KIRGINLAR, KÜSKÜNLER, KİNDARLAR, ÖVÜNGENLER

Hepimiz Narsistiz



13. BASKI

ŞULE ÖNCÜ

DESTEK yayınları

DESTEK @ PSİKOLOJİ

HEPİMİZ NARSİSTİZ

Kırgınlar, küskünler,
kindarlar, övüngenler

DESTEK
yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1869
PSİKOLOJİ: 44

HEPİMİZ NARSİSTİZ / **ŞULE ÖNCÜ**

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Son Okuma: Zeynep Bilgin
Kapak Tasarımı: Merih Öztaylan
Sayfa Düzeni: Banu Akparmak

Destek Yayınları
1.-2. Baskı Ocak 2024
3. Baskı: Şubat 2024
4.-5. Baskı: Mart 2024
6.-7. Baskı: Mart 2024
6.-7. Baskı: Nisan 2024
8.-9. Baskı: Mayıs 2024
10.-11. Baskı: Mayıs 2024
12.-13. Baskı: Temmuz 2024
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6608-34-4

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

HEPİMİZ NARSİSTİZ

Kırgınlar, küskünler,
kindarlar, övüngenler

ŞULE ÖNCÜ

YAZAR HAKKINDA

Şule Öncü, Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümü mezunu klinik psikolog ve psikodramatisttir. Uzmanlık alanları; bireysel psikoterapi, çift ve aile terapisi, psikodrama grup terapisidir. Psikoterapinin yanı sıra 2011 yılından bu yana kendi tasarımı olan Sinematerapi Atölyelerini yönetmektedir. İnsan doğasına dair ikilemleri konu alan ilk romanı *Gertrude 2'ye Nasıl Bölündü?* 2008'de; erkeklik-kadınlık halleri üzerine öykülerden oluşan ikinci kitabı *Zaaf* 2012'de; romantik ilişkiler hakkındaki psikoloji kitabı *Yatıyorum Bir Şey Diyor musun?* ilk olarak 2017'de yayınlanmıştır. Metinleri *Radikal Gazetesi*, *Tempo Dergisi*, *Psikeart*, *Psikesinema*, *Eşik Cini* ve *İZ* dergilerinde yer almıştır.

www.suleoncu.com
e-posta: sule@suleoncu.com
Instagram: suleoncu_psikolog
Twitter: @suleoncu

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM: NARSİSİZM NEDİR, NE DEĞİLDİR? 17
Narsisizm Hakkında Doğru Sanılan Yanlışlar 17
"Narsistin egosu güçlüdür" 17
"Narsist öz güvenlidir" 17
"Narsist kendini sever" 18
"Narsist başarılı olur" 18
"Narsist soğukkanlı ve havalıdır (***cool***)" 18
"Narsist karizmatiktir, ... 19
başkalarını etkiler, etki altında kalmaz" 19
"Narsist bağımsızdır, kendine yeter,
kimseye ihtiyacı/müdanası yoktur" 19
"Bütün narsistler dışa dönük, girişken,
agresif ve övüngendir" 19
Narsisizmi Anlamadan Ruh Sağlığını
Anlamak Mümkün Değildir 20
Narsisizmi Yanlış Anlamanın Zararları 23
NORMAL / SAĞLIKLI NARSİSİZM 27
İnsan ve Yeryüzü Gerçekliği 28
PATOLOJİK NARSİSİZM 31

Büyüklenmeci Sahte Benlik 34
İşlevsiz ya da Yanlış İşlevli Ego 38
Çocuksu (İnfantile) Narsisizm 40
Narsisistik Kişilik Bozukluğu 44
Narsisizmin Şiddeti 45
Narsisizmin Yaygınlığı 46
NARSİSİZM SPEKTRUMUNDA NEREDESİN? 46
Her Şeyi Kendine Hak Görme 48
Onay Bağımlılığı 51
Örtük Narsisizm 53

2. BÖLÜM: BÜYÜKLENMECİ VE ÖRTÜK NARSİSTİ YAKINDAN TANIYALIM 57
Narsisistik Kabuk 57
Başarı 58
Mağduriyet 59
Sorun Kimde? 59
Vampirler ve Zombiler 60
Narsist Birey Kimleri Seçer? 61
Yakınmanın Anatomisi 61
Narsist Bireyle Diyalog 62
Paranoid Yatkınlık 62
Antagonist / Protagonist Oluş 63
Narsist Bireye Sevgi, Şefkat, Yakınlık Göstermek 64
Büyüklenmeci Fanteziye Ortak Olmak 64
Karizma 65
Tutarsızlık 65

Değer ve İnançlar 66
Toplumcu Narsisizm 67
"Çift Kişilikli Gibi" Diye Tabir Edilen Oluş 69
Başkasının Talihsizliğinden
Zevk Almak (Schadenfreude) 70
Uyaran Açlığı 70
Çocuk Gibi Hissetmek 70
Alacaklı Oluş ve Rekabet 71
Peşin Kaybedenler 71
Sahte Öz Güven 72
Narsist Bireyi Belirleyen Baskın Duygular 73
Pasif Agresyon 74
Habis Kıskançlık (Haset) 75
Utanç ve Suçluluk 77
Kendine Âşık Olmak 81
Yansıtmalı Özdeşim 82
Dışlayıcı Yapı 86
Yeraltından Notlar 87

3. BÖLÜM: ADIM ADIM NARSİST OLMAK 93
Narsisizmin Nedenleri 93
Üç Kez Doğmak 94
Bağlanma Sorunu 94
Çocuklukta Görülmek ve Onaylanmak 99
Çocuk İstismarı 101
Ömür Boyu Ergen Kalmak 107
Gerçeklik Sınavı 112
Yalnızlık Sınavı 113

Arzu Sınavı 115
Gençler Üzerindeki Baskı 118
Sistemik Etkiler 119

4. BÖLÜM: NARSİST BİREYİN TERAPİSİ 123
KIRGIN, KÜSKÜN, KİNDAR OLUŞ 128
Kırgınlık 128
Küskünlük 129
Kindarlık 131
DEPRESYON VE NARSİSİZM 132

5. BÖLÜM: PATOLOJİK NARSİSİZMLE BAŞ ETMEK 135
NARSİST BİREYLE ROMANTİK İLİŞKİ 138
Romantik İlişkiden Ne Bekleyeceğini Bilmek 138
Romantik İlişkide Neyi
Neden Yaşadığını Öğrenmek 139
Narsist Bireyin Füzyon Kontratına Direnebilmek 141
İdealizasyon – Devalüasyon – Gözden Çıkartma 146
İlişkinin İlerleyen Aşamalarını Kestirebilmek 149
Sadakatsizlik ve Terk 152
Narsist Partnerden Ayrılmak İstemeyenler 154
Narsisistik İlişkiden Sonra
Doğru Pozisyon Almak 156
SAĞLIKLI ÇOCUK YETİŞTİRMEK 158
İhmal 159
İşgal 160
Şiddet 161
Çocuğa Yerinde, Yeterli ve Doğru Geri Bildirim Vermek 163

Babanın Çocuk Bakımına Katılımı 165
Çocuk-erkil Aile Sistemi 166
BENLİĞİ GÜÇLENDİRMEK VE KORUMAK 168
Benlik Nasıl Güçlenir? 168
Sevgi ve Onayı Yanlış Yerde Aramaktan Vazgeçmek 170
Narsist Bireyi İyileştirmekten Vazgeçmek 172
Narsist Bireyin Avukatı Olmamak 175
Narsist Bireyle Özdeşim Kurmamak 177
Çocuksu Öz Güvenden
Yetişkin Öz Güvenine Geçiş Yapmak 178
Yakınlık Kurmak 180
Narsist Yakını Geride Bırakmak 181
Hayata Doğru Değerlerle Tutunmak 184
OKUMA ÖNERİLERİ 187

"Çöl büyür; yazık içinde çöller saklayana"
Friedrich Nietzsche

Sevgili okur,

Bu kitap, narsist olduğu ilk bakışta anlaşılan büyüklenmeci (*grandiose*) narsist bireyler kadar, narsist olduğu fark edilmeyen; sadece mağdur, depresif, bağımlı sanılan; yaşam akışı tıkanmış, potansiyelini gerçekleştirememiş kırgınlarla, küskünlerle ve kindarlarla, yani örtük narsistlerle ilgili. Belki kendini bildin bileli babandan kurtarmaya çalıştığın annenle, köken ailesinden kurtarmaya çalıştığın babanla, kendisinden kurtarmaya çalıştığın eşinle, sevgilinle ilgili. Ve aslında seninle, hepimizle ilgili. Hepimizin içine az çok sızmış ve sızmakta olan patolojik narsisizme direnebilmen; narsisistik istismarla taktik ezberleyerek değil, taktiklere ihtiyaç duymadan baş edebilmen için.

Bu kitapta "narsist" ve "narsisizm" sözcükleri,
Türk Dil Kurumu sözlüğündeki yazımları ile kullanılmıştır.

1. BÖLÜM
NARSİSİZM NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Narsisizm Hakkında Doğru Sanılan Yanlışlar

Narsisizm bugün popüler kültürün yükselen meselesi olarak geniş anlamıyla "seksi" bulunduğu için her yerde konuşulan, fakat genellikle eksik, yanlış, yanıltıcı bilgi ve öneri paylaşımları yüzünden yanlış anlaşılan bir olgu. Bu bakımdan narsisizmi açımlamaya başlarken, narsisizmle ilgili doğru sanılan önemli yanlışları düzelterek başlamayı uygun buldum.

Aşağıda narsist bireyler hakkında halk arasında sıklıkla dile getirilen yanlış yargıları kısaca özetleyeceğim:

"Narsistin egosu güçlüdür"

Tam tersine; narsist bireyin ego fonksiyonları yeterince gelişmemiştir. Yani dürtülerini, duygularını kontrol ve regüle edemez, sağlıklı gerçeklik testi ve muhakeme yapamaz, karşılıklı alışverişe dayalı, denk ve sürdürülebilir ilişkiler kuramaz. Kamuoyunda ego kavramı anlaşılmadığı için narsist bireyin büyüklenmeci sahte benliği ego zannedilir.

"Narsist öz güvenlidir"

Tam tersine; narsist birey, öz güvenin çocukluktaki belirleyenlerinde takılıp kaldığı için yetişkin öz güveni kazanamamıştır.

Yani, hedonist (hazcı), dürtüsel, dayatmacı, egosantrik (benmerkezci) ve tümgüçlülük yanılsaması içindedir. Bu nitelikler günümüzün narsisistik toplumlarında öz güven kriteri sayıldığı için narsist birey de öz güvenli zannedilir. Gerçekte olan ise şudur; narsist birey yetişkin dünyasında kendini çocuk gibi hisseder, sürekli tedirgin ve tetiktedir.

"Narsist kendini sever"

Tam tersine; narsisizm zayıf, yetersiz ve değersiz algılanan benliğe duyulan nefretle tanımlıdır. Ve özünde bir ayrışma-bireyleşme sorunudur. Anneden ayrışamamış olan narsist birey kendi benlik sınırlarını öremediği ve başkalarını kendisinin bir uzantısı gibi algıladığı için bir başkasının varlığını idrak ve kabul edemez, bir başkasıyla gerçek anlamda etkileşime geçemez, hatta karşılaşamaz bile. Narsisizm kendine âşık değil, kendine mahkûm olmaktır.

"Narsist başarılı olur"

Genellikle tersi olur. Narsist birey, dürtüsel, tutarsız, gerçeklikten kopuk ve uyumsuz olduğu için çoğunlukla başarısızdır. Başarıya ulaşan ve başarıyı sürdürebilen nadir narsist bireylerin ya kişilik örüntülerinde üstün zekâ, üstün yetenek, obsesif kompulsif ve/veya psikopatik unsurlar bulunur ya da ortak ve asistanları onun kişiliğindeki açığı kapatacak düzeyde olumlu niyet ve niteliklere sahiptir.

"Narsist soğukkanlı ve havalıdır (*cool*)"

Tam tersine; narsist birey temel güven duygusu gelişmemiş olduğu için sürekli kaygılıdır. Kaygıyı bertaraf etmek için bütün duygularını bastırır ve özellikle olumlu duygularına erişimini kaybeder. Narsist bireyin bu duygusal donukluğu ve empati yoksunluğu, dışarıdan soğukkanlılık gibi algılanır. Onu bir de

duygusal kaosa düştüğünde yani başat duyguları olan anksiyete, öfke, utanç ve hasetle savrulduğunda görmek gerekir.

"Narsist karizmatiktir,
başkalarını etkiler, etki altında kalmaz"
Tam tersine; başkalarının onun hakkında ne düşündükleri, onu beğenip beğenmedikleri narsist birey için en önemli konudur. Sürekli etrafındakilerin tepkilerini izler, en ufak bir eleştiri ya da kayıtsızlığı tehdit olarak algılar. Dolayısıyla her an, başkalarının ezici etkisi altındadır.

"Narsist bağımsızdır, kendine yeter,
kimseye ihtiyacı/müdanası yoktur"
Tam tersine; narsist birey onay bağımlısıdır. Vaktiyle görülme ve onaylanma ihtiyacı karşılanmamış olduğu için hayatı boyunca başkalarının bakışının ve beğenisinin peşinde koşar. Bütün bağımlılıklarda olduğu gibi onun için önemli olan onayı veren değil alacağı onaydır. Onay kaynağını (partner, arkadaş, grup) görece kolay değiştirebiliyor olması onay kaynaklarına bağımlı olmadığı anlamına gelmez, kaynakları araçsallaştırdığı anlamına gelir.

"Bütün narsistler dışa dönük, girişken,
agresif ve övüngendir"
Değildir. Kamuoyunda genellikle bilinen büyüklenmeci narsisizmdir. Narsisizmin çok daha az bilinen ve "örtük (*covert*) narsisizm" adı verilen başka bir tezahürü vardır ki son derece yaygın, sinsi ve yıkıcıdır. Örtük narsistler genellikle içe dönük, çekingen, pasif agresif, yakınmacı, kendine acıyan, mağdur/kurban rolünde bireylerdir.

Narsisizmi Anlamadan Ruh Sağlığını Anlamak Mümkün Değildir

Narsisizm sadece "*hasta, toksik ya da kötü öteki*"ne özgü bir oluş değil, hepimizin benliğini ve bütün etkileşimlerimizi belirleyen temel insani niteliklerden biridir. Narsisizm her birimizi içine alan çok geniş bir spektrumdur ve ancak bütün spektrum anlaşılıp netleştiğinde yeterince kavranabilen bir olgudur. Narsisizmin farklı şiddet düzeyleri ve çeşitli tezahürleri yani farklı belirtileri, görünümleri, dışa vurum şekilleri vardır. Normal ya da sağlıklı narsisizm de bu spektruma dahildir.

