Wendy T. Behary (LCSW)

NARSİSTLE ATEŞKES

9. basım

Benmerkezci biriyle Ayakta Kalma ve Gelişme

psikonet
bilgi özgürlüktür

Wendy T. Behary (LCSW)

Narsistle Ateşkes

Benmerkezci Biriyle Ayakta Kalma ve Gelişme

Çevirenler
Melis Caner (Klinik Psikolog)
Nihan Azizlerli

psikonet

Psikonet Yayınları Kendine Yardım Serisi

Narsistle Ateşkes
Benmerkezci Biriyle Ayakta Kalma ve Gelişme
Disarming the Narcissist
Surviving&Thriving with the Self-Absorbed

Copyright ©2008 Wendy Behary
Copyright ©2014 Psikonet Yayınları

Çevirenler: Melis Caner (Klinik Psikolog), Nihan Azizlerli
Çeviri editörü: Miray Şaşıoğlu (Klinik Psikolog)
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı
1. Basım: Ekim 2014
9. Basım: Mart 2021
ISBN: 978-605-85471-2-4

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A, Esenyurt - İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ
Teşvikiye Mahallesi, Valikonağı Cad., Çam Ap.,
No: 161/8, Şişli 34363 - İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

Bu kitabın tüm yayın hakları Psikonet Yayınları'na aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt alma veya herhangi bir veri deposu ya da bilgi çekme sistemi gibi, şimdi bilinen ya da bundan sonra icat edilecek olan elektronik, mekanik veya diğer araçlarca tekrar basılamaz veya üretilemez veya kullanılamaz.

İçindekiler

Teşekkür 7
Önsöz 11
Sunuş 15
Giriş 19

Bölüm 1 - Genel Bir Çerçeve: Narsizmi Anlamak 27
Kadın ve erkek narsistler arasındaki farklılıklar 30
Narsist ne demektir 31
Narsizmin kökenleri 32
Sihirbaz: Sıra sizinle ilgilenmeye gelince ortadan kaybolur 38
Başa çıkma zırhının ardına saklanan narsist 40
Narsistin karşılanmamış ihtiyaçlarla başa çıkma stratejisi 42
Örtük narsizm 43
Sağlıklı narsizm 44

Bölüm 2 - Kişiliğin Anatomisini Anlamak: Şemalar ve Beyin 49
Bilişsel terapi 49
Şema terapi 50
Erken dönem uyum bozucu 18 şema 53
Narsistin şemalarının kökenleri 63
Noktaları birleştirmek 75

Bölüm 3 - Kendinizi Yakalayın: Kişisel Tuzakları Tespit Edin 79
Rahatlık alanı: Alışkanlıklarınızla yaşamaktan vazgeçmek ve onları değiştirmek 80
Narsist sizi niçin tetikliyor 81
Danışıklı dövüş 88

Bölüm 4 - Engelleri Aşmak: İletişim Tuzakları, Gizli Engeller ve Akut Sorunlar 97
İşaretler ve ipuçları: Niçin tetiklendiğinizi bilmek 100
Duygularımızı yorumlama: Beyin ve bedenden mesajlar 102
Büyülenmiş ve çaresiz 106
Savaşmak, kaçmak veya donakalmanın ötesinde 111

Bölüm 5 - Dikkat! Narsist ile En Zorlu Yüzleşmeler 115
Mekanik alışkanlıklarınızdan özgürleşmek 116
Bilinçli farkındalığın gücü 118
Pratiğin önemi 119
Farkındalık, narsist ile etkileşiminizde size nasıl yardımcı olur 121
Farkındalıkla gelen ödüller 125
Narsistin en yaygın dört maskesi ve onlarla başetme yolları 126

Bölüm 6 - Empatik Yüzleştirme: Kişilerarası Etki Kazanma Stratejisi 133
Empati ve merhamet 134
Kendinizi narsistin yerine koymak 136
Onun kontrolden çıkmasına izin vermemek 138
Değişim için kaldıraç etkisi yaratmak 147
Şema başa çıkma kartı kullanın 150

Bölüm 7 - Narsistle İletişim için Yedi Beceri 153
Gücü kullanmak 154
Yeteneklerinizi sergilemek 156
Yedi yetenek 158

Kaynakça 172

Teşekkür

AŞAĞIDA adı geçen, sevgisi, sabrı, rehberliği ve desteğiyle beni geçen yıla getiren insanlara derin şükranlarımı iletmek istiyorum. Bu kitabı siz olmadan yazamazdım:

Annem! Bana çok büyük bir güç ve kendime inanma cesareti verdin. Benim güzel Samya'm! "Bezelye Çiçeğim", sen benim hayatımın ışığısın, gerçekten harikasın, bana ve çevrendekilere çok büyük bir mutluluk veriyorsun. Eşim! Biricik David'im, senin daimi sevgine sahip olduğum için çok şanslıyım; cesaret verici sıcak sözlerin ve son on iki aydır her türlü saçmalığıma dayandığın için teşekkür ederim. Benim muhteşem Rachel ve Ben'im! Benim için çok özelsiniz. Kız kardeşim Lisa, enişte Arthur ve tatlı yeğenim Cailin! 'Matmazel Munchkin', çalışmamla çok ilgilendiniz ve pek çok katkı sağladınız. Kaliforniya'daki ailem (Dotty, Eliot, Teri, Katie, Jessica ve Isaac) manevi zenginlikleriniz ve sevginiz için teşekkürler. Kuzenim MaryLynn! Her zaman benim yaratıcı dert ortağım "Madam Kukla" olarak kalacaksın. Eski eşim Abdo! Harika dostluğun ve bana olan daimi inancın için teşekkürler. Jack Lagos! Hayatımı anlamlandırmama yardımcı olduğun için teşekkür ederim.

Dr. Aaron T. Beck, bu alana sağladığınız katkı ne kadar da büyük! Yarattığınız etkinin büyüklüğü ölçülemez. Sıklıkla çetrefilli olabilen bu meslekte, çalışmalarımın temelini oluşturacak sağlam bir felsefeyle bana olağanüstü bir katkı sağladınız.

Sevgili dostum ve hocam Jeff Young! Benim en büyük esin kaynağım oldun. Cömertliğini pek çok şekilde hissettirdin. Sen ve eşsiz yeteneğin sayesinde çok şey öğrendim. Bana yalnızca danışanlarla çalışmalarım için muhteşem bir model değil, aynı zamanda sayısız mutlu anı da verdin. Benim tatlı dostum William Zangwill! Benim için her zaman empatin, inceliğin, muhteşem içgörünle ve mükemmel metaforlarınla orada oldun. Sevgili dostum Cathy Flanagan! Rahatlatıcı sesin ve sıcacık yüreğinle ne zaman ihtiyacım olsa orada olacağını biliyorum. Michael First! Candan desteğin ve kusursuz teşhis yeteneğin için teşekkürler. Sevgili eski dostum ve bu kitabı yazma fikrindeki ilk destekçim Maureen Khadder'e de teşekkür ediyorum.

Dan Siegel! En yeni hocam, son dört yılda kariyerime yepyeni bir boyut kazandırırken yoğun ve zor konuları beynime sokma konusundaki eşsiz yeteneğinin yanısıra, benimle nezaketini, büyüleyiciliğini ve latif nüktedanlığını paylaştın.

New Jersey Bilişsel Terapi Merkezi üyeleri ve sevgili çalışma arkadaşlarım! Tüm iniş çıkışlarıma, sızlanmalarıma ve kutlamalarıma hoşgörü gösterdiğiniz için teşekkür ederim. Çevrem sizin gibi inanılmaz derecede zeki ve destekleyici insanlarla dolu olduğu için çok şanslıyım: Kathleen Newdeck, Mary Burke, Patrice Fiore, Barbara Levy, Robin Spiro, Kathy Kobberger, Rosemary Erickson, Lissa Parsonnet, Harriet Achtentuch, Margaret Miele, Ava Schlesinger, Paul Schottland ve Irv Finklestein. New York Bilişsel Terapi Merkezi'ndeki diğer ailem, pek çok konuda hayatımın ayrılmaz parçası olduğunuz için teşekkür ederim. Siz yetenekli ve harika insanlardan oluşan müthiş bir grupsunuz: Will Swift, Marty Sloane, Vivian Francesco, Jeff Conway, Travis Atkinson, Merrie Pearl, Pat McDonald, Fred Eberstadt, Lillian ve Bob Steinmuller, Mike Minervini, Nancy Ribeiro, Sylvia Tamm ve yıllar boyunca bir şekilde hayatıma dokunmuş olan her biriniz.

Ayrıca Şema Terapi Birliği'nden yeni uluslararası ailemdeki iki insana; Poul Perris ve George Lockwood'a teşekkür ediyorum. Geçtiğimiz yıl boyunca beni yüreklendirerek, fikirlerinizi paylaşarak, zihninizde ve gönlünüzde bana yer açarak yanımda oldunuz, ne büyük mutluluk!

Rich Simon, Psychotherapy Networker için bu konu üzerine bir yazı

kaleme almamı istedin ve bak ne oldu! Sen, bir yazar olarak cesaretimi sürekli tazeleyen inanılmaz bir editörsün.

Tesilya Hanauer! Senin için bir kitap yazmamı istemekle kalmadın, coşkunla, desteğinle, parlak fikirlerinle, çalışmamın bütünlüğünden asla ödün vermeyişinle daima orada oldun. Senin öncülüğün ve düşüncelerin olmadan bunu yapamazdım. Jess Beebe ve Tesilya! Önemli düzeltmelerinize, önerilerinize ve tüm yardımseverliklerinize son derece minnettarım. Jasmine Star! Böylesine sıcak, yetenekli ve enerjik bir redaktörle çalışma şansına eriştiğim için çok şanslıyım. Benim için sıklıkla ürkütücü olabilen çalışmam boyunca ruhumu canlı tuttun. Sen muhteşem bir insansın! Ve New Harbinger Yayınları'nın tüm çalışanlarıyla kitabımın başarıya ulaşması için canla başla çalışan diğer herkese en derin şükranlarımı sunuyorum.

Geri kalan tüm aile üyelerim ve arkadaşlarım! Sizlerin sevgisine sahip olduğum için çok şanslıyım. Ve son olarak danışanlarım! Sizlere teşekkür ediyorum, pek çoğunuz bana ve mesleki gelişimime esin kaynağı oldunuz. Bana olan güveniniz, hikâyelerinizi bilme ve cesaretinize tanık olmanın eşsiz ayrıcalığı için minnettarım. Sizlere karşı hayranlık ve saygı doluyum. Açıklığınız ve kendini yenilemenin dikkat gerektiren heyecanlı yolundaki kararlılığınız bana daima bu alanda çalışmayı ne için seçtiğimi hatırlatıyor.

Wendy

Wendy Behary (LCSW), New Jersey Bilişsel Terapi Merkezi'nin kurucusu ve klinik direktörü, New York Bilişsel Terapi Merkezi ve Şema Terapi Enstitüsü öğretim görevlisidir. Bilişsel Terapi Akademisi'nin kurucu üyesidir. Narsizm ve çift terapisi alanında uzmanlaşmıştır.

Önsöz yazarı **Jeffrey Young** (Ph.D), New York Bilişsel Terapi Merkezi ve Şema Terapi Enstitüsü direktörü ve Columbia Üniversitesi Tıp Merkezi Psikiyatri Bölümü öğretim üyesi, Uluslararası Şema Terapi Derneği kurucusudur. *'Hayatı Yeniden Keşfedin'* (Janet Klosko ile) ve *'Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler'* (Klosko ve Marjorie Weishar ile) kitaplarının yazarıdır.

Sunuş bölümü yazarı **Daniel J. Siegel** (MD), Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi'nde psikiyatri alanında yardımcı klinik profesördür. İnsan Gelişim Merkezi (Center of Human Development) yönetim kurulu üyesidir ve *'The Developing Mind'*, *'Parenting From The Inside Out'* (Mary Hartzell ile) ve *'Mindful Brain'* kitaplarının yazarıdır.

Önsöz

Yıllar boyunca, danışanlarımın terapide en çok gündeme getirdiği meselelerden biri narsistik eşlerinin benmerkezci ve egoistik davranışlarıyla başa çıkma konusu oldu. Bu danışanlar; neredeyse her zaman kendilerini engellenmiş, kızgın, küçük düşürülmüş ve eşlerinin kendi ihtiyaç ve duygularına karşı neredeyse hiçbir zaman hassasiyet ve empati göstermemesi karşısında çaresiz hissederler. Bazen bu danışanların başa çıkmak zorunda kaldıkları bencilliğin derecesini gösteren öyküleri dinlediğimde ben bile karamsarlığa kapılıyorum. Bu danışanlar, yıllar önce âşık oldukları narsistin karşısında dik duracak ya da onlardan ayrılacak enerjiyi sıklıkla da kendilerinde bulamıyorlar.

Yakın dostum ve meslektaşım Wendy Behary'nin, benim danışanlarım gibi günlük hayatta narsistlerle birlikte çalışan veya yaşayan sayısız insana yardımcı olacak bu kusursuz kitabı yazmış olmasından ötürü büyük bir heyecan duyuyorum. Bu konuda yazılmış bazı kendine yardım kitapları olmakla birlikte, *Narsistle Ateşkes*, hem konuya son derece kapsamlı, derinlemesine ve şefkatle yaklaşıyor hem de değişim için oldukça etkili yöntemler sunuyor. Wendy, yıllardır klinik deneyimini narsistlere ve bu kişilerin eşlerine yönelik terapiye adamış biri olarak, bu zorlu ve dirençli sorunu ele alabilecek bir yazar olma konusunda biçilmiş kaftandır.

Wendy, okuyucunun narsizmi daha iyi anlayabilmesine ve onunla başa çıkabilmesine yardımcı olabilmek için iki farklı bilim ve terapi

alanından yararlanıyor: Şema terapi ve kişilerarası nörobiyoloji. Şema terapi, benim ve çalışma arkadaşlarımın terapistlere, danışanlara ve derin duygusal yaşantıları veya çocukluğumuzda başlayıp tekrarlayıcı ve kendimize zarar verici yaşam örüntülerine girmemize neden olan şemaları daha iyi anlamak isteyen herkese yardımcı olmak adına son yirmi yılda geliştirmekte olduğumuz bir yaklaşım. Bu konudaki görüşlerimi genel okuyucuya ilk olarak *Hayatı Yeniden Keşfedin** adlı kitabımızda aktarmıştım.

Narsistle Ateşkes, şema terapi kavramlarını narsizmle çalışmaya uyarlıyor ve bu kitabı okumadan önce hiç düşünmediğim yepyeni içgörü ve farkındalıklar sunuyor. Wendy, kusurluluk ve duygusal yoksunluk gibi şemaların hayatımızı ne kadar dramatik bir şekilde etkileyebildiğini harika bir biçimde açıklıyor. Şema terapiye olan eşsiz katkılarıyla, yaşamımızdaki narsistleri daha iyi anlamamızı sağladığı kadar, narsistik eşlerle, ebeveynlerle, arkadaşlarla ve iş arkadaşlarıyla etkin bir şekilde başa çıkmamızı engelleyen kendi içimizdeki "şeytanın" da nasıl üstesinden geleceğimizi gösteriyor.

Wendy'nin diğer pek çok kitabın ve terapistin basmakalıp bilgi ve basit önerilerinin ötesine geçmesi de beni ayrıca memnun etti. Konu narsizmde değişime geldiğinde basit yanıtlardan veya yöntemlerden söz edilemez. Bu kitabı satır satır okumanız ve burada sunulan malzemenin zenginliğini keşfedebilmek için emek harcamanız gerekecek, ancak çabanızın karşılığını alacaksınız. Narsizmin farklı türleri, narsistlerin sizi savunmasız bırakacak ve hatta sorunların sizden kaynaklandığına ikna edecek türlü becerileri ve narsistlerle iletişim kurma ve onlara tahammül edebilmenin bir yolu olarak empatik yüzleştirmenin önemi hakkında pek çok şey öğreneceksiniz. Wendy, size kötü davranıldığı zamanlarda bile narsistlere karşı şefkat duygusu geliştirebilme ve bunu sürdürebilme, ayrıca narsisti değişim konusunda ikna edebilecek bir motivasyon kaynağı yaratabilme konusunda okuyucuya

* Young, J.E. & Klosko, J.S., *Hayatı Yeniden Keşfedin* , Psikonet Yayınları, 2013.

çok değerli öneriler getiriyor. *Narsistle Ateşkes*, aynı zamanda bu yaklaşımı hayata geçiren pek çok vaka örneği de sunuyor.

Eğer Wendy'nin tanımladığı farkındalıkları kazanmak için yeterince zaman ayıracak ve önerdiği teknikleri deneyecek olursanız, muhtemelen ilk defa ilişkide şansınızı arttıracak bir alet çantanız olacak. Eşiniz sizi arkadaşlarınızın veya akrabalarınızın önünde aşağıladığında ya da size "Benim söylediğimin tek mantıklı seçenek olduğunu göremeyecek kadar aptalsın" türünden sözler kullandığında nasıl tepki vereceğinizi öğrenerek yeni bir güven kazanacaksınız.

Sözlerimi Wendy'nin bu kitapta sıkça değindiği bir noktaya –ki bu nokta şema terapinin esasıdır– vurgu yaparak sonlandırmak istiyorum. Diğer tüm kişilik problemlerinde olduğu gibi, narsistlere ve onlarla yaşayan kişilere şefkatle yaklaşmalıyız. Bize nasıl davranırlarsa davransınlar, narsistlerin çoğu "şeytani" ya da "kötü" değildir. Eğer bir yandan yaşamınızdaki narsistin içindeki kırılgan ve yalnız çocuğa ulaşmak için çabalarken bir yandan haklarınızı korumayı öğrenebilirseniz; eşinizin size sevgi ve ilgi gösterebilecek yanını ortaya çıkarma şansınız da çok daha fazla olur.

Biliyorum ki değişime giden bu şefkatli yola ulaşmanın bir an önce *Narsistle Ateşkes*'i okumaya başlamaktan daha iyi bir yolu olamaz. Wendy'nin de en sonda söylediği gibi, "Kendine yardım, yalnız ve çetin geçen bir yolculuk olabilir." Ancak ilişkinizdeki belirgin değişiklikler çabalarınızı fazlasıyla karşılayacaktır.

Bu olağanüstü kitabı, ister eşi, ister iş arkadaşı, ister akrabası ya da terapisti olsun, narsistlerle yaşayan, çalışan veya terapi yapan herkese öneriyorum.

Jeffrey Young (Ph.D.)
New York Bilişsel Terapi Merkezi ve
New York Şema Terapi Enstitüsü Direktörü
Columbia Üniversitesi, Psikiyatri Bölümü Öğretim Üyesi
Uluslararası Şema Terapi Birliği Kurucusu

Sunuş

Eğer narsistik özellikler sergileyen bir kişiyle birlikteyseniz, hiç tereddüt etmeden bu kitabı okumaya başlayın. Wendy Behary, *Narsistle Ateşkes* ile bizimle ilişki kurmayan biriyle, bir narsistle, ilişki yaşamanın duygusal zorluklarıyla nasıl başa çıkabileceğimizi fark ettiren son derece kullanışlı bir alet çantası sunuyor.

Cevher değerindeki bu hayatta kalma rehberi iki bilim dalından, –zihnin nasıl şemalar etrafında örgütlendiğine dair bilişsel bilim görüşünden ve benim alanım olan kişilerarası nörobiyolojiden– temel alan kullanışlı önerilerle dolu. Şemalar, algımızı saptıran veya düşüncelerimizi değiştiren, pek çok alana genellediğimiz bir süzgeç gibidir. Yazar, son yirmi yıldır kendisini, şema terapiye ve psikoterapideki ana meselesi narsizm olan kişilerin terapilerine adamıştır. Wendy Behary, bu bilimsel birikimi ve bir terapist olarak uygulamadaki deneyimiyle bizi bir narsistin zihninin nasıl işlediğine dair anlaşılır bir gezintiye çıkarıyor. Ve bize şemaların bir narsistin dünyayı görüşünü nasıl belirlediğini ve bu perspektifin diğer insanların iç dünyasına ilgi duymaktan nasıl yoksun olduğunu gösteriyor.

Kişilerarası nörobiyoloji ilişkiler, zihin ve beyin arasındaki bağlantıları inceler. "Bir narsistle nasıl geçinilir" profesörümüz Wendy Behary ile birlikte bu alanda yıllarca yoğun bir şekilde çalıştık ve Wendy

kişilerarası nörobiyolojiyi, empati becerisinden yoksun olan bu kişilerle başa çıkma konusundaki uzmanlığıyla ustalıkla bir araya getirdi. Başka bir kişinin içsel ve öznel deneyimini (zihnini) tasavvur edebilmemizi sağlayan beyin bağlantıları, bir narsistte yeterince gelişmiş ya da kolay ulaşılır olmayabilir. "Zihin algımız" (*:mindsight*), kendimizde ya da bir başkasında zihnin kendisini görebilme kapasitemizdir. Zihin algısı, narsistlerin yaşamlarında sıklıkla yeteri kadar geliştirememiş oldukları algısal bir yetenektir. Bu, şu anlama gelmektedir: Bu kişiyle ilişkide bir dengesizlik hissedilecektir: konuşulan veya yaşanan her şey o kişiyle ilgilidir, sizinle veya "ikiniz" ile ilgili değil.

İlişkideki bu empati eksikliği, beyinde bütün bir denge hissi ve iyilik hali yaratmaya yardımcı olacak sosyal bağlantıları etkiler. Böyle bir dengesizlik size kendinizi soyutlanmış ve yalnız hissettirebilir. Zihninizin bulandığını ve yaşam enerjinizin çekildiğini hissedebilirsiniz. Bu duygulara vereceğiniz tepkiler sizin kendi mizacınıza bağlı olarak değişebilir: Sinirlenip kızabilir ya da küsüp içinize kapanabilirsiniz. Veya kendinizi yok sayılmak gibi bir şeyi hak edecek bir hata yapmışsınız gibi suçluluk duyguları içinde bulabilirsiniz. Bunlar veya benzeri yaygın tepkilerin sonucunda, narsistik biriyle kurulan ilişki; ilişkilerdeki tutarlılık, empati ve şefkatin yaratacağından çok farklı bir dizi nöral tepkiye yol açar. Bu da diğer kişiyi değiştiremeseniz bile hayatınızda istememeye hakkınızın olduğu bir stres biçimidir. Bu kitapta yer alan bilgiler, içgörü sağlayarak ve sizi bilgilendirerek bu stresle başa çıkmanıza yardımcı olabilecek güçlü bir araç sunuyor. Eğer bir narsistle bir şekilde yakın ilişki içindeyseniz, kendi ruh sağlığınız, beyniniz ve ilişkinizin iyiliği için durumu anlamanın ve uygun tepkiler vermenin yeni bir yolunu arıyor olabilirsiniz.

Ne mutlu ki bu kitapta sunulan öneriler, çok az şey verip sizden çok şey alan kişilerle ilişkilerde hayatta kalma ve bu ilişkileri iyileştirme konusunda size rehberlik edecek. Bu rehber ilişkilerinizde işbaşında olan beyni ve zihinsel mekanizmaları anlamanıza yardımcı olacak.

Ancak bunun da ötesinde, burada sunulan öneriler değişim umudu vaat ediyor. Bilime dayalı bu uygulanabilir fikirlerle, hem kendiniz hem de yaşamınızdaki narsist için yeni bir varoluş biçiminin kapısını aralayabilirsiniz. Kitabın sayfalarında gezmek için vakit ayırabilmek ve sunulan fikirler üzerinde çalışmak sizin için altın değerinde olacak. Eğer bir narsistle ilişkiniz yaşamınızı zorlaştırıyorsa neyi bekliyorsunuz? Sayfayı çevirin ve hayatınızı daha yaşanılır kılmanıza yardımcı olabilecek gerçekleri öğrenmeye başlayın.

Daniel J. Siegel (MD)
Bilinçli Beyin (The Mindful Brain) ve Gelişen Zihin'in
'The Developing Mind' yazarı, A'dan Z'ye Ebeveynlik'in
'Parenting from the Inside Out' yardımcı yazarı
UCLA (Kaliforniya Üniversitesi) Tıp Fakültesi Klinik Doçenti

Giriş

Sözcüklere, şiire ve Shakespeare'e olan merakım onlu yaşlarıma dayanıyor. Monologlar, soneler ezberleyip okumak, şiir yazmak ve sözlük okuyup –kabul ediyorum, kulağa biraz garip geliyor– ilginç sözcükleri incelemek için saatler harcardım. Kendini ifade etmenin ve iletişim kurmanın yolları sayısız ve heyecan verici görünüyordu. Sözcüklerden daha güçlü tanrı vergisi ve daha hızlı bir araç olamazdı.

Sekizinci sınıfın sonunda, sınıf arkadaşlarımla birbirimize not yazmak, iyi dileklerimizi iletmek ya da sadece imzalamak için aramızda hatıra defterleri dolaştırmıştık. Kendiminkini geri aldığımda, bana yazılanlarda kolayca fark edilebilecek ortak bir tema olduğunu hatırlıyorum: "İyi şanslar Wendy. İlk kitabını okumayı sabırsızlıkla bekliyorum", "Yazarlıkta bol şans", "İlk romanını okumak dileğiyle", "Benim için bir şiir yaz"... Aslında hiçbir zaman gerçekten bir yazar olmaya niyetlenmedim, ancak sözcüklerin büyüsü ve iletişimin gücüne verdiğim değer, varlığını her zaman korudu. Ancak Tesilya Hanauer, New Harbinger Yayınları için bu kitabı yazmakla ilgilenip ilgilenmediğimi sormak için benimle iletişime geçtiğinde, bu fırsatı bulduğuma çok memnun oldum. Kendimi, bu kitabı yıllardır yazıyormuşum gibi hissediyorum, ancak geçen yıla kadar sadece zihnimde...

İZ BIRAKANLAR

Narsizme olan ilgimin tohumlarını atan, psikoterapideki ilk yıllarımda oldukça zorlayıcı bazı danışanlarımla yaşadığım unutulmaz deneyimlerdi. Tek silahım yüksek lisans derslerinden kalan bulanık bilgi tortuları, mezuniyet sonrası çalışmalardan edindiğim başlangıç düzeyindeki deneyimler ve acemiliğimin coşkusuyken, bu zorlu meseleyle başa çıkmaya çok az hazırlıklıydım. Bu danışanlarla çalışırken kendimi telaşlı, beceriksiz ve savunmacı halde buluyordum. Beni kimsenin başaramayacağı kadar sinirlendirebiliyorlardı.

Narsistik bir danışanla ilk kez karşı karşıya kalışımda aile arabulucuğuna yönelik bir kurumda stajyer olarak çalışıyordum. Buradaki işim boşanma sürecindeki çiftlerle görüşmeler gerçekleştirmek, çocuk velayeti ve ziyaretleri konusundaki anlaşmazlıkların çözümü konusunda yardımcı olmaktı. En hafif benzetme ile kayalığın tepesinden buz gibi suya dalmak gibiydi diyebiliriz.

Ateşle dansım, 45 yaşında çekici bir adamın, boşanmakta olduğu eşinin önünden yürüyerek seansa gelmesiyle başladı. Bana, yani 25 yaşında, lacivert takım elbisesi, elinde mandallı kağıt altlığı ve henüz yeni yeni olgunlaşan klinik uzmanlığı ile samimi bir şekilde elini uzatarak onları karşılayan kadına, şöyle bir göz attı (ya da bakış fırlattı). Onayımı umursamadan bir sandalye çekti, ofladı, saatine baktı ve "Bu safsata tam olarak ne kadar sürecek?" diye sordu. Bir yanıt geveleyemeden, "Danışman ne zaman gelecek?" diye sordu. Yüzümdeki renk değişimini savuşturma konusunda her zaman oldukça iyiydim, böylelikle zoraki bir gülümsemeyle "Danışman benim" diye yanıtlayabildim. Gözlerini devirdi, onaylamayan bir hareketle başını arkaya attı ve parmak uçlarını sabırsızca sandalyenin koluna vururken gözlerini pencereye dikti.

Kariyerimde çiçek tasarımına yönelme düşüncesi o günden önce mi aklıma gelmişti sonra mı emin değilim, ama kendime ancak şunu söyleyebildim: "Wendy, bu kişi boşanma sürecinde canı sıkkın olan bir

adam. Kafasında bir sürü sorun var, sadece mutsuz. Bunun üstesinden gelebilirsin. Elinde soracaklarınla ilgili envanterin var, daha önce bunu yaptın, ayrıca elinde mahkeme kararı var. Evet, aşağılamalardan rahatsızsın, ama bu durumun altından kalkabilirsin. Nasıl odaklanacağını biliyorsun, ayrıca danışanlarına karşı duyarlısın."

Yaklaşık beş dakika sonra (bana günler gibi geldi) karısı geldi. Hoş bir kadındı, ilk olarak geç kaldığı için özür diledi. Kendini tanıttı, (karşılık vermeyen) kocasını selamladı ve yanına oturdu. Teyitlerini almak için mahkemeden bana gelen bilgiyi tekrar ederek seansı başlattım. Adam tavana bakarak iç çekip oflamaya devam etti. Karısı, tüm bilgilerin doğruluğunu onaylarcasına başını salladı.

Daha sonra mahkemenin arabuluculuğa yönlendirme gerekçelerini içeren resmî belgeye geldim. Çiftin üç çocuklarının velayet hakkının kimde olacağı konusunda anlaşamadıklarını belirtiyordu. Adam ortak velayet öneriyor, karısı da eşine makul ve sınırlı olmayan ziyaret izni sağlayacak şekilde tek başına velayeti almak istiyordu. Adam önergeyi okumamı yarıda kesti, ayağa kalktı ve karısına tepeden bakarak kaşlarını çattı. "Bu tam anlamıyla zaman kaybı. Uzlaşma falan olmayacak. Mahkemeye gideceğiz ve eline ne geçeceğini göreceksin" diye bağırmaya başlamasıyla karısının başı önüne düştü, gözleri ayakkabısının bağcıklarına dikildi. Ardından bana baktı ve devam etti: "Bunu resmî kaydınıza geçin 'Bayan Danışman', ayrıca mahkemeye bu uzlaşma saçmalığını bıraktığımı söyleyin. (Karım) çocuklarımı da alıp sonunda mutlu boşanmasını gerçekleştirebileceğini sanıyor. Pekala, göreceğiz bakalım. Çocuklarımın gelişmiş bir beyne ve başarılı bir geleceğe sahip olmalarının tek yolu benimle kalmaları. Siz benim kim olduğumu biliyor musunuz Bayan Danışman, ha? Biliyor musunuz? Ben bu eyaletteki en saygıdeğer dava vekillerinden biriyim. O yüzden... ikinize de iyi şanslar!" Elindeki kağıtları yere fırlattı ve çıktı.

Sanırım kariyer değişikliği fikrimin ortaya çıktığı an tam olarak buydu. Kadın elleriyle yüzünü kapatmış ağlıyordu. İçimden ona katıl-

mak geldiyse de, boğazımdaki yumruyu yutkundum ve o anda ne olup bittiğini sordum. Bana kocasının gerçekten tanınmış ve başarılı bir avukat olduğunu ve kocasının itibarı ve bağlantıları nedeniyle kendisinin davayı kaybedeceğini söyledi. Kocasının bu sindirici tavrının birçok evlilik terapistinin nasıl cesaretini söndürdüğünden –ve egosunu yerle bir ettiğinden– söz etti. Hiç kimse onun sorumluluk duymasını sağlayamamıştı.

Kadının sesi üzgün geliyordu, ona bunu söylediğimde çok uzun zamandır üzgün olduğunu, çünkü kocasının oldukça üzücü bir çocukluğun ürünü olan zor bir adam olduğunu söyledi. Kocasını sevdiğini, ancak onun yıkıcı davranışlarıyla daha fazla yaşayamayacağını ve kimsenin buna yararı olamayacağını söyledi. Birinin bir zamanlar bu kadar tatlı ve duyarlı bir çocukken nasıl bu kadar küstah bir egoist haline geldiğine şaşırıyordu. Birlikte iç çektik. Ona destek almasını önerdim ve seans sonlandı. Karara uyulmadığına ilişkin raporumu teslim ettim ve bu, onları son görüşüm oldu.

Zaman zaman bu çift aklıma gelir, acaba bu adama kimse gerçekten ulaşabilmiş midir, çocuklara ne olmuştur, karısına ne olmuştur diye merak ederim. O tedirginliğim (kalp atışımın yükseldiği, karnımın kasıldığı halim) çok canlı bir şekilde gözlerimin önüne geliyor. Sözcüklere olan o sevgim, gelişmiş iletişim becerilerim, insanevladına olan sürekli ilgim, hepsi birden bu yabancı ve sarsıcı güven kaybı duygusu ile susturulmuştu. Sanki danışan cesaretimi fırlatıp özgüvenime gölge düşürmüştü. Bu, kariyerimin başlarında karşılaştığım çeşitli iç karartıcı deneyimlerden ilkiydi. Eşimin de her zaman söylediği gibi: "Neyi bilmediğinizi bilemezsiniz." Öğrenecek çok şeyim vardı, özellikle de narsizmin kişilerarası ilişkilerdeki karmaşık doğası hakkında.

ÖNEMLİ ETKENLER

Beni tanıyanlar bilir, insanları bu şekilde davranmaya neyin ittiği konusunda büyük bir merakım ve bunu anlamak için tükenmez bir is-

teğim vardır. Kendi duygularımı çözümlememin gereği de bunun dışında değil tabii. Kendi kişiliğimi anlamak için epey vakit geçirdikçe, bu kararlılığın önemini ve ortaya çıkabilecek her türlü kendini keşif ve farkındalığın değerini anlamaya başladım.

Yaklaşık yirmi yıl önce, eşsiz bir insan olan hocam ve aynı zamanda en değerli dostlarımdan biri olan Dr. Jeffrey Young ile tanışma şansım oldu. Bana psikoterapi felsefemi (o zamanlar yalnızca bilişsel terapiydi), onun zengin örgüsü olan şema terapi modeliyle (narsizm ile ilgili sorunların tedavisinde harikulade bir yaklaşım) nasıl harmanlayacağımı öğretti. Ona hayatımda yarattığı (o zamanki ve bugün halen süren) büyük etki için sonsuz teşekkür borçluyum.

Dört yıl önce, başıma konan bir diğer talih kuşu da kişilerarası nörobiyoloji üstadı Dr. Daniel Siegel ile tanışmam oldu. Onun süpervizyonuyla çalışmalarımda beyin ile ilgili kolay anlaşılır ve kullanılır bir kavrayış edinebildim. Dan ile yürüttüğüm çalışmalar son derece heyecan verici oldu ve en zorlu danışanlarımdan bazılarıyla yürüttüğüm terapilere ilham kaynağı olarak hızlı bir ilerleme sağladı. Danışanların beynin işleyişini anlamasını sağlamak, psikoterapide ilişkilerle başa çıkmanın zorlu ve karmaşık sürecinde güvenirlik ve geçerliliği arttırıyor. Ayrıca duygusal sorunlar için yardım alıyor olmanın getirdiği etiketlenme ve utanç duygusunu da hafifletiyor. Danışanlar, beynin deneyimlerin bulunduğu yer olarak nasıl çalıştığını ve belleğin nasıl eski acı veren yaşantılara geçit verdiğini anladıklarında, "deli" ya da "zayıf" olarak etiketlenme konusunda daha az savunmacı oluyorlar. Bilim, terapiye gelen pek çok kişinin yaşadığı kuşkuculuğu ortadan kaldırıyor. Hem de temel biyolojik yapımızın önemli işlevlerinin değerini ve bunların yaşam deneyimlerimizle ne kadar bağlantılı olduğunu anlamamızı sağlıyor.

ORTAK AKIL

O zorlu aile uzlaşma görüşmesinin üzerinden yıllar geçmişti. Kendi derinliklerime inmek, mücadele etmek, denemeler yapmak ve çalışmak için uzun zaman harcadım. Şimdi, ironik bir biçimde, narsizm uzmanı olarak biliniyor, yıllardır bu kişiler ve "kurbanlarıyla" çalışıyorum. Danışan grubumun büyük çoğunluğu narsist erkeklerden, daha azı narsist kadınlardan ve hayatlarındaki narsistle başa çıkmaya çalışan kişilerden oluşuyor. Bu tutkumu nasıl açıklayacağımı bilemiyorum. Meslektaşlarım genelde bunu biraz yadırgıyorlar. Narsistlerle çalışma fikri çoğu klinisyenin tüylerini diken diken ettiğinden ve birçoğu bu başvuruları kabul etmediğinden, bu durumu alışılmışın dışında, hatta biraz mazoşistik buluyorlar. Ancak bu konuda şunu söyleyebilirim ki; bu alanda çalışmak hem kişisel gelişimim hem de terapist ve eğitimci olarak yaptığım işler açısından çok besleyici oldu.

Her narsist, değişim konusunda istekli olmasa da, bazıları –yeterli yüreklendirme, teşvik ve destek olduğunda– istekli oluyor. Ancak, bu kitabın amacı bundan çok, narsistik bir kişiyle başa çıkmaya çalışan kişilere yardım etmek. Burada narsizmin ne olduğu açıklanacak, örnekleriyle farklı türleri ele alınacak, bir insanın kişiliğinde narsizmin nasıl ve neden geliştiğine dair açıklamalar sunulacak ve bu konuda mücadele veren kişilere ilişkilerinde ayakta kalmak ve hatta bu ilişkileri sağlamlaştırmak için etkin beceriler hakkında rehberlik sağlanacaktır. Bu kitapta aktarılanlar, aynı zamanda kendi yaşamınızdaki örüntü ve temaları fark etmenize, bu şekilde neden narsistik kişilerin cazibesine kapıldığınızı ve onlarla başa çıkmada neden kendinizi kötü hissedip, çıkmaza girdiğinizi anlayabilmenize yardımcı olacaktır. Aynı zamanda yaşamınızdaki narsistle iletişiminizde gerçekçi amaç, ihtiyaç ve beklentilerinizi yansıtan sağlam ifadeler geliştirmenize yardımcı olacaktır. Bu kitap, bir narsistle ilişkide yalnızca zorlukların üstesinden gelmek için değil, aynı zamanda bu ilişkideki etkileşimlerden daha fazla doyum sağlamak amacıyla yazıldı.

Öncelikle şunu belirtmeliyim ki alandaki neredeyse tüm uzmanlar narsistlerin yüzde 75'inden fazlasının erkeklerden oluştuğu konusunda hemfikir (ve bu nedenle kitapta narsistleri daha çok erkek olarak ifade ettim). Bu durum, özellikle çocuk gelişiminde doğuştan mı çevresel mi olduğu tartışılan konulara bakıldığında; saldırganlık, rekabetçilik, diğer kişilere sınırlı bağlanma, egemenlik kurma ve sosyal normlar gibi cinsiyete bağlı özelliklerle bir dereceye kadar açıklanabilir. Kadınlar da narsistik olabilirler, ancak onlar bu özellikleri genellikle dış görünüş ya da gösteriş, çocuklarının ya da birlikte yaşadıkları kişilerin konumları veya bakım veren olarak kazandıkları değer gibi alanlar çerçevesinde ortaya koyma eğilimindedirler. Ayrıca narsistik kadınlar, bu sendromun görece daha örtük belirtilerini taşıma eğilimindedirler. Büyük olasılıkla davaları uğruna kurban edilmiş mağdurlar, gönüllü fedailer olarak boy gösterirler. Elbette karşı cinslerine benzer şekilde saldırganca ilgi ve hayranlık arayışında olan büyük düşesler ve divalarla da karşılaşabilirsiniz.

Kadın ve erkek narsistlerin ortak yanı ise; iki grubun da aklını başından alan, ifade edilişi açık ya da gizli olsun, dikkat odağı olmaya dair doymak bilmez ihtiyaçtır. Bu durum, empatik ve vicdan sahibi olabilme kapasitelerini sınırlar, hatta ortadan kaldırır. Belki "narsistik yaralanma" terimini duymuşsunuzdur. Bu terim, bir narsiste basit bir "Özür dilerim" demeyi, "Ben dünya üzerindeki en kötü insanım" demek gibi hissettiren dinamiği ifade eder. Tüm gösterişlerine karşın, eleştiriden, kendileriyle ilgili hayal kırıklığı yaşanmasından, kendilerininkinden farklı görüşlerden, fark edilmemek veya iltifat edilmemekten, yok sayılmaktan, hatta kendi hatalarından kolaylıkla yaralanırlar. Ancak onların yaralanmış hissettiklerini bilmeniz gerekmez, çünkü onlar bu duyguları gizlemede usta oyunculardır. Size olabilecek en acıtıcı sözleri çarpar, sizden uzak durur ya da sizi başka bir mükemmel yanlarına alkış tutmaya zorlarlar. Kendinizi, orantısız tepkilerini yatıştırmak ve parçalanmış egolarını iyileştirmek için boyun eğmiş, özür dileyen pozisyonda bulabilirsiniz.

Ancak bu şekilde olmak zorunda değil. Narsistik kişilerle başa çıkarken kendi huzurunuzu ve özgüveninizi korumanız mümkün. Bunun ilk adımı narsizmi anlamak ve nasıl ortaya çıktığına dair (1. Bölüm'ün konusu) bir anlayış geliştirmek. Bunu yapmak, aranızdaki kişisel meselelerin her zaman sizden kaynaklanmak zorunda olmadığını fark etmenize yardımcı olabilir. Ayrıca yaşamınızdaki narsiste empati kurmanıza, hatta bazı durumlarda şefkat bile duymanıza yardımcı olarak iç huzuruna kavuşmanıza ve ilişkinizin gelişmesine katkı sağlayabilir.

1 Genel Bir Çerçeve: Narsizmi Anlamak

İnsanlığın büyük bir bölümü, derin bir çaresizlik içinde yaşar.
Henry David Thoreau, *Walden*

Narsist hem çekici hem de korkutucudur. Karşıdan bakıldığında bugünün Sir Lancelot'u* izlenimi verebilir, aklınıza gelebilecek her türlü afili cazibeyle dolu ve günümüzün parlak zırhıyla, iyi bir mevki ve baş döndürücü bir servetle bezenmiş olabilir. Dikkatli olun! Bu şövalye bir illüzyon ustasıdır. Aslına bakılırsa tümüyle bir tehdit olabilir. Üstün becerilerinin, zekasının, kusursuz görünümlü özgüveninin baştan çıkarıcı cazibesine kapılabilirsiniz. Bununla birlikte kibirliliği, tepeden bakışı, kendini hep haklı görmesi ve empati yoksunluğu, kişiler arasında kaçınılmaz olarak engelleyici sınırlar ve uzun dönemde sorunlu bir ilişkiye yol açan, aşılması zor engellerdir.

Onu bir şirketin genel merkezinin koridorlarında son moda süslü giysiler içinde salınırken, okul aile birliği toplantısında ortamın hâkimi olarak, ya da toplumsal hizmet çalışmalarında etrafına görevler yağdırırken görebilirsiniz. Aynı zamanda son çıkan magazin dergisinin kapağındaki kadın gibi görünmek için uğraşabilir; tüketicilerin bir numaralı tercihi olan marka süpürgesiyle yerleri süpürürken göğüs

* Sir Lancelot: Korkusuz, yürekli, zeki, karizmatik, yardımsever, kusursuz savaşçı olarak gösterilen; Britanya mitolojisinde, Kral Arthur'un Yuvarlak Masa Şövalyeleri'nden biri olduğuna inanılan karakter. (Çevirenin notu)

kaldırıcı sütyenini takıyordur. Bu kızın elinden her iş gelir, "Yani övünmek gibi olmasın ama ..." veya "Şikayet etmek istemem ama ..." ya da "Hangi kadın bu duruma dayanabilirdi bilemiyorum ..." ile başlayan cümleleri ilk ondan duyarsınız.

Az önce yukarıda tarif ettiğim kaprisli savaşçıyla evli bile olabilir. Onun, kocasının kahramanlıklarıyla gösterişli bir şekilde kontrol altına alınmış olan ihtiyaçları, yalnızca onun bencil olmadığı bir ana denk gelen biriyle ya da hayranlıkla "İnanmıyorum, bunu nasıl yaptın?" diye soranlarla paylaşılabilir. Bilmişliği ve havai duruşu kara tahtaya tırnak sürtercesine kulak tırmalasa bile, doğrusu işkence çeken bu güzel ama küstah kadın, beğenilmek için can atmaktadır.

İLK BAKIŞTA NARSİST

Bu kişilerle yirmi yıllık çalışma deneyimim sonunda, psikoterapide bir narsisti tedavi etmekten daha zor şeyler olduğunu öğrendim. Bu, danışanın eşi sonunda "ya destek al ya da hayatımdan çık" deme cesaretini gösterdiği için terapiye gelmesiyle olur. Veya geçimsiz tavırlarıyla ilgili gelen sayısız şikâyetin ardından sonunda patronu ültimatom vermiş olabilir. Ya da zirve yarışında ivme kaybediyor ve yeni bir heyecan arıyor olabilir. Biriyle mahkemelik olmuş ve terapiye geliyor olmanın onu dava dosyasında daha iyi göstereceğini düşünüyor olabilir. Narsistler, nadiren sadece yalnız, depresif ve kaygılı oldukları için ayaklarını sürüyerek terapiye gelirler.

Peki karakterindeki tuhaf çelişkilerle sizi şaşkına çeviren bu kişilik tipini nasıl adlandırmalıyız? Her ne kadar kendinden emin görünseler de inceden bir espriyle ayağınızın altındaki halıyı çekiverirler, sizi hiç sakınmadan usandırır, gözyaşları içinde bırakır, kaygılı, bıkkın bir duruma sokarlar. Bu insanlara narsistler diyebiliriz.

ALIŞTIRMA: Hayatınızdaki Zor insan Bir Narsist mi?

Aşağıdaki maddeleri okuyun ve hayatınızdaki zor insanı tanımlıyorsa yanına işaret koyun. Bir maddeyi yalnızca o özellik ileri düzeyde ortaya çıkıyorsa veya ortaya çıktığı zamanlar olmadığı zamanlardan fazlaysa işaretleyin.

