pörçük de olsa bir araya getirmeyi başardıkları tüm manevi değerler, ergenliğe girilmesiyle beraber altüst olur. Rahatlama ve keyif sunma amacıyla ortaya çıkan uyuşturucu kullanımı, aslında ergenlik çağındaki normal bir çocuğun kendi başına sağlaması gereken amaç, anlam ve değerlerin yerini doldurmaya çalışır. Uyuşturucular, idol alabileceği bir ebeveyne sahip olmayan çocuğun psikolojik temellerinde oluşan boşluğu doldurmaya yarayan sıvadır.

NARSİSİZM VE BAĞIMLILIĞIN TEMELİNDE YATAN ORTAK SORUN

Narsistler gibi bağımlılar da büyüklük ve dokunulmazlık sanrısına karşı eğilim duyarlar. Uzmanlara göre bağımlılar

erken çocukluk dönemlerinin bağımsızlık hissini ve güçlü ebeveynlerinin her ihtiyaçlarıyla ilgilendikleri o zamanları tekrar yaratabilme peşindedirler.[4] Bir engele takılan veya yaşadığı ilişkide hayal kırıklığına uğrayan bağımlı, kontrolü mümkün olmayan duygu patlamaları yaşayabilir. Kendisiyle ilgili gerçek sınırları fark etmesi dayanılmaz bir utanç uyandırırken, ilişki içinde olduğu ve gözünde idolleştirdiği diğer kişinin umduğu kadar harika ve fedakâr olmadığını fark etmesiyle beraber kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmeye başlar. Karşısındakiyle tamamen birleşmediği sürece bu ilişki onun için reddedilmekle birdir. Ne narsist ne de bağımlı kişi, yoğun şekilde hissedilen bu nahoş duygularla sağlıklı yollarla baş edebilir.[5] Kendisini ve diğerlerini idolleştirdiği iç dünyası çöktüğü zaman yaşanan yıkımın doğurduğu narsistik öfke o kadar büyüktür ki, bu bazen cinayet veya intiharla sonlanabilir.

Çareyi uyuşturucuda arayan insanlar, tıpkı narsistler gibi kendi büyüklük ihtiyaçlarını karşılayacak kişi veya şeylere ihtiyaç duymalarına rağmen başkalarına neredeyse hiç güvenemezler. Bağımlılar ve narsistler gecikmelere asla tahammül edemeyen kişilerdir. Gönülleri derhal hoş tutulmazsa öfkeden patlayabilirler.[6] Bağımlılar uyuşturucular sayesinde ihtiyaçlarını fiziksel çaba göstermeden karşılarlar. Yeteneklerini sınamanın yarattığı gerilim, acı ve hayal kırıklıklarına tahammül edemezler. Bunun yerine uyuşturucular yardımıyla yeterlilikleri konusunda hissettikleri kaygıları ortadan kaldırırlar.[7] Narsistler de "gerçek benlikleri"ni devreye sokmak konusunda sorunlar yaşadıkları için, -bunun yerine- bir hayal dünyasında yaşamayı tercih ederler. Uyuşturucu, bağımlıların, çoğu narsistin devamlı içinde yaşadığı o psikolojik duruma dönmelerine yardımcı olur; onları rahatlatan şeyleri kontrol edebildiklerini düşündükleri erken çocukluk dönemlerine.[8]

AYRIŞMA-BİREYLEŞME DÖNEMİNDE UYUŞTURUCU TERCİHLERİ VE DUYGU BASTIRIMLARI

Bağımlılığa ve dürtüsel davranışlara yol açan ve çoğu zaman orta çocukluk döneminde kendini belli etmeyen temel eksiklikler ergenlik çağında güçlü bir şekilde ortaya çıkar. Önceki bölümde de bahsedildiği gibi ergenlik, kimliğin oluşturulduğu ve pekiştirildiği bir dönemdir. İçselleştirilmiş tavırlar, davranışlar ve rol model olarak görülen yetişkinlerden alman değerler teste tabi tutulur. Ardından bunların bazıları daha olgun ve özerk bir benliğin yaratılması için kabul edilirken, bazıları da reddedilir. Bu psikolojik olgunluk evresine geçebilmek için, erken çocukluk döneminin pasif olarak edinilen deneyimlerinin eylem halindeyken işe yarayıp yaramayacaklarını görmek gerekir. Temelleri eksik atılan bireyler için ergenlik döneminin olağan endişeleri, depresyonları ve dış görünümle ilgili takıntıları, bu gençler için boğucu bir hal alarak, onların olgunlaşmak yerine içe kapanmalarına yol açabilir. Atlatılamayan çocuksu büyüsel düşünme, olgunlaşmak ve uyum sağlamak için çabalamak istemeyen insanlara uyuşturucuyu cazip hale getirebilir.

Bu konuda yapılan araştırmaların ortaya çıkardığı istatistikler endişe verici.[9] Uyuşturucu kullanımı ile yapılan bu anketlere katılan gençler 1974 ile 1985 yılları arası (kültürel narsisizmin ve uyuşturucu kullanan yetişkinlerin şaha kalktığı dönemler) doğan kişilerden seçildi. 1979 yılında Amerika'daki hanelerin dörtte birinde yasadışı uyuşturucu kullanımı tespit edilmişti. 1977'den 1987'e değin, bir milyondan fazla Amerikalı hayatlarında ilk defa kokain denedi. Milyonlarcası ise alkolizm, yeme bozuklukları, kumar vb. birçok bağımlılığa sahip oldu. Dürtüsel aşırılıkların çağında doğan bu çocukların, keyif verici maddeleri denemeye epey istekli olmalarına şaşırmamak lazım.

Bağımlıların tercih ettikleri maddelere verdikleri "keyif yemeği" veya "hazır anne" gibi isimleri fark eden araştırmacılar, 1960'ların sonlarında, bir uyuşturucunun çocukluğun hangi gelişim evresini taklit ettiğini anlamak için "gerileme durumu" üzerine çalışmaya başladılar. Çünkü kendilerine has etkileri olan halüsinojenler, uyarıcılar ve diğer narkotikler, kişinin çocukluğundan bir dönemi tekrar yaratıyor ya da düşündürtüyor.

Mesela LSD ve benzeri halüsinojenler, benliğin etrafındaki sınırların ortadan kalktığını hissettiriyorlar. "Uçuş" esnasında vücutta görülen değişimler, kendisinin ve başkalarının benliklerini algılamak gibi, kaynaşma ve bir olma gibi hislere, kendine yabancılaşmaya (benlik yitimi) ve sanrılara yol açabiliyor. Bazıları bu deneyimler esnasında korkuya kapılsa bile, çoğu bir sonraki seferi sabırsızlıkla beklemeye başlıyor. Böylesi farmakolojik etkileri cazip bulanlar için bu işin ödülü, birlik olma hayallerinin tatmin edilmesi ve kaybedilen, arzulanan diğerleriyle yekvücut olabilmek. Bu tıpkı erken çocukluk dönemlerinde bizimle ilgilenen asıl insanla tek bir kişiyi oluşturduğumuz inancına benziyor.

Deneyim peşinde emekleyen 18 aylık çocuğun, annesinin ortalarda gözükmediği zamanlarda büründüğü "ağırbaşlı" halini hatırlayın. Sakinleşen çocuk içine kapanır ve etrafıyla ilişkisini minimuma indirerek, enerji depoluyormuş gibi görünür. Afyon ve onun eroin gibi narkotik varyasyonları benzeri bir ağırbaşlılık, etrafla ilişiğin kesilmesi ve yücelme, hayali dileklerin karşılanması, kendine yeterlilik gibi hayallere yol açan tatmin edici bir mutluluk yaratabiliyor. "Düşler ülkesinde olmak" diye anılan afyon sarhoşluğu, erken çocukluk döneminin narsistik halleriyle karşılaştırılabilir.[10]

Erken dönem zihinsel gelişiminde -kendini ifade etme konusunda- sorunlar yaşamış insanların -başlarına belalar açabilecek- içlerindeki öfke ve saldırganlığı bastırma konusunda narkotikler ve uyku hapları epey etkilidir. Aynı şekilde utanç,

yalnızlık ve endişeler de uzaklaştırılabilir. Bunlar, annesinin olmadığı anlarda, onun dönmeyeceğinden korkan çocuğun kontrol altında tuttuğu duyguların tıpatıp aynılarıdır.

Öte yandan amfetaminler, meta-amfetaminler, kokain ve diğer uyarıcıların yarattığı etkiler, annenin ulaşılabilir ve hazır olduğu durumlarda emekleyen çocuğun hissettiği hareketli ve coşkulu ruh halini taklit eder. Hatırlarsanız, emekleme ve ilk yürüme dönemi, -hissedilen büyüklük ve dokunulmazlık sanrıları nedeniyle- çocukluk narsisizminin zirve dönemiydi. Bu dönemde hayaller gerçeklere dönmemiş ve kendini ayrıştırıp, özerk benliğine kavuşmaya çalışan çocuğun içine gerekli miktarlardaki utanç henüz yerleşmemiştir. Bu uyarıcılar, girişkenliği, özgüveni ve hayal kırıklığına olan toleransı arttırırken, muhakeme yeteneği, hassasiyet ve yorgunluk algısını düşürür. Tıpkı emekleyen çocuğun sahip olduğu sonsuz enerji ve korkusuzluk gibi.

Hiperaktif yaşam tarzlarını korumak, kendilerine yeter olduklarından emin olmak ve altta yatan depresyonlarını gizlemek isteyen bazı bireyler kokain (büyüklük sanrısı içindeki narsistlerin uyuşturucu konusunda ilk tercihleri kokaindir) kullanırlar.[11] Kullanan kişiyi değersiz ve yetersiz hissetmek gibi duygulardan "koruyan" uyarıcıların çoğu, kontrol altında tutulabilen bir saldırganlık, yenilmezlik ve büyüklük hissi verir; tıpkı deneyimleme çağındaki bir çocuğun hisleri gibi. Uyuşturucular "sayesinde" yapılan geriye dönüşlerden beklenen hazlar arasında, artan özgüven ve geçmişte yaşanan narsisizmin sunduğu tatminlerin yeniden yaşanması en çok arananlar özelliklerdir.[12]

Kültürümüzde, çoğunluk uyuşturucu ve alkolü meraktan, öylesine veya boş vakitlerini değerlendirmek için kullanıyor.[13] Fakat onları rahatsız eden ya da eksikliklerini duydukları şeylerden kaçabilmek için sürekli sarhoşluk peşinde koşanlar ise başka bir kategoriye aitler. Bu insanlar bağımlıdır.[14] Keyif verici maddeleri içgüdüsel olarak aramaya, henüz er-

genlik dönemlerinde başlarlar. Tam da narsistik sorunların ön plana çıkarak, genç kişiyi kendi kişilik gelişimi veya kişilik yoksunluğuyla yüzleşmeye zorladığı zamanlara denk gelir bu arayış. Narsisizmin erken yaralarını derinlerinde taşıyan bu kişiler, ergenliğin çıkardığı ciddi sorunlarla mücadele edebilecek içsel "şeylere" sahip olmadıklarını görürler. İster onları bunaltan bu duygularla mücadele etmek için uyuşturucu ya da alkolü tercih etsinler, ister kültürümüzün bir parçası olarak içgüdüsel davranışlardan oluşan zengin menümüzden başka bir yöntem seçsinler, duyguları kontrol edememenin temelinde yatan yetersizlik, narsistik hassasiyetler ile bağımlılığa giden yol arasındaki bağlantıyı sağlar.

HAYATTA KALMA REHBERİ: KENDİMİZİN VE BAŞKALARININ DÜRTÜLERİYLE BAŞA ÇIKABİLMEK

Dürtüsel ve bağımlılıktan kaynaklanan tavırlar hayatımızın o kadar büyük (çoğu zaman bilinçsizce) bir parçası ki, bundan kurtulabilen neredeyse kimse yok. Alkol, uyuşturucu ve yemeğin yanı sıra, duygulara (öfke, heyecan, suçluluk, din referanslı "haklılığa" takıntılı üstünlük duygusu), düşüncelere (takıntıları aklınıza getirin), etkinliklere (işkoliklik, kumar, engellenemeyen fiziksel aktiviteler ve cinsel davranışlar), kontrolü elde bulundurmaya, hatta mağduriyet ya da benzeri travmaların yeniden canlandırılmasına bile bağımlı olabiliriz.

Bağımlılık uzmanı John Bradshaw'a göre bir şeyin bağımlılık veya engellenemeyen bir dürtü sayılması için kişinin kontrolünü kaybetmiş olması ve yukarda saydığım "hayati sonuçlara yol açan" durumlardan birinin içinde olması gerekir. Bradshaw, kişinin canını, güvenliğini, yaşadığı çevreyi, diğerleriyle ilişkisini, diğerlerinin sağlık ve güvenliğini tehdit eden durumların hepsini "hayati sonuçlara yol açan" durumlar olarak niteliyor ve kontrol kaybını, bağımlı/dürtüsel ikilemin

acı-tatlı bir ironisi olarak gördüğünü söylüyor. Bağımlılık ya da dürtülerimizi kontrol edebilmek istiyorsak, önce altta yatan utançla yüzleşmemiz gerekir.

Eğer kendinizi sürekli yorgun, endişeli veya sinirli hissediyorsanız, yakın olmak istediğiniz insanlarla iletişim kuramıyorsanız, devamlı sevmediğiniz bir işi yapıyorsanız, büyük ihtimalle bağımlısınız veya dürtüsel bir sorununuz var. Bu faaliyetleri, zorunlu, eğlenceli veya "dert değil" diyerek makul gösterebiliriz. Ancak işin aslı şu ki bunlar bizi duygusal olarak aç bırakarak, korkutarak, kendimizi gerçekten tatmin edebilecek yakınlıklar kurmamıza engel olurlar.

Bağımlılıklar ve dürtüler, narsistik özelliklere veya kişilik yapısına sahip insanlarda görüldüğü zaman, büyük ihtimalle kemikleşmiş ve iyi savunulan davranışlar olacaklardır. Bu davranışları temelde faydalı bulan sağlıksız narsist, onları yapıcı ve hayatta kalması için gerekli bir şey olarak görür. Aksini iddia edecek herhangi bir yüzleşme narsistte utanç uyandıracak ve savunma olarak inkâr veya öfkeyi devreye sokmasına neden olacaktır. Patolojik narsisizm ile ilgili bize neredeyse bildiğimiz her şeyi öğreten Otto Kernberg'e göre, narsistik temellere sahip kişilerde bağımlılık ihtimali had safhadadır ve tedavinin seyri, farklı kişilik kusurlarına oranla çok daha zorlu ilerler.[15] Hayatınızın içinde muhatap olmanız gereken bağımlı ya da dürtülerine karşı koyamayan bir narsist varsa (bu kişi bir spor bağımlısı, alışveriş manyağı, seks bağımlısı, kafasını dinle bozmuş biri, bir kontrol delisi ya da kimyasallara bel bağlayan biri olsun), onları değiştirmekle uğraşmak yerine kafanızı duvarlara vurmanız bile daha çok işe yarayabilir. Eğer rahatlamak istiyorsanız, değiştirmeniz gereken kişi *sizsiniz.*

Strateji Bir: Kendinizi Tanıyın

Bağımlı veya dürtülerini kontrol edemeyen kişilere kendini kaptıran ve onlarla ilişki yaşayan kişilere *bağımdaş* deniyor.

Bu insanların kontrolünü kaybetmiş kişilerin ihtiyaçlarını giderme veya onların kontrolünü üstlenme sebeplerinin ardında pek de sağlıklı olmayan nedenler bulunur. Bu aynı zamanda bir ilişki bağımlılığı türüdür.* 12 basamaklı tüm programların dördüncü aşamasında bir Kişilik Envanteri çıkarılır. Yani kişi, yaptığı hareketlerin kendisi ve başkaları için doğurduğu yıkıcı sonuçların hesabını yapar. Bu aşama inanılmaz derecede aydınlatıcı ve güven verici olabilir.

Hayatınızda, bağımlı ya da dürtülerine hakim olamayan narsist bir ebeveyn, kardeş veya bunun gibi önemli biri varsa, bu ilişkinin stresi yüzünden siz de büyük ihtimalle bağımlılık veya kontrol edemediğiniz dürtüler gelişmiş olabilirsiniz. Belki bu insanla akşamları aynı masaya oturabilmek için bir iki kadeh şarap içmeniz gerekiyordur. Belki onunla aynı yatağa girmek için biraz esrar içmek istiyorsunuzdur. Belki de kilonuzu kontrol etmeniz gerektiği halde canınız çikolata, patates kızartması veya dondurma çekiyordur. Belki hayatınızda hissettiğiniz boşluğu daha yüce bir şeyle doldurmak için dininizin kural ve ritüellerine kendinizi kaptırıyorsunuzdur. Belki her sosyal etkinlik için yeni bir ayakkabı alıyorsunuzdur. Belki elektronik ekipmanlar, spor eşyaları, mobilya, araba, sanat, kısaca hobiniz neyse, onlar için "ıvır zıvır" toplamaktan kendinizi alamıyorsunuzdur. Belki tatmin edici olmayan hayatınızdan uzaklaşmak için dürtüsel olarak sürekli kitap okuyor, dikiş dikiyor ya da etrafı temizliyorsunuzdur. Belki sürekli "kafanızı iyi yapacak" o bir sonraki heyecanın ya da bir sonraki ilişkinin peşindesinizdir. Belki saatlerce Starbucks'ta oturuyor ya da tütün endüstrisinin batmasını engelliyorsunuzdur. Dürtü kontrolü konusunda sorun yaşamak için illa alkolik, uyuşturucu ba-

---

* Bağımdaşlar bağımlıya bağımlı olan kişilerdir. Adsız Alkolikler, Adsız Narkotikler, Adsız Yemekkolikler, Adsız Sekskolikler vb. gibi bağımlılara bağımlı olan eş ve aile üyelerinin katıldığı gruplara Adsız Bağımdaşlar deniyor. Adsız ile başlayan tüm iyileşme programları 12 basamaktan oluşuyor. -y.n.

ğımlısı, anoreksik, bulimik, patolojik bir kumarbaz ya da tipik bir işkolik olmanıza gerek yok. Size veya sevdiğiniz bir insana zarar veren temel sorunlarınızdan kaçıp, ruh halinizi değiştirecek bir şeylerle ilgileniyor olmanız yeterli.

Kötü hislerden kurtulmak için ne yapıyorsunuz? Sergilediğiniz bu davranışlardan birinin eğer çocuğunuza, eşinize veya en iyi arkadaşınıza zarar veriyor olduğunu bilseniz, onları yapmayı keser miydiniz? Peki, zarar gören sizseniz? Hayatınızda sizi fazla boğduğu ya da çözemeyeceğinizi düşündüğünüz için görmezden geldiğiniz veya ilgilenmemeye çalıştığınız şeyler var mı? İşler kontrolünüzden çıktı mı?

Strateji İki: Gerçekleri Kabullenin

Bir sorunu anlamak ile onu düzeltmek için gerçekten bir şeyler yapmak farklı şeylerdir. Bunun için uyanık ve disiplinli olmalı, gerçeklerle ilişkimizi koparmamalıyız. İnsanlar çoğu zaman umursamama eğilimindedir, ancak bunun aksine uyanık ve disiplinli olmak bile dürtüsel hale gelebilir. Dürtülerimizi kafaya takmak hayatımıza daha fazla utanç davet etmek demektir. İhtiyacımız olan gerçekçi bir durum değerlendirmesi ve gerçekçi bir eylem planıdır. Eğer uyuşturucu, alkol veya nikotin bağımlısıysanız, bunları bir gün er ya da geç bırakmak zorunda kalacağınızla yüzleşmeniz gerekecektir. Ancak çoğu bağımlılık ve kontrol edilemeyen dürtü türlerinde yapılması gereken, bir çeşit denge kurabilmektir. Dengeli bir hayata sahip olmaya çalışmak daha farklı bir histir ve karşılaşacağınız sorunlarla başa çıkabilmek için elbette bir plana ihtiyaç duyacaksınızdır. Ruh halinizi değiştiren şeylerden uzaklaştığınızda, o ana kadar kaçtığınız duygularla yüzleşmeniz gerekecek. Bu, duygularla ne kadar başarılı yüzleştiğiniz, hayatınızın geri kalanında bağımlılık ve kontrol edilemeyen dürtülerinizden ne kadar kurtulabileceğinizi belirleyen en büyük etken olacaktır. Bu bir gerçek.

Çoğu insan bu hislerle tek başına mücadele edemediğini görür. Profesyonel yardımın dışında, birçok kişisel ve bireysel gelişim grubu ve bu problemlerin üzerine eğilen 12 adımlık programlar mevcut. Nerede yaşıyor olursanız olun, büyük ihtimalle yakınlarınızda yardım alabileceğiniz bir yer vardır. Buralara bir şans tanımak için herhangi kimseye bir söz vermeniz gerekmiyor, ancak böyle bir şey yapmanız, daha sağlıklı, dengeli ve huzurlu bir hayata atacağınız güçlü bir ilk adım olabilir.

Strateji Üç: Sınırları Belirleyin

Kendinizi bağımlılık ve dürtülerinizden kurtarırken, özellikle bunlar başka bir bağımlı, dürtülerini kontrol edemeyen ve narsist bir insanla kurduğunuz ilişki sebebiyle gelişmişse, o zaman kendinizi bu insandan ve üzerinizdeki etkisinden de kurtarabilmelisiniz. Gerçekten sağlığınıza kavuşmak için bazı ilişkilerinizden tamamen vazgeçmeli, evlilik ve aile içi olanları ise baştan aşağı değiştirmelisiniz. Birisiyle yaptığınız dansı değiştirmek istiyorsanız, biraz geri çekilmeniz gerekebilir. Yapılacak geri çekilme sayesinde, bu bağımlılık/dürtü tangosuna kendinizi nasıl kaptırdığınızı çok daha açık şekilde göreceksiniz.

Bağımlı/dürtüsel narsistle aranıza şu tarz sınırlar koyabilirsiniz:

- Narsistle beraber madde kullanmayı veya madde kullanımının olduğu bir yere giderken ona eşlik etmeyi reddedin.
- Narsistin istediği, ama sizi rahatsız eden seks tekliflerine hayır deyin.
- Bağımlılığı ya da dürtüleri için borç almak isteyen narsisti reddedin.

- Bağımlılığı veya dürtülerinin doğurduğu sonuçlardan kaçmasına yardım etmeyin.
- Asıl amacı narsistin taleplerinin karşılanması olan ve size hiçbir şey ifade etmeyen faaliyetlere katılmayı reddedin.
- Narsistin bağımlılık veya dürtülerinin sonucu olan ve sizin istismarınıza neden olan davranışlara karşı çıkın ya da kendinizi koruyun.
- Narsistin bağımlılıklarından ve dürtülerinden kaynaklanan tehlikelere karşı kendiniz ve muhtaç olan diğerleri için ısrarla korunma talep edin ve bunların uygulandığından emin olun.
- Narsistin tüm karşı çıkmalarına rağmen kendinizle ve hobilerinizle ilgilenecek zaman ve kaynak ayırmakta ısrarcı olun.
- Eğer bir şeyi yapmanız için gözünüzü korkutuyor, yalan söylüyor veya sizi istismar etmeye kalkışıyorsa ya da yapmamanız halinde öfkelenmesinden ve hırçınlaşmasından korkuyorsanız bile onu reddedin.

Eğer bağımlılık/dürtüsel sorunları olan bir narsiste hayır demek ve karşı çıkmak size korkutucu veya çok zor geliyorsa, bu insanla olan ilişkinizin size ne kadar yararı olduğunu sorgulamanın vakti gelmiş demektir. Eğer kendi başınıza kurtulamıyorsanız, yardım alın.

Strateji Dört: Karşılıklı İlişkiler Edinin

Bağımlılık ve dürtülerin ön plana çıktığı ilişkilerin ironik tarafı bunların karşılıklı ilişkiler olmalarıdır; tabii sağlıksız bir şekilde. Verilen tavizler ilişkinin tarafları için bile her zaman gözle görülebilir şeyler olmayabilirler, ancak onları görmek

için çok da derinlere inmeye lüzum yok. "Gizli gündemler" (ne zaman biri dolaylı ipucunu anlamasa ya da yanlış anlasa veya açıkça söylenmemiş "kuralları" tek taraflı değiştirecek olsa, başa her türlü problemi açabilen şu dillendirilmemiş beklentiler), dürtüleriyle hareket eden iki kişiyi birbirine bağlayan yapıştırıcı gibidirler. Açık açık kabul etmeyeceğimize dair anlaştığımız şu bağımlılığımı/dürtümü besle ya da tahammül et ki, ben de seninkiler için ağzımı açmayayım ve besleyip, tahammül edeyim.

Bu tür ilişkilerin en üzücü tarafı ise neredeyse hiçbir zaman çiftin arasında yakınlık olmaması ya da olsa bile, taraflardan birinin, çoğu zaman ikisinin, bu yakınlığı korumaktan duyacağı huzursuzluk yüzünden bunu devam ettiremeyecek olmalarıdır. Yakınlık, bağımlılık ve dürtüsel temelli ilişkilerin en etkili ilacıdır. Ancak buna tahammülünüz yoksa sağlıklı ve karşılıklı ilişkilerin sevgiyle hazırlanıp, zevkle yenildiği mutfaklardan uzak durmak isteyebilirsiniz.

16

AŞIK NARSİST: BİRLEŞME SANRISI

NARSİSTLER ASLA KENDİ BAŞLARINA ayakta kalmayı öğrenememiş olan bireylerdir. Kusursuzluk hayalleri, kendilerinde bulunmayan şeylere duyduğu kıskançlık ve kabullenmediği aşağılanma korkusu dışında içleri bomboştur. Bir ilişkiye getirecekleri gerçek bir benlikleri yoktur, fakat içlerindeki boşluğa eşlik edecek birini umutsuzlukla ararlar, çünkü duygusal dengelerini korumak için yardıma ihtiyaçları vardır. Bu iş için en ideal aday, kendi kırılgan narsist egolarının bir parçası haline gelecek bir objedir. Onu ister aşağılayacak ister takdir edecek, çoğu zaman ikisini birden yapacaktır. Onların kapılarının üzerinde şu yazar: Buraya Giren Her Kimse, Benliğini Geride Bıraksın.

BİRLEŞME SANRISI

Tarafların birbirine şefkatli davrandığı sağlıklı bir ilişkide, taraflar, kendilerininkine olduğu kadar birbirlerinin yaşam şekillerine de saygı duyarlar. Birleşme anlarında birbirlerine teslim olan çift, aşklarını yaşarken özgürleştiğini hisseder, narsistik ilişkilerde olduğu gibi küçüldüğünü değil. Benliğin sınırları eriyip kayboldukça çift, kalbindeki arzunun obje-

si olan kişiyle birleşirken, psikolojik özerkliğin sonucu olan varoluşsal yalnızlığın üstüne yükselir. Böyle anlara kendini bırakmak onlar için çok kolaydır. Çünkü onların birlikteliğini güçlü kılanın farklılıkları olduğunu bilirler. Birbirlerini, gerçekten sahip oldukları nitelikler için takdir ederlerken, sevdikleri insanın zaaflarından ne utanırlar ne de bunlar için ona öfkelenirler. Psikolojik açıdan bakarsak, aşkın böyle bir varyasyonu için iki ayrı bireye ihtiyaç duyulduğunu görürüz.[1]

Narsistik bozukluklar taşıyan iki kişinin aşk sandığı şey Birleşme Sanrısıdır. Böyle iki sevgili olan taraflardan biri için amaç (çoğu zaman diğeri için de budur) bebeğin anneyle bir olma hali gibi, tamamen bir olma arzusudur. Bu birleşmede bağımdaş partner özneliğini yani bireyselliğini narsist tarafın hizmetine sunarak yok eder. Psikolojik boyutta iki taraf da Sevgi Sanrısı adına iki ayrı birey olmaktan vazgeçer. Bir güç dansına kapılmış bu iki yoksul ruhun birleşmesi, iki tarafta da narsistik güçlerin iş başında olduğunu bize söyler.

Narsistliği daha ağır basan tarafın dokunulmazlık ve büyüklük sanrıları, küstahlığı, takdir arayışı, empati yoksunluğu veya istismar girişimleri dışarıdan bariz olarak görülür.[2] Bu kişi genelde partnerinden daha karizmatik olur, olumlu veya olumsuz tüm dikkatleri üstüne çeker. Egosuyla diğerini gölgede bırakan ve ilişkide hâkim konumda olan da gene bu kişidir. Bu denklemin diğer tarafındaki partner ise duruma müsamaha göstermekte, hatta bu şekilde kullanılmaktan zevk bile alabilmektedir.

Bir narsistin tiranlığına boyun eğen kişi çoğu zaman bir bilinmezin içinde gibidir.[3] Neden birisi, devamlı ve isteyerek, bunun kendisini tüketeceğini bile bile -başkasının gururunun okşanması pahasına- kendini kullandırır? Neden birisi tüm benliğini "aşk" için böyle feda eder?

Bu soruya verilebilecek en basit cevap, bu kişinin erken yaşlarda yaşadığı deneyimler yüzünden kendini gizlemeye ve küçük görmeye alışmış olabileceğidir. (Büyük ihtimalle

narsist bir ebeveyne sahipti ve sadece bu insanın ihtiyaçlarını giderdiği zaman kendini değerli hissedebiliyordu.) Benzeri dinamikleri tekrar yaratan ileriki ilişkilerin doğurabileceği sonuçlar daha farklı olabilir, "Bu sefer kendim gibi olduğum için sevileceğim" diye umar. Ancak dağıtılan kartlar ona bu şansı tanımayacaktır bile.