Narsisizm istek ve ihtiyaçlarımızı karşılama şeklimizi belirler ve başkalarıyla etkileşimlerimizde açığa çıkar. Her birimiz maddi manevi ihtiyaçlarımızı ötekiler üzerinden, ötekilerle birlikte, ötekiler sayesinde ya da engel teşkil eden ötekilere rağmen karşılamaya çalışırız. Dolayısıyla narsisizm spektrumunun bir yerlerindeyiz. Sağlıklı ya da patolojik, örtük ya da açık, bedensel ya da zihinsel; hepimiz zamanla değişen düzey ve belirtilerle mutlaka bir tür narsisizm sergileriz. Bireydeki normal/sağlıklı narsisizm azaldığında patolojik (sağlıksız) narsisizm artar.

Bugün ucu insanın en temel ihtiyaçlarına, özellikle de güven duyma, görülme ve onaylanma arzusuna dokunan pek çok ortak insani sorun narsisizmle ilgilidir. Yaşamlarında benlik, kimlik, işlev ve etkileşim sıkıntıları yaşayan pek çok bireyin baş edemediği, anlayamadığı, yanlış anladığı, dolayısıyla çözemediği pek çok olgu ve durum, yetersiz sağlıklı narsisizmin dolayısıyla patolojik narsisizmin kapsamına girer. Örneğin; öz güvensizlik, yetersizlik ve değersizlik algısı, aşağılık duygusu, düşük benlik saygısı, onay bağımlılığı, kronik utanç, içsel boşluk, sınır koyamamak, "hayır" diyememek, ertelemecilik, bağlanma sorunları, ilişkilerde tutarsızlık ve süreksizlik, güvensizlik, anksiyete, empati yoksunluğu, her şeyi kendine hak görme, zayıf ego, sadizm, duygusal manipülasyon, kıskançlık, haset,

agresyon, pasif agresyon, kendini ve ötekini sabote etme, cinsiyet, kimlik, benlik karmaşası, sosyal medya bağımlılığı, FOMO (keyif, eğlence, bilgi vs.'den mahrum kalma korkusu), iptal kültürü (*cancel culture*), takılma kültürü (*hookup culture*), ilişki sakınımı, yakınlık sakınımı, sosyal izolasyon, "Keyif al! / Pozitif ol! / Önce kendini sev! / Yeterince iste ve oldur!" dayatmaları, impostor sendromu (becerilerinden, yeteneklerinden, başarılarından emin olamamak, sahtekâr durumuna düşme korkusu) … Bütün bunlar narsisizmle iç içe, hem onun belirleyeni hem de sonucu niteliğinde olgulardır.

Narsisizm nicelikte ve nitelikte duruma göre değişkenlik gösterdiği gibi, aynı zamanda bulaşıcı bir olgudur. Çünkü insan canlısı mantarlar ya da bitkiler gibi birbirine bağlı ve birbirini üst düzeyde etkileyen bir türdür. Özellikle çocukluk deneyimleri belirleyicidir, ancak yetişkinlikteki etkileşimlerle ve yeni öğrenmelerle de bireyin narsisizmi patolojikleşebilir, şiddetlenebilir. Narsist bireyler genellikle narsist çocuk yetiştirirler. Narsist bireylerle ilişkiye girip zarar görenler, kendilerini korumak için narsisistik savunmalara tutunarak kendi duygularına, kendi varoluşlarına yabancılaşırlar. Üstelik narsisizm kitle iletişim araçlarıyla, sistemik propagandayla da yayılabilen, benliği enfekte edebilen bir yapıdır. Birey ve toplumlarda özellikle sosyal medyanın hayatımıza girmesinden bu yana ivme kazanan narsisistik şişmeyi çok net bir şekilde gözlemliyoruz. Bu bağlamda narsisizmin çağımızın ruhsal pandemisi olduğu söylenebilir.

Narsisizm konusunda bilgi üreten en önemli kuramcılardan Otto Kernberg narsisistik ve borderline kişilik yapılarını nevroz ile psikoz sınırında, ruh sağlığının en önemli konuları olarak ele alır. Deneyimli ve donanımlı bir psikoterapistin bu konuda Kernberg'e katılmaması mümkün değildir. Çünkü narsisizmi anlamadan özellikle yaşadığımız çağı, bu çağın ilişkilerini, bireysel ve toplumsal sorunlarını ve tabii ruh sağlığını anlamak mümkün değildir.

Narsisizm pandemisinin en şiddetli ve yıkıcı etkilerini sosyopolitik düzlemde, aile dinamiklerinde ve romantik ilişkilerde gözlemliyoruz. Romantik ilişkiler bağlamında ele alacak olursak; işin trajik yanı şu ki: Artık narsisist olmayan partner arama kararı alan bireylerin çoğu, kendilerindeki patolojik narsisizmin farkında olamıyor, neden hep narsist bireylere çekim duyduğunu bilmiyor. Uzmanlar mağdurlara narsistleri nasıl alt edeceklerini, "*toksik*" insanları hayatlarından nasıl çıkaracaklarını öğretiyor. Ancak birey, narsistleri etiketleyip hayatından çıkardığında *kurtulmuş* olamıyor, çünkü bir narsistle girdiği ilişkiden başını kaldırdığı anda başka bir narsistle çarpışıyor.

Art arda ilişki kazalarına ya da istismara maruz kalan birey içe kapanmaya, giderek daha izole yaşamaya başlıyor, dolayısıyla daha da kırılganlaşıyor; depresyona, anksiyete bozukluklarına, artan obsesif savunmalara daha yatkın hale geliyor.

Sistemik propagandanın bir sonucu olarak bugün ötekine olan ihtiyacın reddi, öz güven ve öz yeterlilik kriteri haline geldi. Ötekinin ilgisine, arzusuna, sevgisine, eşliğine olan ihtiyacını bastıran, yok sayan, sürekli kendi imgesini servis eden, kendi imajına, kendi duruşuna hayran, bakan değil bakılan, büyülenen değil büyüleyen narsist birey bu havalı *duruş*un hücresinde, yapayalnız kuruyup gidiyor. Olamadan. Çünkü *duruş*, *oluşu* imkânsız kılar. Ve her *büyücü* için en az bir *büyülenici* lazım. Herkes etkilemek, etkilenmeden etki etmek istiyor. Peki kim etkilenecek? Günden güne enerjisi, ilhamı, yaşam sevinci en yüksek olan yakıtımızı, arzuyu kaybediyoruz. Arzu madalyonunun diğer yüzü hüsran çünkü. Ucunda reddedilme, küçük düşme, utanç duyma ihtimali var. Bu yüzden herkes arzu etmeden arzu edilmeyi bekliyor. Peki kim arzu edecek? Herkes vermeden almak istiyorsa, kimse vermiyorsa, kim alabilir?

Narsisizmi Yanlış Anlamanın Zararları

Son yıllarda bazı psikoloji meraklılarının hatta bazı ruh sağlığı uzmanlarının insanları kesin çizgilerle narsistler ve narsist olmayanlar olmak üzere ikiye ayırdıklarını gözlemliyoruz. Sosyal medyada narsisizm hakkında konuşan *gönüllü kurtarıcılar*, narsist bireyler hakkında aşağılayıcı, değersizleştirici, saldırgan yorum ve uyarılarda bulunuyorlar. Kendilerine "*empath*" tanısı koyan *narsist karşıtları*, narsist bireyleri karalamak, onlardan kurtulmak ve insanları onlardan kurtarmak yönünde propaganda yapıyorlar. *Empath* kavramı bilimkurgu literatüründen ödünç alınmıştır; aşırı empatik olan, ötekinin zihinsel ve duygusal kondisyonunu paranormal düzeyde algılayıp hissedebilen kişi anlamındadır. Yani rasyonel bir bakışla; *empath* oluş bir tür süper güç, *empath*'ler ise birer süper kahramandır.

Tam da burada ilkel, patolojik, narsisistik savunma mekanizmaları devreye giriyor; bölme, idealize etme, değersizleştirme, yansıtma mekanizmaları. Şöyle ki: İnsanlar ikiye ayrılır; hiç empatisi olmayan narsistler ve aşırı empatikler, hiç duyarlı olmayan narsistler ve aşırı duyarlılar, kötüler ve iyiler, şeytanlar ve melekler (bölme). Narsist kötü olandır (değersizleştirme), *empath* iyi olandır (idealize etme), sen kötü olansın (yansıtma), ben iyi olanım (idealize etme).

Narsisizm olgusu yüzeysel ya da yanlış bilgi arttıkça ve düşmanca pozisyon aldıkça daha da bulanıklaşıp karmaşıklaşıyor. Ötekileştirmenin en zararlı yanı, ötekileştirdiğin kişide gördüklerinin sendeki karşılığına, iz düşümüne kör kalmaktır.

Narsisizmi nedenleri ve sonuçlarıyla anlamaya, kavramaya çalışmak yerine, anti-narsisizm üzerinden güvenlik, kimlik ve aidiyet edinmeye çalıştıkça; hepimizin narsisistik spektrumun bir yerlerinde olduğumuz gerçeğini göz ardı ediyoruz ki kendi gerçeğinin inkârı da yine çok temel bir narsisistik savunmadır. Yani konuyu ruh sağlığından öte ahlaki bir mesele haline

getirerek narsist bireyi etiketleme, düşmanlaştırma ve onunla savaşma yönünde pozisyon aldıkça kendi içimizdeki patolojik narsisizm düzeyi artıyor. Ve böylece yanlış anlaşılmış bir olgu olarak narsisizm, anti-narsisistik propaganda ile toplumsal yarılmanın yeni bir fay hattı, yeni bir "*er meydanı*" haline geliyor.

Ve tabii mağdur rolü üzerinden kimlik politikası yapıldıkça özellikle bir psikoterapist olarak çok önemsediğim başka sorunlar çıkıyor ortaya. Narsist bireyin gerçekliğini göremeden, onun yarattığı illüzyondan kendini korumaya çalışan *mağdur rolündeki* birey, zamanla bir *predator* ile karşı karşıya olduğuna, kendinden daha güçlü bir canlıyla mücadele ettiğine inanmaya başlıyor. Narsist bireyle karşılaştığında alarma geçip: "Kendimi ondan korumalıyım, o çok güçlü, o çok karizmatik, o kurşun geçirmez" diye düşünmeye başladığında korkuya kapılıp sakince baş edebilme kabiliyetini yitiriyor.

Olguyu ve durumu anlayamadan, ötekiyle ve ilişkiyle ilgili görüş netliği sağlanmadan, konserve stratejilerle kendini korumaya odaklanan birey, bir süre sonra sadece hayatındaki narsistin değil başkalarının her tutum ve davranışını da tehdit olarak algılamaya, insanları etiketlemeye ve itmeye başlıyor. Bu durumda kendisi de çevresindekilere yabancılaşıyor, temel güven duygusu azalıyor, aşırı hassasiyet gelişebiliyor. "Bu da mı narsist yoksa! / O bunu yaptı, ne yapacaktık? / Öteki şunu yaptı ne diyecektik?" gibi kaygılarla obsesif bir "semptom yakalama - taktik kovalama" döngüsüne girebiliyor. Alarma geçmiş sinir sisteminin yol açtığı aşırı hassasiyet hali bireyin diğer etkileşimlerine ve hayatının diğer alanlarına yayılabiliyor.

Evet, sağlıklı narsisizmi olan biriyle narsist birey farklı türde canlılar gibidir ama narsistlerin büyük çoğunluğu ruhsal anlamda daha güçlü değildir. Zaten güçsüz olduğu için büyüklenir, iktidar kurmaya çalışır, eziyet eder, suçlar. Ve evet, narsist birey yakınlarına, topluma, özellikle çocuklara zararı olduğu

durumlarda durdurulması gereken biridir. "Savaş" demesek de mücadele edilmesi gerekir. Ama bilinmelidir ki narsistlerin büyük çoğunluğu, azılı bir düşman değil; mesafe alınması, sınır konulması, yönetilmesi gereken hırçın, öfkeli, dürtüsel, tatminsiz, küskün, bağımlı ve immatür (gelişmemiş) bireylerdir. Gerçek anlamda soğukkanlı, güç ve kâr odaklı, hedefine kilitlenmiş ve başkalarına karşı kayıtsız olan yırtıcı bireyler genellikle narsistler değil psikopatlardır.[1] Ya da baskın psikopatik unsurlar taşıyan karma kişilik örüntüsüne sahip bireylerdir.

Tabii bu durum, narsist bireylerin kötü niyetli olmayacakları anlamına gelmez. Hatta bazı durumlarda narsist bireyler hakkında, eksik ve yanlış servis edilen semptom bilgisi, narsist birey tarafından duygusal manipülasyon için cephane olarak kullanılabiliyor. Narsist bireyler, daha sağlıklı narsisizme sahip olan, daha ılımlı, daha uyumlu yakınlarına, eşlerine, iş arkadaşlarına: "Sen bunu, bunu, bunu yaptın; demek ki narsistsin, demek ki toksiksin!" diye yüklenebiliyor.

Anlaşılan o ki; narsist bireyleri narsisistik savunmalarla, hazır taktiklerle alt etmeye çalıştığımızda hem narsistleşiyor hem de onlarla kurduğumuz ilişkilerde alta düşüyoruz. İşte tam da bu yüzden, semptom kovalamaktan, narsist yakalamaktan ve taktik ezberlemektense narsisizmi anlamak gerek: Sarsılmaz görünen özgüvenin ardındaki ruhsal çelimsizliği, karizmanın ardındaki hamlığı, böbürlenmenin ardındaki utancı, yalanların ve manipülasyonun ardındaki korkuyu, değersizleştirmelerin ardındaki değersizlik inancını, yetersiz hissettirmelerin ardındaki yetersizlik algısını, sürekli sızlanan mağdurun ardındaki faili, aşırı özverinin ardındaki hıncı, kendini adamanın ardındaki asalaklığı, sahte tevazunun ardındaki kibri, kendine acı-

1. Psikopati, psikoloji literatüründe yeri olan ve fakat bugün DSM-5'de yer almayan bir ruhsal kondisyondur. Bazı kuramcı ve araştırmacılar psikopatinin DSM-5'de "antisosyal kişilik bozukluğu" başlığı altında yer alan bozukluğun bir formu olduğunu öne sürer.

manın ardındaki büyüklenmeyi, küskünlüğün ardındaki hasedi, kalabalık sosyal çevrenin ardındaki içsel boşluğu, kendini sevme söylemlerinin ardındaki kendilik nefretini, havalı (*cool*) duruşların ardındaki empati yoksunluğunu, soğukkanlılığın ardındaki anksiyeteyi, ilgi ve sahiplenmenin ardındaki kontrol ve iktidar çabasını, olgun duruşların ardındaki çiğliği, eğlenceli görünümün ardındaki iç sıkıntısını, keyif alışların ardındaki huzursuz arayışı, yarattığı ruh ikizi illüzyonunun ardındaki geçici kılık ve hatta şekil değiştirme kıvraklığını, etkileyici centilmenin ardındaki sadisti, cömert kahramanın ardındaki ruh ve beden cimrisini, sımsıkı saran kucaklamanın ardındaki sarsıcı kopukluğu, ne yaptığını bilen ağırbaşlı yetişkin görünümünün ardındaki sabırsız, güvensiz, travma mağduru çocuğu görmeden, bilmeden, anlamadan narsist bireye karşı kendini korumak mümkün değildir. Çünkü narsisizmin dinamiklerini kavramadan narsist bireyle mücadele etmeye çalışmak, yel değirmenleriyle savaşan Don Kişot gibi, bir illüzyona kılıç çekmeye benzer. Bir narsistle yaşamak, orada olmayanla yaşamaktır. Orada olmayana karşı korunamayız. Orada zannettiğimiz aslında neredir? Önce bunu görmek, anlamak lazım.