1. Bencildir (dünya onun etrafında dönüyormuşçasına davranır)
2. Her şeyi kendine hak görür (kuralları o koyar ve o çiğner)
3. Aşağılayıcıdır (küçümseyicidir, zorbaca davranır)
4. Israrcıdır (her ne istiyorsa)
5. Güvensizdir (ona iyi davranmanızın nedeni konusunda şüphecidir)
6. Mükemmeliyetçidir (katı yüksek standartlar – tam olarak istediği gibi olmayan şeyleri tümden reddeder)
7. Kendini beğenmiştir (sizden ve diğer insanlardan üstün olduğuna inanır, yanınızda kolayca sıkılır)
8. Onay arayıcıdır (sürekli övülmeyi ve doğrulanmayı bekler)
9. Anlayışsızdır (sizin içinizde ne hissettiğinizi anlamakla ilgilenmez ya da anlayamaz)
10. Pişmanlık duymaz (içten bir özür dileyemez)
11. Takıntılıdır (ayrıntılar ve ufak ayrıntılara çok fazla kafa yorar)
12. Bağımlıdır (zararlı alışkanlıklarından vazgeçemez, bunları kendini yatıştırmak için kullanır)
13. Duygusal olarak kopuktur (duygusallıktan uzak durur)

Eğer bu 13 maddeden 10 veya daha fazlasını işaretlediyseniz, yaşamınızdaki zor insan büyük bir olasılıkla açık uyum bozucu nar-

sizm (en yaygın ve zorlayıcı biçimi) kriterlerini karşılıyor demektir. Bu tür narsistler sizi sürekli eleştirirler ve başa çıkması zordurlar. Narsizmin diğer türleri olan (ileride üzerinde duracağım) "örtük uyum bozucu narsizm" ve "sağlıklı narsizm"den ayırt edilebilmesi için bundan "açık uyum bozucu narsizm" olarak söz ediyorum. Burada "açık" ve "uyum bozucu" terimlerinin birlikte kullanılması; ortama ayak uydurma, uyum sağlama ya da çevresel koşullara veya ilişkinin gerekliliklerine göre kendini ayarlama becerisi ile ilgili açıkça gözlemlenebilecek güçlükler olduğu anlamına gelmektedir. Eğer yaşamınızdaki narsist, gerçekten açık uyum bozucu narsistse de umutsuzluğa kapılmayın. Bununla başa çıkmakta ne kadar zorluk çektiğinizi zaten biliyordunuz. Belki bunu nasıl adlandıracağınızı ve muhtemelen bu konuda ne yapabileceğinizi bilmiyordunuz. Ama yaklaştınız. Okumaya devam edin.

Eğer listeden 10'dan az sayıda madde işaretlediyseniz; zorlu, ama daha hafif bir narsistle başa çıkıyor olabilirsiniz. Narsizm, sağlıklı narsizm ucundan açık ve örtük uyum bozucu narsizm ucuna geniş bir spektrum gösterir. Bu türlerin tümü bu bölümde tanımlanacaktır.

KADIN ve ERKEK NARSİSTLER ARASINDAKİ FARKLILIKLAR

Uzmanların çoğu erkeklerin öne çıktığı konusunda hemfikir olmakla ve bu kitapta ele alınan narsistlerin yüzde 75-80'i için bu durum geçerli olmakla birlikte, kadınlar da narsistik kişilik sergileyebilir. Öncelikle imparatorların, başına buyrukların, megalomanların ve bunların yanısıra kadın örneklerinin; matmazellerin, primadonnaların, drama kraliçelerinin iç dünyalarında olup biteni keşfetmekle başlayacağım. Ayrıca yaşamınızdaki narsistin nasıl da sizi sağduyunuzdan ve bazen ruh sağlığınızdan ediverdiğini anlamanıza yardımcı olacak açıklamalarda da bulunacağım.

NARSİST NE DEMEKTİR?

"Narsizm" terimi Yunan mitolojisinden; güzel bir peri kızı olan Echo'nun aşkına karşılık vermediği için cezalandırılarak kendisinin bir dağ gölündeki yansımasına karşı sonsuz bir aşka tutulmakla lanetlenen Narkissos karakterinin anlatıldığı efsaneden gelmektedir. Narkissos, sudaki yansımasına hasret çektiği, ancak ona bir türlü dokunamadığı için oracıkta eriyip gitmiş, sonunda da bir çiçeğe, ama güzel bir çiçeğe dönüşmüştür. Bu mitostaki anlamlı trajedi, bize gerçek güzellik ve sevilir olmanın saplantılı ve aşırı öz-sevgi sona erdiğinde yeşerebileceğini söylüyor.

Narsistler sıklıkla bencildirler, akılları mükemmel (itibarlı, statüsü yüksek veya kıskanılacak) bir imaj çizme ihtiyacıyla meşguldür. Dinleme, şefkat gösterme ya da diğer insanların ihtiyaçlarını anlama kapasiteleriyse oldukça düşüktür. Bu kendiyle meşguliyet onları diğer (başka birinin zihninde ve kalbinde anlaşıldığını, güvende olduğunu ve sevildiğini hissettirebilecek olan) insanlarla gerçek ve yakın bir bağ kurmaktan alıkoyar. Gerçek bir sevgi bağı kurabilmek için kendini ve ötekini sevmek arasındaki farkın deneyimlenmesi gerekir. Kendi ve ötekinin ilgisi arasında bir denge kurmayı öğrenmek, çocukluk gelişiminin önemli bir parçasıdır. Yaşam için, diğerleriyle karşılıklılık, sorumluluk ve empatinin gelişimine yardımcı olması bakımından önemli bir derstir. Narsistin erken gelişim öyküsünde bu öğrenmeyle ilgili belirgin bir yoksunluk vardır.

Narsist yaşam yolculuğunu, hepimiz gibi, bir insanın gönülden kucaklamasında bulunabilecek sessiz ve güvenli bir sığınağın özlemini duyarken, küstah ve rahatsız edici derecede kendini beğenen bir egoyla övünerek sürdürebilir. Narsisti; ihtiyaç ve duygularınıza çok az saygı gösteren ya da hiç göstermeyen, bencil haklılık duygusu ve çekilmezliği ile ilginizi elde etmek isteyen biri olarak deneyimleseniz de gerçek şu ki; kendisinin farkına varamadığı, kavrayamadığı veya kabullenemediği bir ihtiyacın –çok daha derin ve temel bir bağ kurabil-

menin– hasretini çekmektedir. Ve muhtemelen duygusal olarak yakın bir bağ kurma fikrini zayıflık göstergesi olarak görür ve acınası bulur. Farkına varmadığı, kabul edilemez olarak gördüğü bu özleminin sonucunda, ihtiyaçlarını doğru yönlendiremez, bu nedenle de ilginizi ancak etkileyici fakat bir o kadar da sinir bozucu davranışlarıyla çekebilir.

NARSİZMİN KÖKENLERİ

Evvel zaman içinde, bu hırslı övüngen kabadayı, tıpkı dünyaya gelen herkes gibi, istekleri, ihtiyaçları, duyguları olan küçük bir çocukmuş. Bu çocuğun yolun sonunda özel olma spotları altında, sahnenin orta yerine, sözde bir haklılık noktasına, kuralların –herkes için geçerliyken– onu kapsamadığı yere varmasına neden olan neydi?

Şımartılmış Çocuk

Kuramlardan biri; narsistin başkalarından iyi olma ve farklı hak ve ayrıcalıklara sahip olma fikrinin aşılandığı ve model olarak sunulduğu bir aile ortamında büyüdüğünü ileri sürüyor. Bu, tipik olarak çok az sınır konulan ve sınırı aşmanın ya da kuralları çiğnemenin sonuçlarının belirsiz olduğu bir evdir. Anne-babası ona herhangi bir rahatsızlık hissini nasıl yöneteceğini ya da nasıl tahammül edeceğini yeterince öğretmemiş olabilir. Çok fazla şımartılmış ve her istediği yapılmış olabilir. Bu tür dinamikler, yetişkinlikte bu ortamın yeniden sahnelenmesine zemin hazırlar. Buna tam anlamıyla "şımartılmış narsistin sahnesi" diyebilirsiniz.

Bağımlı Çocuk

Bir diğer açıklama; anne ve babanın, çocuğun sıkıntı çekmemesi için çok fazla müdahalede bulunmuş olabileceğidir. Anne-babası, çocuğa görevleri yerine getirme ve sosyal etkileşim konularında yaşına uygun beceriler geliştirmeyi öğretmek veya çocuğu cesaretlendirmek yerine her şeyi onun yerine yapmış olabilirler. Bunun sonucunda; yeterlilik

hissi çocuktan çalınmış ve çocuk aksine çaresiz ve başkalarına bağımlı olduğunu öğrenmiştir. Bu şekilde herhangi bir engellenme, yanlış bir karar verdiği için küçük düşme ya da kendisini hatalı hissetme olasılığıyla karşılaşmaması için diğer insanların onun tüm ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğini düşünecek, bunu hakkı olarak görecektir.

Yalnız, Yoksun Bırakılmış Çocuk

Narsizmin kökenlerine dair en yaygın açıklama; çocuğun sevilmesinin koşullara ve performansa dayalı olduğu bir ortamda büyümüş olabileceğidir. Anne-babası ondan "en iyi" olmasını beklemiş ve bunun sonucu olarak da ona mükemmelin dışında olan her şeyin kusurlu, yetersiz ve sevilmez olduğunu öğretmiş olabilirler. Çocuğa, sevginin bitebilir ve koşullu olduğu öğretilmiş olabilir. Duygusal ihtiyaçlarının ancak muhteşem başarılar elde ederse karşılanabileceği inancı zihnine işlenmiş olabilir. Anne-babası, ona karşı duydukları gurur ve ilgiyi onun başarıları üzerinden göstermiş, bununla da mükemmelin altında kalan performansla anne-babasının yüzünü kara çıkarmasının kabul edilemez olduğu mesajını vermiş olabilirler.

Bu senaryo, ebeveynlerin birbirlerinden farklı olan tavırlarıyla daha karmaşık bir hal alabilir. Bu çocuklar, ebeveynden biri tarafından sıklıkla eleştirilir ve bu da onlara ne yaparlarsa yapsınlar yeteri kadar iyi olmayacaklarını hissettirir. Diğer ebeveyn ise, çocuğa aşırı düşkün, ona karşı aşırı koruyucu olabilir veya çocuğu eşi yerine koyarak kullanmış olabilir. Bu çocuklar, alabilecekleri kısıtlı ilgiyi sağlamanın ve yergi ve utançtan sıyrılıp kaçmanın bir yolu olarak, ebeveynin taleplerini yerine getirme konusunda çok itaatkâr olabilirler. Çocuk, bu derin duygusal yoksunluğun, kötüye kullanılmanın, otoritenin sonucunda, nadide ve kırılgan benliğinin vurucu etkisiyle, hayata karşı "Benim kimseye ihtiyacım yok", "Kimseye güven olmaz", "Ben kendi başımın çaresine bakarım" ya da "Sana gününü gösteririm ben" gibi ilkelerle örülü bir tutum geliştirir.

Bu çocuk olduğu gibi sevilmemiştir ve kendi eğilimlerini keşfedebilmesi konusunda ona ne rehberlik edilmiş ne de cesaret verilmiştir. Ona tamamen güvende olduğunu ve sorgusuzca sevildiğini hissettirebilecek bir ebeveynin kollarına alınmamıştır. Kimse ona kendisini nasıl başkalarının yerine koyacağını veya bir başkasının ne hissediyor olabileceğini anlamanın yollarını göstermemiştir. Geçmişi boyunca karşılaştığı empati yoksunu kişisel etkileşimlerde ona model olacak biri bulunmamıştır. Çocukluğu daha çok acımasız eleştiriler ve de duygusal bakım ve sıcaklığın, sıklıkla da bedensel yakınlığın alıkonmasıyla gelen kusurluluk ve utanç duygularıyla doludur. Ona desteğe veya ilgiye ihtiyaç duymasının bir acizlik olduğu ve kendisinde bir kusur olduğu hissettirilmiştir. Buna karşı bir savunmayla, yaşamındaki bu örüntünün verdiği acıyı ortadan kaldırmak için tüm korumalarını dikecektir.

Karışık Türler

"Majesteleri" ve "ekselansları"nı yukarıdaki kökenlerin bir kombinasyonu ile açıklamanın daha uygun olduğunu da görmeniz mümkündür. İnsan etkileşimlerinin (ve tepkilerinin) karmaşık doğası dikkate alındığında insanların kişiliğinin tek bir etkenden çok, etkenlerin bir kombinasyonu ile şekillenmesi şaşırtıcı değildir.

Şımartılmış-bağımlı. Hayatınızdaki narsisti en iyi tanımlayan özellik hem şımartılmış hem de bağımlı olması olabilir. Bu durumda yalnızca –ailede model olarak sunulan "biz diğerlerinden üstünüz" tutumu dikkate alınacak olursa, şaşırtıcı olmayan şekilde– büyüklenmeci davranıp üstün hissetmekle kalmayacak, aynı zamanda anne-babasının işlevsel düzeyde bir bağlanma ve özgüven için gerekli becerileri geliştirebilmesine yardımcı olmak yerine başında bekleyip her durumda onu kurtarıvermeleriyle kendisini bağımlı ve yetersiz de hissedecektir. Yetişkinliğinde her şeyi kendine hak gören, üzerine titrenmesini ve bir dediğinin iki edilmemesini bekleyen biri olarak ortaya çıkabilir.

Veya basit gündelik kararları yüzüne gözüne bulaştırıp hata yaparsa utanılacak bir duruma düşmeye karşı derin bir korku duyduğu için inisiyatif almaktan ve karar vermekten tümden kaçınabilir.

Yoksun bırakılmış-bağımlı. Karşınızdaki narsisti tanımlayabilecek bir başka kombinasyon da bu kişinin hem yoksun bırakılmış hem de bağımlı olmasıdır. Bu durumda sürekli pohpohlanmaya ve hayatını başkalarının onun yerine idare etmesine ihtiyaç duyacak derecede bağımlı olabileceği gibi, kolayca incinip darılabilir de. Kusurlu, yalnız ve yetersiz benliğine dair derinden hissettiği utanç duygusundan korunmak için başkalarına ihtiyaç duyar. Talepkâr ve gösterişli olmaktan çok aciz ve aşırı hassas gibi görünebilir. Aşırı çalışma, para harcama, kumar oynama, porno, aşırı yeme gibi kendini yatıştırabildiği davranışlara bağımlılık belirtileri gösterebilir. Ona "sürekli ilgi bekleyen tip" diyebilirsiniz. Ancak dikkatli olun, sadece henüz yeterince tetiklenmemiş olabilir. Zorlu bir görevle engellenmişliğe zorlanır ya da kendisini bir söz düellosunda hedef olarak bulursa, kendisini kusurlu ve aptal gibi hissetme konusundaki hassasiyeti; narsistlerin tipik zalimane tavırlarını sergileyeceği acımasız moda girmesine ya da duvarlarla örülü derin sessizliğine gömülmesine neden olacaktır.

Uzmanların bazıları narsizmin ortaya çıkışında biyolojik etkenlere bağlı kişilik özelliklerinden söz ederken, büyük çoğunluğu da aslında bunun çocuğun erken dönem yaşantıları ile birlikte biyolojik yapı ya da mizacın bir kombinasyonu olduğunu düşünüyor. Yukarıda söz edilenlere benzer bir çevrede narsist olmadan da yetişen pek çok çocuk olduğu da unutulmamalıdır. Bu çocukların farklı bir şekilde yetişmeyi başarabilmeleri, boşluğu doldurabilecek sevgi dolu bir büyükanne-dede, belki bir öğretmen, bakıcı veya çocuğa uygun ve sağlıklı disiplin araçlarını aşılayan bir rol model ile açıklanabilir. Genelde de bilindiği gibi, biyolojik ve çevresel etkenler, kişilik ve karakter oluşumunda etkileşim içindedirler.

ALIŞTIRMA: Ne Tür Bir Narsistle Karşı Karşıyasınız?

Yaşamınızdaki narsisti bir düşünün. Bakalım aşağıdaki davranış listelerinden onun hangi çeşit bir narsist olduğunu bulabilecek misiniz? Yaşamınızdaki narsiste ait olan özellikleri işaretleyin. (Tabii, eğer onun çocukluk öyküsünü biliyorsanız şimdiden bazı yardımcı ipuçlarınız olabilir.) Bu alıştırma narsizmin en yaygın biçimlerini, özellikle de yoksun bırakılmış narsisti daha yakından tanımanızı sağlayacaktır. Ancak kişilik ve davranışlarda çok fazla bireysel farklılık olabilir. Eğer sizin tanıdığınız narsist aşağıdaki kategorilerden herhangi birine uymuyorsa, yalnızca şımartılmış veya tek başına bağımlı tipe daha çok uyuyor olabilir.

ŞIMARTILMIŞ-BAĞIMLI

Görünüş, zeka, başarılar ve diğer her türlü konuda herkesten daha üstünmüş gibi konuşur. (Örnek: "Ne de olsa ben Ivy League'de* okudum.")

Neredeyse herkesten özel ilgi bekler veya sanki kurallar kendisi için geçerli değilmiş gibi davranır. (Örnek: "Nasıl yani? Ben? Burada beklemek zorundayım, öyle mi?")

Kendi sözlerini her zaman başkalarınınkilerden önemli bulduğundan insanların sözünü keser. (Örnek: "Yok yok, o değil de, esas mesele şu; ...")

Bir işini halledemediğinde ya da işler onun istediği gibi gitmediğinde öfke nöbeti geçirme eğilimdedir. (Örnek: "Ne demek 'rezervasyon

* Ivy League (Sarmaşık Birliği): Birleşik Devletler'in kuzeydoğusundaki Harvard, Yale, Columbia gibi köklü okulları barındıran sekiz vakıf üniversitesinin oluşturduğu birlik. Günümüzde akademik mükemmellik, zor öğrenci alma ve elitizm ile bağdaştırılıyor. (Çevirenin notu)

yaptırmadım'? Cafe Grande'ye gitmek istediğimi özellikle belirtmiştim.", "O aptal duman alarmının pillerini değiştirmekten daha önemli işlerim var benim!")

Sonu gelmez nutuklar atar, kendisini her konunun uzmanı gibi görür ve o konuşurken saygıda kusur edilmemelidir. (Örnek: "Beni düşündüren ...", "Benim bu konudaki kanaatim ...", "Sana söylediğim gibi, ... vır vır vır ...")

YOKSUN BIRAKILMIŞ-BAĞIMLI

Sürekli iltifat, onay ve beğenilme peşindedir, güçlü duruşunun ardında kendisini güvensiz ve yetersiz hissetmektedir. (Örneğin: "Yaptığım şey çok hoşuna gitti değil mi?", "Bu bana yakıştı değil mi?")

Konuşurken her söze açıklama yaptırır; sıklıkla insanlar onu incitmeye, küçük düşürmeye çalışıyormuş ya da ondan yararlanmak için fırsat kolluyormuş gibi hisseder. (Örnek: "Hakkımda tam olarak ne söyledin?", "Yani şimdi sen bana yalancı mı demek istiyorsun?", "Yani yaptığım hiçbir şey yeteri kadar iyi değil, öyle mi?")

Engellendiğinde ya da incindiğinde size karşı saldırıya geçer; kendi egosunu korumak için karşısındakine çatma, konuyu saptırma veya dilediğince harcama yapma hakkını kendinde görür. (Örneğin: "Senin ne haddine?", "Zaten senden ne beklenir ki?", "Ben sana gösteririm". Kendini işe, yemeğe, asla bitmeyecek projelere, içkiye verir, tek gecelik ilişkiler yaşar, aşırı miktarlarda para harcar.)

İşaretlediğiniz maddelere baktığınızda, yaşamınızdaki narsistin şımartılmış-bağımlı kategorisinde mi yoksa yoksun bırakılmış-bağımlı kategorisinde mi olduğunu görebilirsiniz. Ya da iki kategoriden de her özelliği (ya da neredeyse tümünü) taşıyor olduğunu da fark edebilirsiniz. Bu durum olasılıkla karşı karşıya olduğunuz kişinin narsizmin anavatanından; yalnız, yoksun bırakılmış çocukluktan geliyor oldu-

ğunun işaretidir. Böyle kişiler bu özellikleri pusuda tutma ve çocukluklarını çağrıştıran belirli durumlarda ortaya çıkarma eğilimindedirler.

Eğer yaşamınızdaki narsist bir şımartılmış-bağımlı tipse, değişim konusundaki öneriler daha çok sınır koyabilmeye yönelik (engellenmeye tahammül edip derslere kayıt yaptırmak gibi) olabilir. Yoksun bırakılmış-bağımlı tip içinse; kibirli sözleri duymazdan gelip daha çok sıradan incelikler ve düşünceli jestlerle ilgilenebilme konusu üzerinde durmanız gerekecektir. Ayrıca bu kişilere özellikle öfke patlamalarının sorumluluğu verilmeli ve kolayca aktive olan öfke tepkilerini uygun şekilde düzenleyebilme becerileri (örneğin belirli bir süre bekleme gibi çıkış stratejileri) geliştirme konusunda cesaret verilmelidir. Tabii ki neden olan etkenler ve problem davranışlar kişiye özgüdür ve yine o kişiye özgü bir yaklaşım gerektirir. Değişim konusundaki diğer öneriler gibi, bu konudaki değişim stratejileri de ilerleyen bölümlerde ele alınacaktır.

SİHİRBAZ: SIRA SİZİNLE İLGİLENMEYE GELİNCE ORTADAN KAYBOLUR

Narsist, azami duygu kontrolü yarışında, hiç kimseye ihtiyacı olmadığını ve güveneceği tek kişinin kendisi olduğunu söylercesine birinciliğe oynar. Kişisel özlem ve meseleleri tipik olarak başarı, güç, hırs, erdem pelerini ardına gizlenmiştir. Şan şöhrete düşkün, yarışmacı bir kırmızı halı müdavimi olabilir, başı dertteki kadının kurtarıcısı olmaya, bir konuda yenilgiyi kabul ettiğinizi haykırana dek ısrarcı olmaya veya sizi etkilemek için laf arasında ünlü birilerinden söz edip kendine pay çıkarmaya, hikâyeler anlatmaya ya da tekrar tekrar etkileyici metaforlar kullanmaya hazır olabilir. Ancak, kopukluğu ve aşırı özerkliğinden gelen duygusal cehaleti empati kurma kapasitesini sınırlar ya da tümden engeller.

Empati kurabilen biriyle karşılaştığınızda sizi anladığını bilirsiniz çünkü size bunu gerçekten hissettirir. Empatik insanlar, farklı bir gö-

rüşte olsalar bile, ne hissettiğinizi ve ne yaşadığınızı anladıklarını belli ederler. Empati, bir diğerinin duygusunu hissedebilme, kendini başkasının yerinde hayal edebilme becerisi ve istekliliğidir. Sempatiden, birisinin acısı için yalnızca üzülmekten farklı olarak ona eşlik etme becerisi ve bedeninizde ve zihninizde yankı bulmasını sağlayabilme ile ayırt edilebilir. Sağlıklı bir ilişkide en güçlü bağlayıcı niteliklerden biridir ve eksikliği yıkıcı olabilir. Daniel Goleman, *Sosyal Zeka* (Social Intelligence, 2006) kitabında başkalarıyla empati kuramayan bir kişinin karşısındakilere insandan çok eşyaymış gibi davranacağını öne sürüyor.

Bir varmış bir yokmuş!

Narsistin empati yoksunluğu çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Örneğin, sonunda narsiste size karşı daha duyarlı olmasını söyleyecek olursanız, hokus-pokus! Olasılıkla aniden gözünüzün önünden kaybolacaktır. Gerçekten de cümlenizin ortasında kalkıp gitmeye başlayabilir ya da hemen ilgilenmesi gereken "çok önemli" bir şey olduğunu söyleyebilir. Bunu bir kadın narsist de yapabilir, ancak bunun bir erkek narsistle başınıza gelme olasılığı daha fazladır.

Şaşkına Dönmüş Divalar

Öte yandan; şimdi aktaracağım örüntü daha çok kadın narsistlerde yaygındır: Sizi ne kadar çok işi olduğu, ne kadar çok iş yaptığı, yapacağı ve bunların değerinin anlaşılmayacağı konusundaki yakınmalarıyla esir alır. Çilesine gömülmüş bu erdemli mağdurun, sıklıkla bir sonraki duygusal patlamasına ramak kalmıştır. Kendinizi pek iyi hissetmediğiniz ya da bir görüşme için geç kalacağınıza dair söyleyecekleriniz, onun kibri karşısında buhar olup gidecektir.

Özetle, hem erkek hem de kadın narsistleri, konuşurken kendi sesine hayran oluşundan ve seyircilerinin yüzlerine karşı duyduğu eşi benzeri olmayan sonsuz hayranlıktan tanıyabilirsiniz. Kendi fikir, şi-

kâyet ve eleştirilerini, siz ölesiye sıkılana dek, sinirinizin son damlasına kadar boca edecektir. Bu monologlarda araya girmeye çalışın, birden görünmez olursunuz. Sizi duymazlar. Kulakları yalnızca kendi seslerindeki iniş çıkışları duyabilir. Yüzünüze baktıklarında tüm görebildikleri, gözünüzdeki kendi parlak yansımalarıdır. Empatilerinin olmayışıyla, sizi etkilemek ve alkış koparmak için sarf ettikleri çabanın aslında sizi bu esaretten kurtaracak "yangın vaar!" diye bağırma ya da aniden sözünü kesme fantezilerine ittiğini fark edemezler.

BAŞA ÇIKMA ZIRHININ ARDINA SAKLANAN NARSİST

Narsistin tepkileri hızlı ve değişkendir. "Aptal duygusal ihtiyaçlarınız" için sizi aşağılayarak, size bir şey istediğiniz veya bir şikâyetinizi dile getirdiğiniz için kendinizi mantıksız ve aptal gibi hissettirmeye çalışabilir. Size ısrarcı (ve kaçınmacı) bir monolog halinde elmalar ve armutların, Platon ve Aristo'nun, Demokratlar ve Cumhuriyetçiler'in farkından ve çok sayıda alakasız konudan bahsedebilir. Başa çıkma modundaki bir narsist, gerçekte saklanıyordur.

İçinde "Benden ne istediğini anlamıyorum" geçen bir yanıt verip konuyu kendisinin harika ve eleştirilemez olduğuna getirir. Narsistler kendi güvensizliklerini sürekli olarak saklarlar. Böylelikle kimse onları incitemez, aşağılayamaz, hayal kırıklığına uğratamaz veya bir daha kullanamaz olacaktır. Ancak bu sahte gösterişin ardına gizlenmek, bu uğurda nice içten mutluluk ve üzüntüyle beraber gönüllerinden geçen pek çok şeyi de bedel olarak ödeyecekleri anlamına gelmektedir.

Eğer bir narsistle bir aşk ilişkisi yaşıyorsanız, duygusal iç dünyasında gezinmek istediğinizde, hatta onu kendinizinkine davet ettiğinizde küçük yalnız çocuğun ortaya çıktığını tehditkâr bir şekilde hissedebilir. İçindeki çocukla temas kurmaktan korkması ve onu kusurlu, yalnız, utanç verici bir başbelası olarak görmesi muhtemeldir. Bu nedenle de onu kendi farkındalık düzeyinden de derine itecektir. Böyle yaparak aynı zamanda sizi de itmiş olur. Duygusal yakınlıktaki bu ek-

siklik nedeniyle, narsist yanıbaşınızda olsa bile kendinizi yalnız hissedebilirsiniz.

Narsist bir adamla evli olan bir danışanım, eşinin seyahatte olduğu zamanlarda evde, kendisiyle aynı odada olduğundan daha az yalnız hissettiğini söylemişti. Kocası uzaktayken hiçbir beklentisi yoktu, oysa evde olduğunda eşinin duygusal olarak ulaşılır olmayışı ona kendini çok daha yalnız ve yoksun hissettiriyordu. Kocası, ne yazık ki, duygusal sessizliğin kaçamak taktiklerine gömülmüş durumdaydı. Ona göre, ufacık bir kırılganlığını bile göstermek, onları birbirine muhtaç ve bağımlı kılacaktı. Bu, kendine güvenin hüküm sürmesini vazife edinmiş bir narsist için düşünülmesi bile mümkün olmayan bir şeydir.

Marion Solomon, *Narsizm ve Yakınlık* (Narcissism and Intimacy, 1992) adlı kitabında, narsistlerin duygusal olarak birisiyle birleşirlerse benlik hissini kaybedeceklerinden korktuklarını belirtiyor. Narsistler için yakınlık; boğucu ve tehlikeli bir meskendir.

Mantralar: Onun, Onun, Onun

"Benim kimseye ihtiyacım yok", narsistin, özellikle de erkek narsistlerin eko halindeki kendini doğrulama ilahisidir. "Bana borçlusun" ise daha çok kadın narsistlerin nakaratıdır. Bu ana temalar, tabii ki narsistin farkındalığı dışındadır; ustaca oyulmuş anıların otomatik pilotu tarafından çalıştırılmaktadır. Karmaşık bellek sistemi, aynı zamanda kendini korumak için konforlu bir konak, başa çıkmaya yardımcı iyi bir maskedir.

Maskeler

Narsistin maskeleri, acı verici durumları dayanılır, hatta belki rahat bir deneyime dönüştürmesine olanak sağlar. Maske takmak, nahoş ya da üzüntü verici duygularla karşılaşıldığında tam anlamıyla başka bir insana bürünmektir. Maskeler, aynı zamanda bir başa çıkma modu olarak da bilinen korunma anlamında bir metafor olarak görülebilir.

Mod, basitçe bir varolma hali olarak düşünülebilir. Hepimiz bir moddan diğerine geçeriz. Örneğin; bir anda verici ve fedakâr moddayken başka bir anda kendinizi yalnız ve incinmiş modda bulursunuz. İşte en yaygın narsist modlarından, maskelerinden bazıları:

- Zorba
- Gösteriş meraklısı
- Kendini avutma bağımlısı
- Haklı kişi

5. Bölümde tüm bu maskelerle ve bunlarla nasıl etkin bir şekilde baş edilebileceği ile ilgili daha ayrıntılı bir tartışmaya yer verilecek. Narsistlerin kullanabileceği diğer maskeler; işkolik, kurtarıcı ve erdemli aziz/azizedir. En yaygın dört maske ile ilgili önerilerden bunlar gibi diğerleri için de yararlanılabilir.

NARSİSTİN KARŞILANMAMIŞ İHTİYAÇLARLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ

Pek çok narsist, çocukluklarında karşılanmamış ihtiyaçlarla ilgili açık ya da örtük anılara bağlı olarak, daha sonra yaşamlarının ileriki dönemlerinde de bu ihtiyaçların asla karşılanamayacağı düşüncesini geliştirir. Narsistin diğer kişilerle canlı olmayan ve yüzeysel bir bağ kurmasının temelinde yatan da bu korkudur. Korku ve aşırı telafinin bu kombinasyonu, narsistin kendi kendisine de yakın olmasını önler, onu kendini tanımaktan yoksun bırakır.

Narsist bu zorlu duygulardan kaçmaya çalıştığında, o anki duruma en uygun maske hangisiyse onu takıp, otomatik bir şekilde yukarıda sıralanan başa çıkma modlarından birine geçebilir. Bu uyum bozucu başa çıkma modları, yaşamınızdaki narsistte tipik olarak karşılaştığınız bazı olumsuz davranışları ortaya çıkarır. Ne yazık ki bu maskeler, gerçekten de narsistin kaçınmaya çalıştığı, erken çocukluk döneminden çok tanıdık olan utanç, yalnızlık, güvensizlik ve yoksun bırakılmışlık duygularını ironik olarak sürdürücüdür. Örneğin; sosyal or-

tamlarda beceriksiz hissetmemek çabasıyla, sıkıldığından şikayet edecek veya ezoterik öğretiler hakkında uzun bir konuşma sahnelemeye girişecektir. Neticede beceriksiz görünmekle kalmayacak, ukala ve itici de görünecektir.

Şema terapinin (2. Bölüm'de inceleyeceğiz) kurucusu ve narsizm üzerine çalışan bir uzman olan Jeffrey Young, kendi gerçek benliğini gizlemenin bedellerinden söz eder: Keyif alamama, içinden gelenleri yapamama, güvensizlik, yakınlık kuramama (Young ve Klosko, 1994). Narsist sahte benliğinin dışarıdan çok iyi göründüğünü, ancak bunun altında kendisini aslında hâlâ nasıl da kusurlu ve sevilmez hissettiğini söyler.

ÖRTÜK NARSİZM

Narsistler, zaman zaman daha sağlam bir ambalajla ortaya çıkarlar ve yerinde sözlerle, yeteri kadar ustalarsa asaletleriyle sizi etkilemeye başlarlar. Bu aziz/azizeler sürekli neyin doğru, neyin yanlış olduğunu söylerler. Kendilerini "o önyargılı insanlar"dan, "bencil ve tembel olanlar"dan her zaman ayrı tutarlar. Örtük narsist, ruhunuzu özgürleştirecek üstün felsefesiyle, hızır gibi yetişip her türlü sorununuza çözüm bulmaya heveslidir. "–meli/malı", "her zaman", "asla", "ya hep ya hiç" sözlerini kullanır, insanlar kurallara (onun kuralları tabii ki de!) uymaya dikkat etseler dünyanın nasıl daha iyi bir yer olabileceği hakkında beyanat verir.

Örtük narsist, doğrulara sadık olduğunu gururla ilan eder. Sizi etkilemek için ufak insani kusurlarını inkâr edilemez bir alçakgönüllülükle gösterir. Bu ince perdenin ardında, titizlikle kendini doğrulamaya olan yalın bağlılığını ilan etmiş olur. Şunları söyleyebilecek birisidir: "İnsani yardım vakfına yapmış olduğum 10 bin dolar değerindeki bağış hakkında konuşabilirim, ama ben o türden biri değilim. Yaptığım hayır işleri için övgüye ihtiyacım yok". Örtük narsist, bir süreliğine bu manevi gönüllülük ardına gizlenebilir, yalnızca biraz bekleyin. Diğer

tüm narsistler gibi, övgü dolu bir onaya açlık duyar ve içindeki özel olduğunun fark edilmesini hasretle bekleyen yoksun bırakılmış ve yalnız çocuğun yarattığı zonklayıcı ağrının esiri olması yalnızca an meselesidir. Bu sinir bozucu çocuğu kendi derinliklerine geri tıkıştırır ve olağanüstü bir insan –sıradan bir faniden çok bir melek– olarak görülmeye karşı duyduğu gözü dönmüş açlığını ortaya serer. Narsist, sevgi ve bağ kurmakla ilgili basit isteklerine karşı düşük toleransı, aynı zamanda sevgi ve bağ kurabilme olasılığına karşı duyduğu azıcık güvenle, bas bas bağırdığı duygusal bağımsızlığını doğrulama arayışıyla, kabul ve onaya yönelir.

Cömertliği için yeteri kadar görkemli bir şekilde onurlandırılmadığı ya da sahne ışıkları üzerinden çabucak geçiverdiğinde hissettiği acıyı dindirmek onun için özellikle çok zordur. Bağışladıkları ve yaptıklarının verdiği küskünlük ve engellenmişlik ile övgünün zamanla azalışı, cambazlıkla zar zor sürdürdüğü görünürde tertipli ve sabırlı yaratılışından onu aşağı düşürüverir ve önüne gelene çatar. Burnunu havaya dikmiş, kaşları çatılmış vaziyette, soğuk bakışları üzerinize dikilmiş durumda bulabilirsiniz kendinizi. İnsanların ve bürokrasinin nankör ve ahmak tabiatı üzerine ağdalı bir hiciv dinleyebilirsiniz. Bu şekilde öfkesini kusmasının nedeni halkın gözünde beş dakikadan kısa bir alkış yağmuruna tutulduğu için hayal kırıklığına uğramış olmasıdır. Egosuna karşı düşman olarak algıladığı kişilere, kendinden emin jestler ve acımasız eleştirilerle karşı atağa geçer. Bunu da kendisini üste çıkarıp yeniden haklılık tahtına oturtacak öfkeli çıkışlarla yapacaktır.

SAĞLIKLI NARSİSİZM

Narsizm kulağa bir felaket gibi geliyor, değil mi? Ama narsizm her zaman kötü müdür? Aslında değil. Sağlıklı narsizm, içinde kararlılık ve özsaygının tohumlarını barındırır. "Sağlıklı narsizm" kulağa biraz çelişkili gelse de, narsizm gerçekte insanlarda geniş bir spektrum gösterir. İnsan doğasının kendisi içinde şekillenişinin kendisi bir narsistik dışavurum eğilimidir. Ve bu o kadar da kötü bir şey değildir.

Sağlıklı Çocukluk Narsizmi

Çocuk gelişimi hakkındaki literatürü biraz kurcaladığınızda, neredeyse her çocuğun dünyaya dürtüsel, öfkeli, talepkâr (ya da eğlenceli, oyuncu ve meraklı) olma potansiyeli ile geldiğini görürsünüz. Bu özellikler, çocuğun doğal incinebilirliği ve doğuştan gelen mizacıyla bağlantılı olan geniş duygu yelpazesinin yalnızca bazı parçalarıdır. Narsizm çocuklar için büyük öneme sahiptir. Onların bedensel ve duygusal sıkıntılarını, özellikle de konuşma öncesi dönemde, ifade etmelerine yardımcı olur. Çocuk korunma, destek, rahatlatılma, oyununa eşlik edilmesi gibi ihtiyaçlarına kavuşmak için öfkelenir, ağlar ve ilgi ister.

Anlayışlı ve sevgi dolu bir ebeveynlik yaklaşımı, çocuğun güvenli ve yeterli olmasına olanak sağlayacak duygusal ve bedensel desteği sağlamayı içerir. Güvenliği ve tolerans gösterebilmeyi teşvik etmek için makul sınırlar sağlama görevini yerine getirir. Başkalarının ilgisiyle kendi ilgisi arasında sağlıklı bir denge geliştirmeye çalışır. Pek çok ebeveyn, çocuklarının anlayışlı-sevgi dolu bir içsel destekle ve sağlıklı bir haklılık duygusuyla birlikte büyümesini diler. Bu, benlik değerlerini sürdürebilecekleri, saygı ve kabul görmeyi hakları olarak görebilecekleri anlamına gelir. Anne-babalar, çocuklarının takdir görmesini ve başkalarının haklarına saygı göstermesini ister. Ve tüm bunları, ebeveynliğin pek çok çözülememiş sırrına, kendi süregelen meselelerine ve çocuğun kendine özgü mizacına karşı savaşarak yapmak zorundadırlar. Bu, her ebeveyn için zorlayıcı, ya da en azından ürkütücü bir görevdir.

Daniel Siegel, *A'dan Z'ye Ebeveynlik* (Parenting from the Inside Out) kitabında, anne-babaların kendi çocukluk deneyimlerini anlamlandırmaları ve kişisel öykülerini sağlıklı ve tutarlı bir şekilde oluşturmaları gerektiğini, bu şekilde etkili bir şekilde model olabileceklerini, uyum içinde bir iletişim ortamı sunabileceklerini ve iyi yetişmiş çocuklar büyütebileceklerini belirtiyor. Kendi yaşam yolculuklarındaki olaylar arasında bağlantı kurabilmeyi öğrenen anne-babaların çocuklarına

sevgi dolu ve hünerli bir biçimde disiplin sağlayabilme olasılığı daha yüksektir.

Sevgi dolu ve sağlam temellere oturmuş bir ebeveyn-çocuk ilişkisinde ayıplanma düşüncesi; alma-verme barometresinin ayarlanması, çocuğa aile değerlerinin ve kişisel sorumluluğun öğretilmesi için sağlanacak disiplinde –çocuğun kötü ve sevilmez olduğu anlamı taşımamak kaydıyla– uygun bir rol oynayabilir. Bu yaklaşımla çocuk, nasıl kusurlu ya da bozuk hissetmeden sorumlu olacağını öğrenir. Amaç, aynı zamanda topluma karşı sorumluluk duygusunu geliştirirken, çocuğun yaratıcılığının ve benliğinin övüldüğü bir ev ortamı yaratmaktır. Üstün yetenekli şair ve düşünür John O'Donohue'nin dediği gibi, "Ev, bir dizi farklı alın yazısının söze geldiği ve kendini tanıtmaya başladığı yerdir. İnsanın geleceğinin beşiğidir." (2000, 31).

Özetle, sağlıklı çocukluk narsizmi, dürüstlüğe (söz verme ve onu tutma sanatı) evrilir. Çocuğun doğal bir fotoğrafını kullanır, üstü örtülü olanı değil. Çocuğun amacını, ihtiyaçlarını dünyadaki amacını açıklıkla ama başkalarına da duyarlı bir şekilde dile getirebilmesine olanak verir. Sağlıklı narsizm, sorumluluk ve karşılıklılık duygusunu arttırarak, diğer kişilerle daha güçlü ve güvenli bağlanabilme olanağı sağlar.

Sağlıklı Yetişkin Narsizmi

"Sağlıklı yetişkin narsizmi" dikkate alındığında, bu kişinin belirli bir dereceye kadar ünlü ya da tanınmış olduğunu ve dünyada toplum hayatında fark yaratacak bir şey yapıyor olduğunu düşünebilirsiniz. Bu kişi yaşamınız üzerinde son derece özel bir etkiye bile sahip olabilir. Sağlıklı yetişkin narsistler anlayışlı ve sevgi dolu ebeveynliğin ve içinde büyüyüp evrimleşeceği istikrarlı ve sağlıklı bir evin tüm nimetlerinden yararlanacak kadar şanslı olmuş ya da olmamış olabilirler. Hayata fırtınalı ve sarsıntılı bir başlangıç yapmış olabilirler, yaşam yolculuklarında engebeli arazilerden ya da bataklıklardan geçmiş olabilirler. "Sağlıklı" niteliğine terapi, manevi yardım ve çok sayıda kendine yar-

dım uygulaması aracılığıyla ulaşmış olabilirler. Bir öğretmenin, bir dostun, bir ustanın ya da bir sevgilinin hassas şefkatiyle iyileşmiş olabilirler.

Başarı ve şöhretin koltukları sıklıkla çirkin ve hırslı bir şekilde açık uyum bozucu narsistler tarafından kapılmış olsa da, pek çok başarılı insan iyi uyum sağlar ya da sağlıklı narsizm aralığında kalır. Peki, niye hâlâ bu grup için "narsizm" terimini kullanıyoruz? Kısmen şu şekilde açıklanabilir; çünkü sıklıkla ortalamanın üstünde beceri ve cesaret sahibi bu kişiler, özsaygıları ve rakiplerinin hakkından gelme becerileri söz konusu olduğunda sıradan "beyefendi" adama pek benzemezler.

Oprah Winfrey, tıpkı diğer medya ikonları gibi, bizleri sağlıklı yetişkin narsizmine minnettar hissettirir. Eğer bu olmasaydı, etkileyici röportajlarda su yüzüne çıkan ufkumuzu genişletecek konu ve derslerin yarattığı dönüşüm bilincimize ulaşmayabilir ya da duygularımızı harekete geçiremeyebilirdi. Seyirciler, keskin, dobra ve bazen de sivri dilli yüzleştirmeler sayesinde umudu, alçakgönüllülüğü, olanaklarını ve derin bir bireysel sorumluluğa olan bağlarını görüp görevlerini harekete geçiriyorlar.

Sağlıklı narsist profili dikkate alındığında, bu tür kişilerin aşağıdaki özelliklerin çoğuna sıklıkla ve çarpıcı düzeyde sahip olabilecekleri gözönünde bulundurulmalıdır:

- **Empatik:** Diğer kişilerin iç dünyalarıyla uyum içindedir
- **Çekici:** Karizmatik, kültürlü, canayakındır
- **Lider:** Bir amaç ya da vizyon sunabilir, işbirliği kurmanın yollarını çizebilir
- **Kendine hâkim** (bencil değil): Kendinden emindir, cömertlik ve doğruluğa kesin bir şekilde bağlıdır
- **Onay arayıcı:** Gücünü beğeni düzeyinden alır ve bir fark yaratmak için motivedir
- **Azimli:** Karşılaştığı büyük engelleri aşmayı başarabilir

- **Yüzleştirici**: İnsanların gönlünü kırmadan yaptıkları bir şeyden onları sorumlu tutabilir
- **Gerçekçi kaygıları olan**: Dozunda ürkütmeyle yıkıcı tahriği ayırt edebilir

SONUÇ

Bu bölümde, en tipik ve baskın olanı açık uyum bozucu narsist olmak üzere, narsizmin çeşitli türleriyle karşılaştınız. Narsizmin kökenlerini ve bu kişilerle uğraşmanın etkilerini öğrendiniz. Aynı zamanda değişim ve dönüşüm uygulamalarına çok kısaca değinildi. İlerleyen bölümlerde göreceğiniz üzere, değişim mümkün, ancak yenilikçi ve cesur uygulamalar gerektiriyor. Aranızdaki etkileşimlerin sıklıkla malum sonuçları dikkate alındığında şaşırtıcı olmayacak ve tatsız bir şekilde; hem narsist ve gerçek benliği arasında, hem onunla birlikteyken kendinizle ve gerçek duygularınız arasında hem de ikiniz arasında gizli bir sessizlik anlaşması var gibidir.

İleride, 2. Bölüm'de psikoterapide narsizme ışık tutan kuramlara göz atılacak. Ayrıca bu kuramların narsistlerle başa çıkmaya çalışırken karşımıza çıkan zorlu duygu labirentine karşı uygulanabilir bir yaklaşım geliştirmeye nasıl dahil edilebileceği de keşfedilmeye başlanacak.

2 Kişiliğin Anatomisini Anlamak: Şemalar ve Beyin

Geçmiş, tüm iç burkan acısına rağmen, yaşanmamış sayılamaz, ancak cesaretle yüzleşilirse, yeniden yaşanması da gerekmez.

Maya Angelou, 'Gün Ağarırken' (On the Pulse of Morning)

Kişisel merakımın yanısıra, yirmi yıllık mesleki deneyimim ve insani bilimler alanında karşılaştığım nice hünerli zihnin ardından, üç başlıca uzman mesleğimi etkiledi: Bilişsel terapiyi geliştirmesiyle Aaron Beck, şema terapinin yaratıcısı Jeffrey Young ve kişiler arası nörobiyolojinin öncüsü Daniel Siegel. Onların çalışmalarından edinilecek fikirler, yaşamınızdaki narsistle başa çıkmanızın yolunu aydınlatabilir. Bu bölümde, bu uzmanların yardımıyla, yaşam örüntüleri ve doğuştan gelen eğilimlerin gücü gibi kavramlara daha yakından bakmaya başlayacağız. Narsisti anlamak hâlâ birincil öneme sahip olmakla birlikte, aynı zamanda kendi ana öykünüz üzerine de düşünmeye ve zihnin karmaşık yapısının ve beynin doğasının ne kadar büyük güçlükler çıkarabileceğini fark etmeye de başlayacaksınız. Bu ardalan, bir narsistle ilişkinizde büyüme ve değişim için neyin gerekli olduğunu anlamanıza yardımcı olacak.

BİLİŞSEL TERAPİ

"Bilişsel terapinin babası" olarak bilinen Aaron T. Beck, sayısız klinisyen ve kendine-yardım kitabı okuyucusuna zihinsel ve duygusal inanç sistemimizin karmaşık bölgesinde dolaşabilmek için çok değerli bir

pusula vermiştir. Araştırmaları ve bilişsel terapinin klinik uygulamaları uluslararası alanda tanınmış ve yaklaşımının, insanların düşünce ve davranışlarındaki uyum bozucu örüntüleri değiştirmelerinde etkin bir şekilde yardımcı olduğu defalarca kanıtlanmıştır. Örneğin bir narsist, dünyadaki öyküsünü tahlil etmeyi ve tüm yanlı varsayımlarıyla birlikte doğru bir şekilde beyan etmeyi öğrendiğinde, bu kişi yanınızdayken karşılaştığınız rahatsız edici başa çıkma davranışlarına yol açan ezeli davranış örüntülerinden kurtulur.