Biraz daha eğitimli bir cevap vermek gerekirse, boyun eğmeyi öğrenmiş olan kişi, aslında tamamen güçsüz olduğu bir durumdan kısa süreli de olsa güç ve kontrol elde edebilmenin yolunu keşfetmiştir. Çoğu zaman, ruhu hayatta tutabilmek için böyle küçük parçalar yeterli olacaktır. Bireylerin kendilerinden nefret edecek kadar istismar edildiği uç durumlarda, kişiler kendilerinden daha iyi olarak gördükleri birine teslim olarak, bir çeşit rahatlama bile yaşayabiliyorlar.

Sağlıklı insanlara bile tutkulu aşkların birleşme yönü cazip gelebiliyor.[4] Fakat onlar aradaki sınırları aşabildikleri kadar, onu koruyabiliyorlar da. Sağlıklı narsisizmleri, kendi ideallerini yansıtan partnerini takdir etmesine, ona kendi bütünlüğü ve ayrılığı için bağlanabilmesine ve narsistlerin sadece büyük krizler esnasında başarabildiği bir şey olan uzun ilişkiler kurabilmesine olanak verir. Sağlıklı aşkta özveri ile benmerkezciliği birbirine karıştıran bir çeşit özgecilik vardır. Ayrıca sevilen kişinin duyguları ve refahı için kaygı duyulduğu gibi, bu çift arasında yaşanan cinsellik basit bir zevk arayışından öte, daha çok partnerin aşkına karşı duyulan şükranın ifadesidir.

Ancak narsist için durum farklıdır. O ancak karşıdaki objeyi fethedip aşkını kazandıktan sonra, bu kişinin tüm özerkliğini yok ederek, onu kendi hizmetinde bir "hayal ikizi" olarak gördüğü zaman tatmin olur. Bu hayal ikizi, kendisinin ne kadar önemli olduğunu ayna gibi ona yansıtabilmeli, aynı zamanda utanç ve kıskançlıklarını gizleyebileceği bir depo olma görevini de üstlenmelidir.[5]

Narsistin işine yarayabilecek sadece iki insan tipi bulunur: onun gururunu okşayacak ve onun tarafından gururu kırılabi-

lecek kişiler. Gururunu okşayacak kişiler bunu narsisti överek ya da kendi özel yeteneklerini onunla paylaşarak, narsiste kendisiyle birlikte olmanın özel bir şey olduğunu hissettirir. Gururunu kırabildiği kişilere de ihtiyacı olan narsist, bunu, yansıtmanın bir yöntemi olan utanç yığılmasıyla veya kendini üstün hissettiği kıyaslamalar yaparak gerçekleştirir. Narsistin aşk objeleri ona bu iki işlevi de sağlar. Eğer bir narsiste gönlünüzü kaptırmışsanız belli aralıklarla aşağılanmalara ve bitmek bilmeyen övgülerinizi sunmaya hazır olun. Çünkü narsist aşkınızla değil, bunlarla ilgilenir.

Âşık olduğumuz kişileri başkalarından üstün görmemiz normaldir, ancak narsiste göre diğer insanlar da aşk objesini bu gözle görmek zorundadır. Bu yüzden kendisini, güzel, zeki, başarılı veya herkes tarafından eşsiz bulunan birini partner olarak seçmek zorundaymış gibi hisseder. Böylece kendisinde eksik olan birçok niteliğe hükmedeceğini umar ve bu birliktelik sayesinde kendi yıldızının da parlayacağını düşünür.

Boğucu Yükseklikler: Dennis ve Christina'nın Hikayesi

İngiliz edebiyatı profesörlüğü kariyeri boyunca Dennis'in en çok zevk aldığı şey kürsüde anlattığı derslerdi. Etkileyici bir giriş yapabilmek için sınıfa geç gelir, öğrencilerin not tutmaya başlamadan önce tüm gözlerin üzerinde olduğu o anın tadını çıkarmaya ise bayılırdı.

Tam da böyle bir anda Christina'yı fark etmişti. Kızın büyük ve donuk gözleri ile pürüzsüz cildi, çok sevdiği o kitaplardaki kadın kahramanları hatırlatmıştı ona. Kızın güzelliği Dennis'in içinde ilkel bir şeyleri uyandırmış ve onun gönlünü kazanabilmeyi kafasına koymuştu.

Onu kurduğu cümlelerle gizliden gizliye baştan çıkarmaya başladı. Kız artık onun tek dinleyicisi haline gelmiş, diğer öğrenciler geri plana itilmişti. Ona gizlice kur yapıyor, üstü kapalı tutkusuyla kızın aklını başından çelmeye çaba-

lıyor ve kızın onu arzulamasını sağlamaya çalışıyordu. Bir süre sonra tam da Dennis'in istediği gibi kız da ona karşılık vermeye başladı.

Sonbahar geldiğinde beraberlikleri başlamıştı. Dennis için bu kıza sahip olmak, tam da hayal ettiği gibi bir histi. Kusursuz bulduğu bu kızın tamamen sahibi olduğundan şüphesi yoktu. Ona benim diyebilmek, Dennis'in kendisini de romantik bir kitabın karakteriymiş gibi hissedebilmesini sağlıyordu.

Kız mezun olduktan sonra onun yanına taşındı. Christina her ne kadar ekonomi diplomasına sahip olsa da Dennis'in ikisi için planladığı gelecekte bunun bir önemi yoktu. Ona göre kendisi kadrolu olarak işe alınınca evlenecek ve ardından maaşlı iznini değerlendireceği İngiltere'de çocuk sahibi olacaklardı. Yazacağı kitabı için Christina hem ilham kaynağı, hem de fikirlerini danışacağı kişi olacaktı. Ayrıca fakülteden arkadaşlarını Christina sayesinde etkileyecek ve vereceği akşam yemeklerinde aralarındaki kusursuz aşkı herkese gösterecekti. Christina sayesinde fakültedeki herkesin onu kıskanacağını hissediyordu.

Her ne kadar narsistler başarıları sayesinde diğerlerini kıskandırmayı amaçlasa da aşk objesi haline getirdiği kişiyi ne kadar çok kıskandığının farkına varmaz. Narsistler doğaları itibariyle mücadeleci insanlardır. Bir ilişkinin başında onları etkileyen özellikler, bir süre sonra kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilir. Takdir edilmeye olan ihtiyaçlarını başarıyla karşılayan kişi, daha sonraları bir tehdit haline dönüşür ve narsistin tekrar kendini bulması için bu kişiyi yerle bir etmesi gerekir. Sevdiği insanda takdir ettiği şeyler, aynı zamanda kendisini küçülten şeylerdir de ve bu sebeple yok edilmeleri gerekir.[6] Kıskançlık hor görmeye, hor görme yok etmeye yol açarak, narsistin kusursuzluk arayışını hayal kırıklığı ile yarı yolda bırakır.

Narsistin gözünde kıskançlık, tıpkı utanç gibi, tahammül edemediği aşağılık bir histir. Kıskandıklarını kendisine itiraf edemeyip, içindeki kötü duyguları başkalarına yıkarak bundan kurtulmaya çalışır. Bu tahammül edilemez hisler sanki kıskanılan kişiye aitmiş gibi düşünür (*yansıtma).* Böylece hem kendi gözünde hem başkalarının gözünde takdire şayan konumunu korumaya devam edebilir. Gene aynı mekanizma sayesinde narsistik yıkıma duyduğu arzularını sanki başkalarınınmış gibi görür ve çevresini saran gerçek ya da hayali çekememezlikten dehşete düşer. Böylesi çarpıtmaların olduğu yerde gerçek anlamda bir yakınlığın doğabilmesi zaten imkânsızdır.

Narsist için tüm ilişkiler istismardan ibarettir, parolası, *"Ye ya da yem ol" dur.* Savunmasını düşürdüğü an, kendisini kullandırmak için davetiye çıkardığını düşünür. Biri ona bağlandığı zaman, sanki ondan faydalanılıyormuş gibi hisseder. İstismara uğramaktan duyduğu endişe yüzünden kendi bağlılığını inkâr etmeye başlar. İlişkide özel hayatına müdahale edildiğini ve kullanıldığını düşünür. Bu yüzden üstünlüğün her zaman kendi elinde olduğu ilişkileri tercih eder.

Christina'nın Hikayesi

Üniversitede son senemdi ve artık ekonomiden sıkılmış, tamamen alanım dışında bir bölümden ders seçmeyi istemiştim. Arkadaşlarımdan bazıları klasik yapıtlara adeta hayat veren bir İngiliz edebiyatı profesöründen bahsettiler. Eğlenceli olabileceğini ve lisans çalışmalarımı bitirip, yüksek lisansa başlamadan önce güzel bir kapanış yapabileceğimi düşündüm.

Ancak her şey birden bire oldu. Dennis düpedüz baş döndürücü biriydi. Onun derslerinde kendimi büyülenmiş gibi hissediyordum, kocaman sınıfta sanki sadece ben vardım ve o da bir tek benimle konuşuyordu. Fakat daha sonra özel bir şekilde bana seslendiğini fark ettim. Ders bittikten sonra da sınıfta kalabilmek için bir şeyler uydurmaya başladım ve ne ol-

duğunu anlayamadan kendimi ona delicesine aşık olmuş halde buldum. Daha önce birkaç erkek arkadaşım olmuştu, fakat bu seferki benden tamı tamına on yaş daha büyük bir adamdı. Eğitimimi etkilememesi için ilişkilerimi elden geldiğince sıradan tutmaya çalışmıştım ve beni uzun süre okulda tutacak bir kariyerin planlarını çoktan yapmıştım. Ancak Dennis'e aşık olduğum zaman tüm bunlar pencereden uçup gitti.

Sonbahar geldiğinde eğitimime devam edip etmeme konusunda kafam karışıktı. Ne zaman Dennis ile kariyer planlarımı konuşmaya kalksam oralı olmuyordu. En başta bu yüzden ayrı kalmak zorunda olacağımız için üzüldüğünü ve bu nedenle konuşmak istemediğini düşündüm. Aslında bunu kafasına taktığını görmek, beni ona daha da yaklaştırdı. Bekleyip, neler olacağını görmeye ve bu durumla zamanı geldiğinde uğraşmaya karar verdim.

Mezun olunca onun yanına taşındım. New York Üniversitesi'ne kabul edildiğimi öğrendiğim zaman bir aydır beraber yaşıyorduk. İnanılmaz heyecanlanmıştım ve duyunca Dennis'in de benim için sevineceğini tahmin etmiştim. Fakat birden mesafeli bir tavır aldı ve asla unutmayacağım şu sözleri söyledi, "Christina, eğer aşkıma sırtını dönersen, kaçırdığın mutluluğu asla bilemeyeceksin. Kimse seni, benim sevdiğim gibi sevemeyecek." Hepsi buydu. Ne bir tartışma, ne bir ödün verme. Beni bir seçim yapmak zorunda bıraktı. Uzun süre düşündüm (hem de epey uzun) ve haklı olduğuna karar verdim. Hiçbir kariyer aramızdaki aşka bedel değildi.

O andan sonra Dennis tüm hayatımın kontrolünü eline aldı ve ben de onunla beraber sürüklendim. İşler onun istediği gibi gittiği zaman her şey mükemmeldi ve biz çok mutluyduk. Ancak bunun olmadığı zamanlar durum bambaşkaydı. Hayal kırıklığına uğraması hiç de diğer insanlarınkine benzemez, doğrudan sinirlenirdi ve ben onu neşelendirmenin bir yolunu bulana kadar günlerce böyle kalabilirdi. Fakat oğlumuz doğduğundan beri bunu yapmak çok ama çok daha güçleşti. Oğlumuz Byron

yarık bir damakla doğdu. Bazen Dennis bunun için beni suçluyormuş gibi geliyor. Kulağa çılgınca geldiğinin farkındayım (adam bana tapıyor!), ancak bazen Dennis beni küçümsüyormuş gibi hissediyorum. Sanki entelektüel açıdan yetersizmişim gibi. Belki de yüksek lisans için o üniversiteye gitmeliydim. Hem böylece bana saygı duymaya devam da ederdi. Bazen kafamın içi karman çormanmış gibi hissediyorum.

Dennis, Christina'da kusursuz eşi bulmuştu; onun büyüklük sanrılarına çanak tutan ve kendini tamamen ona teslim eden biri. Onun kalbini kazanmayı başardığı ilk zamanlarda kendini beğenmişliği sınır tanımıyordu. Dennis'inki gibi olan aşklar, etkisi sanki hiç geçmeyecek bir uyuşturucuymuş gibi, aşık kişiyi şüphelerinden ve kişisel sınırlarından ya da zaaflarından soyutlar. Ancak bu sarhoşluğu devam ettirebilmek için bu değerli objenin kontrolünü eline almak zorundadır.

Bu, narsistin sevdiği kişiyi birçok farklı şekilde kontrol ettiği anlamına gelir. Bunlar bireyin amaçlarına, şartlara ve fırsatlara göre değişebilir. Bu, övgüler veya diğer aşk oyunları gibi tatlı bir aldatma, yetişemeyeceğin şekilde sarkıtılan sinir bozucu bir havuç veya patlamak üzere olan bir volkan kadar korkutucu olabilir. Burada amaç aşık olunan kişinin özerkliğini sürekli baskı altına alarak, Birleşme Sanrısı'nı canlı tutabilmektir.

Narsist için, ağzından çıkacak lafa bakan, onun niteliklerinin farkında ve kendisini önemli hissetmesini sağlayacak olan insanları seçmek önemlidir. Hepimiz sevdiklerimiz tarafından değer verilmeyi isteriz, ancak narsistler, sevdikleri insanların gözünde ne kadar değerli olduklarının sürekli hatırlatılmasını isterler. Sevdiklerimiz bizi görmezden geldiğinde veya eleştirdiğinde hayal kırıklığına uğrayabilir, kalbimiz kırılabilir ve hatta sinirlenebiliriz bile. Fakat kendine kibir pompalayan boru hatlarında yaşanan en ufak bir çatlakta bile narsistin gözü öfkeden dönebilir. Sevdiği kişinin narsistin çıkarlarına ters düşen his veya fikirlerini ifade etme hakkı yoktur.

Narsistler çoğu zaman zayıf ya da kendilerinden daha güçsüz birini aşk objesi olarak seçerler ki onu rahatlıkla kontrol edebilsinler. Fakat bu biraz karmaşık bir durumdur. Çünkü seçtiği kişiyi fazla paspas eder, onu çok aşağılayıp, küçük görürse bu sefer de onu kafasında kusursuz bir yere oturtmakta zorlanabilir. Narsist bununla başa çıkmak için aşk objesini iyi ve kötü olarak ikiye ayırır. İyi kısmını bir şekilde elinde tutarken, kötü tarafı istediği zaman alıp kullanabileceği bir kutunun içine tıkar. Bu, tıpkı çok küçük çocukların diğer insanları hem iyi hem kötü tarafları olan karmaşık canlılar olarak görmekte yaşadığı zorluğa benzer. Birisi ya tamamen iyi ya da tamamen kötüdür. Ve tabii narsistin aşk objesine bakışı bir anda değişiverebilir.[7]

Aşk objesini iyi *ve* kötü yanlarıyla beraber kafasında canlandırma yeteneğinden yoksun olan narsist, bu kişiye yaptığı alçaklıkları "unutacak", görmezden gelecek ya da inkâr edecektir. Fakat bir yandan da, tüm aşağılamalarına rağmen aşk objesinin, özellikle topluluk içindeyken, kendi kafasında idealleştirdiği beklentilere uygun davranmasını bekleyecektir. Eğer narsist ihtiyaç duyduğu beklentileri korumak için hızla bir mazeret (inkâr) veya hayali düşünce (yalan) bulamazsa, bir zamanların aşk objesi, daha az lekelenmiş biri uğruna ıskartaya çıkarılabilir. Köleye dönüştürülen birine hâlâ saygı gösterebilmek zordur. Bu, kişinin kendi kölesi olsa bile.

DON JUANLAR VE BUZ KRALİÇELERİ

Narsistler olabilecek en kötü aşıklardır, akla gelebilecek her türlü cinsel yetersizliğe sahiptirler ve partnerlerini utanıp sıkılmadan bencilce kullanırlar.[8] Heteroseksüel ve biseksüel narsist erkekler kadınlara karşı derin bir kıskançlık duyar ve onlar tarafından reddedilip, alaya alınacaklarını düşünürler. Kimi, partnerini cinsellikten soyutlanmış "saf" anne, kutsal bakire olarak idealleştirirken, kimi, tutku veya aşk duymadan özgürce seks yapabileceği "kirletilmiş" anne, sürtük olarak gö-

rür. Bazıları ise tam tersine kendisinde cinsel istek uyandırmayan kadınlara karşı içten duygular besleyebilir. Hepsi kendi çapında birer Don Juan'dır. Kimisi saldırgan, kimisi sadece dürtüleriyle hareket eden, kimisi ise çocuk gibidir. Saldırgan Don Juan'ın neşesi, kadınları üzüp, onları aşağıladıkça yerine gelir. Kısa bir randevudan sonra kadını terk edince rahatlar hatta. Dürtüleriyle hareket eden Don Juan çeşidi ise milyonlarca kadının arasında kendini yarı yolda bırakmayacak olanı arar. Tabii bir de çocuk Don Juan var. Çocuk-erkek karışımı efemine bir tip olan bu Don Juan'ın kadınlarla arası genelde iyidir, çünkü kadınların çekindiği maskülen niteliklere sahip değildir.

Narsist kadınlar ise genelde mesafeli ve kurnazdırlar. Hem erkek hem kadınlara karşı belirgin bir düşmanlık sergilerler. Talihsiz aşıklarını seslerini çıkarmayana kadar kullanırlar. Zavallı aşık, olur da biraz özsaygı geliştirir ve en sonunda bu duruma isyan ederse, narsist kadın bu tepkiye öfkelenip, hırçınlaşabilir ama asla geri adım atmaz ya da suçluluk hissetmez. Ayrım gözetmeden herkesle yatıp kalkan türleri ise kendilerine hayran olanların hepsini birer prensmiş gibi görür, ancak bu kişinin bir kurbağa olduğunu anlayınca ona olan ilgisini hemen kaybeder.

Laura'nın Roketleri

Hızla kapıdan içeri giren Laura, kendini koltuğun üzerindeki eskimiş yastıkların üzerine bıraktı. Ayakkabılarını ayağından çıkarmak için tekmelerken kendinden geçmiş gibiydi, "Sanırım aşık oldum!" dedi, hülyalı bir sesle. "Anlatsana" dedi oda arkadaşı Beth, "Kimmiş bu Günün Şapşalı?"

"Adı David" diye yanıtladı Laura, arkadaşının iğnelemesini duymazdan gelerek. "Neredeyse bir haftadır Starbucks'ta birbirimizi kesiyorduk ve sonunda bugün hamlesini yaptı. Bana double latte ısmarladı ve saatlerce muhabbet ettik. Ne kadar çok ortak yönümüz olduğuna inanamazsın!"

Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde sinema öğrencisiymiş, amcası da yapımcı! Şu an bir projeyle ilgileniyormuş, adı neydi? Hani Batı Hollywood'dan şehir konseyine seçilebilmek için aday olan adam. Her neyse, ona daha önce valinin kampanyasında çalıştığımdan ve politikanın iç yüzünün nasıl olduğundan bahsettim. Meğerse David de hafta sonları kaya tırmanışına gidiyormuş. Tayland mutfağına hastaymış ve sıkı dur, bir değil tam iki tane Labrador'u varmış. Yani demek istediğim, daha ne kadar benzeyebilir ki? Ha, dudaklarının Leo Di Caprio'nunkilere benzediğini söylemiş miydim? Ve onun da beni Neve Campbell'a benzettiğini? Her şey fazlasıyla kusursuz!

Salla gitsin, diye düşündü Beth. Laura ile aynı apartmanı paylaştığı son iki yılda bu filmi daha önce beş defa görmüştü. İlk Sahne şöyle gelişiyordu: Sevinçten havalarda uçan Laura eve gelir, Hayatının Aşkı'yla tanıştığından şüphesi yoktur. İkinci Sahnede, Beth bahsi geçen şu Adam ile tanışır. Tamam, adamın birkaç numarası vardır, ama Laura'nın abarttığı gibi bir tanrı falan da değildir. Hikayenin teması, roket hızıyla kalkışa geçen romantik ilişki, Ozon tabakası civarlarında zirveye ulaşır ve ardından Üçüncü Sahnede, roket parçalar halinde dünyaya düşmeye başlar. Olaylar çoğu zaman birkaç aya yayılır, fakat bazen her şey bir haftada da olup bitebilir. Hikayenin garip tarafı ise Laura'nın her zaman enkazdan burnu bile kanamadan kurtuluyor olmasıdır. Yaşadığı tüm hayal kırıklıklarından alışveriş merkezine yapılan bir ziyaretle arınılır ve ardından şehir merkezindeki genç delikanlılara yaşatılan bir göz ziyafetinden sonra ortada hiçbir sorun kalmaz. Beth'e göre, söz konusu olan aşk olduğunda, Laura için önemli olan yolculuk değil, roketin fırlatılmasıydı. Aralarındaki arkadaşlık da olsa olsa bunları dinlemekten ibaretti.

Laura'dan daha az maceraperest olan narsist kadınlar, "en iyisi" olduklarını düşündükleri partnerleriyle ayakları yere basan ilişkiler kurmayı tercih ederler.[9] Bazıları ise elde etmeleri

olanaksız aşk objelerini kafalarına takarak, onların bu ulaşılmazlığı sayesinde kafalarında kurdukları kusursuz ilişkinin zarar görmemesini garanti altına alabilirler ve daha da iyisi, bir narsist olarak yaşayacakları olası bir ilişkide kendilerini değersiz hissetme ihtimalinden de korunmuş olurlar. Bazen kendilerini, narsist (ve hayatta başarılı) partnerlerine fazla kaptırarak, onların yüceliklerinin kendilerinden kaynaklandığını düşünebilir veya kendilerini partnerlerinin hayatını idare ederken bulabilirler.

Bu tür ilişkilerde bir teşhirci narsist ve bir "gizli" narsist partner bulunur. İddiasız bir tip olan gizli narsist, idealize edebileceği birisini bulmak için duyargalarını açık tutar.[10] Kusursuz bir partnere sahip olabilirse, kendi içindeki tüm güvensizlikler ortadan kaybolacaktır. Narsist-gizli narsist ilişkisinde kontrol çoğu zaman ikincisindedir. Aşk objesinin büyüklük sanrılarını besleyen gizli narsist, onun üzerinden kendi kibrini şişirmektedir.[11] İdealizasyon ve sanrılar korunabildiği sürece bu ilişkiler oldukça başarılı olabilirler. Fakat duyulmak istenmeyen gerçekler işin içine girdiği zaman, aşk içeri doğru patlar.

Birbirini Tamamlayanlar: Justin ve Luisa'nın Aşkı

İlk tanıştıklarında Justin umut vaat eden bir kemancı, Luisa ise ticaret öğrenimi gören bir öğrenciydi. Justin onun güzelliğine ve ince tavırlarına hayran olmuş, Luisa ise onu gelecekteki sıradan yaşamından kaçabilmek için bir umut olarak görmüştü. Onunla tanışana kadar Luisa'nın tüm hayalleri bir alışveriş merkezinde iyi maaşlı bir iş bulabilmekten ibaretti. Fakat artık kendi yazgısıyla Justin'inkinin birleştiğini düşünüyordu. Justin dünyayı dolaşıp, ünlü olacaktı. O da Justin'in hayallerinin gerçekleşmesi için kendisini ona adayacaktı. Justin'in bir eşi benzerinin daha olmadığına emindi. Onunla tanıştığı andan itibaren ufku açıldı ve yaşamı daha anlamlı hale geldi.

Justin ise Luisa gibi birini daha önce hiç tanımamıştı. Hayatına bir sürü kadın girmişti ama hepsi bir süre sonra yorucu hal alıyordu. Bir süre sonra hepsinin bencil ve talepkâr insanlar oldukları ortaya çıkıyordu. Hiçbiri Justin'in amaçlarını anlamıyor ve yetenekli bir müzisyenin hassas yaradılışına saygı göstermiyorlardı.

Justin'e göre Luisa epey büyüleyiciydi. Onun parlak siyah saçlarına, narin ellerine ve şakalarına gülüş şekline hayran olmuştu. Onun espri tarzını anlayan nadir kadınlardan biriydi. Sanki ortak bir zihni paylaşıyor gibiydiler. Ayrıca kız onun müziğine hayrandı. Bir şeyler çalması için ona yalvarır, onun bestelerinden büyük bir zevk alırdı. Luisa onun istediği her şeyi yapabileceğine inanıyordu. Justin de hayatına giren bu kız sayesinde artık yıldızının yükselmeye başladığını düşünmeye başlamıştı.

Artık geleceğinden çok emin hale gelen Justin, kariyeriyle ilgili üstünlük sanrılarına meydan okuyan hayal kırıklıklarına tahammül edemez hale gelmişti. Orkestradaki akranları onun küstah olduğunu düşünüyor ve kendisiyle geçinmekte her gün daha da zorlanıyorlardı. Justin, diğerlerinden daha genç olmasına rağmen onlardan kendisini özel biriymiş gibi görmelerini istiyordu. Boşalan orkestra şefliği başka birine teklif edildiği zaman provayı terk etti. Bunun üzerine direk kovuldu.

Şaşıran Luisa öfkelenmişti de. Ancak Justin'in kendi bestelerini solo çalarak çok daha iyi yerlere varabileceğinden emindi. Yılmadan onu teselli edip rahatlatıyor, bunun kariyerine yön vermesi için bir fırsat olduğunu ona göstermeye çalışıyordu. Justin ünlü olana kadar o ikisine de bakardı. Luisa bunun zaten kısa sürede gerçekleşeceğinden emindi.

Justin kırılmış gururunu onarıp, yıldızını tekrar parlatmak için isteksiz bir halde çalışırken haftalar, hatta aylar geçti. Kara kara düşündü, içti, geç saatlere kadar oturdu, ajansları aradı ya da terk edilmiş kemanını eline aldı. Luisa onu cesaretlendirmeye çalışıyordu, fakat sabrı tükenmeye ve yarattı-

ğı sanrılar yavaş yavaş çökmeye başlamıştı. Tesellileri artık ruhsuz bir hal almıştı, ama Justin bunun farkında bile değildi.

Bir gün yaşadıkları dairede Justin, Luisia'nın günlüğüne rastladı ve hiç düşünmeden incelemeye başladı. Okudukları karşısında şaşkına dönmüştü. Luisia (biricik Luisiası) kalbinden geçenleri dökmüştü... Ama başka bir adamla ilgili! Görünüşe göre 'ruh eşim' dediği bu kişiye âşıktı. İlişkileri bir süredir devam ediyordu. Justin onu kaybetmek üzereydi. Fakat bu imkânsızdı!

O günden sonra Justin Luisia'ya aynı gözle bakamadı. Kızın üzerine yerleştirdiği temeller yıkılıp, yerle bir olmuştu. Luisia ile yüzleştiği zaman kız onu rahatlamaya çalışsa da gözlerindeki o ışık kaybolmuştu. Artık her şey bitmişti; Justin, kederli bir şekilde, bunca şeye rağmen onun da diğerlerinden farkı olmadığını düşündü.

Luisa ise kendini garip bir şekilde sönük hissediyordu. Hislerinin sebebini anlamaya çalıştı. Mesela kendisini yarı yolda bıraktığı için Justin'e kırgınlık duyuyor, başka bir adama özlem duyduğu içinse suçluluk hissediyordu. Ancak netice itibariyle Luisa asıl olarak kendini boş hissediyordu. Şüphesiz bunun nedeni aşktan fazlasıydı. "Bir dahakine" diye yemin etti, "çıtamı yükseltmek zorundayım."

Narsistlerin arasındaki aşk, doğası gereği dengesizdir. İçeri sızan gerçeklik ilişkiyi sarsarak, devamlı ya da kısmen yaşanan çatışmalara, acılara, çift terapisine veya birlikteliklere son veren hüzünlü ayrılıklara neden olabilir.

İlişkisinin dışında (kariyer, aile, dostlar veya başka ilgi alanları gibi) kendini iyi hissettiren bir dayanak bulabilen narsist, partneri üzerindeki baskısını en aza indirebilir. Ancak işyerinde yaşanan hayal kırıklıkları, işten atılmak veya emeklilik, diğer ilişkilerde yaşanan sorunlar ile gururunu besleyen diğer kaynaklarda yaşanacak olan bir kesinti partnerin üzerindeki baskının daha çok artmasına neden olacaktır.

Zaman içinde hayatın zorluklarına daha tatminkâr çözümler aramak ve ayakları yere basan bir benliğin evrimi için çabalamak, insan doğasında vardır. Duygusal sağlığın en küçük bir tohumu bile yeşermek ister. Nasıl ki ilk narsisizm dönemi erken çocukluğun geçici bir parçası ise, narsistik ilişkiler de olgun aşka ulaşmak için çıktığımız yol da birer duraktır. Fakat bazen işin en zor kısmı bu yolda ne zaman ve ne şekilde ilerlemeye devam edeceğimizdir.[12]

HAYATTA KALMA REHBERİ: BİR NARSİSTE AŞIK OLDUĞUNUZDA

Bizi narsistler ile aşk yaşamaya çeken nedir? İlk olarak, gerçi tam onların istediği şekilde olmasa bile, sahiden de "özel olmaları". İdealize edilmiş hayallerin peşinden koşmaya olan yatkınlıkları sıkıcı gerçekliğin etrafını sihirli bir ağ gibi sararak, ihtişam ve heyecan ihtiyacınıza seslenebilir. Takdir edilmek için duydukları açlık yüzünden kendilerini *sizi* memnun etmek zorunda hissettikleri zaman, bunun gerçek aşk olduğunu sanabilirsiniz. Bazı durumlarda, narsistin büyüklük sanrıları, hayatınızda eksikliğini duyduğunuz bir şeyin yerini dolduruyormuş gibi olabilir. Kendinize güveniniz tam değilse küstahlıkları bile size cezbedici gelebilir ve kendine bu kadar güvenen birinden kolayca etkilenebilirsiniz. Hele ki böylesi kutsal bir varlığın aşık olmak için sizi seçmesi (ne hoş!) aklınızı başınızdan alabilir. En azından bir süreliğine.