Narsist birey servis ettiği görüntünün, yarattığı illüzyonun ardında aslında kimdir, meselesi nedir, neyi neden yapar, asıl motivasyonu nedir, ihtiyacı/arzusu nedir, ötekiyle hangi ihtiyacı, nasıl karşılamaya çalışır, ötekini hangi rollere sokar, boşlukları, eksiklikleri, zayıflıkları nerelerdedir ve nelerden kaynaklıdır, en önemlisi de aslında orada, o sırada, narsist bireyle ötekiler arasında ne olmaktadır? İşte bütün bunlar görülür ve anlaşılabilir hale geldiğinde, mücadele edilen kişi gerçekten tanındığında, onunla girilen etkileşimde nasıl bir kimyasal tepkimenin ortaya çıktığı anlaşılıp anlamlandırıldığında, ancak o zaman taktiklere ihtiyaç duymadan, kendini yıpratmadan, hastalanmadan ve eksilmeden patolojik narsisizmle baş edebilmek mümkün.

NORMAL / SAĞLIKLI NARSİSİZM

Narsisizm spektrumunu kavrayabilmek için her şeyden önce sağlıklı narsisizmi tanımlamak gerek. Çünkü patolojik narsisizm, sağlıklı narsisizmin olmadığı, olamadığı yerde ortaya çıkar. Sağlıklı narsisizm aydınlık yanımızsa, patolojik narsisizm içimizdeki karanlıktır. Işığın yokluğudur. Dolayısıyla öncelikle aydınlığın, ışığın ne olduğuna bakmalı.

Kernberg'e göre normal (sağlıklı) narsisizm; benlik değerinin, benlik saygısının, hoşnutluk veren öz onayın, yaşam tatmininin kaynağıdır ve her şeyden önce entegre olmuş bir benlik deneyimine, güçlü ve tutarlı bir benlik yapısına bağlıdır. Kernberg'in kavramsal yaklaşımı doğrultusunda sağlıklı narsisizmin belirleyenlerini ve göstergelerini şöyle somutlaştırabiliriz:

Birey aşağıdaki cümleleri kendisi için kurabiliyorsa, sağlıklı narsisizme sahip olduğu söylenebilir.

- Kendimi tanıyorum, kim olduğumu biliyorum.
- Olduğum halimle kendimden memnunum.
- Fiziksel niteliklerimi, başarılarımı ve yeteneklerimi kabul ediyorum ve bunlardan hoşnutum.
- Kendime bugün ve gelecekte güvenim var.
- Bana yakın olmuş, sevdiğim ve beni seven, anladığım ve beni anlayan, destekleyen başkaları var ve onların bendeki içsel temsilleriyle kurduğum bir iç dünyaya sahibim.
- Başkalarıyla olumlu, yapıcı, sürdürülebilir ilişkiler kurabiliyorum.
- Cinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarımı başkalarıyla karşılıklı alışveriş ve uyum içinde tatmin edebiliyorum.
- İrademi anlam yaratabileceğim eylemlere aktarabiliyorum; bilimle, sanatla, mesleğimle içtenlikle meşgul olabiliyorum.
- Yıkıcı olabilecek dürtülerimi kontrol ve regüle edebiliyorum.

- Vicdanımla uyumlu bir yaşam sürüyorum, doğru bildiğim yolda ilerleyebiliyorum.

Günümüzde bütün bu cümleleri dolu dolu kurabilmek giderek daha da zorlaşıyor. Peki, ne oluyor, nasıl oluyor, nerelerde kırılıp yaralanıyoruz ve sağlıklı narsisizme varamıyor ya da onu kaybediyoruz? Bunu anlayabilmek için hikâyenin en başına gidelim:

İnsan ve Yeryüzü Gerçekliği

Doğum, insan canlısı için sarsıcı bir deneyimdir. Çünkü her durumda prematüre doğar insan, hazırlıksız gelir dünyaya. Rahim, ihtiyaçların kesintisiz olarak karşılandığı, ılık, karanlık, korunaklı bir ortamdır fetüs için. Ama orada amniyotik sıvının içinde, dış dünyaya göre oldukça konforlu ve güvenli bir ortamda salınırken, bir gün aniden hiç bilmediği, tanımadığı yırtıcı uyaranlar evrenine düşer. Aşırı soğuk, aşırı aydınlık, aşırı gürültülü, belirsizliklerle dolu bir evrendir *dışarısı*. Ve bebek sırtından dünyaya yapışıktır dışarıda. Hareket edemez, diğer memeli türler gibi doğduktan birkaç saat sonra sürüye katılamaz, bütünüyle çaresizdir. Doğar doğmaz sürekli ihtiyaçlarla uyarıldığı, her şeyden korktuğu ve bu ikisinin verdiği huzursuzluğu dindirmek için *muktedir öteki*ne vampir gibi yapıştığı bir yaşama düşer insan canlısı. Dehşet verici bir deneyimdir doğmak. Samuel Beckett'in net bir dille ifade ettiği gibi; yeryüzündesindir ve bunun tedavisi yoktur artık.

Bebeğin yürüyüp konuşabilmesi, toplumun diğer bireyleriyle etkileşime geçebilmesi için ona bakım verenlerden oluşan sosyal bir küvözde yaklaşık üç yıl yoğun bakım alması gerekir. İnsan canlısındaki güvensizliğin, huzursuzluğun, çaresizliğin ve diğerlerine olan derin ihtiyacın kaynağı bu prematüre yani olgunlaşmamış doğumdur. Yetersiz ve zor başlamış olmaktır hayata. Bebek büyüyünce hafifler ama nitelikte çok da değişmez durum.

Kişilik Örüntüsü Nasıl Gelişir?

Hikâyemizin en başına baktığımızda görüyoruz ki; bizler, daha doğarken ihtiyaç, korku ve ötekine muhtaç oluşla belirlenmiş canlılarız. Bebeğin içine doğduğu sosyal küvözde, öncelikle anne ve sonra diğer bakım verenler kendilerinin ve bebeğin ihtiyaçlarını nasıl karşılıyorlar, korku başta olmak üzere duygularını nasıl regüle ediyorlar ve birbirleriyle nasıl etkileşime geçiyorlar? Bunları hem gözlemler hem de etkileşimin bir öznesi olarak deneyimler bebek ve zamanla kendi başının çaresine nasıl bakacağını bakım verenlerinden öğrenir (ya da öğrenemez). Bu öğrenmeler, ya da yanlış ve eksik öğrenmeler sonucunda gelişen davranışlar, tutumlar, bilişler, inançlar, ruhsal refleksler ve alışkanlıklar bireyin hayatla baş etme mekanizmalarını oluşturur ve buna bağlı olarak gelecekteki ruhsal dayanıklılığını, ruh sağlığı düzeyini belirler. Yaşam koşullarına karşı yeterli dayanıklılık gelişirse birey ileride sağlıklı yetişkin işlevselliğine kavuşabilir. Yani kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen, kendi duygularını regüle edebilen ve ötekilerle yapıcı etkileşime geçebilen bir birey olur. Dayanıklılık gelişmezse bunları yapamaz, ruhsal patolojiye ve kişilik bozukluklarına yatkın hale gelir.

Yeryüzünde varolmaya çalışırken geliştirdiğimiz baş etme mekanizmaları, bizi birer ruhsal deri ya da kabuk gibi saran, kapsayan, bir arada tutan (ya da tutamayan) savunmalarımız, kişiliğimizi teşkil eder. Bireyin yatkın olduğu ve öğrenegeldiği savunmalar adaptif yani çevreyle uyumlu ise o savunmalar yönünde bir kişilik örüntüsü oluşur. Bireyin savunmaları maladaptif yani çevreyle uyumlu değilse ve birey savunmalarını aşırı kullanıyorsa o savunmalar yönünde patolojik bir örüntü ortaya çıkar ki buna *kişilik bozukluğu* diyoruz. Savunmanın dozu arttıkça kişilik örüntüsü patolojikleşir.

Örneğin hepimizin belirsizliğe karşı bir miktar kontrol çabası vardır. Olup bitenleri denetlemeye, belirlemeye, hiç değilse

çerçeveleyip düzenlemeye çalışırız. Ama hayatla sürekli kontrol ederek, her şeyi ve herkesi denetlemeye çalışarak baş edersek obsesif kompulsif kişilik geliştiririz. Hepimiz bazı durumlarda karşılaştığımız gerçekliği: "Acaba öyle mi?" diye sorgularız. Ama hayatla sürekli şüphe duyarak, dışarıdan gelebilecek tehdit ve tehlikeleri ön görme çabasıyla baş edersek paranoid kişilik geliştiririz. Hepimiz zaman zaman yalnız kalmak, yalnızlığımızda dinlenmek ve arınmak isteyebiliriz. Ama hayatla aşırı düzeyde içe kapanarak, çok mecbur olmadıkça ötekilerle etkileşime geçmeden baş edersek şizoid kişilik geliştiririz. Hepimizin ötekine ihtiyacı vardır, özellikle yakınlık duyar ve seversek, sevdiğimiz yanımızda olsun isteriz. Ama hayatla baş edebilmek için ötekine yapışırsak, eklemlenirsek, seçme kaygısından kurtulmak adına özgür irademizi ötekine devredersek bağımlı kişilik geliştiririz.

Peki narsist birey nasıl baş eder hayatla? Neyle savunur kendini? Yalanla… Gerçeklikten, öncelikle de kendi gerçekliğinden kaçarak.

PATOLOJİK NARSİSİZM

Patolojik narsisizm temel güven ihtiyacı başta olmak üzere görülme, onaylanma, sevilme, kabul görme ihtiyaçları karşılanmamış bireyin bu yüzden duyduğu yoğun varoluş anksiyetesine karşı geliştirdiği gerçekliğin inkârına dayalı disfonksiyonel savunmalar bileşkesidir.

Narsist birey için gerçeklik ya katlanılamayacak kadar zor, ağır ve tehdit yüklüdür ya da içine doğduğu aile veya toplum fantastik bir kurguyu gerçeklik diye yaşıyor, servis ediyor ve hatta bireye dayatıyor olabilir. Narsist birey gerçeklik karşısında duyduğu acı ve dehşetle baş edemediği noktada inkâra düşer. Bazen dissosiyasyonla (kendine ve olanlara yabancılaşarak) gerçekliğe mesafe alır. Zamanla gerçeklik karşısında bir körlük, bir duruş ve oluş bozukluğu geliştirir.

Donald Winnicott, söz konusu oluş bozulmasını sahte benlik (*false self*) kavramıyla açıklar. Winnicott'a göre gerçek benlik; otantik yani *kendi olarak* yaşanan deneyimden ve hayatta hissetmekten kaynaklanır. Spontan yani *şimdi ve burada var olma duygusuyla* ve çelişkiye düşmeden algılanır. Sahte benlik ise baş edilemeyen gerçeklik karşısında örülmüş yapay bir kabuk, koruyucu bir dış cephe, başkalarına karşı takılan bir maske gibidir. Patolojik narsisizmde sahte benlik büyüklenmeci (*grandiose*) yapıdadır ve bir üstünlük fantezisi ile yaratılır.

Üstünlük fantezileri sadece benlikle de sınırlı kalmaz, narsist bireyin yapıp ettiklerini, başkalarıyla kurduğu ilişkileri de kapsar. Hayattan gerçek dışı beklentiler, görkemli bir yaşam hayali ve ayrıcalıklı oluş yanılsamaları ile narsist bireyin yaptığı işler çoğunlukla üstünkörü, ilişkileri araçsaldır. Narsist birey sahte benliğine ters düşen dış gerçeklikle yüzleşmekten bütün gücüyle kaçınır ve büyüklük, üstünlük hayallerine tutunur.

Bu bağlamda en uç noktadaki narsist bireyin Becket'in: "Yeryüzündesin, bunun tedavisi yok," tespitine yanıtı şudur: "Hayır yeryüzünde değilim, bak bulutların üzerindeyim! Az sonra stratosfere intikal edeceğim." Bireyselden toplumsala, başkalarıyla etkileşim söz konusu olduğunda ise narsist bireyin yanıtı: "Ben çareyim!"dir; "Haydi sen de bana katıl, benim bir parçam ol, benimle bir bütün ol, böylece sen de benim gibi her şeyin üstünde ve her şeyden muaf olabilirsin!"

Narsist bireyin en mahir olduğu konu başkalarını üstün bir imaja, başarıya, parlak bir geleceğe ikna etmektir. Bebekliğinden beri kendini büyüklenmeci sahte benliğine ikna etmek zorunda kaldığı için ikna kondisyonu çok yüksektir.

Üstünlük fantezisinin ve narsisistik iknanın tarihteki en yıkıcı örneği Adolf Hitler ve Nazi Almanya'sıdır. Hitler'in yaptığı; Birinci Dünya Savaşı'nda yenik düşen, savaş sonrasında yoksulluk, işsizlik ve aşırı enflasyonla ezilen, kimliğini kaybetmiş, aç bir halkı *Deus ex machina*[2] gibi göklerden inen bir kahraman imajı ile üstünlük fantezisine ikna etmekti. Propaganda ve imaj yaratma konusundaki "üstün" yetenekleri ile Başta Paul J. Goebbels olmak üzere Hitler'in etrafında toplanan destekçilerinin de bu ikna harekâtına büyük katkıları oldu.

Nazi Almanyası'nda dünyanın gördüğü en kalabalık, en çoşkulu mitinglerin gerçek görüntülerinden oluşan Hitler A Carrier (1977) belgeseli (Joachim Fest, Christian Herrendoerfer) dönemin hayret ve dehşet veren gerçekliğini ortaya koyar niteliktedir.