Bilişsel terapi, bizi yaşamımızdaki insanlara, yerlere ve nesnelere yüklediğimiz anlamları sorgulamaya devet eder. Kavram ve stratejilerden iyi dokunmuş bir tablo sunarak sıklıkla olumsuz duygusal deneyimlerimizle ve kendi kendimizi engelleyici davranış örüntüleriyle bağlantılı olan yanlı varsayımların düzeltilmesini sağlar. Narsizm açısından, bilişsel terapistler narsistin kendisi, diğerleri ve gelecek hakkında zihnine yerleşmiş olan çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha doğru bir düşünceler, inançlar ve çıkarımlar repertuvarı geliştirebilmesinde bir işbirliği sürecine olanak sağlarlar. Kişinin kendi iç konuşmasına odaklanması ve sıklıkla yanlı olan iç konuşmaların gerçekliğinin değerlendirilmesi büyük önem taşır. Bu çalışmalar bütünü, diğer terapi biçimlerinin, özellikle köklerini Beck'in modelinden alan şema terapinin gelişmesi açısından bereketli bir zemin sağladı.

ŞEMA TERAPİ

Jeffrey Young, *'Hayatı Yeniden Keşfedin'** gibi kitaplarla genel kitlenin ulaşabilmesini sağladığı yaklaşım olan şema terapinin kurucusudur. Bunun ötesinde *Şema Terapi: Terapistin Rehberi* (Schema Therapy: Practitioner's Guide; Young, Klosko ve Weishaar, 2006) gibi kitaplarla da bu güçlü terapi biçiminin profesyonellere erişmesini de sağladı. Young'ın modeli, narsizm ile ilgili istisnasız her konuyla başa çıkmada üstün ve etkin bir terapi modeli sunuyor. Şema Terapi, kanıta dayalı

* *Hayatı Yeniden Keşfedin*, Psikonet Yayınları, 13. basım, Eylül 2017.

bilişsel ve davranışçı teknikleri kişiler arası, duygu-odaklı ve Geştalt terapileri gibi yaygın bir şekilde kullanılan diğer terapi yaklaşımlarıyla bir araya getiren bütüncül bir model. Son yıllardaki çalışmalar şema terapinin zorlu danışanlarda kullanıldığında kayda değer sonuçlar elde edildiğini gösteriyor (Giesen-Bloo ve ark., 2006).

Şemaları Anlamak

Young'ın Şema Terapi modeli yetişkinlikte on sekiz erken dönem uyum bozucu şemanın işlev bozucu yaşam temaları olarak ortaya çıktığını ileri sürüyor. Bunlar aynı zamanda "bam telleri" ya da "yaşam tuzakları" olarak da anılıyor. Bunların "erken dönem uyum bozucu" şemalar olarak nitelenmesinin nedeni; temel duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı örseleyici çocukluk ve ergenlik yaşantılarından kaynaklanıyor ve böylelikle sağlıklı ve istikrarlı bir gelişimi engelliyor olmalarıdır. Şemalar, inançlar ve düşüncelerden oluşurlar. Ayrıca duyguları, bedensel duyumları ve bunların yanısıra mizaç gibi biyolojik ögeleri de içinde barındırırlar.

Mizaç, çocuğun doğuştan gelen karakterini ifade eder. Duygudurumun yanı sıra motor beceriler, dikkat ve odaklanma becerisi ile utangaçlık, saldırganlık, dışa dönüklük, içe kapanıklık, hassaslık, uyumluluk, neşelilik ve bunlar gibi çocuğun sergileyebileceği doğuştan gelen pek çok eğilimi içerir. Tüm bu doğuştan gelen eğilimler, genetik etkenlerle şekillenir ve çocukluk gelişiminin erken dönemlerinden itibaren ifade edilip gözlenebilir. Örneğin; alışılmışın dışında bir durumla ya da bir yabancıyla karşılaştıklarında, bazı küçük çocuklar kaçınmacı bir tutum sergiler ve ebeveynine, bakıcısına ya da tanıdık bir nesneye yapışır.

Çevresel etkenler çocuğun doğal eğilimlerini şekillendirebileceği ve değiştirebileceği için kişilik, çocuğun mizacı ve çevresi arasındaki etkileşim ve bütünleşme ile meydana gelir. Örneğin; utangaç bir çocuk, bir bakım veren ya da ebeveyn tarafından sürekli küçümsenir ve aşağı-

lanırsa, çok daha şiddetli bir şekilde içine kapanma ya da bazı durumlarda bunalıma girme eğilimi gösterecektir. Paradoksal bir biçimde, böyle bir çocuk saldırgan karşı gelme davranışlarıyla ya da pasif kaçınmalar ve kopukluk ile karşılık verebilir. Bu durumdaki bir çocuk, büyük olasılıkla kusurluluk şeması olarak da bilinen, utandığı için kendisini kusurlu hissedeceği olumsuz bir benlik algısı geliştirecektir.

Buna karşılık, eğer bir ebeveyn çocuğun sıkıntısı ve utancına karşı sabır ve anlayış gösterir, ona kaçınmalarının küçük adımlarla nasıl ötesine geçebileceği konusunda nazik bir şekilde rehberlik ederse, muhtemelen çocuğun belirli durumlar ve sosyal ortamlarda güven duygusu geliştirmesine yardımcı olur. Bu senaryoda, kendini kabullenme mümkün duruma gelir. Ayrıca mizacın yaşadığımız süre içinde değişebileceği de bir gerçektir. Yaşam boyu gelişen mizaç ile doğuştan gelen mizaç arasında neyin belirleyici olduğu henüz tam olarak netleşmiş değildir. Ancak şunu biliyoruz ki; şemalar, çocuğun mizacı ve çevresinde karşılaştığı güçlükler arasındaki etkileşim sonucunda oluşmuşlardır.

Şemalar, sönük bir yanardağ gibi yalnızca şemanın içinde şekillenen katı inançlara benzeyen ve bunları tetikleyen belirli durumlarda aktive olarak kişinin yaşamını etkileyebilir. Zihinde uzun süre yer eden ve kişinin çocukluğundaki bazı gerçekleri yansıtan bu "doğrular" aksini kanıtlaması zor oldukları için şemalar içinde kalıcı yer edinirler. Sıklıkla ihtiyatlı bir şekilde beynin içinde saklanmış ve bedenen hissedilebilen (ancak her zaman hissedilir olmayan) üzücü çocukluk anıları ile bağlantılıdırlar. Farkındalık dışında ortaya çıktıkları ve bugüne, şimdi-ve-burada olan olaylara bağlı olmadıkları için, şemaların şiddetli –ve genelde abartılı– sesi sıklıkla kendine zarar verici davranış biçimlerine yol açacaktır.

Şemalar aktive olduğunda bunu ortaya çıkaran etkenler, tetikleyici travmatik öykülere benzeyenlerdir. Beyin ve bedene (korteks altı bölgeler) ait duygusal ve fiziksel bağlantıların, "şimdi ve burada" olanla "o zaman ve orada" olanı ayırt etmeden sorumlu olan, beynin yürütme ya

da karar verme alanlarıyla (korteks bölgeleri) sıklıkla bağlantısı kesilir. Şemalar tetiklendiğinde; stres hormonlarının salınımı beynin uygun muhakeme ve cevap verebilmeyi sağlayan yürütücü bölgelerinde kısa devre yapar. Eğer örtük bir şekilde "o zaman ve orada" iseniz, tepkileriniz ve alacağınız kararlar, şu anda olup bitenden çok geçmişteki olaylardan ve bunların hissettirdiklerinden etkilenecektir. Ve en kötüsü, tüm bunlar sahne arkasında, bilincinizin dışında gerçekleştiği için farkına bile varmazsınız.

Şöyle ki; örneğin eğer altı yaşındayken babanızın birden ortalıktan kayboluşuna dair acısı bastırılamaz anınıza bağlı olarak terk edilme şemanız varsa, özellikle insanların sizden ayrılmaları fikrine karşı bir hassasiyetiniz olabilir. Eşiniz iş seyahatinde olduğunu söylediğinde, midenizde güvensiz bir burkulma hissedebilir ve irtibata geçip içinizi rahatlatmak için mantıksız taleplerde bulunmaya başlayabilirsiniz. Bu da yıpratıcı güvensizlik ve tatminsizlik meseleleriyle dolu bir ilişkiye zemin hazırlar.

Hepimizin şemaları vardır ve bunlar genellikle birden fazladır. Bunlar, erken dönemdeki sorunlu –bazıları travmatik olan– yaşam deneyimlerine tepki olarak şekillenirler. Pek çok durumda ihmal, istismar, terk edilme, kaos ortamı veya baskı gibi örseleyici yaşantılar, şemaların çocuğun duygusal mizacına yerleşmesine neden olur. Bu durum, sonunda biyolojik yatkınlık ya da mizaçla birlikte çocuğun kişiliğini şekillendirir. Şimdi ve burada olan bir olayla şemalar tetiklendiğinde ("Tam da damarıma bastı" dediğimizde), hoş olmayan beden duyumları ve yanlı düşüncelerle dolup taşabilir, kendimize zarar verecek davranışlara yönelebiliriz.

Erken Dönem Uyum Bozucu 18 Şema

Bu bölümde; kendi şemalarınızla eşzamanlı olarak narsistinkileri de keşfediyor olacaksınız. Kendi kişisel keşfinize başlamak için Jeffrey Young tarafından tanımlanmış olan 18 erken dönem uyum bozucu

şemayı inceleyelim. Aşağıdaki maddeleri okudukça size doğru gelen şemaları bulmaya çalışın, bir yandan da gözünüz yaşamınızdaki narsistte egemen olabilecek şemalarda olsun. Unutmayın ki; bunun bir şema olması için, çocukluğunuz ya da ergenliğinizde şekillenmiş, içinde abartılı bir gerçek taşıyan, çoğunlukla pasif olsa bile belirli koşullarda tetiklendiği zamanlarda çok yoğun olabilen bir duygu olması gerekir. (Aşağıdaki bilgiler Dr. Jeffrey Young'un izniyle kullanılmıştır.)

1. TERK EDİLME / İSTİKRARSIZLIK

Kendini destekleyebilecek ve bağ kurabilecek kişilerin kalıcı olmayacağı ve güvenilemeyeceği algısıdır. Sizin için önemli olan kişilerin, duygusal olarak dengesiz ve tutarsız (ani öfke patlamaları gibi), güvenilmez oldukları ya da "şimdilik" burada oldukları, her an ölebilecekleri ya da sizi daha iyi birisi için terk edebileceklerinden ötürü duygusal desteği, bağı, dayanıklılığı ya da koruyucu görevini sürdüremeyecekleri hissini içerir.

2. KUŞKUCULUK/KÖTÜYE KULLANILMA

Diğer kişilerin, fırsatını bulduklarında sizi inciteceği, kötüye kullanacağı, küçük düşüreceği, aldatacağı, yalan söyleyeceği, kandıracağı beklentisidir. Genellikle zararın kasıtlı olduğu ya da bir haksızlık veya ağır ihmal sonucu olduğu algısını içerir. İlişkilerinizin her zaman aldatılmayla sonuçlanacağı ya da "nedense kısa çöpü hep sizin çektiğiniz" hissini içerebilir.

3. DUYGUSAL YOKSUNLUK

Diğer kişilerin duygusal destek ihtiyacınızı yeterli derecede karşılayamayacağı beklentisidir. Yoksunluğun üç ana biçimi vardır:

A. Bakım yoksunluğu: ilgi, şefkat, sıcaklık ve refakat yokluğu
B. Empati yoksunluğu: anlayış, dinlenilme, kendini açma veya başkalarıyla karşılıklı duygu paylaşımının yokluğu

C. Korunma yoksunluğu: diğer kişilerin sağlam, yönlendirici ya da rehberlik edici olmayışı

4. KUSURLULUK / UTANÇ

Kusurlu, kötü, istenmeyen, önemli konularda işe yaramaz olduğunuz ya da kendinizi açarsanız sevilmeyeceğiniz duygusudur. Eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya karşı aşırı bir hassasiyet, sürekli ne halde olduğunuzu düşünme, karşılaştırma yapma ve başkalarının yanında kendini güvensiz hissetme ya da kusur olarak algıladığınız şeyle ilgili utanç duygusunu içerebilir. Bu kusurlar gizli (örneğin; bencillik, saldırganlık dürtüleri ya da kabul edilemez cinsel arzular) ya da aleni (çirkin dış görünüş ya da sosyal yetersizlikler gibi) olabilir.

5. SOSYAL İZOLASYON / YABANCILAŞMA

Dünyanın geri kalanından izole, diğer insanlardan tümüyle farklı olma ve/veya herhangi bir gruba ya da topluluğa ait olmama duygusudur.

6. BAĞIMLILIK/YETERSİZLİK

Başkalarından hatırı sayılır derecede yardım almaksızın gündelik meselelerin (örneğin; kendi başınızın çaresine bakmak, günlük sorunlara çözüm getirmek, sağlıklı değerlendirmelerde bulunmak, yeni görevlerin üstesinden gelmek ya da iyi kararlar verebilmek) yetkin bir şekilde üstesinden gelemeyeceğiniz inancıdır. Sıklıkla aciz hissettirir.

7. HASTALIK VE TEHDİTLER KARŞISINDA DAYANIKSIZLIK

Her an önlenemez bir felaketin gerçekleşebileceğine dair abartılı korkudur. Bu korkular şunlardan biri ya da birkaçı ile ilgili olabilir: kalp krizi ya da AIDS gibi tıbbi felaketler; "delirmek" gibi duygusal felaketler; asansörün düşmesi, bir suçlunun kurbanı olma, uçak kazası ya da deprem gibi dışarıdan gelen felaketler.

8. İÇ İÇE GEÇME / GELİŞMEMİŞ BENLİK

Önemli kişilerle (sıklıkla anne-baba) bireysel kimliğiniz ya da normal sosyal gelişiminiz pahasına aşırı bir duygusal bütünleşme ve yakınlık içinde olmaktır. Sıklıkla, iç içe olunan kişinin sürekli desteği olmadan yaşayamayacağınız ya da mutlu olamayacağınız inancını içerir. Aynı zamanda diğer kişilerle fazla kaynaşmış ya da boğulmuş hissetmeyi de içerebilir. Kendinize ait yeterli bir kimliğiniz yokmuş gibi hissedebilirsiniz. Bu şema sıklıkla boşluk ve bocalama duygusu, nereye gideceğini bilememe ya da aşırı durumlarda kendi varlığınızı sorgulama şeklinde deneyimlenir.

9. BAŞARISIZLIK

Başarısız olduğunuz, kaçınılmaz olarak başarısız olmaya devam edeceğiniz ya da başarı alanlarında (okul, kariyer, spor gibi) akranlarınıza göre temelde yetersiz olduğunuz inancıdır. Sıklıkla aptal, beceriksiz, yeteneksiz, cahil, aşağı seviyede, diğerlerine göre başarısız vb. olduğunuza dair inançları içerir.

10. HAK GÖRME / BÜYÜKLENME

Diğer insanlardan daha üstün olduğunuz, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğunuz ya da normal sosyal etkileşimi sağlayan karşılıklılık esasının sizi bağlamadığı inancıdır. Sıklıkla, neyin gerçekçi olduğu, başkalarının neyi makul bulduğu ya da başkalarına neye malolacağını umursamaksızın her istenileni yapma ya da her istenilene sahip olma konusunda ısrar etmeyi içerir. Ayrıca güç ya da kontrol elde etmek için (öncelikli olarak dikkat çekmek ya da onay almaktan çok) üstünlüğe (en başarılı, en ünlü, en zengin olma gibi) abartılı derecede odaklanma da yaygındır. Bazen diğer kişilere karşı aşırı hırslı ya da baskın olmayı: Güç gösterisi yapmayı, zorla kendi bakış açısını kabul ettirmeyi, başkalarının ihtiyaçları veya duygularını anlamaksızın ya da umursamaksızın insanların davranışlarını kendi istekleriniz doğrultusunda kontrol etmeyi içerebilir.

11. YETERSİZ ÖZ DENETİM/ÖZ DİSİPLİN

Kendini yeterli düzeyde kontrol etmekte, kişisel hedeflere yönelik engellenmelere tahammül etmekte ya da duygu ve dürtülerin ifade ediliş biçimini dizginlemekte yaşanan belirgin zorluklardır. Daha hafif bir biçiminde -kendini gerçekleştirme, kararlılık ya da bütünlüğünü koruma pahasına da olsa- huzursuzluktan kaçınma eğiliminiz olabilir: acı verici herhangi bir durumdan, çatışmadan, herhangi bir şeyle yüzleşmekten, sorumluluktan ya da efor sarf etmekten kaçınma.

12. BOYUN EĞİCİLİK

Kendinizi buna mecbur hissederek –genellikle diğer kişilerin öfkesinden, intikam almasından ya da terk etmesinden kaçınmak için– kontrolü başkalarına bırakmanızdır. Boyun eğmenin iki ana biçimi vardır:

A. İhtiyaçlarına boyun eğdirme: tercih, karar ve isteklerin bastırılması

B. Duygularına boyun eğdirme: öfke başta olmak üzere duygusal tepkileri bastırma

Genellikle kendi arzularınızın, fikirlerinizin ve duygularınızın başkaları için geçerli ya da önemli olmadığı algısını içerir. Tuzağa düşmüş hissetmeye dair bir hassasiyetle birlikte, sıklıkla aşırı itaat etme eğilimi söz konusudur. Genelde pasif-agresif davranışlara, kontrol edilemeyen öfke patlamalarına, psikosomatik yakınmalara [psikolojik temelli bedensel belirtiler – çevirenin notu], duygusal olarak içe kapanmaya, yıkıcı davranışlar sergilemeye ve madde kullanımına neden olabilecek şekilde öfke birikimine yol açar.

13. KENDİNİ FEDA

Gündelik meselelerde kendi çıkarlarını tamamen gözardı etmek pahasına abartılı bir şekilde diğer kişilerin gereksinimlerini karşılamaya odaklanmadır. En sık nedenler başkalarına zahmet vermemek,

bencillik duygusunun getireceği suçluluktan kaçınmak ya da ihtiyaç duyulan kişiyle ilişkiyi sürdürebilmektir. Sıklıkla başkalarının acısına karşı aşırı hassasiyetten kaynaklanır. Bazen kendi ihtiyaçlarınızın yeterince karşılanmadığı hissine ve fedakârlık edilen kişilere gücenmeye neden olur. (İlişki bağımlılığı kavramıyla örtüşür.)

14. ONAY ARAYICILIK

Güvenli ve gerçek bir kendilik duygusu geliştirememek pahasına diğer kişilerden onay almaya, kabul ve ilgi görmeye aşırı önem vermedir. Benlik saygınız, sizin kendi doğal eğilimlerinizden çok öncelikli olarak başkalarının tepkilerine bağlıdır. Bazen, –kabul görme, beğenilme veya ilgi çekmenin (güç ve kontrol sahibi olmaktan çok) bir yolu olarak– statü, görünüş, sosyal kabul, para ya da başarıya aşırı önem vermeyi içerir. Sıklıkla da yapay, tatmin edici olmayan büyük hayati kararlar almayla ya da reddedilmeye karşı aşırı bir hassasiyetle sonuçlanır.

15. KARAMSARLIK

Yaşamın olumlu ya da iyimser yanlarını önemsizleştirerek veya görmezden gelerek ısrarlı bir şekilde olumsuz özelliklerine (acılar, ölüm, kayıplar, hayal kırıklıkları, çatışmalar, suçluluk, kırgınlıklar, çözülememiş sorunlar, olası hatalar, ihanetler, kötüye gidebilecek şeyler vb.) odaklanmadır. Genellikle işlerin (mesleki, ekonomik veya kişilerarası ilişkiler gibi çeşitli alanlarda) eninde sonunda ciddi anlamda kötüye gidebileceğine ya da hayatta iyiye gidiyor gibi görünen şeylerin de sonunda dağılacağına dair abartılı bir beklenti içerir. Genelde yapılacak herhangi bir hatanın iflas, kayıp, rezil olma ya da kötü bir duruma saplanıp kalma ile sonuçlanacağına dair abartılı bir korkuyu barındırır. Olumsuz sonuçlar abartılı olduğu için, kronik endişe, tetikte olma, sızlanma veya kararsızlık sıklıkla davranışlarınızı belirler.

16. DUYGULARI BASTIRMA

Kişinin içinden gelen davranış, duygu ve düşünceleri –genellikle ayıplanmaktan, utanç duygularından ya da dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten kaçınabilmek için– aşırı derecede bastırmasıdır. Bastırmada en yaygın biçimde; öfke ve saldırganlığın bastırılması, olumlu dürtülerin (eğlenme, duygusal yakınlık, cinsel heyecan veya oyun gibi) bastırılması; kırılganlığın ortaya konması, duygular ve ihtiyaçlar gibi konularda kendinizi özgürce ifade edebilme konusunda güçlük çekme ve duygular gözardı edilirken rasyonel mantığa aşırı vurgu yapma söz konusudur.

17. YÜKSEK STANDARTLAR/AŞIRI ELEŞTİRİCİLİK

Genellikle eleştiriden kaçınmak için davranış ve performansla ilgili içselleştirdiğiniz yüksek standartlara ulaşmak zorunda olduğunuza dair duyulan temel inançtır. Tipik olarak baskı hissi ya da sakinleşmekte güçlük ve kendinize ve diğerlerine karşı aşırı eleştirellikle sonuçlanır. Zevk alabilme, rahatlama, sağlık, özgüven, başarma hissi veya doyurucu ilişkiler bakımından belirgin bozulmalar içerir. Yüksek standartlar genellikle şu üç biçimde ortaya çıkar:

A. Mükemmeliyetçilik: Ayrıntılara aşırı odaklanma ya da performansınızın diğer örneklere göre ne kadar iyi olduğunu yabana atmak
B. Katı kurallar ve "–meli/malı"lar: Yaşamın pek çok alanında (ahlaki, etik, kültürel, dini alanları da içeren) gerçekçi olmayan derecede yüksek kurallar
C. Hızlı ve verimli çalışma ile aşırı meşguliyet: çünkü daha fazla başarıya ulaşmak gereklidir

18. CEZALANDIRICILIK

İnsanların hata yaptıklarında sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancıdır. Beklentilerinizi ve standartlarınızı karşılamayan in-

sanlara (kendiniz dahil) karşı öfkeli, tahammülsüz, cezalandırıcı ve sabırsız olma eğilimini içerir. Genellikle hafifletici nedenleri dikkate alma, insani kusurları hoşgörme ya da duygularla empati kurma konularındaki isteksizlikten ötürü; kendinizin veya başkalarının hatalarını affetmede zorluk çekmeyi içerir.

©Jeffrey Young, Ph.D. Bu 18 şemanın, yazarın yazılı izni olmaksızın kullanılması yasaktır!

Bir Narsistle Yaşanan Etkileşimleri Anlamak İçin Şemaların Kullanımı

Kendinizin ve yaşamınızdaki narsistin köklerini benzer veya çok farklı bir geçmişten alan ortak şemaları olduğunu keşfetmiş olabilirsiniz. İkinizi farklı kılan şey, muhtemelen benzer şemalarınız bile olsa, onlarla başa çıkma yolunuzdur. Örneğin, diyelim ki ikiniz de boyun eğici ve kendini feda edici –yalnızca verici ve cömert olmanın ötesinde, gerçekten kendi istek ve ihtiyaçlarını ifade etme kapasitesi çok düşük olan– bir anneyle büyüdünüz. Bu anne, yüzleştirmelerden kaçınan ve ilgi odağı olduğunda suçluluk duyan, "vur ensesine al lokmasını" türünde bir insan olmuş olabilir. Yorulduğunda ve aşırı iş yüklendiğinde ya da onun için önemli olan bir konuda boğulduğunu hissettiğinde nadiren dargınlık belirtileri göstermiş olabilir. Onun başa çıkılması zor olanlar dahil, her tür insanla geçindiğine tanık olarak bu şemaları sahiplenmiş olabilirsiniz. Sonuç olarak da, yaşamınızdaki narsist ne zaman içinizde kaydedilmiş olan kasedin "çalıştır" tuşuna bassa pes ederek kendini feda ve boyun eğicilik şemalarınızı sahneleme eğiliminde olabilirsiniz. Bu tür bir tepki özellikle kadınlarda görülür.

Ne yazık ki, bu "çıkar-yol-yok" başa çıkma biçimi tam da kurtulmak istediğiniz şemaları sürdürecektir. Kendini feda ve boyun eğicilik inançlarınıza ne kadar teslim olursanız (örneğin; karşınızdaki narsistin kötü huylarına geçit vererek ya da sizden istendiği gibi "çenenizi kapayarak"), bu inançlar da o kadar sizi çıkmaza sokacak güç kazana-

caktır. Ne var ki bu sizin suçunuz değil. Bu, farkına varmadan, anlayamadan çok çaba gerektirmeden, güneşin her gün doğudan yükselişi gibi öylece devam edecek olan otomatik bir süreçtir.

Aşağıda sunulan, bir narsistle etkileşimde tipik olarak tetiklenen şemalar listesi, başa çıkmak adına teslim olduğunuzda veya pes ettiğinizde aslında kendinden emin sesinizi rehin alan şema odaklı inanç ve davranışların etkin bir şekilde iyileşmesini engelliyor olduğunuzu görmenize yardımcı olacaktır.

NARSİSTLERİN TETİKLEDİĞİ TİPİK ŞEMALAR

- **Kendini feda**: Değersiz ya da suçlu hissetmeden ihtiyacınız olanı istemek güçtür. Narsistler bunu daha da güçleştirirler. Suçluluk ve kırgınlık duyguları arasında kalabilirsiniz.
- **Boyun eğicilik**: Konu kendi haklarınız ve düşünceleriniz olduğunda iddialı olmak zordur. Narsistler sizi öfkenizi bastırmaya zorlayarak veya sizi kendi fikrinizden caydırarak sindirici olabilir.
- **Terk edilme/istikrarsızlık**: Reddedilmekten ve yalnız kalmaktan karşınızdaki narsistin kısıtlamalarına ve ızdırap verici davranışlarına katlanacak kadar korkuyorsunuzdur.
- **Kusurluluk/utanç**: İstenmediğinizi ve yetersiz olduğunuzu hissedersiniz. Narsistin yüzünüze çarptığı eleştirileri kolaylıkla benimser, sizden memnun olmadığında hemen suçlamayı kabul edip bunun sizin hatanız olduğunu kabullenirsiniz. Sıklıkla kendinizi düzeltmeniz gerektiğini hissedersiniz.
- **Duyguları bastırma**: Duygularınızı kendinize saklamak alışkanlık haline gelmiştir. Konu duygularınız olduğunda oldukça metanetli ve aşırı kontrollüsünüzdür. Siz derin bir keder içinde beklerken narsist duygusal patlamalar yaşayabilir.
- **Duygusal yoksunluk**: Duygusal ihtiyaçlarınızı karşılayacak, sizi gerçekten sevecek, anlayacak, koruyacak ve ilgilenecek birini

bulabileceğinize hiçbir zaman inanmamışsınızdır. Dolayısıyla narsist sizin beklentilerinize uymaktadır. Üzgünsünüzdür, ancak bu sizin için alışıldık bir durumdur.

- **Kuşkuculuk/Kötüye kullanılma:** Narsistle ilişkiniz, o kırıcı ve kötü davranma modundayken, size geçmiş yeniden sahneleniyormuş gibi hissettirir. Buna nasıl dayanılacağını bilirsiniz ve bununla savaşmak imkânsız gibi gelir. Savaşmayı denediğinizde bile, bu genellikle pes etmenizle sonuçlanır.
- **Yüksek standartlar:** Mükemmel bir eş, arkadaş, kardeş ya da çalışan olmak için çırpınıp durursunuz, çünkü sizden beklenenin bu olduğunu bilirsiniz. Onun standartlarını karşılayabilmek adına zevk almaktan ve içinizden geldiği gibi olmaktan ödün verirsiniz.

Şimdi de, aşağıda sunulan, narsistlerin tipik şemaları listesini okuduğunuzda, narsistin bu şemalarla nasıl savaştığına ve aşırı telafiye kaçtıklarına dikkat edin. Şemalarıyla ilişkili duygulara teslim olmaktansa onlarla temas etmekten kaçınmaktadır.

NARSİSİZMLE İLİŞKİLİ TİPİK ŞEMALAR

- **Duygusal yoksunluk:** Hiç kimse onu olduğu gibi sevmeyecek ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamayacaktır. Bu yüzden de, kimseye ihtiyaç duymamalıdır. Kusursuzluk, başarı ve bağımsızlık peşindedir.
- **Kuşkuculuk/Kötüye kullanılma:** İnsanların ona çıkar için iyi davrandıklarına inanır. Gerçek bir yakınlıktan kaçınır ve diğer kişilerin niyeti konusunda aşırı şüphecidir.
- **Kusurluluk/Utanç:** En temelde, farkındalık dışı bir düzeyde sevilmez hisseder ve kendinden utanır. Bağımlılık yapan kendini yatıştırıcı etkinliklerle (işkoliklik dahil), üstün performansıyla ilgili onay arayarak ve ayrıcalıklı muameleye hakkı varmış gibi davranarak bu farkındalığı bilincinden uzak tutar.

- **Boyun eğicilik**: "Yönet ya da yönetil." O yönetendir.
- **Yüksek standartlar:** Hayatında ustaca gizlediği yetersizliğini ortaya çıkarma tehditi oluşturan herhangi bir spontanlığa yer yoktur. İşleri mükemmel ve sıklıkla da usanmadan yapabilmek adına zevki feda etmek zorundadır. Çalışma modunda değilken gerçekten huzursuzdur.
- **Hak görme/Büyüklenme:** Bu, narsistin karakteristik şemasıdır. Diğer insanlardan farklı muamele gördüğünde kendisini özel hisseder. Kurallar ona işlemez. Büyüklenmeci hayalleri vardır ve kendisini üstün görür. Bu aynı zamanda kusurluluğun örtüsüdür.
- **Yetersiz özdenetim:** Sınırları kabul etmeyi reddeder ve rahatsızlığa tahammülü çok azdır. Ne kadar çok ve ne kadar süreliğine istediği fark etmeksizin her istediğini elde edebilmeyi ister ve bekletilmeye veya talebinin reddedilmesine tahammül edemez.
- **Onay arayıcılık:** Beğeni, statü ve ilgi için sürekli bir arayış içindedir. Bu genellikle yalnızlık ve kusurluluk duygularının aşırı telafisidir.

Narsistin Şemalarının Kökenleri

Narsistle ilişkili şemalar sıklıkla şöyle bir senaryodan doğar: Bir çocuğun düzenli olarak eleştirildiği ve değersizleştirildiği, sevgi ve ilgiye layık olmadığını hissettiği ve sonunda kusurluluk/utanç şeması geliştirdiği bir evde büyüdüğünü tasvir edin. Bu çocuk aynı zamanda duygusal yoksunluk şemasına da tutulmuştur çünkü onu büyütenler yeteri kadar ilgi, anlayış koruma sağlamamışlardır. Kuşkuculuk ve boyun eğme şemaları; kendi benlik değerlerini korumak için oğullarının standartlarını karşılamasına ve önemli çocukluk ihtiyaçlarından feragat etmesine ihtiyaç duyan ebeveynleri tarafından kontrol ve manipüle edilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu yaşantıyı dengeleyebilecek kayda değer bir yetişkinin olmayışı ve yoksun bırakıcı, eleştirici ebeveynler

tarafından onarıcı bir şeylerin yapılmayışı ile birlikte, içten içe bir yalnızlık ve utançla, kimsenin hiçbir zaman onun duygusal ihtiyaçlarını karşılamayacağı ve kendisinin de sevilmez ve kusurlu olduğuna dair sağlam bir inançla büyüyecektir. Katı bir şekilde içselleştirdiği bu inançlar, şemasının durmadan çalan nakaratıdır.

Bu yaşantılarla ilgili çocukluk boyunca tekrar eden ve acı veren duygular kolaylıkla narsistin beynindeki klasörlere –onun kendisini, geleceğini ve çevresindeki dünyayı tanımlayan kontrol edilmesi güç "doğrular"a yataklık eden dosya klasörlerine– dönüşürler. Şemaları, kişinin duygusal mimarisinde şablon görevi görür. Erken yetişkinlikle birlikte, yabancılarla dolu bir odaya girmek gibi basit bir eylem şema tetikleyici bir davranışa dönüşür; kişi klasörü açar ve içindeki bilgiye bağlı olarak yargılanacağını, yok sayılacağını ya da diğerleri tarafından reddedileceğini düşünür.

Çocukken, çevresinin yarattığı acıdan kaçmaya çalışmış, sağlıklı kişilerarası bağ kurmanın önüne geçen ancak boşluk ve parçalanmışlıkların ortasında büyüyebilmesine olanak veren başa çıkma becerileri geliştirmiştir. Bu başa çıkma becerileri sıklıkla üç maskeyi takmayı içerir:

- Mükemmeliyetçi: yüksek standartlar şemasının karakteristiği
- İntikam zorbası: haklılık şemasının karakteristiği
- Hırslı övüngen: onay arayıcılık şemasının karakteristiği

Şema Kuramında Başa Çıkma Tepkileri

Doğamızın bir parçası olarak, beynimiz bir tehlike tehdidi karşısında savaş ya da kaç tepkisi verecek şekilde örülmüştür. Ama bu aslında yanlış bir adlandırmadır, çünkü tepki üç şekilde ortaya çıkabilir: Savaşabilir veya karşı atağa geçebilirsiniz. Kaçabilir, tehlikeden uzaklaşabilir ya da ondan kaçınabilirsiniz. Veya donakalabilir, pes edebilir ya da tehlikeye teslim olabilirsiniz. Benzer şekilde bir şema tetiklendiğinde,

bunların erken dönem uyum bozucu yaşantılardan kaynaklandığı gözönüne alınacak olursa, son derece yoğun olumsuz duygular, düşünceler, beden duyumları ve kendi kendini baltalayacak tepkiler ortaya çıkarabilir. Şemaya gömülü olan anıları yansıtan bugünün koşulları beyne ve bedene yankı uyandıran bir mesaj gönderecektir. Beyin ise algılanan tehdide şemayla savaşma, şemadan kaçma ya da şemaya teslim olma girişimiyle tepki verecektir. Bu üç tepkinin her biri şemanın bizi ele geçirmesini önleme mekanizmalarıdır. İçerideki hayaletle savaş, çıkmaza girer. Yukarıda açıklandığı gibi, şemalar tipik olarak kişi arka planda olup bitenin farkında olmadan tetiklenirler. Genellikle siz sadece mevcut tehlikenin veya hatırlatıcı uyarana bağlı olarak her an ortaya çıkabilecek olan tehdidin yarattığı duygunun farkında olursunuz.

Örneğin; diyelim ki yöneticiniz yüzünde alışılmadık bir ifadeyle masanıza doğru yürüyor. Eğer bir kusurluluk, terk edilme ya da kuşkuculuk şemanız varsa, ne zaman birilerinin sizden memnun olmadığını hissetseniz hemen kayıp ve reddedilme konusunda hüküm verme ya da böyle bir tahminde bulunma eğiliminde olabilirsiniz. Sonuç itibarıyla yöneticinizin büyük olasılıkla size kızgın olduğunu sezer ve birden midenizin düğümlendiğini, kalbinizin sıkıştığını ve kafanızın içinde bir sesin "Buraya kadar; kesin kovuldum" dediğini hissedersiniz. Keskin bir mantıklı düşünme ve gerçeği değerlendirme yeteneğine sahip olsanız ve bu durumda kovulacağınıza dair hiçbir kanıt ortaya koyamasanız bile, bu mantıklı açıklamaların altında yatan şema nedeniyle hâlâ midenizin bulandığını hissedebilir, bu dehşet hissini içinizden çıkarıp atamayabilirsiniz. Tıpkı bir enfeksiyon gibi, şema ilk müdahalelere cevap vermeyecektir. Sonunda –ve genellikle– olumsuz beklentilerinizin yersiz olduğunu anlarsınız ancak bir kez tetiklenmiş olan bu sarsıcı süreci hâlâ durduramazsınız. Hatta bunu bildik bir tedirginlik olarak tanıyabilir, bir yerlerden anımsayabilirsiniz, ancak bu sıkıntının kökenleriyle ilgili kesin bir açıklık yoktur.

Beynimiz mevcut bir düşman karşısında savunma amaçlı ateş açmak üzere programlanmıştır ve bu durumda düşman şema olmak-

tadır. İronik bir biçimde bu yırtıcıdan kaçacak bir sığınak ararken tam da onun pençesine düşeriz. Şimdi yeniden yöneticinizin yüzündeki o "tuhaf bakış" senaryosunu düşünün: Eğer bu tedirgin edici felaket hissini ortadan kaldırma konusundaki özel formülünüz güvenliğe kaçış ise, kendinizi görev almaktan kaçınırken, kaygılı ve dalgın bir halde, hatalar yaparken, iş arkadaşlarıyla iç karartıcı konuşmalar yaparken ve aslında sonunda kendinizi riske atarken bulabilirdiniz. Kaçınmacı (ve dalgın) bir başa çıkma moduna atlayarak sonuçta performans düşüşü nedeniyle disiplin cezası alabilirsiniz. Eğer terk edilme şemanız (abartılı kayıp ve reddedilme kehanetlerinde bulunan) varsa, bundan kurtulma girişimlerinize rağmen, sonunda yine tanıdık şema türküsünü tutturabilirsiniz. (Terk edilme şeması olan, eşi iş seyahatine çıkan kadın örneğini hatırlayın. Kadının korkuları sonunda ilişkiye zarar verebilecek, bir başka kaybın zeminini hazırlayabilecek mantıksız ve sonu gelmeyen irtibata geçme ve içini rahatlatma taleplerine yol açmıştı.)

Bunun uç bir örneğinde, eğer korkularınız ve koruyucu önlemleri sahiplenişiniz iş yerinde kronik bir örüntü haline gelirse, sonunda gerçekten kovulacak noktaya gelebilirsiniz. Kendini gerçekleştiren kehanet mi? Hayır. İronik mi? Hayır. Örtük dürtülerin güdümüyle hep aynı alışkanlıkları sürdürürsünüz, bunlar tam da kaçınmaya çalıştığınız acı verici tanıdık duygular olsa bile, farkında olmadan dümeni yine tanıdık olana kırarsınız. Bunlar gerçek mermi olmadıkça, sürekli mermi yememek için yaptığınız manevraları bırakmak istersiniz. Ancak alışkanlık haline gelen bu davranışlarınızı bırakmak mantık dışı gelecektir.

Hepimiz varlığımızı sürdürmek üzere yaratılmışız, ancak varlığımıza karşı neyin gerçek bir tehdit oluşturduğu konusunda her zaman net değiliz. Bir narsistle başetmenin güç yanı, size sonsuza dek kükreyen bir boz ayı tehdidiyle karşılaşacağınızı ya da karanlık bir mağarada çorak bir yalnızlıkla cezalandırılacağınızı hissettirerek, muhakeme gücünüzü alıkoyabilecek olmasıdır. Amaç, gerçek tehditlerle algı-

larınızı ve tepkilerinizi çarpıtan şemaları ayırt edebilmektir. Bunu gerçekleştirmek için örtük olanı açık duruma getirmeniz gerekir – iç dinamiklerinizi anlamakla kalmayıp hissedebilecek düzeyde farkına varmalısınız. 5. Bölüm'de tehdit ve zorlukları ayırt etme ve tepki biçimlerinizi yönlendiren bu iç dinamik makinenizin hissettirdiği duyguları dizginleyebilme konusunda farkındalık stratejilerini nasıl uygulayabileceğinize dair ayrıntılı alıştırmalar sunulacak.

Louis'in Öyküsü

58 yaşındaki Louis, bir narsistin karşılaştığı ömür boyu süren ikilemlere iyi bir örnek oluşturuyor. Louis'in şemalarından biri kusurluluk/utanç şeması. Çocukluk dönemindeki yaşantılarından ötürü derin bir şekilde taşıdığı (ancak açıkça farkında olduğu) yetersizlik ve sevilmezlik duyguları geliştirmiş. Kendisi ve eşi Francine 32 yıldır evliler. İkisi de yetişkin ve evli olan, ülkenin farklı bölgelerinde yaşayan iki oğulları var. Yaklaşık iki yıl önce, Fortune dergisinin "en büyük 100" listesine giren şirketlerden birinden emekli oldu. Oldukça başarılı, geniş çevrelerce tanınan, alanında saygı gören ve etkileyici düzeyde ekonomik refaha ulaşmış bir adam. Francine ise işini severek yapan ve yakın zamanda emekli olmayı düşünmeyen bir öğretmen.

Francine, Louis'le ve belki bir noktada ikisiyle birlikte çalışmayı kabul edeceğim ümidiyle geldi. Kendi terapisine vakit ayırışı ve kendine-yardım çabaları sayesinde Louis'e karşı şefkat ve anlayışında oldukça güçlendiği belliydi. Bu deneyimler onun kendisiyle ilgili farkındalığını ve kendini savunma becerilerini geliştirmesini de sağlamıştı. Bu donanımla, kusur bulucu, bencil, kaçıngan ve çirkin davranışlarla dolu otuz yılı aşkın sürenin ardından Louis'le yüzleşebilecek noktaya gelmişti. Ayrıca kendisinin diğer kişilerle de olduğu gibi Louis'le olan ilişkisinde de sürekli olarak boyun eğici ve pasif olduğunu da saptayabilmişti.

Ne yazık ki, tüm açık yürekliliği ve özverisine rağmen hiçbir şey değişmiyordu. Kendisini Louis'in herhangi bir şekilde terapiye git-

meyi kabul etmemesi durumunda ayrılma olasılığına hazırlıyordu. Ve sonunda ona bir ültimatom vermişti. Louis terapiye yabancı değildi. Daha önce de pek çok terapisti "ziyaret" etmişti. Ancak bunlar Francine'nin şikayetleri azalana veya Louis sonu gelmez bir alaycılık ve yıldırıcılıkla terapisti katledene kadar süren kısa ömürlü girişimlerdi. Ancak Francine Louis'e, bu kez bir şeyler değişmezse ondan ayrılacağını açıkça belirtmişti. Francine benim "çatışmalı ilişkiler ve narsizmle ilgili konular" hakkında uzman olduğumu duyduğunda, bunun evliliklerini kurtarmak için son şans olarak görmüştü (bu da hiç baskı yaratmıyordu tabii!).

Louis, tepesinden paha biçilemez mokasen ayakkabılarına kadar iyi giyinen, çekici bir adamdı. Oldukça zeki ve eğitimli biri olarak, kendinden emin bir şekilde zengin klasik edebiyat arşivine değiniyor, tanıdığı ünlülerin adlarından söz edip kendine pay çıkarmaktan haz alıyordu. Haftada dört gün tenise gidiyor ve diğer günlerde golf oynuyordu. Sahada olmadığı zamanlarda ise en çok okumak, internette saatlerce dolaşmak ve hisse senetlerini kontrol etmek gibi tek kişilik işlerle meşgul oluyordu. Az sayıdaki arkadaşıyla da genelde Francine aracılığıyla tanışmıştı. Tenis ve golf arkadaşları bile sporda rekabet etmek, yatırımlar hakkında konuşmak veya safsatalı politika konuşmaları dışında pek de kişisel bağının olmadığı, daha önce iş hayatından tanıdığı kişilerdi. Oğulları onu arıyorlardı, ancak bu durum genellikle işle ilgili danışmak veya borç para istemek için oluyordu. Onları özlüyordu.

Louis, Francine'nin emekli olmasını istiyordu, böylelikle daha sık seyahat edebileceklerdi. Francine'nin çalışmaya olan istekliliği konusunda son derece umursamazdı. Onun "basit" mesleği konusunda nasihatler vererek aşağılayıcı ve küçük düşürücü davranıyordu. Ancak Louis bu sefer endişeli ve telaşlıydı çünkü Francine onu ayrılmakla tehdit etmişti. Üstelik Francine bu konuda ilk defa ciddiydi. İlk defa, değişim için bir itici güç konusu olmuştu.

İtici Güç ve Teşvik

İtici güç çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir: Örneğin, önemli birinin potansiyel ya da gerçek kaybı (sevilen kişinin ayrılık tehdidi gibi), herhangi bir engele yol açacak sağlık durumu, emeklilik, mesleğin sona erdirilmesi, ekonomik istikrarsızlık, yasal zorluklar ya da bazen yalnızlık ve depresyonun (sürekli bir izolasyonla ortaya çıkabilen) dinmeyen acısı. İtici güçle, içgörü ve değişim olasılığı ortaya çıkar. Teşvik etmenin de –bunu işlemek kolay olmasa da– yardımı dokunur. Utanç duymayacağı güvenli bir bağ kurabilme olasılığı, aidiyet duygusu, sürekli olarak kendini kanıtlamak zorunda olmaktan kurtulmak, muhtemelen narsistin kulağına hoş gelecektir. Ancak yararlanacak deneyimleri ve aşırı özerkliğin dünyasında büyük başarılar olmaksızın, bu teşvikler ulaşılamaz hatta hayal bile edilemez görünebilir. Narsistik danışanlarıma sıklıkla yeteri kadar acı çekmedikleri ya da ulaşacakları yeteri kadar elle tutulur bir şey olmadığı için değişmediklerini söylediğimi fark ettim. Bu, Louis'in durumunda evliliği boyunca söz konusuydu, ancak şimdi yetişkin hayatında ilk defa, yeterince acı çekiyor ve bu değişimin gerçekten ortaya çıkabilme ihtimalinden korkuyordu.

Louis'in Harekete Geçen Şemaları

Louis'in şemaları, önceden iş hayatından tanıştığı Jack ile golf oynadığı zamanlardaki gibi sosyal ortamlarda kolayca tetikleniyordu. Utanç ve reddedilme duygusunu yaşamama çabasıyla, Louis, kulüpteki dereceleri ve şöhretiyle ilgili sonu gelmez konuşmalarla kendini yüceltti̇ği onay arayıcı moduna bürünüyordu. Jack başlangıçta Louis'in anlattıklarından ve ateşli konuşmalarından zevk alıp eğlenebiliyor, ancak kaçınılmaz olarak sıkılmaya, sinirlenmeye ve keyfi kaçmaya başlıyor, sonunda da "Bu adam kendini ne sanıyor? Ne de bencil bir başbelası. Biri beni buradan kurtarsın!" düşüncelerine kapılıyordu. Louis, kusurluluk/utanç şemasının pençesinde, en çok da kaçınmaya çalıştığı şeye; reddedilme ve ayıplanmaya yol açmış oluyordu. İçindeki şema

çalkantısı ve otomatik olarak onu gösteriş yapma davranışlarıyla saklama kararı, bunu yalnızca sürdürüyordu.

Bu durumda, "Louis düpedüz mazoşist mi?", veya "Tüm insanlar dünyayla ve dünyadaki yerleriyle ilgili süregelen inançlarının elinde ümitsiz durumda mıdır?" diye sorabilirsiniz. İkisi de değil. Değişim gücünü ve olanağını yakalamak için, beynin zarif ve karmaşık düzeneğine ve bunun doğuştanlık (mizaç gibi genetik belirleyiciler) ve yetişme koşullarıyla (güven ya da çocuk-ebeveyn ilişkisinden kaynaklanan eksiklikler) nasıl ilişki içinde olduğuna daha yakından bakmamız gerekir.