Tutkulu aşklar, içerdiği tüm takıntılar, birleşmeye duyulan özlemler, büyüklük ve dokunulmazlık sanrılarına çanak tutmalar ve çocukluk zamanlarımıza olan derin bağlarıyla beraber çok fazla narsistik unsurla doludur. Bu unsurların arasında, özünde sağlıksız olandan normal olanı birbirinden ayırmak çoğu zaman çok zordur. Eğer sevgilim beni anlamıyor veya ihtiyaçlarıma öncelik vermiyorsa, bu onun empati kuramadığı ya da bencil olduğu anlamına mı gelir? Özellikle yap-

mam beklenen bazı şeyleri kimi zaman yapmak istemiyorsam bu istismar edildiğim veya kullanıldığım anlamına mı gelir? Kontrolün bende olmasını istemem yanlış mıdır? Hayır, hayır ve hayır. Peki o zaman aşk ilişkimin sağlıklı ya da narsistik olup olmadığını nasıl bilebilirim?

Temelinde narsistik olan bir ilişkinin esas unsuru, sonsuza dek tek bir kişi olduğumuz veya olmamız gerektiği hayalini temsil eden Birleşme Sanrısı'dır. Ayrışma, bir tehdittir. Her köşede kıskançlık yatar. Sınırlara saygı gösterilmesi bir yana, varlıkları en baştan reddedilir. Bu tür ilişkilerde güç dengesizliği vardır. Taraflardan biri daha baskınken, diğeri de boyun eğmeye daha yatkın olur. Gerçi arada bir taraflar rolleri değiştirebilse de, bu ilişkiyi karşılıklı hale getirmez. Çünkü taraflar arasında samimiyet yoktur. Eğer saydıklarımdan bazıları rahatsız edici şekilde tanıdıksa, o zaman aşık olmanız halinde kullanabileceğiniz. Hayatta Kalma Stratejilerine bir bakalım.

Strateji Bir: Kendinizi Tanıyın

Sevmek ve sevilmek ile ilgili erken deneyimlerimiz hayatımız boyunca zihnimizde tekrar tekrar canlanırlar. Sevilmeye duyduğumuz özlem, harika ve her şeye gücü yeten annemizle tekrar bir olma özlemimizi canlandırabilir. Ben'in Doğuşu'na eşlik eden çarpıcı gelişmeler (simbiyoz, deneyimci, uzlaşma dönemleri), kendimizi nasıl algıladığımız ile kimleri nasıl seveceğimizi de belirler.[13] Eğer çocukken özerkliğimizi geliştiren biriyle güven duyduğumuz bir birliktelik yaşamışsak, ilerde seçeceğimiz partnerlerimizi de buna göre belirler ve beraberliğimizi sağlamak için bizi hayallerle kandırmayan insanlara yöneliriz. Fakat özerkliğimizin gelişimi engellenmiş ve ayrışma-bireyleşmenin kıyılarında karaya oturmuş ise, birleşme, büyüklük ve dokunulmazlığın sınırları en az bizimki kadar bulanık birisiyle beraber tekrar canlandırmaya çalışabiliriz.

Bazılarımız için simbiyoz aşamasında (annelerimizle psikolojik olarak ilk birleşmemiz) mutluluk namına hiçbir şey yoktur. Eğer anne bu aşamada bize karşı ilgisiz davranırsa, ona asla sahip olmayı ummasak bile aşka karşı bir özlemle yaşarız. Ancak diğer yandan, annemiz fazla müdahaleci davranmışsa, bizimle yakınlık kurmak isteyen iyi niyetli insanlara karşı sınırlarımızı savunmaya kalkabiliriz. Akordu bozulmuş böyle bir geçmişe sahip olduğumuzda, aşk bizim için bir tatminsizlikten ibaret hale geldiği gibi aynı zamanda kullanılmaya ve yok edilmeye çıkarılmış bir davettir de. Artık sadece hayali aşklar, kendi içinde engellerle dolu olan aşklar veya karşılıksız aşklar bize güvenceli gelir. Narsistler düşük beklentilerimizi karşılamaya uygundurlar.

Bir veya iki ebeveynin de narsist olduğu bir ailede büyüdüyseniz, narsistik öğelerle süslenmiş ilişkilere karşı bariz bir yatkınlığınız olabilir. Aileden alınan bu mirasın sizi nasıl etkileyebileceğine dair birkaç örnek:

- Kolayca veya sıkça aşık oluyorsunuz. Ya da tam tersi, kullanılacağınız veya reddedileceğiniz korkusuyla kimsenin size yaklaşmasına izin vermiyorsunuz.
- Sadece "kusursuz aşk" size yeteri kadar güvenli veya heyecan verici görünüyor. Ya da tamamen tersi bir şekilde, uygunsuz veya ulaşılmaz insanları tercih ediyorsunuz.
- Romantizmin ilk heyecanı geçip de, partnerinizi daha iyi tanımaya başladığınız zaman onun kusurlarını fark etmeye başlıyor ya da artık beraber olmakta zorlanıyorsunuz.
- Şimdiye kadar hiç aşık olmadınız ve neye benzediğini bilemiyorsunuz. Ya da tam tersi, önemsediğiniz birinden yeteri kadar sevgi göremiyorsunuz.
- İlişkinizde partnerinizle samimiyet kurmakta zorlanıyorsunuz.

- Kendinizi iyi hissetmek için sevdiğiniz kişiyi idealize etmek ya da küçümsemek zorunda olduğunuzu hissediyorsunuz.
- Sevdiğiniz kişiden özür dilemekte zorlanıyor, ya da aranızda kötü giden her şeyin sorumluluğunu üstünüze alıyorsunuz.
- Aşık olduğunuz zaman çoğunlukla kalbiniz kırılıyor ya da hayal kırıklığına uğruyorsunuz.

Kimsenin harika bir çocukluk geçirmediğini, hepimizin yakın ilişkilerimizde zaman zaman çatışmalar yaşadığımızı unutmayın. Ancak kendinizi bir ilişkiye kaptırmaya yatkınlık duyduğunuzu veya başkasının ihtiyaçları ve haklarına saygı göstermekte zorlandığınızı hissediyorsanız, aradaki sınırlar sizi korkutuyor ve endişe veriyorsa, zihninizde ve sağlıksız narsisizmin tekrar canlandırılması olan ilişkinizde aslında neler olup bittiğini anlamaya çalışın. Eğer mümkünse partnerinizle beraber bu sorunların neler olduğunu keşfetmeye çalışın. Bunu başarmanız için gereken dürüstlük iyiye işarettir. Geçmişte yaşanan sağlıksız narsisizmin etkilerinden kurtulmanın en iyi yolu sağlıklı bir aşk ilişkisi yaşamaktır. Bu da saygılı, empati yüklü bir iletişim ve partnerin hassasiyetine gösterilen anlayışla başlar.

Strateji İki: Gerçekleri Kabullenin

Kendinizin olduğu kadar, partnerinizin (ilişkinizin de) güçlü ve zayıf yanlarını doğru şekilde görebilmeniz, sağlıksız narsisizmi kontrol etmeniz için elinizdeki en güçlü araçtır. Kusursuzluk için duyduğunuz istek kadar, gerçekleri çarpıtmaya çalışan partnerinizin çabalarının da ötesine geçebilmelisiniz. Bu, acı verici ve zor olabilir, çünkü ilişkinizin önemli bir parçası olan Birleşme Sanrısı'nı bir kenara koymanızı ister. Aslında burada yapmaya çalıştığınız şey, kendinizi ve sevginizin

odağındaki objeyi hem iyi hem kötü nitelikleriyle, kısacası, olduğu gibi, karmaşık ve nihai kusursuzluğuyla görmeye başladığınız erken çocukluk döneminizi tekrar yaratmaktır. Bir baskı, öfke veya utanç hissetmeden bunu yapabilmek, doğru yolda olduğunuzu gösteren bir işarettir.

Birçok insan yaşadığı aşk ilişkisini bir süre sonra idealleştirememekten korkar. Kusurları saklamaya, hataları inkâr etmeye ve nahoş gerçekleri gizlemeye yarayan gizemli bir yan olmadan aşkını canlı tutamayacağını düşünür. Aşkını acı verici gerçeklerden korumaya yarayacak bir hayal dünyası yaratıp, bunu devam ettirmeye ihtiyaç duyar. Eğer sizin aşk üzerine olan teoriniz buysa, bu hipotezin geçerliliğini test etmek için epey bir cesarete ihtiyacınız olacak. Kazanmanız gereken şey kendiniz gibi olabilme özgürlüğü ve iyisiyle kötüsüyle gerçekten olduğunuz kişi için sevilebilmektir. Sağlıklı aşıklar, sevdikleri insanların eşsiz ve gerçek özelliklerinin tam anlamıyla farkında oldukları kadar, aynı zamanda partnerlerinin gerçek eksiklerinin de bilincindedir. Onlar kusursuzluk beklentisi içine girmez, ihtiyaçlarına uygun hareket edilmesini veya diledikleri bir şeye derhal boyun eğilmesini beklemez. Bunun yerine sorgulanmaktan hoşlanırlar ve tamamen bağımsız başka bir bireyle girdikleri etkileşimlerin kendilerini zenginleştirdiğini düşünürler.

Strateji Üç: Sınırları Belirleyin

İyi belirlenen kişisel sınırlar, özgünlük ve duygusal gücün işaretleridir. Aşağıda sınırlarla ilgili yaşanan sorunları göreceksiniz. Bunlara göre aşk ilişkinizin ne kadar sağlıklı olduğunu ve partnerinizle aranızdaki farklılıkların üstesinden nasıl geldiğinizi değerlendirin:

- Ayrı olduğunuz zamanları nasıl değerlendiriyorsunuz? Farklı arkadaşlar ve farklı ilgi alanlarıyla mı?

- Boş zamanlarınızı nasıl değerlendireceğinize neye göre karar veriyorsunuz?
- İlişkinizde mahremiyet var mı? Yoksa birbirlerinizin postalarına bakıyor, cüzdan ve çantalarını karıştırıyor ya da telefon konuşmalarını dinleyip, epostalarını okuyor musunuz?
- Siz aksini istemediğiniz sürece partnerinize açıklamasını yapmadan veya hesap vermeden kendi düşünce, duygu veya deneyimlerinize sahip olabiliyor musunuz?
- Kalbiniz kırılmadan veya sinirlenmeden bir şeye karşı çıkabiliyor musunuz?
- Kendi sınırlarınızı yarattığınızda veya bunları uygulamaya çalıştığınızda neler oldu veya bunu denerseniz sizce neler olur?

Tüm çiftler iki taraf için de uygun olan sınırlar konusunda uzlaşabilmeli. Farklılıklarınızın üstesinden nasıl geldiğiniz (saygı ve uyum ya da istismar ve öfke), ilişkinizdeki sağlıksız narsisizmin bir ölçütü olabilir. Sınır çatışmaları ilişkiniz için bir sorunsa, bu işin arkasında narsistik güçlerin olup olmadığını anlamaya çalışın.

Bazı sağlıksız ilişkilerin sınırları fazla serttir. Aralarında sürekli hissedilen derin bağ bir yana, neredeyse hiçbir birleşme anı olmadan, birbirlerinden ayrı dünyalarda yaşarlar. İhtiyaç duyduğunuz zaman partnerinizin ilgisini çekebiliyor musunuz? Birbirinizin mutluluğu için gerekirse özveride bulunmaya hazır mısınız? Cinsel birlikteliklerinizi tatmin edici mi, yoksa duygusuz ve baştan savma mı? Bu kişiyle beraberken kendinizi yalnız hissediyor musunuz? İki bencil insan birbirleriyle bir çıkar ilişkisine girdikleri zaman, "aşk" denen şey insana övünecek sebepler veren bir şey haline geliyor. İnsanlar bu tür ilişkilerden maddi veya sosyal çıkarlar sağlamayı bekledikleri gibi, kendilerinin özel oldukları sanrısına da kapılabiliyorlar. Böyle durumlarda Birleşme Sanrı-

sı yoktur. Bunun yerine hassas olmaya karşı derinden gelen bir direnme ile kendini tutkulu aşkın hissettirdiği deneyime teslim etme vardır.

Strateji Dört: Karşılıklı İlişkilere Yatırım Yapın

Olgun aşkın zirve noktası olan karşılıklı ilişkilerde, taraflar en az kendileri kadar partnerlerine de saygı duyarlar. Fakat narsistin aşkı kesinlikle olgun, karşılıklı veya şefkatli değildir. Onlar için her şey *kendisinden* ibarettir.[14] Narsistik aşkta taraflardan birinin benliği, diğerinin kırılgan egosunu ayakta tutabilmek için gözden çıkarılır. İki kişinin beraberce kaygılarının üzerine çıkmaları yerine, sadece bir kişinin kendini beğenmişliği paylaşılır.

Karşılıklı ilişki, almak ve vermek demektir. Narsistler karşılarındakine bir şeyler verdiklerini düşünebilirler.[15] Ancak sadece istediklerini veriyorlardır. Bu bencilcedir; karşıdaki kişinin ne istediği veya neye ihtiyaç duyduğunu umursamaz. Eğer partnerlerden biri karşısındakinin gerçekten özlem duyduğu şeyleri bir talep veya külfet olarak algılıyor ve ona alayla, mesafeli ya da küçümseyerek karşılık veriyorsa, burada karşılıklı olan hiçbir şey yoktur. Kendi değerlerinden emin olamayan, istemek ve almak konusunda zorlanan insanlar, narsistik aşkın dengesiz yapısına kendi katkılarını sunmuş olurlar.

Gerçek dengeli ilişki aynı zamanda ortak bir güveni de gerektirir. Yakın ilişkinizde böyle bir sorun yaşıyorsanız, kendinizi güvende hissettiğiniz bir aile üyesi veya arkadaşın yanında gardınızı indirmeye çalışın. Hem alıcı hem verici olmanın ne demek olduğunu hissettikten sonra, bu deneyimi aşk ilişkinize de aktarın. Tabii başarılı olmak için önce kendinize narsist olmayan bir partner bulmalısınız. Kalbinizi aşka teslim edin, ama *Ben*'inizi kendinize saklayın.[16]

17

İŞYERİNDEKİ NARSİSTLER: GÜCÜN KÖTÜYE KULLANIMI

EN BAŞARILI NARSİSTLERİN her zaman kontrol ettikleri bir bölgeleri vardır. Bu ister büyük bir şirket, ister küçük bir dükkân veya bir topluluk olsun, aileden başlayıp bütün bir ülkeye kadar varabilir. Varlıklı ve ünlü insanların neredeyse çoğu narsistik kişiliklerdir. Narsist insanlar her cins ve boyuttaki işletmede bulunurlar. Utancın en büyük panzehiri güçtür ve narsist, gücü hak ettiğini düşünür. Önünü tıkamaması için kendi çıkarları ile başkalarının hisleri arasına engel koymaz. Onu engelleyebilecek tek şey yeteneksizliği veya isteksizliğidir. Fakat narsist her zaman kendisini kıskanan düşmanlarına karşı tetikte olmalı ve bölgesini korumalıdır. Onu izleyin ve kontrolü nasıl sağladığını görün. Sadece etkisi altına aldığı insanları değil, fakat ona içten içe dadanan güçsüzlük, aşağılanma, kıskançlık ve boşluğun hayaletlerini nasıl idare ettiğini göreceksiniz. Onun oyununu oynamaya hazırlanıyorsanız, neye karşı olduğunuzu bilin.

MEVKİ SAHİBİ NARSİSTİN SEKİZ KARAKTERİSTİK ÖZELLİĞİ

Bir kuruluşta yükselmek, bir iş kurmak, bir seçimi kazanmak veya herhangi bir alanda yarışabilmek için sağlıklı nar-

sisizme ihtiyaç duyarız. Yeteneklerimizi ve becerilerimizi kullanarak, tüm engellere rağmen önceden belirlediğimiz bir amaca ulaşabilmek için böyle bir narsisizm gereklidir. Ancak sağlıklı narsisizmin eksikliğinde, sağlıksız narsisizm de işimizi gayet güzel görür. Fakat patronumuz duygusal anlamda bir çocuk ise, işyeri boğucu bir havaya bürünebilir. Moral ve üretkenliği baltalayan korku, güvensizlik ve tükenmişlik, herkes için hayatı çekilmez bir yer haline sokabilir.

İş esnasında karşılaştığınız sorunları düşünün. Güç kimde ve bu kişi onu nasıl kullanıyor? Eğer kendinizi stresli, sinirli veya boğuluyormuş gibi hissettiyseniz, aşağıda yazanlardan hangilerinin işyerinizdeki yetkili kişinin kişiliğine uyup uymadığını kendinize sorun.

1. Kişilerarası Kötü Çizilmiş Sınırlar

Narsistler için denge, ihtiyaç duyduğu bir şeye sahip olan kişiyle arasında oluşturduğu bir birleşme durumudur. Narsist ister özellikle sizin özerkliğini küçümsüyor veya sizin varlığınızı görmezden geliyor olsun, birleşmeye olan yatkınlığının anlamı, sizden sadece isteklerini yerine getirmesini beklemesi bir yana, ayrıca istediği şeyi tam olarak anlamanız, bunu sizin de istemeniz ve (burası önemli) bunu gerçekleştirebilmenizdir. Sizden adeta kafasının içinde yaşamanızı, onun düşüncelerini ve duygularını paylaşmanızı ve kendi başaramadığı şeyleri onun adına başarmanızı istiyordur. Bundan aşağısını, her şeye hakkı olduğunu ve kendisine çanak tutulması gerektiğini düşündüren narsistik fikirlerine yöneltilen bir hakaret olarak görülür.

Eğer narsist sizden bir şey istiyorsa, artık kolu veya bacağı gibi, onun bir parçası haline gelmişsinizdir. Sizi övebilir, ödüller sunabilir ya da ağına düşürmek için baştan çıkarmaya çalışabilir. Üzerinizde zaten güç sahibi ise, sizi kontrolü altında tutmak için utandırma ve suiistimal yöntemlerine başvurabilir. Niyeti aranızdaki sınırları yok edip, sizi olduğu gibi ele

geçirebilmektir. Özerklik bir tehdit olarak algılanacağı için, sürekli olarak kişisel sınırlarınızın ihlal edilmesine tanıklık edeceksiniz. Bu tür insanlar size işyerlerinin "tıpkı bir aile" gibi olduğunu söyleyecek ve özel yaşantınız, sağlık durumunuz, iş dışındaki ilişkilerinizle ilgili tüm detayları öğrenmek isteyeceklerdir. Narsisizm, altlarına karşı uygunsuz cinsel girişimlerde bulunan, ofis içi ilişkileri olan veya evrakları dosyalayan bir çalışandan hafta sonu çocuğuna bakmasını isteyen bu tür insanların temelindeki patolojidir. Devamlı ihlal edecekleri kişisel sınırlar, onlar için tam kontrol sahibi olabilmenin önündeki engeldir. Birisi ile aranızdaki sınırlar konusunda sorun yaşıyorsanız, bilin ki bir narsistle karşı karşıyasınız. Dikkatli olun.

Belinda'nın Hikayesi

Parlak ve çekici genç bir kadın olan Belinda, küçük bir reklam firmasında çalışıyordu. Pek sık duyulmayan bir şikayetle terapiste gitti: Bir performans değerlendirmesinde patronları onun "iddiasız" olduğunu belirtmiş ve "ruh sağlığı için endişe duyduklarından" dolayı Belinda'ya bir terapiste görünmesini istemişlerdi. "Senden gerçekten memnunuz" demişler, "fakat senin bu iddiasızlığının, müşterilerine sunacağın hizmetin kalitesini düşürmesinden endişeliyiz." Bunu doğrulayacak hiçbir kanıtları yoktu; bilakis, Belinda'nın detaylara verdiği önem ve insanların taleplerine gösterdiği ilgi, kendisini müşterileri arasında popüler kılmıştı. Ters olan bir şeyler vardı.

Buna rağmen, Belinda, içten davranışlarının ve özenle seçtiği kelimelerinin, tedavi görmesini gerektirecek kadar ciddi bir kişisel kusurun kanıtları olarak patronları tarafından öne sürülmesi karşısında yıkılmıştı. Terapistin ofisine vardığı zaman içine düştüğü şüpheler yüzünden harap olmuş haldeydi. Ayrıca uyku ve iştahıyla ilgili de sorunlar yaşıyordu. Bunların hepsi depresyon başlangıcı belirtisiydi.

Görünürde Belinda'nın kendini kabul edilebilir şekillerde ifade etme konusunda hiçbir sorunu yoktu. Ayrıca psikolojik geçmişinde, iddiasızlığın arkasında yatan sebep olan özgüven eksikliğine dair hiçbir belirti bulunmuyordu. Kendi halinde, sorunları bulunmayan bir ailenin üç çocuğundan en büyüğüydü. Her zaman başarılı biri olmuştu ve hem kendisiyle, hem de bu başarılarıyla övündüğü açıkça görülüyordu. Tabii ki hayatı rüya gibi falan değildi ve gençliğinde birkaç hata yapmıştı. Ancak bütüne bakacak olursak, sağlıklı ve olgun bir insanın olması gerektiği gibi biriydi. En büyük sorunu işinden kaynaklanıyordu.

Belinda'nın çalıştığı küçük şirket, kötü sınırlar için tam bir örnek teşkil ediyordu. Şirketin sahipleri(kadın ve adam), burayı sanki bir aile dükkânı gibi işletiyorlardı. Adamın kız kardeşi, şirketin yedi çalışanından biriydi. Bu kız kardeşin, gene bir çalışan olan en iyi arkadaşı ise kadın patronun eski kocasıyla birlikteydi. Kurulan ittifaklar, kardeşler rekabeti, dengesiz arkadaşlıklar ve boşanmanın geride bıraktığı izler yüzünden sürekli değişiyor ve çalışanların birbirine güvenmesini imkânsız kılıyordu. Patronlar kendilerinin iyi niyetli olduklarını düşünüyorlardı, fakat aslında anlaşması mümkün olmayan birer zorbaydılar. İşler istedikleri gibi gitmediğinde veya altından kalkabileceklerinden daha fazla iş aldıklarında, kolayca öfke nöbetlerine giriyorlar ve insanların burnundan getirebiliyorlardı. Belinda'nın bu duruma gösterdiği gayet doğal ve sağlıklı tepki ise kendini profesyonellikten oluşan koruyucu bir kabukla çevrelemek oldu. Fakat onun bu davranışı, "aile" gibi görünmeye çalışan şirketin imajına yapılmış bir hakaret gibi düşünüldü. Belinda'dan iş saatleri dışında da ofis arkadaşlarıyla zaman geçirmesi isteniyor ve terapi seansları ile erkek arkadaşıyla ilişkisinin durumu hakkında kendisine sürekli sorular soruluyordu. Ağzı sıkılığına "iddiasız" diye teşhis konuldu ve "yardımseverlik" kisvesi altında buna müdahale edildi.

Belinda sorunun kendisinde değil, çalışma ortamında olduğunu anladığı zaman, ruh hali düzelmeye başladı. Terapisini, kişisel sınırlarını daha da güçlendirmek için ve kendisine yansıtılan olumsuz düşünceleri ait oldukları yere geri yollamak için kullandı. Patronlarını kötü çocuklar olarak görmeye başladıktan sonra, onlarla, bir çocukla nasıl konuşulması gerekiyorsa öyle konuşmaya başladı: kendinden emin ama teselli eden bir tonla. Elde ettiği bu yeni gücünü de daha iyi bir iş bulmak için kullandı.

2. Utanç Yığma ve Başkalarını Suçlama

Belinda'nın işyerinde sınırların eksikliğinin yanı sıra, yüksek miktarlarda utanç yığımı ve suçu başkalarında arama adeti vardı. Kusurlu olduğu, bu yüzden işini başarıyla yerine getiremeyeceği gibi, çok da üstü kapalı olmayan imalarla aşındırılan özgüveni, Belinda'daki depresyon belirtilerini ortaya çıkaran asıl sebepti. Tamâmen yanlış olması bir yana, bu garip fikir patronlarının kafasına nereden girmişti?

Patronlarının kafasının nasıl çalıştığı hakkında en fazla fikir yürütebiliriz. Ancak boğucu narsisizmin açıkça görünen ipuçlarına göre, bu insanlar kendi kırılgan egolarını koruyabilmek için katlanamadıkları kıskançlık ve utançlarını Belinda'ya yığıyorlardı. Peki bu duyguları başlatan neydi? Belki Belinda'nın ilgilendiği müşterilerden birinin dosyasındaki ufak bir hata yüzünden kendileri veya şirketleri hakkında kötü şeyler hissettiler. Belki Belinda'nın iş yükü çok fazlaydı veya gerekli desteği alamayınca bir teslim tarihini kaçırmıştı. Patronlarının kendilerini kötü göstermemek için bir açıklama bulmaları gerekiyordu. Doğrudan Belinda'yı suçlamak geri tepebilirdi. Ancak onun yetenekleri hakkında endişelendiklerini belirtmek biraz daha kurnazca bir aşağılamaydı. Hem böylece "iyi ebeveynler" rolüne soyunarak, kendilerini de iyi hissetmiş olacaklardı. Hatta büyük ihtimalle, kendilerinin sürekli yaşadığı öfke pat-

lamaları ve kontrollerini kaybetmelerine rağmen, Belinda'nın ağırbaşlı özgüveni, onların kendilerini aşağılık ve saygı duyulmayan kişiler olarak hissetmelerine neden oluyordu. Onun bu ağırbaşlılığını bir kusurmuş gibi göstererek, kendi duygusal patlamalarını bir özgüven gösterisi haline getirirlerken, Belinda'yı hiçe sayıyor, kendi üstünlüklerini tekrar pekiştiriyorlardı. Böyle çarpıtmalar narsistik işleyişin kaçınılmaz zirve noktasıdır ve maruz kalan insanı ise deliye döndürür.

Başkalarını suçlama da benzer bir yöntemi izler. Çalışanlar arasında özellikle bir tanesi, yığılan utançlar için bir çukur görevi görür ve tüm grubun utancını kontrol altında tutmak için kullanılır. Bu kişi çoğu zaman bu duruma önceden alışkın olan biridir. Büyük ihtimalle erken yaşlarda ailesinden gerekli eğitimi almıştır. Tabii insan merak etmeden duramıyor; madem bu kişi bu kadar yetersiz, o zaman niye onu işten atmıyorlar? Çünkü utançla dolu ortamlarda bu tür bireylerin işlevi çok önemli. O, herkesin kendini daha üstün hissedebileceği biridir.

3. Büyük Hayal

İşverenlerin çoğu ilham veren güzel konuşmalar yapıp, büyük amaçlar belirleyerek, çalışanlarını motive etmeye çalışır. Ancak boğucu bir ortamda bu "büyük hayal" çoğu zaman mükemmellik hayallerini gerçekleştirmek için narsist liderin, çılgıncasına bir üretkenliğe sevk etmek için çalışanların sırtına indirdiği kırbaçtan başka bir şey değildir. Böyle iş ortamlarında insanların özel yaşamları Hayal'in hizmeti altında paramparça edilirler. Hafta sonlarını ve tatillerini feda ederek inanılmaz uzun saatler boyunca çalışan, işe hasta olarak gelen insanlara bu tür yerlerde sıkça rastlarız. Bunu kabullenmelerinin tek nedeni işlerini kaybetme korkusu değildir. Bunu yaparlar, çünkü hayatlarındaki boşluğu dolduran bu Hayal sayesinde gururları okşanır. Narsistik hayaller, tükenmiş insanları kendi ağına düşürür.

Bunun sadece işi halletmeyi istemekle alakası yoktur. Çoğu zaman yapılacak iş, narsist liderin mükemmeliyetçi ifadeleri ile yeniden tanımlanır ve işi doğru yapmak isteyenler buna uymak zorunda olurlar. Artık beklentilere ayak uydurmak kendinizi iyi hissetmek için değil, kötü hissetmemek için yapmanız gereken bir şeydir. Üstünlük bu standartlardan geçerken, ona ayak uyduramayanları utanç bekler.

4. İŞE YARAYANIN İDEALLEŞTİRİLMESİ

Neden bazı insanların "çok kıymetli" olduğunu hiç merak ettiniz mi? Önemsizlermiş gibi görünürler, ancak bir şekilde hak ettiklerinden daha çok şeye (övgü, terfi, iş teslim tarihlerinde özel muamele, daha geniş ofis ve mobilyalar ya da işyerlerine ait diğer statü sembolleri vb.) sahiptirler.

Narsistik bir ortamda beş para etmez şeylere nasıl haddinden daha fazla değer verildiğini görmek istiyorsanız, başınızdakilerden daha uzağa bakmanıza gerek yoktur. Cevap her zaman aynıdır; el üstünde tutulan bu kişi, yöneticinin kendini daha iyi ve kibirli hissetmesini sağlayan bir çalışandır. Özel bir yeteneği yokken birden yönetici yardımcısı veya onun güvendiği biri haline gelen bu kişi arasında çoğu zaman cinsel bir birliktelik bulunur. Ya da bu kişinin kırılan gururu tamir etmede veya patrona kendini haşmetli hissettirmede özel bir yeteneği bulunuyordur. Kayda değer bir yanı olmayan sıradan bir çalışan birden orta kademe yöneticiliğe atanırsa, bunun nedeni onun gibi sıradan birinin, hükümdarı tehdit etmeden tahta yaklaşabilmeye uygun bulunmasıdır. Falancanın terfisi üzerine çoğu zaman bir sürü yaygara kopar. Terfi için adları bile anılmayan çalışma arkadaşları kıskançlık ve öfkeyle dolmuşlardır. Bu terfinin sebebini açıkça görebiliyorlardır, çünkü Kral'ın gözdesi çıplaktır!