Belgeselin yazarı Fest, geniş halk kitlelerine yaptığı söylevlerde Hitler'i inandırıcı kılanın düşünceleri değil enerjisi olduğunu öne sürer. Fest'in söz ettiği enerjiyi üreten olguyu şöyle

2. *Deus ex machina,* Antik Yunan tiyatrosunda olayların düğümlendiği, hikâyenin çıkmaza girdiği anda kurtarıcı bir tanrıyı canlandıran karakterin vinç ile sahneye yukarıdan indirilmesi anlamındadır. Birebir çevirisi "makineden tanrı"dır.

betimleyebilirim: Söylev kayıtlarını izlediğimizde görüyoruz ki Hitler kürsüye çökmüş, mağlup, örtük narsist oluşuyla çıkar, halkın gözleri önünde yavaş yavaş o çöküntüden doğrulup ayağa kalkar, "ulusal bilinç, birlik, güç ve gurur" kavramlarıyla ördüğü üstünlük fantezisini bir zırh gibi kuşanır, dakikalar içinde sahte benliğini o kürsüde yeniden inşa ederek sergiler ve halktan aldığı coşkun karşılığın kaldırma kuvvetiyle büyüklenmeci narsisistik oluşa geçer. Gerçekte cansız olan bir bedene ölümsüzlük üfler gibi… Tarihin en karanlık illüzyonu, patolojik narsisizmin bir tezahüründen diğerine geçişle yaratılmıştır.

Bugüne baktığımızda; küresel boyutta çağın belirleyici sistemik unsurları olan kapitalizm, postmodernizm, popülizm ve post-truth olgularının bireydeki karşılığı narsisizmdir. İlerleyen sayfalarda da göreceğiniz gibi, narsisizm pek çok farklı şekilde tanımlanabilir, sayısız metaforla somutlaştırılabilir, farklı eksenlerde incelenebilir ama narsisizmin en baskın, en belirleyici ve tabii en yıkıcı özelliği gerçeklikten kopuk oluştur.

Kişilik; dünyaya dair algımızı, idrakimizi, kavrayışımızı belirler. Dış dünyadan gelen bilgi ya da uyaran beyindeki işlemciye giderken kişilik filtresinden geçer. Kişilik yeterince gelişmemişse, dayanıklı değilse, özellikle de benliği inkârla ve fantezi ile savunuyorsa veri yolda hasarlı kişiliğe takılır ve çarpıtmaya uğrar. Birey gerçekliği gerektiği gibi kavrayamaz, anlamlandıramaz, gerçeklik testi ve gerçekçi değerlendirme yapamaz, dolayısıyla çıktı gerçeklikle ve dış dünya ile uyumlu olmaz. Bu bağlamda narsisizmin bilişsel bir bozukluk olduğu söylenebilir. Çünkü zihnin asıl işleviyle ilgili çok temel bir bozukluktur.

Ruh sağlığında hastalığın şiddetini gerçeklikten kopuk oluş düzeyine bakarak tespit ederiz. Narsisistik kişilik bozukluğu, en ağır ruh hastalığı olan psikozla dirsek temasında, zaman zaman da iç içedir. Narsist birey kapalı devre bir üstünlük fantezisi içinde yaşadığı için zihninde olanla dış dünyada olanı birbirin-

den tam olarak ayrıştıramaz. Psikotik birey içerideki nesneyi[3] dışarıda, narsist birey ise dışarıdaki nesneyi içeride algılar. Yani narsist bireyin durumu da aslında delüzyonel (sanrılı) oluştur.

Narsist birey baş edemeyeceği şiddette sarsıcı deneyimler yaşadığında psikotik semptomlar gösterebilir hatta psikoza girebilir. Woody Allen'in *Blue Jasmine* (2013) filmi bu geçişi son derece iyi kurgulanmış bir senaryo ve sinematografi ile anlatır. Kendisini aldatan ve terk etmeye kalkışan varsıl eşinden intikam almak için bütün maddi varlığını kaybeden Jasmine, vaktiyle aşağılayıp değersizleştirdiği *sıradan* insanların arasına "düşer". Yaşamak için çalışmak ve beğenmediği ötekilere uyum sağlamak zorunda kalır. Gerçek hayatın soğuk duvarlarına çarptıkça büyüklenmeci fantezi çöker, sahte benlik işlevini yitirir. Olduğunu zannettiği üstün, özel, ayrıcalıklı insan değildir ve bu oluş o kadar katlanılmazdır ki Jasmine, gerçeklikle bütün bağını keser ve psikotik oluşa geçer. Zaten iyice incelmiş ve delik deşik olmuş narsisistik kabuk büsbütün dağılır ve içerideki nesneler dışarıya dökülürler. Jasmine artık orada olmayanlarla konuşmaya başlamıştır.

Narsisistik oluş ile psikozun iç içe olduğu vakalar 1950 ve 60'ların Amerikan sinemasında rağbet görmüş ve konu edilmiştir. Billie Wilder'ın *Sunset Bulvarı* (1950), Robert Aldrich'in *What Ever Happened to Baby Jane?* (1962) ve tabii Elia Kazan'ın Tennesse Williams'ın başyapıtından uyarladığı *A Streetcar Named Desire* (1951) filmleri bu temanın en iyi örneklerindendir.

Büyüklenmeci Sahte Benlik

Nesne ilişkileri kuramcılarına göre (M. Klein, D. Winnicott, H. Guntrip, S. Ferenczi, H. S. Sullivan, R. Fairbairn) benlik özneler

3. Psikoloji literatüründe nesne (object) kavramı, bireyi etkileyen "öteki" anlamındadır. Nesne, bireyin kendisi olmayan ve davranışlarını, bilişlerini ya da duygulanımlarını ona yönelttiği herhangi bir kişi veya o kişinin bireyin iç dünyasındaki sembolik temsilidir.

arası alanda hayat bulur ve ötekiyle etkileşim içinde açığa çıkar. Yani *ben*, ötekiyle etkileşim sayesinde *ben* olur. Bana çok doğru gelen bir bakış açısıdır bu. Çünkü insanı belirleyen korku, ihtiyaç ve ilişki ise; güvenliği ve ihtiyaçlarımızı da aslında öteki üzerinden ve ötekiyle etkileşim içinde karşılıyorsak, insan canlısı için en önemli konu etkileşimdir.

Yine de sağlıklı insanın "*ben*" diye bildiği, sezdiği bir mevcudiyeti vardır. Yanında kimse yokken de, içinde olduğu şeyin "ben" olduğunu hisseder ve oraya yerleşiktir. Felsefeden metafor ödünç alırsak; insan ormandaki ağaçsa, otantik benlik onu gören kimse yokken de ağaç olduğunu bilir ve bir ağaç olarak var olabilir. Türüne göre yeşerir, çiçek açar, yaprak döker; göreni azsa daha az gelişir belki ama yaşar. Kişilik bozukluğu düzeyindeki narsist birey ise, ona bakan, onu gören, onu seyreden yoksa, kendi gözünde yok olur. Benliğini hissedemez. Benlik, bedene kurulum yapamamış, yerleşememiştir çünkü.

Carl Gustav Jung, bütüncül, merkezi bir benlikten söz eder. Jung'a göre benlik (self), insan ruhsallığını oluşturan parçaları bir araya getiren, düzenleyici, birleştirici, bağlayıcı, organize edici bir prensip gibi işlev görür. Bu prensibi manyetik alana benzetebiliriz. Merkezi bir mıknatıs gibidir benlik. Parçaları bir arada tutar. Mıknatıs ne kadar güçlüyse bireyin ruhsallığı o kadar bütünlüklü ve dayanıklıdır.

Dildeki metaforik karşılığını düşündüğümüzde; aşırı, uygunsuz ya da yıkıcı tepkiler veren, kendini de ötekini de koruyamayacak hale gelen birini gördüğümüzde "Kendine gel! / Kendini topla!" deriz. Farz edilen bir bütünlüğü, merkezi bir çekim alanını işaret eder bu metafor. Canlı bazen parçalanıp dağılır ama sonunda tekrar kendine dönüp makul bir bütünlük ve tutarlılığa kavuşur.

"Ben" dediğimiz yapıyı oluşturan parçaları ise şöyle sıralayabiliriz; yaşantılar, deneyimler, her düzeyde irili ufaklı öğrenmeler, deneyimden çıkarılan hayat dersleri, rol modeller,

içsel temsiller yani yakınların, bizi sevenlerin, sevdiklerimizin, duygusal ve düşünsel alışveriş içinde olduklarımızın içimizde taşıdığımız, zihnimizde yapılandırdığımız temsilleri ve onların bize bakışları, bize vermiş oldukları geri bildirimler, varoluşumuza ötekilerden aldığımız karşılıklar... Bütün bu parçalar; bireyin içe alıp içselleştirdiği ve kendine mal ettiği her şey, benliği oluşturan birer yapı taşıdır.

Bu yapı taşları ömür boyu günbegün birikmiş, birbirine bağlanmış ve az çok bütünlüklü bir yapı oluşmuşsa Kernberg'in vurguladığı entegre olmuş benlik deneyimi yaşanabilir. Birey: "Bu benim." diyebilir. Entegre benliği olan birinin geçmiş, bugün ve gelecekte nasıl olacağı hakkında öngörüsü vardır. Farklı durumlardaki farklı oluşları tutarlı ve süreklidir.

Narsist bireyde benliği oluşturmak üzere çocukluktan beri biriken yapı taşları eksik, bozuk, zehirlidir ve zamanla kişilik filtresi tarafından çarpıtılarak daha da bozulur, dağılır ve bir bütün oluşturamazlar. Narsist birey kendi zihninin içinde yaşadığı ve başkalarıyla gerçek bir etkileşime giremediği için dış dünyada gerçek anlamda deneyim edinemez, deneyimi benliğe entegre edemez. Bu durumda iç dünya yapılanamaz, tutarlı ve sürekli bir benlik deneyimi yaşanamaz. Narsist birey parçalarını bir araya getiremeyen, bir arada tutamayandır. Parçalanmışlık da değildir bu, daha zordur; hiç bütün olamamışlıktır.

Bu nedenle narsist birey kim olduğunu bilemez, kimlik karmaşası yaşar. Her gün, her durumda, herkesin karşısında kendini el çabukluğuyla yeniden ve yeniden inşa etmesi gerekir. Tekinsiz bir hologram gibi, bir görünüp bir kaybolur ve her an bir başka şekilde çıkabilir ortaya. Narsist bireyin büyüklenmeci sahte benliği deneyimlenen ve süreklilik arz eden bir oluş değil, duruma göre icat edilen bir duruş, icra edilen bir performanstır. Sandığı benlikle sunduğu benlik arasındaki örtüşmeyi sağlamak içindir bütün çabası.

Otantik benlik, bireyin dış dünyada, ötekilerle ilişkilerinde zora düştüğünde, aklı karıştığında, dağıldığında, yolunu kaybettiğinde dönebileceği içsel bir merkez, bir güven üssü, bir ev gibidir. Narsist birey bu bağlamda evsizlere benzer. Döndüğünde rahat ettiği, huzur bulduğu bir evi; ait hissettiği, güvende hissettiği, yerleşebildiği bütünlüklü bir benliği yoktur. Büyüklenmeci sahte benlik uğruna kendi evinden kovulmuştur. Sokaktaki hayali sahnesinde tek kişilik bir oyun sergiler gibi geçer yaşamı. Herkesin gözü önünde, her an başkalarının bakışına, görüşüne, onayına aç ve talip.

Narsist bireyin kendi bedenine, benliğine, varoluşuna yerleşememe hali sürekli eşikte bekleyen, her an her durumda tetiklenebilen varoluş kaygısını, anksiyeteyi daha da arttırır. Kendi gerçekliğini inkâr edip duygularını bastırdığı için dışarıdan sakin, umursamaz hatta kayıtsız görünebilen narsist birey kendi içinde dış etkilere son derece açık ve kaygılıdır. Kaygı ne kadar yüksekse inkâr, bastırma ve yansıtma savunmaları o kadar şiddetlenir.

Narsisizm, pek çok psikoloji kuramcısına göre bir telafi stratejisidir. Narsist birey temel güvenlik ve bütünlük duygusu olmayan, benlik algısı, benlik saygısı ve hatta yaşamsal işlevleri bütünüyle dışa bağımlı, yaşamının öznesi olamayan, kırılgan bir performans nesnesidir. Güçsüz, yetersiz, hasarlı algıladığı ve deneyimlediği benliğini inkâr eder ve onun yerine sınırsız üstünlük, başarı, güzellik, zenginlik, iktidar, şöhret, yücelik, yenilmezlik, aşkınlık ya da umursamazlık, aykırılık, kötülük, cezalandırıcılık, acımasızlık fantezilerine dayanan büyüklenmeci sahte benliği yaratır. Bu aslında bireyin kendi olamaması, asıl benliğini üstün insan imajına kurban etmesidir. Ki pek çok durumda bu imaj trajikomik bir şekilde süper kahramanları çağrıştırır.

Narsist bireyin asıl benliğini sahte benliğe kurban edişinin sinemadaki en bariz sembolik örneklerinden biri Alejandro G. Inarritu'nun, *Birdman* (2014) filmidir. Vaktiyle sinemada bir sü-

per kahraman serisinin baş rolünü oynayan Riggan; yaşlanmış, yorulmuş, eski formunu ve gençlik enerjisini yitirmiş, kendini tekrar ispat etmek için bütün maddi varlığını ortaya koyarak bir tiyatro uyarlaması sahnelemeye karar vermiştir. Riggan'ın geçmişte canlandırdığı süper kahraman Birdman, kuş gibi uçabilmek ve telekinezi gibi süper güçleri olan büyüklenmeci sahte benliktir. Riggan'ın bedeninde yaşar, kalın, pürüzlü bir iç ses olarak konuşur. Birdman'e göre Riggan, Hollywood'dan Broadway'a "düşmüştür". Gençliğinde milyonların sevgilisiyken bugün birkaç yüz kişilik salonlarda sahne alacaktır. Bu narsisistik ikmal düzeyinden hiç de hoşnut değildir Birdman ve sürekli aşağılayarak Riggan'ı taciz eder. Riggan ile Birdman arasındaki sancılı çekişme, çökmekle çökmemek arasında gidip gelen, ağır hasarlı bir büyüklenmeci oluştur. Üstelik bugünün bir şekilde aşılması gereken "kötü" karakteri, Birdman'i ve onun temsil ettiği her şeyi daha baştan yerin dibine batırmış olan tiyatro eleştirmeni Tabitha'dır ve o da Broadway'e özgü başka bir büyüklenmeci fanteziyi temsil eder.

İşlevsiz ya da Yanlış İşlevli Ego

Ego, popüler kültürde sıklıkla yanlış anlaşılan ve yanlış kullanılan kavramlardan biri.

Son yıllarda bazı bireyler için "egolu / egosu büyük / egosu yüksek / egosu çok" dendiğini duyuyoruz. Kibir, her şeyi kendine hak görme, eleştiriye tahammülsüzlük, övüngenlik, saldırganlık ve egosantrik (ben merkezci) düşünce, halk arasında yüksek ya da büyük ego olarak tanımlanıyor. Bu yanlış anlama üzerinden "iyi" ya da "ideal" insanın egosuz olması gerektiğine dair çarpık bir inanç geliştirenlere de rastlamak mümkün. Oysaki bütün bu nitelikler güçlü bir egonun değil, patolojik narsisizme özgü büyüklenmeci sahte benliğin karakteristik özellikleridir. Büyüklenmeci sahte benliğe ilk kim "ego" dedi bilemiyoruz ama bu yanılgının bu

kadar benimsenmiş olması, narsisizmin çok hızlı artmasına ve halkın olguya ne isim vereceğini bilememesine bağlı olabilir.