GÜVENİN TEMELLERİ: BİYOLOJİ VE BAĞLANMA

Bir çocuk psikiyatristi ve aile uzmanı olan Daniel J. Siegel, kişiler arası nörobiyolojinin gelişiminde bir öncü olarak, çocukluktaki bağlanma deneyimlerinin, duyguları, davranışları, otobiyografik belleği ve kendi kişisel öykümüzü doğrudan etkilediğini ileri sürüyor. Bu konularla ilgili, aralarında *Gelişen Zihin* (The Developing Mind, 2001), *A'dan Z'ye Ebeveynlik* (Parenting from the Inside Out; Siegel ve Hartzell, 2004) ve *Bilinçli Beyin* (Mindful Brain, 2007) de olan etkileyici kitaplar yazmıştır. Siegel'in odaklandığı konu narsistler olmasa da, teorileri bu kişilik tipine büyük bir ışık tutmuştur.

Bağlanma ve Beyin

Siegel'in çalışmaları, bağlanma, nörobiyoloji, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve bilinçli farkındalık kuramlarına yönelik ince düşünülmüş incelemelerden temel alır. Kişilerarası nörobiyoloji alanındaki keşifleri, hayatta verdiği yanlı, bazen de işlevsiz olan tepkilerini anlamlandırmaya çalışan ve büyüme ve değişimin mümkün olup olmadığına dair bir ipucu arayan herkes için çığır açıcı bir yol haritası sunuyor. Siegel bunu en derin labirentimize; beynimize yönelik aydınlatıcı ve anlaşılır bir öğretiyle sağlıyor. O da Jeffrey Young gibi, pusulanın, çocuğun doğuştan

gelen kapasitesi bağlamında, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki güvenin düzeyini değerlendirmeye işaret ettiğini belirtiyor.

Siegel aynı zamanda beynin sonsuz sayıdaki işlevi ve olağanüstü derinliğiyle nasıl bizi saniyeler içinde anıya dayalı ruh hallerine sokabilme gücüne sahip olduğunu kavramamıza da yardımcı oluyor. Örneğin; işe giderken önünden geçtiğiniz fırından yayılan harikulade kokuyu aldığınızda kendinizi anneannenizle ve onun lezzetli elmalı kekiyle ilgili sıcak ve nostaljik bir anıya gitmiş bulabilirsiniz. Zihin aynı şekilde gizli kalmış bir reddedilme anısıyla bağlantılı üzüntüyü de geri getirebilir. Örneğin, bir cumartesi akşamı gittiğiniz yemekte mönüyü inceleyen ve tablet bilgisayarının ekranına bakan eşinizin dikkatini çekmeye çalışırken birden ortaya çıkan melankolik sancıya kapıldığınızda, belki de farkında olmaksızın size sarılmasını beklediğinizi fark edemeyecek kadar meşgul olan babanızı anımsıyor olabilirsiniz.

Bu hissi bilirsiniz: Belki arabada giderken radyoda çalan şarkı sizi birden başka bir yere ve zamana, belki de ilk aşkınıza ya da ilk kaybınıza götürür. Bedeniniz uyarılmışlık ve bazı hislerle dolar. Her zaman niye kendinizi birdenbire bu şekilde hissettiğinizi bilmezsiniz. Arşivden anıyı çekip çıkarmanız biraz zaman alabilir. Ancak beyniniz, neyin daha önce deneyimlediğiniz bir şey gibi duyulabileceği, tat vereceği, kokabileceği, görünebileceği ya da hissettirebileceği ile ilgili bağlantı kurma konusunda zihninizin çok ötesindedir. O, çağrışım ve anlamın üstadıdır, ancak bir kişi, yer veya bir şeyle ilgili değerlendirmeleri her zaman doğru olmayabilir. Bu, kartları ters kapatıp her turda yalnızca iki kart açıp, birbirinin eşi olan kartları aradığınız eski hafıza oyununa benzer. Beyniniz, bellek dosyalarınızı neyi deneyimlediğiniz, gözlemlediğiniz ve kaydettiğinizi bulmak üzere araştıracak biçimde işlemiştir. O, sizin kişisel deneyim "kitaplarınızın" kütüphanesidir.

Belleğe ulaştığınızda, aynı zamanda hayal gücünüzün, sezgilerinizin, öğrenmenizin ve mantıksal düşüncenizin de kaynaklarına ulaşırsınız. İç dünyanız hem istikrarlı hem de değişkendir. Bellek saye-

sinde uyum sağlama, yeni şeyler öğrenme, deneyimlerinizi anlamlandırma becerisine sahipsiniz. Tanıdıklık ve istikrar arayışında, beyniniz –sıklıkla farkındalığınızın kapsama alanı dışında olsa bile– sürekli "Bu ne anlama geliyor?" diye sorar. Bildik bir güzergâhta araba kullanırken, radyoyu açmanıza, kahvenizi yudumlamanıza ve sağdaki-soldaki dış uyaranlarla ilgilenmemenize olanak sağlayarak yardım sunan şey bellektir. Yolu bilirsiniz, bu bilgi otomatik olarak ilgili dosyadan çağırılır.

Diğer yandan, hesapta olmayan dolambaçlı bir yola sapmanızı gerektiren tabelayla karşılaşacak olsanız, kahvenizi yerine koyar, radyonun sesini kısar ve dikkat kesilirsiniz. Bu durum beyninizin tanıdıklık ve tahmin edilebilirlik arayışında çalışan halinin bir örneğidir. Dikkatinizi yola vermiş ve bu duruma tamamen odaklanmışken, birden ileriye bakar ve tanıdık bir yolu işaret eden, sizi yeniden rotanıza yönlendiren tabelayı görürsünüz. Bunu fark ettiğinizde rahat bir nefes alırsınız. Sıkıntılı durumlarda çıkış yolu bulabilmemizi sağlaması için, beynimizin (kaldı ki acıdan kaçınacak şekilde yaratılmıştır) gücüne bağlı olarak, hepimiz haz arayıcıyızdır.

Peki, bunun narsizmle bağlantısı nedir? Yaşamınız boyunca öğrenmiş olduğunuz deneyimler, doğuştan gelen dürtü ve eğilimler ve kendine özgü mizacınızla birlikte, beyninizde pek çok farklı kategoride bellek klasörlerine kaydedilir. Bu klasörlerden birinin adı "Her gün işe nasıl giderim"dir, bir başkası ise "Sürekli övgü bekleyen, bana kendimi küçük ve görünmez hissettiren, her konuda haklı çıkmak zorunda olan itici birinin yanındayken ne hissederim ve ne yaparım"dır. Bu nedenle de, pazartesi günü işe gittiğinizde "Bay Muhteşem" ile karşılaştığınızda, beklentileriniz ve tepkileriniz bu bellek klasörünün içeriğinde önceden belirlenmiştir. Ancak yine de, beyninizi yeni bir rota aramak için etkin bir şekilde kullanabilirsiniz.

Bir keresinde, bir danışanım AA toplantılarında [Alcoholics Anonymous / Adsız Alkolikler – çevirenin notu]; "Delilik, her seferinde

aynı şeyi yapıp farklı bir sonuç beklemektir" diye bir deyim olduğunu söylemişti. Hayır, siz deli değilsiniz. Ancak bu durum bazen ısrarlı çabalarınıza rağmen hiçbir şey değişmediğinde size kendinizi öyleymiş gibi hissettirir. Önceki deneyimleriniz dikkate alındığında, yaşadığınız anda belirgin bir farkındalık geliştirmek ve yeni bir yaklaşım edinmeye çalışmak tuhaf ve yapmacık gelebilir. Eğer kendinizi herkesi memnun eden ve ortalığı asla velveleye vermeyen biri olarak biliyorsanız, başka türlü davrandığınızı hayal etmesi güçtür. Deneyimlerinizin tarihçesi çok güçlüdür ve tepkilerinizi belirleyebilir, ancak bunun şimdi ve burada olanla ilgisi olmayabilir. Yani sırf birisinin daha önce gözünüzü korkutmuş, sözlerinizin önemsiz olduğuna ve ne pahasına olursa olsun sessiz kalmanız gerektiğine sizi inandırmış olması, bunların şu anda geçerli olduğu anlamına gelmez. Üstelik bu o zamanda da geçerli değildi, ancak çocukların seçim sansı yoktur. Bu sizin hatanız değil. Bir çocuk olarak elinizden gelenin en iyisini yaptınız, ancak şimdi, bir yetişkin olarak yeni seçimler yapabilirsiniz.

Alışkanlık İnsanları

Doğamız gereği, bizi asıl yönlendiren şey anılarımızdır –hem açık (kolayca hatırlayabildiğimiz) hem de örtük (onları hatırladığımızı farkında olmaksızın anımsadıklarımız) anılar. Bu durum Jeffrey Young'ın şema kuramında öne sürdüğü fikirleri de doğrulamakta ve yaşam örüntülerinin beynimizde –açık veya örtük bellekte– nerede olduğunu araştırmamıza olanak sunmaktadır. Sonradan anlaşılır ki; şemalarımız veya kişisel yaşam örüntülerimiz, farkındalığımız dışında, örtük saklama depomuzu boylamıştır. Tetiklendiklerindeyse bedensel, duygusal, bilişsel değişiklikler yaşadığımızı fark ederiz, hatta bu değişiklikleri onları ortaya çıkaran anıyı tam hatırlamaksızın, belki de bu değişimlerden anıların sorumlu olduğunu bile anlamaksızın yaşayabilirsiniz. Bunun "bilmeyerek" olması, bize çocuk gibi ve güçsüz hissettirerek tehditten güvenliğe kaçışın iyi tasarlanmış mekanizmasını ateşler.

Bir tetiklenme an'ı, sanki şimdiki anın üzerine gölgesi düşen bir çocukluk yaşantısının duyumlarının yeniden canlandığı, "bir zamanlar" olan bir yerde yaşamak gibidir. Kendinizi riskli bir durumda veya tehdit altında hissettiğinizde, otomatik bir biçimde güvenlik sığınağınıza yönelir, kötü enerjiyi üzerinizden defedecek, ruhunuzu yatıştıracak ve dış dünyaya karşı görüntünüzü eski haline döndürecek araçlara sarılırsınız. Beyninizin gardrobunda farklı zihinsel modlarınıza uygun olan ve huzursuzluğunuzu gizleyebilecek pek çok eski giysi vardır. Tehdit altındayken, bazılarımız bir intikam savaşçısına, bazılarımız gönüllü bir hayırsevere veya ahlakçı bir vaize dönüşürken bazıları da tehlikeli bir mükemmeliyetçiye veya durdurulamaz bir mantıkçıya dönüşür. Bazen de, şimdi ve burada olana uygun makul tepkilerle sağlıklı yetişkinler olarak kendimizi ortaya koyarız.

"Küçük Louis"e Dönüş: Filizlenen Narsist

Louis, bu bölümün başında da söz edildiği gibi, eleştirel ve talepkâr bir baba ve sosyal olarak kaygılı bir anne ile büyümüştü. Dört çocuktan en büyüğü olarak, babasının uzun iş seyahatleri ve geç saatlere kadar çalıştığı günlerde annesinin sağkolu olmuştu. Zeki ve başarılı bir sporcuydu ve başarılarıyla büyük övgüler alıyor, ilgi odağı oluyordu. En büyük kardeş olduğu ve annesi çok kaygılı olduğu için, Louis'e çok az sınır konuyordu. Özel olduğu ve her türlü problemin "diğer kişinin hatası" olduğu inancıyla yetiştirilmişti.

Babası, hiçbir oğlunun, mükemmelin altında notlarla veya herhangi bir sosyal ortamda mükemmelin altında bir performansla onu utandırmaya cüret edemeyeceğini açıkça belirtiyordu. Babası ayrıca herhangi bir şekilde korku veya üzüntüsünü belli etmenin zayıflık göstergesi olduğunu da net bir biçimde ifade ediyordu. Bu nedenle, anne-babası küçük kardeşlerini dondurma yemeye götürürken, Louis klarnet -ki nefret ediyordu- çalmaya çalışıp cesur bir şekilde evde tek başına oturarak sayısız gece geçirmişti. Louis'e sürekli büyük işler başaracağı, onun özel olduğu söyleniyordu. Tek başına da

olsa, başkalarının yanında da olsa yalnızlık duygusu Louis için alışıldık bir durum haline gelmişti. Kişilerarası becerileri oldukça zayıftı (Bu durum, rol modeli olan başlıca kişilerin başarı ve iradeye odaklı, ötesini göremeyen kişiler olduğu dikkate alındığında şaşırtıcı değildi.). Empati kurma veya diğer kişilerle bağlanma konusunda önünde hiç bir örnek olmamıştı.

Ergenliğinde, kızlara karşı oldukça beceriksizdi ve abartılı "kim takar, kimse benim zamanımdan kıymetli değil" tutumuyla maskelediği tüm alışıldık utanç duyguları nedeniyle, akademik rekabet ve şan ve şöhret dolu grandiyöz fantezilerinin keyfini sürebileceği tek kişilik etkinliklerle kendini oyalayabiliyordu. Çok geçmeden, Louis'in duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, güvensizlik, haklılık ve onay arayıcılığı içeren uyum bozucu şemaları iç dünyasının duvar kağıdı haline gelmişti.

NOKTALARI BİRLEŞTİRMEK

Bu sorunları yaşayan diğer kişilerde olduğu gibi Louis de kesin ve kararlı bir şekilde, kendine geçmişteki özlem ve yalnızlığından saklanabilecek kadar yeterlilik hissi sağlayacak bir yaşam kuracaktı. Ancak beyin, besinsiz kalmış ruhuna kulak verme sorumluluğundan uzak tatlı uykusunu sürdürme isteğine karşın, ısrarla uyandırma alarmını çalan yılmaz bir kapı görevlisidir. İnsan sevmek ve bağlanmak üzere yaratılmıştır ve beyin, kişinin şemaları nasıl bir engel çıkarırsa çıkarsın, bu hedeflere ulaşmak için çabalayacaktır.

Ebeveyn-çocuk bağlanması alanındaki araştırmacılar, bu gerçeği destekleyecek pek çok veri sunmaktadır. Bu, sürekli alarmın erteleme tuşuna basıp, yaşamında kusursuz ve düzgün bir görüntünün ardına saklanmış biçimde, saldırganca davranan Louis için de geçerli. Olağanüstü referanslarını sayıyor, yüce amaçlar ediniyor ve derisinin altında esir olan "küçük zavallı rezil" hissini yaşamamasını sağlayacak tek kişilik etkinliklerin keyfini çıkarıyordu. "Sıradan insanlara" ve "boş laflara" tahammülsüzlüğü, kaba davranışlarının onu sevebilecek veya

onun tarafından sevilmek isteyecek kişileri nasıl etkilediğini farkında varmasını güçleştiriyordu. Louis olağanüstülüğün dünyasında yaşıyordu. Onun dünyasında, sıradan olmak ya da etrafında sıradan insanlar, yerler veya olayların dönmesi, duygusal olarak aciz, kusurlu ve değersiz olmakla eşdeğerdi. Eşsizlik ve üstünlük pelerinine bürünme ihtiyacı bir zamanlar anne-babasının ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda ortaya çıkıyordu, şimdiyse tamamen içselleşmiş durumdaydı ve bunu kendi kendisine yapıyordu.

SONUÇ

Biyolojik yapı ve erken dönem yaşantılarımızın oluşturduğu kombinasyon, izlenimlerimizi, inançlarımızı ve içinde yaşadığımız dünyaya karşı tepkilerimizi çarpıcı biçimde yönlendirebilir. Tanıdık olanın çekimine kapılan alışkanlık insanları olduğumuz dikkate alındığında, erken dönem uyum bozucu şemaların, olduğumuz yerden uzaklaşma çabamıza rağmen bizi başladığımız yere döndüren bumerangdan faklı olmadığını anlamak kolaylaşıyor. Mimari bir başyapıt olan beyni anlamak, değişimin gerçekten de ne kadar zor (ama mümkün) olduğunu idrak etmemizi sağlıyor. Belleğin yapısal gerçekliklerini ve onunla ilişkili eğilimleri kavramak ve kabul etmek, hepimiz için, değişimin önündeki utanç ve suçluluk gibi engellerin önüne geçmeye yardımcı olabilir.

Eğer yaşamınızdaki narsist, bir uzmandan destek alma konusunda işbirliği içindeyse, empatik olarak yüzleştirici olabilen bir terapist araştırın. Bu terapist, narsistin yaralı yanına sınırlı olarak ama gerektiği şekilde mutlaka yeniden ebeveynlik sağlamalı. Eğer kendiniz için profesyonel yardım almaya karar verirseniz, seçeceğiniz terapist kendi şemalarınızın ve sağlıklı biçimde kendinizi ortaya koymanızı engelleyen yanlarınızın derinliklerinde size eşlik edebilmelidir. Terapistiniz, bir yandan narsistle başa çıkmaya çalışırken, tereddütlü ve boyun eğici ruh halinizi kendiniz için sağlıklı ve mantıklı kararlar almaya dö-

nüştürmenizi desteklemelidir. Deneyimlerime göre bu yaklaşım, hem narsist hem de sizin için varlığını uzun zamandır sürdüren utanç ve çaresizlik hissinin yarattığı kıskacı gevşetiyor. Narsist; bağ kuran, anlayışlı ve sorumluluk sahibi biri haline gelebilir. Mantık, empati ve kendini savunabilen gerçek benliğiniz ortaya çıkabilir. Böyle bir yaklaşımla, yaraları iyileştirme ve ikinizin de sürgün edilmiş yalnız ve narin yanlarınızı bir araya getirme şansınız daha yüksektir.

3 Kendinizi Yakalayın: Kişisel Tuzakları Tespit Edin

Madem bir başka yerde yansımadan
göremiyorsun kendi kendini,
ben, bir ayna olup sana, övmeden seni,
koyacağım gözlerinin önüne
kendinin henüz bilmediğin yanlarını.

William Shakespeare, 'Julius Caesar'
(çev.: Sabahattin Eyüboğlu)

Artık narsistin maskeleri, zırhları, kökenleri ve kişisel şemalarıyla ilgili bir anlayış geliştirdiniz, haydi şimdi objektifi size, ilişkide olanlara maruz kalan kişiye çevirelim. Narsistin "büyüsünün"etkisi altındayken, zihninizde ve bedeninizde olup biteni tam olarak anlayamıyor olabilirsiniz. Kendi yöntemlerinizle bu zor insanla başa çıkmaya çalışırken kendinizi etkisiz ve yetersiz hissediyor olabilirsiniz. Bir narsistle etkileşim içinde olmayı zor bulma konusunda yalnız değilsiniz. Görüşmelerimde, sizinkine benzer durumda olan danışanlarımın özellikle bazı soruları defalarca dile getirdiklerini gördüm:

- Benim derdim ne? Sizce ben aptal bir mazoşist miyim?
- Beni aptal yerine koymasına nasıl bu kadar izin veriyorum?
- Niye hep böyle zor insanları buluyorum?
- Cezalandırılıyor muyum?
- Böyle zor insanlar niçin hep beni buluyor?
- Alnımda "paspas" falan mı yazıyor?
- Niye bir türlü sesimi çıkarıp da ona şöyle diyemiyorum...

Herhangi bir ilişkinin ilk aşamalarında, özellikle de narsistle arada sırada bir arada bulunuyorsanız, zarar verici etkileşimleri tayin etmesi zor olabilir. "Biraz itici" olduğu açıkça belli olsa bile, özellikle de yaşamınızdaki narsist bir otorite figürü olarak (patron, yönetici, öğretmen ya da hatta bir sevgili gibi) karşınıza çıkarsa, "yazık, idare ediver" mesajı beyninize yerleştirilmiş olarak büyümüş olabilirsiniz. Ne aptalsınız ne de cezalandırılıyorsunuz ve kesinlikle alınızda kendinize zarar verici mesajlar yazmıyor. Narsistin cazibesi ve kıvrak zekası, sınırı aştığında oldukça hipnotize edici olabilir ve sizi kendisini affetmeye teşvik edebilir. Bu kişiye kapıldınız, çünkü bu adam bazı açılardan çekici biri. Sonuçları korkutucu görünebildiği için sesinizi yükseltmek zor olabilir ve eğer bir süredir ilişkinin içindeyseniz diplomasi –ya da daha çok dilinizi ısırma– becerileriniz konusunda talimli olabilirsiniz.

RAHATLIK ALANI: ALIŞKANLIKLARINIZLA YAŞAMAKTAN VAZGEÇMEK ve ONLARI DEĞİŞTİRMEK

İyice eskimiş tabanlarına, ayağınızı yeterince desteklememesine ve berbat görünmesine rağmen eski rahat ayakkabılarınızı giymeyi sürdürürsünüz, çünkü adımlarınızdan topuğunuza, tabanınıza ve her parmağınıza göre şekillenmiş haliyle ayağınıza tam oturur. Ayağınıza nasıl oturacağını bildiğinizden, bu ayakkabılarla uzun yollar yürüyebileceğinizi hissedersiniz. Bu durum, ilişkilerimiz ve diğer kişilerle ilişki kurma biçimimiz için de geçerlidir. Zor bir durumla karşılaştığınızda, bildiğiniz şeye, beyninizin yanıt sistemine otomatik olarak programlanmış örüntülere güvenirsiniz. Ancak ilişkide "topuğumuz yerinden oynarsa" ya da çok fazla acı çekmeye başlarsak, o noktada depresyon, kaygı ve stres yaşamaya başlarız. Bazı şeyler bu kadar acı verici olmaya başladığında, artık bu rahatlık alanından çıkıp bu eski ayakkabıları tamir ettirmek, belki de onları atıp, ilk denemede çok rahat olmasa bile yeni bir ayakkabı denemek isteyebilirsiniz.

Dünyayla ilgili ilk deneyimleriniz (üzerinizde ziyaretçilerin yüzlerinin belirginleştiği beşiğinizin anakarasından, sizi rahatlatması için

annenizin kucağına tırmanmaya, oradan oyun bahçesinde kabul edilip oyuna katılmaya çalışmanıza doğru yolculuk ettiğiniz) ileride kullanılmak üzere, biriktirip bellek kütüphanenize kaydedeceğiniz pek çok his ve düşünce sağladı. Bu unutulmaz anıları (ağladığınızda, güldüğünüzde, korktuğunuzu ya da öfkelendiğinizi gösterdiğinizde ne olduğu ya da bununla ilgili ne yapıldığı gibi) yeniden düzenlemekse –deneyimlerimizin tekrarlarla dolu olduğu ve sonuçların sıklıkla ne kadar tahmin edilebilir olduğu dikkate alınacak olursa– biraz çaba gerektirecektir. Savunmasız küçük varlıklarken, sayısız hayal kırıklıklarıyla ve yaşanamamış duygularla dolu yorucu bir yolculuktan öğrendiklerimizle, hayatta kalmak için bir pusula edindik.

Dünyadan, üzerinde yaşayan insanlardan ve kendimizden ne bekleyeceğimizi çok hızlı bir şekilde öğreniriz. Beyninizin peyzajı iyi yapılmış bahçesi, düşüncelere, duygulara, davranışlara ve beden duyumlarına da alan sağlayacak kadar geniştir. Yaşadığınız sayısız yeri çevreler. Deneyimleriniz, zihninizin kapı görevlisi gibidir, size odadan odaya sessizce rehberlik eder.

NARSİST SİZİ NİÇİN TETİKLİYOR?

İkinci bölümde aktarılan 18 şemaya dönüp bakmak ve bir kez daha kendi şemalarınızı belirlemek için birkaç dakika ayırın. Pek çok insan gibi siz de birkaç şemanın birden size uyduğunu görebilirsiniz. Şemalar sıklıkla bir küme halinde ortaya çıkarlar. Narsistlerle ilişki içindeki kişiler arasındaki en yaygın şemalardan bazıları kuşkuculuk ile boyun eğicilik; kusurluluk ile yüksek standartlar; terk edilme ile duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarıdır. Gelin bu üç kümeye daha yakından bakalım.

Kuşkuculuk ve Boyun Eğicilik

Eğer hayat hikâyeniz, suiistimal edilmiş veya kötü muamele görmüş bir çocuğun –küçüklüğünüzün– öyküsünü anlatıyorsa, kendinizde kuş-

kuculuk ve boyun eğicilik şemaları olduğunu fark edebilirsiniz. Durum böyleyken, manipülatif ya da istismar edici insanlar karşısında vereceğiniz tepki, duygularınızı içinize atıp size söyleneni yaparak boyun eğmek olacaktır. Çocukken sizi koruyacak kimseniz olmamışsa, hayatta kalmak için tek makul yol bu olmuş olabilir. Şimdi, bir yetişkin olarak, yaşamınızdaki narsist otoriter ve talepkâr olmaya başladığında ya da sizi eleştiri ve suçlamalarla aşağıladığında, her zamanki tepkilerinizin yanısıra eski anılarınızın da (gerçek farkındalığınızın dışında) fitili ateşlenecektir.

Korunma mekanizmanız, kontrol ve istismar karşısında kendinizi kapatıp denileni yaparak tepki vermenize yol açar. Ancak içinizdeki nöbet sisteminde bir sorun vardır: Uzun soluklu koreografi hareketlerinin kesinlikle ayarlanmaya veya bir revizyondan geçmeye ihtiyacı var. Geçmişe demirlenmiş bir şekilde alışkanlık haline gelen inanç ve tepkileriniz güncelliğini yitirmiş, ancak sizi ele geçirip esir alıyor. Sonuç olarak, söz hakkınızı kaybediyorsunuz ve haklarınızdan mahrum kalıyorsunuz.

Kusurluluk ve Yüksek Standartlar

Narsistlerle ilişki içindeki kişilerin yaygın olan bir diğer profili de kusurluluk ve yüksek standartlar şemalarının kombinasyonudur. Eğer sevilmez, yetersiz ya da kusurlu olduğunuz hissettirilerek büyüdüyseniz, sizin durumunuz da böyle olabilir. Eleştiriden kaçmak, kabul görmek ve sevgi dolu bir ilginin tadına varmak için olduğu kadar, kabul edilecek iyi bir çocuk olmak, her şeyi hatasız yapmak için de elinizden geldiği kadar çabalamış olabilirsiniz.

Şimdi ve burada ise, hayatınızdaki narsist eleştirel ve yargılayıcı olduğunda, mükemmel dost, eş, iş arkadaşı ya da kardeş olmak için elinizden geleni yapıyorsunuz. Bir kez daha, anılar orkestrasının uzaktan gelen köhnemiş melodisine ayak uyduruyorsunuz.

Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk ve Kendini Feda

Bir narsistle ilişki içindeki kişilerde sık görülen bir diğer şema kombinasyonu; terk edilme, duygusal yoksunluk ve kendini fedadır. Eğer gerçekten güvenebileceğiniz birinin olmadığı, sevdiğiniz kişilerin sizi terk edebileceği ya da bu kişilerin sizi asla anlayamayacağı veya ihtiyacınız olan sevgi, ilgi ve desteği veremeyeceği hissiyle büyüdüyseniz, bu kombinasyon sizin için geçerli olabilir. Alkolik bir ebeveynin dengesizlikleri, bakım verenlerden birinin kaybı, bir boşanma ya da belki size bakım veremeyecek kadar depresif bir ebeveyn nedeniyle bu inançları edinmiş olabilirsiniz.

Mizaç ve deneyimin birleşimiyle, kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakıp diğer kişilerle ilgilenmeye odaklanmış olabilirsiniz. Eğer annebabanıza yük olduğunuzu hissettiyseniz ve onların yüz ekşitmelerine, beklentilerine karşı hassastıysanız, muhtemelen karşılığında pek de bir şey istemeyerek ve önünüze çıkan ufak tefek mutluluklardan tat almaya çalışarak anne-babanızı –ve diğer kişileri– memnun etmek için didinip durdunuz. Her daim egemen olan suçluluk duygunuz, yoksun bırakılma ya da terk edilmeyle ilgili her türlü kırgınlığınızı gölgeledi.

Sonuç olarak, yaşamınızdaki narsistle başederken, kendi ihtiyaçlarınızı içinize gömüp dikkatlice parmak ucunda yürüdünüz. Onu kaybetme veya çirkin dalaverelerinin fitilini ateşleme korkusuyla ona olanak sağlayıp kendi ihtiyaçlarınızı feda ederek pes ettiniz. Bu, tabii ki, bilge ve aç kalmış zihninizin kanalı devreye girip sizi dargınlık duyguları içinde "peki ya ben" türküsü tutturmaya başlatana kadardır. Ne yazık ki, onun dile gelmemiş acılarınız ve arzularınıza vereceği kızgın tepkiye ramak kala, ta taa! yine şu bildik "suçluluk dolu, verici" vazifenize dönersiniz.

Özgün Bir İfade Geliştirmek

Tabii, benzer ya da başka bir şema kombinasyonuna sahip olsanız bile, bir tanıdığınızla yaşadığınız zorlayıcı diyalogla test edildiğinizde ya da

şemalarınız tetiklendiğinde, zorbalıkla, ısrarcılıkla ya da tehditle karşılık vermeniz de mümkündür. Ve dişinizi gösterir gibi olduğunuzda savaştaki birincil rakibiniz bir hayaletten –bellek arşivlerinizden gelen düşmandan– başkası olmaz. Bam telinize basıldığını hisseder ve karşı atağa ya da savunmaya geçersiniz. Ancak, kendinizin yanında olmakla (suiistimal, kontrol ve zulme karşı özgün ve atılgan bir ifade ortaya koymak), aşağılama, kusur bulma ve kendini beğenmişlikle savunmaya geçmek arasında fark vardır.

Şimdi, ikinci bölümde tartışılan Louis vakasına, karısı Francine'e karşı aşağılayıcı saldırılarından birini gerçekleştirdiği an'a dönelim. Onun haşin ve umursamaz fikirlerini duyan Francine, duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarının ateşlendiğini hissediyordu. Ancak bunu dolaylı olarak, çenesinde gerginlik, midesinde bulantı ve yüzünde giderek artan bir sıcaklık halinde hissediyordu. İçindeki sesin "Sürekli bir şeyler yapmaktan ve vermekten, karşılığında da hiçbir şey alamamaktan bıktım. İhtiyaçlarım hiçbir zaman karşılanmadı, hiçbir zaman da karşılanmayacak. Yetti artık!" dediğini duyuyordu. Böylelikle Francine, şimdi haklı öfkesiyle güçlenip, karşı koyabilmek için açıkça konuşabilecek, "Her zaman iyi bir eş oldum. Elimden geleni yaptım, ama sen hiçbir zaman kıymet bilmedin. Sen insanlıktan anlamazsın, zavallının tekisin" diyecek noktaya gelmişti. Sığınaktan çıkmış, kapıyı çarpmış ve bir kez daha tek başına ağlayabileceği odasına yönelmişti. İlk bakışta, kocasıyla cesurca kapıştığı için ona tezahüratlar yağdırabiliriz. İşte bu, yürü kızım!

Ancak sahnenin devamını izleyebilseniz Louis'in afallamasının bir omuz silkme ve pişkince sırıtmaya dönüşeceğini görürdünüz. Ve düşüncelerine girebilseydiniz, şuna benzer şeyler duyardınız: "Yine başladı. Aybaşı geldi herhalde... Hormonal dengesizlik işte. Neyse, bunu da aşacaktır. Sonunda haklı olduğumu anlayacak. İçgörüsü ne kadar da düşük. Gerçeklerle başa çıkamıyor." Aman yarabbi!

Yaklaşmıştı, ama... Louis'in anlayamadığı şey; Francine'nin kendi-

ni bu ilişkide yalnız ve anlaşılmamış hissettiği, bu öfkeli tonun ve alçaltıcı tavrın kabul edilemez ve artık tahammül edilmeyecek olmasıydı. Francine, onun ihtiyaçlarını ve gönlünden geçenleri kendisini zayıf hissetmeden ve utanmadan isteyebilme konusundaki yetersizliğini anlayabiliyordu. Ancak Louis, muhtemelen bunun bile farkında değildi. Karısının birbirlerine daha fazla vakit ayırmayı ve daha yakın olmayı istediğini görmüyordu, ancak Francine'nin alev soluyan ejderhaya dönüşen bu adama sarılması olanaksız duruma gelmişti. Francine onun amacının kendisini incitmek olmadığını bilse ve söyledikleri ve üslubunun bıraktığı etki konusunda onun biraz daha sağduyulu olmasına ihtiyaç duysa bile, Louis onun incindiğini anlayamıyordu. Francine'nin sevildiğini bilmesinin artık yeterli olmadığını anlayamıyordu. Ve onun kendi hayatındaki bazı meseleler nedeniyle bu bozuk ilişki örüntüsüne göz yumduğunu, yoksa artık bu oyunu daha fazla oynayamayacağını itiraf ettiğine kesinlikle kulak vermedi. Bir türlü davranışlarından sorumlu tutulamıyordu.

Louis, Francine'den ileri derecede ilgi bekliyordu. Aşırı beklentilerininse gerçekçi olmadığını kavrayamıyordu. Nina Brown (2001, s.27), yazılarında "Herkes zaman zaman eşsiz ve özel olduğu hissini tadabilir. Aslında âşık olmamızın ya da birinden etkilenmemizin nedenlerinden biri de bu kişinin bize bu şekilde hissettirebiliyor olmasıdır. Ancak biricik ve özel olduğunu hissetmeye aşırı ihtiyaç duyan bir kişi, herkesin sürekli olarak ona böyle hissettirmesini bekler. Bu kişiler, diğer kişiler onlara eşsiz ve özel hissettirecek şekilde davranmadığında kolaylıkla sıkılır hatta sinirlenirler" demektedir.

Ancak Francine, Louis'le ve aşırı beklentileri ve durmadan devam eden eleştirileriyle doğrudan bir yüzleşme içerisine girmemişti. Francine, hayali bir savaş içindeydi. O, annesi evi terk eden, babası sürekli çalışan, kendi istek ve ihtiyaçlarını küçük kız kardeşine bakabilmek için feda etmek zorunda kalan korku dolu küçük kızdı. Bu küçük kız, şimdi uzun zamandır yutmak zorunda kaldığı inançla savaşan, hakkını

savunan bir cüretkâra dönüşmüştü. Duygularında ne kadar haklı olursa olsun, sonunda kendini ifade ediş biçimi ihtiyaçlarına ve iletişim kurabilme isteğine hizmet etmez duruma gelmişti ve Louis'e –şimdi ve burada olana– karşılık gelmiyordu. Francine, aksine, yine o eski teraneye dönüyordu. Yeniden gücünü toplayabilmesi için artık ona yardımı olmayan düşünce ve davranışlarındaki hataları düzeltmesi gerekiyordu, ancak böylelikle şimdi ve burada olana –her türlü iletişim becerisine karşı benzersiz bir rakip olan, sıklıkla da onu çileden çıkaran Louis'e– karşı açtığı savaşta mücadele edebilirdi.

Unutmayın, insanın damarına neredeyse hiç kimse bir narsist kadar basamaz.

Kabahat Değil, Sıkıntı Çekme

Burada kastedilen şey bu iletişimdeki başarısızlığın Francine'nin kabahati olduğu değil. Bunun her zaman hayatındaki en zorlayıcı ve en önemli ilişkilerden biri olduğu dikkate alınırsa, o elinden gelenin en iyisini yapıyordu. Kendisinin değerli olduğuna ve bunun için hiçbir şey kanıtlamak zorunda olmadığına inanmak için çok çabalıyordu. Louis'den duygusal anlamda karşılık alabilmek için mücadele ediyordu. Louis'i tanıdığı günden beri verdiklerinin karşılığında bu ilişkide bekledikleri gerçekleşmedi ve bunda kendi sorumluluğunu; sessizce boyun eğdiğini ve bir gün Louis'in değişeceği, kendisinin değerini anlayacağı ve onu daha çok seveceği günlerin geleceği umuduyla kendi ihtiyaçlarından feragat etmeyi kabullenmiş olduğunu farkına varmaya başladı.

Francine, asgari ücretle çalışan bir öğretmen ve iki çocuğun annesi olarak, kendisini senelerce kapana kısılmış hissetti. Kendisini, çocuklarını birlik içindeki bir ailede büyütmeye, kendi geçmişinde olduğu gibi dağılmış bir evde yetişmenin acılarından korumaya adamıştı. Sorumluluk ve korkuları, annesi gibi kolayca çekip gitmesini engelliyordu. Kendisini çok uzun zamandır Louis'e katlanma meziyetinin kur-

bani gibi hissediyordu. Şimdiyse kısıtlı seçeneklerine, korkularına, kendi gerçekliğine, giderek azalsa da onu pek çok yönden hayal kırıklığına uğratan bu adama karşı duyduğu sevgiye karşın, kendisine karşı merhametli olmaya çalışıyordu.

Pek çok narsist eşi gibi Francine de, kocasının iyiliğine inanıyordu. Eşinin acemice kendisini sevdiğini söylemeye çalıştığına ve gerçekten büyük kayıplarla yüzleşmek zorunda kaldığında, sağlık sorunları olduğunda ve depresyon geçirdiğinde kendisiyle ilgilendiğine tanık olmuştu. Kocasının hayat hikayesini biliyor ve içindeki sürgün edilmiş küçük adama karşı derin bir sevgi besliyordu. Ancak Louis'i değiştirmek onun ne sorumluluğu ne de gücünün yetebileceği bir şeydi. Bir meşale yakıp bir süreliğine bu yolu aydınlatabilirdi, ancak o durumda Francine'nin açıklığı ve model oluşu Louis'in sonunda seçeceği yol üzerinde belirgin bir etki yaratabilirdi. Ancak Francine Louis'de bir değişiklik görmeden (duygusal yakınlık, karşılıklılık, saygı ve empati bazında değişiklikler) bu sıkıntıyı sonsuza dek çekmek niyetinde değildi.

Cesaretinizi Toplamak ve Tavrınızı Takınmak

Sandy Hotchkiss (2003, s. 13), yazılarında "Her ne kadar çoğu yalnızca kazanacaklarını bildikleri yarışlara girseler de, narsistler için her türlü rekabet, üstünlüğünü kanıtlamanın bir yoludur" diyor. Louis, Francine'in duyarlılık ve hakkaniyet feryadının bir yerinde tıkanıp kalacağını bilmenin rahatlığıyla, onu kolaylıkla cinsiyet farklılıkları ve kadınsı kaygılarını başka şeye yansıtma teorilerinin küstah yorumlarıyla topa tutabiliyordu. Her seferinde, karısını asla anlamama ve acısını hissetmeme oyununun sarsılmaz galibi oluyordu. Aslına bakılırsa yaşamındaki pek çok insanla da bu oyunun ustası olmuştu. Louis için on yıl boyunca çalışmış olan asistanı Beth, Louis'in herkesin açıkça yeşil renkte olduğunu görebileceği bir bluzun renginden nasıl da şüphe etmenizi sağlayabileceğini anlatıyordu. Antrenörü Bill, Louis'in

kendisini neredeyse yirmi dakika bekletip sonra da kendisini Louis'in zaman yönetiminin değil spor salonunun sert politikasının yanlış olduğuna ikna ettiği zamanlardan söz ediyordu.

DANIŞIKLI DÖVÜŞ

Bu kişilerin üçü birden (Francine, Beth ve Bill) ilişkilerinde Louis'in kendilerine karşı böylesine sınırsız ve etkisiz hale getirici bir şekilde galip gelmesine yol açacak ne yapıyordu? Louis yanlarındayken üçü de, yılgınlık, teslimiyet içine giriyor ve buruk bir şekilde kendilerinden şüpheye düşüyorlardı. Louis'in karakteri önemli bir faktör olmakla birlikte, Francine, Beth ve Bill'in kendi şemaları da Louis'le ilişkilerindeki dinamiklerinin ortaya çıkmasında rol oynuyordu. Hadi bu benzerliğe ışık tutmak için Beth ve Bill'e biraz daha yakından bakalım. Onların hikâyelerini okurken, siz de kendi hayatınızdaki narsistle yaşadıklarınızla bağdaşan öğeleri tespit etmeye çalışın.

Bill, Louis'in Antrenörü

Bill, Louis'den çok; sıklıkla başarısızlık, boyun eğicilik ve kusurluluk şemalarının kurbanı oluyordu. Şemaları; Louis'in muazzam hitabeti, kalın ve gür sesiyle, spordan önce ve sonraki esneme-gevşeme egzersizleri sırasında şişinerek anlattığı etkileyici finansal başarılarla tetikleniyordu. Bill, Louis tarafından reddedilmekten ya da Louis'in yanında kendisinin onun kadar zeki veya spor salonu politikalarına onun kadar egemen olmadığını hissetmekten korktuğu için, kendi fikirlerini zihninin bir köşesine itiyordu.

Louis'le yaşadığı şey, çok tanıdık bir anısını; okul bahçesinde kavgacı çocukların kendisiyle alay edip aşağılamalarını çağrıştırıyordu. "Bir şey yapamayacaksan boş boş konuşma" düşüncesinin baskısıyla, iş rekabete gelince çenesini kapalı tutmayı seçiyordu (gerçi Bill'in etrafında ona rehberlik edecek ya da onu koruyacak gerçek bir destekçi olmadığını düşünürsek muhtemelen bu iyi bir karardı). Babası hiçbir

zaman etrafta görünmeyen bir işkolikti, annesiyse Bill'in çocukluğunun büyük bir bölümü boyunca hastaydı. Anneannesi Bill'e, onun iyi bir çocuk olduğunu, ancak tıpkı o bebekken ölen dedesi gibi güçsüz olduğunu söylemişti. Çocukluğundan kalan bu çatlak sesler, 32 yaşındaki beyninde hâlâ yankılanıyor ve şimdi yeniden uzak geçmişinden gelen düşmanlarından kaçma refleksi kabarıyordu. Harika bir antrenör olduğunu, arkadaşları kadar müşterileri arasında da saygın biri olarak görüldüğünü unutuyordu. Her ne kadar Louis'le çalışmayı sürdürmek istese de, onun saygısız ve küstah egemenliğine katlanması gerekmiyordu. Eski tanıdık bir koku, ses, ya da his, Bill'i esir alıp çocukluk hiâyesinin ilk bölümlerine demir atıyordu.

Beth, Yönetici Asistanı

Beth, Louis'e böylesine şöhret ve servet kazandıran şirketin çeşitli mertebelerinde çalışmış, 44 yaşında, zamanını ve yaratıcı enerjisini işine ve evine adamış, zeki ve çalışkan bir insandı. Prestijli eğitimi ve başarılarına rağmen, güçlü otorite figürleri karşısında egosu sönüveriyordu. Louis de bu figürlerden biriydi. Bir diğeri ise babası.

Beth, küçük bir kasabada, geniş bir ailenin içinde büyümüştü. Beş kardeşin en küçüğüydü ve babasının gözdesiydi. Aslında babasının daimi bakışlarından gizlenebileceği yerler bulmak küçük Beth'in en büyük mücadelesiydi. Babası çok üzerine düşüyordu ve Beth'in sıradan bir kızın makul ayrıcalıklarına sahip olmasını reddediyordu. Beth'e karşı, her şeyin en iyisini yapması gerektiği gibi aşırı beklentiler içindeydi. Beth, ergenliğe geldiğinde biraz daha mücadeleci olmuştu. Ve herhangi bir konuda babasına karşı görüşlerini ve "normal" bir hayat isteğini açıkça ve yüksek sesle dile getirdiğinde, babasının kızgın bakışı, hayal kırıklığına uğramış memnuniyetsizliği ve kendi görüş ve otoritesini dikte eden cezalandırıcı ses tonuyla karşılaşıyordu. Babasının kendisine olan düşkünlüğünden memnun olduğu için babasını üzüp kendisini suçlu hissetmekten korkuyordu. Tıpkı annesi gibi Beth de sonunda, babasının huzurunu bozmamak adına kendi ihtiyaçla-

rından feragat ederek, yere göğe sığdıramadığı babasına aşağıdan bakmayı kabullenmişti.

Beth, okul hayatının ilk yıllarından itibaren, "en güvenilir öğrenci" ödülü verilerek, lisede okul birincisi olarak kürsüye çağrılarak, üniversite bursuna layık görülerek pek çok kez onurlandırılmış ve takdir edilmişti. Cüppesini ve kepini giydiği gün babasının –çocuklarının üniversiteye gittiğini ve kendisinin geldiği yaşamdan daha iyi bir hayat yaşadıklarını görmeyi hayal eden bir göçmenin– yüzünde oluşan gurur dolu ifadeyi sık sık anımsıyordu. Kısa bir görüşmemizde bana "İşte o an, o adamı tam da olmamı istediği kişi olup hayata döndürebilmek için bütün o yalnızlığıma, kendi kıyafetlerimi seçemeyişime, gidemediğim partilere, randevulaşamadığım çocuklara, izleyemediğim filmlere değdiğini hissettim" dedi.

"Bu öyküde ne sorun var ki?" diye sorabilirsiniz. Belki de sorun dengenin –ve kendine özgü oluşmuş bir benliğin– olmayışı. Beth, bu duygusal mirasın gerçekten kendisi gibi hissetmesine engel olduğunu ve her zaman başkalarının olmasını istediği gibi olma eğilimini –ki bu yüzden insanların beklentilerini boşa çıkarıp onları hayal kırıklığına uğratmanın verebileceği suçluluktan kaçmak zorunda kalıyordu– ortaya çıkardığını söylüyordu. Hatta bu özellikleri kendi kızlarına da miras bırakmaktan korkuyordu. Şimdi bile, sosyal hayatta ne zaman Louis'le karşılaşsa, büyük patronu karşılamak için reverans vermeye hazırlanırken midesinin kasıldığını, boğazında bir gerginlik olduğunu hissedebiliyor ve o ne renk derse hemfikir olmaya hazır oluyor.

Wendy, Louis'in Terapisti

Tamam, sıra bana geldi. Terapinin başlarında, Louis seansa beş-on dakika geç gelmeyi ve sonra da seansın sonunda ek süre istemeyi alışkanlık haline getirmişti. "Bana beş-on dakika vermenin nesi bu kadar zor? Bu konu önemli! İşte, sen de diğer terapistlerden, hatta avukatlardan bile farksızsın. Bu yapılan sırf ticaret: 'Süre doldu, sökül paraları!'

İhtiyacım olduğunda birkaç dakika daha kalabilmem gerekir."

Bazen beni tamamen yok sayıp seansın bittiğini söylememin ardından konuşmaya devam ediyordu. Pek çok terapistin kendini feda ve/veya boyun eğicilik şemaları dikkate alındığında, atılgan olma ve sınır koyabilme görevi enzorlusudur. Louis'in her şeye hakkı varmış gibi davranması karşısındaki öfkemi ve ekstra zaman taleplerini reddederken hissettiğim suçluluk duygusunu kenara itmenin bir yolunu bulmak zorundaydım. Dikkatimi küçük Louis'e, kendisine değer verildiğini hissetmek için özel olduğunu hissetmeye ne kadar ihtiyacı olduğuna ve yıllardır istediğini elde etmek için bu şekilde davranmayı öğrendiği yaşantılara yönlendirmeye çalıştım. Ve ona şöyle dedim:

"Louis, eğer söylemeye çalıştığın şey, seanslarımızın zamanı sınırlı olduğunda benim sana değer veremeyeceğimse bir de şunu düşün: Bana yalnızca seans süresi ve uzmanlığım için ödeme yapabilirsin, sana değer vermem parayla değil. Sana değer vermemem için her şeyi yapsan bile bu böyle. Ve şunu da söylemek zorundayım ki, benimle az önceki gibi konuştuğun zamanlarda sana değer veren yanımı hissetmek benim için hiç de kolay değil. Tahmin ediyorum ki Francine ve oğulların da benzer durumda."