Ancak tahtın varisi bu prens veya prensesleri asla küçümsemeyin. Tahta asla çıkamayabilirler, ancak onları sadece hü-

kümdarın kendisi gözden düşürebilir. Konumları her şeyiyle efendilerinin ne kadar işine yaradıklarına bağlıdır ve buna göre ya sonsuza dek korunurlar ya da mevkilerinden indirilirler. Bu insanlardan bazıları narsistin uzantısı haline gelerek, kariyerleri boyunca bir işten diğerine onu takip ederler. Onlarla ilgili gerçek düşünceniz ne olursa olsun, gene de bu insanlara saygı göstermeniz akıllıca olacaktır.

5. Utanmaz İstismar

Sahip olduğu güç ve eşsizliğinin herkes tarafından görülmesi için çabalayan narsist lider, çoğu zaman ne istediğini bilen biridir. Kandırmaca, çarpıtma ve baştan çıkarma, gerekirse tereddüt etmeden kullanacağı yöntemler arasındadır. Ona utanç verecek olan tek şey başarısızlıktır ve çalışanlarına karşı empatinin esamesi bile okunmaz. Utanmazlıklarını ve duygusuzluklarını çoğu zaman saygı çerçevesi altında, tatlı bir dille saklarlar. Fakat bazı örgütlenmelerde, cüretkarlığın kendisi bir şeref madalyası olarak taşınabiliyor. Böyle ortamlarda her şey mubahtır. Yöneticiler, çalışanlarını acımasızca kullanırlar. Hayal kırıklığına uğradıklarında ya da gururlarına dokunan bir şey olduğu zaman duyarsızca eleştirilirler ve işe yaramadıkları düşünülünce hiçbir açıklama yapılmadan kovulurlar. Bu tür yerlerde çalışanlardan kurtulmak için sıkça "lastik bandı yönetimi" yoluna başvurulur. Buna göre çalışan, tıpkı lastik bir bant gibi kendiliğinden kopana kadar yöneticisi tarafından iyice zorlanıp, kendi isteğiyle işten ayrılması sağlanır.

Bu saydıklarım birleşince korku ve güvensizlik dolu bir çalışma ortamı yaratıyor. En kötü durumlarda ise paranoya, doğru kararların verilmesine yol açıyor. Asıl sinsi tehlike ise, bu acımasızca yapılan istismara maruz kalan çalışanın zaman içinde kendine duyduğu saygıyı kaybedebilmesi. Sürekli çılgınca bir tempoya maruz kalan, harcanabilir ve gözden çıkarılabilir olduğunu hisseden birisi, eksikliğini duymaya başladı-

ğı tek şeyin özel yaşamı olmadığını bir süre sonra görecektir. Tıpkı özgüveni, neşesi ve ruh sağlığının eksikliğini de duyacağı gibi.

6. Gururdan Öfkeye Değişen Ruh Halleri

Narsistik liderlerin bazıları buz gibiyken, bazıları da iki yaşındaki bir çocuğun iradesine sahiptirler. Bu tür hoppa tavırlar genellikle cazibeli veya ileri teknoloji endüstrilerinin genç yöneticilerinde ("şımarıklar" diye anılan grup) görülür. Fakat narsistik kusurlar, yaş ilerledikçe ortadan kalkacak bir şey değildir. Bilakis narsisizm ilerleyen yaş ve artan güçle beraber yerini iyice sağlamlaştırabilir. Sahip olduğu gücün ölçüsüne göre huysuz narsist, kötü tavırlarının arkasındaki belirleyici etken olan utançtan kendini daha fazla soyutlayabilir. Ne kadar güçlüysen, o kadarı yanına kâr kalır.

Ruh hallerindeki değişimleri strese bağlanan (ki bu yanlıştır) bazı kötü tavırlı yöneticiler, çalışanları tarafından sempati ile karşılanabilir. Liderlerin bağırış çağırışları, surat asmaları, oynadıkları akıl oyunları ve çılgınca görünen coşkulu halleri, yoğun streslerinin değil, çocuksu karakterlerinin bir eseridir. Böyle insanlar asla kendilerini sakinleştirmeyi öğrenemezler. Gerçekçi olmayan beklentileri ve kontrol edilemez olanı kontrol etme çabaları, onları hiç bitmeyen bir endişeye sokar.

Eğer siz ve çalışma arkadaşlarınız kendinizi bir mayını patlatmamak için yumurta kabukları üzerinde yürüyen kişiler gibi hissediyorsanız bilin ki bunun ardında narsisizm yatıyordur. Vereceğiniz tepkileri buna göre tekrar gözden geçirin.

7. Kıskançlık

Bir işyerindeki kıskançlık miktarı, ister aşikar ister gizlenmiş olsun, oradaki güç dengelerinin içine sızmış haldeki nar-

sisizm oranını anlamamızda bize yardımcı olacaktır. Kıskançlığın kökeni, emekleme çağındaki bebeğin yok olan dokunulmazlık sanrısıyla, anne ve babası kadar güçlü olmadığını fark ettiği o acı dolu anda saklıdır. Kıskanç kişinin bilinçaltında, kendisinde aşağılık hislerinin uyanmasına neden olan şeylere zarar verip, onları yok etme isteği vardır. Dengesiz güç ilişkilerinde bu sık rastlanan bir histir ve dedikodu, çekiştirme ya da yalakalık gibi iş ortamlarında sıkça görülen hareketlerin ardındaki duygusal tetikleyicidir.

Güç dengelerinde yaşanacak kaymalardan endişe duyan narsistler arasında bu duygu oldukça yaygındır. Kıskançlık çoğu zaman aşağılamalar veya liderlik için yapılan hırslı çekişmeler üzerinden ifade edilebildiği gibi, kimi zaman da aşırı övgünün ardındaki itici güç de olabilir. Küçümsemeyi kullanan kıskanç kişi, böylece kendini aşağılık hissettiren şeyi alçaltmaya çalışır. Girdiği rekabet sayesinde, kendileri için arzu ettiklerini, başkalarının pahasına da olsa elde etmeye çalışır. Kendisine veya başkasına yaptığı samimiyetsiz övgüler aşağılama isteğini bastırmanın bir yolu olduğu kadar, kıskançlığın uyandırdığı utanç hissinden kaçınmak içindir de. Bu davranışlardan biri veya tümü kıskançlığı, büyük ihtimalle de bir narsistin varlığını gösterir.

Aşırı övgünün başka anlamları da vardır. Kıskançlığın fark edilmesi utancı uyandırdığı için, kıskançlık diğerlerine yansıtılır ve daha sonra bu insanlara karşı tedirginlik duyulur. "Onu kıskandığım falan yok; asıl o beni kıskanıyor. Ona biraz yalakalık yapsam iyi olur, yoksa peşime düşebilir." Övgü, potansiyel düşmanın, narsistin kendi başına ilan ettiği üstünlüğüne karşı saldırıya geçmemesi için verilen bir çeşit rüşvettir. Psikolojik olarak yapılan karşılıklı bir danstır bu durum. Ancak dışarıdan gözlem yapan birisi için ise dümdüz yalakalıktır. Yönetici konumundaki bir narsistin bu tür bir yalakalık örneği ile karşılaştığınız zaman bilin ki kıskançlık işbaşındadır.

Narsistin, gözdelerini el üstünde tutarken, diğerlerini eleştirmesi, suçlaması ve günah keçisi ilan etmesi, diğer çalışanlar arasında da kıskançlık atmosferinin oluşmasına yol açar. Büyük beklentiler ve ödül vaatleri ne kadar aldatıcı olursa olsun, aynı zamanda çalışanlar arasında rekabeti canlandırıp, herkesi "kötü görünmek" konusunda endişeli ve tedirgin de kılabilir.

8. Takdir Arayışı

Kıskançlık sürecinin diğer bir tarafında ise narsist liderin narsistik ihtiyaçlarını karşılamak için şiddetle arzuladığı takdir edilme hissi vardır. "Gururumu okşayın" diye bağıran davranışlar anlık yaşanan bir güvensizliğin işaretidir ve yöneticinin gösterdiği bu zayıflığı fark etmemesi için ustaca idare edilmelidir. Efendilerinin haşmetinden korunmak isteyen bazı hassas çalışanlar, "Bravo!" demeleri gereken anları sezinlerler. Bir narsist kendini ne kadar güvende hissediyorsa, astlarının övgüsünü almak için ağızlarını o kadar az arar. Gerçi akıllı birisi egosu hasar alan patronun suratındaki somurtmayı görünce yaşanmak üzere olanları hemen anlayabilir. Kendine güveni olmayan yönetici ise insanı tüketebilir. Onu utandırmadan yöneticiye tahammül etmek tam zamanlı bir iş haline döner. Doğru zamanlarda yapılan bir övgü veya onu takdir ettiğinizi gösteren bir hareket, hangi durumda olursa olsun, narsist patronunuzu on ikiden vuracaktır.

AĞA YAKALANMAK: NARSİSTLER BİZİ NASIL BAŞTAN ÇIKARIR?

Hayat bazen sıkıcı, biraz tekdüze gelebilir. Bir süredir motivasyonunuz yoksa ve sizi heyecanlandıran bir olay yaşamadıysanız, keyfinizi yerine getirmek için birazcık narsisizmden iyisi yoktur.

Kendi eşsizliklerinden emin olan narsistler, zaman zaman çevrelerindeki insanların da kendilerini iyi hissetmesini sağlayan özel bir albeni yayarlar (en azından başlarda). Işıkları üzerinize vurduğu zaman, kısa bir süreliğine olsa bile, kendinizi daha mutlu, canlanmış ve tarif edilemez şekilde keyifli hissedebilirsiniz. Sanki üzerinize peri tozu serpilmiştir ve artık hayat daha güzel bir yerdir.

Fakat bu sadece sizden almak istedikleri bir şey varsa gerçekleşir. Sizden bir çıkarları yoksa sizi görmezden bile gelebilirler. Bu kişiyi umursamıyor olsanız bile bu durum kalbinizi kırabilir, çünkü diğerlerinin üzerine vuran o ışığın dışında bırakılmak acı verici görünür ve gururunuzu kırabilir.

Narsistin etrafını saran hava çoğu zaman çevresinde kıskançlık ve rekabet uyandırır. Söz konusu narsist kişiyi sevseniz de sevmeseniz de onun etrafında gelişen şeylerin bir parçası olmayı isteyebilirsiniz. Gururunuzu kıran dışarıda bırakılma sürecini telafi etmek için ele geçen bir fırsat (eğer narsistin ilgisini olumlu yönde çekebilirseniz) kendiliğinden hayatınıza girebilir. Başkalarının gururlarıyla ilgili önceki deneyimlerini manipüle ederek bu atmosferi yaratmak narsistin sahip olduğu güçlerden biridir. Bunun bir parçası olmasanız da, karşılık vermeseniz de, onu hissetmekten kendinizi alıkoyamazsınız. Narsistliğinden şüphelendiğiniz biriyle tekrar beraber olduğunuz zaman kendinizi test edin. Taktığı maskenin ardındaki güvensizliği görebiliyor olsanız dahi, bu kişinin size yönelttiği tek bir gülümseme gururunuzu okşayacaktır. Bunu yapmadığı takdirde ise kendinizi aşağılanmış (kıskanç, gururu kırılmış) hissedeceksiniz.

Narsistin yaptığı şey (bazen kendisi bile farkında olmadan), sizin narsistik kırılganlıklarınızla oynamaktır. Utanca karşı ne kadar duyarlıysanız, gururunuzla o kadar çok oynandığını hissedeceksiniz. Eğer ebeveyniniz narsist ise, parmak basılacak yaranız da o kadar çoktur. Narsistin elinde oyuncak haline gelip, onun ihtiyaçlarına göre ya aşağılanacak ya

da övgülere maruz kalacaksınız. Narsistik sürecin sonuçları her zaman aynıdır: Umutlara kapılır, ardından bunlardan men edilirsiniz. Çünkü yaşananlar asla sizinle ilgili olmamıştır.

Güçlü narsistlerle en büyük zorlukları yaşayanlar her adımda egolarını korumak zorunda olan narsistik hassasiyetlere sahip kişilerdir. Bu insanların her zaman otoriteyle bir sorunları vardır ve komutanın kendisinde olmadığı hiyerarşilerin içinde başarısız olurlar. Eğer otorite sahibi kişi de bir narsist ise durum onlar için iyice tahammül edilemez bir hal alır. Daha yumuşak başlı insanların bulunduğu veya olabildiğine özerklik ve gücün tanınacağı bir iş ortamı bulmak onlar için daha iyidir. Narsist ile başa çıkabilmenin püf noktası kendi egonuzu aşabilmekte yatar. Bu zorlu görevin altından sadece kendine en çok güvenenler (ya da önceden kendilerini şartlayanlar) kalkabilir.

İki Kedinin Hikayesi

Bir zamanlar, mağrur ve kurnaz bir aslan için çalışan iki zeki ve hırslı genç kedi varmış. "Ekibime hoş geldiniz" demiş aslan dostça. "Artık seçilmiş azınlıktansınız. Burada sadece en iyileri kabul ederiz. Çünkü yaptığımız iş çok önemli ve bizim de itibarımızı korumamız gerekiyor. Sıkı çalışırsanız zaferimi sizinle paylaşırım. Fakat beni hayal kırıklığına uğratırsanız, kuyruğunuz bükük bir şekilde buradan yollarım sizi!"

İyi giden şansları karşısında heyecanlanan iki genç kedi, aslanı mutlu edeceklerinden ve kariyerlerinde ilerleyeceklerinden emindiler. Artık başları dik halde kasıla kasıla yürüyorlar ve diğer kedigillerden biraz daha üstün hissediyorlardı kendilerini. Fakat maaşlarının az ve çalışma saatlerinin uzun olduğundan kimseye bahsetmediler. Önemli olan aslanın mühim şirketinin kıymetli çalışanları olmalarıydı. "Kendim için parlak bir gelecek görüyorum" dedi parlak siyah tüylü olan. "Hayalimdeki iş buydu" diyerek ona katıldı ufak tefek olan güzel tekir.

İkisi de aslanı mutlu tutmak için çok sıkı çalıştı. Aslan onlara bazen sıkça övgüler yağdırıyor, bazense görmezden geliyor ya da isteklerine uymayan en küçük şeylerde bile öfkeden köpürüyordu. Perdenin arkasında olan biteni iyice anlamaya başladıklarında, şirketin prestijli imajının aslında aslan tarafından yaratılmış bir aldatmaca olduğunu ve bunun, ona hizmet edenler tarafından korunduğunu kavradılar. Bu duruma uyanan ikili, önlerinde uzanan bir fırsat gördüler.

"Bu gücün birazını kendime alacağım" dedi parlak siyah tüylü olan. "Eğer aslana ne kadar yetenekli olduğumu gösterirsem, gücünün bir kısmını benimle paylaşacaktır." Böylece planına uygulamaya koyuldu. "Fakat aslan gücünü paylaşmak istemiyor ki" dedi tekir. "Onun iyi gözükmesi için çok sıkı çalışacağım. Böylece bana bağımlı hale gelecek."

Zamanla ikisi de amaçlarına ulaştı. Siyah tüylü olan yaratıcı fikirleriyle aslanı o kadar etkiledi ki, aslan onun yeteneğini kendi amaçları için kullanmaya karar verdi. Tam da siyah kedinin tahmin ettiği gibi aslan onu sürekli terfi ettirdi ve bir süre sonra aslanın sağ pençesi oldu. Artık herkes ona saygı göstermeye başlamış, o da cesur ve kendinden emin bir kedi olup çıkmıştı.

Bu arada ufak tefek olan tekir de kendine ait başka bir yol çizmekle meşguldü. Tüm dünyanın ona imrenerek bakması için durmak bilmeden, sabahlara kadar aslanın imajını kusursuz hale getirmek için uğraştı durdu. Kendisi birçok fedakârlık yapsa da, bunların karşılığında asla bir şey istemedi. Hatta ne zaman spot ışıkları ofiste ona ait olan köşeye dönse, o bu ışıkları aslana çevirmenin her zaman bir yolunu buldu. Aslan ise bu kedicikten o kadar memnundu ki, diğer çalışanları için her zaman hazır olan eleştirilerini ondan esirgedi.

Fakat aslan, parlak siyah tüylü kediden çekinmeye başlamıştı. Önceleri kendisinin de sıkça yararlandığı siyah kedinin yaratıcılığı artık aslana tehditkâr geliyordu. Diğer çalışanların siyah kedinin her sözüne uyduklarını fark ettiği an, onun

bu gücünü etkisiz hale getirecek bir şeyler yapmak zorunda olduğundan emin olmuştu. Ancak ona müdahale etmeye çalıştığında, artık kedinin kendisi için ne kadar vazgeçilmez hale geldiğini anlamıştı. Ona duyduğu ihtiyaç karşısında şaşkına dönmüş ve kendini zayıf, şapşal ve yetersiz hissetmişti. İçi utanç ve çaresizlikle dolan aslan, çirkin bir öfkeye kapıldı. Artık tahammül edemediği siyah kediyi işten kovarak, tüm şirketi bir karmaşaya sürükledi. "Hepsi onun hatası" diye kükremişti. Bir süre boyunca ona kediyi hatırlatan en ufak bir şey duyduğunda bile koca dudakları küçümsemeyle bükülüyordu.

İstikrarını kaybeden şirket ve aslanın zarar gören imajı, güzel tekirin oluşan hasarı engellemek için çok çalışmasına neden olmuştu. Ancak bir kere daha tüm bu zorluklara kendine acımadan ve şikayet etmeden göğüs gerdi. Fakat bu kadar sıkı çalışmak onu tüketmişti ve artık kendini yorgun hissediyordu. Onun bu gösterişsiz sadakati iş dünyasında duyulduğu zaman, kendisine başka bir şirketten iş teklifi geldi ve herkesi şaşırtan bir kararla teklifi kabul etti. Aslan yıkılmıştı. "Benimle kalırsan eğer" diye yalvarıyordu, "sana üç torba altın veririm." "Çok incesiniz" demişti ufak tekir, "fakat artık hayatıma devam etmeliyim." Ve öyle de yaptı, normal çalışma saatleri olan, daha huzurlu bir işe geçti.

Narsistin dünyasına girdiğimiz zaman duyulan heyecan adeta elle tutulabilecek kadar çoktur. "Burada özel bir şeyler oluyor" deriz kendi kendimize, "ve ben bunun bir parçası olmak istiyorum." Bu baş döndürücü hissin anlamı, içimizdeki narsisizmin uyandığı ve güç sahibi narsistin yanılgılar dünyasının bir parçası haline gelmek için davet edildiğimizdir. Girmeden önce riskin farkında olun. Tıpkı "Alis Harikalar Diyarında" kitabında aynanın içine giren Alice gibi siz de diğer taraftaki dünyanın kandırmacalar, çarpıtmalar ve tehlikelerle dolu olduğunu anlayacaksınız.

İşin ironik tarafı, bizi bu hayal dünyasına en başta yönlendiren şey olan gururumuzun okşanmasına duyduğumuz isteğin, bir kere içeri girdikten sonra bırakmamız gereken ilk şey olmasıdır. Eğer bunu yapamazsanız, sizi de parlak tüylü siyah kedininkine benzeyen bir son bekliyor demektir. Egonuzun, sizin de bir gün güç sahibi olacağı hayaliyle beslenmesine izin verin, ardından ise yarattığınız her şeyin yok oluşuna tanıklık edin. Bu hayal dünyasında sadece tek bir kişinin egosuna yer olduğunu, gücün tek bir elde tutulabileceğini siz de zamanla anlayacaksınız. Eğer talihiniz dönmediyse, bu kişi siz olmayacaksınız.

Narsistin dünyasında nadir de olsa hayatta kalmayı başaranlar tıpkı o hikâyedeki küçük tekir kediye benzeyen, kendi egolarını aşan ve efendilerine hizmet etme konusunda ustalaşmayı başaran kişilerdir. Çoğu zaman gizli narsist olan bu kişiler, üzerlerine dönen sahne ışıklarını başarıyla kendilerinden uzaklaştırırlar. Narsistin takdir arayışını başarıyla kullanarak diğerlerine fark ettirmeden kendi hegemonyalarını kurar ve bunu, baştan çıkarmalar, tavsiyeler, veya nüfuzları aracılığıyla kullanırlar. Kimseyi tehdit etmez, başkalarında utanç hissi uyandırmaz ve ne kıskançlık ne de küçümsemeye neden olurlar. Her şeyleriyle insanı rahatlatırlar.

İKTİDAR SAHİBİ NARSİSTLERE KARŞI HAYATTA KALMA REHBERİ

Strateji Bir: Kendinizi Tanıyın

Narsistik bir ortamda çalıştığınızda, hassasiyetlerinizin sınava tabii tutulduğunu göreceksiniz. Eğer narsistik bir aileden gelmişseniz ve utanca karşı şiddetli bir hassasiyetiniz varsa, kendinizi iyi hissetmek için başka insanların takdirine ihtiyaç duyuyorsanız veya kendinize saygı duyabilmenizin tek yolu mesleki başarılarınız ise, o zaman sizi

zor bir yolculuk bekliyor. Ne kadarına tahammül edebilirsiniz? Kendinizi tanıyın.

Narsistin oyununu oynayabilmek için kendi narsistik dürtülerinize sahip çıkabilmelisiniz. Burnunuzun kalkık olmadığından emin olun ve idealleştirmeye olan yatkınlığınızı kontrol altına alıp, gerçeklikle ilişkinizi kaybetmemeye özen gösterin. Narsistin aldatmacalarından nasıl korunacağınızı önceden düşünün. Çünkü bunlar her zaman bencilce, çoğu zaman çıkarcı ve genellikle size zarar verebilecek olan şeylerdir. En önemlisi ise, narsist tarafından kullanılıp, istismar edildiğiniz zaman öfkenizi koruyabilmeniz. İçinizde öfke birikmeye başladığında, tepkinizi göstermeden önce düşüncelerinizi iyice bir gözden geçirin ve tarafsız biriyle (mümkünse işyerinizde olmayan biri), fikirlerinizi paylaşın. Hareketlerinizin bilincinde ve iradeli olun.

Strateji İki: Gerçekleri Kabullenin

Neyle uğraştığınızın iyice farkına varın. İşyerleri aile hayatına benzemez. Size aksi söylenmiş olsa bile patronunuz ne sizi koruyan babanız, ne de sizi büyüten annenizdir. Fakat güç yapısı narsistik olduğu zaman, çalışma arkadaşlarınızla yaşayacağınız düşmanlıklar, kardeşlerinizle yaşadıklarınıza oldukça benzeyebilir. Kendinizi böyle çekişmelerden uzak tutun.

Narsistin zayıflıklarını, üstünlük maskesinin ardındaki kırılgan benliğini bilin. Onda utanç ve kıskançlığı uyandıran şeylere karşı dikkatli olun. Üstünlük, küstahlık, takdir arayışı, hakkı olduğunu düşünme, küçümseme ve öfkenin ardındakini görebilmeyi öğrenin. Daha sonra ona küçük, hassas bir çocuğa davranacağınız gibi davranın, fakat iki katı saygıyla.

Narsistin kurduğu imge ve hayalleri sarsacak şeyler yapmamaya dikkat edin. Unutmayın ki o ne gerçekleri, ne doğruları ne de sizi umursuyor. İstemeden onun gururunu kıracak

bir şey yaparsanız, ardından hasar kontrolü yapmayı unutmayın. Neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını bilin.

Kıskançlıklarını uyandırmak istemiyorsanız, asla ilgi çekme konusunda narsist ile yarışmaya kalkışmayın. Ne yazık ki bu, yeteneklerinizi ve başarılarınızı kısıtlayarak, narsistin tüm övgüleri almasına müsaade etmek anlamına geliyor. Eğer başarılı olmak istiyorsanız bunu sineye çekin ve göze batmamaya çalışın. Dikkatleri çekmeden uyum sağlama konusunda ustalaşın. Narsistin hizmetinde olmadığınız zamanlarda ağırbaşlı ve görünmez olun.

Bunun tam tersini yaparak, narsistin gururunu okşamayı ve onu sakinleştirmeyi öğrenmeyi isteyebilirsiniz. Elinize geçen her fırsatta yalakalık yaparak narsist için bir hoşnutluk kaynağı haline gelebilirsiniz. Bu durumda narsist büyük ihtimalle size bel bağlayacaktır, o yüzden asıl niyetlerinizi göstermemeye özen gösterin. Çünkü narsist bu bağımlılığın farkına varırsa aşağılandığını hissedecek ve sizi öfkesine maruz bırakacaktır. O yüzden eğer vazgeçilmez olmak istiyorsanız, tehditkâr olmamaya da özen gösterin.

Kıskançlığın işaretlerini tanıyın: Eleştiri ve aşırı övgü. Tüm çabalarınıza rağmen istemeden de olsa kıskançlık uyandırırsanız, bir kusur veya zayıflığınızdan bahsederek başarınızı değersizleştirebilir veya onu "şanslı" olmanıza bağlayabilirsiniz. Narsistin hizmetinde değilken elde ettiğiniz başarılar, kendisini tehdit altında ve değersiz hissetmesine neden olarak, daha sonra bedeli size ödetilecek narsistik yaralar haline gelir. Narsistle aranızda görünmez bir bağ olduğunu asla unutmayın. Siz onun egosunun bir parçasısınız ve bu yüzden asla onu gölgede bırakmamalısınız.

Güç tuzaklarını tanıyın ve onlardan kaçının; mesela sizi içine sokmaya çalıştığı belirsizlik ve yaptığı etkileyici konuşmalar gibi. Aldatmacalarının ardındaki gerçeği görmeyi öğrenin. Gizli niyetlerine karşı tetikte olun ve ona güvenmekte acele etmeyin.

Strateji Üç: Sınırları Belirleyin

Narsist birinin denetiminde çalışmak, kişisel sınırlarınızı zorlayan birçok olayla karşılaşmak demektir. Bu saldırılara nasıl karşılık vereceğinizi önceden göz önünde bulundurun ki savunmasız yakalanmayın. Bir kere sınırlarınızı belirlediğiniz zaman ise onu sert ama sakince korumaya hazırlıklı olun. Bunu olabildiğince az söz ve duyguyla yapın.

Narsistin kendi iç dengesini korumasını sağlayan utanç-yığmayı iyi tanıyın. Saldırılarını kişisel algılamamaya özen gösterin; duygularınızı düşünce süzgecinden geçirerek kendinize psikolojik bir kalkan oluşturun. Hissettiğiniz şeyi neden hissettiğinizi iyi bilin ve utancı geldiği yere zihinsel yöntemlerle geri yollamayı unutmayın. Olayları kişisel algılamaktan vazgeçip, onlara dışarıdan bakabilme yeteneğini geliştirdiğiniz zaman, kendinizi koruyan içsel sınırlar belirlemeyi başarmış olursunuz.

Narsistik davranışları okumayı öğrenirken, bir yanda da kendinizi okunamaz kılmaya çalışın. Benliğinizi kendinize saklayarak başkalarıyla aranıza içsel bir mesafe koyun. Sizin gücünüz, diğerleri tarafından bilinmeyen ve ele geçirilemeyen bu noktada yatıyor olsun. Onu dikkatle koruyun, fakat çok da gizemli olmayın, çünkü diğerlerini tahminler yürütmek zorunda bırakırsanız, aynı zamanda onların kendilerini küçük hissetmelerine de neden olabilirsiniz. Kendi koşullarınıza göre bir imge yaratın ve bu maskenin ardındakileri kimsenin bozmasına izin vermeyin. Tiyatro sahnesindeki oyuncu gibi olun.

Kendinizi fazla geride tutmanın zararlarını da unutmayın. Narsistin sizi tüketmesine izin vermek, özgüveniniz için oldukça zararlıdır. Bunun için kısa sürede sadomazoşist bir ilişkiye dönebilecek sağlıksız bir aşağılanma isteğine sahip olmanız gerekir. Tahammülünüzün sınırlarını iyi bilin ve kendinizi koruyun.

İşiniz ve özel yaşantınız arasında sağlıklı ve sağlam bir sınır oluşturun. Evinize dönerken yanılgıları, çarpıtmaları ve kırılan gururları işyerinizde bırakın.

Strateji Dört: Karşılıklı İlişkiler Kazanın

Narsistin kariyeriniz üzerindeki etkisini azaltmak için kendinize güçlü ve geniş bir temel kurun. Narsistin etki alanı içindeki diğer güçlerle müttefik olun ve eğer mümkünse aşırı hareketlerini ve istismarlarını bir yere kaydedin. Bunlar daha sonra yaşayabileceğiniz zor durumlarda işinize yarayabilir. Şirket dışında da ilişkileriniz olsun. Çünkü bir gün buradan ayrılmak isteyebilirsiniz.

Narsistik etki alanında kalmanın bedelini göz önünde bulundurun. Güçlü bir narsistle arasındaki mesafeyi korumak isteyen iyi niyetli ve sağlıklı bir bireyin çok fazla çabalaması gerekir. Feda ettiklerinize karşılık ne elde ediyorsunuz? Bu sizi nasıl değiştirdi? Ebeveynliğinizi, eşinizle birlikteliğinizi, aşkınızı ya da arkadaşlarınızla ilişkilerinizi nasıl etkiledi? Tüm bunlara değdi mi?

Özel hayatınızda sağlıklı ilişkiler kurabilmek için özellikle dikkatli olmalısınız. Ayaklarınızın gerçeklerden kesilmemesi, işyerinde üzerinize yığılan utançların üstesinden gelebilmek ve çarpıtmaların altından kalkabilmek için güvenebileceğiniz insanların desteğine ihtiyacınız olacak.