Sağlam, güçlü, işlevsel bir ego ruh sağlığının en önemli göstergelerindendir. Sigmund Freud'un insan ruhsallığını kavramsallaştırdığı yapısal modelindeki üç temel bileşen; id, ego ve süperegodur. Freud'a göre benliğe asıl işlevselliğini ve gücünü veren ego, "ben" dediğimiz ruhsal yapının kilit bileşenidir. Egonun görevi, id yani içten gelen dürtü ile, süperego yani dış dünyadan gelen beklenti ve kuralları uzlaştırarak basınçlarını azaltmak, iç ile dış arasında sürdürülebilir bir denge kurmaktır.

Egonun işlevsel ve sağlıklı bir yetişkin hayatı sürdürebilmemizi sağlayan hayati işlevleri vardır: Dürtüleri, güdüleri ve duyguları kontrol ve regüle etmek, gerçeklik testi yapmak yani zihnindeki gerçeklikle dış dünyadaki gerçekliğin örtüşüp örtüşmediğini anlayabilmek, muhakeme yapmak yani akılcı düşünüp doğru karar verebilmek, düşünce süreçlerini takip edebilmek ve karşılıklı alışverişe dayalı sürdürülebilir nesne ilişkileri kurabilmek, egonun işlevleri arasındadır.

Narsist birey ise immatür (olgunlaşmamış) olduğu için dürtü, güdü ve duygularını kontrol etmekte zorlanır, sabırsız ve tepkiseldir, hazzı ertelemekte ve kurallara, yasalara uygun davranışta başarısızdır, engellenmişlik yaşadığında öfke krizlerine girer, saldırganlaşır ya da küser. Kendini inkârla savunduğu ve kendi içinde bir fantezi evreninde yaşadığı için, gerçeklik testi yapmakta sıkıntı yaşar, yanılgıya düşer. Hal böyleyken muhakeme ve düşünce süreçlerinde genellikle hata ve kopukluklar olur, öngörüler gerçekle örtüşmez. Başkalarını da kendi zihninde olana inandırıp ikna ediyor ve peşinden sürüklüyor olması post-truth çağında "başarı" kriteri sayılsa da bu durum, narsist bireyin sağlıklı muhakeme yaptığını ve gerçeklikle uyumlu hareket ettiğini göstermez. Ve narsist birey sürekli sahte benliğini sahneye çıkarmakla, başkalarından onay aramakla meşgul olduğu, kendi sınırını bilemediği, öteki ile

kendisi arasındaki ayrımı bile hissedemediği için gerçek, denk ve karşılıklı ilişkiler kuramaz. Dolayısıyla ego fonksiyonlarını tam anlamıyla yerine getiremez. Egosu güçlü, büyük ya da yüksek değil, bilakis zayıf, gelişmemiş, düşük işlevlidir.

Zayıf ego bireyin maddi manevi ihtiyaçlarını karşılamasına, kendini koruyup kollamasına, hedef belirlemesine ve hedeflerine ulaşmasına, başkalarıyla uyumlu ve tatminkâr ilişkiler kurmasına, potansiyelini gerçekleştirmesine, hayatla baş edebilen yetişkin bir birey olmasına engel teşkil eder. Egosu zayıf olan birey genellikle yakınlarına yaslanır ya da onların üzerine devrilir.

Çocuksu (Infantile) Narsisizm

Yetişkinlikte patolojik narsisizm her şeyden önce çocuksu (*infantile* / bebekliğe ya da küçük çocukluğa özgü) narsisizmde fiksasyon (*fixation* / saplanma) ile tanımlıdır. Yani patolojik narsisizm bebeklikte ve çocuklukta normal olan ama yetişkinlikte normal olmayan ruhsal özelliklerin hayat boyu sürüp gitmesidir. Öz güvenin çocukluktaki belirleyenlerinde takılıp kalma hali.

Bütün psikoloji ekollerinden pek çok kuramcı narsisizmin çocukluğun kritik bir özelliği olduğunu söyler. Çocuksu narsisizmin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Duygusal hamlık, immatür oluş
- Çocuksu hedonizm yani haz veren etkinliklerin hemen şimdi yapılmasını isteme, tatmini geciktirememe, tatminde diretme, dayatma hali
- Çıkarların ya da önceliklerin çatışması durumunda verilen çocuksu tepkiler (bağırıp çağırma, tutturma, öfke nöbetleri ya da mızmızlanma, surat asma, ağlama, küsme)
- İyi görünmek, fiziksel güç ve mülkiyet gibi yüzeysel değerler üzerinden belirlenen benlik değeri

- Egosantrizm
- Tümgüçlülük (omnipotence) yanılsaması

Burada egoizmle egosantrizmi birbirine karıştırmamak gerek. Egoizm yani bencillik, davranışsal bir olgudur. Kişinin kendi istekleri ve çıkarları doğrultusunda davranması, ötekiler için özveride bulunmaması, ilişkideki alma verme dengesini alma yönünde bozmasıdır. Egosantrizm ise zihinsel, bilişsel bir olgudur. Çocuklukta doğal olsa da yetişkinlikte devam ederse patolojiktir. Egosantrik düşünce "Evrenin merkezi benim / Dünya benim etrafımda dönüyor / Her şey benim sayemde ve benim için..." inancıyla tanımlıdır. Egosantrik birey için her konuda ölçüt kendisidir; kendi fikri, kendi duygusu, kendi yargısı, her zaman doğru ve tek dayanaktır onun için. Kendi yargısının ötesinde doğanın başka kuralları, başkalarının öznel gerçeklikleri olabileceğini anlayamaz, farklı bakış açılarını fark edemez, öğrenemez, kabul de etmez. Yeni bulgularla yargıları değişmez. Her şey egosantrik bireyin kendinden yola çıkarak bildiği gibidir. İnsan canlısı bugüne kadar "Yağmurun ilk damlası hep bana düşüyor!"dan, "Öleceğini bilen tek canlı insandır"a kadar her alanda egosantrik düşünce üretmiştir.

Tümgüçlülük yanılsaması, çocuksu narsisizmin bir diğer belirleyeni ve göstergesi olup, dış gerçekliğe uygun olsun olmasın, istediği her şeyi yapabileceğine, gücünün her şeye yeteceğine safça inanmakla tanımlıdır. 18 aylık bir çocuğun daha birkaç ay önce kımıldayamazken, bugün koşabilmesine, sandalyelere, masalara tırmanmasına, pijamasını kendi giymesine bakarak kendini bir süper kahraman zannetmesi doğaldır. Kendinde anneden ayrışacak güveni bulabilmesi için öyle hissetmesi de gerekir zaten. Ancak, bir yetişkinin buna benzer duygular taşıması ruhsal olarak çocuksu narsisizmde, erken çocukluk evrelerinde saplanıp kaldığının göstergesidir.

Çocuksu narsisizmle belirlenmiş olan narsist birey, yetişkin hayatının gerekleriyle uyumlu yaşayamadığı ve bu gerekleri karşılayamadığı için, her şeyden önce aslında yetersizdir. Bu yanıyla narsisizm; çocuk kalma, yetişkin olamama, hayat acemisi olma halidir.

Sağlıklı gelişmekte olan bir birey, dış gerçeklikle çarpıştığı bir dizi kırılma evresinden sonra çevresindekilere verdiği zarar bakımından hiç de masum olmayan immatür özelliklerini aşar ve geride bırakır. Hedonizmini, dürtüselliğini, dayatmalarını, egosantrizmini, tümgüçlülük yanılsamasını işler, yontar, gerçeğe uygun şekilde yapılandırır ve bu sayede işlevsellik ve ruhsal dayanıklılık kazanır. Çocuksu narsisizmi aşmak, bir anlamda yetişkin yaşamın gereklerini karşılayacak şekilde gelişmek ve uygarlaşmak anlamı taşır. Çocuksu narsisizm yoz haliyle bireyi belirleyen bir dinamik olarak kalırsa, işlenip yontulmazsa da ortaya Recep İvedik çıkar.

Şahan Gökbakar'ın bir dizi uzun metraj yapımla sinemaya aktardığı bir kurgu karakter olan Recep İvedik; duygusal hamlığıyla, hedonizmiyle, dürtüselliğiyle, çıkar çatışmalarında gösterdiği abartılı bebeksi tepkileriyle, dış gerçekliğin sınırlamalarına ve başkalarının varlığına uyanamamış egosantrik zihinselliğiyle ve yapımdaki komedi unsurunun temel dinamiği olan gülünç despotizmi ve tümgüçlü halleriyle tam bir çocuksu narsisizm ikonudur. Çok fazla eleştiri almış olmasına rağmen, narsisizmin temel belirleyenlerini anlamak adına izlenebilecek yapımlar olduğunu düşünüyorum Recep İvedik filmlerinin.

Çocuksu narsisizme diğer bir örnek, sitcom karakteri Ray Romano'dur. (*Everybody Loves Raymond*). Recep İvedik, ihmal edilmiş, yalnız, başıboş, büyük annesi tarafından istismar edilen, doğulu, buruk, yontulmamış bir karakterken; Ray Romano işgal edilmiş, anneden ayrışamamış, annesi tarafından çocuk ve bağımlı tutulmaya, karısı tarafından büyütülmeye çalışılan, hiç

yalnız kalamayan, daha batılı, şımarık, yontulmuş, tıraşlanmış bir karakterdir. Ama ikisi de 3-5 yaş ruhsallığının izlerini taşır.

James M. Barrie'nin klasik eserinin baş kahramanı Peter Pan, "ebedi çocuk" oluşa mükemmel bir örnektir. Peter Pan *"mutlu şeyler"* düşününce uçabilen, koruyucu melekleri ve dilediği gibi yönetebileceği bir çetesi olan, korkunç düşmanı Kaptan Hook'a karşı üst üste zaferler kazanan, bütün iyi şeyleri kendinden kötüleri başkasından bilen dolayısıyla sorumluluk, suçluluk, yaptığından utanç hissetmeyen; büyümeye, yetişkin olmaya direnen, egosantrik ve tümgüçlü bir kahramandır. Bir çocuk için böyle bir oluş oldukça çekici. Ancak yetişkin dünyasında Peter Pan olmak; yetişkin işlevselliği kazanamamış, sorunlarına gerçekçi çözümler üretemeyen, karşılıklı denk ilişki kuramayan, canlılığın gereğini yerine getiremediği yani olgunlaşma sürecini tamamlayamadığı için ölürken bile huzur bulamayan, gözü arkada giden biri olmak anlamına gelir. Bir de tabii, Peter Pan'den kendine sevgili, eş, yoldaş yapmaya çalışan büyüme ve olgunlaşma sürecindeki Wendy'nin hüsranı, engellenmişliği, yalnızlığı söz konusu.

Bu verdiğim örnekler iyicil diyebileceğimiz kurgu karakterlerdir. Onları gülünç ya da sevimli buluruz ama içimizde karmaşık duygular yaratırlar. Acıma hissi, şefkat ya da merhametin yanı sıra öfke, isyan, tiksinti ya da onlar adına utanç uyandırabilirler. Uzaktan bakıldığında o kadar da kötü görünmeyen çocuksu oluş, eğer bizi ya da sevdiklerimizi belirleyen başat dinamikse hiç de iyi gelmez. İçimizdeki çocuk masum değildir çünkü.

Çocuksu narsisizm sadece narsisistik kişilik yapısına ya da narsisistik kişilik bozukluğuna özgü değil, diğer nevroz ve kişilik bozukluklarında da karşımıza çıkabilen bir olgudur.

Çocuksu narsisistik özelliklerini aşmış insanlarda da bazen çocukluk evresine ve çocuksu narsisizme gerilemeler (regres-

yon) olabilir. Kendi işlev ve iradelerini kullanamaz hale gelen bireylerde çocuksu narsisistik özellikler artar. Örneğin, hastalık, yaşlılık ya da sakatlık nedeniyle bakıma muhtaç hale gelen, hastanede uzun süre yatan, hapishaneye ya da esir kampına düşen bireylerde, bazı ev kadınlarında olduğu gibi dış dünyadan, kamusal alandan soyutlanıp eve kapatılan bireylerde, bazı ataerkil erkeklerde olduğu gibi her ihtiyacı ayağına getirilen, bebek gibi beslenip bakılan, hiçbir işini kendisinin yapmasına gerek kalmayan ya da izin verilmeyen, dolayısıyla operasyonel kastrasyona (işlevsel hadım) uğrayan bireylerde bağımlılığın yanı sıra çocuksu narsisistik özelliklerin de arttığını gözlemleriz. Bağımlıyken kontrol odağımız dışsallaşır. Bağımlı hale gelen birey zamanla kendi iradesini kullanamaz, kendini kontrol edemez, kendi sorumluluğunu alamaz hale gelir, yetenekleri, yapabilirlikleri budanır.

Hepimiz bebek ve çocuk olduk. Hepimiz bir başkasının insafına bırakıldığımız için çaresizlik, korku, öfke duyduk, kırıldık, gücendik. Bunların kayıtları var içimizde. Dolayısıyla hepimizin içinde istek ve ihtiyaçları karşılanmadığında, yetersizliğini, cehaletini hissedip utandığında ya da duyguları karşılıksız kaldığında bağırıp çağıran, tutturan, şiddete meyleden ya da alınan, küsen, kendine acıya acıya, dudağını büke büke ağlayan bir bebek var. Bu demektir ki hepimizde bir parça patolojik narsisizm yatkınlığı var ve olumsuz koşullarda, istek ve ihtiyaçlarımızı karşılayamaz hale geldiğimizde ortaya çıkabilir. İşte o bebek benliğin yönetimini ele geçirdiğinde sağlıklı narsisizm bozulmaya başlar.

Narsisistik Kişilik Bozukluğu

Bugün Türkiye'de ruh sağlığı alanında Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanı kriterlerini esas alıyoruz. Tanı ölçütleri başvuru kitabı olan DSM-5'te narsisistik kişilik bozukluğunun temel

özellikleri şöyle sıralanmıştır:
- Büyüklenme (düşlemlerde ya da davranışlarda),
- Beğenilme gereksinimi,
- Eşduyum yapamama,
- Hak ettiği duygusu içinde olma,
- Kendi çıkarları için başkalarını kullanma,
- Sıklıkla başkalarını kıskanma ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanma,
- Başkalarına saygısız davranma, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergileme.