Bu durumu onun suçu olarak görmediğimi, ancak davranışlarından sorumlu olduğunu düşündüğümü belirterek Louis'le iletişim kurmaya çalışıyordum. Ona söylediğim şuydu: "Daha önce kimse duygulara, hayal kırıklıklarına ya da engellenmeye tahammül edebilmene yardım etmemişken, şu anda bunun senin için zor olduğunu biliyorum. Üstelik sana başkalarından üstün olduğun ve özel ayrıcalıklara sahip olman gerektiği, herkes için geçerli olan kurallara uymak zorunda olmadığın öğretilmiş. Yani Louis, bu senin suçun değil. Ancak istediğin türden ilişkiler kurabilmek için bu inanç ve davranışlar üzerinde biraz çalışman gerekecek, yoksa insanları kendinden uzaklaştırmaya devam edeceksin. Hadi baştan alalım: Şimdi bana seans bittiği için yaşadığın hayal kırıklığını ifade et."

Louis, biraz gözlerini devirerek de olsa dinleyebildi, iç çekip cevap vermeye çalıştı. "Zaman çok hızlı geçiyor ve bazen (tamam, kabul ediyorum, sıklıkla) lafımı tamamlamak ya da başka bir şey hakkında konuşabilmek için biraz daha kalmak istiyorum. Ve sen söylediğin için durmak zorunda kalmak çok engelleyici. Her ne kadar bana yardımcı olmaya çalıştığına gerçekten inansam da seanstan reddedilmiş ya da senin tarafından yönetilmiş gibi hissederek çıkıyorum." Cesurca kendini açtığı için teşekkür ettim ve onun yaşamındaki örüntüyle terapi ilişkisinin doğasında olan sınırlılıklara baktığımda niçin bu şekilde hissettiğini anlayabildiğimi belirttim.

Ona, "Louis, kendini bu şekilde ifade etmek senin için ne kadar rahatsız ediciydi?" diye sordum. Şu yanıtı verdi: "Biraz yapmacık geldi, sanırım bunun üzerinde biraz düşünmem gerekiyor. Sıkıcı ve biraz sinir bozucuydu." Louis bile bu söylediğinin ukalaca olduğunu görüp güldü. Bunun, kendisinin kabul edilmemiş (alışkın olmadığı) duygularıyla olduğu kadar, karşısındakinin duygularıyla daha yakından ilgilenmeyi gerektiren yepyeni bir varoluş biçimi olduğunu söyledim. Bu değerlendirmeye Louis de katılıyordu. Ayrıca ona seansın bittiğini ve gitmesi gerektiğini söylemenin benim için de zor olduğunu, ancak bunu yapmazsam diğer danışanlarımın beklemek zorunda kalacağını ve onlara haksızlık olacağını dile getirdim. Ve ona benim haklarımı görmezden gelip niyetimi de haksız yere eleştirdiğinde ona karşı hassas olmanın benim için hiç de kolay olmadığını hatırlattım. Louis başını salladı. Anlıyordu. Daha sonra da gündemi belirlemedeki zaman sınırlılığını ve onun bu konudaki hassasiyetini dikkate alacak şekilde birlikte bir plan yaptık. Ve Louis de bundan böyle seanslara zamanında gelme konusunda biraz daha çaba harcayacaktı.

Şema Terapide, narsistlerle sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmek için bir itici gücün olması çok önemlidir. Jeffrey Young bu durumu şöyle açıklıyor: "Terapist, danışanlarının duygusal acılarıyla temas kurmalarını sağlamaya çalışır, çünkü bu acı ortadan kalkar kalkmaz terapiyi

bırakma eğiliminde olurlar. Terapist, danışanların içlerindeki boşluk hissi, kusurluluk ve yalnızlık hislerinin ne kadar farkında olmasını sağlarsa, onların terapide kalmasını sağlayacak itici güce o kadar sahip olur... Terapist aynı zamanda danışanının narsizminin sevilen kişi tarafından reddedilme ya da kariyerindeki geri tepmeler gibi olumsuz sonuçlarına da odaklanır. Terapiye devam etmenin ana motivasyon kaynakları terapistle kurulan duygusal bağ ya da birisinin kendisine misilleme yapma olasılığına karşı duyulan korkudur." (Young, Klosko ve Weishaar, 2006, s. 395).

ALIŞTIRMA: Sıra Sizde!

Kendinizi suçlamadan değişimin yükünü omuzlamaya -şemalarınız sizin suçunuz olmasa da bugün bir yetişkin olarak davranışlarınızdan sorumlu olduğunuzu kabullenmeye- hazır mısınız? Bu biraz korkutucu ya da zorlayıcı gelebilir, ancak dönüşüm potansiyelinin kapılarını açacak olan da budur. Bu alıştırma, hem kendi şemalarınızı ve başa çıkma modlarınızı değerlendirmenize hem de eski davranış kalıplarını değiştirmenin sağlıklı ve kendinden emin yollarını tespit etmenize yardımcı olacak. Bu da doğal olarak sizin için yaralı olacaktır, ayrıca bu şekilde narsistle ilişkinizi geliştirecek olan açık iletişim kurabilme şansınız olacak. Bu alıştırmada, yaşamınızdaki narsistin ihtiyacınız olan ilgiyi göstermesini ve değişim aşamasına geçmesini sağlayacak her türlü itici güç üzerine düşüneceksiniz. İşte bir örnek:

Şemalarınız: *Terk edilme, kusurluluk, kendini feda ve boyun eğicilik.*

Şemalarınızın etkileri: *Suçlamaları üzerime alıyorum, yetersiz hissediyorum ve ihtiyaçlarımı geri plana atıp sessiz kalmanın; açıkça söylemekten, yanlış anlaşılmaktan ve muhtemelen sonunda yapayalnız kalmaktan daha iyi olduğuna inanıyorum.*

Başa çıkma modlarınız: *Teslim olma ve kaçınma.*

Gerçekte: *Bu tek başına benim suçum değil. Bu çatışmada ikimizin de payı var. Ben sorumluluk alabiliyorum, üstelik kendim gibi hissedemediğim ve söz hakkımın –ya da kocamla gerçek bir bağın– olmadığı bir duruma saplanmış vaziyette zaten oldukça yalnızım.*

Hakkını savunan sağlıklı mesaj: *Artık kendime böyle davranılmasına izin vermeyeceğim. Bu, amacın beni incitmek olmasa dahi kabul edilebilir bir şey değil.*

İtici güç: *Kocamın beni kaybetmek istemediğini biliyorum. Ayrılık seçeneğini gündeme getirmek istiyorum –bir tehdit olarak değil ama aramızda hiçbir şey değişmezse gerekebilecek bir seçenek olarak.*

Şimdi elinize boş bir kağıt alın ve üzerine kendi şemalarınızla başa çıkma modlarınızı yazın ve bu konuyla ilgili gerçekler üzerine düşünün. Hakkını savunan sağlıklı bir mesaj (ne hayatınızdaki narsist karşısında ezilip büzülen ne de ona acımasızca saldıran bir mesaj) geliştirebilmek için biraz zaman ayırın. Son olarak, bu kişiyi ilişkinizi geliştirmek adına bazı değişiklikler yapma konusunda işbirliğine sevk edebileceğiniz itici gücün ne olabileceği konusunu düşünün.

DAİMA UMUT VAR: ÖĞRENME ve DEĞİŞME KAPASİTESİ

Eğer sihirli bir değneğiniz yoksa, ilişkilerde çatışma çözmenin sınırlı sayıda yolu vardır: İlişkiyi bitirmek, mevcut durumu sürdürmek, işlevsiz başka bir örüntü edinmek ya da bunu sağlıklı bir yoldan çözmek. Eğer ilişkiyi sürdürmeye niyetliyseniz, sonuncusu en iyi seçenek olacaktır, ancak iki taraf da değişim sürecine gönüllü olsa bile oldukça yoğun bir çaba gerektirir. Ama emin olun ki her şey bitmiş değil. Bu mücadele ürkütücü gelse de, düzelme olasılığı var.

Beyin, değişim kapasitesine sahiptir ve bu sayede kişiliğimiz esnektir, hatta değişime açıktır. Beyinle ilgili çalışan kişilerin yanısıra, ruh sağlığı uzmanları da değişmenin yolunun, dinleme becerilerinin geliştirilmesinden ve kendini şimdi ve burada bilinciyle, açıkça ifade etmekten geçtiğini belirtiyorlar. Dan Siegel, bu yaklaşımı tanımlamak için "olasılıklı iletişim" (:contingent communication) terimini kullanıyor: "Bu iletişimde mesajı alan kişi, tamamen açık bir zihinle ve duyuları açık bir şekilde dinler. Vereceği tepki de, önceden tahmin ettiklerine veya beklentisiyle ilgili katı bir zihinsel modele değil, o anda kendisine iletilene bağlıdır." (Siegel ve Hartzell, 2004; 81).

Siegel ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında "hissedildiğini hissetme" kavramını da şöyle açıklıyor: "Bir sinyal gönderdiğimizde beynimiz bu sinyale diğer kişilerden gelecek tepkilere açıktır. Aldığımız tepkilerse, temel benlik algımızın nöral haritasına yerleşir... Diğer kişilerin tepkileri yalnızca sizin sinyalinizin yansıması değildir; aynı zamanda diğer kişinin görüşünü de barındırır – iletişim duygumuzu sağlayan da budur. Bu şekilde çocuklar hissedildiklerini hissedebilirler: ebeveynlerinin zihninde kendi zihinlerinin karşılık bulduğunu hissederler." (Siegel ve Hartzell, 2004, s. 83). Ne rahatlatıcı bir bağ; gerçekten anlaşıldığını hissetmek, başka birinin zihninde doğru ve güvenli bir şekilde bulunduğunuzu bilmek. Bunu bir düşünün: Kim sizi gerçekten anlıyor?

SONUÇ

İşte bu "hissedildiğimiz" bağlarla, kendilik değerimizle ve ilişkilerimizle ilgili yeni yorum ve davranışlara kapı aralayacak zihinsel ve duygusal değişim şansını elde ederiz. Bu da böyle iletişimlerin, bize yeni alışkanlıklar edinebilme ve geçmişten gelen otomatik reflekslerimizin zincirlerinden kurtulma olanağı verebileceği anlamına geliyor. Yani burada amaç, yaşamınızdaki narsistle bu türden bir bağ kurabilmektir. Bu kişi patronunuz, iş arkadaşınız, akrabanız, komşunuz, arkadaşınız, eşiniz ya da sevgiliniz olabilir.

Ne yazık ki, son ikisi (eş veya sevgili), ilişkinin önemliliği ve her ikinizde de var olabilecek şemaları nasıl da derinden etkileyebildiği düşünülürse, genellikle değişime en dirençli olanlardır. Ancak daha çok "hissedilen" bir bağ kurarak, kendilik algınızı iyileştirecek ve narsistle ilişkinizi geliştirip dönüştürebilecek (eğer bu mümkün değilse de ilişkide sınır koyabilecek veya hatta bu ilişkiyi sona erdirebilecek) bir beceri repertuvarı geliştirebilme olanağına bir kapı açabilirsiniz. Bu amaçla ilerideki bölümler; farkındalığınızı arttırmanıza, cesaretinizi toplamanıza ve yaşamınızdaki narsistle başa çıkmada etkin sonuçlar elde edebilmeniz için gerekebilecek becerileri geliştirirken motivasyonunuzu kaybetmemenize yardımcı olacak.

4 Engelleri Aşmak: İletişim Tuzakları, Gizli Engeller ve Akut Sorunlar

"Bir insan kendine yardım etmeden, başka bir insana içtenlikle yardım edemez. Bu, hayatın en güzel yanlarından biridir."

Ralph Waldo Emerson

Artık narsizmi anlamak için bir çerçeveniz var: Narsizm nasıl tanımlanır, kişinin yaşamını nasıl etkiler ve narsistin aksi davranışları onlarla uğraşması gereken diğer kişileri nasıl etkiler (sizin zaten belki de tanıdık olduğunuz bir şey). Önceki bölümler size narsizmin kökenleri ile ilgili kısa bir bakış açışı ve bu zorlu insanlarla ilgili kavramsal bir anlayış sundu. Bölümler ayrıca yaşamınızdaki narsistle olan ilişkinizi değiştirmeniz için psikoloji biliminin stratejik bilgi veren bazı alanlarına değinerek bir zemin sağladı. Bu strateji tipik olarak dört aşamayı içerir:

1. **Gözlem**: Siz ve narsist arasındaki ilişkiyi karakterize eden özel davranışları, tepkileri ve etkileşimleri gözlemlersiniz.
2. **Değerlendirme**: Gözlemleriniz ve kavrayışınız ilişkinizdeki dinamikleri titizlikle ve belki de daha tarafsız olarak değerlendirmenize imkan sağlar.
3. **Özdeşleştirme**: Değerlendirmeniz hafızanıza kazınan, –hem kendiniz hem narsist için– etkisiz yanıtları provoke eden şemaları adlandırmanızı ve kullandığınız başetme tepkilerini fark etmenizi mümkün kılar.

4. **Ayrıştırma**: Şemaları ve baş etme yöntemlerini tanımlamanız şimdi ve burada hangi deneyimlerin belleğinizden, hangi deneyimlerin mizacınızdan güdümlendiğini ayırt etmenize böylece de ikiniz için de otantik, sağlıklı ve güvenilir bir sesin ortaya çıkmasına katkı sağlar.

Bu süreçte –ve genel olarak– bir günlük tutmak yararlı olabilir. Günlük tutmak oldukça yatıştırıcı bir etkinlik olabilir. Bu etkinlik, işlevsiz etkileşimlere yönelik yeni bir bakış açısı oluşturmanızda ve gerçek hayattaki etkileşimler için otantik sesinizi ifade etmeye başlayacağınız, prova yapacağınız bir yer sağlamakta size yardımcı olabilir. Ve yukarıda ele alınan dört aşamalı süreçten hareketle, önyargılı düşünceleri ve beyninizi dolduran duyguları görmenize ve ayırt etmenize yardımcı olabilir.

Bu dört aşamayı bir örnekle açıklayacak olursak:

1. **Gözlem**: Yaşamınızdaki narsistle olan ilişkide çoğunlukla sizin verici ve onunsa çoğunlukla alıcı olduğunu fark edersiniz. Siz suçlu hissetmeye eğilimliyken ve sınırlılıklarınız için özür dilerken, o mazeret bulmaya ve kendi kötü davranışları için başkalarını suçlamaya yatkındır.
2. **Değerlendirme**: İlişkideki denge eksikliğinin ve adaletsizlik hissinizin, endişe ve umutsuzluk hislerinizle bağlantılı olduğunu görürsünüz. Bu duyguların, yaşamınızın erken dönemlerindeki bazı tanıdık öykülerle ilişkili tınlamaları vardır.
3. **Özdeşleştirme**: Erken dönem uyumsuz şemalarınıza yönelik yeni anlayışınızla, duygusal yoksunluk, kusurluluk, kendini feda ve boyun eğme şemalarınızın yüklü duygularınızı tetikleyen unsurlar olduğunu görebilirsiniz. Çocukken yeterli derecede destek ve duygusal bakım almadığınızı, "hiçbir zaman yeteri kadar iyi olmama" hissi sonucu yapmak ve vermek eylemlerinden sağlam bir kale inşa etti-

ğinizi görebilirsiniz. Bu eylemler, sizin sevgi ve onay arayışınızdaki –utanç verici olarak gördüğünüz arzularınızı– zonklayan ağrılarınızı uyuşturmanıza yardımcı olmuştu. Ancak yaşamınızdaki narsistin çocukluk öyküsünü bilirseniz veya bu kitaptan edindiklerinizle noktaları birleştirir ve şemalarının adını koyarsanız; narsistin istenmeyen hareketlerinin oluşumundaki modeli de görmeye başlarsınız.

4. Ayrıştırma: Ne olmuş olduğu ve şu an ne olduğu arasındaki farkı ayırt edebilme becerisi eşzamanlı olarak şimdi ve burada bedeninizde ve zihninizde olmanıza olanak sağlar. İlişkinizin dinamiğinde hangi şema ve başetme yöntemlerinin olduğu bilgisiyle donanınca, sözel silahlarınızı geliştirebilirsiniz. Ve artık güçsüz bir çocuk olmadığınızı, saklanmaya, suçlamaya veya kaçmaya ihtiyaç duymayan ehil bir yetişkin olduğunuzu fark edersiniz.

İşte iyice yerleşmiş bir rutini değiştirme isteğinizi eşinizle konuşurken, sesinizin nasıl doğal, sağlam ve etkili duyulabileceğine yönelik bir örnek: "Birlikte televizyon izlemeyi, özellikle perşembe geceki programları sevdiğini biliyorum. Ben de seninle zaman geçirmekten hoşlanıyorum ama biliyorsun ki o programların pek de büyük hayranı değilim. Çoğu zaman onlar hakkında tartışıyoruz ve ben genellikle pes ediyorum. Eğer her hafta ne izleyeceğimiz konusunda bir alternatif oluşturmakta uzlaşmaya varabilirsek sevinirim. Sanırım bu konuda kavga ediyoruz çünkü televizyon zevkimle ilgili eleştirilerini sürekli kabul ediyor ve seni destekliyor oluşuma alışmışsın. Sanırım şimdiye kadar buna ne kadar gücendiğimin ve senin desteğini hissetmeye ne kadar çok gereksinim duyduğumun farkında değildim."

Şimdi de başka bir örnek verelim ve bu kez yönetici ile etkileşime odaklanalım: "Bunu söylemek benim için kolay değil çünkü söylediğinizi onaylamıyor olsam ya da daha iyi bir çözüm önerim bulunsa bile bana söyleneni yapma konusunda köklü bir yatkınlığım var. Bunun

farkındayım. Bazen beni onaylamanıza fazlaca yatırım yapıyorum. Bu noktada, pazarlama çalışmalarımızı şu yönde geliştirmemizi öneriyorum... Projemizdeki gelişim konusunda düzenli görüşmeler yapmamız gerektiğini düşünüyorum. Şu anki süreç beni görünmez kılıyor ve kastetmeseniz de bazen haksız yere eleştirildiğimi düşünüyorum."

İŞARETLER ve İPUÇLARI: NİÇİN TETİKLENDİĞİNİZİ BİLMEK

Geçmiş, zihnin tehdit edici durumları ayırt etmemizi sağlayan otomatik mekanizmasını uyandırıp bizi güvenliğe yönlendirir. Böylece günümüzü şekillendirir. Burada Francine, Beth ve Bill'in Louis'in zorlu davranışlarıyla tetiklenen erken dönem uyumsuz şemalarını ve başetme tepkilerini öğrendiğiniz 3. Bölüm'e dönüyoruz. Biraz zaman ve yol gösterme sonucu, her biri narsistin iflah olmazlığıyla yüzleşince baş gösteren fiziksel ve zihinsel duyumlarını ayırt etmeyi öğrendi. Her biri bu tanıdık yaşantıyı geçmişlerindeki öykülerde yer alan ilgili şemalarla bağdaştırmayı öğrendi. Sonuç olarak, önce şemalarını tetikleyen duyumların benzerliğinin farkına vardılar, sonra bu benzer duyumların alışkın oldukları ancak etkisiz tepkilerine yol açtığını fark ettiler.

ALIŞTIRMA: Narsist niye sizi tetikliyor?

Eğer kendi şemalarınızı şimdiye kadar tanımlamadıysanız, 2. Bölüm'e dönün ve listeye tekrar göz atın. Yaşamınızı doğru şekilde temsil eden şemaları bulabilecek misiniz, gözden geçirin. Erken dönem uyumsuz şema adını alması için, bu şemanın kökenlerinin çocukluk veya ergenlik döneminde bulunması gerektiğini aklınızda bulundurun. Ve yaşamınızın büyük bölümünde uykuda kalmış olsa bile, şimdi okuyunca şiddetli şekilde hissediyor olmanız da bu şemaların varlığıyla ilgilidir. Devam edin ve şemalarınızı bir kağıda not edin.

Zihninizde şemalarınızın farkında olarak aşağıdaki alıştırmaları yapın ve ilerleyin. Alıştırmalar imgelem içerdiği için adımları gerçekleştirmeden önce tanıma amacıyla okumanız gerekecektir.

1. Gözlerinizi kapatın. Size bakım verenlerden biri, kardeşiniz veya akranlarınızdan biri ile ilgili acı veren bir çocukluk anınızı hatırlamaya çalışın. Bir parçanızı –o an ayaklarınızın zemine sıkıca bastığına dikkat ederek– şu anda güvenle bağlı kalmak için nöbetçi kalmakla görevlendirin. Böylelikle usulca geçmişe göz atıp bu olayı anımsadığınızda uyanan düşünce, duygu ve duyumları fark edebilirsiniz. Bu acı veren olay sırasında ne oldu? Onunla nasıl başettiniz? O zaman ne olmasını istediğinizi hatırlayabiliyor musunuz? Hasretini en çok çektiğiniz şey neydi? Eğer bu deneyimi hatırlamak güç veya acı verici hale gelirse, unutmayın ki; sadece hatırlıyorsunuz.
2. Ağır derin bir nefes alın ve ardından yavaşça tamamen bırakın. Geçmiş olayın görüntülerini temizleyin ancak zihninizi ve bedeninizi hâlâ etkileyen düşünce, duygu ve duyumları saklamaya devam edin. Onları kendinizde tutarak, yumuşak ve sakin nefesinizin zihninizin duvarlarına ilişmiş acı veren bağlantılarla temasa geçmesine izin verin.
3. Şimdi zorlu düşünceler, duygular ve duyumlarınızla ilgili farkındalığa sahip olarak ve nefesinizin onların etkisini hafifletebildiğini deneyimlemiş olarak; yaşamınızdaki narsistin resmini çağırın. Zor, altüst edici veya rahatsız edici bir karşılaşmayı –geçmişten veya olası– görmeye çalışın. Resmi zihninizde mümkün olduğunca berraklaştırın. Bu yüklü senaryo kafanızda canlandıkça yaşadığınız düşünceler, duygular ve fiziksel duyumlara dikkat edin. Sonucu kontrol edebilseydiniz, ne olmasını dilerdiniz? En derin arzularınız neler?
4. Yavaşça birkaç hafif nefes alın ve verin, ardından gözlerinizi açın ve kendinize etrafınızla tekrar ilişkiye geçmek için biraz süre tanıyın. Size dayanak olarak bu yolculuğu yapabilmenizi sağlayan nöbetçi tarafınıza teşekkür edin.

Çocukluğunuzdan gelen ilk görüntünün anısıyla ilgili düşünceler, duygular ve fiziksel duyumları ikincisiyle kıyaslayın. Bir değişiklik var mıydı veya tutarlı mıydılar? İki canlandırma esnasında yaşadığınız farklılık; gözlem, değerlendirme, özdeşleştirme ve ayrıştırma kapasitenizin derecesini belirtir. Bu senaryolar sırasında farkındalığınızı içsel deneyiminize yönlendirmeniz, şemalarınızın gücünü ve baş etme modlarınızın mevcut durumlarda ne kadar güçlendiğini ölçmenize olanak verir.

Bu iki farklı senaryodaki içsel deneyiminizi kıyasladığınızda, herhangi bir ortaklık görüyor musunuz? Çocukluğunuzdan bu yana arzularınız eğer değiştiyse, ne kadar değişti? Neyi arzulamayı sürdürüyorsunuz? Bu arzuları karşılamaktan sizi alıkoyan ne? Burada dikkate alınacak çok şey bulunuyor. Düşünce ve duygularınızı yazmak için zaman ayırın. Bu, sizin duygularınızı sınıflandırmanıza yardımcı olabilir. İleride gelişmenizi ölçmek için de yararlı olabilir.

Son olarak, şemalarınızın listesine bir kez daha göz atın. Yaşam öykünüze en uygun olanları – kişilerarası etkinliğinize dolaylı olarak müdahale edebilecek olanları fark ettiğinizden tam olarak emin misiniz? Eğer öyleyse, sizin için ne mutlu. Eğer değilse, endişelenmeyin. Bu karmaşık bir görevdir. Açığa çıkarılacak geçmişe ait pek çok katman ve davranış biçimi olabilir.

DUYGULARIMIZI YORUMLAMA: BEYİN ve BEDENDEN MESAJLAR

Bazen önceki yaşantılara benzer bir uyaranın çanları çaldığında, sizi korumakla görevli askerler hemen sizi göreve çağırır ve şemalarınız (genellikle de siz farkında olmadan) tetiklenir. Şemalarınızın harekete geçmesinden ve yaşamınızın zorluklarından başarıyla korunmak için olgunlukla tepki verebileceğiniz, akıllıca sınır koyup hazırcevaplık gösterebileceğiniz pek çok zaman olabilir. Eğer bu yaşamınızdaki narsistle başederken nadiren olası oluyorsa, yalnız olmadığınızı bilin. Bu

kişiler insanların şemalarını tetiklemekte hüner sahibidirler. Şimdi yaşamınızın özel temalarını ve başetme biçimlerinizi keşfetmeye başladıkça bunun nedenleri daha açık hale geliyordur. Bu başetme yöntemleri şimdiye kadar çok işinize yaramamış olsa bile; yüzleşme ile karşılaşma ve teslim olmanın dondurucu tundrasına karşı bilişsel ve duyusal sisteminiz için değerli ipuçları sağlayabilirler. Bu yöntemler, sağlıklı özgürleşme yolunda sizin için temel yol göstericiler olabilirler.

Kişisel öykünüzden acı veren bir anıyı hatırlama alıştırması sırasında, duyumsadığınız güçlü bir an'a odaklanın. Bu kederli anıya gidince zihniniz ve bedeninizde duyumlar yükseldi ve yalnız başınıza sessizce, gözleriniz kapalı oturduğunuz halde güncel durumun gerçekliği üzerinde güç sahibi oldu. Şemaların etkisi böyledir; duyusal sisteminize yerleşir ve tetiklendiklerinde güçlü ve yoğun duyumlar başlatabilirler.

Duyumsal sistem; kaslarınızı, sinir sisteminizi ve iç organlarınızı içerir. Şemalarınız tetiklendiğinde aşağıdaki bazı fiziksel duyumları hissedebilirsiniz.

- Kalp atışında artış
- Tansiyonun yükselmesi
- Vücut ısısında artış
- Nefesin hızlanması
- Alın ve avuç içlerinde nemlenme
- Midede bulantı veya ağrı
- Boğazda daralma veya yumru hissi
- Ağız kuruması
- Dudak titremesi
- El, ayak veya bacaklarda karıncalanma
- Boyun, sırt veya eklemlerde sertleşme
- Baş dönmesi
- Gözyaşına boğulma
- Uyku hali

- Vücudunuzun bazı bölgelerinde hissizlik ve belki düşüncelerinizin anlamsızlaşması
- Duyularınızda (ses, koku, görsel tanımlama, tat veya dokunma) artış veya donuklaşma

Bu niye anlamlıdır? Çünkü şemalar duyumsal sisteminizle işbirliği yaparak bedeninizden beyninize veya beyninizden bedeninize mesajlar yollar. İçsel (ama genellikle yanlış) alarmlar çalarak sizi kendinizi korumanız için uyarırlar. Buradaki sorun beynin kandırılabilir olmasıdır. Beyin bir virüsten kaynaklanan mide ağrısı ile zorlu narsistinizle giriştiğiniz hararetli tartışma arasındaki farkı ayırt edemez. Dahası bu unutulmaz mide ağrıları iki durumla da ilişkili olabilir. Birinci sınıfta berenizi giymeyi unutursanız cehennem ateşinde yanacağınız tehdidi ile dehşete düşmeniz de kuşkuculuk şemanızın tohumlarının atılması için yeterli olabilir.

İçsel durumunuza ve yapınıza uyum sağlamaksızın, gözle görülen ya da görülmeyen duyumsal uyaranlar, hassas durumlarda kuşkucu veya huzursuz olmanıza neden olabilir. Şunu düşünün: Midenizdeki huzursuzluk hissini belirli bir fiziksel nedene bağlayarak anlayabilirseniz ("Ofisteki herkesin tüm hafta boyunca yakalandığı virüsü kaptım ve midem bulanıyor, nedeni pusuda yatan tehlike değil"), kişisel kuşkularınızı bir kenara bırakıp rahatsız olup olmadığınızı sınayabilirsiniz. Diğer taraftan bu durumu fiziksel olmayan birtakım örüntülerle açıkladığınızda ("Midem bulanıyor çünkü iş arkadaşım Sherry ile ne zaman tartışacak olsam, cehenneme giden yolda Rahibe Joseph Marie beni arkamdan itiyor gibi hissediyorum, üstelik beni koruyan kimse yokken"), ardından cesaretinizi toplayıp Sherry'e sağlam bir şekilde ve inançla karşı çıkabilirsiniz. Ancak bunda başarılı olabilmek için beyninize yeni bir bakış açısı sunmalısınız: "O zaman öyleydi ve şimdi böyle." 5. Bölüm size dün ve bugün arasındaki farka ve yeni bir bakış açısına göre yaşayabilmek için fikir verecektir.

ALIŞTIRMA: Akut sorunları öngörmek ve radarınızı çalıştırmak

Artık şemaların acı veren duyguları ve fiziksel duyumları sinsice nasıl harekete geçirebileceğini öğrendiğinize göre, muhtemelen bu tepkiye kısa devre yaptırmayı öğrenmek için de heveslisinizdir. Son alıştırmanın üzerine bu alıştırmada da zorlu bir narsistle mücadeleniz için bir görselleştirmeden yararlanacağız. Burada hayatınızdaki narsistin değil, özellikle sizin zihninizin rahatlığı ve güvenliği için farkındalık yöntemleri deneyimleyeceksiniz. Ayrıca şemalarınıza karşı olumlu ve şefkatli bir iç diyalog geliştirmek için deneyim elde edeceksiniz.

1. Yaşamınızdaki narsistle bir sonraki karşılaşmanızı düşün. Ne zaman ve nerede gerçekleşecek? Bu görüşmenin ayrıntıları nedir?
2. Şimdi bu karşılaşmada gerçekleşmesi olası karşılıklı kişisel meydan okumaları düşünün.
3. Sizi bir araya getirecek olan aktiviteyi düşünerek ve geçmişte verdiğiniz duygusal tepki seviyesini mümkün olduğunca dikkate alarak o sırada nasıl hissedeceğinizi ve bu tür durumlardaki olası tepkinizi öngörmeye çalışın. Çevresel etkilerden en kötü senaryoya kadar her şeyi gözönünde bulundurun.
4. Şimdi dikkatinizi bedeninizdeki duyumlar ve zihninizden geçen düşüncelere verin. Farkındalık radarınızı hassasiyetinizin en kırılgan olduğu alanlara yöneltin.
5. Eğer duygularınız konuşabilselerdi, ne söylerlerdi? Örneğin eğer cezalandırıcı başaçıkma modunuz ve kusurluluk şemanız varsa; ensenizdeki gerginlik şöyle diyebilir: "Çok pısırıksın. Kendini savunamıyorsun bile." Deneyimlediğiniz duyumlara göz atın ve size neler söylemek istediklerini anlamaya çalışın.

6. Şimdi bilge ve şefkatli iç sesinizin duyumlarınızı bir diyalogda buluşturmasına izi verin. Örneğin, "Gençken sıklıkla yeterli olmadığım hissettiriliyordu ama bu doğru değildi. Sadece bir çocuktum. O zamanlar mücadele etmek için gücüm yoktu. Gençtim ve korkuyordum. Şimdi yaşadığım şey işte o şemanın tınlaması. Ama artık seçeneklerim ve haklarım var. Başkası tarafından bu şekilde davranılmaya tahammül etmem gerekmiyor."
7. İmgelemde narsistinizle karşılaşmanız sonucu tetiklenen duyumlarınızın nasıl yavaşça kaybolduğunu fark edin. Eğer şemanızı çürütecek söz bulamazsanız, doğru sözcükler için bir arkadaşınız, sevdiğiniz, terapistiniz veya sizi gerçekten tanıdığına inandığınız birinden yardım isteyin.

İçsel radarınızı aktive etmiş olarak, şimdi uyum bozucu şemalar için iç dünyanızı tarayabilirsiniz. Bu bölümün ilerisinde yaşamınızdaki narsistle daha başarılı bir etkileşim için, kendi iletişim sisteminizi daha detaylı tanıyacaksınız.

BÜYÜLENMİŞ ve ÇARESİZ

Hatırlayabileceğiniz gibi, narsistin cazibesinin üzerinizde, duygularınızı zehirleyecek vazgeçmek bilmeyen bir gücü ve kandırıcı bir tavrı vardır. Narsist, kendinizi onun dikkatini çekmek üzere seçilmiş biri gibi hissetmenizi sağlayabilir. Ve onun büyüsünün etkisine girince kendinizi çıkış işaretini ararken karanlıkta şaşkınlaşmış gibi hissedersiniz. Evet o, performansıyla size evdeki en iyi konumu sağlayacaktır. Yanıt olarak, sahne ışıklarını düzenli olarak onun üzerinde tutmanız, söylevlerine kafa sallamanız, gülümsemeniz, asla sıkılmış görünmemeniz, yüksek sesle ve sıklıkla alkışlamanız ve ona asla sahnede katılmamanız beklenir.

Yemleme ve Çevirme Manevraları

Narsistin çekiciliği, siz ona bağlanıncaya kadar, sizi ilişkinin olası bedelini fark etmekten alıkoyan cezbedici bir tuzak ve etkili bir araçtır. Şimdi, bu mahir ama klasik yemleme ve çevirme manevrasını anlamak için bazı belirli örneklere göz atalım. Böylelikle narsistinizle bağlantınız konusunda daha net bir bakış açısı elde edebilirsiniz.

Ortadan kaybolma. Narsist size katıksız bir ilgi için söz verdikten sonra ulaşılmaz duruma gelir. Buna üzüldüğünüzde ise, herhangi bir mazaret bildirmeden veya pişmanlık duymadan sizi bencil ve muhtaç olmakla suçlar.

Ayar. Coşkuyla fikrinizi ve tavsiyenizi sorduktan sonra, aşağılayıcı eleştirileriyle tepkinizi çürütür ve özgüveninizi kırar.

Dr. Jekyll ve Mr. Hyde. Kahramanınız olma fırsatını kollayan narsist, başkaları size adil davranmadığında fazlasıyla koruyucu olacaktır. Ancak sözünü kesmek veya onu sorgulamak cesaretinde bulunduğunuzda sizi sert ve küstah ses tonuyla hemen yanıtlamakta hiçbir sakınca görmez.

Yaraya tuz basmak. Geçen günlerdeki aptalca hareketlerini affetmeniz için beklenmedik şekilde kucak dolusu gülle gelmekte tereddüt etmeyecektir. Takdir ve sevgi dolu hareketlerle karşılık vereceksinizdir ama sonuçta sizi vicdan azabı ve kızgınlık arasında bırakan dengesiz davranışları için hiçbir şey yeterli değildir. Her şey yine onunla ilgilidir.

Şeytanın avukatı. Münazara kulübü başkanı veya elinde tokmak bulunan bir yargıç gibi sizi bir konuşmaya davet eder. Bitimsiz bir solo vermek istemiyorsa eğer, kısa sürede tartışmacı ve rekabetçi duruma gelir. Tepkiniz ne olursa olsun –onu görmezden gelme, mücadele etme, rica etme veya teslim olma– o vurdumduymazdır.

Bu manevralar size tanıdık geliyor mu? Eğer hepsi tanıdık geliyorsa, umutsuzluğa kapılmayın. Bu konuyla uğraşan pek çok danışanım beş deneyimin de genelde ilgili olduğunu belirtiyor. Narsistin kendisine ve yıldızlar kadar erişilmez varlığına yaklaşanlar için çok yüksek, acımasız standartlar koyduğunu hatırlayın. Öğrenmiş olduğunuz gibi narsistlerin oldukça yüksek tasdik edilme, onaylanma, kontrol, zafer ve kendilerinin olağandışılığı konusunda bilgilendirilme ihtiyaçları vardır. İçlerindeki utanç, duygusal yalnızlık ve güvensizlik nedeniyle bu ihtiyaçları hissederler. Tepeden bakan tavırları duygusal barajlarında sadece bir tıpadır.

Tipik Duygusal Tepkiler

Narsist biz ve diğerleri gibi oyunu kurallarına göre oynamak zorunda hissetmez. Bu yemleme ve çevirme manevraları adaletsiz ve sahtedir ama daha da kötüsü narsistin kişiliği durum etrafında uzlaşmak için davranışı sorgulamaya veya çözüm işbirliğine izin vermez. Bu yemleme ve çevirme manevraları genellikle beş genel tepkiye neden olur: Kaygı, sindirilmişlik, kırgınlık, kışkırtılma ve güçsüzlük hissi. Burada bazı örnekler yer almaktadır.

Kaygı. Ortadan kaybolduğunda, modunun değişkenliği ve varlığının güvenilmezliği kendinizi yalnız ve güvensiz hissetmenize neden olabilir. Bu duygu bazen çocukluğunuzdaki güvenilmez ilişkilerin anılarını hatırlatır.

Sindirilmişlik. Planlanmış manevrası –tıpkı ayak parmağınızı piranha tarafından ısırılmak üzere suya sokmak için nazikçe sizi ikna eder gibi– kesinlikle yıldırıcı olabilir. Bu size, çocukluğunuzda ebeveyninizin akşam için bir mönü seçmenizi isteyip sonra bu mönüyü eleştirmesi gibi bir çocukluk anısını hatırlatabilir. Cevaben, size ait olmasa bile satırların arasını okuyup "doğru" yanıtı bulmayı öğrendiniz.

Kırgınlık. Narsistiniz Dr. Jekyll'den korkunç Mr. Hyde'a dönüştüğünde, 15 dakika önce sizi kahramanca savunmasına rağmen; onun üstünlük algısı, bencilliği ve uzlaşmazlığı karşısında kızgınlığa kapılırsınız. Desteği ve kahramanca tavrı aniden sizinle ilgili değilmiş gibi gelir, değil mi? Bu annenizin sizi odanızdan çağırıp (iskambil partilerinde sizi yolladığı odanızdan) masada eğlendirdiği arkadaşlarına katılmanız için sizi davet ettiği nadir anlara benzer. Dahil edilmek ve istenmek güzeldir ama kısa süre içinde bunun, annenizin sizin üzerinizde ne kadar başarılı olduğunu başkalarına kanıtlamak için bir hile olduğunu anlarsınız. Bir kez daha kendinizi onun "yılın annesi" seçilmesi için spot ışıklarını taşırken görev başında bulursunuz.

Kışkırtılmışlık. Yaranıza tuz basarken nasıl bu kadar çekici olmayı başarıyor? Ve niye her seferinde kanıyorsunuz? Budala olduğunuz için değil ama ilgilenilmek ve nazikçe davranılmak hoşunuza gidiyordur. Sadece öptüğünüz prensin aslında bir kurbağa olduğunu keşfetmek için onun nezaketinden hoşnut kalırsınız. Büyülü minik anlar tarafından ele geçirildiğinizi ve bedelini öngörülebilir diğer kötü durumlarla ödemek için provoke edilmiş olduğunuzu hissedersiniz. Bu ebeveyninizle ilgili dinamiklerin hatırlatıcısı olabilir. Belki bu siz hastayken bakımınızla ilgilenen annenizin, uykusuz kaldığı için size suçlu hissettirmek istemesi ve buna bağlı olarak da size nadiren ilgi göstermesine benzer.

Güçsüzlük. Şeytanın avukatı manevrası narsistin üzerinde nutuk çektiği konunun önemini ortaya koymasının bir yoludur. Böylelikle size kendinizi güçsüz hissettirir ve usandırır. Bu durumlarda kazanma olasılığınız yokmuş gibi hissedebilirsiniz. Onun üstünlüğünü kabullenmezseniz, bitip tükenmeksizin kendini haklı çıkartıp, kendi sesinin tadını çıkartacaktır. Eğer fikrinizi ve görüşlerinizi kendinize saklamanızı ve kendininkileri ise kutsal saymanızı isteyen bir ebeveyn veya bakım verene boyun eğmeyi öğrendiyseniz, bu size bazen bir çocuk güçsüzlüğü hissettirebilir.

Tüm bu senaryolarda esasen öncelikle kendinizi korumaya yönelseniz de, kendinizi provoke edilmiş, güvensiz, sindirilmiş, kızgın veya güçsüz – ironik olarak korunmasız hissedersiniz. Niçin? Tekrar beyne geri dönelim. Bir bozayıyla karşılaştığınızda, ayakta kalabilmek için devreye girebilecek mekanizmalarınız sınırlıdır. Ayıdan kaçmayı deneyebilirsiniz. Onunla savaşabilirsiniz. Veya orada korku içinde, herhangi bir yöne hareket etmeksizin kalakalırsınız. Şema Terapi'de varlığını sürdürme mekanizmaları olarak karşı saldırı, kaçınma ve teslim olmadan (savaşmak, kaçmak ve dona kalmak) bahsederiz. Bazıları için tepki genellikle tehdidin boyutu ile ilişkilidir. Diğerleri içinse tepki herhangi bir durum için aynıdır.

Aldatıcı Yol

Dan Siegel, bir konuşmamız sırasında, beyin bir tehdit algıladığında korteks altındaki kısımların (beyin sapı ve limbik bölümler) harekete geçtiğini anlamama yardımcı oldu. Tehdit bu alt kısımlar tarafından değerlendirmeye alındığında, amigdala tarafından mesajlar bedene iletilir, kaygı hissi yaratılır ve bu da harekete geçmemizi sağlar. Tepkinizin bir bölümü adrenalin gibi uyarıcı hormonların ortaya çıkmasını sağlar. Tüm bunlar çok çabuk gerçekleşir. Fiziksel bağlantısı olan bu sistem, gerçekten tehlikeli veya yaşamsal tehdit içeren bir anla karşı karşıya gelindiğinde (insanları da içererek) tüm hayvanlarda "savaş, kaç veya dona kal" tepkilerini var olmak için paha biçilmez kılar.

Dan Siegel "aldatıcı yol" diye adlandırdığı fonksiyonun, tehdit durumunda prefrontal korteksin üst fonksiyonlarını kapatıyor olmasından söz ediyor. Prefrontal bölge zihninizi rahatlatmak, vücudunuzu düzenlemek, muhakeme yapabilmek ve olup bitenler hakkında net ve anlayışlı bir tutum takınmanız için beyninizin baş yöneticisi olarak yardımcı olur. Aldatıcı yola girmek bu yönetici fonksiyonlarda eksilme anlamına gelir. Prefrontal etki olmadığında gece kulağınıza gelen "korkutucu bir ses"in sadece borulardan gelen sıcak su sesi olduğunu,

merdivenlerden çıkan bir davetsiz misafiriniz olmadığını fark etmeniz olası olmayabilir. Siegel'ın çalışması yaşamımızdaki bu aldatıcı yol deneyimlerini anlamamız ve kontrol altına almamız için yollar öneriyor (Siegel, 2001; Siegel, 2007; Siegel ve Hartzell, 2004).

Narsist ile etkileşime geçmek bazen hem tehdit algısını hem de aldatıcı yola sapmayı aktive edebilir. Ama prefrontal etki ile, narsistle onun dansına eşlik etmeden de etkileşimde bulunabilirsiniz. Böylelikle karşınızdaki efendi veya divaya yakın olduğunuzda çarpıntı, baş ağrısı ve ağız kuruluğu yaşamadan, size otobüs gibi çarpacağını düşündüğünüz yüzleşme beklentinizin yerine güven, kişisel değer ve sorumluluğu koyabilirsiniz.

SAVAŞMAK, KAÇMAK veya DONAKALMANIN ÖTESİNDE

Narsistle iletişiminizde etkili sonuçlar alabilmeniz, yaşamı sürdürme sisteminizin koreografisinde bazı değişiklikler gerektirir. İç alarmınızı yeniden ayarlamanız için bazı tipik savaşma, kaçma ve dona kalma tepkilerine, bu tepkilerin nasıl değiştirebileceğine ve bu yeni tutumdan en etkin şekilde nasıl yarar sağlanacağına bir göz atalım.

Turnuva (savaşma tepkisi): Gözardı edildiğinizde veya sözle saldırıya uğradığınızda yanıt vermek eğilimdesinizdir. İçsel diyalogunuz "Sana gösteririm" şeklindedir. Bu, genellikle yıpratıcı bir mücadele, yükselen bir sözlü saldırı veya karşınızdaki tarafından artan bir geri çekilme ile sonuçlanır.

Değişiklik: Mücadelecilerin savaşmayı bırakması gerekmez. Sadece saldırmadan kendiniz için ayakta durmanız gerekir. Örneğin, "Sana gösteririm" demek yerine iç diyalogunuz; "Benim de haklarım var" olabilir.

İletişim: Yeni yaklaşımınız şu şekilde olabilir: "Büyük olasılıkla bunu kastetmiyor olsan da, davranışların ve sözlerin sonucu kendimi çok değersiz hissediyorum. Böyle saygısızca davranılmaya katlanmaya-

cağım. Eğer benden rahatsızsan, beni kırmadan veya gözardı etmeden de söyleyebilirsin. Senin de hakların var, benim de haklarım var. Benimle konuşurken daha saygılı olursan hoşuma gider ve emin ol ben de sana karşı öyle olacağım."

Kaçış (kaçma tepkisi): İşler zorlaştığında kaçmaya eğilimlisinizdir. İç diyalogunuz "Sonra görüşürüz" şeklindedir. Ama kaçındıkça, karşınızdaki kovalar, istekte bulunur ve üsteler. Sıkıştırılmış, kıstırılmış ve kendi sesiniz tarafından terk edilmiş hissedersiniz.

Değişiklik: Rahatsız edici değişimlerden uzak durmaya ihtiyacı olan biri olabilirsiniz. Ancak bir uyuşmazlığı çözmek için sonunda olay yerine geri dönmeniz gerekecektir. İç diyalogunuz "Sonra görüşürüz" den "Zamana ihtiyacım var" a dönebilir.

İletişim: Yeni yaklaşımınız şöyle olabilir: "Bu konunun senin için çok önemli olduğunu biliyorum. Benim için de çok önemli. Ama şimdi kendimi boğulmuş hissediyorum. Düşüncelerimi toplamak için yalnız olmaya ihtiyacım var. Böylelikle görüşmemiz verimli olabilir. Belki sen de aynı şekilde bundan yararlanırsın."

Teslim olma (donakalma tepkisi): Narsistle yıldırıcı şekilde etkileşime geçtiğinizde hareketsiz duruma gelme eğilimindesinizdir. Karşınızdakinin tükenmek bilmeyen ısrarından kurtulmak için tek çareniz pes etmek, suçu üzerinize almak ve uzlaşmaktır. İç diyalogunuz, "Haklısın, hepsi benim suçum" şeklindedir. Ne yazık ki bu genellikle patronluk kibirli, kırılgan ve kusurlu olduğunuz yönünde daha fazla eleştiriye maruz kalmanız ile sonuçlanır.