* * *

Narsistin kontrolü altındaki bir ortamda hayatta kalmak istiyorsanız, sürekli tetikte olmalısınız. Narsistin attığı oltalara gelmemeli, onu idealize etmemeli ve kendinizi hayallere kaptıracağınız narsistik eğilimlerinize teslim olmamalısınız. Kiminle karşı karşıya olduğunuzu veya kendi güç ve yetkilerinizin sınırlarını aklınızdan çıkarmayın. Narsistin ağından korunacak bariyerler inşa etmelisiniz. Duygusal olarak soyutlanmamak ve narsisizmin sizi boğan etkilerinden korunmak için sağlıklı ilişkiler kurmalısınız.

İşe yararlılıkları yıllar içinde kanıtlanmış gerçeklerden uyarlanan bu mücadele yöntemlerinin birçoğu çıkarcı ve aldatıcıdır.[1] Bu yöntemler sayesinde siz de tıpkı narsist gibi, kendinize bir imge yaratıp, bunu kullanırsınız. Fakat siz, yarattığınız imgeniz ile gerçek benliğiniz arasındaki farkı biliyor olacaksınız. Bir narsist ile uğraşırken, hem kendiniz gibi davranıp, hem de ezilmemeyi beklemeniz biraz safça kaçar. İstismarın, çarpıtmaların ve utancın olmadığı bir ortamda bulunmayı istemek gayet normaldir. Fakat ne yazık ki sağlıksız narsisizmi ödüllendiren güç yapıları asla güvenli yerler olmayacaklar. Eğer bu baskıya dayanamıyorsanız, orayı terk edip etmemek size kalmış.

18

NARSİSİZM VE YAŞLILIK: AYNA ÇATLIYOR

YAŞLANMAK, alınabilecek en büyük narsistik yaralardan biridir. Önceden narsistin kendini önemli hissetmek için baktığı aynalar, artık eskisi gibi güven vermemektedir. Dökülen saçlar, sarkan et, unutan ve hatırlamakta zorlanan zihin, düşünülmek bile istenmeyen büyük acıların habercisi olabilecek ağrı ve sızılar, gururu okşamaya yarayan tüm desteklerin artık kurumaya başladığının kanıtıdır. Artık hiçbir şey eskisi gibi çalışmıyor, her şey kontrolden çıkıyordur. Roller değişip, etki alanı daralıyordur. İnsanlar hayatlarını yaşar ve ölür. Kaybolan güç, gerisinde yalnızlığı bırakır.

Narsistlerin bu tür zorluklarla mücadele etme yöntemi çoğu zaman inkârdır. Yüz gerdirme, yağ aldırma veya saç ektirme gibi operasyonlara bütçesi yetiyorsa, bunları yaptırmak zorunda hisseder. Hâlâ her şeyin yerinde olduğunu göstermek için fiziksel sınırlarını zorlamak, narsistlerin dünyasında sıkça rastlanan bir durum haline geldi. Hızlı arabalar ve genç âşıklar, bu hayali bir süre canlı tutmaya yarayabiliyor. Fakat artık inkâr etmek bir işe yaramamaya başladığında, aynadaki çatlaklar artık görmezden gelinemediğinde, aslında en başından beri orada olan ama artık artarak belirginleşen kötü niyetli tavırlar baş göstermeye başlar. Çocuksu kıskançlık ve kendini

korumak için başkalarını aşağılama, üstünlük hissini korumak ve kaybolan duygusal dengeyi yerine getirmek için çaresizce başvurulan girişimlerdir.

Deirdre ile Akşam Yemeği

Deirdre gene akşam yemeğinde herkesin ilgi odağıydı. Yetmiş yaşındaki bu aile reisi kadın, "sevgili" üç oğluna ve onların "lanet" üç karısına göz kulak olmak ve kendi dehasından bir şeyler öğrenmiş olarak evlerine dönmeleri için sık sık bu tür birliktelikler ayarlardı.

Deirdre neredeyse otuz yıldır duldu. Vefat eden kocası ona önemli bir miras bırakmıştı. Kocasıyla olan on iki yıllık evliliği ona yetmiş olacaktı ki bir daha hiç evlenmedi. "Üç küçük adam"ın dostluğu ona yetmişti; en azından oğlanlar evlenmeye başlayana kadar. Tek pişmanlığı oğullarının eş seçiminde daha dikkatli davranmamış olmalarıydı.

Aralarında en kötüsü Peter'ın karısı Mandy idi. Hiç çocuk yapmamışlardı ve kadın kendini kariyerine adamış olduğunu söylüyordu. Gerçi çalışmaya ihtiyacı yoktu ya; Peter mesleğinde oldukça başarılıydı ve Mandy'e istediği her şeyi verebilirdi ki veriyordu da. Çenesi hiçbir zaman kapanmayan Mandy'nin her konu hakkında bir fikri vardı. Kadının gözlerinin içine içine bakmasından ve bunca yıla rağmen haddini hâlâ bilmemesinden nefret ediyordu Deirdre. "Zavalla Peter", diye düşünürdü Deirdre ve oğlunun böyle bir çokbilmişe neden katlandığını anlayamazdı.

Bunun tam zıttı olan Tom'un karısı Linda ise en az Mandy kadar tahammül edilmez bir insandı. Bu küçük ürkek şey her hamileliğinden sonra iyice kilo alıyor ve üstüne üstlük eski haline dönmek için parmağını bile kımıldatmıyordu. Ayrıca ne giyim kuşamdan anlıyordu, ne de yumurtlar gibi doğurduğu çocuklarına söz geçirebiliyordu. Deirdre'nin şu hayatta en çok tahammül edemediği iki şey varsa, o da bu işlerden an-

lamayan kadınlardı. Fakat kimsenin görmediğini düşündüğü anlarda oğlu Tom'un karısına attığı öylesine bakışlar vardı ki işte bunlar kadar nefret ettiği başka bir şey yoktu. Güzel çocuğunun böylesi bir domuzla beraber olması utanç vericiydi.

Bir de aileye en son katılan Elise vardı. Oğlu Benjamin'in üçüncü karısı. Deirdre oğlunun diğer iki karısını şutlamasına hiç üzülmemişti, ta ki Elise'i görene dek. Karşısına Elise gibi birinin çıkacağını bilseydi, son boşanmayı engellemek için elinden geleni yapardı. En azından iki numaralı karısı Benjamin'le yaşıt sayılırdı. Bu ise epey bir gençti, saçı ve eteği fazla kısaydı, masa adabından nasibini almamıştı ve tam bir salak gibi konuşuyordu. Elise'i anlatmak için "sıradan" demekten daha uygun bir kelime akla gelmezdi. Biraz şansı yaver giderse, Benjamin bundan da sıkılırdı.

Bakışlarını masanın çevresinde dolaştırırken iç geçiren Deirdre, hissettiği tiksinmeyi zor tutuyordu. Kadınlar onunla göz temasından kaçınıyordu. Sırtını dikleştirip, dudaklarının kenarını büktüğü zaman bir saldırının yakın olduğunu bilen oğulları ise kendilerini hazırlamışlardı. Bu sefer ki hedef kim olacaktı? Küçümseyen bir tavırla Mandy'e işiyle ilgili bir soru mu soracaktı? Yoksa kendi oğullarının başarılarıyla, Linda'nın çocuklarını kıyaslayarak kadını aşağılayacak mıydı? Belki de Elise'e en dıştaki çatalı kullanması gerektiğini hatırlatacaktı. Deirdre ile yenen akşam yemeklerinde servis edilen ilk yiyecek her zaman utanç olurdu.

Deirdre'nin gelinleri için beslediği bu öfke, bir zamanlar oğullarının hayatında tuttuğu yerin, şimdi bu kadınlar tarafından doldurulmasına karşı hissettiği nefret dolu kıskançlığı yansıtıyor. Oğulları, annelerinin sözlü saldırılarından esirgenmişken, kadınların seslerini bile çıkartamıyor olmalarına dikkat edin. Duygusal açıdan gelişmemiş insanların karakteristik özelliklerinden biri de işte budur; insanları "tamamen iyi" ve "tamamen kötü" diye gruplara ayırmak. Çeşitler şartlar altında

"iyi", "kötü" halini alabilir veya tersi de olabilir, fakat herkesin iyi ve kötü yanları olabileceği asla kabul edilmez. Narsistler tek bir kişiye karşı aynı anda hem sevgi, hem de nefret dolu duygular beslemeye tahammül edemez. O yüzden de sarsıntılı geçen ilişkilerinde sürekli bir övgü ve aşağılama vardır. Narsist yaşlandıkça, ihtiyaç duyduğu insanları idealleştirmesi veya değersizleştirmesi gittikçe hazin bir hal alabilir.

Yakından tanıdığım birisi hiç evlenmemiş olan büyük halası tarafından iftiraya uğramıştı. Kırılgan bir narsist olan hala, kibri ve düşünmeden konuşmasıyla nam salmıştı. Hiç çocuk doğurmamış olması ve yeğeninin annesini genç yaşta kaybetmesi ikisini birbirine epey yaklaştırmıştı. Fakat bu, buyurgan kadının yeğeni etraftayken neden birden kıskanç, cilveli bakışlar atarak, genç bir kız gibi kıkırdayan birine dönüştüğünü açıklamaya yetmiyordu. Yeğeni, halasının diğer insanlara duyduğu nefretle, kendisine gösterdiği sevgi arasındaki çelişkiyi tabii ki görebiliyordu, fakat gene de kafası karışmıştı. Kadının istediği zaman tehlikeli biri olabileceğini biliyordu, ancak kendisinin bundan etkileneceğini hiç düşünmemişti.

Ardından bir gün, halasının hayatındaki zor bir dönemi atlatmasına yardımcı olurken, kadının akıldışı isteklerine karşı çıktı ve o an, halasının öfkesine maruz kalmanın neye benzediğini gördü. Yalancı ve art niyetli olmakla suçlandığı gibi, halası onun kendisine saldırdığını iddia ederek, mahkemeye vermekle tehdit etti. Sevgili yeğeni sadece gözündeki değerini kaybetmekle kalmamıştı. Artık onu kafasından tamamen silmişti de. Fakat halası aynı hızla gene fikrini değiştirmiş, yeğenine tekrar sevgi göstermeye başlamıştı. İlişkilerine sürülen bu leke hakkında bir daha asla konuşmadılar. Fakat konuşmuş olsalardı, kadın büyük ihtimalle yaşanmış tüm tatsızlıkları inkâr edecekti.

Yaşlı narsistlerde depresyona karşı gösterilen paranoya bazen psikozlu boyutlara ulaşabilir. Artık kafasındaki üstünlük imgesini koruyamayan yaşlı narsist, içe doğru çökmeye baş-

lar ve bu zayıf, bağımlı haldeki durumunun, onu yok etmeye kararlı kindar kişilerce istismar edileceği korkusuna kapılır. Dikkatli ve uyanık olmalıdır. Ona karşı haince hisler beslediğine inandığı insanlar hakkında yaptıkları yorumlar, yaklaşan çaresizlik ve bağımlılığa karşı üstünlük sağlayabilmek için gösterdiği son bir çabadır. Ancak zavallı narsistin bu saldırıları, kısa süre içinde muhtaç olacağı insanları kendisinden daha çok uzaklaştırmaktan ve kendisini insani duygulardan iyice yoksun bırakarak, içindeki boşluğu büyütmekten başka bir işe yaramaz. Büyüklük ve dokunulmazlık hislerini ayakta tutan her şey çöktüğü zaman, hem kırılgan benlik hem de yaşam, anlamlarını kaybederler. Böylece, ortaya çıkan umutsuzluğun yol açtığı psikozlu depresyon, yaşlı narsistin kendini rahatlatmak için başvurabileceği tek kuruntu olarak kalır.

Tüm yaşlı narsistlerin başına gelen bu olmasa bile, bazıları da kafalarını endişelerle meşgul ederek böylesi bir deliliğe epey yaklaşabilirler. Yaşlanan bedenin ağrı ve sızıları, histeri boyutunda abartılabilir ve bunun sonucunda yaşanan korkular, yaşlı narsisti yatalak bile kılabilir.

Maureen: Ekranda Geçen Bir Hayat

Babasının miskinliğinden Maureen'e artık gına gelmişti. İki yıl önce karısını kaybeden yaşlı aile reisi artık kendi başına bir şey yapamaz hale gelmişti. Hisseleriyle ilgili verilen tavsiyeleri kesinlikle reddettiği gibi, kendi hesabını tutmayı da beceremiyordu. Evin içinde hiçbir işe yardım etmiyor, fakat Maureen'in tuttuğu hizmetçileri sürekli tembellikle suçlayarak, evden bir şeyler çaldıklarını iddia ediyordu. Her kovduğu hizmetçinin yerine ise derhal başka bir tanesini istiyordu. Babası her gün bir şeye öfkelenip bunun için Maureen'i arıyor ve kızının yaptığı işi bırakıp, hemen kendisini görmeye gelmesini istiyordu. Kızı bunun yerine ona telefonla yardım etmeye kalkarsa, hemen hırçınlaşıyordu. En kötüleri ise gecenin bir

yarısı gelen telefonlardı. Babası onu arar ve nefes almakta zorlandığını ya da kalp krizi geçiriyor olabileceğini söylerdi. Onun sapasağlam olduğunu söyleyen doktoru ise yaşlı adamın endişeleri için bir sakinleştirici almasını önermiş, fakat babası bunu reddetmişti.

Dört çocuğu arasında annesinin cenazesinin ayarlanmasıyla uğraşan, kadının özel eşyalarını kutulara yerleştiren ve çiftin yazlık evinin satılmasıyla ilgilenen Maureen'in yaptığı hiçbir şeyi babası yeterli bulmuyordu. Maureen'e asla teşekkür etmiyor veya hayatında olup bitenlerle ilgilenmiyordu. Tek yaptığı Maureen'e (hayal kırıklığına uğrattığı zaman) acı verici sözler söylemekti.

Maureen, annesi ölürken babasının kadına davranışlarına çok içerlese de, bunları düşünmemeye çalışıyordu. Ancak babasının annesinin çektiği acılara karşı umursamazlığı, giderek artan bir şekilde başkalarına bağımlığına duyduğu öfkesi ve annesinin bakımı için parmağını bile kaldırmayışıyla ilgili anılar Maureen'in aklından bir türlü çıkmıyordu. Annesinin cenazesinde yaptığı uygunsuz eleştiriler ve bir an önce yeni birileriyle tanışmak hakkında söyledikleri, Maureen'i özellikle yaralamıştı. Babasının mesafeli ve zor bir adam olduğunu her zaman biliyordu, ancak bu kadar düşüncesiz olabileceğini hiç tahmin etmemişti.

Son zamanlarda babasının acımasızlığı tamamen kendisine yönelmişti. Maureen'in her şeye burnunu soktuğunu söylüyor ve onu evinden bir şeyler aşırmakla suçluyordu. Maureen'in aile için düzenlendiği bir yemekte adam onu önce çocuklarının önünde, ardından da kız kardeşlerinin yanında yaşam tarzını eleştirmiş ve çirkin ithamlarda bulunmuştu. Ayrıca kendini diğer kızlarına sempatik gösterebilmek için akla gelmeyecek şeyler yapıp, istediği zaman ortaya çıkardığı cezbedici yönünü göstermişti. Maureen birden kendini düşman olarak bulmuş, ailesinin yanında kendini yalnız hissetmeye başlamıştı. Fakat bir kere diğer kardeşleri farklı eyaletlerdeki

evlerine döndükleri zaman, babası gene tüm ihtiyaçları için kendisine dönecekti. Babasının baskılarından kurtulabilmesinin hiçbir yolu yoktu; tabii onu anlayıp, yükünü paylaşacak birisi de.

Maureen'in babası Narsisizmin Yedi Ölümcül Günahı arasında olan, her şeye hakkı olduğunu sanma, istismar ve empati yoksunluğunu sergiler. Aşırıya kaçan talepleri ve ayrı bir birey olan kızının varlığına karşı duyarsızlığı, bu yaşlı narsistin başkalarının sınırları konusundaki umursamazlığının ne kadar derinlerine işlemiş olduğunu gösteriyor. Her şeyi kontrol etmek istiyor gibi görünse de bir yandan çaresizmiş gibi davranıyor ve bunu Maureen'in "perdesine" yansıtıyor. Bu aslında biraz garip sayılabilir, çünkü kendisi ne kadar çaresiz hale gelirse, Maureen'i o kadar çok kontrol ederek, *kızının* kendisini çaresiz hissetmesine neden olabiliyor. Eğer kendisinin en çok korktuğu şeyi kızına yaşatabilirse, kendisinin ondan bu kadar çok korkmasına gerek kalmayacak. Gururu kırılan kendi benliğini baypas etmek için kızını kullanabilecek. Babasının ruh halini dengede tutmak için annesinin görevini devralan Maureen, tıpkı annesi gibi, kendi benliğini kabullenemeyen babasının içinde biriken tüm aşağılamaların hedefi olmak zorunda.

Karısını yeni kaybeden bir adamın hareketleri için mazeretler bulmak kolay olabilir. Şüphesiz ki hüzünlü ve korkmuş olan bu adam, yalnız yaşayabilmek için kurması gereken yeni düzen karşısında dehşete düşmüş olabilir. Kendi hesaplarını artık tutamıyordur, çünkü büyük ihtimalle ussal yetilerini kaybediyor ya da henüz teşhisi konmayan bir hastalık yaşıyordur. Tabii ki kendisine bakılması için ailesine bel bağlayacaktır. Bunu beklemek tüm yaşlı insanların en doğal hakkı değil midir?

Yaşlanan narsistin gerçekten de hayatının son demlerine yaklaşan herhangi biri kadar şefkate, desteğe ve ilgiye ihtiyacı vardır. Fakat bu durum, yaşlı narsistle ilgilenen kişinin (çoğu zaman narsist yanından bolca çekmiş olan oğlu veya kızı), bir-

den ışık hızına ulaşan narsistik kişilik özelliklerinin ardında kendi benliğinin buharlaşmasına izin vermesini haklı çıkarmaz. Yaşla beraber gelen kırılganlık ve başkalarına bağımlılığın dışında, yaşlı narsistin kendine has birkaç özelliği daha bulunur. Gerçek ve savunma amaçlı ihtiyaçlarının arasındaki sınır çoğu zaman bulanıklaşır. Bunun sebebi ise, büyük ihtimalle kendilerini savunmak için duydukları ihtiyacın hiçbir zaman bu kadar çaresizce gerçek olmamasındadır.

YAŞLANAN NARSİSTİN İÇİNDEKİ YETİŞKİN ÇOCUKTAN KORUNMA REHBERİ

Strateji Bir: Kendini Tanı

"Yaşlanma" ne zaman başlar? Beyazlayan ilk saçla ya da kırışıklıkla mı? Önceden yediği miktar artık ona kilo aldırmaya başladığı zaman mı? Eskisi kadar iyi göremediği, sürekli ağrı ve sızılarla uğraşmaya başladığı zaman mı? İnsana kendini iyi hissettiren uğraşlarda artık gençlerle yarışamadığını gördüğü zaman mı? Narsist ebeveyniniz için bu süreç siz henüz çocukken başlamış olabilir. Bunun doğurduğu diğerlerini küçümseme, kıskançlık, kaygılarla meşgul bir zihin ve paranoya gibi sonuçlar, bu ebeveynle olan birlikteliğinizin süresince sizin de deneyimlediğiniz şeyler olabilir. Ebeveyninizin yaşlanmaya tepkisi nasıl olmuştu ve bu sizi nasıl etkiledi?

Bunu anlamak çok önemli, çünkü siz ve ebeveyniniz yaşlanmaya devam ettikçe sinirinizi bozan konular aynı olacak. Siz ve başarılarınız görmezden mi gelindi ya da sizle boy ölçüşemeyen ebeveynleriniz onları küçük mü gördü? Onların kendini iyi hissetmesi için sadece bir aracı mıydınız? Ebeveynlerinizden biri yaşlanmaktan endişe duyduğu için kendi sağlığınız veya görünümünüzle ilgili korkular geliştirdiniz mi?

Narsist bir ebeveynle geçen çocukluğunuzdan kurtulmayı başardınız ve artık hayatınızın kontrolü sizde olduğu için geçmişe göre daha fazla seçenek sahibisiniz. Artık eskiden olduğu gibi kimseye bağımlı değilsiniz, fakat hâlâ içinizde ebeveyninize ait kurtulamadığınız bir şeyler var. Bunu düzeltebilirsiniz. Özerkliğinizi elde edebilirsiniz.

Sahip olduğunuz özellikleri şöyle bir değerlendirin ve daha sağlıklı, özerk bir insana dönüşebilmek için gerekli olanları alın. Sorunlarınızla başa çıkmak için kullandığınız yöntemleri ve bunların hangilerinin işinize yaradığını, hangilerinin size zarar verdiğini görün. Hayatta sağlıklı bir yolda ilerleyebilmek için nelere ihtiyacınız olacak?

Eğer narsist ebeveyninizle iletişim halinde kalmaya devam edecekseniz, ilişkinizin dinamiklerini incelemeye başlamanız gerecek. Bu narsistik dramanın içine nasıl çekildiğinizi ve o rolü oynamaya nasıl zorlandığınızı dikkatle gözlemleyin. Hassasiyetleriniz nelerdir? Nasıl harekete geçerler? Kendinizi bilmek ve denetleyebilmek, başvurabileceğiniz en iyi savunma yöntemleridir.

Kendinizi, yaşlı narsistin ihtiyaçlarıyla ilgilendiğiniz bir konumda bulursanız, birine bakmak, başkasına muhtaç olmak ve güç konusunda özellikle düşünün. Bunca yılın ardından değişen roller, iki taraf için de zor olabilir. Sizinle hiç ilgilenmemiş birinin bakımını üstlenmiş olabilirsiniz. Sizin veya başkasının birilerine muhtaç kalması hakkında neler hissediyorsunuz? Şu anda ebeveyninizin size karşı herhangi bir üstünlüğü var mı, eğer varsa bu durum ona bakacağınız zaman geldiğinde hareketlerinizi nasıl etkileyecek? Ebeveyninizin giderek artan savunma amaçlı hareketleriyle (inkâr etme, kıskançlık, hor görme, bencillik, saldırganlık, talepler, endişeler, paranoya ve akıldışılık) nasıl başa çıkacaksınız? Böyle bir yaşlı narsist ebeveynle mücadele etmek oldukça can sıkıcı ve yorucu olabilir. Kendinizi ve aranızda gelişenleri ne kadar iyi anlarsanız (bu ailenin diğer üyelerini

ve ebeveynin arkadaşlarını da kapsar), bu işi idare edebilmeniz o kadar kolay olur.

Strateji İki: Gerçekleri Kabullenin

Ebeveyninizin neden böyle davrandığını anlamak, onun yaşlı bir narsist olarak size çıkaracakları zorluklarla başa çıkabilmeniz için önemli bir adımdır. Ancak işin zor kısmı, bu gerçekleri kabullenebilmekte yatar. Çünkü ebeveyninizin çocuksu iç dünyasını kabullenmek, bir birey olarak görülme ve saygı duyulma umudunuzdan tamamen vazgeçmeniz anlamına gelir.

Ne tüm narsistler aynıdır, ne de yaşlanınca benzer davranırlar. Fakat yaşlanmak, narsistik sorunların artmasına yol açar. Üzüntü ve endişelere az da olsa tahammül edebilenler, hayatları boyunca diğerlerine karşı her zaman dürüst ve adil davranmış olanlar, dürtülerini makul ölçüde kontrol edebilenler, madde istismarından uzak duranlar, başkalarına muhtaç hale gelirken hâlâ ilişkilerini sürdürebilenler ve sürekli küçülen dünyalarında hâlâ narsistik yanlarını besleyecek şeyler bulabilenler gerekli empati desteğini aldıkları zaman, ilerleyen yaşın gerçeklerini benimseyebileceklerdir. Kendilerine çanak tutulması ve idealleştirilmeye duydukları isteği uygun şekilde besleyebilirseniz, hem onlar kendilerini üstün hissetmeye devam edecek, hem de siz narsisizmin iblislerinden korunmuş olacaksınız.

Bunun anlamı, onların belirli duygusal ve işlevsel ihtiyaçlarını gün be gün karşılamaya hazır olmalısınız demek. Onları hor görmeden, tüm başarılarını ve zaferlerini, ne kadar küçük şeyler olurlarsa olsunlar, takdir edersiniz. Aranızda hiçbir tartışmaya izin vermeden, onları utandırmaktan kaçınırsınız. Yani kendinizin veya başkalarının başarılarından ya da talihinden bahsetmeyin, çünkü bu kıskançlık uyandırabilir. Makul bir ölçüde onların kendi hayatlarını kontrol etmesine

izin verin. Onları doğru şekilde anlamaya çalışın, bunun için ağızlarından çıkan kelimeleri ve yaptıkları hareketleri, (ebeveyniniz veya ona benzer narsistlerle olan deneyimlerinizi) süzgeçten geçirmemeye çalışmanız gerekebilir. Onu suçlamaktan vazgeçip, kırgınlık, öfke veya hayal kırıklıkları gibi duygularınızı bir kenara bırakmaya çalışın. Hayatlarının bu son dönemlerinde onları değiştirmeye çalışmayın. Size zorluk çıkardıkları zaman bile şefkatli olun ya da bu durumla daha iyi başa çıkabileceğiniz birisiyle (bu, kendinizle ilgili beklentilerinizi boşa çıkaracak olsa bile) iletişime geçin. Bunun karşılıklı bir ilişki olacağını ummaktan vazgeçin. Böylece kafanız huzura erişebilir ve hem kendinizle hem narsist ebeveyninizle barışabilirsiniz.

Bir ömür boyu çocuklarıyla sağlıksız bir ilişki kurmuş olan bazı narsistlerle ilgilenmek mümkün olmayabilir. Kişilik teorisyeni Otto Kernberg'e göre böyle "kötü niyetli" narsistlerin üstünlük hissi,[1] onlara sevgilerini sunan insanlara saldırmak ve yok etmek üzerine kuruludur. Hayata karşı paranoyak bir yaklaşım sergileyen bu sadist ve anti-sosyal tipler kendi saldırgan tavırlarını o kadar idealleştirmişlerdir ki, başkalarıyla ilişki kurup, onlara muhtaç olmayı hoş görebilecekleri, makul ve sevgi dolu yanlarını tamamen öldürmüşlerdir.[2] Onlar sadece yok etmeyi, sembolik olarak hadımlaştırmayı isterler ve diğer insanları hayvan gibi görürler. İlerleyen yaşlarla kuvvetlenen paranoyaları yüzünden onlara ulaşmak imkânsızlaşabilir. Zamanla yumuşayacaklarına ve tekrar bir araya geleceğinize dair kurduğunuz hayaller, sizin iyiliğiniz ve sağlığınız için zararlı olabilir.

Gerçekleri kabul etmek için başvurabileceğiniz başka bir yol da size rehberlik edecek olan şöyle bir cümle olabilir: "Narsist ebeveynimi değiştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok. Asla onun kayıtsız şartsız ve hiç bitmeyen sevgisini kazanabilecek kadar kusursuz veya sevgi dolu olamam. Onun beni sevecek veya saygı duyacak niteliklerden yoksun olma-

sı, benim bir birey olarak değerimi düşürmez. Kusursuz biri olduğum ve ideal bir ebeveyne sahip olduğum hayallerine ne kadar sığınırsam, kendime o kadar zarar veririm. Kendi eşsizliğimi bulmak için çabalayacağım ve beni olduğum kişi gibi sevip, sayacak insanlarla beraber olmaya özen göstereceğim. Ben, ebeveynimin bana veremediği sevgiye değerim."

Ebeveyniniz ile etkileşime geçtiğiniz zaman, onu gerçekte olduğu kişi gibi görün. Sınırlarını bilin, yeteneklerini takdir edin. Bırakın kuracağınız ilişkiyi ebeveyninizin gerçek kişiliği ile sizin gerçekçi algınız belirlesin.

Strateji Üç: Sınırlar Belirleyin

Eğer narsist bir ebeveynle etkileşime girecekseniz, hem nasıl biri olduğunuz, hem de ebeveyninizin nelerine müsamaha edeceğinizi gösteren sınırlar belirlemek size yardım edecektir. Bunun için öncelikle sizi sinirlendiren ve kontrolü kaybetmenize yol açan tavır ve durumları tanımlayın. Size doğrudan mı saldırıyor, yoksa iğneleyici sözlerini eşinize, kardeşlerinize veya çocuklarınıza mı yöneltiyor? Kullanıldığınızı, takdir görmediğinizi veya sizden makul olmayan şeyler talep edildiğini mi düşünüyorsunuz? Endişeleri, karamsarlığı ve akıldışı hareketleri sizi deliye mi döndürüyor? Gereksiz kaygıları için onu rahatlatma tuzağına mı düştünüz?

Sizi öfkelendiren, savunmaya geçiren, tüketen veya işe yaramaz hissettiren duygusal tuzaklardan uzak durabilmenin bir yolunu bulmanız gerekiyor. Ebeveynlerinizin kötü niyetle söylediği şeyleri sanki iyi niyetli söylenmiş gibi tekrar kurun. Mesela eleştiriyi, "yardım"a çevirirseniz, artık annenizin bir işte tutunabilmekte yaşadığınız zorluklarla ilgili "endişelendiğini" düşünür ve kendinizi kurban yerine koymaktan vazgeçersiniz. Size yardımcı olmaya çalıştığını düşünmeseniz bile, ona bu şekilde cevap vererek hem ağırbaşlılığınızı koruyacak, hem de onun kendini önemli hissetmesine yardımcı olacaksı-

nız. Fakat kendinizi başkalarından kırgın veya sinirli bir şekilde korumaya alışkınsanız, bu sizi daha farklı bir duruma sokacaktır. Farklı olan şey artık kontrolün sizin elinizde olmasıdır ve sonlandırdığınız şey onun tavırları değil, sizin maruz kaldığınız bu acı verici deneyimlerdir.