Narsisizmin Şiddeti

Bireydeki narsisizmin düzeyini diğer patolojilerde olduğu gibi öncelikle gerçeklikten kopuk oluşun düzeyi ve sıklıkla aktive olan diğer narsisistik savunmaların şiddeti ve yoğunluğu belirler. Niceliksel spektrumda patolojik narsisizm düzeylerini hafitten ağıra doğru şöyle sıralayabiliriz:

- Narsisistik ego savunmaları
- Narsisistik stil
- Narsisistik kişilik bozukluğu

Ayrıca farklı kuramcılar üç önemli narsisistik kişilik örüntüsü daha tanımlamışlardır ki özellikle narsisizmi toplumsal bağlamda kavramak isteyen okurlar için faydalı olacağını düşündüğüm kavramlardır bunlar:

- Habis (*malignant*) Narsisizm; narsisizm, psikopati ve paranoid eğilimlerin bileşiminden oluşur. (E. Fromm)
- "Karanlık Üçlü" (*Dark Triad*); narsisizm, psikopati ve makyavelist eğilimlerin bileşimidir (D. L. Paulhus ve K. M. Williams)
- "Karanlık Dörtlü" (*Dark Tetrad*); narsisizm, psikopati, mak-

yavelist eğilimler ve sadizmin bileşimine verilen isimdir. (H. Chabrol ve D. L. Paulhus)

Narsisizmin Yaygınlığı

Psikoloji literatürüne göre narsisistik kişilik bozukluğu oranı %1 ila %5 arasındadır. Fakat özellikle psikoterapist okurlar bu gözlemimi paylaşacaktır ki; gördüğümüz her danışanın yakınları arasında çoğu zaman birden fazla narsist birey vardır; annesi, babası, eşi, patronu, arkadaşı ya da kendisi.

Özellikle büyüklenmeci narsist bireylerin narsisizmi *egosyntonic* yani egoyla uyumlu olduğu için, onlara göre sorun onlarda değil ötekilerdedir. Terapiye "*dibe vurmadıkça*" yani işlevleri gözle görünür şekilde bozulmadıkça ya da yakınları zorlamadıkça gelmezler. Psikolojik testlere iştirak etmezler. Etseler de iç görüleri düşük olduğu için doğru yanıt veremez ya da yanıltma amaçlı olarak bile isteye yanlış yanıtlar verirler. Dolayısıyla patolojik narsisizmin toplumdaki oranını bilimsel metotlarla belirlemek oldukça zor olmakla birlikte %1-5 oranı, özellikle günümüzde hiç de gerçekçi değildir.

NARSİSİZM SPEKTRUMUNDA NEREDESİN?

Narsisizmi anlamak için bir taksonomiye gidilecekse, yani bu bağlamda insanları birkaç kategoriye ayıracaksak eğer, yapılması gereken ilk ayrım ihtiyaç ekseninde olmalıdır. Şöyle ki: İnsanlar gerçek ihtiyaçlarını karşılayabilenler ve karşılayamayanlar olmak üzere ikiye ayrılır. Gerçek ihtiyaçlarını karşılayabilenler sağlıklı narsisizme, karşılayamayanlar patolojik narsisizme yatkınlaşır.

Birey ihtiyaçlarıyla nasıl ilişki kuruyor, gerçek ihtiyaçlarıyla gerçek dışı istekleri arasında ayrım yapabiliyor mu? İhtiyaçlarının kabulünde mi, reddinde mi? İhtiyaçları karşılandığında tatmin olabiliyor mu? Yoksa gerçek dışı isteklerinin peşinden

mi gidiyor? İhtiyaçlarını hangi davranış ve tutumlarla karşılıyor ya da karşılamıyor? Bütün bunlar, bireyin narsisizm spektrumunun neresinde bulunacağını, narsisizm patolojikse patolojinin ne yönde gelişeceğini belirler. Tabii bu noktada öncelikle ihtiyacın tanımlanması ve anlaşılması gerek.

İhtiyaç doğumdan ölüme insana özgü ve süreklidir. İhtiyaç varsa ya ihtiyaca yönelme ya da ihtiyaçtan kaçınma çabası vardır ki kaçınma çoğu durumda ihtiyacın reddine her durumda dürtü ve isteğin bastırılmasına götürür bireyi. Günlük hayatta gözlemleyebileceğimiz bütün eylemlerimiz ya da eylemsizliğimiz, ihtiyacı karşılamaya yönelik arzu ve korku arasındaki dinamiğe bağlıdır. Yapıcı eylem ancak arzu korkuyu aştığında gerçekleşebilir ve canlı gerçek ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak harekete geçer. Yıkıcı eylem ise korku arzuyu aştığında gerçekleşir ki genellikle kaçış, saldırı ya da eylemsizlikle karakterizedir. Yapıcı eylemlerimizin bütünü sağlıklı yetişkin işlevselliğini yani ruh sağlığının temelini oluşturur. Yıkıcı eylemlerin bütünü ise işlevsiz ya da yanlış işlevli yani patolojik ve dolayısıyla kaotik bir eylemselliğe ya da eylemsizliğe taşır bizi. Narsisizmde olduğu gibi.

Gerçek ihtiyaçlarımız, Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yola çıkarak söyleyecek olursak; fiziksel ihtiyaçlar, can ve mal güvenliği, sevgi ve yakınlık ihtiyacı, saygı, benlik saygısı, gelişme ve özgünlük ihtiyacı, potansiyelini gerçekleştirme ihtiyacı ve aşkınlık (*transcendence*) ihtiyacıdır (bireyin amaçların, güdülerin, egonun ötesine geçtiği durum). Aşkınlık aynı zamanda Jacob Levy Moreno'nun psikodrama rol kuramından hareketle "roller ve kimlikler üstü oluş" olarak da tanımlanabilir.

Bütün bu ihtiyaçları düşündüğümüzde; belirsizlikle, güvensizlikle, yalanla, kopuklukla mühürlenmiş bir çağda insanın tatmin olması oldukça zor görünüyor. Bu zorluk, patolojik nar-

sisizmin neden bir pandemi gibi hızla yayıldığını anlaşılır kılan unsurlardan biri.

Sağlıklı yetişkin narsisizmine sahip olan birey genellikle gerçek ihtiyaçlarını bilir, kabul eder, karşılayabilir, ihtiyaçları karşılandığında tatmin olur. Narsist birey ise gerçek ihtiyaçlarını bilemez, anlayamaz, anımsayamaz. İhtiyaç içinde olmayı zayıflık, yetersizlik, acizlik saydığı için ihtiyaçlarını kabul edemez. Çoğu durumda başta temel güvenlik, yakınlık ve sevgi ihtiyaçları olmak üzere gerçek ihtiyaçları karşılanmamış, onları karşılamayı öğrenememiştir.

Her Şeyi Kendine Hak Görme

Narsist birey kendince çok özel biri olduğuna inandığı için her şeyin en iyisini, en fazlasını ister ve istediği her şeyi hak ettiğini düşünür. Hiçbir bedel ödemeden, çaba göstermeden, emek vermeden, sadece varolduğu için her şeye layık olduğuna inanır. Bu inanç günümüzde kapitalist propagandayla fazlasıyla desteklendiği için bireyin sorgulamadan kabul ettiği bir norm haline geldi ve maalesef öz güvenin ve benlik değerinin sahte ölçütlerinden biri oldu. Her şeyi hak ettiğine inanmayanların öz güvensiz, yetersiz, değersiz bulunduğu, "*ezik*" olarak etiketlendiği bir çağda yaşıyoruz.

Bir yanılsamanın norma dönüşmesini önleyebilmek, durdurabilmek için öncelikle bize norm olarak dayatılan bir niteliğin nedenlerini ve sonuçlarını kestirebiliyor, anlayabiliyor olmamız gerek: Çağdaş bireye dayatılan hak etme yanılsamasının kaynağı, narsisistik kişilik bozukluğunun temel dinamiği olan büyüklenmeci sahte benliktir. Dış dünyadan gelen bütün veri, büyüklenmeci sahte benliğin filtresinde çarpıtıldığı için narsisistik birey üstünlük, hak etme, layık olma inancına kapılır. Buradaki hak etme düşünülmüş, ölçülmüş, kavranmış bir yargı değil, şuursuz bir kapılma, sürüklenme halidir. Bu yüzden narsist birey hak

etme yanılsamasının kendisine maliyetini, onun için ödediği yıkıcı bedeli öngöremez, kavrayamaz. Kendi olma hakkını büyüklenmeci sahte benliğe kurban ettiğini kavrayamadığı gibi.

Hak etme yanılsamasının fahiş bedeli ebedi tatminsizlik ve huzursuzluktur. Çünkü bu yanılsama narsist bireyi "alacaklı" rolüne iter. Müzmin alacaklıdır narsist. Hayat borçludur ona: Servet, başarı, şöhret, zekâ, güzellik, bitmeyen gençlik, aşk, iktidar ve ayrıcalıklar borçludur. Bu durumda ihtiyaçları hasbelkader karşılansa bile narsist birey doğayla ve kendi gerçekliğiyle uyumlu olmayan beklenti ve hayallerin peşinde olduğu için bunun farkında ve doyumunda olamaz.

Sağlıklı narsisizmi olan birey, mesleğine emek verir, kafa yorar, işini elinden geldiğince iyi yapmaya çalışır. İşinden aldığı maddi manevi karşılıktan memnun değilse, daha iyisini, daha fazlasını yapmaya uğraşır, kendini geliştirmenin yollarını arar, yetişkin eğitimleri alır, yaşı ilerledikçe mesleğinde kendine özgü katkıyı sunmaya başlar.

Narsist birey ise mesleğinden gelecek maddi manevi tatmini daha en baştan hak ettiğine inandığı için, pek çok durumda çalışmayı, emek vermeyi, kafa yormayı kendine yakıştıramaz, gereksiz bulur, bu işleri kendisi gibi üstün olamayan "sıradan" insanların yapması gerektiğini düşünür, kendi sorumluluklarını başkalarına yıkmaya çalışır. Kendini geliştirmeye değil, kendini geliştirmişlerin yaptığı işlere imza atmaya, atamıyorsa bu işleri örtbas edip kendi projelerini parlatmaya ve satmaya çalışır. Ancak sıra işin yapılmasına, emek vermeye geldiğinde gönülsüzdür. Dolayısıyla disiplinli bir çalışma sürecinin kendisine katabileceği öğrenmeden, gelişmeden, olgunlaşmadan ve tatminden mahrum kalır.

Sağlıklı narsisizmi olan birey boş vakitlerinde merak ve ilgiyle kitabını okuyabilir, filmini izleyebilir, gözlerden uzak bir tatil yapabilir, sakin bir haftasonunu evde huzur içinde geçire-

bilir, sahil yolundan geçerken denize bakar, gün batımını seyreder, martılara simit ufalar ve bütün bunlardan haz alır. Sağlıklı insanda az çok tatmin ve doygunluk hissi vardır, aldıklarıyla, sahip olduklarıyla, yaşadığı kadarıyla yetinebilir; yaşlandıkça derinleşir, olgunlaşır, bilgeleşir.

Narsist birey ise sürekli sahnede, sürekli görülmenin, onaylanmanın peşinde olduğu için etkinliklerinde hep huzursuz, hep bir performans kaygısı içindedir. Benlik değerini güzel ve genç görünmek, popülarite, maddi servet, mülkiyet ya da zekâ ve bilgi birikimi üzerinden belirler. Ve gözü hep kendisinin hak ettiğini düşündüklerine sahip olan insanların üzerindedir. Sahilde yürüyüşe çıktığında aklı, yoldan geçen son model spor arabalara, karşıdan gelen güzel kadına/yakışıklı adama, boğazdaki yalılara, yerinde olmak istediği ünlüye, yazara, akademisyene takılır. O sırada kendisinden daha fazla ilgi çeken biri varsa huzuru kaçar. Ondan daha güzeli, daha varsılı, daha şöhretlisi, daha bilgilisi her zaman vardır ve olacaktır. Bu durum her anı hayal kırıklığı ve engellenmişlik duygusunun yarattığı ham öfkeye gebe sonsuz bir tatminsizlik yaratır. Bu derin huzursuzluk ve tatminsizlikle geçen bir ömürde narsist birey derinleşemez, olgunlaşamaz, yaşlandıkça çürür, acılaşır.

İstekler karşılanmadığında narsisizmi sağlıklı olan birey ya yeni stratejiler geliştirip isteklerine ulaşmanın başka yollarını dener ya da istek ve beklentilerini gözden geçirip eksilterek kabule yönelir. Bu iki tutumda da birey zamanla tatmine ve huzura kavuşur. Narsisizmi patolojik olan birey ise istekleri karşılanmadığında zekâsı, becerisi ve tabii cüreti ölçüsünde aktif ya da pasif agresyonla, tahakkümle, zorbalıkla, küslükle, kendini dayatarak ya da silerek ve hemen her zaman ötekine bedel ödeterek olmayanı oldurmaya çalışır.

Onay Bağımlılığı

Narsist birey, yaşamanın, deneyimlemenin, öğrenmenin, gelişmenin, sevmenin, hatta mutlu hissetmenin peşinde değil; alacaklarını tahsil etmenin, böylece kendi zihninin içinde başlayıp biten üstünlük fantezisini, sahte benliğini ayakta tutmanın peşindedir. Bunun için de sürekli olarak "*narsisistik yakıt ikmali*" yapması gerekir. (Bu kitapta Otto Fenichel'in literatüre kazandırdığı "*narcissistic supply*" kavramını "narsisistik yakıt ikmali" ya da "narsisistik ikmal" olarak tercüme ediyorum).

Narsisistik yakıt ikmali; başkalarının vereceği aşırı ilgi, övgü, hayranlık ya da (bunlar olamıyorsa) korku, itaat ve hizmete ihtiyaç duyma, talep etme ve almak için yoğun çaba gösterme halidir. Narsist birey, ötekilerin duygu, tercih ve beklentilerini hiçe sayarak sahne şovunu sergiler ve onlardan sahte benliğini alkışlayarak onaylamalarını, zayıf egosunda anbean oluşmakta olan çatlakları, yarıkları beğeni ve hayranlıklarıyla sıvamalarını bekler.

Hepimiz başkalarından onay almaya, kabul edildiğimizi hissetmeye ihtiyaç duyarız. Başkalarından onay, yani bir *dış referans* beklerken şu soruların yanıtını ararız: "Ben bu halimle etkileşime giriyorum ama bu halimle arzu ve kabul ediliyor muyum?" / "Ben bir şey yapıyorum ama bu yaptığıma talep var mı, yapıp ettiklerimin toplumda bir karşılığı var mı?"

Aradığımız bu dış referansın yanı sıra içimizde: "Ben bu halimle iyiyim, güzelim" ya da "Ben yaptım oldu, bence iyi oldu" diyen bir ses de vardır. Bu ses, kendi varlığımıza karşılık veren *iç referansımız* yani öz onaydır.