Değişiklik: Refleks olarak donup kalma tepkiniz varsa, iletişime geçmeden önce prova edeceğiniz bir metin size yardımcı olabilir. İç diyalogunuz, " Hepsi benim suçum"dan "Mükemmel olmayabilirim ama hepsi de benim suçum değil" e dönüşebilir.

İletişim: Yeni girişiminiz şöyle olabilir: "Bana kızgın olabilirsin ve bunu hissedince teslim olup pes etmeye yatkınlığım var. Bunun seni

daha da kızdırdığını biliyorum ama niyetim bu değil. Bu değişimlerle daha da tetiklensem de güvenimi güçlendirmek için uğraşıyorum. Bana karşı daha düşünceli olursan sevinirim. Bu ilişkide senin de sorumlulukların var."

SONUÇ

Yaşam deneyimlerinizin ve biyolojik yapınızın ilgili kişisel şemalarınızı, zihniniz ve bedeninizin başa çıkma tepkilerinizi nasıl etkilendiğini ve tüm bunların yaşamınızdaki narsisti etkili şekilde ele almanıza nasıl engel olduğunu gördünüz. Eski alışkanlıklarınızın tuzağına düşmekten kaçınmak için iç radarınızı harekete geçirmeyi deneyimlediniz. Duyumsal bilgiyle nasıl ilgileneceğinizi öğrenmeye başladınız. Bizler; insan olarak var olmak için refleks tepkilerle donatılmış olsak da, olağandışı şekilde esneğizdir. İç diyaloglarınızı adapte etmenin ve iletişimde yeni yaklaşımlarda bulunmanın, zor ilişkilerde kendi avukatlığınızı daha fazla yapmanıza ve gerçeklik hissine yol açtığını ve ilişkilerde değişimi etkilediğini görmeye başladınız.

5. Bölüm duyumsal bilgiye kulak vermekle ilgili becerinizi bileyecektir. Yeni alışkanlıklar edinmek ve iletişimde esnek olabilmede, bilinçli bir dikkatin ne kadar değerli olduğunu öğreneceksiniz. Kendinize ait bir dil geliştirme sürecinde kişilerarası ilişkilerinizi idare edebilmek için yeni cümleler oluşturacak ve başkalarından uygun cümleler toplayacaksınız.

5 Dikkat! Narsist ile En Zorlu Yüzleşmeler

Gördüğümüz her şey görmediklerimizin izdüşümüdür.

Martin Luther King Jr.,
The Measure of A Man (İnsan Olmanın Ölçüsü)

Hiç kuşkusuz "bir kulağından girip, öbür kulağından çıkmak" deyimini biliyorsunuzdur. Bu, teflon kaplı beynin gücü için çok iyi bir örnektir. Bazen farkındalığımızdan kaçan şeyler olur. Bu, şu an içinde zihnin kakafonik düzenlemelerini ve hafızayı bırakmak anlamında oldukça özgürleştirici olabilir. Bunun yaşamınızdaki narsistle başetmekle ne ilgisi olduğunu merak edebilirsiniz. Bunu inceleyeceğiz ama önce bir toparlama yapalım ve nerede olduğunuzu görelim.

Bu kitap ile çalışırken, çeşitli yaşam temalarınızı inceleyip, noktaları birleştirerek geçmiş deneyimlerinizin –bazen ışıldayan, diğer zamanlarda karanlık olan– kişiliğinize nasıl katkıda bulunduğunu gördünüz ve yaşamınızı anlamak için zaman ve çaba harcadınız. Yaşam deneyiminiz, yatkınlıklarınız ve kişisel şemalarınız arasındaki bağlantıyı araştırdınız. Bir narsistle uğraşmanın sizin için niye zor olduğu konusunda ve bu insanlar tarafından niçin cezbedilip, onlara sürüklendiğiniz konusunda da bir fikriniz var. Artık nasıl ve ne zaman tetikleneceğinizi daha kesin olarak tahmin edip, fark edebiliyorsunuz. Kendinizi ve narsisti daha etkili iletişimle ve doğru şekilde anlamak için yeni becerilerle donandınız.

"Bayan Her Şeyi Bilen ve Hiç Hata Yapmayan", yaşamınızdaki zorlu

bir konuyla ilgili olarak özensiz yorumlarıyla karşınıza dikildiğinde veya ne kadar muhteşem olduğunu belirttiğinde (üzeri hafif bir alçakgönüllülükle örtülmüş şekilde) beyninizin teflon kaplı durumuna geçersiniz: İçinizdeki "sessize al" tuşuna basın, şemalarınızı devredışı bırakın ve kızgınlıktan uzak derin bir nefes alın. Eğer uygunsa, kendinizden emin bir biçimde narsisti durumla ilgili sorumlu tutun veya ilerleyin. Geçmişte "gürültücü" zihniniz küsmüş, kızgın, kuşku dolu, çaresiz hissetmenize neden olurken, şimdi bırakın kaygınız iyi hazırlanmış bir omletin tavadan güzelce ayrılması gibi kayıp gitsin.

MEKANİK ALIŞKANLIKLARINIZDAN ÖZGÜRLEŞMEK

Kim olduğunuz ve nasıl olduğunuz kişi haline geldiğiniz, tıpkı yukarıda tarif edilen senaryoda olduğu gibi başarılı sonuçlar alabilmeniz için güçlü bir araçtır. Ancak bu aracı en etkin bir şekilde kullanmak için bazı destekleyici beceriler geliştirmelisiniz. Sağlıksız alışkanlıkları fark edebilmek ve kendinizi onlarla iç içeyken yakalamak bu beceriler içinde önde gelenlerdendir. Bu, yaşamınızdaki narsistle olan etkileşiminizde, ona karşılık vermede yeni yollara açılan kapının anahtarıdır.

İnsan olma durumunun bir parçası olarak, tanıdık geleni aramaya; öğrenilmiş, geliştirilmiş ve doğuştan gelen alışılmış davranışlarla tepki vermeye yatkınsınız. Bunların bazıları sağlıklı ve uyumlu alışkanlıklarken, diğerleri sizi duygusal ve fiziksel olarak acı verici şemaların hapishane duvarları arasında rehin tutar. Bu nedenle, içsel yaşantınız için – özellikle de kırılgan yanlarınız için samimi bir duyarlılık ile birlikte net bir zihinsel resme sahip olmak şarttır. Kendiniz için merhamet hissi de yaşamsaldır. Kendinizi kırılgan hissettiğinizde odağınızı ve tepkinizi kaydırmanıza izin verir. Eski " Sevilmezim", "Kimse hiçbir zaman ihtiyaçlarımı karşılayamaz", "Hiçbir şeye hakkım yok", "Başkalarını mutlu etmek benim sorumluluğum" gibi mesajlarla başetmek yerine; zihniniz ve bedeninizi bu uzun süreli ve önyargılı temalardan özgürleştirerek odağınızı daha gerçekçi değerlendirmelere kaydırabi-

lirsiniz. Bu zarar verici düşünce kalıplarını yeniden yapılandırıp revize ettikten sonra, şemalarınızı ve onları tetikleyen şeyleri –özellikle narsist insanları savuşturmak için yeni ve daha adaletli gerçekliğinizi– aklınızda tutmalısınız.

Peki, eski hapishaneden nasıl uzak kalacaksınız? Artık belleğin beyniniz içinde kuvvetli bir güç olduğunu biliyorsunuz. Ve belleğiniz olduğu sürece, uğraşmanız gereken şemalarınız vardır. Ama eğer yeni ustalaşmış, deneyimli ve sevecen iç sesiniz dikkatli ve makul bir avukatsa, ileride daha az tetikleyici anlarınız olacaktır, tetiklendiğinizde deneyimleriniz daha az yoğun olacaktır ve daha hızlı atlatabileceksinizdir. Olabildiğince. 7/24 hizmete hazır olamayacağınız düşünüldüğünde, bu çok kötü değildir. Bazen, eski alışkanlıklara yönelip; kendinizi eski hapishane hücresinde duyulmayı isteyip, başınızı yastığınıza gömmüş veya uyuşmuş şekilde etrafınızdaki duvarlara bakar halde bulabilirsiniz. Ama unutmayın, bu sadece bir kaymadır; hatalı veya başarısızlığa mahkum olduğunuzu göstermez. Bu bakış açısıyla kendinizi eski hücrenizden çıkartıp, an'a dönebileceğinizi keşfedersiniz.

Bir örneğe göz atalım. "Hayatı-Parti Yapmak Olan ve Adınızı Bile Hatırlamayan" kişiyle sosyal bir etkinlikte karşılaştığınızı düşünelim. Daha önceki sinmiş ve endişeli modunuza,"Katkıda bulanacak hiçbir şeyim yok, bu durumda düşüncelerimi kendime saklayayım"a kaçarsınız. Yüzleşmenin altüst edici sancısını midenizde hissedersiniz. Bu sizin işaretinizdir. Bu duyum ve ona bağlı inançların tanıdıklığını fark edin. İç dünyanıza, belki yumuşak, ihtiyatlı bir alıştırma veya birkaç hafif nefesle nazik ve yatıştırıcı bir odaklanmada bulunmak için birkaç dakika ayırın. Ustalıkla geliştiğinizi söyleyen içsel avukatınızın sözleriyle uyum sağlayın – iç ses, siz kayma yaşayınca sizinle konuşan sestir. İyi olduğunuzu hatırlayın. Tepkiniz geçmiş, can sıkıcı anıya yöneliktir. Haklarınızı ve seçenekleriniz olduğunu ve Bay Sevimsiz'in egosuna yardımcı olmadan da iyi vakit geçirme hakkına sahip olduğunuzu hatırlayın. İç dünyanıza bakım vererek, onunla ilişkilerinizdeki manev-

ralarınızı ustaca ayarlayabilirsiniz ve bu durumda sesiniz ile bütünlüğünüzü kazanabilirsiniz.

Danışanlarımdan biri narsizmiyle ilgili gizli konularla ilgilenirken ve aynı zamanda yeme alışkanlıklarını değiştirmeye çalışırken zekice bir benzetme yaptı. Bu, onun onay arayıcılık yatkınlığını ve çok popüler (ve ayrıca narsist) meslektaşı Joe'nun yakınında olduğunda hissettiği keyfi kaçmışlığı araştırırken ortaya çıktı: "Joe benim gerçekten istediğim cheeseburger. Eğer beni kendi yakın çevresine kabul etse, gerçekten özel olduğumu hissederdim. Ama aslında ihtiyacım olanın ve hoşuma gidenin tavuk dürüm olduğunu, çünkü zaten özel olduğumu ve kendime daha iyi bakmanın yolunun yaşamıma daha sağlıklı insanlar sokmak olduğunu biliyorum. Annem bana iyi bakmanın, sevildiğimi hissettirmenin ve sadece ben olduğum için özel olduğumu hissettirmenin bir yolunu bilmiyordu. Sadece Joe'nun beni kabullenmesini istiyorum çünkü şemam olduğum gibi olmanın iyi olmadığını, sıradışı olmam, gerçekten önemsenmek için popüler kişilerle zaman geçirmem gerektiğini hissettiriyor. Joe, tetiklenen duygularımın acısı için bir iksir. Ama gerçek şu ki; Joe ve benim ortak noktamız yok. Bu durumda en iyi durumda hayatımda bir destek olabilir. Sahne kostümüne değil, arkadaşlara ihtiyacım var."

BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN GÜCÜ

Tıpkı danışanımın yaptığı gibi, kendinizi açıklıkla görebilmek ve şemalarınızın tuzağından ve eski alışkanlıklarınızdan kaçınmak için bilinçli farkındalık geliştirmek önemlidir. Daha önceki bölümlerde yer alan alıştırmalarda bununla ilgili bir fikir sahibi olmuştunuz. Şimdi bu beceriyi geliştirmek üzerine biraz daha yoğunlaşacağız. Basitçe ifade etmek gerekirse, bilinçli farkındalık hem iç hem dış deneyim ve duyumlarınıza dikkat çevirmek veya onlara uyum sağlamak anlamına gelir. İçsel duyumsal sisteminizi özellikle harekete geçirip, farkındalığınızı bilinçli olarak istediğiniz noktaya getirebilirsiniz. Yetenekli bir

yazar ve beğenilen profesyonel bir yaşam koçu olan arkadaşım Laura Fortgang'ın tanımladığı gibi, "Bilinçli olmak her şeyin farkında olmak ve hiçbir şeyden emin olmamaktır". Bu tanımı seviyorum çünkü kesinlik işin içine girdiğinde, olasılık geri plana itilir. Tamamen yeni bir duyumsal bakış açısı ile görmek ve hissetmek ise esnek zihnin sonucudur. Farkındalık ve esneklik ile örneğin okyanusun derinliği, rengi ve hareketini büyük bir netlikle görme olasılığınız olur. Sörf sesini daha sağlam ve derinlikli duyarsınız. Ilık sisin ve yüzünüze yansıyan güneşin duyumları daha belirgin duruma gelir. Havadaki tuzu koklar hatta tadar duruma gelirsiniz. Algılarınıza tamamen yönelmek şimdiki an ile daha çok-boyutlu bir ilişki içine girebileceğiniz anlamına gelir.

PRATİĞİN ÖNEMİ

Farkındalık sahibi bir beyin geliştirmek düzenli pratik gerektirir. Seçtiğiniz herhangi bir konuda tekrar ve istek öğrenmek veya uzmanlaşmak için gereklidir. Bisiklete binmeyi veya araba kullanmayı düşünün. Bu becerileri henüz edinmemişken, etrafınıza bakmadan el ve ayaklarınızın pozisyonunu, duruşunuzu, kontrolünüzü, hızınızı ve görsel ipuçları üzerinde dikkatlice düşünmeniz gerekirdi.

Yıllar önce bir arkadaşım bana vites kullanmayı öğretecekti. Beni yoğun trafik saatinde dik bir yokuşu olan bir sokağa yönlendirdi. Bana daha işin en başında zorlu bir mücadeleyle karşılaşmam gerektiğini söyledi. Sekiz yıllık deneyimli bir sürücü olmama rağmen arkamdaki bana çok yakın olan aracın varlığıyla, terli avuçlarımın direksiyonu kavradığını, sırtımın koltukta dikleştiğini ve gözlerimin sürekli dikiz aynasına gittiğini fark ettim. Kalbim kısa ve güçlü olarak ama sessiz bir nakarat ile şöyle çarpıyordu: "Sol ayakla debriyajı kavra... Freni bırak... Sağ ayakla gaz pedalına bas... Sol ayağını debriyajdan çek... Arkadaşının yeni aracına hasar verme..."Bu yeni beceri yoğun konsantrasyon ve çaba gerektirdi. Ancak kısa bir süre sonra kendimi radyo dinlerken, etrafa bakıp dönem ortası sınavımı düşünürken yeni aldığım vitesli ara-

bamı trafikte yokuş yukarı kullanırken buldum. O noktada en azından artık daha önce olduğu gibi araç kullanmanın mekanik kısmına odaklanmam gerekmediğini fark ettim. Vites kolu artık benim için ulaşılabilir bir bellek, koreografisi yapılmış hareketler dizisi haline gelmişti. Tabii ki aracınızı daha az sıklıkta kullanıyorsanız, süregiden alıştırmalarla becerinizi pekiştiririsiniz.

Kendi "yeni bir beceri edinme" anılarınıza göz atarak benzer bir deneyimi bu duruma uyarlayabilirsiniz. Şunu deneyin:

1. İlk kez tamamen odaklanmanızı ve dikkat kesilmenizi gerektiren bir şey öğrendiğiniz bir anınızı çağırın.
2. O deneyimi hatırladıkça ne gibi duyumların ortaya çıktığını fark edin: Başlangıçtaki düşünce ve duygularınızla birlikte; bu duyumların nasıl hissettirdiğini, göründüğünü, kulağa nasıl geldiğini, nasıl koktuğunu, tadını...
3. Diğer farkındalık ögeleri devreye girene kadar – dikkatinizi bu kadar yoğunlaştırmanız gerekmeyeli ne kadar oldu?

Eğer anılarınız sizi artistik veya atletik uğraşlarınıza götürdüyse- örneğin tenis! İyi oynamak istiyorsanız, her an yoğun bir şekilde odaklanmanız gerektiğini düşünüyor olabilirsiniz. Bu noktada topla (ve onunla ilgili her şeyle) ilk kez temas ettiğiniz anla, hem topa vurup hem de rakibinizin bir sonraki hamlesine aynı anda odaklanabildiğiniz an arasındaki farkı hatırlamaya çalışın.

"Pratik mükemmelleştirir" sözünü kaç kez duydunuz? Mükemmeli bilmem ama pratik –bir şeyi destek alarak veya tek başınıza defalarca yapmak– kesinlikle kalıcı bilgi veya davranış edinme yoludur. Backhand vuruşunuz, piyano çalışınız veya korkutucu birinin karşısında sinmemek üzerine çalışırken; bazı hareketleri kasıtlı olarak tekrar tekrar yaparken çeşitli amaçlarınız vardır:

- Yeni alışkanlıklar öğrenmek
- İstenmeyen alışkanlıklardan vazgeçmek
- Yeterince iyi veya daha iyi yapmak
- Tüm bu öğrenilenlerin –hatta belki ustalık hissi ile– belleğe kazınması

FARKINDALIK, NARSİST ile ETKİLEŞİMİNİZDE SİZE NASIL YARDIMCI OLUR?

Narsistleri ele alırken dikkat kesilme sanatını kullanmak önemlidir. Örneğin, eğer yaşamınızdaki narsistle teslimiyete dayalı ilişkiniz içinde çöken omuzlarınızla ilgili bilinçli farkındalığınız varsa, bu konuda olumlu bir değişim yaşamanız daha olasıdır. Zihniniz olağan yenilgiyi beklerken, postürünüzün alışkın olduğu şekle giriverdiğini fark edebilirsiniz. Bunu açıklığa kavuşturduğunuz andan itibaren, çenenin yukarıda, omuzların arkada olduğu güçlülük ve güven pozisyonu takınıp; diğer yandan karşınızdaki kişinin yüzüne, ellerine, fiziksel durumuna bakıp onun da büyüleyici fakat kusurları olan insan türüne ait bireylerden yalnızca biri olduğunu kendinize hatırlatarak farkındalığınızı başka bir boyuta taşıyabilirsiniz. Beden ve zihninizi birbirine uyumlandırıp, durumu daha gerçekçi şekilde değerlendirerek zorunlulukların, –meli –malı'ların ve şemaların yüklerinden kurtulursunuz. Sadece yeterli olduğunuzu düşünmez, bunu hissedersiniz de.

Farkındalık, keşfi; keşifse sonrasında özgürlüğü besler. Bu özgürlükle de dünyada nasıl varolduğunuzla ilgili sorumlu olma olasılığınız ortaya çıkar. Hayatınızdaki narsist karşısında suçluluk duygusu çeken, boyun eğen veya güçsüz biri olmak yerine; otantik ve sağlıklı yetişkin sesinizle konuşmaya başlarsınız. Şu anın kontrolü ile silahlanmış olarak, narsistin davranışlarının altında yatan (acemice maskelemeye çalıştığı) utanç ve eksikliğiyle empati kurarak, çizgiyi aştığında anlayışlı bir şekilde onu yüzleştirmek için güveniniz olacaktır.

Otomatik tepkilerinizi gün ışığına çıkardıkça, birçok önemli şey fark edebilirsiniz:

- Ani huzursuzluğunuz şema aktivasyonunun işareti olabilir.
- Anılarınızla harekete geçen düşünce ve duygularınızın o anki durumla bağlantısı olması gerekmeyebilir.
- Artık seçenekleriniz var.
- Hiçbir şey kanıtlamanız veya saklamanız gerekmiyor.
- Sizin de haklarınız var.

Farkındalık ile cilalanmış bir beyinle; düşüncelerinizi, inançlarınızı ve önyargılarınızı kaslarınız gibi düzenli idman ve alıştırmayla esnetebilir, bir heykel gibi yontabilirsiniz. Ve kas geliştirmekte olduğu gibi şimdiye odaklanmak –bazı zamanlar acı verici olsa da– düzenli pratik gerektirir. Farkındalık geliştirme sonucu kazanılacak bunca şeyden bahsetmişken, başlamak için sabırsızlanıyor olmalısınız. Aşağıda zihninizi bu anlatılanlarla uyumlu duruma getirecek bir alıştırmanın ayrıntılarına ulaşabilirsiniz:

ALIŞTIRMA: Farkına varan beyninizle ilgilenmek

Görüldüğü gibi yeni beceriler geliştirmede pratik çok önemlidir. Günde iki kez bu alıştırmaya beş dakikanızı ayırmak için kendinize söz verin. Tabii ki her alıştırmaya daha fazla zaman ayırmak deneyiminizi daha güçlü kılacak ve becerinizi daha kalıcı duruma getirecektir. Sessiz bir yer aramanız gerekmez, bu alıştırmayı hemen hemen her yerde yapabilirsiniz. Ancak birinin sizi konuşarak bölmeyeceği bir zamanda yapmanız önemlidir.

Gözleriniz açık veya kapalı olarak deneyebilirsiniz. Gözlerinizi kapatmak, duygularınızla daha derin ve daha engin bir buluşma sağlar

ama açık bırakmak istiyorsanız o da olabilir. Yöntemle tanışmak için direktifleri birkaç kez okuyun. Farkındalık pratiğinizi içselleştirene kadar yararlanmak üzere komutların kaydını da alabilirsiniz. Peki, şimdi pratiğe başlayalım – tüm duyumlarınızla birlikte.

1. Dikkatinizi nefesinize yöneltin, hiçbir şeyi zorlamadan sadece normal nefes alışveriş hızınızı yakalayın ve aşağıdaki durumlara sırasıyla odaklanın:
   - İlk nefeste, karnınızın inip çıktığını fark edin.
   - İkinci nefeste, dikkatinizi ciğerinizin şişip inmesine yöneltin.
   - Ve üçüncü nefeste burun deliklerinizden içeri giren serin havayı ve dışarı bırakırken çıkan ılık havayı hissedin.

2. Yukarıdaki süreci karnınızın inip çıkmasını, ciğerlerinizin şişip boşalmasını ve nefes alıp verirken havanın derecesini fark ederek, bu alıştırmayı üç kez tekrarlayın.

3. Gözleriniz açıksa, kapladığınız alanı görsel olarak fark edin. Kapalıysa, zihninizdeki gözün belleğinden resmi rica edin. Ne gördüğünüzü adlandırın: Etrafınızdaki renk, büyüklük, şekil, boyut ve hareketleri.

4. Daha sonra ortamdaki seslerin ayırdına varın. Seslerin işitsel farkındalığınıza tamamen ve yargılamaksızın girmelerine izin verin. Pencereden gelen bahçıvanın gürleyen çim biçme makinesinin sesinden, oyun oynayan çocukların düzensiz seslerine ve hatta en küçük seslere kadar: Havalandırmadan üfleyen havanın ıslığı, saatin tiktakı veya masanızın üzerindeki dizüstü bilgisayardan gelen hafif vızıltıya kadar her birini etiketleyin.

5. Şimdi genzinizi de havadaki kokuları anlamlandırması için bu alıştırmaya dahil edin.

6. Daha sonra farkındalık pusulanızın yönünü dilinize çevirin. Yavaş bir nefes alıp onu hafifçe bırakırken ağzınızda kalan tatları etiketlendirip, ayrımına varın.

7. Şimdi dikkatinizi fiziksel olarak temasta olduğunuz şeyin duyumlarına yöneltin. Cildinize değen giysinizi, yüzünüze değen hafif rüzgarı, üzerine oturduğunuz yastığın yüzeyinin dokusunun sertliğini, ayaklarınızın altındaki zemini ve parmaklarınızın arasındaki kumu hissedin.

8. Şimdi dikkatinizi iç dünyanıza, derinizin altındaki dünyaya verin. Eğer mümkünse güzel, tam nefeslerin eşlik ettiği birkaç esneme yapın. Başınızın üzerinden başlayarak bedeninizi (yüzünüz, boynunuz, kol ve bacaklarınız, el ve ayak parmaklarınız da dahil olmak üzere) yavaşça tepeden tırnağa tarayın. Kaslarınızdaki ve iç organlarınızdaki duyumları hissedin. Örneğin; enerji, bitkinlik, gerginlik, karıncalanma, kırıklık, uyuşukluk, kuvvet, bulantı veya güçsüzlük... Sadece fark edin. Beraberinde ortaya çıkan duygusal tepkilerin farkına varın. İçsel duyumlarınızın üzüntü, korku veya öfke ile birlikte etrafa titreşimler yaydığının ayırdına varabilirsiniz. Sadece fark edin, adlandırın ve dikkatinizi oraya yoğunlaştırarak değerlendirme yapmaksızın gözlemleyin.

Bu alıştırmayı zihninizde önyargılarınız veya eski eğilimleriniz olmadan dikkatlice ve açık bir tutumla yapmayı deneyin. Düşünceler sizi alıştırmadan alıkoymaya çalışacaktır. Bu olduğunda, onları fark edin, etiketleyin, tanıyın ve ilerleyin. Eğer, "Bu aptalca! Bu nasıl bir değişiklik yapabilir ki?" gibi düşünceler zihninize sızarsa, basitçe bu fikrin bir önyargı olduğunu fark edin. Kendinize, "Tamam, anladım" deyin ve sonra bu düşüncenin üzerini silin, gitmesine izin verin ve alıştırmanıza geri dönün.

Eğer şemaya dayalı düşünceler zihninize üşüşürse (Örneğin, "Hiç-

bir şey bana ihtiyaçlarımın karşılanması konusunda yardımcı olamayacak. Duygusal olarak yalnız ve boşlukta olmak kaderim"), 4. Bölüm'de tarif edilen gözlemleme, belirleme, tanımlama ve ayrıştırma süreçlerinden yararlanın. Geçmişteki ile benzer bir görüşe sahip olduğunuzu gözlemleyin ve eski bir tema veya şemaya bağlı olup olmadığını belirleyin. Eğer öyle ise, onu teşhis edin veya etiketleyin ve onunla ilgili bakış açınızın nereden geldiğini fark edin. (Örneğin, "Tamam anladım. Bu, duygusal yoksunluk şemam. O tetiklendiğinde gerekli sevgi ve empatiyi görmemiş olan içimdeki yalnız, üzgün, küçük kız çocuğunu hissediyorum. Bu şema, ihtiyaçlarım asla karşılanmayacakmış gibi hissetmeme neden oluyor.") "Ama o, o zamandaydı ve bu şimdi" diyerek ayırt edin. Sonra gitmesine izin verin ve alıştırmanıza dönün.

Bazı düşünceler, özellikle şemalarla ilgili olanlar inatçı ve sürekli olabilir. Nefesiniz merkez istasyonunuzdur. Düşüncelerinizin akıntısına kapıldığınızda sizin alıştırmanıza geri dönmenizi sağlar. Dikkatinizin fazlasıyla dağılmış olduğunu hissettiğinizde, egzersizin başında söz edildiği şekilde dikkatinizi nefesinize yöneltin.

FARKINDALIKLA GELEN ÖDÜLLER

Kasıtlı olarak farkına varma ve keşfetme pratiği, size sizi neşelendirecek pek çok güzel armağan sunabilir. Bu süreçte farkında olmadan bazı istenmeyen şeyler de açığa çıkabilir. Anıların beyin ve bedende saklandığını ve sayısız duyusal uyaran ile ortaya çıkabileceklerini hatırlayın. Neyse ki, farkındalığınız daha uyumlu ve bilinçli duruma geldikçe; gerçek ve kurmaca ayrımını, hangisinin eski, hangisinin şimdide olduğunu sezebilir duruma gelirsiniz. İşte bu, yaşamınızdaki narsistler için özgüvenle yapmanız gereken şeydir.

Dan Siegel, aydınlanma ve temas kurma konusunda süregiden bir çabası olan beynimizin yansıtmalı bir farkındalık becerisine sahip olduğunu söyler. Bu farkındalık da duygu, düşünce ve duyumlarımızı ayırt etmemizde ve onları zihnimiz ve bedenimizde bütünleştirmemize

olanak sağlar. Bilinçli dikkat olmaksızın, standart otomatik zihinsel faaliyet durumunuz dışında faaliyet gösterirsiniz. Beyin tepkiseldir ancak yeniliklere açık olma şartı yoktur (Siegel 2007).

Ancak daha önce de sözü edildiği gibi, her zaman dikkatli farkındalık halinde olmak, özellikle donanımımız ve yaşadığımız meşgul yaşamlar düşünüldüğünde olası değildir. Her zaman mükemmel şekilde bilinçli olmak gerekli olan otomatik işlevselliğimizi devredışı bırakır. Dikkatli olmak bir seçenek ve disiplindir. Tıpkı bilinçli yemek ve egzersiz ile bedeninizin durumuna dikkat etmenin sizi sağlık, enerji, uzun ömür ile ödüllendirmesi gibi; düşüncelerinize, duygularınıza ve duyumlarınıza dikkat etmek de özellikle yaşamınızdaki narsistle uğraşırken, sizi yakalanmaya değer eşsiz anları ve gözardı edilmesi gereken yıpratıcı yanılsamaları gösteren bir çalar saat ile uyararak ödüllendirir.

NARSİSTİN EN YAYGIN DÖRT MASKESİ ve ONLARLA BAŞETME YOLLARI

Artık narsizm, yaşamınızdaki narsistin özel profili, şahsi şemalarınızın gelişmiş envanteri, başetme yöntemleri ve özenli, esnek beyninizde uzmanlaşmak konusunda bir fikriniz var. Yaşamınızdaki narsistin üstesinden gelmek üzere, görmeniz olası dört maskeyi ele alma konusundaki özel strateji için ilerlemeye hazırsınız: Gösterişçi, zorba, yetkili ve bağımlı kendini yatıştıran.

Gösterişçi

Gösterişçi ile iletişim kurarken; başkalarının kendisine hayran olmasına ve kendisini kıskanmasına karşı açlık çeken biriyle birlikte olduğunuzu bilin. Açık açık kendini övebilir ya da örtük şekilde mütevazılığı ile sizi etkileyebilir. Yetersizlik hisseder veya istenmediğini düşünür ama bunların farkında olmayabilir. Sizi etkileyebilirse, açlığını geçici olarak bastırabileceğini ve utancını söndürebileceğini öğrenmiştir.

Sizin tezahüratınızda kendi yansımasını bulur. Sunduğunuz övgü ve hayranlık dışında sizinle pek ilgilenmez.

İstikrarlı biçimde şu ana tutunarak, onun sonu gelmez taleplerini görmezden gelin ve onun yerine şu anda basit ve hoş bir etkileşim için olumlu geri bildirimler verin. Örneğin, diyelim ki narsist olan arkadaşınız Vanessa'ya her zamanki gibi "Vanessa, hepsini nasıl yaptığını bilmiyorum. Ne kadar sıradışı bir kadınsın," demek yerine vurgunuzu günlük şeylere yapabilirsiniz: "Vanessa, söz verdiğin gibi bizim için bir öğle yemeği ayarlamışsın. Çok teşekkür ediyorum. Hatırlanmak güzel şey." Beğeniniz için sıradışı, eşsiz, parlak imajlar yerine; düşünceli ve süsten uzak bir nezakete odaklanın. Gönüllü projeler ve modadaki üstün başarılarının ortasında bile, sıradan bir ayrıntıyı ortaya çıkarıp, ona dürüst ama alçakgönüllü bir onay sunabilirsiniz.

Diyelim ki, narsist arkadaşınızdan hastanenin yıllık yardım toplantısını düzenlemesi istendi. Gizli gönüllülük esasına dayanan toplumsal bir hizmet ve sosyal bir çaba. Saygınlığı, duruşu ve örnek halkla ilişkiler becerisi nedeniyle onu görevi üstlenmesi için nasıl davet ettiklerini harfi harfine size iletmesinden sonra, "Hastaneye bağışlanacak paradan yararlanacak pek çok kişiye yardım etmiş olacaksın. Böyle bir projenin parçası olmak senin için ne kadar iyi Vanessa. İyi şanslar" diye yanıt verebilirsiniz.

Şemalarınızın kurduğu tuzakları içtenlikle ve yetkin şekilde yönetin ve narsistin ışıl ışıl parlayan egosunun gözlerinizi kör etmesine izin vermeyin. Kendi açıklığınızın tadını tereddütsüzce çıkartırken, açık sözlü yanıtlarınızın sizi Vanessa'nın kendini cafcaflı şekilde kanıtlama yükü olmaksızın kabullendirme isteği ile yanıp tutuştuğu bölüme ulaştırabileceğini bilin.

Zorba

Zorba ile bağlantı kurarken, başkalarına ve onların niyetlerine karşı yüksek bir güvensizliği olan biriyle karşı karşıya olduğunuzu bilin.

Başkalarının onu kontrol etmeye çalışacağından, kendini gülünç duruma düşüreceğinden, kendinden yarar sağlanacağından korkar. Geçmişte yaşadığı duygusal boşluğu, derin utancı ve yetersizliğini gözönünde bulundurarak kimsenin onu gerçekten umursamayacağına inanır. Kendini başkalarından onlara karşı eleştirel olarak ve onları kontrol ederek korur. Önemsenme ve otorite ihtiyacı için kıvranırken, bunları kazanmak için sizin kendinizi zayıf, güçsüz ve belki aptal hissetmenizi sağlamak zorundadır.

İstikrarlı bir şekilde şimdiki zamana tutunarak edindiğiniz yeni içgörüler sonucunda güvenle doldunuz. Narsistin gözünün içine bakıp, sözleri ve hareketlerinin nasıl hissetmenize neden olduğunu bilmesini sağlıyorsunuz. Örneğin, Brad adlı narsist iş arkadaşınız sinirlenmiş ve yeni sunduğunuz proje karşısında zorba moduna geçmiştir. Ona şöyle diyebilirsiniz: "Biliyorsun Brad beklentilerine uymadığı için bu ses tonuyla işimi eleştirerek konuşman benim için çok zor ve açıkçası kabul edilemez.Düş kırıklığına uğramış olmanı hatta sinirlenmeni anlıyorum ve bundan hoşlanmasam da eğer doğruysa kabullenebilirim. Ancak bu konuda acımasız olman gerekmiyor. Beni incitmek istediğini düşünmüyorum ama zaman zaman öfken eleştiriyi aşan bir boyuta ulaşıyor. Sadece üzücü olmakla kalmıyor , bana hiç yardımcı da olmuyor."

Veya diyelim ki; sizin için önemli bir başka narsist Joe sosyal bir etkinlikte ona karşı ilginizin azaldığını algıladı ve zorba moduna geçti. Ona şöyle diyebilirsiniz: "Joe, nasıl düşündüğünü önemsiyorum ve benim tarafımdan görmezlikten gelindiğini hissetmene neden olmak istemiyorum. Kafam karışınca altüst olmuş hissedebileceğini ve benim daha dikkatli olmamı istemeni anlıyorum. Bunu bana söylemek senin sorumluluğun. Bana lanet okuma veya lakaplar takma. Sen böyle yapınca duygularına aldırış edemiyorum. Bizim için yararlı değil ve benim için kabul edilemez."

Her iki senaryoda da daha önceki pes etme, özür dileme, karşı saldırıya geçme veya kaçıp gidip ağlama eğiliminizi atlamış oldunuz.

Sağlam iç avukatınızın rahatlatıcı, sarıp sarmalayan kucaklaması sayesinde cesaret ve bütünlük içindesiniz.

Haklı

Haklı ile iletişime geçtiğinizde kendi kurallarını koyma hakkı olduğunu ve istediği zaman istediğini elde etmesi gerektiğini düşünen biriyle karşı karşıya olduğunuzu fark edin. O, pek çoğumuzun uyduğu kurallarla sınırlandırılamaz. Daha üstünmüş gibi davranır ve kendisine farklı davranılmayı hak ettiğini düşünür. "Ver ve al" dengesine bağlı kalamaz. "Hayır" sözcüğünü duymakla ilgili sorunu vardır. Israrcı ve talepkâr davranışlarıyla ilgili hiçbir zaman pişmanlık duymaz. Başkalarının duygularıyla ilgilenmez ve empati ve anlayışa değer vermez.

İstikrarlı bir biçimde anda kalarak, yüzünüzün kızarmasından kurtulup; derin nefes alıp, sinirlerinizi sağlamlaştırıp onun gerçek durumu kavraması için yolunuza devam edebilirsiniz. Örneğin yaşamınızdaki narsist, akşam yemeğini birlikte yiyeceğiniz arkadaşınız Leanne olsun. Her zamanki tavrıyla, sizi arayıp haber vermeden buluşmanıza 35 dakika geç kaldı. Restoranın, ancak masada olacak herkes gelince masaya oturtma kuralı var. Yani barda oturup masaların dolmasını izliyorsunuz. Leanne hiçbir özür dilemeden ve açıklama yapmadan kapıda beliriyor ve masaya oturtulmanızın zaman alacağını duyunca yöneticiye bu "anlamsız" uygulamadan duyduğu rahatsızlığı sinirli şekilde dile getiriyor. Yarattığı yüksek sesli ve tepeden bakan tavırdan utanmışsınızdır. Size ve vaktinizin değerine gösterdiği saygısızlıksa sizi üzmüştür.

Bu, Leanne'nin öngörülebilen haklılık tiradları sırasında kendinizi görünmez kılmak istediğiniz ilk an değildir. Tipik tutumunuz geri durup, utangaç ve özür diler şekilde gülümsemek olmuştur. Bunu, gözlerinizi döndürüp, "O öyle biri" düşüncesi izlemiştir. Ama bu kez değil. Bu kez onu çağırıp, "Leanne bu çok rahatsız edici ve utanç verici. Duygularımı önemsemiyor oluşunun üzerimdeki olumsuz etkisine

rağmen hâlâ istediğin gibi davranmayı sürdürmen beni düş kırıklığına uğratıyor. Yönetimi eline almaya ve her şeyin senin istediğin şekilde gitmesine alışkın olduğunu ve bununla gurur duyduğunu biliyorum. Bazı durumlarda bu tür bir anlayış harikadır. Ancak benim haklarımı ve benim duygularımı devredışı bırakman doğru değil. Şu an bununla ilgili konuşmanın seni rahatsız ettiğini biliyorum ve yemeğimizi ertelememizi öneriyorum. Sen sakinleştiğinde bunu konuşmaya açığım."

Bravo! Bir kez daha sinmek, onun için özürler bulmak, onu zan altından kurtarmak yok.

Bağımlı Kendini Yatıştıran

Bağımlı kendini yatıştıran ile iletişimdeyken, sakınma bilmez biriyle karşı karşıya olduğunuzu bilin. Dayanılmaz huzursuzluk; onun görülmeyen yalnızlığı, utancı ve spot ışıklarının titreşen parlaklığı üzerine vurmadığında duyduğu dayanılmaz rahatsızlık ile bir araya gelince, narsisti tekrar yerlerin dibine saklanmaya iter. İşkoliklik, içki âlemleri, çok harcama yapmak veya internette sınırsız gezinti ile meşgul olabilir. Sadece ilgi çekmek istediği için değil, yalnızlığı ve kırılganlığının arttırdığı nabzını hissetmeme çabasıyla da, tartışmalı bir konunun içine bitmek bilmez bir nutuk ile dalabilir. Kapısını çalarsınız ama o çıkmaz. Tüm duyguları, istekleri ve arzularıyla doğal haliyle görülme riskini göze alamaz. Ödediğiniz duygusal bedele rağmen, duygusal uzaklığına tahammül etmeli ve varlık göstermesini talep etmemelisinizdir.

İstikrarlı bir şekilde anda oluşunuzla, onun bu maskeyi bilerek takınmadığını ve sıklıkla kopmasının sizin suçunuz olmadığını kendinize hatırlatın. Eğer bu ilişki önem taşıyorsa, kendinize ve ilişkideki rolünüze karşı sorumluluk duygusu ile hareket edin. Örneğin narsistin, kocanız Al olduğunu ve onun işkolik dönemlerinden birine saplanıp kaldığını varsayalım. Onu , "Al, işinin senin için ne kadar önemli olduğunu biliyorum ve tutkunun, bağlılığının bize sağladığı finansal

güvence ile gelen güzel fırsatların da farkındayım. Ama seni özlüyorum ve olması gerekenden fazla zorlanıyor olduğun için endişeliyim. Endişemi ve seni kaybetme hissimi paylaşmadan arkama yaslanıp oturmam zor. Oturup bir uzlaşmaya varıp varamayacağımızı konuşmak isterim. Lütfen beni reddetme veya seni anlamadığımı söyleme. Bu benim için gerçekten önemli. İkimizin de ihtiyaçları karşılanmazsa ilişkimiz için profesyonel yardım arayışına girmek istiyorum" diyerek düşünceli bir şekilde yüzleştirmeye çalışırsınız.

Sizin onun işini umursamadığınızı söylediğinde, vazgeçmek veya özür dilemek yerine, kararlı ama düşünceli bir şekilde, bulunduğu karanlık köşeden onu çekip çıkartmak için elinizi uzatırsınız.

SONUÇ

Tebrikler, uyanıksınız ve buradasınız. Yeni gelişmiş duygusal, fiziksel ve düşünceli bir dilde farkındalık ile donandınız. Bilinçli farkındalığın, olabileceğiniz en etkili siz olma yolundaki yolculuğunuzda, özellikle kiminle başettiğinizi bilirken ne kadar önemli bir araç olduğunu görebilirsiniz.

Devamında; 6. Bölüm, size artan farkındalığınızı narsistin beyni ile ilgili bilgilerle biraraya getirdiğinizde neler olabileceğini gösterecek. Onun kaçmasına izin vermeden empati ve şefkat ile yüzleştirmeyi öğreneceksiniz.

6 Empatik Yüzleştirme: Kişilerarası Etki Kazanma Stratejisi

Eğer düşmanlarımızın gizli tarihçesini okuyabilseydik,
her insanın yaşamında tüm düşmanlığı
yatıştıracak kadar acı ve ıstırap bulurduk.

Henry Wadsworth Longfellow

Bay Hyde modundaki bir narsiste eşlik etmek size bir düşmanla birlikte olmak gibi gelebilir. Tetiklenen şemalarınız sizi sersemlemiş, suskun veya endişeli bir halde bırakır. Bu kişiler adeta odadaki oksijeni emip alırlar. Sinirlenmek ve bıkmak geçici olarak onun sert dokunuşlarına karşı derinizi kalınlaştırır veya dışarıdan öyleymiş gibi görünür. Ancak öfke barındırmak sizin için bir süre sonra düpedüz yorucu duruma gelir. Ve siz farkına varmadan bu bitkinlik, size kendinizi deneyimsiz ve güçsüz hissettirebilir. Böylece narsistin saldırgan manevralarına teslim olur ve sonrasında umutla onun harika, çekici ve verici moduna dönmesini beklersiniz.

Ancak yeni farkındalığınız ve iletişim becerilerinizle bu ihtiyaç söz konusu olmamalıdır. Daha kararlı olabilir ve fırtınanın ortasında tereddüt etmeden kalabilirsiniz. Değerlerinizden taviz vermek veya narsistin taleplerine uyum göstermek zorunda değilsiniz. Sonuç: Haklarınız, geçerli ihtiyaçlarınız, arzularınız ve sıkıca tutunmaya değer içsel bir değeriniz var.

Ama kişilerarası etkinizi geliştirmek ve daha tatmin edici sonuçlar almak için, zinde bir zihin ve uyumlu bir akıldan daha fazlasına ihtiyacınız olacaktır. Narsistin kim olduğunu gerçekten anlamanız gerekir.

Meselelerini ve yaşam öyküsünü zihninizle okumaktan öte, iç dünyasını duygularınızla okuyabilmeniz gerekir. Başka bir deyişle, onun dünyayı deneyimleyişinin nasıl olduğunu hissetmeniz gerekir. Bu onun zihnini, kendinizinkiymiş gibi hissetmeye benzer. Bu zihin okumak değil, empatidir.

EMPATİ ve MERHAMET

Empatiyi merhametten ayırabilmek için biraz zaman ayıralım. Empati başkasının duygusal, zihinsel ve bazen fiziksel olarak deneyimlediklerini gerçekten anlama kapasitesidir. Onaylamanız gerekmez, sadece anlarsınız. Empatik bir durumda başkasının düşünce, duygu ve duyumlarını kendi zihniniz ve bedeninizde deneyimlersiniz.

İşte bir örnek: Diyelim ki sevgili arkadaşınız ve meslektaşınız işyerine titreyerek ve alt üst olmuş halde geliyor. İşe gelirken arabasıyla geçirmek üzere olduğu kazayı anlatmaya çalışıyor. O sırada, kamyonun kendisine doğru geldiği ve çarpmayı engellemek için arabanın direksiyonunu kırdığı an'ı hâlâ gözünün önünde canlandırabilmektedir. Ardından kendisi kadar şanslı olmayan ve aracı hasar gören diğer sürücü için durup yardım etmeyi önerdiğini anlatır. "Ya olsaydı" olasılığını ve sağsalim kurtulduğu için ne kadar şanslı olduğunu dile getirirken ağlar. Sinirleri bozuk halde gülerken, "Pazartesi sabahı burada çalışıyor olmaktan mutluluk duymayı hayal edin" der. Gider ona sarılırsınız ve onun iyi olmasından dolayı ne kadar mutlu olduğunuzu söylersiniz. Olayı düşünmenin ne kadar korku verici olduğunu belirtirsiniz.

Olayı onun anlattığı şekilde gözünüzde canlandırırsınız. Senaryoyu ve tüm "eğer"leri aklınızda tutarsınız. O çalan kornaların ve durduğu yerin birkaç metre ötesinde arabanın çarpma sesini tarif ederken vücudunuzun kasıldığını hissedersiniz. Arkadaşınızın ağır yaralandığı ya da öldüğünü haber veren telefonun geldiği an'ı düşündüğünüzde kalp atışınızın yükseldiğini hissedersiniz. Hatta yaşamınızdaki benzer bir deneyimi bile anımsayabilirsiniz. O iyi olduğunu söylediğinde, ken-

dine gelip rahat bir nefes almak için bir kahveye ihtiyacı olduğunu söylediğinde, içinizde yükselen rahatlamayı hissedersiniz. Anlarsınız.

Merhamet bir seviyede empatik farkındalık gerektirse de, empatik farkındalığı aşan bir duygudur. Merhamet başkasının acısını ve ıstırabını geçirmek, onu rahatlatmak ve yatıştırmak için hissedilen yoğun bir istektir. Diğer kişinin talihsizliği için derin bir üzüntü ve sempati hissidir. Merhamet başkasının acısını hissetmek dışında, onun için bir şey yapabilme ihtiyacıdır. Önceki örneğimize dönersek, arkadaşınıza sarılıp şöyle diyebilirsiniz: "Lütfen sana bir kahve getirmeme izin ver. Niye oturup, rahatlamıyor ve biraz sakin zaman geçirmiyorsun? Seni idare ederim. Başka bir şeye ihtiyacın olursa, sadece konuşmak bile olsa lütfen haberim olsun." Merhamet ile istek, hayal, gerçekleştirilecek bir plan veya rahatlatıcı bir hareket olmaksızın ilerlemek zordur.