Siz yanındayken ebeveyninizden bazı belirli hareketleri yapmamasını isteyebilirsiniz. Bu belki işe yarar belki yaramaz. Bunu yaparken mühim olan ebeveyninizin hareketlerini değiştirebilmek değil, isteklerinize karşı çıkılsa bile kendiniz adına bir şeyler isteyebilmenizdir. Eğer narsist ebeveyniniz her zaman sizi ürkütmüşse, aranızdaki güç dengelerinin ne kadar değişmiş olabileceğini test etmek için bu iyi bir fırsat olabilir. Hatta bazı kısıtlamalar bile belirleyebilirsiniz. Annenize veya babanıza, eğer size saygı göstermezlerse neler yapmaya hazır olduğunuzu sakince belirtin. Fakat söylediğiniz şeyi yapacağınızdan emin olun, çünkü bir kere sınır belirlediniz mi, bundan geriye asla adım atmamanız gerekir. Bir öfke anında sonradan pişman olacağınız şekilde aranızdaki büyük sorunlar için kavga etmek yerine, ilk önce aranızdaki küçük pürüzleri yoklayın. Bu söylediklerim kulağa bir çocukla muhatap oluyormuşsunuz gibi gelebilir, ama durum da zaten bundan ibaret. New Yorklu bir psikolog ve yazar olan Elan Golomb'un da tavsiye ettiği gibi, olası provokasyonlardan kendinizi duygusal olarak soyutlayabilmek ve dengenizi sağlayabilmek için "saldırgan olmayan kararlılık" sanatında uzmanlaşmalı ve "ağırbaşlı ilgisizlik" yöntemini tatbik etmelisiniz. Bunun için biraz uğraşmanız gerekecek.[3]

Narsist ebeveyninizin, sizde suçluluk ve utanç duygularını uyandırmasına izin vermeyin. Vicdanınızı gözden geçirin ve hangi sorumlulukları alacağınıza karar verin. Kendinizin veya sevdiklerinizin hayatından ya da refahlarından fedakârlık etmeden de ebeveyninizin iyi hissetmesini sağlayacak bir yol bulabilirsiniz. İyi bir çocuk olmak için annenizin veya babanızın akıldışı isteklerine boyun eğmek zorunda değilsiniz. "Hayır"

demek en doğal hakkınızdır, tıpkı ebeveyninizin ihtiyaçlarını sizin kadar acı çekmeden karşılayabilecek birini bulmanız gibi. Kendinize olduğu kadar sizi seven diğer insanlara karşı da sorumluluklarınızın bulunduğunu unutmayın. Üzerinizde tam bir kontrolü olduğunu iddia eden birinin oyunlarına kanmadan kendi önceliklerinizi belirlemek en doğal hakkınızdır.

Son olarak ise, tartışmalar yaşanmaya başlamadan *önce* nelere tahammül edip nelere etmeyeceğinize karar verin. Kendinizi korumak için ne gerekiyorsa yapın ve buna hakkınız olduğunu unutmayın. Bir kere kararınızı verdikten sonra ise, bunu *olabildiğince savunmaya geçmeden* yapmaya çalışın.

Strateji Dört: Karşılıklı İlişkiler Kurun

Eğer yaşlı bir narsistin bakımıyla bizzat ilgileniyorsanız, dengenizi ve kendinize saygınızı korumak için başkalarının yardımına ihtiyaç duyacağınızı söylememe gerek yok. Desteğe duyduğunuz ihtiyacı görmezden gelerek ilişkilerinizin karşılıklı olması gerektiğini unutmayın, yoksa narsistler sizin içinizi boşaltacaktır. Başkalarına minnettarlığınızı göstermeyi unutmayın. Narsistten arada bir uzaklaşarak, sizi gerçekten seven insanların hayatlarının bir parçası olun ve onlara içtenliğinizi gösterin.

Ebeveyn kaynaklı narsisizmin izlerinden kurtulmak ve yaşlı narsistin muhtaç olduğu ilgiyi görmesini sağlamak için, ailenizi şöyle bir sallamanız gerekebilir. Ailede herkesin bir rolü vardır ve bu rol çoğu zaman anne ile baba tarafından belirlenmiştir. Rolünüz ister bakıcı veya günah keçisi ya da "kusurlu", hatta "başarılı" olsun, akrabalarınıza sizde bundan çok daha fazlasının olduğunu göstermek zorunda kalacaksınız. Diğerlerine saygılı olun, duygularına ve ihtiyaçlarına riayet edin, ancak onların da aynısını yapması için ısrarcı olun. Katı olun ve geri adım atmayın. Bu tür değişiklikler bir gecede ol-

maz ve çoğu zaman direnişle karşılanır. Ailenizin ebeveynin sağlık sorunuyla uğraşmaya hazır olup olmaması bir yana, siz kendinizi ve onlarla olan ilişkinizi her zaman değiştirebilirsiniz. İlişkinizin karşılıklı olmasında ısrar edin, ama eğer onlardan cevap alamıyorsanız, başkalarına dönün. Arkadaşlardan oluşan "ikinci bir aile" kurabilirsiniz. Kendi seçtiğiniz bu insanlarla, birbirinizin sağlıklı özerkliğine destek olabilirsiniz. Bunlar yıllar içinde size destek olacak olan ilişkilerdir ve kaçınılmaz son geldiğinde sizin yanınızda olacaklardır. Ebeveyniniz için yaşlılık ne kadar acı verici bir deneyim olursa olsun, siz severek ve sevilmeye izin vererek, aynı kötü kaderden kurtulabilirsiniz.

Eğer narsist ebeveyninizle barış yapmayı başarabilirseniz, kullanıldığınızı hissetmeden özveride bulunabilirseniz, karşılığında hiçbir şey almadan da sevebilirseniz, asla olmamış ve olmayacak bir şeyi kabullenebilirseniz, işte o zaman hak ettiğiniz ilgiyi başka bir yerde arayacak kadar özgür olacaksınız.

V. BÖLÜM

NARSİSİZMİ SADECE SİZ ENGELLEYEBİLİRSİNİZ

19

NARSİSTİK TOPLUM

NARSİSİZMİN EN YAYGIN HALİYLE, bir insanın benliğini, tavırlarını, ruh hallerini, davranışlarını, ilişkilerini, üretkenlik ve mutlulukla ilgili beklentilerini etkileyen zihinsel bir hastalıktır. Sadece narsisti etkilemeyen bu durum, beraber yaşadığı ve çalıştığı insanları da etkilediği gibi, en çok onu sevenleri ve ona bel bağlamış kişileri etkiler. Bir hap ile geçmesi mümkün olmayan bu hastalık, yıllar ilerledikçe daha da ağırlaşır. En kötü haline ulaştığı zaman tedavisi bile mümkün olmaz, çünkü narsistin psikoterapiden faydalanabilmesi için önce bir sorunu olduğunu kabul etmesi gerekir ki, bu da tam olarak bir narsistin asla yapmayacağı bir şeydir.

İleri seviye Narsistik Kişilik Bozukluğu nadiren karşılaşılan bir durum olsa bile, onun özellikleri ve semptomları o kadar yaygındır ki, aşağı yukarı her gün sağlıksız narsisizmin izleriyle karşılaşırız. Hatta kültürümüzün içine o kadar işledi ki, bireylerin patolojisinin bir parçası halini alırken bir yandan da kendini çok normal bir şeymiş gibi gösterebiliyor. Kültürün bir parçası haline gelen şeyler, kurumlar tarafından çocuklarımıza aktarılarak, onların zihinlerini ve kişiliklerini etkiliyor. Narsisizmi bir jenerasyondan diğerine aktarmanın en yetkin yolunun ebeveynler olduğu bir gerçek. Fakat bazı ebeveynler ve aileler, her tarafından narsistik imge ve değerlerin taştığı bu dünyada sağlıklı çocuklar yetiştirmeye çalışırken aslında akıntıya karşı mücadele ediyor sayılırlar.

Her ne kadar sosyologlar kültürel narsisizm üzerine yorumlar yapmaya uzun yıllar önce başlamış olsa da kültürel narsisizm 1980'lerin sonunda bitmeyerek, bencil, her şeye hakkı olduğunu düşünen canavarların tohumlarının atıldığı jenerasyon ile yoluna devam etti. Eğer etrafınıza bakarsanız Yedi Ölümcül Günah'ın sadece bireysel patolojiyi ilgilendiren bir durum olmadığını, kültürel narsisizmin canlı ve güçlü şekilde yeni milenyumda da ayakta duran sosyal bir fenomen olduğunu görebilirsiniz.

SINIRLARIN EKSİKLİĞİ VE LİMİTLERİN İNKÂRI

Etkili şekilde çalışabilmemiz için çevremizde güvenli bir alan olması gerektiğinin sezgisel olarak farkındayızdır. Fakat buna rağmen bu sınırları görmezden gelir ya da onları aşılması gereken engeller olarak görürüz. Bilim, yer çekimine meydan okumamızı, zaman ve mekânı aşmamızı, yaşlanmayı yavaşlatmamızı, ölümü kandırmamızı ve hatta hayat yaratabilmemizi sağladı. Hiçbir limitin olmaması fikri, bizi baştan çıkardı. Ancak limitler olmazsa bizi kaos ve gerçekdışılık bekler. İnovasyon için şu an en yaygın yöntem "kuralların dışında düşünmek", ancak buna karşı çıkan modern bir kovboyu hâlâ ideal kahramanımız olarak görüyoruz. Gerçeklerden kopmama fikri, bunun yanında sıkıcı ve eski usul kalıyor. Büyüklüğümüzü ve her şeye kadir olma sanrılarımızı besleyen, her şeye sahip olabileceğimizi ve olmamız gerektiğini bize söyleyen limitsiz olanakların imgelerine bayılıyoruz. Her şeye hakkı olduğunu sanma hissi, bugün hem bireysel hem de toplum nezdinde bir salgına dönüşmüş durumda.

Çocuklarının kafasına yerleştirilen bu tür mesajlardan dolayı harekete geçen birçok insan var. 1980'lerin sonunda 90'ların başında ortaya çıkan, asilce fakat yanlış anlaşılan ve yanlış yönlendirilen Özgüven Hareketi buna iyi bir örnek. Her

şey Kaliforniya eyaleti meclis üyesi John Vasconcellos'un 1987 yılında yeni okul müfredatına "sorumluluk ve özgüven" ilkelerini eklemek için yaptığı girişimlerle başladı. Hedef, suçun, şiddetin, çocuk istismarının, devlet yardımına alışmanın, erken hamileliğin ve uyuşturucu bağımlılığının zararlı etkilerden çocukları korumak için onlara "sosyal özgüven aşısı" enjekte etmekti. Fikir epey büyüktü.

ÖFKELENME HAKKI

Kaliforniya Özsaygıyı Teşvik Gücü'nün belirlediği, sorumluluk, beklentileri gerçekçi tutma, başkalarına saygı duyma gibi değerler her ne kadar övgüyü hak etse de, böylesi bir idealizmin sağlam ve sosyal temelleri, uygulama aşamasında başarısızlığa uğradı. Sorumluluk ve başkalarının hislerine saygı göstermek gibi değerler kayboldu. Özsaygı, *doğru olanı yapmak* ile değil, *iyi hissetmek* ile bir tutulmaya başlandı. Özsaygı kavramı gerçek anlamını yitirince, "iyi hissetmek" için yapılan bencilce şeyler de mübah hale gelmişti.

Çocuklar özsaygıyı, içlerindeki doğal iyiliğe odaklanmaları gerektiğini söyleyen "Pumsy" gibi çizgi film ejderhalarından öğreniyorlardı. Öğretmenler ise çocukları bol bol överek, ne kadar özel olduklarını onlara yineleyerek ve çocuğun performansı kötü veya vasat olsa dahi "başarılı" olduklarını söyleyerek üzerlerine düşeni yaptılar. Artık okulların çocukları yeteneklerine göre ayırmasına izin verilmiyor, yetenekli çocuklara kendilerini geliştirme şansı tanınmıyor ya da kimse kendini "yetersiz" hissetmesin diye yarışmalar düzenlenmiyordu.

Kasıtlı olsun veya olmasın, çocuklarımıza, fırsat eşitliği kadar *sonuç eşitliğinin* de bir hak olduğunu ve hangi işi yapıyorlarsa yapsınlar ya da yapmasınlar her şeye rağmen onlara değer verileceğini ve ödüllendirileceklerini öğretiyorduk. Bu mesajın alt metnine iyice gömülmüş daha sinsice bir şey varsa, o da "kötü" hissetmenin normal bir şey olmadığıydı. Eğer istediğiniz şeyi alamadığınız zaman kalbiniz kırılmışsa,

o zaman ters giden bir şeyler olmalıydı; mesela birileri sizi kurban etmişti. Bunun suçlusu birileri veya bir şeyler olmalıydı, o yüzden hemen yardım istemek en doğal hakkınızdı. Günümüzdeki çocukların önceki nesillerden çok daha öfkeli ve saldırgan olmasının sebebinin arkasındaki nedenlerden biri de bu düşünce yapısıdır.[1]

KÜSTAHLIK, KISKANÇLIK VE OTORİTENİN ÇÖKÜŞÜ

Çocuklara henüz içlerindeki ses olgunlaşmadığı halde iç seslerine güvenmelerini söyleyerek; yetişkinlerin otoritesini küçümsemeyi de öğrettik. Çocuklar kendileriyle meşgul olmaktan çocuklarına vakit ayıramayan ebeveynlerin rehberliğine de güvenememeyi öğrendiler. Tek başlarına bırakıldıklarını ve ebeveynlerinin "ilgisiz" olduğunu düşündüler. Üstelik kendileri ebeveynlerinin Kötü Tavırlarına maruz kalırlarken, yetişkinlerin eleştirilerini ciddiye almaları beklenemezdi.

Narsist bireyin, bir dış otoriteye boyun eğmesinde yaşadığı zorluklar, günümüzde hayli popüler olan, kişinin içindeki ulu varlığa ve kendi "kudretli gücüne" yoğunlaşan metafizik akımların varlığını açıklayabilir. Bunun ahlaki gelişimin zirve noktasını temsil ettiği mi (otoritenin kimliğini içselleştirme), yoksa çocuksu büyüklük sanrılarının bir devamı mı olduğu, onu uygulayan bireye göre değişiyor. Bu yüksek güç, "Tanrıcılık Oynayan Ben" olduğu zaman, kişinin kendini kandırarak, ahlaki bir umursamazlığa düşmesi çok kolay olur. Böyle insanlar başkalarından saygı, onay ve takdir bekler, fakat karşılığını vermezler.

AHLAKİ GÖRECELİK VE UTANMAZLIK

Yanlış ve doğru olan hakkında kafamızın bu kadar karışmış olması, narsistik zamanlarda yaşadığımızın ve yetişkin olma konusunda çektiğimiz zorlukların bir işaretidir. Sanki

ortak bilincimiz henüz gelişemeden, hatalarımızı kabul etme utancından kaçınmak için büyüklük ve dokunulmazlık hayalleriyle kendimizi koruma altına almışız.

Toplum olarak, sorumluluklarımızı kabullenmekte çok büyük sorunlar yaşıyoruz. Tıpkı bir şeyler ters gittiği zaman suçlayarak birilerini arayan küçük çocuklar gibiyiz. Silah üreticileri veya sigara şirketleri gibi büyük firmalara açılan sansasyonel davaları bir düşünün. Bizim için otoriteyi temsil eden bu kültür ikonlarına, büyüklüğe duyduğumuz ihtiyacı yansıtıyoruz. Çünkü onların sahip olduğu gücü kıskanıyoruz ve ne zaman bir sigara içsek ya da silah alsak, kendimizi daha güçlenmiş hissediyoruz. Büyüklük sanrılarımız bize risksiz bir dünyayı hak ettiğimizi söylediği için, silahların ve sigaranın öldürdüğünü bildiğimiz halde, bu otorite temsilcilerinin bizi bundan korumasını bekliyoruz. Gerçekler işin içine karıştığı zaman aldığımız yaralar ise narsistik olduğu kadar fiziksel de oluyorlar. Dokunulmazlığımızı kaybetmenin utancı ve büyüklüğümüze yapılan ihaneti kabullenemiyor, öfkeli bir şekilde intikam isteğine kapılarak davalar açıyoruz.

Narsistin, gerçeği kurnaz hareketlerle tanınmayacak bir hale sokmayı hayal ettiği bir hukuk sistemi ise bu kültürel öfke patlamalarını destekler nitelikte. Eğer bir avukat, suçluyu jüriye sempatik göstermeyi başarırsa, kötü bir üne sahip bu insanlar, en adi suçları işlemiş kişileri bile affedebiliyorlar. Bunlardan en ünlüsü ise faili, kurban olarak gösteren savunmalar. Bu tür davalarda, biz insanların sanki kurban gibi görünen (utandırılmış) birinin tüm davranışlarını haklı göstermeye yarayan yatkınlığımız, resmen istismar ediliyor.

Adeta utanç, en büyük toplumsal kötülük haline gelmiş durumda. Ya da değerlerimizin, şiddetin, yozlaşmanın ve yalanların, ahlaki açıdan "kişisel bir tercih" noktasına indirilecek kadar göreceli bir hale geldiği dünyada utancın hali böyle. Çoğu zaman bazı seçimlerin kabul edilemez olduğunu bilsek de, seçimi yapan kişinin dışında suçlayacak birini veya

bir şeyi ararız. Neredeyse herkes bir şeyin kurbanı olduğunu söyleyebilir. Böyle olunca, gerçek trajedinin nerede yattığını anlamakta ve gerçekten suçlu olmayan kişiler için merhametli olmakta zorlanırız.

GERÇEĞİN ÇARPITMALARI: "İMAJ HER ŞEYDİR"

Politik liderlerden, spor "kahramanlarına", büyük işverenlerden, eğlence dünyasına kadar, sonuçlardan kaçabilmeyi başaran insanların yarattığı ve yansıttığı imgeler, tam da bizim görmek istediğimiz türden şeyler. Üretilmiş imgeler gücün en sağlam kanıtlarından biridir. Bu güçlü insanlar (güce ulaşmayı hedefleyenlerle beraber), kendilerini nasıl algılamamızı istedikleri konusunda kamuoyunu yaratanlara, menajerlerine, yayıncılara, basın sorumlularına ve medya danışmanlarına güvenirler. Kandırıldığımızı bildiğimiz halde onları izlemekten hoşlanırız. En nihayetinde gerçekler o kadar çarpıtılır ki, artık neye ve kime inanacağımızı bilemez hale geliriz. Kendimizi aynaların ardında ne olduğunu bilemediğimiz narsistik bir panayırda buluruz. Kendi algılarımıza güvenemez, başkaları bir yana, kendimize de yabancılaşırız.

Fakat gene de kendimizi hayallerden çekip kurtaramayız. İmajın her şey olduğu yerde, gerçek olana karşı iştahımız kalmaz. Üzeri insanın ağzının suyunu akıtan puf börekleriyle dolu bir tezgâhın önünde durur ve gerçek bir gıda yiyeceğimizi sanırız. İçi boşaltılmış özlerin hızla çoğalan imgeleri duyularımızı uyarırken, bizi ruhen tüketir ve aç bırakır. Bu yüzden sürekli olarak büfeye geri döneriz. Bu boş kalorileri, kültürel ideallerin imgesi olarak içselleştiririz ve bunların üzerinden kendimizin ve hayatımıza giren her şeyin değerini ölçmeye kalkarız. Onların sayesinde neyin güzel, neyin iyi, neyin arzulanabilir ve neyin anlamı olduğunu öğreniriz.

İmgelerin gücü inanılmaz derece baştan çıkarıcıdır. İnanmıyorsanız her yıl sayıları gittikçe artan göğüslerine silikon taktıran on dokuz yaşından küçük kızlara bunu sorabilirsiniz. Bu gençlerin birçoğu ameliyatlar için üniversite parası olarak ayrılan fonları yağmaladılar ve önemli bir bölümü "daha iyi hissetmeleri için", kendileri de güzellik uğruna neşterin altına yatmış anneleri tarafından desteklendi; sırf kültürel olarak ideal kabul edilene yaklaşabilsinler diye. Onların değerlerini veya gençlere özgü sabırsızlıklarını sorgulayabilirsiniz, fakat yaşadığımız şu feminizm sonrası çağda bile, büyük göğüslerin bir kadını daha güçlü kıldığını inkâr edemezsiniz.[2]

Gerçek otoritenin ortadan kalkmasıyla beraber, "imaj kandırmacası"nın istediğimizi elde etmeye giden yol olduğunu sezmeye başladık. Acı veren gerçek ise şu ki, sahtekârlığın mecburi olduğu bir dünyada, bu tür yöntemler sahiden de işe yarıyor.

REKABET İSTİSMARA DÖNÜŞTÜĞÜNDE

Bizi sürekli uyaran ve baştan çıkaran imgeler her yanımızı sarmışken, gördüğümüz şeylere sahip olmayı istemek kadar doğal bir şey olamaz. Bir imge ne kadar yoğun kullanılırsa, talep o kadar artar ve arzın kısıtlı olduğunun fark edilmesiyle beraber rekabet doğar.

Rekabetin özünde kötü olması bir yana, aslında tam tersidir. Her birimiz gerektiğinde savaşabilmek için agresif mücadele içgüdüsüyle donatılmışızdır. İki veya daha fazla insanın paylaşılamayacak bir şey için verdiği uğraşlar, taraflardan biri kazanıp, orada bırakıldığı sürece sağlıklı bir durumdur. En iyi ihtimalle, kazanan da kaybeden de bu mücadeleden bir şeyler öğrenecek ve katılıp, ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları için oradan tatmin olmuş bir şekilde ayrılacaktır.

Agresif mücadelecilik son yıllarda kazandığı kötü şöhretini, bu agresifliğin rekabet sona erdikten sonra bile sonlanmamasına borçlu. Burada yaşanan başka bir şeydir, sanki birisi-

nin insan olarak tüm değerini kaybetme riski yaşanıyordur. Zaferin çirkin yüzüne hepimiz alışkınız. Yenilenleri iyice aşağılayana kadar galibiyetleriyle tatmin olamayan galipleri her zaman görüyoruz. İşte bu sağlıklı bir mücadele değil, istismar ve küçümseme, yani narsistik öfkenin dışa vuran bir yüzüdür. Böyle bir şey ön plana çıktığı zaman, rekabet çirkin bir kelime halini alır.

Kültürel narsisizmin en belirgin öğeleri, sevdiğimiz ve kavga ettiğimiz, çalıştığımız ve oynadığımız, çocuklarımızı büyütüp eğittiğimiz günümüz toplumunun temellerine kadar işlemiştir. Uzun bir süredir sağlıksız narsisizmin büyümesine göz yumuyoruz. Eğer kendimizi ve gelecek nesilleri kurtarmak istiyorsak, özfarkındalık ve irade gelişimi, gerçekçi olabilmek, sağlıklı sınırlar koyabilmek ve ilişkilerin karşılıklılığı ilkeleri için, Yedi Ölümcül Günah'a karşı savaşmalıyız. Bu zor bir savaş ve ilk cephesi de evde kuruluyor.

20

DAHA İYİ EBEVEYNLER OLMAK

ULUSAL ÇAPTA GENÇLER arasında yapılan bir ankette, gençlere günümüz Amerika'sında yanlış buldukları şeyler soruldu. Kendilerine sunulan on beş seçeneğin arasında en çok şu dördü seçildi: bencillik/kendinden başkasını düşünmeyen insanlar (yüzde 56), yasalara ve otoritelere saygı göstermeyenler (yüzde 52), politikacıların hataları (yüzde 48), çocuklar ve gençlerde görülen disiplin eksikliği (yüzde 47). Genç insanların her tarafta karşımıza çıkan narsisizmin farkında oldukları gayet açık.[1]

Amerikan toplumundaki narsisizmin çoğu şu ikisinin ürünü: kültürel etkiler ve kötü ebeveynlik. Bu ikisi birbirine sıkı sıkıya bağlı. 1946-64 arası doğan jenerasyon geçmişin baskıcı ve geri kafalı buldukları zincirlerini bir kenara attıklarında, kendilerine referans olarak ebeveynliği bencil çıkarlarına göre tekrar icat etmeye çalışan insanları aldılar. Bunun sonucu olarak ise, çocukları için doğru olanları seçmek yerine, ebeveyn olarak kendilerini bir birey olarak tatmin edecek seçimleri yapan ve bunları haklı gösteren birçok insan çıktı. Mutluluklarının peşinden koşan birçok ebeveyn, büyüklük, dokunulmazlık, kıskançlık ve mükemmeliyetçiliğin etkisi altına girerek, çocuklarının kendilerinden bağımsız ihtiyaçlarını görmezden

geldiler ve gençlerin insanı bazen zorlayabilen hareketlerinin ardında yatan gelişimsel etkileri yanlış şekillerde okudular.

Çevrenize bir bakın. Şunları yapan kaç ebeveyn biliyorsunuz:

- Çocuklarından gerçekdışı beklentileri olanlar.
- Çocuklarının istek ve duygularına aldırmaksızın, onların hayatlarını detaylarına kadar yönetmeye kalkanlar.
- Çocukları üzerinden yaşayanlar.
- Kendi ihtiyaçlarını karşılamak için çocuklarını kullananlar.
- Çocuklarını korku ve endişelerle dolduranlar.
- Çocuklarına arkadaşı ya da sırdaşı gibi davrananlar.
- Başka bir ebeveynle çocuklarını doğrudan bir tartışmanın içine sokanlar.

Peki ya şöyle ebeveynler:

- Kontrol delisi.
- Her şeye müdahale edenler.
- Çocuğun yanında cinsel açıdan rahat ve fazla hoyrat olanlar.
- Kendi hayatlarıyla aşırı meşgul oldukları için çocuklarının hayatlarına ortak olamayanlar.

Günümüzün narsistik kültürüne öncülük eden iki çeşit narsistik düşünce var. Birincisi, "Her şeye sahip olabilirim ve olmalıyım da." Diğeri ise, "Kimse benimle, isteklerime sahip olma isteğimin arasına giremez." Bu iki öğreti, günümüz ebeveynliğinin bir parçası haline geldi. Bu da demek oluyor ki Narsisizmin Yedi Ölümcül Günahı bir süre daha bizlerle birlikte olacak.

NARSİST ÇOCUKLAR YARATAN YEDİ EBEVEYN TAVRI

1. "Çocuğum özel biri ve bu yüzden olabilecek tüm deneyimleri ve üstünlükleri hak ediyor. Eğer bunu karşılayamıyorsam, o zaman toplum karşılamalı."

"Özel" kelimesi bugünün dünyasında anlamını kaybetmiş durumda. Önceleri *alışılmadık* kalitede veya bir yanıyla diğerlerinden *üstün* manasında kullanılırdı. Fakat artık birçok insana göre özel hissetmek, özgüvenin normal bir parçası, bu yüzden de başkalarından kendilerini özel hissettirmelerini bekliyorlar. İnsanları sanki birileri onları kandırmış gibi, "Hiç özel hissetmedim" derken duyuyoruz. Böylesi narsistik düşünceler artık hepimizin bilinçaltına yaygın şekilde yerleşmiş durumda.

Şüphesiz ki her çocuk kendi ailesi için özeldir ya da biz öyle olmalarını umarız. Çocukların hepsi birbirinden farklıdır ve bir birey olarak hak ettikleri saygı ve nezaket, onlara gösterilmelidir. Fakat sırf ben çocuğumu "özel" olarak gördüğüm için diğerleri de ona öyle davranmak zorunda değildir. Kökenleri narsistik yetersizliklere dayanan böylesi bir tavır, diğerlerinin bizden ayrı olduğunu ve bizim gibi düşünüp, hissetmek zorunda olmadıklarını anlamamızı engeller.

Amerikalı çocukların hakları arasında istismar ve ihmallerden korunmak ile ücretsiz eğitimden yararlanmak vardır. Çocukların sahip olmalarını istediğimiz birçok şey daha vardır. Ancak bunları sağlamak ebeveynlerin veya diğer insanların cömertliğine kalmıştır. Yani bunlar doğal hakları değildir. Bir çocuğu büyütmek için sahiden de "tüm bir mahalle" gerekebilir. Demek istediğim, aslında tüm bir halk ve toplum, bir çocuğun refahı ve sağlıklı gelişimi için yatırım yapar. Fakat çocuğun gelişiminde en önemli görev onu bu dünyaya getirenlere ya da yasal olarak onları evlat edinen kişilere düşer. Birçok ebeveyn çocuklarının ihtiyaçlarını karşılar, gerekirse

bunun için fedakârlık dahi yaparlar. Fakat ne yazık ki tüm ebeveynlerin içinde böyle bir sorumluluk duygusu yoktur.

Kendisine özel biriymiş gibi davranılmasını bekleyen bir çocuk veya bir yetişkin, başkalarının kendisini özel hissettirmediğini gördüğü zaman ömrü boyunca sürecek bir hayal kırıklığına ve ilişkilerinde ciddi sorunlara sahip olacaktır.

2. "Çocuğum asla acı çekmemeli (eğer çocuğum mutsuz ise, ben kötü bir ebeveynim)." Başarısızlık her zaman için kötü bir tecrübedir ve ondan her halükarda kaçınılmalıdır.