Ötekinin eşliği, geri bildirimi ve gerçekçi takdiri bize onaylandığımızı, karşılık bulduğumuzu hissettirir. Şöyle ki; seni seven ya da seninle çalışan insanlar sana kendi istekleriyle eşlik ettiğinde, seninle olmayı, seninle kalmayı seçtiklerinde, seninle karşılıklı diyalog içinde olduklarında; sözle ya da davranışla, yapıp ettiklerine olumlu ya da olumsuz geri bildirim verdiklerinde ve onlardan

gelen gerçekçi takdirle varlığına olumlu bir karşılık bulduğunda, sevildiğini, anlaşıldığını ve güvende olduğunu duyumsar ve bu duyguları içselleştirirsin. Bu içselleştirme, varlığına tanıklık eden ve onay veren birileri olmadığı durumlarda da işlevsel kalabilmeni, kendinden hoşnut olabilmeni sağlar. Yani gerçekçi ve yerli yerinde onay, sağlıklı insanın, otantik benliğin yakıtıdır.

Narsist birey ise eşlikle ve gerçekçi takdirle yetinemediği için bunlarla ilgilenmez. Rasyonel geri bildirimi, eğer bütünüyle olumlu değilse, kötü niyet göstergesi ve tehdit olarak algılar. Yapıcı eleştiriyi kişisel gelişimi için veri olarak kullanıp bilişsel düzlemde işleyemez. Yani protein sentezi bozuk bir hücre gibidir; sağlıklı onayı sentezleyemez. Onun yerine çöple beslenir; aşırı ilgi, övgü, hayranlık ya da korku, itaat ve hizmetle. Bunlar onayın sahte, abartılı, zehirli, sağlıksız formlarıdır. Bu durumda narsist birey hem başkalarının verdiği karşılıktan gerçek anlamda beslenemez, hem de kendisini hasta eden toksik besinlerle zehirlenir. Geniş çapta şöhret ve iktidar, bireye sürekli olarak aşırı ilgi, övgü, hayranlık ya da korku, itaat, hizmet pompaladığı için, sağlıklı narsisizme sahip bir bireyi dahi çöple beslenmeye alıştırarak patolojik narsisizme doğru itebilir.

Sağlıklı insan onay ekseninde hibrit bir canlıdır. Hem güneş enerjisiyle yani iç referansla hem de gazla yani dış referansla çalışır. "Ben yaptım, oldu" diyen yanını, ötekinin "Sen yaptın, oldu" diyen yanı ile dengeler. Narsist birey ise, güneş enerjisi modülü bozuk, sadece gazla çalışan bir canlı gibidir. Sanıldığının aksine, kendi kendine "Bu halimle iyiyim, güzelim" ya da "Ben yaptım, oldu" diyemez. Bu yüzden sürekli *narsisistik yakıt ikmali* yapmak zorundadır. İç referansları işlevsiz olduğu için bütünüyle dış referanslara, yani başkalarına bağımlıdır. Benlik algısı, benlik saygısı, benlik değeri, öz güveni, narsisistik ikmal yapıp yapamadığına göre sürekli dalgalanır. Öyle ya da böyle narsisistik ikmal yapamıyorsa en basit işlevlerini bile yerine

getiremez hale gelebilir. Sahne performansıyla büyüklenmeci sahte benliğin varlığına başkalarını inandıramazsa kendini de inandıramaz olur. Bu narsist birey için sembolik ölüm anlamı taşır. Psikoloji literatüründe bu sembolik ölümden sonraki yaşama örtük narsisizm adını veriyoruz.

Örtük Narsisizm

Halk arasında "*narsist*" denildiğinde akla ilk gelen; literatürde *açık* ya da *klasik* narsist olarak da adlandırılan büyüklenmeci narsisttir. Övüngen, gösterişli, başarılı, dışa dönük, öz güvenli, çekici, havalı, baskın ve karizmatik görülen; *çağın materyalist değerlerine* uygun nitelikleriyle sahne alabilen, seyirci ve hayran toplayabilen, narsisistik ikmal yapabilen narsist birey genellikle büyüklenmeci narsisttir. Ancak dünya materyalist değerlere göre "başarılı" insanlardan çok başarısızlarla, sahnedekilerden çok seyircilerle, etki edenlerden çok etkilenenlerle, kıskanılacak durumda olanlardan çok kıskananlarla, haset edenlerle doludur. Özellikle derin eşitsizliğin, adaletsizliğin, istismarın, bilhassa çocuk istismarının yaygın olduğu otoriter sistemlerde; bireyin kendini ifade etmesine ve gerçekleştirmesine çok daha az imkân bulabildiği, ayrışmaya, bireyleşmeye, farklılaşmaya fırsat verilmeyen, bireylerin iç içe olduğu, çileciliğin yüceltildiği kapalı toplumlarda, narsisizmin pek bilinmeyen, konuşulmayan ve fakat son derece tehlikeli ve yıkıcı bir tezahürü olan örtük (*covert*) narsisizm çok yaygındır. Literatürde *kapalı* narsisizm olarak da adlandırılan bu olgu, halk arasında bazen A. Adler'in "*aşağılık kompleksi*" kavramıyla anılır.

Kronik depresyon, alkol ve madde bağımlılığı, dürtü kontrol bozukluğu vakalarının pek çoğunda altta yatan sebeplerden biri narsisizm, özellikle de örtük narsisizmdir. Örtük narsistin çaresizliği, talihsiz bir başlangıç yaptığı hayatının çocukluk ve ilk gençlik yıllarında, depresyondaki öğrenilmiş çaresizlik gö-

rünümünde olabilir. Ancak yetişkinlikte iyileşmeye ve ilişki kurmaya karşı direnci o kadar katı; kendini, yakınlarını, sevenlerini, ilişkilerini sabote edişi o kadar kasıtlıdır ki, neredeyse *seçilmiş çaresizlik* diyebileceğimiz bir yıkıcı irade sergiler.

Büyüklenmeci narsist genellikle fail, örtük narsist ise kurban rolündedir. Bu durum özellikle ebeveynden birinin büyüklenmeci, ötekinin örtük narsist olduğu aile sistemlerinde çocuklar için çok büyük sorun teşkil eder ve bu yapıdaki aileler özellikle ülkemizde maalesef zannedildiğinden ve tespit edilebildiğinden çok daha fazladır.

Büyüklenmeci narsist ebeveynden gördüğü zararları anlatarak terapiye başlayan danışanlarla ilk birkaç seans içinde fark ederiz ki örtük narsist ebeveynden (ve/veya bağımlı ya da borderline kişilik yapısındaki ebeveynden) çok daha fazla zarar görmüştür. Üstelik hayatı boyunca örtük narsist ebeveynle ittifak kurmak, onu büyüklenmeci narsist ebeveyne karşı savunmak, gerektiğinde onun eşi, annesi, babası, arkadaşı, sırdaşı, dert ortağı, terapisti olmak zorunda kalmış; kendisine yüklenen rol, sorumluluk ve suçlamaların altında ezilmiştir.

İki başlı ejderhaya benzettiğim büyüklenmeci ve örtük narsist ebeveynin çapraz ateşinde çocuklar, hangi birinin arzusunu yerine getireceğini, kendini hangi birinden sakınacağını, hangi birinin arkasını toplayacağını şaşırmış halde; ihmal, işgal ve istismar edilerek, kendileri olamadan, rahatça yeşerip serpilemeden, mümkün olduğunca az yer kaplamaya çalışarak, ölü taklidi yaparak büyürler. Hem annenin hem de babanın verdiği zarara ayrı ayrı maruz kalmakla da bitmez çile. Bir de onların aralarındaki patolojik ilişkiye maruz kalır çocuklar.

Bu nedenle büyüklenmeci narsisizmle birlikte örtük narsisizmin de hem ruh sağlığı uzmanları hem de psikolojik sorunlar yaşayan, kendini iyileştirmeye, geliştirmeye çalışan bireyler tarafından çok iyi anlaşılması gerektiği kanısındayım.

Daha önce de belirttiğim gibi, narsisizmin büyüklenmeci mü örtük mü olacağını belirleyen dinamik, narsisistik yakıt ikmalinin düzeyi ve tarzıdır. Bir büyüklenmeci narsist; terk, kayıp, hastalık, sakatlık, iflas, işten çıkarılma, toplumun gözü önünde küçük düşme, rezil olma gibi sarsıcı deneyimler yaşar ve ikmal yapamaz hale gelirse narsisistik çöküş yaşar. Hayata karşı küskün ya da kindar pozisyon alarak örtük narsist haline gelir ve yıllarca öyle kalabilir. Büyüklenmeci sahte benlik işlevsizleşmiş, devre dışı kalmıştır. Zaman zaman görünüşte neşeli, tutkulu, cömert, kendine güvenli olabilen kişi gider; onun yerine sürekli sinirli, alıngan, üzgün, agresif biri gelir. "Gel bana, gör beni, beni alkışla, bana istediğimi ver, sonsuza kadar yaşayım!" diyen yaşantı obezi büyüklenmeci narsist gider, onun yerine: "Ben istediğimi alamıyorsam, kimse alamasın! / Ben istediğim gibi yaşayamıyorsam herkes ölsün!" diyen ölüm orucuna girmiş örtük narsist gelir.

Kendini bildi bileli narsisistik yakıt ikmali yapamayan, bununla birlikte büyüklenmeci sahte benlik geliştirmiş, üstünlük düşlemleri ve hak etme yanılsaması içinde olan, kibir ve haset ile belirlenmiş, başkalarını aşağı gören, beğenmeyen, çıkarları için kullanan ya da saygısız davranan, empati yoksunu bireyler de örtük narsisistik kişilik örüntüsüne sahiptir.

Hayatı boyunca örtük kalan narsist bireyin yakıt ikmali yapamamasının çeşitli sebepleri olabilir; yeterince ya da olması gerektiğine inandığı kadar zeki, çekici, yetenekli, eğitimli, donanımlı, başarılı, varsıl olmayabilir, sosyal becerileri, ikna kabiliyeti gelişmemiş olabilir, fazla içe dönük olabilir, direngen, negativist ve antagonist (kışkırtıcı/düşmanca) yapısı ve uyumsuzluğu engel teşkil etmiş olabilir, bir hastalığı, ruhsal bedensel engeli olabilir, öz disiplini çok zayıf ya da öğrenmeye, gelişime, yeni deneyimlere kapalı bir yapıda olabilir. Giyinmeye, çalışmaya, sokağa çıkmaya, sosyalleşmeye üşenecek kadar tembel

olabilir. Bu ve benzeri sebeplerle narsisistik ikmal yapamadığı için yetersiz, değersiz, zayıf bulduğu yanlarıyla yüzleşmek zorunda kalır. Bu yüzleşme az çok öz farkındalık kazanmasını sağlayabilir bazen. Ancak çoğu durumda narsist birey öz farkındalığa sahip çıkarak kendini geliştirmeye ve iyileştirmeye çalışmak yerine fark ettiklerini inkâra, gerçekliği unutmaya ve ona bu farkındalığı yaşatanlara bedel ödetmeye yönelir. Büyüklenmeci narsistin içgörü ve öz farkındalığı örtük narsiste göre genellikle daha da düşüktür.

Örtük narsistler bir gün narsisistik yakıt ikmali yapabilir hale gelirlerse büyüklenmeci olabilirler. Bu büyüklenmeci oluş, ikmal düzeyine göre sadece birkaç saat ya da dakika sürebildiği gibi yıllarca devam edebilir. Öte yandan bir büyüklenmeci narsist gün içinde engellenmişlik, kayıtsızlık ya da eleştiriyle karşılaştığında duruma ve karşısındaki bireyin hiyerarşik yapıdaki rütbesine göre büyüklenmeci bir tutum takınıp agresyonla üste çıkabilir ya da alta düşüp pasif agresyonla savunmaya geçerek örtük narsisistik tutum sergileyebilir. Görünüşte çok farklı algılanan narsisizmin bu iki kutbu aslında aynı madalyonun iki farklı yüzüdür ve narsisistik yakıt ikmalinin düzeyine ve niteliğine göre her an yer değiştirebilir.

Bir başka deyişle; aslında bütün narsistler temelde örtük narsisttir. Görünüşte görkemli özde derme çatma olan üstünlük fantezilerini sahneledikleri zemini kaybettikleri anda altta yatan kırılganlık, öfke, anksiyete, haset, utanç, değersizlik, yetersizlik, öz güvensizlik ve kendilik nefreti açığa çıkar.

Bu bakımdan örtük narsisizmi, narsisizmin bir alt türü olarak ayrıca ve kısaca ele almaktansa, büyüklenmeci narsisizmle birlikte, karşılaştırmalı olarak aktarmaya çalışacağım.

2. BÖLÜM

BÜYÜKLENMECİ VE ÖRTÜK NARSİSTİ YAKINDAN TANIYALIM

Narsisistik Kabuk

Büyüklenmeci narsist de örtük narsist de narsisistik telafiyi birer kabuk olarak örmüş ve kuşanmıştır, fakat örtük narsistin kabuğu daha ince, daha kırılgan, daha geçirgendir.

Büyüklenmeci narsist belli bir eşiğin altındaki tehdit, eleştiri ya da kayıtsızlığı üzerine alınmadan kabuğundan sektirerek dışarıda bırakabilir. Durumu eleştirenin ya da kayıtsız kalanın aptallığı, aymazlığı ya da kaybı olarak değerlendirip nispeten daha az etkilenerek sıyrılabilir. Ancak örtük narsistte en ufak bir tehdit, eleştiri ya da kayıtsızlık, geçirgen kabuktan içeri sirayet eder, iç dünyada orantısız şiddette bir tepkiye hatta krize yol açar, eleştireni ya da kayıtsız kalanı en büyük düşman ilan etmesine neden olur.

Kabuk bağlamında büyüklenmeci ve örtük narsistin ortak yanları şudur ki ikisi de esnek ve dayanıklı değildir. Hayattan beklemedikleri bir darbe aldıklarında kabukları çatlar ve hassas duygu içeriği ortalığa dökülüp saçılır.

Başarı

Büyüklenmeci narsist hayattan istediğini alabilmek için gereken eylemsellik ve asgari uyumu zaman zaman yakalayabilir ve böylece zekâsını, yeteneklerini az çok hayata geçirebilir. Fakat genellikle istikrarlı olamadığı için başarısını sürdüremez. Bilimde, sanatta, teknolojide gerçek anlamda yapıcı işleriyle başarılı olan bazı narsist bireylerin zekâ düzeyleri, yetenekleri ya da öz disiplinleri; kişilikteki yetersizliği telafi edecek düzeyde yüksektir ve kişilik yapıları genellikle karma nitelik taşır. Örneğin hem narsisistik hem de obsesif kompulsif kişilik özelliklerini taşıyan biri, zekâsı ve öz disiplini yüksekse, kendine uygun işi de bulmuşsa, azim ve tutarlılıkla işiyle meşgul olabilir. Dolayısıyla başarılı olmaya ve başarısını sürdürmeye ağırlıklı olarak narsisistik özellikler taşıyan bireyden çok daha yatkındır.