Kaç kez televizyonda aç çocuklar için yardım ilanları gördünüz ve kaç kez kendinizi bu sahneleri izlemeye güçlükle katlanırken buldunuz? Böyle zamanlarda kendinizi yaşamın adaletsizliği, hükümetlerin yozlaşması ve sizinse ne kadar şanslı ve bunun için minnettar oluşunuzla ilgili mırıldanırken bulabilirsiniz. Veya o çocuklara yardımcı olmak amacıyla kalem kağıda uzanıp bağışta bulunmak için ekrandaki numarayı not edebilirsiniz. Bir yandan şiddetli empati ve merhamet hissederken, diğer yandan bu konu hakkında umutsuzluk hissedebilir ve organizasyonun fonları, ihtiyaca uygun dağıtmasına karşı güvensizlik duyabilir ve kanalı değiştirebilirsiniz.

İş, bir narsistle olan ilişkinizde empati ve merhamet duymaya geldiğinde ve onların savunmasızlıkları ile ne kadar az yüzleştikleri düşünüldüğünde, meydan okuma sizin için yıldırıcı olabilir. Ne var ki, bu sıkıntı veren ve sorunlu kişi için empati ve merhamet duyma yetisi ilişkilerde daha tatmin edici sonuçlar almak ve ümitle daha tatmin edici bir ilişki kurmak için gerekli bir beceridir.

KENDİNİZİ NARSİSTİN YERİNE KOYMAK

Peki, hazırlıklı olun! Şimdi gerçek meydan okuma geliyor. Narsistle başetmeye çalışan pek çok danışanım şu deyimime alışkındır: "Işığı yakıp değişimin gerçekleşmesi için yolu açın." Şunu dediğimi de duyarlar: "Lambayı sonsuza kadar sizin taşımanız gerekmiyor, narsistin de bunun karşılığını verme ve size karşı açık olma sorumluluğu var. Birlikte gelişimi dikkatle ölçüp, değerlendireceğiz."

Peki neden bahsediyorum? Narsistle ilişkinizde empatiyi ve uygunsa merhameti öğrenmekten söz ediyorum. Biliyorum zorlu bir görev. Ama düşünün: Eğer yaşamınızdaki narsist, eşiniz veya sevdiğiniz, sizin için önemli olan biriyse, çabalarınızın işe yaraması veya vazgeçmeden önce elinizden geleni yaptığınıza dair kendinizi ikna etmek için yüksek bir motivasyon duyabilirsiniz. Bay Kendini Beğenmiş ile yaptığınız yolculukların bezginliğine rağmen, duygusal kütüphanenizin biyografik ve otobiyografik koridorlarında gezinmiş biri olarak; bir narsistin donanımını ve kendi donanımınızı daha gerçekçi şekilde kavrayabilirsiniz.

Önemli not: Bu tutum, size kendinizi güvende hissettirmeyen veya kullanılmış hissettiren biriyle uygun değildir. O, sıklıkla uzaklaşma stratejileri ve güvenlik planları gerektiren tamamen farklı bir durumdur. Eğer yaşamınızdaki narsist zorlu, baştan çıkartıcı veya güvenliğinizi herhangi bir şekilde tehdit eden biriyse lütfen hemen yardım isteyin.

Kendinizi narsistin yerine koymak, onun iç dünyasını hissetmeyi denemek demektir. Bunu yapabilmek için kullanabileceğiniz bazı özel teknikler vardır. Örneğin, size sertçe hitap ederse karşınızdaki yetişkin adamın yüzü yerine, gözünüzün önüne yalnız ve sevilmemiş küçük bir çocuğu getirebilirsiniz. O çocuğun yüzünü canlandırmaya çalışırken, onun deneyimlerini hayal etmeye çalışın: Acı dolu hisleri, eksiklik ve utanç duyguları, yalnızlığı ve duygusal boşluğu, sevgi ve onay almak için içine girdiği kaçınılmaz durumları-belki bazen dünyadaki en iyi,

en büyük ve en mükemmel çocuk olduğu mesajları ile karıştırılarak (anne kendini arkadaşlarının yanında iyi hissetmek istediğinde) hayal edin ve adamın bilinçli şekilde farkında olmadığı içindeki çocuğu kucaklayın.

Bu zekice stateji, danışanlara narsizm konusunda –sınırlı şekilde– yeniden ebeveynlik vermeyi öğrenirken sevgili arkadaşım Dr. Jeffrey Young'ın bana verdiği bir armağandı. Narsistlere yeniden ebeveynlik yaparken, perde arkasındaki yalnız ve kimsesiz çocuğa bakım vermek, onunla ilgilenmek ve ona rehberlik etmek vurgulanır. Sınırlı yeniden ebeveynlik empati ve sınır koymayı, narsistin çocukken yaşayamadığı deneyimler için kendisine karşı özenli davranması amacıyla ona model olmayı içerir. Bu çaba, iyileştirici yeni şemaların oluşması ve çocuğun büyüme sürecinde geçtiği yolların yeniden yapılandırılması ile sonuçlanır.

Narsistin içindeki çocuk için empati ve hatta merhameti hatırlamanın onun kendi teknesini inşa ederken omurga oluşturması için en yararlı araç olacağını anlayacaksınız. Yanınızdaki yetişkin yine dikkatsizce tükürükler saçarak bir şey hakkında konuştuğunda zihninizde incinebilir çocuğun görüntüsünü bir sahne olarak belirleyip sakladığınızı hayal edin. Bağışlanamaz taşkınlıklarının arkasında perde arkasındaki acınası ve yetersiz bulduğu küçük adamdan kaçma ihtiyacının yattığını anlayacaksınız.

Bakınca çocuğun bazen şımarsa bile aslında korktuğunu, üzgün, kimsesiz olduğunu göreceksiniz. William Wordswort'ün lirik şiiri 'My Heart Leaps Up'da (Kalbim Yerinden Fırlar) şöyle güzel bir mısra vardır: "Çocuk insanın babasıdır." Burada şairin yetişkin adamın zihnini yöneten küçük çocuğun iç sesinden bir şema veya köhne bir model gibi bahsettiği düşünülebilir. Bilinçli bir farkındalık olmaksızın yetişkin narsist, içindeki hayatına yayılmış acı veren erken deneyimleri aklından çıkmayan çocuktan fikir alır.

İşte yardımcı olabilecek bir ipucu: Narsistinizin bir çocukluk

fotografını edinmeye çalışın. Bu, empati ve merhamet geliştirmeniz için size çok yardımcı olabilir. Sizin de bir çocukluk fotografınızı ortaya çıkarmanız yararlı olabilir. İncinebilir yanınızın da merhamet ve bakıma ihtiyaç duyduğunu unutmayın. Bazı danışanlarım değişim aşamasında her zaman resimlerini görsel bir hatırlatıcı olarak kullanmak için yanlarında taşıyorlar.

ONUN KONTROLDEN ÇIKMASINA İZİN VERMEMEK

Duygusal deponuzu empati ve merhametle doldurmak, narsist size kötü davrandığında onu salıvermek anlamına gelmez. Anlayışınız ve duygusal cömertliğinizi artırmak gerekirken; küçümseyici, bencil, kontrolcü veya düpedüz zorlu davrandığında, tüm bunlarla ilgili onu sorumlu tutmak da gerekir. Burada amaçlanan empatik bir tutumla onu yüzleştirmektir. Aşağıdaki dört madde yaşamanızdaki narsist için empatik yüzleştirmeden nasıl yararlanabileceğinizi gösteriyor. Narsist bir arkadaşınız, eşiniz, patronunuz, iş arkadaşınız, kardeşiniz veya bir aile bireyi olabilir. Her senaryoda daha tatmin edici ve gerçek kazanımlar elde etmeniz amacıyla farklı becerilere odaklanılmaktadır.

- Hata ve sorumluluğu ayırt edebilmek
- Karşılıklılık ilkesini hayata geçirmek
- Olumlu geri bildirim sağlayarak yeterli farkındalığı desteklemek
- En iyi aracınızla bütünleşmek: Merhamet

Hata ve Sorumluluğu Ayırt Edebilmek

Eşiniz Steven sizi tren istasyonundan almaya geldiğinde, yirmi dakika geç kalmıştır. Arabaya bindiğinizde, sizi selamlamadan, açıklamada bulunmadan veya özür dilemeden sinirle sesini yükselterek tekrar bu durumun içine girmeyeceğini belirtir: "Yemin ediyorum Sharon. Başlama bile. Kır kulübündeki arkadaşlarımı bırakmak zorunda kaldım, ki cep telefonum da orada kaldı, korkunç trafikle boğuştum ve şimdi

yüzündeki önceden kestirilebilir ekşi ifadeyle uğraşıyorum. Kim buna ihtiyaç duyar?"

O, arabayı hareket ettirmeden, arabanın kapısını açar, başına çantanızla vurup onu bir daha görmemek üzere bir trene atlarsınız. Peki, şimdi bu fanteziyi zihnimizden uzaklaştıralım ve daha üretken bir stratejiye göz atalım.

Siz iç huzurunuzu kazanırken, onun arabanın camından dışarı taşan öfkeli sesinin yankısını duyması için bir süre sessiz kalırsınız. Kendinize bunun sizinle ilgili olmadığını hatırlatırsınız. Steven yine yapacağını yapmıştır. O; huysuz, asık suratlı adamın arkasında kaybolan küçük çocuğu yakalamak için fırsat kollarsınız. Rahat bir nefes alır, empatinizi devreye sokar ve şöyle dersiniz: "Arkadaşlarına mahcup olmamanın senin için ne kadar önemli olduğunu ve beni hayal kırıklığına uğratmanın da seni korkuttuğunu biliyorum. Rahatsız oldum biraz da endişelendim. Beni aramak için telefonunun yanında olmamasının seni sinirlendirdiğinden eminim. Gecikmene sinirlenmemi beklediğini anlayabiliyorum çünkü her zaman düş kırıklığımı ifade etmekte başarılı olamıyorum. Duygularını, trafikle boğuşurken bu duyguların daha da şiddetlenmesini önemsiyorum. Ama bana karşı eleştirel ve düşmanca davrandığında sana karşı sevecenlik duymam zor. Duymak isterdim. Kendininkiler kadar benim duygularımı da düşünerek iletişime geçmene ihtiyacım var. Ve de sakinleşince, bir özür hoşuma gidecektir."

Bir dakikalık sessizlik bazı düşünceler doğurur. Belki yüzünde makul bir ifade fark ediyorsunuzdur? Ama bu geçicidir ve eşiniz şöyle der: "Lütfen duygularım hakkında yine psikolojik mırıltılarınla bana saldırma. Sinirliyim çünkü bunun olacağını biliyordum ve seni almak istemesem bana kızacağını da. Hepsi bu. Suçu bana atma. Bugün zaten yeterince uğraştım."

Belki eşinizin kafasına vurduğunuz fanteziye geri döndünüz. Biliyorum, bu iş zor. Yine de sabırla onu suçlamadan tekrar sorumluluk

verirsiniz: "Bak Steven. Bugün bana yardımcı olmak istemen hoşuma gitti. Buraya zamanında gelmeni geciktiren, kontrolün dışındaki şeyler için seni suçlamıyorum. Kendini kötü hissetmek suçun değil. Sadece duygun. Ancak duygularını beni suçlamadan veya kırmadan nasıl ifade edeceğini bilmek senin sorumluluğun. Başka türlü yapman kabul edilemez. Bu davranış bana ve evliliğimize karşı incitici oluyor."

O, tekrar sessizdir ve yavaşça başını sallar. Küçük bir mola? Devam eder ve sakince "Peki, tamam" der. Bu da bir başlangıçtır...

Bu sahnede sakin ve zekice idrak edebilen zihninizin şemadayanıklı korunağında harekete hazırsınız. Daha önce oturup endişelenmenizi, çaresiz ve öfkeli hissetmenizi tetikleyen durumu aştınız. Bazı şema-odaklı refleksler hissedersiniz (fantezinizdeki tepkinizi düşünün) ama Steven'ın durumuna getirdiğiniz yeni anlayışla, onun için hâlâ hissettiğiniz sevgi ve kendinize yönelik merhametli savunmanız bu karşılıklı etkileşimde yeni bir oluşum içine girmenizi olası kılmıştır. Hata üzerindeki sorumluluğunu vurgularsınız ve şahsi ihtiyaçlarınıza dikkat çekersiniz. Sevilmek ve takdir edilmek isteyen küçük utangaç çocuğa da anlayış ve cömertlik sunarsınız. Sonuçta bu durumda evliliğinizi kurtarmayı seçmişsinizdir.

Daha önce de bahsettiğim gibi, bu zor bir iştir. Buradakine benzer senaryolar içinde kendinizi tanımlayabilseniz de; daha olumsuz bir senaryo öngörme eğiliminde olabilirsiniz. Bu örnekteki sonuç sizi tatmin etmeyebilir. Yeterince iyi olmasa da, bu bir başlangıçtır. Alışkanlıkların değiştirilmesinin hem kendiniz, hem yaşamınızdaki narsist için zor olduğunu unutmayın. Beyin biçimlendirilebilir bir organdır ama bu genellikle zaman alır, kalıcı bir değişim olasılığını görmeniz sürekli tekrar ve ısrarlı bir çaba gerekebilir. Değişimin ortaya çıkması için, dik bir yokuşa gelmiş olsanız da aynı viteste gitmeye çalıştığınızı fark etmeniz gerekir. Bazen vites değiştirmeniz gerekir. İletişim için yeni yol ve yöntemler deniyor ve başarıyor görünseniz de, bunlar zaman içinde sizin sesinizi yansıtan, içselleştirilmiş, altında

sizin imzanızı taşıyan sözler haline dönüşür. Sakin ve odaklanmış bir zihne sahip olmanın gücü, bir danışanımın dediği gibi, kendinizi "hayata geri dönmüş" hissetmenize sağlayabilir. Bu sözcükle, o an neler olduğunu hissedebildiğini kastediyordu. Bilinçli farkındalığı sayesinde geçmişteki çarpıtılmış inançlarının, üzerindeki etkisi zayıflamıştı.

Karşılıklılık İlkesini Yerleştirmek

Cumartesi gecesidir ve erkek arkadaşınız Chris –yine onun favori restoranında– yemek yiyeceğinizi duyurur. Bu öngörülebilir durum konusunda genellikle ona iyi eşlik etmişsinizdir. Yemek ve servisin kalitesi konusunda ne kadar eleştirel olabileceğini ve bir yere girdiğinde adeta ünlü biri gibi davranılmayı, müdür tarafından selamlanmayı ve derhal masaya alınmayı ne kadar sevdiğini bilirsiniz. Diğer taraftan onun tavırlarından rahatsız olmuş şekilde bakanların önünden geçerken de başınızı utançla öne eğersiniz. Bu noktada o gece yeni bir yer denemenin iyi fikir olabileceğini düşünürsünüz.

Bunu önerdiğinizde, Chris birkaç sözünüzden sonra kaşlarını çatar ve hemen sözünüzü keserek şöyle der: "Büyük olasılıkla masaya oturtulmak için bekleyeceğimiz ve yemeğinin neye benzediğini bilmediğimiz yeni bir yer için deneme tahtası olmayacağım. Unut bunu!" "Planladığı gibi" yemeğe gitmek için hazır olmanız gereken saati duyurarak sizi azarlar.

Gazetesine gömülmesini izlersiniz. Cüzdanınızda kendinizinkinin yanında tuttuğunuz çocukluk resminin gözünüzde canlanması için birkaç saniye ayırırsınız. Onun içindeki hiçbir zaman paylaşmayı, adaletli olmayı, verip almayı öğrenmemiş, babası tarafından küçük düşürülmüş ve annesi tarafından utanç verici şekilde baskılanmış küçük çocuğu hayal edersiniz. Konu ilişkiler ve uyum sağlamaya geldiğinde, küçük Chris'in kafası çok karışık ve huzursuzdu. Ardından tekrar kısa bir zaman ayırıp, kendinizi de çocuk olarak düşünürsünüz. O küçük kız da şu veya bu konuda azarlanmaktan çok korkuyordu.

Herkesi memnun etmek, suçlu hissetmemek veya onları hayal kırıklığına uğratmamak için elinden geleni yaptı. Başka ne yapılacağını bilmiyordu.

İçinizden küçük Chris'e ve küçük Siz'e gülümsersiniz, sakinleştirici derin bir nefes alır şöyle dersiniz: "Chris sanırım ne olduğunu konuşmamız gerek. Senin Royal Cafe'de yemek yemeyi ne kadar sevdiğini biliyorum. Sana iyi davranılmasının ve yemeği senin sevdiğin şekilde yememizin senin için ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Sıralarını aldığımız diğer müşteriler için kendimi biraz kötü hissetmek dışında, orada seninle iyi zaman geçirdim. Değişiklik önerdiğimde bana duygularını açıklayabilirdin. Kendimi engellenmiş veya reddedilmiş hissetmekten gerçekten hoşlanmıyorum. Sadece yeni bir deneyim yaşamayı rica ediyorum. Farklı bir şey denemek hoşuma gider. Yeni yerin harika bir son dakika seçeneği olmayabileceği konusunda seninle aynı fikirdeyim. Ama biraz daha maceracı olamaz mıyız? Belki daha farklı ve karşılıklı tatmin edici bir plan yapabiliriz. Ne dersin?"

O an'a kadar sizinle göz teması kurmamış olan Chris, gazetesinin arkasından bir göz atar ve alaycı şekilde, "Eğer her zamanki planımızı ne kadar sevdiğimi biliyorsan, niye yeni bir maceraya girişeyim ki?" Okumasına geri döner.

Hiç vazgeçmeksizin yanıtınız şöyle olur: "Chris, konuştuğunda senin yüzüne baktığım gibi, ben konuşurken senin de bana bakman gerçekten iyi olur. Benden beklediğin nezaketi, ben de senden bekliyorum. Chris başını kaldırır ve devam edersiniz: "Teşekkürler. Senin istek ve arzularını gö önünde bulundurmak hoşuma gidiyor ve senden de aynısını bekliyorum. Bu, iki taraflı bir şey. Yalnızca haftasonu eğlencemiz için karşılıklı uzlaşma öneriyorum. Bu ilişkinin yürüyebilmesi için ikimizin de değer verilmeye, duygu, düşünce ve arzularımızın duyulması ve dikkate alınmasına ihtiyacımız var. Bazen ikimiz için farklı kurallar geçerli gibi geliyor bana ve bu kabul edilebilir değil."

Kızgın olmayan bir ses tonuyla Chris şöyle der: "Tamam. Anladım.

Konuşalım. Ama bu haftasonu değil. Bir dahaki sefere yeni bir şey denemeye söz veriyorum. Bu gece için hazır değilim." Size kulak verdiği için teşekkür eder, sözünü tutup tutmayacağı konusuna dikkat edersiniz.

Bu sahnede gerçek bir özür bulunmuyor. Chris basit bir bilgilendirme yapıyor ve söz veriyor. Anlayıp anlamadığından tam olarak emin değilsiniz. Ama alaycılığını bir kenara bırakıp göz teması kurarak daha nazik bir ses tonuyla yanıt verebiliyor. Buradaki vurgu sizin adalet, karşılıklılık ve dönüşümlü olarak isteklerinizin gerçekleşmesini teklif etmeniz üzerindedir. Bu sahneyi ileri sararsak, ilerlemeyi ölçmede kullanacağınız bundan sonraki ölçü size haset etmeden sözünü tutup tutmadığıdır. Takip edip, ilişkide sıranın sizin isteklerinize de gelmesinin önemini yinelemek zorunda kalabilirsiniz. Hatırlamaz, kendi-odaklı politikalarına geri dönerse düş kırıklığınızı belirtmeniz gerekebilir.

Olumlu Geri-bildirim Sağlayarak Yeterli Farkındalığı Desteklemek

Evinizde geleneksel bayram yemeğine hazırlanırken, narsist kardeşiniz Rick size telefon eder. Bayramınızı kutlar ve beklenmedik sorunlar nedeniyle geç kalacağını söyler. Genellikle geç kaldığında arama alışkanlığı yoktur veya aradığında, "Dinle, yemeğe geç kalıyorum. Yemeği neden bu kadar erken planladın bilmiyorum. Çok tutucu ve tuhafsın Susan" der. Bu kez şöyle demektedir: "Merhaba Susan. Bu benim tipik özelliğim gibi görünebilir, herkesi yemek için beklettiğim için üzgünüm ama evdeki öngörülemeyen sorunlar nedeniyle yirmi dakika kadar geç kalacağım. Getirebileceğim bir şey var mı?"

Anında yanlış numara olduğunu düşünürsünüz? Ama sonra kendinizi toparlarsınız. "Teşekkürler Rick. Umarım her şey yolundadır. Aradığın için teşekkürler. Birkaç servis kaşığı getirirsen çok iyi olur. Sorduğun için teşekkürler." Bunun kardeşinizle ilişkinizde bir ilk olduğunu hemen fark edebilirsiniz. Bu ilişkiyi kurmak için yıllarca dü-

rüst iletişim ve empatik yüzleştirme üzerinden çaba göstermişsinizdir ve sonunda çabalarınızın meyvesini görmektesinizdir. Şöyle dersiniz:

"Rick, biliyor musun; bana karşı daha düşünceli olmak için gösterdiğin çabaya minnettarım. Bu sana daha da yakınlaşmamı sağlıyor. Tekrar teşekkürler."

O da, "Evet, deniyorum. Bu bizim için geçmişte büyük bir sorun nedeni olabilirdi. Fark ettiğin için teşekkürler, " der.

Uygun olduğunda olumlu geribildirim vermek, narsistle (veya böyle bir durumda herhangi biriyle) olan ilişkinizde kötü davranışa karşı durmak kadar önemlidir. Evet, Rick yine geç kaldı. Hâlâ zamanlama ile ilgili sorunları olabilir. Ama davranışlarında sorumluluk almak ve düşünceli olmak için çaba harcıyor. Tüm becerinizi kullanarak, onunla daha sağlıklı bir ilişki kurmak için uzun süredir toprağı sürmektesinizdir. Olumlu noktaları göstermek –düşünceli çabalarını, basit nezaket hareketlerini– sıradan insani bir şekilde sevilebilir olduğunu hissetmesinde ona eşlik etmeniz için gereklidir.

Bu sahnede abartmadınız veya "harika", "çok iyi" , "mükemmel" gibi sözler kullanmadınız. Geçmişte olabileceği gibi dikkatini çekmek, onu iyi duygu durumunda tutmak üzere olağandışı işi, arabası veya kelime dağarcığından söz etmediniz. Farkında olduğunuzu göstermek ve düşünceli olmak için basit bir onay ve teşekkür... Unutmayın, narsistin kendini rahat hissetmesi ve ilişkiye bağlı kalması için çocukken hiç öğrenmediği bir şeyi öğrenmesi gerekir: Tüm o gösterişin çabasının arkasında, aslında olduğu haliyle yeterli olduğu. Sevecenlik, sevgi ve kabul görme kayıp giden dalkavukluğun yerini aldığında, artık o da sevilmek için bir şey kanıtlaması gerektiğini hissetmez. Parlak afişlerde en üst sıralarda yer alması gerekmez.

En İyi Aracınızla Bütünleşmek: Merhamet

Perşembe günüdür ve sunumlar, toplantılarla dopdolu bir günün ardından eve gelirsiniz. Bu, sizin işyerindeki en zorlu haftalarınızdan biri olmuştur. Eşiniz Ed'e sarılıp, selamladıktan sonra onun için de mahsuru yoksa yemekten önce günün yorgunluğunu biraz sporla atmaya ihtiyacınız olduğunu söylersiniz. O da, "tabii ki" der. Ancak bunu söylerken rahatsızlıkla yüzünü buruşturduğunu fark edersiniz. Siz sormadan o söyler: "Biliyor musun Karen, bencilliğinden ve o aptal işinden bıktım. Niye bırakıp, yapacak başka bir şey bulmuyorsun? Geç akşam yemekleri ve egzersiz takıntın yetti artık. Artık bu saçmalığa ihtiyacım yok. Oturup seni beklemekten daha önemli işlerim var. Benimle birlikte olmak için çok şey verebilecek insanlar var. Neye benziyorum, aptala mı?" Gözlerini dikip size bakar.

Şaşkınsınızdır ve düşünürsünüz, "İşte yine başlıyor!" Göğsünüzde gezinen, boynunuza uzanan, yüzünüzü kızartan o tanıdık sıcaklığı hissedersiniz. Savunma olarak bağıracak gibi olursunuz ama bunun hiçbir yere varmayacağını hatırlarsınız. Basitçe özür dileyip, onun haklı olduğunu söyleme dürtüsünü hissedersiniz. Veya yüzünüzde fark edilen ve gözlerinizden yaş olarak taşan hissi takip ederek başka bir odaya geçersiniz. Hatırlayın: savaş, donakal veya kaç!

Ama bunun yerine duraklar, nefes alır ve alt üst olmuş duygularınızı anlamlandırıp, tehdide gösterilen üç tipik tepkiye yenilmeden onlara sakin ve gerçekçi bir sesle karşılık verip veremeyeceğinizi görürsünüz. (Eğer empatik yüzleştirme için fazla altüst olmuş haldeyseniz, sakinleşmek için kendinize vakit ayırın, an'ı yakalayın ve sahneye geri dönün. Molalar hakkında ileride daha fazla konuşacağız.) Kendi avukatlığını yapan, sakin ama sert bir sesle, yalnızlık ve değersizlik hisleriyle boğuşan küçük çocuğun tamamen farkında olarak Ed'in gözlerinin içine bakarsınız. Kendini ifade eden ve duygularına güvenen içinizdeki küçük kızın anılarını toplarsınız.

Şöyle dersiniz: "Ed biliyorsun bunun hiçbir kelimesine inanmıyo-

rum. Yalan söylediğini düşündüğüm için değil. Sadece seni tanıdığım için ve beni özlediğini söylemenin senin için ne kadar zor olduğunu ve tıpkı bu hafta olduğu gibi aklım başka yerde olduğunda kendini benim için önemsiz hissettiğini bildiğim için. Senin için ne kadar sinir bozucu olduğunu anlayabiliyorum. Ama beni kırmana veya işimi suçlamana gerek yok. Bu şekilde konuşunca bana senin söylediklerini önemseme şansı tanımıyorsun. Sinirleniyorsun ve beni tehdit ediyorsun ki bu incinmeme ve aynı zamanda sinirlenmeme neden oluyor. Duyguların benim için çok şey ifade ediyor. Ama benim duygularımı görmezden gelince karşılıklı sorunları halletmemiz olasılığını ortadan kaldırıyorsun. Bu konuşmayı baştan almak istiyorum, ne dersin?"

Ed, size inanamayan bakışlarla bakar. Kaçmadınız, savaşmadınız veya pes etmediniz. Bu, onu bir anlığına yatıştırır. Sonra güvensizliği ve huzursuzluğu geri döndüğünde, şöyle der: "Bana ne hissettiğimi söyleme. Sana zaten anlattım. Bu arada sinirliyim. Evet, doğru duyuyorsun sinirli!"

Ed'in içindeki ayağını yere vuran, kollarını kavuşturan gizlice annesi veya babasının gelip onu tutup acılarını almasını isteyen küçük çocuğu görürsünüz. Onun koruyucu zırhına nasıl sarıldığını hissedersiniz. Sesinin tınısı değişmiştir. Söylediği sözler öfkesinin altını çizse de, mesajınızı pekiştirmenizi istercesine sizinle daha ilgilidir. Ona yanıt verirsiniz: "Ed, dinle! Sinirlendiğini görüyorum. Ama onu ifade etme yolun beni sadece itiyor. Beni gerçekten itmek istediğini sanmıyorum. Seni duymamı ve sevmemi istediğini düşünüyorum. Senden tek istediğim, yanındayken öfkenin arkasına bakıp, hissettiğin acından bahsetmen." Elini tutmak için uzanırsınız.

Mahcup şekilde elini almanıza izin verir ve hafifçe sızlanan daha nazik bir tonda, şöyle der: "Dinle Karen, senin için zor bir hafta olduğunu biliyorum. Ama benim için de zor. Hepsi bu. Üzgünüm. Git, egzersizini yap. Ben iyiyim."

Bu değişiklikten çok mutlusunuzdur. Ona ulaşabildiniz. Ağzından

ateş püskürten ejderhanın maskesi altında yatan küçük çocuğu açığa çıkardınız. Beyninizi, kendinizinkine olduğu gibi, onun incinebilirliğine de sarıp sarmalamışsınızdır. Bir canavara tek bir silahla karşı koymak çok büyük cesaret ve alışılmadık olarak merhamet ister. Ed'e, dinlediği için teşekkür eder ve duygularını onaylarsınız. Daha kısa bir egzersiz planı uygulamayı ve o gece birlikte daha fazla zaman geçirmeyi önerirsiniz. Teklifinizi kabul eder.

Bazılarınız narsisti cezalandırmamanın ya da ona davranışlarının sonuçlarına katlanması gerektiğini göstermemenin, kötü davranışını pekiştirmenin başka bir yolu olduğunu düşünebilir. Bazıları o size karşı böylesine duyarsızken bu sözcükleri asla söyleyemeyeceğinizi hissedebilir. Ve bazılarınız da, "Bunu kimse kaldırmak zorunda değil! Bırak onu!" diyebilir. Aslında bu bakışların herhangi biri veya hepsi doğru olabilir. Bazen bir narsistle olan ilişki o kadar yıpranmış olabilir ki, kendiniz için yapabileceğiniz en iyi şey sınır koymak veya ilişkiyi bitirmek olabilir. Büyük oranda merhamet ve empatik yüzleştirme sunmuş ve sonuç alamamış olabilirsiniz. Veya o kadar yaralısınızdır ki, bu içinize yönelik yolculuğunuzda güç ve arzunuzu diriltemiyorsunuzdur. Eğer böyleyse, tamam. Tek bir doğru veya yanlış karar yoktur. Sadece sınırlı sayıda seçenek ve sonuç vardır. Ama eğer bu kitabı okuyorsanız, yaşamınızdaki narsist ile bağlantıda kalmayı seçmişsinizdir. Kendi makul hak ve ihtiyaçlarınızın kişisel avukatı olmak için bilinçlenme kapasitesine ulaştığınızda, empatik yüzleştirmenin sizi sıklıkla daha tatmin edici sonuçlara ulaştıracağını görürsünüz.

DEĞİŞİM İÇİN KALDIRAÇ ETKİSİ YARATMAK

Kitabın daha önceki sayfalarında, bir baskı unsuru olmadan yaşamınızdaki narsistle ilgili değişiklik sağlamanın çok zor olduğundan bahsetmiştim. İlerleyen sahnelerde ilişkinin çökme olasılığı bir kaldıraç olarak etki etti. Bunlar hayatınızdaki önemli ilişkilerdir: Eş, sevgili ve kardeş. Bu ilişkilerde, her iki taraf da birbirine bağlı kalmayı

seçmiştir. Bu kaldıraç etkisi ilişki önemli olduğunda ve narsist sizi kaybetmek istemediğinde gelişir. Bu etkiyi, narsisti dikkatsizce veya amansızca tehdit ederek kurmaya ihtiyaç duymaz ya da bunu istemezsiniz. Bu sadece çirkin durumlar yaratır. Desteği, ilişkinin sizin için ne kadar anlamlı olduğunu ve ikinizin daha iyi işbirliği yapmaması durumunda biteceğinden duyduğunuz korkunuzu ifade ederek sağlayabilirsiniz. İlişkinizdeki desteği geliştirmek için üç önemli araca göz atalım: Örtülü varsayım kuralı, mikrodan makroya yaklaşım ve molalar.

Örtülü Varsayım Kuralı

Örtülü varsayım kuralı daha çok kuşkunun yararı üzerine kurulu bir kural olarak bilinir. Narsiste, belki de sözlerinin ne kadar incitici olduğunu anlamadığını ve bu kadar eleştirel olmayı kastetmediğini düşündüğünüzü ama bu yaklaşımının sizin üzerinde alt üst edici bir etki yarattığını belirtirsiniz. Unutmayın, narsistlerin çoğu zarar vermeyi değil, yakınındakileri görmeyerek kendilerini korumayı amaçlar. Bununla beraber can acıtsalar da sorumlu tutulmalıdırlar. Bu noktada narsistin iyi niyetine duyduğunuz güveni belirterek yıkıcı veya savunmacı açıklamalara giriştiğiniz tartışmalardan uzak durabilir ve bu yolla değişim için motivasyon yaratabilirsiniz.

Mikrodan Makroya Yaklaşım

Mikrodan makroya yaklaşım daha çok "giysi provası" olarak bilinir. Narsistin, insanların onun hakkında ne düşündüğünü önemsemediğini belirten protestolarına rağmen; biliyorsunuz ki başkaları tarafından sevilmek ve kabul görmek hepimiz tarafından, narsist de dahil olmak üzere (hatta belki özellikle) arzu edilir. Narsistin tanık olduğunuz olumsuz davranışlarına yönelik gözlemleriniz, onun başkalarıyla ilişkisindeki küçük evrenini ve daha geneli temsil eder. Onun "haklı" ve abartılı davranışlarının anlaşılabilir olduğunu, çünkü çocukken edin-

diği kafa karıştırıcı mesajların farkında olduğunuzu empatik şekilde belirtirsiniz: Bir an şımartılmış, ardından yoksun bırakılıp, görmezden gelinmiştir.

Kuralları görmezden gelerek ve başkalarından özel ilgi bekleyerek statü kazanmaya çalıştığını bildiğinizi söylersiniz. Ama onun yapısını anlamak ve ona karşı açık hatta affedici olmak için çok uğraştığınızı; onu tanımayanların kendisini kibirli bulabileceğini belirtirsiniz. Onunla birlikte olmayı pek arzulamayacaklardır ve kendisine doğruyu söylemek de çok umurlarında olmayacaktır. Bu kaldıraç etkisini arttırır çünkü merhametiniz ve yatıştıran bilgeliğinizden saklanamaz ve sürekli dışlanma acısıyla baş edemez.

Molalar

Hayatınızdaki narsistle ilişkinizde "değişim için kaldıraç etkisini" sürdürebilmeniz için ona sesinizi duyurmanız gerekir. Eğer çok sinirliyseniz ve kötü sözler kullanmanın veya geri çekilmenin eşiğindeyseniz; sesinizi daha fazla duyurabilmek için potansiyelinizi geliştirmek, sizi harekete geçiren duygularınızı hafifletmek, üzerinize çöken olayları yapılandırmak için zamana ihtiyacınız olabilir. Çiftler için kendine yardım kitapları ve bireyler için öfke yönetimi kitapları, güçlü, saldırgan veya hızla artan bir öfke sözkonusu olduğunda mola almanın değerini anlatan önerilerle doludur. Bu, gerçekten de iyi bir öneridir. Sakinleşme ve içebakış için kullanıldığında ve savaş veya kaç (veya donakal) tepkilerinin yarattığı fizyolojik etkilerin geçmesi sürecinde molalar çok yardımcı olabilir.

İlişkiler ve boşanmanın öngörülmesi konularında uluslararası bir uzman olan John Gottman, bir tartışmanın ardından onarıcı bir iletişime geçmeden önce sakinleşmenin zorluğu fakat önemini vurgular (Gottmann ve Silver, 2004). Gottmann birçok uyumlu ve mutlu olduklarını belirten çiftin, ilişkileri için zarar verici sonuçlar doğmadan, birbirleriyle tartıştıklarına işaret eder. Oysa birbirleriyle kırılgan bir bağları olan çiftler zarar verici şekilde kavga ederler ve çalkantılı duygusal ve

psikolojik durumları onarıma girmeden önce dengeye kavuşmak için zamana ihtiyaç duyarlar.

Mola genellikle kişinin, belki evdeki başka bir odaya giderek veya bir süre yürüyüşe çıkarak diğerinden geçici olarak uzaklaşması olarak tanımlanır. Buradaki fikir, tekrar bir araya gelmeden veya tekrar anlaşmazlığa düşmeden bir "duyguları soğutma" dönemi yaşamaktır. Şema Terapide; tetiklendiğinizde, vücudunuz ve zihniniz çok kuvvetli düşmanlık ve öfke duygularıyla dolup taştığında nefesinizi ve duygusal dengenizi yeniden yakalamak için geçici bir kaçış öneririz. O halde bir mola sırasında kendinizi tekrar rahat hissedebilmek için neler yapabilirsiniz?

NEFES AL

Farkındalık pratiklerinde kullandığınız yumuşak ve sakinleştirici nefesler (5. Bölüm'de tarif edilmişti) yardımcı olabilir. Moladayken, nefesin karnınızı yükseltip alçalttığını fark etmek için birkaç dakika ayırın, içinize çektiğiniz havanın serinliği ve dışarı verdiğiniz nefesin sıcaklığını, ciğerlerinizin dolup boşaldığını hissedin. Her nefeste zihninizi ve vücudunuzu sükûnetle ve canlı bir açıklıkla arındırın.

ŞEMA BAŞA ÇIKMA KARTI KULLANIN

Yanınızda, içinde bulunduğunuz şemayı hemen belirleyerek sizi uyandıracak bir veya iki başa çıkma kartı bulundurun. Başa çıkma kartı sizi daha sağlıklı tepkilere yönlendiren bilge bir rehber olabilir. 4. Bölüm'de öğrendiğiniz dört adım (gözlem, değerlendirme, özdeşleştirme, ayrıştırma) –ek olarak kendini yatıştırmak için sağlıklı yollar bulma başlıklı son bir adım– başa çıkma kartına eklenir.

1. **Gözlem**: Deneyimlediğiniz duyguları fark edin.
2. **Değerlendirme**: Duygularınıza ve aynı zamanda tepkilerinize denk düşen şemaları bulun.
3. **Özdeşleştirme**: Şema odaklı olabilecek duygu ve tepkileri etiketleyin.

4. **Ayrıştırma**: Geçmişin hayaletlerini bir kenara bırakın ve kendinizi "şimdi ve burada" bakış açısıyla fark edin.
5. **Kendini yatıştırma**: O anda kendinizi yatıştırmak için sağlıklı yollar arayın.

Örneğin başa çıkma kartı şöyle görülebilir:

1. (Yaşamımdaki narsiste) kızgın olduğumun farkındayım.
2. Duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarım tetikleniyor çünkü kendimi yanlış anlaşılmış hissediyorum ve çantada keklik olarak görülmeme içerliyorum.
3. Çığlık atıp, onu cezalandırmak istiyorum ve bir şeyler yemek istiyorum.
4. Bunlar, takdir edilmek ve fark edilmek için müthiş fedakârlıklar yapmak zorunda kalan güçsüz küçük kız çocuğunun duygularıdır. Ama artık bir şey kanıtlamam gerekmiyor. Seçeneklerim var. Güçsüz değilim ve bu ilişkide haklarım var. Öfkeyle püskürmek (hayatımdaki narsiste) sadece gereksiz gelecek. Sağlıksız yiyeceklerle karnımı doldurmak anlık olarak beni rahatlatabilir ama sadece acımı gizler, iyileştiremez. Öfkelenmeye hakkım var ama öfkenin kendisi olmam gerekmiyor. Tıpkı kendiminkileri olduğu gibi, onun meselelerini ve tuhaf hareketlerini de anlamaya yetkin bir yetişkinim. Kendi duygularım için etkili bir konuşmacı ve incinebilir yanım için iyi bir avukat olabilirim. Davranışlarla dışa vurmadan, kendimi savunmalıyım.
5. Öfkeli moda geçmek veya yemeğe gömülmek yerine başka şeyler yapabilirim:
   - Beş dakika vakit ayırıp günlük yazabilirim.
   - Bu şekilde hissettiğimde beni nasıl yatıştıracağını bilen bir arkadaşımı arayabilirim.
   - Konu tekrar gündeme geldiğinde ne üzerine (ve nasıl) iletişim kuracağımı yazıp pratiğini yaparım.

OYALANMA

Sağlıklı oyalanmalar, mola modunuzun bir dengeye ulaşması ve duygularınızın yatışması için etkili olabilir. İşte bazı öneriler:

- Şiir okuyun veya yazın
- Müzik dinleyin
- Bulmaca çözün
- Düzenleme yapın
- Yapılacaklar listesi hazırlayın
- Dans edin veya şarkı söyleyin
- Egzersiz yapın
- Meditasyon yapın
- Banyo yapın
- Masaj yaptırın

SONUÇ

Değişim çaba gerektiren ve sinirlendiren bir girişimdir. Herkes değişmeye gönüllü veya hazır değildir hatta kimisi değişimle ilgilenmez bile. Korku öncelikli engel olabilir – amaç her ne kadar bu şemaları zayıflatmak olsa da, kişi bu şemalara bağlı korkunç duyguları uyandırmaktan korkar. Ama beyinle ilgili tüm öğrendiklerinizden sonra, değişimin mümkün olduğunu biliyorsunuz. Şimdi umudunuz yenilenmiş olabilir.

Bu bölümde, hareketle değişimin mümkün olduğunu görme şansı yakaladınız. Değişime olanak verecek en kritik araçlarla tanıştınız; empatik yüzleştirme, merhamet, kişisel avukatlığınız, sınır koyma ve değişim için kaldıraç etkisi yaratma ve sürdürme.

Kitabın son bölümünde size kullandığınız dili geliştirecek yeni stratejiler sunacağım. Daha önce değindiğimiz noktaların üzerinden geçilecek, ayrıntılandırılacak ve ihtiyaçlarınıza göre şekillendirilecektir.

7 Narsistle İletişim için Yedi Beceri

Yetenek yoksa sanatçı olmaz,
ama çalışmadıkça yetenek hiçbir işe yaramaz.

Emile Zola

Hepimizin başkaları ile ilişki kurmada mizacımız ve (sözlü ya da yazılı ifadeler, jestler, mimikler, yüz ifadeleri, davranışlar ve beden dili gibi yollar aracılığıyla) edindiğimiz becerilerin bir bileşimi sonucu ortaya çıkan kişisel bir iletişim tarzımız vardır. Bu bölümde ele alınan iletişim yeteneği, herhangi bir konuda durmaksızın "ağzı laf yapıp" devam etme becerisi gibi bir şey değildir. Burada sözü edilen daha çok bağlama uygun ve bütüncül olarak kişisel ve kişilerarası alanlarda otantik iletişimden edineceğiniz yararları kapsar. Bunlar ayrıca ne söylediğinize değil nasıl söylediğinize dikkat ederek, düşünceli ve dikkatli bir şekilde iletişime geçerek; diğerlerini de bu tarz bir iletişime davet edebileceğiniz becerilerdir.

"Yetenek" sözünün birkaç anlamı olması gibi, bir narsistle iletişim yeteneği geliştirmenin de birkaç düzeyi vardır. Yukarıda belirtildiği gibi, bu kelime birine gönüllü olarak verilen bir "armağan"a veya verme eyleminin kendisine işaret edebilir. Bu kelime aynı zamanda bu anlamda kullanıldığında doğal yetenek, tanrı vergisi veya doğuştan gelen yetenek anlamlarına gelir. İletişim sözkonusu olduğunda bu, kişinin başkalarının kalplerine ve ruhlarına dokunmak için ilâhi bir gücü olduğu, ya da doğuştan belirli biyolojik sisteminin karizmatik ustalığına hizmet ettiği veya her iki durumun da geçerli olduğu anlamına gelir.

Buna katılabilirsiniz. Ancak yetenek, buna niyetlenmek ve üzerinde çalışmakla da gelişebilen bir olgudur. Ben "yetenekli iletişimciler"i kendi iç bilgeliklerine yönelmek için ustalık tesis etmiş –sizin bu kitap boyunca yaptığınız gibi– kişiler olarak görmek isterim. Yeteneğin kökeni geleneksel olarak doğuştan gelen, geliştirilmiş veya ilâhi güçle ilgili görülse de; yetenekli iletişimciler gözlem yapma, dinleme ve kendileri dışındaki dünyayı araştırmanın değerini bilirler. Kendilerini zarafet, lütuf ve düşüncelilikle ifade ederler. Güzel olan, hepimizin içinde var olan bu yeteneği keşfetme potansiyelimizin mevcut olmasıdır.

Şimdiye kadar kendiniz hakkında, özellikle yaşamınızdaki narsistle ilişkinizi ilgilendiren pekçok şey öğrendiniz. Yeni bir iç bilgelik mertebesine ulaştınız ve an'ı yakalamak için çeşitli tekniklerin yanısıra gerçeği kurgudan ayırt etmeyi öğrendiniz. Şimdi yeni bir farkındalığa ve narsistin katmanlarını tek tek ayıklayıp kökenindeki incinmiş, yalnız ruha ulaşmanıza olanak veren daha empatik bir kalbe ve zihne sahipsiniz. Savunmaya geçmeden kendiniz için direnebilirsiniz çünkü savunacağınız bir şey yok. Karşı saldırıda bulunmadan kendiniz için düşünceli bir istekte bulunabilirsiniz. Eksik ve huzursuz hissettiren anlar arasındaki benzerliği sezip, bu olasılığı daha az endişe ile karşılıyorsunuz çünkü bu ters etkileşimleri onarmak için elinizde yeni araçlarınız var. Bu yeni kavrayış ile başkasını değiştirmek için hiçbirimizin bir otorite ya da beceriye sahip olmadığını görüp hafifliyorsunuz. Değişime olanak veren tek şeyin, kendinizi ifade etmek ve olumlu etki yaratan dinlemeye yönelmek olduğunu gördünüz ve bu yönde beceriler geliştirdiniz. Şiir yazma alışkanlığınız olabilir ya da olmayabilir ama yeteneğinizi geliştirme potansiyelinizden yararlanıp sahip olduğunuz yeteneği insanlarla paylaşabilirsiniz.

GÜCÜ KULLANMAK

Star Wars filminden şu repliği hatırlayabilirsiniz: "Güç seninle olsun." Jedi Şövalyeleri'nin felsefesi, hepimizin içinde bizi birleştiren ve karşıtlığa dayanma ve karanlıkta ışık yaratma gücü veren gezegenler

arası sezgisel bir enerji olduğunu söyler. İşte bu "GÜÇ"tür. Burada kısaca esneklik (Flexibility), açıklık (Openness), alıcılık (Receptivity), yetkinlik (Competence) ve aydınlanma'dan (Enlightenment) bahsediyorum.*

Zihniniz GÜÇ konumu ile meşgulken etkileşiminiz daha samimi ve tatmin edici olacak ve bilgeliğinizi karanlık anlarda daha sıcak ve parlak bir ışık olarak paylaşabileceksiniz. Zor insanlarla karşılaştığınızda, artan empatinizi ve keskinleşen odağınızı GÜÇ konumunun tüm elemanlarını açıkça ortaya koymak için kullanın.