Şunu kabul edelim: Acı çekmek, insan olmanın bir parçasıdır. Her ne kadar çocuklarımızı acılardan korumak istesek de, bazen olaylar bizim kontrolümüz dışında da gelişebiliyor. Bazen bunlar trajik boyutlara da ulaşabilir; hastalık, felaket ve hatta ölüm gibi. Fakat çoğu zaman bu acılar girişilen bir rekabeti kaybetmek ya da son model bir oyuncağa sahip olamamak gibi sıradan şeylerdir. Günümüzde ebeveynler çocuklarını acılardan olabildiğince uzak tutabilmek için çok büyük çabalar sarf ediyorlar. Bunun için tatil dönemlerinde belirli bir oyuncağa artan talepleri ya da çocuk kültüründeki son gelişmeleri izlemek için maruz kaldıkları baskıya bakmak yeterli. Fakat kendilerini böyle sıkıntılara sokan ebeveynler çok önemli bir noktayı atlıyorlar. Çocuklara da, tıpkı yetişkinler gibi, hayal kırıklıkları ve hatta önemli krizlerle yüzleşmeleri için yardım edilerek, daha güçlü hale gelmeleri sağlanabilir. Karşılaşılan engeller ve yaşanan başarısızlıklar, ebeveynlerden alınan doğru destek ile beraber kişinin kişiliğini yaratan şeylerdir.

Bir insanın çocuğuna karşı merhametli olması iyi bir niteliktir. Ancak bazen ebeveynlerin çocuklarının çektikleri acılara tahammül edememesindeki neden, söz konusu acıya maruz kalan sanki kendileriymiş gibi hissetmeleridir. Gerçekte çektiğimiz acı, çocuğumuzun acısı değildir; kendimizi onunla fazla

özdeşleştirmemizden dolayı tetiklenen bir başka şeyin acısıdır bu. Bu iki yönden zararlıdır: İlk olarak her şeyi kendimizle ilgili kılmış oluruz ki bu da çocuğu kendi yaşaması gereken tecrübelerden alıkoymamıza neden olur ve böylece çocuğumuza ihtiyaç duyduğu empati desteğini sağlayamamış oluruz. İkinci olarak ise, tahammül edemediğimiz acıyı uzaklaştırmak için bazen fazla ileri gideriz. Eğer çocuğumuzun acısına tahammül edemiyorsak, onu, şımarıklık ve endişelerle çevrili gerçek üstü bir dünyaya mahkûm ederiz. İşin tek kötü yanı çocuğun bu gerçek üstü dünyaya inanması değil, aynı zamanda acılarının üstesinden gelme yeteneğinden mahrum kalacak olmasıdır da.

Bu çocuklar zaman içinde "her şeye hakkı olduğunu düşünen canavarlar" haline gelirler. Onların yaşadığı öfke patlamalarının tek sebebi, sadece yanlış tavırlara sahip olmaları değil, aynı zamanda gündelik hayatın çıkardığı engellerle mücadele edecek yeteneklerden yoksun oluşlarına da bir işarettir. Çocukların hayal kırıklıklarını, kaybı, hüsranı, yalnızlığı, can sıkıntısını, kıskançlığı, suçluluk hissini ve öfkeyi kontrol altına almayı öğrenebilecekleri fırsatlara ihtiyaçları vardır. Bunu da onlar için orada olan, şefkatli yetişkinlerin yardımıyla başarırlar. Dünyadaki yerlerini gerçekçi şekilde görebilecekleri tecrübelere ihtiyaç duyarlar: kazanan ve kaybeden, iyi ve kötü, kendine güvenen ve başkasına bağımlı, alan ve veren, kendinden emin ve merhametli vb.

3. "Benim için iyi olan, çocuğum için de iyidir. Çocuğum için yaptığım fedakârlıklar kendimi gerçekleştirmemi engelliyorsa elbette mutsuz olacağım ama hiç fedakârlık yapmadığımda yaşayacağım mutsuzluk çocuğumu çok daha kötü etkileyecektir."

Bu tavrın kökü, bir ebeveynin çocuğunun ayrı bir birey olduğunu görmede yaşadığı zorluktan kaynaklanır. Kabullen-

mesi daha zor bir gerçek ise ebeveynler ile çocuğun ihtiyaçlarının çoğu zaman birbirinden çok daha farklı olması, hatta bir çeşit mücadele ve karşıtlık taşımasıdır. Bazen ebeveynlerin verdikleri kararlar kendileri için işe yarıyorken, çocukları için travmatik sonuçlar doğurabiliyor. Örneğin; engellenmesi mümkün olan (koşullar zorlamadığı halde yapılan) boşanmalar, çocukların ebeveynlerden birine ya da ikisine birden yabancılaşmasına neden oluyor. Anne ve babanın yaşadığı çatışmaların, velayet davalarının veya hayatlarına girip çıkan üvey ebeveynlerin arasında kalan çocukların güvenli bağlanmaya duydukları ihtiyaç sarsılıyor. Kimyasal veya başka tür bağımlılıkları olan ya da dürtüsel davranışlar sergileyen ebeveynlerin çocukları için ise durum daha da kötü oluyor. Kariyerleri veya kendi yaşam tarzları peşinde koşarken, çocuklarını uzun süre yalnız bırakıp, onlara gereken ilgiyi göstermeyen ebeveynler de kötü birer örnektir. Bu seçimlerin bazıları mecburi verilen kararlar olabilir, ancak çoğu zaman çocuğun üzerinde yaratacağı etki düşünülmeden verilmiş bencilce kararlardır. Son dönemlerde "Benim için iyi olan, çocuğum için de iyidir" fikri, çocukların bireysel ihtiyaçlarını ve çıkarlarını dışlayan, onları gereken destekten mahrum bırakan bir düşünce tarzı haline geldi. Bu, insanın çocuğu acı çekerken başka bir yöne bakmasından veya onu görmemek için at gözlüğü takmasından daha farklı değildir.

Bu durum, çocuğun kişisel sınırlarını bulandırıp, yaşayacağı zor zamanlara karşı fazla gelişmemiş kaynaklarını kullanmaya zorlayarak, uzun süredir maruz kaldığı narsisizmi kuvvetlendirir. Bunlar çoğu zaman "kendilerini yetiştiren" çocuklardır ve üstesinden gelinmemiş büyüklük sanrıları, birbirleriyle ciddi olarak çatışan öfke sorunları, başkalarına ihtiyaç duyma ya da diğerlerine güven duymakta yaşanan zorluklarla bir başlarına bırakılmışlardır.

Çocukların mutlu ebeveynlere sahip olması, mutsuz ebeveynlere sahip olmasından daha iyi olsa da, bir çocuk

için en iyisi ebeveynliklerinden zevk alan bir anne ve babaya sahip olmaktır.

4. Çocukların kendilerini özgürce ifade etmeye ihtiyaçları vardır. Onların ruhları "saf" olur. Bu yüzden bir ebeveynin müdahalesi olmaksızın, onlar kendiliklerinden üstün varlıklara dönüşeceklerdir. Otoriter davranarak bir sorunu engellemeye çalışmanın hiçbir manası yoktur. Bu olsa olsa çocuğa gereksiz yere bir utanç yaşatarak, onun yabancılaşmasını sağlar.

Kimse kötü insan olarak algılanmak istemez; özellikle çocukları tarafından. Fakat "doğal çocuğun" arınmışlığına duyulan inanç, bir çocuğun topluma adapte edilip, onun işe yarar bir birey haline getirilmesinden sorumlu olan ebeveynleri bu yükümlülükten kurtarmaya yarayan narsistik bir çarpıtmadır. Ebeveynlerinin yönlendirmelerinden mahrum kalan çocuklar genelde "iyi" insanlara dönüşmezler; büyük ihtimalle davranışsal sorunlar geliştirecek ve çözülememiş çocuksu narsisizme sahip olacaklardır.

Kendine Ait Bir Akıl

"Birileri bu çocuğa uyumlu olmayı öğretmeli." Sekiz yaşındaki Johnny'nin oyun sahasında yine bir arbede çıkardığı duyulduğunda öğretmenler odasında herkes bundan bahsediyordu. Hepsi Johnny'nin öğretmeni Ruth için üzülüyordu. Çünkü kadıncağız sürekli diğer velilere çocuklarının neden evlerine yırtık kıyafetler, morluklar ve arada sırada da kanamış burunlarıyla döndüklerini anlatmak zorundaydı. Ruth'un daha önce de sorun çıkaran öğrencileri olmuştu ama Johnny gibisi değil. Her teneffüs vaktinde bela, bu çocuğun etrafında dolaşıyordu.

Ruth, Johnny ile konuşmayı denemiş, fakat başaramamıştı. Çocuğun her zaman kendinin neden haklı, diğerinin ise neden

haksız olduğuna dair bir açıklaması vardı. Diğer çocukların onun sözünden çıkmamasını bekler bir havası vardı. Birisi ona karşı çıktığı zaman ise kibre kapılıp, karşısındakini kızdıracak şeyler yapmaya başlıyordu. Uzlaşma yeteneğinin adetlerinden kesinlikle haberi yoktu.

Böylece Ruth, Johnny'nin ebeveynleriyle bir görüşme ayarladı. Aslında şimdiye kadar onlardan hiçbir haber almamış olmasına şaşırıyordu. Çünkü Johnny girdiği kavgalardan nadiren yara almadan çıkmıştı ve yara berelerle eve döndüğü çok olmuştu. Fakat şimdi çocuğun anası ve babası Ruth'un karşısında oturuyorlardı ve Johnny'nin yaptıklarını anlatan hikâyelerden hiç etkilenmemiş gibiydiler.

"Biz Johnny'i hep kendi savaşlarını verebilecek şekilde eğittik" dedi Johnny'nin annesi Kris. "Demek öyle", diye düşündü Ruth, esas sorunu görmeye başlamıştı. "Johnny'nin her zaman kendine göre aklı olmuştur" diyerek konuşmaya girdi baba Greg. Ruth, adamın gururlanan sesini gözden kaçırmamıştı. "Evet" dedi Ruth dikkatle, "Johnny'nin kendine güvendiğine şüphe yok, ayrıca kendini ifade etmede de herhangi bir sorun yaşamıyor." Kris ve Greg ışıldayan gözlerle birbirine baktı. "Ancak", diye devam etti Ruth, "Johnny, diğerlerinin isteklerine kulak vermede biraz sorun yaşıyor. Ayrıca korkarım ki, onların duygularını da pek önemsemiyor. İşler istediği gibi gitmediği zaman öfkeleniyor." Cümlesini bitiren Ruth, Johnny'den aşina olduğu öfkenin yetişkin haliyle tanışmak için kendini hazırladı. "Onlar sadece çocuk" dedi omuzlarını silken Kris, "ve çocuklar kavga eder. Onları kendi başlarına bırakırsanız, aralarındaki sorunu halledeceklerdir. Biz evde böyle yapıyoruz ve şimdiye kadar hiçbir sorunla karşılaşmadık."

Çocukların, çocukluk dönemi narsisizmini atlatabilmeleri için ebeveynlerinin tavsiyelerine ihtiyaçları vardır. Çocuksu büyüklük sanrılarının ve dokunulmazlık hislerinin dindirilmesi için yardıma ihtiyaçları olacağı gibi, patlayan narsisizm ba-

lonunun getireceği utancın yönetilmesinde de ebeveynlerine gerek duyacaklardır. Kendilerine ideal olarak alabilecekleri güçlü ve onlarla ilgilenen ebeveyn figürlerine ihtiyaç duyarlar. Neyin doğru, gerçek ve önemli olduğuna dair ebeveynlerinden onları düzeltecek geribildirimleri almaları gerekir. İrade sahibi, aynı zamanda dediklerini uygulayan ebeveynlere ihtiyaç duyarlar.

Bir çocuk böyle vicdan sahibi olur; kendisine örnek aldığı ebeveynin değerlerini içselleştirerek. Eğer çocuklarımızın doğruyu yanlıştan ayırabilmesini istiyorsak, bunu sadece onlara öğretmemeli, fakat aynı zamanda takdir edecekleri insanlar da olabilmeliyiz.

5. Bir çocuk için empati, ona sanki arkadaşımmış gibi davranmakla aynıdır. Onunla duygularımı paylaşır ve yakın olmanın ne demek olduğunu göstermiş olurum. Dürüst olmak ise ona neler düşündüğümü ya da hissettiğimi anlatmak ve geçmişteki kirli çamaşırlarımı veya şimdiki sorunlarımı açıkça söylemektir. Çocuklar her zaman ebeveynleriyle ilgili gerçekleri bilmelidirler.

Büyük Ufaklık

Tina'nın annesi insanlara kızının "güçlü" doğduğunu söylemeyi severdi. Annesi için Tina, kendisine ev işlerinde yardım edebilecek ve yatağına gittiği zaman küçük çocuklarıyla ilgilenmesi için güvenebileceği biriydi. Yaşından çok daha olgun olan Tina, sık sık da bunalıma giren annesi için tam bir avuntu kaynağıydı. Hatta annesinin, babasıyla neden mutsuz olduğunu bile anlayabiliyordu.

Annesi için üzülen Tina, babasına hayranlık duyuyor ve adam onun için hayatında özel bir yer tutuyordu. Bir takım olan bu ikili yapılması gereken işleri hallediyor, annesiyle ilgileniyorlardı. Tina ile babası beraber alışverişe çıkıyor, ye-

mekleri hazırlıyor ve pazar günleri beraberce kart oynuyorlardı. Tıpkı annesi gibi, babası da sırlarını Tina ile paylaşırdı. Babasının acılarını ve kızgınlıklarını bilir, gizliden gizliye ona hak verirdi.

Anaokulundakiler bile Tina'yı "büyük laflar eden küçük kız" olarak tanırdı. Ta o zamandan beri sınıfının en iyisi ve çoğu zamanda öğretmenlerin favorisi olmuştu. Fakat birden sınıfta küstahça davranmaya ve evde de karşılık vermeye başlayınca herkes şaşırmıştı. Ailesi onun ergenliğe planlanandan biraz daha önce girmeye başladığını düşündü.

Bir çocuk için empati, onun gerçek ihtiyaçlarını ve gelişiminin her dönemindeki yeteneklerini doğru şekilde anlamak olduğu kadar, çocuğun kendine has tavırları, ayırt edici özellikleri ve onun niteliklerinin gerçekçi bir değerlendirmesini yapabilecek sezgisel bir yana sahip olmak da demektir. Ayrıca sağlıklı ebeveynsel sınırların korunmasını sağlayacak kadar ilgiye de dayanır.

Ebeveynlerin sağlıklı sınırları, bir çocuğa arkadaşı, sırdaşı veya günah çıkaracağı biri gibi davranmamayı kapsar. Bu tür davranışlar çocuğun kendisini "özel" hissetmesine neden olabilir, fakat bu sağlıksız bir "özel" hissetme durumudur. Bunun yapılması halinde çocuk, annesi veya babasıyla eşit olduğunu ve aradaki rollerin ortadan kalktığını düşünecektir. Çocuklarıyla aralarında böyle bir ilişki kurulmasına göz yuman ebeveynler, evlatlarının kendi otoritelerine hiçbir saygı göstermediğini gördükleri zaman şaşırırlar. Çünkü çocuk, kendine ait bir benlik geliştirmesi gerektiği yerde, anne ve babasını üstün ve güçlü kıldığını düşündüğü özellikleri onlarla paylaştığını düşünecektir. Çocuğuyla ilgili içten bir ebeveynin, bu davranışın neden uygunsuz olduğunu görmesi zor olabilir. Çocuklar böylesi bir samimiyetin sonucu olarak her şeye burunlarını sokabilecekleri ve şımarık tavırlarda bulunabileceklerini düşünürler. İş bir kere daha çocuğun neye ihti-

yaç duyduğuna değil, ebeveynin ne istediğine varıyor ki, bu kesinlikle sakıncalı bir durum.

6. Seks, doğal bir şeydir ve "bastırılmış" yetişkinler yüzünden çocuklar kendi cinsellikleri konusunda utanç duymamalıdırlar.

Beraberce Oynayan Aile...

Sinemada epey reklamı yapılmış olan, on üç yaşın üstündeki çocukların aileleriyle beraber izleyebileceği bir film var. Seansa gelen altmış kişiden yarısı on yaşından küçük çocuklar ve geri kalanı da onlara eşlik eden ebeveynleri. Arka koltuklardan birine yerleşen dört kişilik bir aile patlamış mısır ve içecekleriyle beraber güzelce vakit geçiriyorlar. Filmin açılış sahnesinde bir kadın ile adam seks sonrası muhabbeti yaparlarken kadın garip davranmaya başlıyor ve bir anda kötü kalpli bir "kadın-robot" oluveriyor. Meme uçlarından ateşlenmeye başlayan yarı otomatik kurşunlarla beraber suratı yerinden düşüyor ve ardındaki siborg devrelerini ortaya çıkarıyor. Bunu gören arka sıradaki küçük kız çığlığı basıyor, "Anneciğim bu çok korkunç!" "Hayır, değil" diyor annesi ve bunu duyan çocuk sesini kesiyor. Biri patlamış mısırı uzatsın.

Meğerse filmin cinsel ilişkilerle ilgili koca bir şakadan ibaret olduğu ortaya çıkıyor. Sapkın cinsel hareketlerin taklitleri, uzuvlara yapılan kaba göndermeler, zırt pırt yatağa girip çıkan karakterlerin sürekli ağzı bozuk bir espri anlayışı eşliğinde canlandırdıkları seks pozisyonları. Salondaki tüm çocuklar sessizliğe bürünürken, hiçbir aile, bir tanesi bile, salonu terk etmiyor.

1970'lerden beri ebeveynler, çocuklarına örnek oluşturabilecek tavırlara çok fazla yatırımlar yaptılar. Büyük ihtimalle bunun en kötü örneklerinden biri, henüz gelişim olarak bunu

kaldırmaya uygun olmayan çocukları haddinden fazla cinsel uyarıma maruz bırakmalarıdır.

Kültürümüzdeki cinsel içeriğin bolluğu karşısında çocuklar bazen aşırı uyarılabiliyorlar. Narsistik zamanların bir ürünü olan yetişkinlerin cinsel uyarıma duyduğu delicesine istek, çocukların sağlıklı bir ortamda büyümesini engelleyebilecek kadar aşikâr. Konu hakkında endişe duyan ebeveynler, çocuklarının bu uyarıma maruz kalmasına, kafalarının karışmasına veya ilgisizleşmelerine karşı evlatlarını korumalıdırlar. Çocuğunuzu böylesi aşırı bir uyarımdan koruyamasanız bile (ki koruyamazsınız), sizin çabalarınızı gören çocuk, kendini korumak için bir çeşit sınır oluşturarak bunu içselleştirebilir. Gelişimsel olarak henüz kaldıramayacakları tüm etkenlerde çocukların bizim yardımımıza ihtiyaçları vardır.

Şüphesiz ki ebeveynler çocukları için yetişkin aşk ilişkilerine bir örnek teşkil edebilmeli ve seks ya da üreme ile ilgili sorularına, onların idrak edebilme kapasitelerine göre ayarlanmış açıklayıcı cevaplar verebilmelidir. Ve çocukların birden boy gösterebilen cinsellikleri kesinlikle doğal bir şekilde karşılanmalıdır. Fakat çocukların bazen cinsellikle ilgili fikirleri olur ve ebeveyninin çıplaklığı, aleni cinsel davranışlar ve hatta imalar ya da cinselliğin doğası hakkında bilgiler nedeniyle bile uyarılabilirler. Sağlıklı ve birbirini seven yetişkinler için doğal olan şeyler çocuklara fazla gelebilir. Sağlıklı ve birbirini seven yetişkinlerin doğal hareketleri, bir çocuk için fazla olabilir. Ancak bir çocuğun cinsel ve ruhsal sağlığını korumak için kalkıp da onun hislerini bastırmaya çalışmayın.

Çocukların evde gördüğü veya duyduğu aşırı cinsel uyarımların tümü bir çeşit duygusal ensesttir. En az fiziksel ensest kadar zarar verici olabilen bu durumu hatırlayabilmek ve bir yetişkin olarak üstesinden gelebilmek ise çok daha zordur. Çünkü ebeveynin doyumu uğruna çocuğun harcandığı, sınırların çizilmediği bir ortamda gerçekleşen travmatik bir olay yokmuş gibi görünmektedir.. Bu durumdaki çocuklar cinsel

olarak erken gelişir ya da hissettikleri belirsiz sınırların bir ifadesi olarak halka açık yerlerde mastürbasyon yapabilirler.

7. Çocukta özsaygı oluşturabilmenin yolu, ona devamlı olarak ne kadar "özel" olduğunu söylemek ve kendilerini "onaylamalarını" tembihlemekten geçer. Çocukların kendilerine inanması için bir şey başarmalarına gerek yoktur, ayrıca rekabetin zararlı etkilerinden korunmaları gerekir.

Özsaygı nereden gelir? Kendinize bir şeyi yapabileceğinizi söylemekten mi, yoksa o şeyi yapma riskini göze alıp, gerçekten neler yapabildiğinizi görmekten mi?

Kendine saygı da benzer şekilde çalışır. Çocuklar bir konuda çaba göstermek için cesaretlendirildiği zaman kendi yeteneklerini keşfederler ve tecrübe ettikleri hünerleri kendilerini nasıl gördüklerinin bir parçası haline gelir. Bu çabaları esnasında tökezleyebilir veya tamamen başarısız olabilirler. Ancak böylesi bir tecrübe bile onları hem daha güçlü kılacak, hem de kendi yetenekleri hakkında daha gerçekçi olabilmesini sağlayacaktır. Herkes her konuda başarılı olamaz, fakat hangi konuda başarılı olduğunuzu bulmak, olumlu bir kimlik oluşturabilmenin bir parçasıdır. Ebeveynler, fırsatların sunulduğu, çabalarının ödüllendirildiği ve başarısızlıkla başa çıkmalarını sağlayacak yeteneklerin kazandırılacağı bir ortam yaratarak çocuklarına yardım edebilirler.

Bir çocuğa gerçek benliğini doğru şekilde algılamasında yol gösterebilmek önemlidir. Çocuklara özel olduklarını söyleyerek onları kandırmayı başaramayız. Hele ki ne kendi ne başkalarının gözünde bu övgüye layık olacak hiçbir şey yapmadıklarının farkındalarsa. Fakat çocuk, bebeklik dönemine ait büyüklük ve dokunulmazlık sanrılarından kopamayarak, kendisinin özel olduğuna dair umutlarımıza inanmayı seçecektir. Onlara yapacağımız içi boş övgüler sadece içlerindeki

narsisizmi kuvvetlendirip, gerçek bir benlik oluşturmalarına engel olur.

Sevginin yanı sıra , tüm çocuklar doğumdan özgürlüklerini kazanana dek şunlara ihtiyaç duyar: tutarlılık, sağlıklı bir altyapı oluşumu, sağlıklı sınırlar, empati ve tabii bir de *yetişkin gibi davranan bir yetişkin*. Kimin aileden olup kimin olmadığını, nerenin veya nerelerin ev sayılabileceğini, nerede ve ne zaman yiyip uyuyacaklarını, evin içindeki davranış kurallarını, kimi dinlemeleri gerektiğini ve neyin onlara ait olup neyin olmadığını öğrenmeleri gerekir. Kendi özel alanlarının sınırını ve bu sınırları kimin, hangi şartlarda ortadan kaldırabileceğini de öğrenmeliler. Belirli ihtiyaçlarının giderilmesi için kime güvenmeleri gerektiğini bilmeliler: Canları acıdığında ya da korktuklarında veya hasta olduklarında onunla kim ilgilenecek, tehlikede olduklarında onu kim koruyacak, yaşamın getirdiği zorunluluklara karşı kendisini kim bilgilendirecek, kendilerine olan güvenlerini artırabilmek için bilmeleri gereken şeyleri onlara kimin öğreteceği gibi. İşte tüm bu "bilmeler" toplandığı zaman, hayatlarının sınırları ortaya çıkacaktır.

Ebeveynler olarak bizim görevimiz bu temelleri atıp, onları korumak ve gerektiğinde de yaşa ve değişen koşullara uygun bazı uyarlamalar yapmaktır. Bunları kendimiz için yapmakta zorlanırken, çocuklarımız için yapmakta epey güçlük çekebileceğimiz kesin. Eğer hayatınız karman çorman haldeyse, bunun sebebini anlamalı ve kendinizi toparlamak için çabalamalısınız. Kontrol edebildiğiniz alan içinde kalan sizi etkileyen şeylere ve çevrenizdeki insanlara karşı sınırlarınızı belirlemek zorundasınız. Ve bunu yaparken siz ebeveyn olmaya, çocuğunuz da çocuk olmaya devam edebilmelidir. İşte nesiller arası sağlıklı sınırlar böyle çizilir.

Eğer bir anne veya baba iseniz, çocuğunuzun narsist olmasını engelleyebilirsiniz. Adım adım...

NOTLAR

Giriş

[1] 70'lerin ortasında, sosyolog Christopher Lasch:
Lasch, C. (1978). *Narsisizm Kültürü.* New York: Norton.

1. Utanmazlık

[1] Son nörobiyoloji araştırmalarına göre: Schore, A. N. (1994). *Duyguların Düzenlenmesi ve benliğin kökeni: Duygusal gelişimin nörobiyolojisi.* Hillsdale, N.J. : Erlbaum, 241.

2. Büyüsel Düşünme

[1] Güya gizli olan narsistler: Masterson, J. F. (1993). *Oluşan benlik: Gizli narsist kişilik bozukluğuna benlik ve nesne ilişkileri gelişimi üzerinden tedavi arayışı.* New York: Brunner/Mazel

5. Kendini Haklı Görme

[1] Çocuklardaki doğal narsistik öfke: Schore, A. N. (1994). *Duygusal Sağlık ve benliğin kökeni: Duygusal gelişimin nörobiyolojisi.* Hillsdale, N.J. : Erlbaum, 339-41

6. İstismar

[1] On ve on dört ay arasındaki çocukların incelenmesi: Schore, A.N. (1994). *Duygusal Sağlık ve benliğin kökeni: Duygusal gelişimin nörobiyolojisi.* Hillsdale, N. J. :Erlbaum, 350-51

7. Yanlış Çizilen Sınırlar

[1] Ebeveynlerin görevlerinden biridir: White, B. (1985). *Hayatın ilk üç yılı.* Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 181.

[2] Amerika Psikiyatri Derneği'nin tahminleri böyle: Amerika Psikiyatri Derneği. (1994). *Akıl hastalıklarının tanı ve istastik rehberi*, 4. Basım. DSM-IV. Washington, D.C. : Amerika Psikiyatri Derneği, 658-61

8. Çocukluk Dönemi Narsisizmi ve "Ben"in Doğuşu

[1] Psikologlar buna "ayrışma-bireyleşme süreci" diyor: Mahler, M.S. (1986). İnsanların simbiyozu ve bireyleşmenin getirdiği kararsızlıklar. P. Buckley(ed.), *Obje ilişkileri hakkında temel yazılar*. New York: New York Üniversitesi Yayınları, 200-21 (özgün çalışma 1968'de yayınlandı).

[2] Neredeyse yüz yıl önce Sigmund Freud tarafından: Freud, S. (1955). Haz ilkesinin ötesi. *Sigmun Freud'a ait tüm psikolojik çalışmalar kitabından*. London: Hogarth Yayınları (özgün çalışma 1920 yılında).

[3] Küçük bebeklerin bile bunu istediğini biliyoruz: Stern, D. N. (1985). *Bebeğin iç dünyası: Psikoanaliz ve gelişim psikoloji açısından bir bakış*. New York: Temel Kitaplar

[4] Bebeklerin üzerinde yapılan beyin araştırmaları bunu gösteriyor: Schore, A. N. (1994). *Duygusal Sağlık ve benliğin kökeni: Duygusal gelişimin nörobiyolojisi*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 24.

[5] Bu "ağır başlılık" gayet normaldir: Ibid. ,227.

[6] O halde gurur, utanç ve tedavi bu hale gelir: Izard, C. E. (1991). *Duyguların psikolojisi*. New York: Plenum.

[7] Eşssiz ve önemli olduklarını öğrenmeliler: White, B. (1985). *Hayatın ilk üç yılı*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall, 181.

9. Narsist Ebeveynler

[1] Araştırmacılar bu tür anneleri ortaya koydu: Speers, R. W. ve D.C Morter (1980). Güya olgun çocukta aşırı bireyleşme ve gelişmemiş ayrışma. R. F. Lax, S. Bach ve J. A. Burland'a ait *Uzlaşma: ayrışma ve bireyleşmenin önemli alt aşamaları*. Northvale, N.J.: Jason Aronson, 457-77.

14. Ergenlikte Narsisizm: Normal Olan ve Olmayan

[1] Ergenlik beynin ilgili bölümünün devreye girmesiyle başlar: Berger, K. S. (2001). *Ömür Boyu Gelişen İnsan,* 5. basım. New York: Worth, 382-87

[2] Tüm fiziksel ve duygusal olarak geliştiği dönemde: Ibid., 407-16

[3] ABD'de on katı artan depresyon: Lewinsohn, P.M. ve arkadaşları (1994). Ergenler arasında depresyonun başlıca nedenleri: Başlama yaşı, hastalık süresi ve nüksetme zamanı. *Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Dergisi,* 33(6): 809-18.

[4] Ergenliğin esas görevi: Erikson. E. (1963). *Çocukluk ve toplum,* gözden geçirilmiş 2. Baskı. New York: Norton.

[5] Psikoanalizci düşünürler inanılmaz bir benzerlik buluyor: Esman, A. H. (1980). Ergen psikopatolojisi ve uzlaşma süreci. R. F. Lax, S. Bach ve J. A. Burland'a ait *Uzlaşma: ayrışma ve bireyleşmenin önemli alt aşamaları.* Northvale, N.J.: Jason Aronson, 457-77.

[6] Tekrar yapım aşamasına giren zihin: Blos, P. (1968). Ergenlikte karakter gelişimi. *Çocuğun Psikoanalitik İncelenmesi,* 23: 252.

[7] Olması mümkün üç şey vardır: Berger, K. S. (2001). *Ömür Boyu Gelişen İnsan,* 5. basım. New York: Worth, 436

[8] 1978'den 1998'e kadar ki Amerikan ailelerinin yüzdesi: Kantrowitz, B. ve P. Wingert (10 Mayıs 1999). Çocuğunuzu ne kadar tanıyorsunuz? *Newsweek, 36-40.*

[9] "Aileler çocuklarıyla artık yüzde kırk daha az zaman geçiriyor": Cloud, J. (31 Mayıs 1999). Sıradan bir okul katliamı. *Time,* 34-33.

[10] *Newsweek* araya girdi: Kantrowitz, B. ve P. Winger. (10 Mayıs 1999). Çocuğunuzu ne kadar tanıyorsunuz? *Newsweek,* 36.

[11] İlk okul çağındaki çocuklar üzerine bir çalışma: Dodge, K. A. ve D. R. Somberg (1987). Saldırgan oğlanların düşmanca ön yargıları benliklerine yöneltilen tehditlerde ortaya çıkıyor. *Çocuk Gelişimi,* 59: 213-24.

[12] İlerde karşılaşılacak antisosyal davranışlar önceden anlaşılabilir: Glueck, E. T. ve S. Glueck (1966). 2-3 yaş arası çocuklarda olası ihmallerin tanımlanması. *Uluslararası Sosyal Psikiyatri Dergisi,* 12: 5-16.

15. Narsisizm ve Bağımlılık: Utanç Bağlantısı

[1] Çocuk empatik ilgiden yoksun kaldığında: Schore, A. N. (1994). *Duygusal Sağlık ve benliğin kökeni: Duygusal gelişimin nörobiyolojisi.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 403-404.

[2] Bu bireyler "yardımcı düzenleyiciler" olarak kimyasal maddelerden medet umabilirler: Wurmser, L. (1987). "Bilinçten uzaklaşmak: Kendini uyuşturucu kullanımından alamayan kişilerin psikoanalitik tedavi tecrübeleri, İkinci bölüm: Uyuşturucu kullanıcıları ile faal ve iyileştirici tedavi neticeleri." *Madde İstismarı Tedavisi Dergisi,* 4: 169-174.

[3] Narsistik hayallerin canlanmasında uyuşturucunun rolü: Ulman, R. B. & Paul, H. (1989). "Benlik psikolojisi üzerine bir teori ve madde istismarı bozuklukları tedavisine bir yaklaşım: 'Öznelerarası emilim' hipotezi. A. Golderberg'e ait *Benlik psikolojinde ilerleme,* 6. Cilt. Hillsdale, N.J.: Analitik Yayınevi, 129-156

[4] Tutarsız ebeveynler: Wurmser, L. (1974). Dürtüsel uyuşturucu kullanımının nedenleri üzerine psikoanalitik değerlendirmeler. *Amerika Psikoanalitik Derneği Dergisi,* 22: 820-843.

[5] Narsistler gibi uyuşturucudan medet uman insanlar: Yorke, C. (1970). "Uyuşturucu bağımlılığı hakkındaki psikoanalitik yazının eleştirel bir değerlendirmesi." *İngilizce Tıbbı Psikoloji Dergisi, 43: 141-159.*

[6] Bağımlılar ve narsistler sabırsız insanlardır: Wilson, A., Passik, S. D., Faude, J., Abrams, J. ve Gordon, E. (1989). "Afyon bağımlılığında hiyerarşik yapı: Madde istismarının esas konusu olarak özdenetim yoksunluğu." *Sinir ve Akıl Hastalıkları Dergisi,* 177: 390-399

[7] Kendi değerleri ile ilgili kaygılarını uyuşturucu kullanımıyla bastırmaya çalışırlar: Fenichel, O. (1945). *Sinir bozukluklarının psikoanalitik teorisi.* New York: W.W. Norton.

[8] Çocuksu büyüsel düşünce, kişinin duygularını denetlemesine ve uyum sağlamasına mecbur kalmadan rahatlamalarını sağlayabileceği fikrini vererek uyuşturucu kullanımını cazip hale sokabilir: Jacobson, E. (1961). "Ergenliğin ruh halleri ve ergenlikte ruhsal yapının tekrar kurulması." *Çocuğun Psikoanalitik İncelemesi,* 16: 164-183.

[9] 1991'den 1996 yılına kadarki yasadışı uyuşturucu kullanımı: Ulusal Uyuşturucu Kontrol Bürosu (1999). *Ulusal Uyuşturucu Denetim Stratejileri.* Washington, DC, 18-23.

[10] "Düşler ülkesinde olmak" adıyla bilinen afyon sarhoşluğu durumu. Ibid.

[11] Belirli bireyler kokain kullanabilir (büyüklük sanrısı yaşayan narsistlerin favori uyuşturucusu): Khantzian, E. J. (1985). "Bağımlılığa dayalı bozuklukların hasta tarafından tedavisi üzerine bir hipotez: Eroin ve kokain bağımlılığına odaklı." *Amerika Psikiyatri Derneği Dergisi,* 22: 839.

[12] Uyuşturucular tarafından verilen gelişim engelleyici mutluluklar: Wurmser, L. (1974). "Dürtüsel uyuşturucu kullanımının nedenleri üzerine psikoanalitik değerlendirmeler." *Amerika Psikoanalitik Derneği Dergisi,* 22: 839.

[13] Kültürümüzdeki uyuşturucu ve alkol kullanımının nedenleri başlıca, deneysel, gündelik ya da eğlence amaçlı: Ibid., 822.

[14] Alkol, uyuşturucu ve yemek dışında başka bağımlılıklar da olabilir...: Bradshaw, J. (1988). *Elinizi kolunu bağlayan utancı iyileştirebilmek.* Deerfield Beach, Florida: Health Communications Şirketi, 95-96

[15] Patolojik narsizm hakkında öğrendiğimiz çoğu şeyi borçlu olduğumuz Otto Kernberg: Kernberg, O. (1990). *Borderline durumlar ve patolojik narsizm.* Northvale, N. J: Jason Aronson. (Özgün çalışmanın tarihi 1975), 222.

16. Aşık Narsist: Birleşme Sanrısı

[1] İhtiyaçlarını karşılaması için ilişki yaşadığı sevgilinin özerkliğini ortadan kaldırmak: Narsiste göre "narsistik duygularla doldurulmuş" bu kişi "onların her dediğine onay verecek, kontrol edilebilecek, hayatları onun etrafında dönen, onu asla terk etmeyip, tüm ilgi ve övgüsünü kendisine ayıracak" biridir. Miller, A. (1986). Narsistik rahatsızlıklarla ilişkisi bakımından depresyon ve büyüklük sanrıları. A.P. Morrison'a ait *Narsizm üzerine temel çalışmalar.* New York: Üniversite Yayınevi, 326-27.

[2] "Farklılaşmamış benlik kütlesi"nin sonuçları: Bowen, M. A. (1960). Şizofreninin ailede yansımaları. D. D. Jackson'a ait, *Şizofreninin Etiyolojisi.* New York: Temel Kitaplar.

[3] Narsistin zorbalığına boyun eğer kişi: Ethel Person'ın sözleriyle: "Birleşme dürtüsü, teslimiyetin daha farklı bir şekline kadar alçaltılabilir. Mesela sevgililerden birinin kendi kimliğini Öteki'nin kimliğiyle tamamen birleştirmeyi istemesi gibi. Sevgili kendi egosunu aşmak bir yana onu okşamakta, kendi içindeki boşluğu bu şekilde doldurmaya çalışmaktadır." Person, E. S. (1988). *Kaçınılmaz karşılaşmaların ve aşkın düşleri: romantik tutkunun gücü.* New York: Penguin, 138.

[4] Sağlıklı aşkta bir miktar fedakarlık da bulunur: Kernberg, O. (1995). *Aşk ilişkileri: Normallik ve patolojik.* New Haver, Connecicut: Yale Üniversitesi Yayınları, 146.

[5] "Tıpatıp bir benzerine" sahip olma hayali: Ibid, 154.

[6] Narsistler sevdikleri birinde neyi övgüye değer buluyorlarsa: Ibid, 151.

[7] Egosuna yakıt taşıyan hatlar zarar gördüğünde öfkelenen narsist: Etherl Person diyor ki: "H. Kohut'a (1971) göre, bir objeyi kendi başına değil de, bizim bir parçamızmış gibi gördüğümüz zaman o şeyi narsistik duygularla doldururuz. Eğer obje umduğumuz veya dilediğimiz gibi davranmıyorsa bazen inanılmaz hayal kırıklığına uğruyor veya alınganlık gösteriyoruz; hatta sanki kollarımızdan biri bize itaat etmeyi kesmiş gibi bile düşünebiliyoruz. Ani kontrol kaybı yoğun narsistik öfkeyi açığa çıkarır. Person, E. S. (1988). *Kaçınılmaz karşılaşmaların ve aşkın düşleri: romantik tutkunun gücü.* New York: Penguin, 323-24.

[8] Her türlü cinsel işlevsizlikten oluşan geniş bir yelpaze: Kernberg, a.g.e, 153-55.

[9] "En iyisi" olarak gördükleri partnerleriyle kurulan istikrarlı ilişkiler.

[10] Gizli narsist fazla dikkat çekmeyen bir tiptir: Masterson, J. F. (1993). *Oluşan benlik: Gizli narsist kişilik bozukluğuna benlik ve nesne ilişkileri gelişimi üzerinden tedavi arayışı.* New York: Brunner/Mazel.

[11] Başkası üzerinden kibrini şişirmek: Ethel Person diyor ki: "Gücü kullanmanın kurnazca bir yöntemlerinden biri...sanki ihtiyaçlarıyla ilgileniyormuş gibi kendini saklar. Bazı aşıklar içlerinde yatan ve kabul etmesi mümkün olmayan bağlılık hissini gizlemek için ileri derecede şefkatli davranırlar...bu bazen sevilen kişiye büyüklük taslama veya onu aşağılama isteğini kamufle edebilir. Fakat çoğu zaman ise sevilen kişinin bağlılık ihtiyacını birebir karşılamaktadır. *Kaçınılmaz karşılaşmaların ve aşkın düşleri: romantik tutkunun gücü.* New York: Penguin, 176.

[12] Daha olgun aşklara giderken uğradığımız duraklar: Narsistik yaraların çiftler terapisi yoluyla nasıl tedavi edilebileceğine dair ilginç bir bakış açısı için okuyabilirsiniz: Solomon, M. F. (1989). *Narsizm ve yakınlık: Karışmış kafaların çağında aşk ve evlilik.* New York: Norton.

[13] Ben'in Doğuşu esnasında yaşanan her türlü gelişimsel dram: Ethel Person diyor ki: "Psikonalitik açıdan bakacak olursak, olgun aşka başarıyla ulaşabilmek için seven tarafların önceki ilişkilerinden belirli deneyimleri doğru şekilde okumuş olmaları gerekir; aksi halde ise kişilerin birbirini sevebilme kapasitesi oldukça düşer." Person, E. S (1988). *Kaçınılmaz karşılaşmaların ve aşkın düşleri: romantik tutkunun gücü.* New York: Penguin, 91.

[14] İki bencil birbirini bulduğunda: Ethel Person diyor ki: Kibirli aşklarda, aşığın kurduğu bağlılık aslında amacına ulaşmak için bir yoldur. Bu, para kazanmak gibi belirli bir amaç, daha soyut bir kazanç olarak, sosyal üstünlük ya da egosunu şişirmek olabilir." Ayrıca, "Nevrotik aşk, kibirli aşka kıyasla gerçek bir ihtiyacı karşılamak ister, fakat bunun karşılıklı bir aşkın ihtiyaçlarıyla yakından uzaktan alakası yoktur. Çoğu nevrotik ilişkinin ardında yalnız kalmaya karşı duyulan korku vardır." Ibid, 52-54.

[15] Gerçekten karşılıklı bir ilişki iki tarafın da güvenini gerektirir: Ethel Person diyor ki: "Aşık olmak (gerçek bir başarı olan samimi aşk), Öteki'ne olduğu kadar kendine de güvenebilmek, zayıflıklarını ve kusurlarını sergilemek ve de korkunun, nefretin, küçümsenmenin, aşağılamanın ya da reddedilmenin objesi olma riskini göze almak demektir." Ibid, 44.

[16] Narsist olmayan bir partner: Ethel Person diyor ki: Aşkta gerek duyulan o çelişkili duruşu (özerkliğinden ödün vermeden birlikteliği koruyabilme ve çaresizliğe düşmeden yalnızlık fikrine tahammül edebilme yeteneği) devam ettirebilen kişiler çoğu zaman güçlü bir benlik algısına sahip olurlar." Ibid, 328.

17. İşyerindeki Narsistler: Gücün Kötüye Kullanımı

[1] Bu başa çıkma stratejilerinin çoğu şuradan uyarlandı: Greene, R. ve J. Elffers (1998). *Gücün 48 kanunu.* New York: Viking.

18. Narsisizm ve Yaşlılık: Ayna Çatlıyor

[1] Kişilik teorisyeni Otto Kernberg bu duruma "kötücül" diyor: Kernberg, O. (1984). *Şiddetli kişilik bozuklukları.* New Haven, Connectticut: Yale Üniversitesi Yayınları.

[2] Kendi saldırgan güçlerini idealize edenler: Rosenfeld, H. (1971). Hayatın teorisi ve ölüm içgüdüleri: Narsizmin saldırgan yönleri. *Uluslararası Psiko-Analitik Dergisi*, 45: 332-37.

[3] "Saldırgan olmayan kesinlik" sanatında uzmanlaşma ve "ağırbaşlı ilgisizlik" tatbiki: Golomb, E. (1992). *Aynada mahsur kalmak: Benlik mücadelesindeki yetişkin çocuk.* New York: Quill/William Morrow.

19. Narsistik Toplum

[1] Eğitim İstatistikleri Enstitüsü Merkezi'ne böyle olduğunu söylüyor: Hymowitz, K. S. (9 Aralık 1999). Banliyölü çocuklar risk altında. *Los Angeles Times*, B11. Bu paragraftaki istatistiklerin tümü *Hazır mısın değil misin, çocuklara yetişkinler gibi davranmak onların ve bizim geleceğimizi nasıl tehlike altına atıyor*'un yazarı Hymowitz'den. New York: Free Yayınları, 1999.

[2] On dokuz yaşın altındaki Amerikan vatandaşı 1840 kız: Warren, P. M. (21 Mayıs 1999). Kep, cübbe ve yeni göğüsler. *Los Angeles Times*, E1.

20. Daha İyi Ebeveynler Olmak

[1] Ankette gençlere ne düşündükleri soruldu: Moore, B. (20 Ocak 1999). Günümüz yetişkinleriyle sorunlar. *Los Angeles Times*, E1-4.

DİZİN

12 adım programı, 139
Afyon, 133
Ağ, 156
Ahlaki görecelik, 204-205
Alkol, 37, 69, 118, 126, 134-135, 138
Amfetaminler, 134
Aşk ilişkileri, 20, 100, 109, 157, 159, 160, 162, 220
Ayrışma-bireyleşme, 67, 71-72, 75, 132, 157

Bağımlılık, 102, 126, 135-141, 214
Baypas, 33, 45, 86, 130, 190
Benlik, 18-20, 26, 42, 48, 58, 62-63, 65-67, 70, 77, 113-114, 116, 126, 131, 133, 142, 188, 218, 222
Benmerkezcilik, 109, 112
Birincil narsisizm, 56-57
Birleşme/birleşme sanrısı, 58-59, 115, 131, 142-144, 149, 156-159, 161, 164
Büyüklük sanrısı, 75, 116, 134
Büyüsel düşünce, 57

Cinsellik, 144, 150, 219-220

Çocukluk narsisizmi, 55-67
Çözüm-odaklı terapi, 33

Deneyimleme, 71, 114, 129, 134
Depresyon, 32-33, 45, 51, 61, 90, 113, 130, 132, 134, 165, 167, 187-188
Difüzyon, 116
Dokunulmazlık, 42, 49, 55, 57, 62-63, 65, 71, 75, 78, 83, 109, 116, 130, 134, 143, 156-157, 172, 188, 205, 209, 216, 221

Ebeveynler, 7, 11, 15, 19, 25, 32, 35, 37-38, 42-44, 49, 52, 55-58, 62, 65-67, 70-71, 73-78, 81-83, 94, 99, 103, 107-108, 110-115, 117-120, 122, 129-131, 137, 144, 158, 167, 174, 182, 191-198, 201, 204, 209, 222
Empati, 18, 44-45, 60, 63, 72, 97, 101, 123, 129, 143, 156, 159, 170, 190, 193, 213, 217-218, 222
Ensest, 220
Ergenler, 107-125
Eroin, 133
Erteleme, 122

Freud, Sigmund, 56, 58

Gerçek benlik, 20, 131
Gizli narsist, 30, 153, 178

Halüsinojen, 133
Hayal kırıklığı, 42, 60, 68, 77, 116, 121, 128-129, 131, 134, 146, 148-149, 152, 154-155, 159, 170, 175, 189, 194, 212, 213
Hayatta kalma stratejileri, 157
Hor görme, 38, 146, 192-193

İdealizasyon, 153
İkincil narsisizm, 56-57
İletişim, 24, 70-71, 77, 117, 136, 159, 192, 194
İlişki bağımlılığı, 137
İstismar, 44-47
İşyerinde narsisizm, 163-183

Karşılıklı ilişkiler, 99-100, 122, 140-141, 162, 182, 197
Kendinizi Tanıyın, 81-87, 118, 136, 157, 178-179
Kimlik, 31, 113, 115-116, 221
Kırılganlıklar, 11, 84, 174, 191
Kıskançlık, 36-39
Kokain, 132, 134
Kötü benlik, 126
Kültürel narsisizm, 132, 202, 208
Küstahlık, 18, 32, 81, 93, 111, 156, 179, 204

Libido, 56

Marihuana, 128
Meta-amfetamin, 134

Narkotikler, 133, 137
Narsistik ağ, 30, 92, 115
Narsistik ihtiyaçlar, 11, 35, 69, 173
Narsistik kırılganlıklar, 174
Narsistik kişilik bozukluğu, 12, 51, 201
Narsisizm Kültürü, 16

Öfke, 9, 11, 15, 18, 25-27, 29, 37, 41-43, 45, 47, 51-52, 55, 63, 66-68, 72, 77, 81, 84, 86, 88, 98, 114, 116, 119-124, 129, 131, 133, 135-136, 140, 143, 149, 151, 154, 160-161, 166-167, 169, 171, 176-177, 179-180, 186-189, 194-196, 203-205, 208, 213-214, 216
Olumsuz kimlik, 115
Özerklik, 50, 75, 114, 165, 175
Özgüven, 71, 77, 83, 89, 102, 112-113, 134, 166-168, 171, 181, 202-203, 211, 221

Paranoya, 170, 187, 191-192, 194
Peşin tercih, 115
Prizma, 84-86, 101

Rahatsızlık, 26, 43, 74, 86, 118
Rekabet, 34, 166, 172-174, 207-208, 212, 221

Sağlıklı narsisizm, 17-18, 111, 115, 144, 163-164
Sağlıksız narsisizm, 18, 20, 27, 43, 52, 120-121, 126, 159, 161, 164, 183, 201, 208
Saldırganlık, 41, 77, 134, 192
Simbiyoz, 58, 75, 157-158

Sınırlar / Sınırlarınızı Belirleyin, 19-20, 48-52, 55, 66-67, 70, 75, 93-101, 120-122, 129, 133, 139-140, 149, 157-162, 164-167, 181-182, 184, 190, 195-196, 202, 208, 214, 218, 220-222
Sosyalleşmek, 25, 60-61, 65
Sözde olgun çocuk, 76-78

Şefkat, 43-44, 62, 72, 121, 123, 125, 129, 142, 162, 190, 194, 213

Takdir arayışı, 11, 34, 143, 173, 178-179
Tekrar doldurma, 59

Utanmazlık, 23-27
Uyarım bariyerleri, 56
Uygun miktarda hüsran, 42
Uyuşturucu kullanımı, 130, 132
Uzlaşma dönemi, 63

Üstünlük kompleksi, 32

Yalakalık, 172, 180
Yansıtma, 31, 68, 84, 101, 145, 147

Zihinsel gelişim, 25, 129-130, 133



workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

yaşam okulu

özsaygı (self-esteem)

kendinizle ve başkalarıyla **iletişim**

kadın-erkek ilişkileri

NLP neuro linguistic programming

amaç belirlemek ve inisiyatif alabilmek

zihinsel denge

kendinizle yüzleşin

gölgelerden **aydınlığa**

bütünsel kinesiyoloji (PiKi)

PiKi **TEMEL**

PiKi **İLERİ**

PiKi **MASTER**

PiKi **TRAINER**

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIŞI EĞİTİM & DANIŞMANLIK

Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com

WORKSHOP

Özsaygı

Yüksek özsaygı, kişinin hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir. Sevmeye ve sevilmeye layık olduğunu derinden bilmektir. Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür. Kendinin ve başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme yetisidir. Özdeğer, özgüven, özfarkındalık, özsaygı, özsevgi ve özsorumluluğun bir arada olmasıdır. Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir.

Yüksek özsaygı, kendini beğenmişlik değildir. "Başkaları ne düşünür"e göre davranmak değildir. Kendini başkalarından üstün ya da aşağıda görmek değildir. İş hayatındaki başarılarla, ünle, parayla, konumla, unvanla geliştirilemez çünkü dışsal kaynaklı değildir.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik ve yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir kendi gücünü keşif çalışmasıdır.

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Negatif bakış açısından *yararlanmanızı* ve pozitif bakış açısının *ilerisine geçmenizi* sağlayan devrim niteliğinde zihinsel bir tekniktir.

İş yaşamınızda, liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanmanızı; verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabilmenizi sağlar.

Özel hayatınızda öncelikli yaşam amacınızı tanımlayabilmenzi; endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri olmadan her koşulda inisiyatf alıp cesaretle adım atabilmenizi sağlar.

En iyi şeyleri hak ettiğinizin farkına varmanız; yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen bu eğitimde yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, inisiyatif kullanma yeteneğinizi, cesaretinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

İlişkiler

Sizi düş kırıklığından başka bir yere götürmeyen aynı ilişki kalıplarını tekrarlayıp durmaktan ne kadar özgürsünüz?

Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor? Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz? Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz? Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin ortak özellikleri var mı?

Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz tekdüze bir hale mi geldi? Eşiniz/sevgiliniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz? Eşiniz/sevgiliniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor? "Mutlu aşk yoktur" sözüne inanıyor musunuz? Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

İlişkinizi farklı bir açıdan değerlendirip sorunlarınızın gerçek nedenlerinin farkına varabilir, kendinizi ve ihtiyaçlarınızı daha iyi tanıyarak daha sağlıklı ilişki kurabilirsiniz.

İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi "bildiğimizi" varsayarız. İletişim, konuşmanın çok ötesinde bir bilimdir.

Bazı insanlara anında kanımız kaynar, bazıları da tanıştığımız an bizi rahatsız eder. Çocuklarımızdan birine, diğerine oranla kendimizi daha yakın hissedebiliriz. Birinde önceleri sevimli bulduğumuz özellikler daha sonra itici hale gelebilir. Başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadromuza aldığımız eleman, şimdi bize hiçbir işe yaramadığı duygusu verebilir. Neden?

İyi niyetli davranışlarınıza bile olumsuz tepkiler alıyor musunuz? Zor insanlar karşısında zorlanıyor musunuz? Yanlış mı anlaşılıyorsunuz? Eşit ilişki kurmakta zorlanıyor musunuz?

Sözlü iletişim, iletişim buzdağının tepesidir. İletişimin yazılı olmayan "yasalarının" bilincine varmak, kişiyi şişe içindeki mesajını denize emanet etmekten kurtarır. Birey, iletmek istediği mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

NLP

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilmidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilmidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.
- Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz.
- NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.

NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılmak önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan "Kimse beni anlamıyor" der.

Etkin insan "Seni anlıyorum" der.

NLP, "etkin insan olmak" sanatıdır.

Bütünsel Kinesiyoloji (PiKi)

Zihinsel Denge

(Bilinçaltı Kayıtlarınızı Değiştirin)

Zihinsel Denge, dört aşamalı PiKi Temel eğitiminin birinci seviye eğitimidir.

Zihinsel Denge eğitiminde, Beden/Zihin/Duygu/Ruh bütünlüğünün ağırlıklı olarak zihinsel boyutu üzerinde çalışma yapılır.

Bu eğitimde:

- Sizi sabote eden inançlarınızı sizi destekleyen inançlara dönüştürme becerisi kazanacaksınız.
- Beynin hem sağ hem sol yarıküresini birlikte kullanarak, "Zihin Balansı" yapabileceksiniz.
- Zihin gücünüzü ve belleğinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz.
- Günlük yaşamda sıkça kullanacağınız uygulamaları hayatınızın doğal bir parçası haline getireceksiniz.

Sizi sabote eden inanç kalıplarına ulaşabilme ve dilediğiniz doğrultuda değiştirebilme yetisi, PiKi'nin en güçlü boyutlarından biridir.

Yaşadığınız ve anlam veremediğiniz düşünce ve duygularınızın kökeni inançlarımızda yatıyor olabilir. Bu duyguların kökeninin yanıtını kaslarınızdan alabilirsiniz.

PiKi inançlarınızla teması sağlayan, harika bir "varlığımızın bütünüyle" iletişime geçme aracıdır; bedenimizle, bilincimizle, ruhumuzla!

Kendinizle Yüzleşin

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur. Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz.

Kendini tanımak bir ömür sürebilir. Ama bir ömürlük bir süre bile olgunlaşmayı, kendini tanımayı garantilemez. Bu workshop, "hayatın özet panoraması"dır.

Uygulamalı egzersizler dizisinden oluşan bu workshopta, özellikle kişinin kendisinin farkında olmayıp da başkalarının onda fark ettiği niteliklerin ve kimsenin farkında olmadıklarının bilince çıkarılması amaçlanır.

Yıllar sonra birikmiş "keşke"leriniz olmaması için, amaçlı bir yaşam için, daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için, tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için, kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın. Çünkü değerlisiniz.

Gölgelerden Aydınlığa

Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz? İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz? Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?

Geçmişin esaretinden özgürleşerek bugünle kucaklaşmanın ön koşulu iç dünyamızı iyileştirerek kendimizle barışmaktır.

İç dünyamızın dengeye gelmesi, dış dünyamızı da dengeye oturtur.

Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, "biricik"liğinize ve hayallerinize sahip çıkıp yaşamınızı olumlu şekilde değiştirecek "Gölgelerden Aydınlığa Workshopu"na katılın ve en harika versiyonunuzla kucaklaşın.

WORKSHOP

Bütünsel Kinesiyoloji

Bütünsel Kinesiyoloji ya da kısaca PiKi dediğimiz, derin dönüşümler yaratan bu harika yöntem, Batı'nın keşfi olan Kas Testi ile Doğu'nun binlerce yıllık bilgeliğinin güçlü sentezidir.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen çizgileri boyunca akar. Pi sonsuzluğu, Ki enerjiyi temsil eder. PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar. Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Enerji fizyolojiyi yansıtır ve etkiler.

1. Beden/zihin/ruh daima dengeyi arar. PiKi bedene bu desteği vererek sağlığı koruma sürecini hızlandırır.
2. Beden bize dengemizi sağlayalım diye yol gösterir. PiKi teknikleri bedenin dilini öğretir.
3. Kas Testi ile beden/zihin/ruh boyutunda olanı biteni takip edebilir, bedeninizle doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

PiKi eğitimi, (herkes için) Temel, İleri ve (uzmanlaşmak isteyenler için) Master, Trainer aşamalarından oluşan bir paket programdır.

PiKi eğitimleri hem kendilerini geliştirmek ve sağlıklı bir yaşam sürme becerilerini kazanmak isteyenler için hem de bu alanda uzmanlaşmak isteyenler için hazırlanmış eğitimlerdir.

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla CD/DVD formatında hazırlanmış motivasyon, hipnomeditasyon, zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi konulu ürünleri www.kuraldisi.net sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.

Tel: 0212 513 81 57

Kuraldışı Yayınları
insan kurallara sığmaz

Ne kadar farkındasınız bilemeyiz ama çevrenizde, gündelik yaşaminizda ve ilişkilerinizde o kadar çok narsist var ki! Belki çalıştığınız yerde iş arkadaşı, belki evinizde anneniz, babanız veya eşiniz, çocuğunuz olarak karşınızda ama siz onu yeterince tanımıyor ve dolayısıyla hayli sıkıntılı, sorunlu bir ilişkiyi sürdürmeye çalışıyorsunuz.

Sanıldığından çok daha yaygın olan bu kişilik bozukluğunun ismi Yunan mitolojisinden geliyor; yerdeki su birikintisinde kendisini gören Narcissus kendi görüntüsüne âşık olur ve ardından da dünya onun etrafında dönmeye başlar! Şimdi etrafınıza biraz daha dikkatle bakın, dünyanın kendi etrafında döndüğünü düşünenler çok değil mi?

Narsisizmin başlıca belirtilerini ve "yedi ölümcül günahı"nı ele alan psikoterapist Hotchkiss aynı zamanda sorunun nasıl kendimizle ilgili olduğunu, narsisizmi nasıl yarattığımızı ve beslediğimizi de ortaya koyuyor.

Öte yandan, sorun narsistleri tanımak ve gerekirse mesafe koymaktan ibaret de değil, onlarla birlikte yaşamayı da öğrenmek şart. Narsistlerin yörüngelerine nasıl ve neden girildiğini, cazibelerine nasıl kapılındığını anlayıp, çıkış yollarını da bilmek gerekiyor.

Narsisizmi tanımak ve anlamak istiyor, narsistik bir dünyada nasıl hayatta kalacağınızı öğrenmek istiyorsanız, bu kitaptan daha iyisini bulamazsınız.

ISBN 978-975-275-260-3

www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net