- **Esneklik:** İfadelerinizi, sorularınızı ve yanıtlarınızı duruma uygun olarak ayarlarsınız. Katı, değişmez eğilimler ve fikirlere karşı durur, onları elersiniz.
- **Açıklık:** Yargılama yapmadan, peşin hükümlü beklentileriniz olmadan karşınızdakini dinlersiniz. Keşfin gelmesini bekler, hızla tahminde bulunmazsınız.
- **Alıcılık:** Sözleriniz ve ses tonunuzla birlikte göz temasınız, yüz ifadeniz ve vücut diliniz başkalarıyla bağlantı kurmaya hazır olduğunuzu gösterir; onların düşüncelerini, duygularını zorlama, kesinti veya sansür olmadan zihninize çağırırsınız.
- **Yetkinlik:** Güvenilir ve empatik bir dinleyicisinizdir, iletişimde örnek bir açıklık ve duyarlılık, hevesli ve uyumlu bir dinleyicilik sergilersiniz. Samimiyet sözkonusu olduğunda yalnızca duygu ifadeleri ile harekete geçmeyen veya motive olmayan usta bir rol modelsinizdir.
- **Aydınlanma:** Meraklısınızdır. Anladıklarınızı karşılıklı olarak paylaşmayı cesaretlendirir ve bu konudaki istekliliğinizi ortaya koyarsınız. Hem sözlü hem sözsüz yollarla karşılıklı farkındalık ve anlayış atmosferi geliştirir, bilginin ışığını cehaletin karanlığı üzerinde parlatır; başkalarını da sizin için aynını yapmaya davet edersiniz.

* Burada geçen sözcüklerin baş harfleri İngilizce FORCE (güç) sözcüğüne karşılık gelmektedir. (Çevirenin notu)

Serinkanlı olmanız kişisel gücünüze ulaşmanızı sağlar. Ama buradaki ironi şudur: Gücün tüm unsurlarını kapsayan etkili iletişim sanatı "zorlanınca" etkili olamaz. Tıpkı yaprakların baharda açması gibi doğal olarak, nazikçe açığa çıkmalıdır. Ulaşması zor olsa da iç kaynaklarınız sizi bekliyor. Kendini feda şemasının sapan ve oklarından yakınanlar, başkalarının ihtiyaçlarını kendininkilerin önüne koyanlar veya boyun eğme şemasına sahip olup fikirlerini belirtme haklarını inkâr edenler, tercihler ve haklarını ortaya koymanın bencil olmak anlamına gelmediğini fark etmelidir. Alma ve verme oranını eşitleme, kaçınılmaz olarak narsistin isteklerine çıkan tek yönlü yorucu yola, sizin kontrolünüz altında olan yeni bir patika eklemektir. Serinkanlı olmak, ışıyan bir bilinçle ve istikrarlı bir güvenle bilgilenmek demektir. Kişisel olarak varlığınızı ortaya koymak demektir. Bu kitaptan ve başka bilgi kaynaklarından öğrendikleriniz ve edindiğiniz destekler sizi o hedefe taşıyacaktır.

Yaşamınızdaki narsistle etkili iletişim konusunda kazandığınız uzmanlık, genel olarak farklı ve zorlu ilişkilerde de etkili iletişim kurmanız konusunda size güçlü bir örnek oluşturacaktır. Yüzleşelim: Eğer gezegendeki etkileyicilikleri en yüksek olan bu zorlu ve kavgacı kişileri başarıyla ele alabilirseniz, neredeyse herkesle başedebilirsiniz. Üstelik yeni cilalanmış becerileriniz Bay Kudretli hakkındaki beklentilerinizi aşmanızı olası kılıyorsa, ödüllendirici ve karşılıklı bir ilişki geliştirebilir, böylece de üzerinizden kesinlikle büyük bir yükün kalktığını hissedersiniz. Ve tatmin edici bir ilişki yaşamın bize sunduğu en büyük armağanlardan biridir. O zaman, kutlayalım!

YETENEKLERİNİZİ SERGİLEMEK

Uzun süreli yaşam temalarınızdaki zorbalıktan ve verimsiz alışkanlıklardan özgürlüğe yaptığınız yolculuk zorlayıcı ve birikerek ilerleyen bir yapıda olacaktır. Bu kitap boyunca ayakta kalmak ve zorlu "üstün" kişi ile iletişiminizi geliştirmek için pek çok araç edindiniz. Zamanla, bu araçları daha ustaca ve işlevsel şekilde kullanacaksınız. Araçlarınız (şema tespiti, zorlu ilişkilerde beklenti, farkındalık, iç göz-

lem, nefesi yatıştırmaya yönelmek, empatik yüzleştirme, merhamet ve tüm diğerleri) birbiriyle içsel gücünüzü canlandırmanız, başkalarıyla karşılıklı ilişkiye girdiğinizde sesinizi güçlendirmeniz ve duruşunuzu sağlamlaştırmanız için bütünlük içinde olmak üzere tasarlanmıştır. Bu, tenis oynamaya benzer bir şeydir: Ötekinin hareketini bekle, karşılık verecek pozisyonda ol, gözünü toptan ayırma, gerekli karşılığı verecek şekilde hazırlan, topla güçlü ve sürekli bir iletişim kur ve takip et... Ardından hepsini tekrar yapmaya hazır ol. Tüm bu hareketleri ve becerileri iyi bir uyum içinde, senkronize, en çarpıcı etkiyi yaratan halde bütünleştirebilmek elbette ki pratik gerektirir.

Bu noktaya kadar, narsistle başa çıkarken ortaya çıkacak zorluklara özel iletişim becerileri üzerine odaklandım. Bu bölümde ise üzerinde çalıştığınız yetilerin etkisini arttırmak için kullanabileceğiniz daha genel iletişim becerileri ile ilgili bilgilere ulaşacaksınız:

- **Niyetlenilene denk etki**: Bir başka deyişle, ne söylerseniz ve nasıl söylerseniz, söylediklerinizi dinleyici tarafından niyetinizle doğru orantıda algılanır. Aklınızda bulunsun, iletişime geçmek istediğiniz konu, bunu yaparken seçtiğiniz sözcükler ve kendinizi ifade etme yönteminiz; vermek istediğiniz mesajın karşınızdaki kişi tarafından algılanma şeklini etkiler. Örneğin, yalnız kaldığınızı söylemek istiyorsanız ve aynı zamanda öfkeliyseniz, öfke yerine yalnızlığınızı vurgulayarak iletişime geçebilirsiniz.

- **Modelleme**: Bu, diğer kişiye ilişkide yanıt olarak ne beklediğiniz bilgisini veren bir duruş sergilemenizi içerir. Örneğin, sakin ve saygılı konuşursanız, karşılığında aynısını almak için daha fazla şansınız olacaktır.

- **Makul beklentiler**: Dinleyicinizi tanıyın, neye yetkin olduğunu bilin ve aynı şekilde kendinizi de, o an ne hissettiğinizi bilin. Bazı günler zor konularda diğerleriyle iletişime geçmek için diğer günlere göre daha iyidir. Zihniniz ve bedeninize kulak verin, iletişim anını dikkatle seçin.

Narsistle ilişkinizde ayakta kalmak ve hakkınızı almak için biriktirdiğiniz tüm beceri ve anlayış, iletişim için aşağıda verilen yedi yetenek aracılığı ile hünerinizi güçlendirecek ve ilişkinizi zenginleştirecektir, sadece zorlu olanları değil! Her yetenek kısa bir hikaye ile gösterilmiş ve bu hikayelerin pek çoğu çiftler arasındaki ilişkileri tarif etmesine rağmen, romantik bir eş kadar genel olarak kişilerarası ilişkiler ile de bağlantılıdır. Ebeveyn, arkadaş, kardeş, patron, komşu... adını siz koyun. Ayrıca bu iletişim yönteminin etkili olması için sürekli göz teması, nazikçe seyreden kendinden emin ve belirgin bir ses tonu, sabırlı bir dinleyiş ve tabii ki GÜCÜ; yani esnek, açık, alıcı, yetkin ve aydın bir zihin durumu gerekir.

YEDİ YETENEK

Bütünlük içinde ve kendinizi açarak iletişime geçtiğiniz kişilere değerli armağanlar sunarsınız. Kendinizi, içsel gücünüzü ve bilgeliğinizi bu şekilde paylaşmak, kendi değerlilik algınızı destekleyecek ve yaşamınızdaki narsiste de, içindeki güvensiz ve yaralanmış çocuğu iyileştirmek için aynı şeyi yapması sürecinde yardımcı olacaktır. Ve bu yeteneklerinizi sergileyerek ilişkinizde olumlu bir değişiklik olasılığının kapısını açmış olursunuz. Her yetenek belli bir iletişim tarzı ile ilintilidir. Bu yedi yeteneği sergilerken yaşamınızdaki narsist potansiyel olarak daha etkili bir iletişimci haline gelirken, sizin de bu yetenekleri iyice geliştirmenize yardımcı olmuş olur. Tabii ki her biri içinde farklı yetenekler barındıran sayısız iletişim stili vardır ancak bizim amaçlarımız düşünüldüğünde öne çıkan yedi tanesi aşağıdadır:

1. Karşılıklı saygı, cömertlik göstergesidir.
2. Kendini açma yetisi, cesaret göstergesidir.
3. Muhakeme, dürüstlük göstergesidir.
4. İşbirliği, paylaşılan çabanın göstergesidir.
5. Çatışmayı öngörme, önsezi göstergesidir.
6. Özür dileme, sorumluluk göstergesidir.
7. Yansıtıcı dinleme, denge kurma yeteneğidir.

1. Karşılıklı Saygı Yetisi

Karşılıklı saygı, siz ve başkaları arasındaki farkı olumsuz etiketleme yapmadan kabullenmeyi gerektirir. Bu, cömertlik yeteneğidir. Narsistin farklı bakış açısını veya tercihini eleştirel olmadan, pozisyonunuzu savunmadan, kendi fikirlerinizden vazgeçmeden; o yanlış yolda olsa bile kabullenirsiniz. Bazı konularda aynı fikirde olsanız bile, farklılıklarınızın bitimsiz bir dramanın hazırlayıcısı olduğunu bilirsiniz. Biliyorsunuz ki, bir şeyi anlamanız onu onayladığınız anlamına gelmez. Birbirinizin düşüncesini, inançlarını, arzularını anlamaya, uzlaşmaya karşılıklı olarak saygı duymaya söz vermişsinizdir. Aynısını karşı taraftan da beklersiniz.

Diyelim ki kocanız şöyle der: "Bu sezon çimenler ve bahçeyle ilgilenmesi için kimi işe alacağıma karar verdim" ve sizin konuyla ilgili başka bir fikriniz vardır. Karşılıklı saygı içeren bir tutumla iletişim kurarsınız: "Bay Landscaper'ı tutmak konusunda ne kadar istekli olduğunu anlıyorum ve bunu yapmak istemene saygı duyuyorum. Seçenekleri araştırmandaki çabanı da takdir ediyorum. Mülkün güzelliği ve bakımının da senin için çok önemli olduğunu biliyorum. Planına açığım ama tartışmak istiyorum. Seçenekler konusunda biraz farklı düşüyorum. Biliyorsun Jude benim en iyi arkadaşım ve oğlunun işe ihtiyacı var ve ona işi vermezsem kendimi kötü hissedeceğim. Arkadaşlık ve işi karıştırmanın riskli olduğunu biliyorum ama ona bir şans tanımak istiyorum. Başka kişilerden de onun bu işte çok iyi olduğunu duyuyorum. Tekrar birlikte düşünebilir miyiz? Belki bunun en iyi çözüm olup olmadığı konusunda bana yardım edebilirsin. Teşekkürler." "Haklı", sabırsız veya hor gören bir üslupla yanıt vermesi halinde, 6. Bölüm'e bakıp örtülü varsayım kuralını kullanıp, karşılıklı değişim sağlayabilirsiniz.

2. Kendini Açma Yetisi

Kendini açma, gerçeği kendinize saklama yükünden kurtulmanızı sağlar. Bu, cesaret yeteneğidir. İçsel gücünüze güvenle tutunarak, alıştığınız homurdanmadan vazgeçer ve narsiste –nedensiz bir aşağı-

lamada bulunmaksızın– daha gerçek ve içten deneyiminizi gösterirsiniz. Kırılganlığınızı ona göstermeniz, sezgilerinize aykırı görünse de, hırlayan bir köpeği kucaklarken havlamasının onun için koruyucu bir araç olduğunu öğrendiniz. Belki kurt kılığında bir kuzu! Duygularınızı ona o kötü bir insanmış gibi açıklamak yerine, davranışının üzerinizdeki etkisini öğrenmesi için ona yardımcı olmak istersiniz. Kendi içinize gömülmek, dipsiz kuyularda uğraşmak yerine, size karşı saldırılarını ve umutsuzca geri çekilişinizi kabullenmek sizi gerçek bir iletişim içinde tutar.

Diyelim ki, eşiniz işten eve geldi ve suratını asıp, homurdanan bir sesle şöyle diyor: "Biliyorsun, eve geldiğimde seni telefonda bulmaktan bıktım. Etrafa bir bak. Bugünkü mektubun nerede? Bir değişiklik yapıp benimle konuşman seni öldürür mü? Aman, boşver."

Derin, sakinleştirici bir nefes alırsınız ve yanıtlarsınız: "Eve gelince beni telefonda bulmanın seni rahatsız ettiğini biliyorum, bu sana sanki benim için bir önemin yokmuş gibi hissettiriyor. Anlıyorum ve senin bu şekilde hissetmene üzülüyorum. Seni görmeyi çok istiyorum ama her gün değiştiği için geleceğin zamanı belirlemek konusunda yardıma ihtiyacım var. Benimle böyle konuştuğunda incindiğimi bilmeni istiyorum. Sözlerini beni incitmek için kullanmadığını biliyorum ama incitiyorlar. Ve incinince senin için sevgi dolu hissetmek ve bunu belirtmek zor oluyor. Tipik olarak pes ediyor veya geri çekiliyorum. Bunu daha fazla yapmak istemiyorum. Ne dersin, bunun üzerinde birlikte çalışalım mı?"

3. Muhakeme Yetisi

Narsistin, kişiliğinin tam ortasında yatan şemalarını ve narsisti ele alırken, muhakeme şimdi ve buradanın, o zaman ve orada ile ayırt edilmesi ile başlar. Bu dürüstlük yeteneğidir. Muhakeme yetisini kullanırken, şimdiki zamandan gücünü alan bir açıklıkla iletişim kurarsınız. Geçmişin iletişiminize engel olan tuzaklarını bir kenara bırakır, günümüze gelirsiniz. Geçmişi ona yenik düşmeden yalnızca kabul edersiniz. Pek çoğumuz gibi yaşamınızdaki narsist de, anılarının

onun bugündeki davranışlarını yönlendirmesine izin verme eğilimindedir. Duygusal okur yazarlığınız ve iletişim yeteneğiniz "şimdi ve burada"olanı otomatik düşünce ve davranışlarınızdan ayırır. Bu noktada dikkat kesilmenin önemini anlarsınız. Anıların etkisiyle hareket etmeye başladığınızda, kendinizi uyandırmak için "çalar saat" rolüne hazırsınızdır.

Diyelim ki akşam yemeği için eşinizin babasına gideceksiniz ve eşinize kaçta çıkmak istediğini sordunuz ve o da şöyle dedi: "Oraya kaç kere gittik, belki yüz kez? Oraya gitmenin ne kadar sürdüğünü çok iyi biliyorsun. Beni bu saçma sorularla niye sıkıyorsun? Pazartesi günü yapacağım önemli bir sunum üzerinde çalışıyorum. Bunun benim için ne kadar önemli olduğunu anlamıyorsun, değil mi? Evimizin çatısını üzeremizde tutmak için çalışıyorum ve biliyorsun bu konuda iyi olmam gerek. Üzerimde çok baskı var."

Babasının yüksek beklentileri, insafsız eleştirisi veya soğuk sessizliği karşısında onu sürekli memnun etmeye çalışan küçük çocuğun imgesini gözünüzün önüne getirirsiniz ve verdiği yanıtın sizin sorunuzla ilgisi olmadığını kavrarsınız. Verdiği tepki açıkça ölçüsüzdür. Kabul edilmez düşüncesizliği ve egemen şemalarınızın etkisiyle kırılmış olarak, kendinizi şimdiki zamana ve gerçeğe bağlı tutarsınız. Geçmişteki duygularınızın uzun koridoruna bakar ve evdeki her konuda her zaman huzur sağlamak için her şeyi üstlenen o küçük kızı görürsünüz. O eski gerçeklikle olan bağlantınız, zihninizde şimdiki duyumları harekete geçirmiştir.

Bilgisayarı ile meşgul, pek çok korku ile ketlenmiş eşinize bakarsınız ve şöyle dersiniz: "Meşgul olduğunu biliyorum. Ama biraz zaman ayırmana ihtiyacım var. Bu ilişki benim için önemli. Haklısın. Buradan babanın evine gitmek ne kadar sürüyor biliyorum. Bu yolculuğu defalarca yaptık. İşyerindeki baskıyı ve yaşamımızı yürütmek için hissettiğin baskıyı da anlıyorum. Çok çalışıyorsun ve bunu takdir ediyorum. Sorumu sorarken daha net olup şöyle bir şey diyebilirdim: 'Babanla yemekten önce daha çok zaman geçirmek için erken çıkmak ister misin?' bu soruya rahatça cevap verebilirdin. Bak canım, seni

tanıyan ve harika bir iş yaptığını bilen ve anlayan kişi benim. Ve ben baban değilim. Babanla yüzleşmenin senin için farkında olmasan da, rahatsız edici anıları hatırlatabileceğini düşünüyorum. Yıllarca onunla uğraşmak zor olmuş olmalı. Artık olgunlaştığından onunla yakınlaşmaya çalıştığını biliyorum. Aramızı bozmasına izin vermeyelim. Eğer konuşmak istersen, seni dinlemeye hazırım."

Eğer durum hararetini korursa, mola vermeyi düşünün böylelikle ikiniz de sakinleşir ve bir araya gelmeden içsel bir gözlem yapma fırsatı bulabilirsiniz.

4. İşbirliği Yetisi

İşbirliği "biz" in gücünü harekete geçirir. Bu çabayı paylaşma yeteneğidir. "Biz" olmak, birlik olmak demektir. Hepimizin hata yapması mümkün olsa da, birlikte çalıştığımızda birbirimize önerebileceğimiz şeyler olur. "Biz" üzerinden bir iletişimde, diyalogunuz paylaşılan sorumluluk üzerine kuruludur. Narsistin kusurluluk ya da utanç hissetmeye yönelik var olan aşırı hassasiyetini, kontrol edilme ve kullanılma korkusunu ve bağlantı kurma konusundaki yetersizliğini artık biliyorsunuz. Şema güdümlü hisleri tetiklendiğinde haklılık, büyüklenme, zorbalık ve kaçınma modlarına girebildiğini biliyorsunuz. İşbirliğinde olmak, narsisti rahatlatıp suçlayıcı modundan onu uzak tutar.

Bilişsel terapistler ve şema terapistleri, terapide danışanlarıyla hiyerarşik mücadeleler içine girmez ve bunu yaparken de "biz" dilinden yararlanırlar. Danışanlarımızı uzmanlığımız ve insani deneyimimizi ortaya koyarak anlamaya, mücadele etmeye, sorgulamaya ve veri toplamaya ve böylece duygularını ve şimdiki ile geçmişteki sorunları arasındaki bağlantıyı tanımlamalarına ve yeni stratejiler geliştirmelerine yardımcı oluruz. Güç mücadelelerine girmeyiz. İşbirliğinin amacı konuları anlamayı teşvik etmek ve değişim için karşılıklı olarak onaylanan stratejiler seçmektir.

Narsist danışanlarım terapinin birden kesildiği, sessizlik anlarında benim şöyle dediğimi duymaya alışkınlar: "Beyin şaşırtıcı değil mi? Bir

anda merak ve şefkatle geçmişiniz ve bugünde yaşadığınız zorluklara dair önemli bir araştırmaya girişiyoruz ve ardından birbirimiz hakkında huzursuz edici hisler duyuyoruz. Hımm... Buna bir bakalım." Hep birlikte duygularımızda meydana gelen kaymalar suçlama veya utanç gerektirmez. Suçlamaktan kaçınarak, terapist danışanın kendine zarar veren başetme modlarına başvurmasını önler ve onun yerine tetikleyici olayı araştırmak için onu cesaretendirir.

İşbirlikçi yaklaşım özellikle zorlu narsistlerde önemlidir. Çünkü onlar incinebilirliklerini, görünmez ve koruyucu kişisel duvarlarının arkasına saklama eğilimdedirler. Sizi ve yaşamınızdaki narsisti neyin tetikleyeceğini her zaman öngöremediğiniz için, ilişkinizi geliştirmek için işbirlikçi bir "biz" kullanımı yararlı olacaktır.

Diyelim ki, ona karşı suçlu hissettiğiniz ya da onu özlediğiniz için, annenizi ararsınız ve günü sizinle geçirmesi için davet edersiniz. O da şöyle karşılık verir: "Canım, çok isterim. Ama lütfen beni geçen seferki o korkunç restorana götürme. İğrençti. Seni ondan daha iyi bir zevkin olsun diye yetiştirdim. Ve eğer alışverişe gitmek istiyorsan erken bir öğle yemeği veya geç bir akşam yemeği planı yapmalısın. Senin için karar almanın ve üzerine uyacak şeyleri bulmanın ne kadar zor olduğunu biliyorum. Günü şehrin içinde geçirmek beni memnun eder ama orada çok sinirlenebiliyorsun. Neyse, sen karar ver. Eminim, güzel olacak."

Bu ilişki için çaba harcadınız ve anneniz sözkonusu olduğunda size sevgi ve takdirini belirtmekte pek çok engeli olduğunu biliyorsunuz. Başkalarıyla sevgi dolu, sağlıklı ve iyileştirici ilişkiler geliştirmeyi başarıyla öğrendiniz. Nedeninden her zaman emin olmasanız da annenizi seviyorsunuz. Ondan mizah anlayışınızla da harmanladığınız makul beklentileriniz var. "Küçük siz"in incinmiş kalbini saracak hayali sevecen bir kol uzatıyorsunuz. Annenizin narsizminin iyi formülize edilmiş kökenlerini anlıyor ve çoğu zaman ağzında gevelese de sizi sevdiğini biliyorsunuz. Telefonda: "Anne, bak birbirimizle ilgili neye ihtiyaç duyduğumuzu söylemek çoğu zaman zor. Birlikte nasıl zaman geçirdiğimiz benim için aslında önemli değil. Sadece seninle zaman ge-

çirmek istiyorum. Birbirimizin seçimleri ve tarzından rahatsızlık duyduğumuz ölçüyle paralel olarak eğlenebilir ya da üzülebiliriz. Anne, birbirimizden rahatsız olup birbirimizi eleştirmek yerine, neye ihtiyaç duyduğumuzu öğrenmenin daha iyi yollarını bulmalıyız. Bu konuşmaya tekrar başlasaydım, telefonu açtığında sana ne yapacağımızın önemi olmadığını ama seninle birlikte vakit geçirmekten mutluluk duyacağımı söylerdim. Ve eğer senin için de ne yapacağımız önemliyse, ki bu da kesinlikle anlaşılır, o zaman da her ikimiz için de uygun olan bir plan yapabilirdik. Bu şekilde çok daha kolay ve dürüstçe olurdu. Ne dersin? Bu konuşmaya tekrar başlayabilir miyiz?"

5. Çatışmayı Öngörme Yetisi

Çatışmayı öngörmek, size ilişkinizde önceden kestirilebilecek tuzakları ayırt etme olanağı sunar. Bu, önsezi yeteneğidir. Bu yetenek kısmen beynin biyolojik oluşumunun bir ürünüdür. Anılarınızdan yararlanarak ileride ne olacağını tahmin etmek yeteneği ile donatılmışızdır. Örneğin birini uzun süredir ve iyi tanıyorsanız, kendinizi birbirinizin cümlelerini tamamlıyor halde bulabilirsiniz. Veya her gün işe giderken yolun üzerindeki keskin virajı hatırlamanız? O bellek size aracınızı kullanırken kontrolü kaybetmemeniz için önce yavaşlayıp daha sonra hızlanmanızı bildirir. Sizi güvende tutan, "eğer olursa" bilgisi ve "şöyle yaparım" belleğidir. Görünen o ki, hatırladığımız deneyimler sınırsızdır ve çoğu zaman üzerinde düşünmeye bile gerek kalmadan, bu deneyimler başımızın belaya girmesinden bizi korurlar. Yeni cilalanmış becerileriniz, bu doğuştan gelen yetenekle birleşince, refleksleriniz de size eşlik eder duruma gelir. Böylece, yaşamınızdaki narsistle iletişiminizin kurulu olduğu temeli yeniden şekillendirebilirsiniz. Bu, narsistle ilişkinizde inşa edeceğiniz en büyük eser olabilir.

Diyelim ki babanızı aylardır görmediniz. Sizi öğle yemeğine davet etti ama son anda üstelik üçüncü kez ertelemek için arıyor (her zamanki gibi) işle ilgili öncelikler nedeni ile. Şöyle diyor: "Canım korkarım yine öğle yemeğimizi ertelemek zorunda kalacağım. İş. Şu müşterim... vs. vs. ... Onunla buluşmayı reddedebilirdim ama... ve yaşlı adamı

bilirsin (kıkırdama). Şimdi bana küsme. Seni yine arayacağım. Tamam. Kapatmam lazım."

Bunun olacağını iki ay önceki ilk yemek davetinde öngörmüştünüz. Bu örüntüyü yıllarca deneyimlediniz. Babanız sizinle zaman geçirmek için verdiği sözü tutmakta nadiren başarılı olmuştu. Sizi sadece araba, iş, tatil veya önemli bir yatırım için karar aşamasında olduğunuzda, o da soylu önerisini verebilmek amacıyla, görmek için gerçekten motive olmuş gibi görünüyor. Bu tür bir buluşma ona daha anlamlı ve amaca yönelik geliyor ve kendisini baba olarak önemli hissetmesini sağlıyor. Katkısını takdir ederken –sonuçta çok parlak biri– siz ve yaşamınızın diğer yönleriyle de ilgilenmesini istediğinizi fark edersiniz. Beklentilerinizden epey taviz verdiniz ama arzularınızdan değil. Belki çocuklarınız için, hatta biraz da kendiniz için onu yaşamınızda tutmak istiyorsunuz. Ama bunu kırgınlık olmaksızın yapmak istiyorsunuz.

İşe giderken yolunuzun üzerindeki keskin virajın aksine, babanızla ilişkinizde keskin virajı alırken arabayı nasıl kullanacağınızı ve onun sizi güvenle kavramasını nasıl sağlayacağınızı şimdiye kadar kestiremediniz. Yeni uyanmış çatışmayı öngörme yeteneğiniz ve bazı önceden düşünülen önlemler sayesinde babanıza suçlama, saldırı veya darılma olmadan güvenli bir ses tonuyla yanıt verebilirsiniz. Derin bir yetersizlik hissi barındırdığının ve duygusal olarak kısıtlı bir iletişim tarzı olduğunun ondan daha fazla farkındasınızdır. Yetersizlik duygusunu işi ve rekabetçiliği ile telafi ettiğini ve sevdiklerine gösterdiği özensizliği ile yüzleştirildiğinde savunmaya geçtiğini biliyorsunuzdur. Bilgiyi sentezlemek için zamana gereksinim duyan biri olduğunu da biliyorsunuzdur, anında iyi yanıt vermez.

Bu bilgi ve keyfinizin kaçtığı ve hayal kırıklığına uğradığınız birçok deneyiminiz ile, ruhunuza müthiş bir rehberlik sağlayabilirsiniz. Şöyle yanıt verirsiniz: "Baba, gitmeden bana biraz zaman ayırmanı istiyorum. Bunun duygularını incitebileceğini biliyorum. Hakkındaki görüşlerime karşı hassas olduğunu ve beni çok önemsediğini biliyorum. İşinin senin için ne kadar önemli olduğunu biliyorum ve ailece bu başarıların sayesinde ne kadar şanslı olduğumuzun da farkındayım.

Bunun için minnettarım. Ama asıl istediğim, özel bir nedeni olmasa da çıkıp seninle biraz zaman geçirebilmek. Belki bazı şeyler paylaşır ve gülüşürüz. Duygusal konuşmaları çok sevmediğini biliyorum ama seni özlüyorum ve randevularımızı ertelediğinde düş kırıklığına uğruyorum. Bana biraz özen göstermen, beni düşünmen çok hoşuma gidecek. Seni görmek için artık geri çeviremeyeceğim özel ayarlamalar yaptım. Baba, seni suçlamıyorum. Sadece üzerimdeki etkisini düşünmeni istiyorum. Suçlu hissetmeni istemiyorum ama nasıl hissettiğimi anlamanı diliyorum. Şimdi yanıt vermen gerekmiyor. Zaman konusunda baskı hissettiğini biliyorum. Dinlediğin için teşekkürler."

6. Özür Dileme Yetisi

Gerçek bir özür, suçtan kurtuluşa değil incinmiş taraf için şefkate vurgu yapar. Bu, sorumluluk yeteneğidir. Özellikle incitici olduklarında söz, duygu ve davranışlarınızın karşı taraf üzerindeki etkisi için sorumlusunuz. Biliyorsunuz ki; tavrınız, yaşamınızdaki narsistin size nasıl davranmasını istediğiniz konusunda ona model oluşturabilir. Ona nasıl ve niçin bazı mesajların sizi incittiğini temel alan ve merhametli bir anlayışın eşlik ettiği özürü modellersiniz. Böyle yaparak hassasiyetinize gösterdiği ilgiyi yansıtan şekilde özür dilemeyi öğrenmesini umut edersiniz. Pişmanlığınız, suçluluk hissi dolayısıyla kendinize yönelttiğiniz nefretten ve benmerkezci kaygılarınızdan bağımsızdır. Diğer kişinin deneyimlerini temel alır. Odağınız kendinizi kurtarma üzerinde değildir, bu sizle ilgili olmaktan çok sorumluluğunuzla ilgilidir.

Diyelim ki, erkek arkadaşınızın geç kalan kişilerle ilgili sorunu var ve bekletilmekten nefret ediyor. Dakik olmaya ve zamanında gelmeye büyük önem veriyor. Güvenilmez ve plansız olan annesinin zaman zaman okuldan veya bir arkadaşından almayı unutarak onu korku ve utanç içinde bıraktığını biliyorsunuz. Zamanında gelmenin önünde bazı ciddi engeller sözkonusu olduğunda bile genellikle affetmiyor. Sizse içindeki çocğu bu korku ve küçük düşme duygularını tetikleyecek deneyimlerden korumak için çok çaba harcarsınız. Dakikliğe değer

verirsiniz ve başkalarını bekletmek istemezsiniz. Zamanınızı en iyi şekilde planlamak için mümkün olduğunca dikkatli olursunuz. Ne var ki, geçenlerde aklınız başka bir konuya takılmıştır, streslisinizdir ve geç kalabilecek haldesinizdir – sözkonusu onunla buluşmak olsa bile. Karar vermede hatalar yaptığınızın, zamanınızı ayarlamada dikkatsiz davrandığınızın farkındasınızdır ama bu konuda dürüst davranamamışsınızdır. Size kızgındır ama dile getirmek yerine sizden uzak durmayı yeğler.

İlk adımı atar ve şöyle dersiniz: "Son zamanlarda zamanlama konusundaki dikkatsizliğim için çok üzgünüm. Bana sinirlendiğini hissediyorum ve bunu anlıyorum. Zira senin kişisel geçmişini ve annenle ilgili konuları bilme ayrıcalığına sahibim. İnsanlar sözünü tutmadığında- özellikle ben, ne kadar incindiğini biliyorum. O, sorumlu davranmadığında başkalarının gözünde ne kadar unutulmuş, hatta kendini aptal hissettiğini biliyorum. Ama aptal değilsin ve unutulmadın. Bu benim sorunum ve çözmeye çalışacağım. Davranışlarımın ve sonu gelmez mazeretlerimin seni incittiğini biliyorum. Üzgünüm. Seni incitmek istemiyorum. Bu ilişkide seni asla hayal kırıklığına uğratmayacağıma söz veremeyecek olsam da, daha dikkatli ve düşünceli olmak için elimden geleni yapacağım."

Sadece duyulmayı beklersiniz. Erkek arkadaşınız için niyetiniz, yatıştırıcı şekilde ilgilenildiğini hissetmesi, empati ve şefkatinizle korunmasıdır. Zaten kötü bir insan olmadığınızı biliyorsunuzdur. Cezalandırılmanıza ya da kendinizi cezalandırmanıza gerek yoktur. İlişkiye yaptığınız olumlu ya da olumsuz katkılar için sorumluluk alma yetisine sahipsiniz. Gerektiğinde, başkalarından da aynı şeyi beklersiniz. Yaşamınızdaki narsiste bu etkili yaklaşımı sunarak, kesintiye uğrayan anları iyileştirmeyi ve ondan beklediğiniz şekilde ona davranarak, sıra ona geldiğinde onun da sorumluluk alarak şefkatle durumu onarması için ona model olursunuz.

7. Yansıtıcı Dinleme Yetisi

Yansıtıcı dinleme diğer kişinin iletişimini aynalamayı ve saklı duygularını ortaya çıkarmayı içerir. Bu denge kurma yeteneğidir. Hem kendinizi nasıl ifade edeceğinizi hem de kendi çıkarınızı bir tarafa koyup dinleyicinizi kendisini ifade etmeye davet edebileceğinizi biliyorsunuz. İletişimde şevkle orada bulunan, diğerlerine güvenle kendilerini paylaşmaları için saygılı ve sabırlı bir şekilde izin verirsiniz. Sizinle iletişimde bulunurken, yargılayıcı olmayan ve anlayışlı varlığınızla karşılanacaklarını bilirler. Duyduğunuzu netleştirme ve geçerliliğini arttırma amacıyla söylediklerini dikkatle dinler ve tahmin yürütmeden ya da yargıda bulunmadan ona yansıtırsınız. Ve farklı bir görüşünüz varsa da, ifade etmek için sıranızı beklersiniz.

Yaşamınızdaki narsist için dürüstçe iletişimin ne kadar kısıtlı olduğunun farkında olarak, söze dökemediği sözlerini aynalayarak, bunların ardında yatan gizli anlamları ve maskelenmiş incinmişlikleri ortaya çıkarırsınız. Dinleyerek ve yansıtarak karşılıklı bir keşif olasılığı yarattığınızı bilirsiniz – belirli bir konudaki bilgiden, tartışmalı durumlarla tetiklenmeden başa çıkmaya, birbirinize karşı hissettiğiniz öfke, ilgisizlik ya da kaçınmadan, şimdiye kadar sahip olduğunuzun farkına varmadığınız gücünüze ve duyulduğunu hissettiğinde narsistin yeni fikirlere açık olduğunu anlamanıza kadar...

Diyelim ki kocanız yaratıcılık konusunda ketlendiği zor bir dönemden geçiyor ve işyerinde gelecek yıl için ekibin vizyonu ve yönetiminin tartışılacağı toplantıdan korkuyor. "Asla boşuna uğraşmam" diyen biri değildir ve dolayısıyla fazlaca stres ve dikkat dağınıklığına sürüklenmiştir. Çaresizlikle bütün baskıyı rapor için veri hazırlayan yeni iş arkadaşı üzerinde yoğunlaştırmaya karar verir. Size korkunç gününü anlatır ve şöyle der: "Ne kâbus! Ne cüretle hiçbir şey olmayan küçük iş arkadaşım bölüm toplantısında beni yetersiz göstermeye çalışabilir? Yetersiz olan kendisi. Sunumu dayanılmazdı. Ortaklarım, meslektaşlarım hatta alt pozisyondakiler bile hiçbir yaratıcılığı olmayan bu rapor karşısında söyleyecek söz bulamadılar. Bunun suçunu üzerime yüklemeye kalktı. Ve inan ben de buna izin verdim. Hâlâ işi olduğu için

şanslı. İnanabiliyor musun? Onun için bütün bu yaptıklarımdan sonra. Bensiz hiçbir yere gelemezdi. Ona güvenmemem gerektiğini biliyordum. Ve bana aslında ne yapmam gerektiğini söyleme. Senin nutuklarını dinleme modunda değilim ve 'sana söylemiştim' tavrından sıkıldım. Bunu konuşmak istemiyorum."

Bir sessizlik olur ve devam eder: "Sana demedim mi? İş arkadaşlarımın onu benim bölümüme getirmesine asla izin vermemeliydim. Tek başına pazarlama takımını en tepeye çıkartan ben değil miydim? Doğru. Herkes de biliyor. O toplantıda tek bir yorum yoktu. Akıllıca bir karardı çünkü. Ama geçen gün o odadaki gerginlik o kadar yüksekti ki, boğulabilirdim."

Siz gözlerinizi ona dikmiş sessizce dinlerken, o çok nadiren doğrudan size bakıyordu. Karakterinizle ilgili yaptığı hafif iğnelemeleri hissettiniz: "Nutukçu", "sana söylemiştim"ci... Bunu şimdilik zihninizin raflarından birine kaldırır ve savunmaya geçmeyen bir dinleyici olarak şimdiki zamanda kalırsınız. Son dakikada projeyi kabul ettirmek için acemice aldığı kararların sorumluluğunu alamadığından, narsistik olarak yara aldığını açıkça görürsünüz. Bunu da rafa kaldırıp, şu anda ve yargılayıcı olmayan bir dinleyici olarak kalırsınız.

Ama şimdi yansıtıcı bir çıkarım ve destekleyici bir yanıta izin verebilir: "Ne kadar üzüldüğün açıkça görülüyor. Ne kadar sıkı çalıştığını biliyorum ve bunun takdir edilmediğini hissettiğini. Geçen haftaki yaratıcı ketlenmeyi yaşamanın, önemli projeler ve teslim tarihlerinin yükünü paylaşacak biri bulunmadığında çok daha zorlayıcı olduğunu da biliyorum. İş arkadaşın tarafından adilce temsil edilmediğinde, takımdan destek almamak kulağa zor gibi geliyor. Kendi kendine yetiyor olmanla gurur duyduğunu bildiğimden, yaratıcı çabalarında zorluklar yaşadığında, desteğe ihtiyaç duyduğunu ifade etmenin senin için ne kadar zor olduğunu düşünemiyorum. Deneyimini tarif ettiğinde, yaşadığın gerginliği kendi bedenimde hissediyorum. Yardımcı olabileceğim bir şey var mı?"

Biraz yatışınca –ve sizin için bir iletişim alanı açılınca– zihinsel raflarınızdan malzemeleri çıkartır ve sohbetinize koyarsınız: "Yaşa-

dığın gerginliğin ortasında, benim tarafımdan nutuk atılmaya ihtiyacın olmadığını ve potansiyel olarak durumuna 'söylemiştim' tepkisini vereceğimi düşündüğünü söylemiştin. Gerçekten böyle mi düşünüyorsun, yoksa toplantının sonucu böyle olduğu, utandığın ve moralin çok bozulduğu için mi böyle düşünüyorsun, merak ediyorum."

Çoğunlukla bu ifadelerinin moralinin çok bozuk olmasına bağlı olduğunu söyler ama bazı zamanlar parmağınızı sallayıp ona nutuk attığınızı düşündüğünü de ekler. Bakış açısını kavrar ve bu şekilde hissettiğinde belirtmesini istersiniz. Çünkü sizi şefkatsiz veya küçümseyici biriymişsiniz gibi deneyimlemesini istemezsiniz. (Kanıt olmadan bu konuyu sürdürmek gerekmez. Aksi takdirde "Yapmadım", "Yaptın" tartışmasına dönüşür.)

Rafa kaldırdığınız diğer unsur, biraz daha tuzaklıdır. İş arkadaşına yönelik öfkesinin kendi yüksek standartlarına uygun yaşamadığı için kendisine karşı duyduğu öfkenin bir yansıması olabileceğini söylersiniz. Nazikçe kendinden çok fazla beklentisi olduğunu ve bunun da başkalarının hatalarına katlanma sözkonusu olduğunda onu çok zorladığını belirtebilirsiniz. Sıradışılığı ve görkemine prim vermeyerek, sürekli takdir aramasının doymak bilmezliğini beslemeye başarıyla ayak direrseniz. Onun yerine, iletişimde gösterdiği dürüstlüğe, işini iyi yapmak için gösterdiği gayrete, amaçlarına yürekten bağlılığını takdir ettiğinizi ifade eder; korumasını indirmesi ve ihtiyacı olduğunda başını omzunuza yaslaması için ona cesaret verirsiniz. Ona bu iletişim yeteneğini önererek, ondan beklediğiniz yaklaşımı da modellemiş oldunuz. Böylece ipucunu alıp, sizi nasıl dinleyeceğini de öğrenmiş olabilir.

SONUÇ ve SON DÜŞÜNCELER

Bu bölümde, yaşamınızdaki narsistle etkili iletişim kurma ile bağlantılı olarak sizde zaten var olan yedi yetenek tanımlandı. Kendinizi ifade etmek için bu yetenekleri esnek, açık, alıcı, yetkili ve aydınlanmış bir zihin ile bütünleştirerek kullandığınızda kişisel GÜCünüz ortaya çıkar. Aranızda başka kendini ifade yeteneklerini boş bir alan, sahne ya da kağıt üzerinde uygulayanlar, bu zihin yapısında olmanın anda olma ve tatmini beraberinde getirdiğini deneyimlerler.

İletişimin yedi yeteneğini uygulamak daha sağlıklı, tatmin edici ve yakın ilişkileri destekleyecektir. Düşünerek seçilmiş sözlerinizi, ses tonu ve hızı, göz teması, yüz ifadesi ve vücut diliyle destekleyerek, bu zor ilişkilerde karşı taraftan da ne istediğinizi modellemiş olursunuz.

Kendinizi ve niyetlerinizi tam olarak temsil eden bir sese sahip olmak beraberinde her zaman zafer getirir. Bazen bununla yetinmek gerekir. Başkasını değiştirmek için garanti veya zafere giden kesin yollar yoktur. Narsistler gönüllü olarak yardım, destek talep eden veya sağlam duygusal duvarlarının aşılması için yardım isteyen kişiler değildir. Her türlü bedele rağmen (dışsallaştırma, suçu başkasına atma, çeşitli şekillerde dikkat dağıtma, saklanma veya sert bir şekilde reddetme yoluyla da olsa) bu tip bir etkileşimden kaçınırlar.

Gerekirse, destek, nezaket ve şefkat göstererek değişim olasılığının kapısını aralamada yaşamsal bir rol oynayabileceğinizi öğrendiniz. Geçmiş deneyimlerinizdeki yaşam temaları ve şemalarınızı belirlediniz; tetikleyici olaylara ve içsel ipuçlarına dikkat etmeyi; sınır koymayı ve içsel diyaloglarınızı hayatınızda düğmenize basan narsistle olan diyalogunuza adapte etmeyi öğrendiniz. Sonuçta, narsistte veya onunla ilişkilerinizdeki değişim ne olursa olsun; korkudan, ürkeklikten, boyun eğmekten, kendinizi feda etmekten ve hatta kötüye kullanılmaktan özgürleşmede önemli bir rol üstlendiniz. Bu; sağlıklı, bilge ve farkında olan "siz" i uyandırmak en önemli başarı olacaktır.

Bu kitaptaki tüm stratejiler, yaşamınızdaki narsistle daha tatmin edici deneyimler yaşamanıza katkı sağlayacak, yüksek etkili kendine yardım araçları olarak hizmet etme potansiyeline sahipler. Ancak kendine yardım yolculuğu, insana kendini yalnız hissettiren ve zorlu bir deneyim olabilir. Bazen profesyonel bir terapistin yardımı çok değerli olabilir. Biliyorsunuz ki şemalar çok katı veya bazen tüm çabanıza rağmen geçit vermez yapılar olabilirler. Profesyonel destek aradığınızda, bilişsel davranışsal terapi temelinde, özellikle şema terapi alanında uzmanlaşmış birini bulmanızı öneririm.

KAYNAKÇA

Brown, Nina W. 2001. *Children of the Self-absorbed: A Grown-up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Giesen-Bloo, Josephine, Richard van Dyck, Philip Spinhoven, Willem van Tilburg, Carmen Dirksen, Thea Van Asselt, Ismay Kremers, Marjon Nadort ve Arnoud Arntz. 2006. 'Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: Randomized trial of schema-focused therapy vs. transference-focused therapy.' *Archives of General Psychiatry* 63(6):649-58.

Goleman, Daniel. 2006. *Social intelligence: The New Science of Human Relationships.* New York: Bantam Books.

Gottman, John, and Nan Silver. 2004. *The Seven Principles for Making Marriage Work.* Yeni basım. New York: Orion.

Hotchkiss, Sandy. 2003. *Why is it always about you? The Seven Deadly Sins of Narcissism.* Yeni basım. New York: Free Press.

O'Donohue, John. 2000. *Eternal echoes: Celtic Reflections on Our Yearning to Belong.* New York: Harper Perennial.

Siegel, Daniel J. 2001. *The developing mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are.* New York: Guilford Press.

Siegel, Daniel J. 2007. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being.* New York: W. W. Norton.

Siegel, Daniel J. ve Mary Hartzell. 2004. *Parenting from the Inside Out.* Yeni basım. New York: Jeremy P. Tarcher.

Solomon, Marion. 1992. *Narcissim and Intimacy: Love and Marriage in an Age of Confusion.* Yeni basım. New York: W. W. Norton.

Young, Jeffrey E. ve Janet Klosko. 1994. *Reinventing Your Life: The Breakthough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again.* Yeni basım. New York: Plume.

Young, Jeffrey E., Janet S. Klosko ve Marjorie E. Weishaar. 2006. *Schema Therapy: A practitioner's Guide.* New York: Guilford Press.

NARSİSTLE ATEŞKES

Benmerkezci biriyle ayakta kalma ve gelişme

Hayatınızdaki narsist kişilerle nasıl başa çıkarsınız? Sizi yıldırabilir ve gözünüzü korkutabilirler! Sosyal ya da profesyonel ortamlarda böyle bir kişi ile etkileşim halinde olmak zorunda kalabilir ve hatta onu seviyor olabilirsiniz. Bu nedenle onu görmezden gelmek işe yaramaz. İşe yaramayan güç savaşlarını ve anlamsız tartışmaları bir kenara bırakıp; hayatınızdaki narsistle işlevsel bir şekilde iletişim kurmanın, ona kendinizi anlatmanın ve ihtiyaçlarınızı karşılamanın bir yolunu bulmalısınız. Bu kitap, dünyanın merkezinde yer aldığını düşünen bu kişilerle başa çıkmak için size etkili stratejiler sunuyor.

Bu kitapta, narsistin savunmalarını atlatarak şefkatli ve empatik bir iletişim kurmanın yollarını bulacaksınız. Narsistin gözünden dünyanın nasıl göründüğünü öğrenecek, onun başa çıkma stillerini ve çoğu zaman bir narsist olmanın nasıl üzücü ve yalnız bırakan bir deneyim olduğunu fark edeceksiniz. Öngörmeyi ve bazı konularla ilgili damara basmaktan kaçınmayı öğrenerek, öfkesini tetiklemeden narsistle ilişki kurabileceksiniz. Hepimizde olan bazı narsistik endişeleri onaylayarak, narsistle diyalogunuz içinde sesinizi duyurmanın yollarını keşfedeceksiniz. Son olarak, ona nasıl sınır koyacağınızı ve kabul edilemez bir davranış karşısında çizgiyi nasıl çekeceğinizi öğreneceksiniz.

'Narsistle Ateşkes', hayatınızdaki narsistlerle başa çıkmanız ve ilişki içinde ihtiyaçlarınızı karşılamanız için size, içi alternatif bakış açıları ve davranışlarla dolu bir alet çantası sunuyor.

Dr. Alp Karaosmanoğlu

THG
0779022
SOV

9 786058 547124

www.psikonet.com