Örtük narsist ise hayallerinde en mükemmelini, eşsizini, herkesin hayran olacağını yapmak ister ama çoğunlukla içten içe, çaba gösterse de yapamayacağına, donanımının, zekasının, yeteneğinin, öz disiplininin yetmeyeceğine inanır ya da çaba göstermeye, emek vermeye talip olmaz. Genellikle tembel, dağınık ve eylemsizdir. Hedef odaklı ve işine bağlı değildir, mesleki yol tutuşu zayıftır, amatör kalır. Birden çok ilgi alanı olabilir ama hepsiyle üstünkörü ilgilenir, detayları aklında tutmaz, yeni öğrenme süreçlerinde zorlanır ya da isteksizdir, bilgisi sığdır. Bunlar büyüklenmeci narsist için de geçerlidir çoğu zaman ancak büyüklenmeci narsist narsisistik yakıt ikmalini zihin kanalından yapıyorsa yani zekâsı, entelektüel birikimi, bilgisi, görgüsüyle sahne alıyorsa donanımı ve yol tutuşu örtük narsiste göre daha güçlü olabilir.

Örtük narsist istediklerini almaktan ümidini kesmeye başladığında hayattan geri çekilir. Eylemsizlik, kararsızlık, şikâyet ve haset döngüsünde, arzu ettiklerine doğru yönelmek yerine korktuklarından ve riskten kaçarak, risk alanları, cesaret edenleri,

başaranları kınayıp karalayarak, kendine acıyarak ve başkalarını suçlayarak mayalı hamur gibi şiştikçe şişer ve yerinden kımıldayamaz, eyleme geçemez hale gelir. Yakınları onu silkelemeye, kendine getirmeye, harekete geçirmeye çalıştığında hemen büzüşüp mağdur rolüne girer, ağlamaya sızlanmaya başlar. O çok üzgün, şanssız ve zavallıdır, düşene bir de onlar vurmaktadır.

Mağduriyet

Örtük narsistlerin pek çoğu sahip çıkmadıkları seçimler ve almadıkları sorumluluklar yüzünden başarısızdırlar. Bu durumdan başkalarını sorumlu tutmak ve kendilerini haklı çıkarmak için bir mağdur rolü yaratır ve bu role sıkı sıkı tutunurlar: "Kimse beni anlamadı, bana fırsat verilmedi, yanlış yerde, yanlış aileye doğdum, şans yüzüme gülmedi, gülseydi neler neler yapardım…" diye sayıklayarak ömürlerini tüketirler. Mağdur rolüne tutunan örtük narsist, bu sayede hem kendince mücadeleden muaf kalır hem de nefret ettiği ötekini canileştirmiş, fail kılmış olur. Mağdur olduğuna göre, zaten alacaklıdır ve tabii ki suçlu olan failin sahasına çıkmayacak, orada onunla rekabete girmeyecektir.

Mağduriyet, bazı durumlarda büyüklenmeci ve örtük narsistin haklılık garantisi ve hatta üstünlük fantezisidir. Ders çalışmayıp, sınıfta kaldığında: "Hoca bana taktı!" mazereti sunan öğrenci, çalışmadan maaş almayı kendine hak gördüğü için işini yapmayan ve bu yüzden işten çıkarıldığında şirketi dava eden çalışan, çocuklarıyla hiç ilgilenmediği için çocuklarının terk ettiği, bu yüzden eski eşini çocuklarını ondan kaçırmakla suçlayan ebeveyn; seçimlerinin sorumluluğunu almayan, mağdur rolüne tutunan narsist bireye uygun örneklerdir.

Sorun Kimde?

Büyüklenmeci narsistin narsisizmi egoyla uyumludur (*ego-syntonic*). Yani ona göre onda hiçbir sorun yoktur, sorun baş-

kalarındadır. Örtük narsistin narsisizmi ise nispeten egoyla uyumsuz (*ego-dystonic*) olabilir. Yani kendisinin de sorunlu olduğunu bir yere kadar kabul edebilir ve fakat ona göre onun sorunlu olmasından kendisi değil başkaları suçlu ve sorumludur.

Vampirler ve Zombiler

Örtük narsist, genellikle büyüklenmeci narsist gibi bakımlı, dışa dönük, ışıltılı, çekici değildir; bakımsız, kayıtsız, tuhaf ve itici görünebilir. Tatlı üstünlük fantezileri kararmış; bazı vakalarda umursamazlık, aykırılık, kötülük, cezalandırıcılık, acımasızlık, çirkinlik, iticilik fantezilerine ya da nihilizme evrilmiştir.

"Teşbihte hata olmaz" dersek; narsist birey taze kan emebiliyorsa yani narsisistik ikmal yapabiliyorsa vampir, ememiyorsa zombi gibidir. Büyüklenmeci narsist bir vampir gibi havalı, karizmatik, sofistike görünüm sergilediği ve neredeyse ölümsüzlüğe varan gerçek dışı idealler vaat ettiği için, üstünlük fantezisine yatkın bireyler gönüllü olarak boyunlarını uzatır ona. Örtük narsist ise bir zombi gibi hayattan düşmüş, kendini koyuvermiş, peşin kaybetmiş, "yaşayan ölü" oluşuyla; özellikle suçluluk, utanç, pişmanlık, aşırı sorumluluk, kahramanlık arzusu gibi duygularla belirlenmiş bireylerde empati, acıma, merhamet ve kurtarma arzusu yaratır. Sağlıklı narsisizme ve otantik benliğe sahip yetişkin bireylerde ise narsisizmin bu iki tezahürü de şüphe uyandırır, itici gelir, tedbir ve mesafe almalarına neden olur.

Andre Green, duygu yatırımının iki kutbu olan libidinal ve saldırgan yatırım doğrultusunda, sevgi ve nefret hattında, iki tür narsisizmden söz eder; yaşam narsisizmi ve ölüm narsisizmi. Örtük narsist gerçekten de yüzünü yaşamdan ölüme dönmüşlüğüyle, süreğen eylemsizliğiyle, sembolik ölümleriyle narsisizmini sahne alır gibi değil, mezar kazar gibi yaşar. Sadece kendi mezarı da değildir kazdığı, kendisiyle birlikte onu seven, ona yakın olan, ona temas eden herkesi bir an önce gömmek ister gibidir.

Narsist Birey Kimleri Seçer?

Büyüklenmeci narsist ötekileri araçsallaştırdığı çıkar ilişkileri kurar. Kendinden daha üstün gördüğü, ilişki kurarsa onu daha iyi yere taşıyacak olan kişilere uzanır. Bireyler onun için kolayca yenisiyle, daha avantajlı olanıyla yer değiştirebilir niteliktedir. Üzerinde tahakküm kurabildiği ya da elde ettiğini düşündüğü bireylerin genellikle onun için bir önemi kalmaz.

Örtük narsist ise kendinden daha üstün gördüklerine ulaşamayacağı, ulaşsa da onlardan yarar sağlayacak araçsallaştırıcı becerilerden yoksun olduğu ve üstün gördüklerinin yanında aşağılık hissettiği için kendinden daha aşağıda gördükleriyle ilişki kurup vakit geçirmeyi seçer. Ya da kolay kolay ilişki kuramadığı ve bunu da itiraf etmek istemediği için, kimseye ihtiyacı olmadığını iddia eder; insanları, insan ilişkilerini, yakın ilişki kurabilenleri küçümser, değersizleştirir. Örtük narsist genellikle bir kişiye yapışma/eklemlenme eğilimindedir.

Yakınmanın Anatomisi

Örtük narsist de büyüklenmeci narsist gibi üstünlük fantezisi, kibir ve alacaklı pozisyon alış ile belirlenmiş olmasına rağmen; gösterişçi ve büyüklenmeci değil daha ziyade yakınmacı ve suçlayıcıdır. O da aslında büyüklenmeci narsist gibi dikkati, ilgiyi kendine çekmek, üstün pozisyon almak istiyordur ama bunu yakınarak yaptığı için bilmeden, istemeden alta düşer. Çünkü yakınmak ilişkinin denkliğini bozar ve yakınanı müdahale edilmesi gereken, yani nesne; dinleyeni ise müdahale etmesi gereken, yani özne rolüne iter. Dolayısıyla kendini karşındakinin insafına bırakmaktır yakınmak. Ki bu durum öteki üzerinde iktidar kurmak, ona hükmetmek isteyen örtük narsistin aslında hiç de talip olduğu bir durum değildir. Yakınarak özneliği ötekine devredip kendince alta düştüğü için, karşı taraf yakınmalarına nasıl karşılık verirse versin, söylediği her şey örtük

narsiste buyurgan, aşağılayıcı, "üstten" duyulur. Örtük narsiste göre "tuzu kuru" olan öteki, ne kadar iyi niyetle akıl verirse versin, yardım etmeye çalışırsa çalışsın, her söylediği bir değersizleştirmedir artık. Ve öteki ona böyle hissettirdiği için suçludur. Her şey onun yüzündendir. Başlar ona uzanan yardım elini ısırmaya, yardım edene kin ve nefret kusmaya.

Hem büyüklenmeci hem de örtük narsist, kendisine yardım etmeye çalışan bireylere karşı genellikle öfke duyar, reddedip mesafe alır, onları aşağılayıp değersizleştirir. Çünkü yardım edilmek tümgüçlülük inancına aykırıdır.

Narsist Bireyle Diyalog

Büyüklenmeci narsist sahne aldığında iletişim kurmak için değil, üstün gelmek, ikna etmek, manipüle etmek, münazara yapmak, övünmek, böbürlenmek için konuşur. Örtük narsist de aynı amaçla sahne alsa bile genellikle yakınma, suçlama, kendine acıma hallerinde kısa devre yapar yani bir bakıma karnından konuşur. Eğer seyircileri çok yakınları değilse, şikayetlerini, ithamlarını açıkça telaffuz etmeye cesareti yoktur. Örtük narsistin en cesur olduğu durumlar, en yakınlarına kin ve nefret kustuğu durumlardır.

Hem büyüklenmeci hem de örtük narsist, az çok entelektüel birikimi varsa özellikle çatışma durumunda duyguları, durumları aşırı rasyonalize ya da entelektüalize ederek işin içinden sıyrılmaya çalışır. Sen ona varmaya, temas etmeye çalışırken, duygularından söz ederken o bilimsel ya da edebi cümlelerle asıl konunun etrafında dolaşır ve seninle zihin güreşine girişir. Haklı olmayı mutlu olmaya yeğler.

Paranoid Yatkınlık

Narsist bireyler genellikle başkalarının kötü niyetli ve düşmanca tutumda olduklarına ve onu dolandırmaya, ezmeye, yen-

meye ya da küçük düşürmeye çalıştıklarına dair güçlü bir ön yargıya sahiptir. Bu paranoid yatkınlık onları ötekinin gerçekliğini test etmeden düşmanca pozisyon almaya iter. Bu şekilde pozisyon aldıklarında da başkaları tarafından itici, rahatsız edici, güvenilmez, tehlikeli bulunur; dışarıda bırakılır ve giderek yalnızlaşırlar.

Antagonist / Protagonist Oluş

Büyüklenmeci narsist narsisistik ikmal yapabildiği için az çok işlevsel kalır ve bu sayede kendi yaşamındaki tek *protagonist* (baş kahraman) olur. Örtük narsist ise *antagonist*tir yani asıl kahraman olan protagoniste karşı gelen, meydan okuyan, çelişkiler, çatışmalar, engeller yaratan, bu yolla protagonist üzerinden iktidar devşirmeye, intikam almaya çalışandır.

Örtük narsist *müzmin muhaliftir*, dolayısıyla proaktif değil reaktiftir. Onun varlık gösterebilmesi için bir başkasının protagonist olarak hareket etmesi, eyleme geçmesi, söz söylemesi gerekir ki örtük narsist ona karşı çıkabilsin, eleştirebilsin, değersizleştirebilsin ve böylece ötekinin üstüne basa basa kendini "yükseltebilsin", üstün konuma geçebilsin. Örtük narsist için bir başkasının varlığı ve devinimi öncüldür. Bu yüzden kendi yaşamının baş kahramanı olarak, özgür iradeyle hareket edip, kendini gerçekleştiremez.

Protagonistin, yani yerinde olmak isteyip de olamadığı öteki'nin imgesini içine çekip zihnine kazır, nefretiyle besleyip büyütür, aklını onunla bozar, intikam planlarıyla, protagonisti devirip kendi kahramanlığını ilan ettiği gündüz düşleriyle yatıp kalkar.

Örtük narsistin savaştığı protagonist ille de ona kötülük yapan, onun yaşamını ya da kazancını tehdit eden biri olmak zorunda da değildir. Haset, kin ve nefret besledikleri; arkadaşları, dostları, sevgilisi, eşi hatta maalesef öz çocukları bile olabilir.

Bu bakımdan büyüklenmeci narsist ile ortaklık, çıkarlar örtüştüğü sürece işlevsel ve kazançlı olabilirken, örtük narsistle

böyle bir uyumu yakalamak, birlikte ve karşılıklı kazanç sağlamak çok daha zordur. Çünkü örtük narsist kazanmayı değil, ötekinin kaybetmesini hedefler.

Narsist Bireye Sevgi, Şefkat, Yakınlık Göstermek

Büyüklenmeci narsist kendisine sunulan sevgi, şefkat, anlayış ve yakınlığı tek taraflı bir şekilde narsisistik yakıt olarak soğurup tüketebilir. Fakat kısa süre sonra aynı bireyden gelen bu "bayatlamış" kaynakları dudak bükerek, kayıtsız kalarak karşılar. Örtük narsist ise sevgi, şefkat, anlayış ve yakınlığı genellikle şüphe ve olumsuz tepkiyle karşılar. Bu duyguların onda bir karşılığı olmadığı gibi, bu duyguları alıp işleyebilecek, hazmedebilecek, metabolize ederek benlik değerine, benlik saygısına katabilecek kapasitesi yok denecek kadar düşüktür. Örtük narsist, birlikte olduğu insanlara, yakınlarına maddi manevi bir şey veremediği gibi alamaz da.

Büyüklenmeci Fanteziye Ortak Olmak

Büyüklenmeci ve habis narsistlerin örtük narsistler üzerinde manyetik bir çekim etkisi vardır. Şöyle ki; büyüklenmeci ve habis narsistler kapitalist sistemde, özellikle hiyerarşik yapılardaki yönetim kadrolarında ya da irili ufaklı sivil gruplarda, kulüplerde, ailelerde, sülalelerde, mahalle kahvelerinde varlık gösterebilir ve "başarılı" olurlar. Kendilerinden zaman zaman utanç ve şüphe duysalar bile içi boş sahte öz güvenleri, şişmiş mesnetsiz benlik değerleri ve benlik saygıları sayesinde sahne alabilir, büyüklenir, övünür, taraftar toplarlar. Örtük narsist ise bir taraftan sahne almak için yanıp tutuşur, bir taraftan da korkar ve çekinir, çünkü sahne almak; eksiğinin, yetersizliğinin, gerçek yüzünün görünür olması demektir. Kendi adına gireceği her türlü insani temas ve etkileşim, utanç duyacağı, rezil olacağı bir duruma düşme riski taşır. Ancak üstün, büyük, güçlü, yüce,

önemli görülen, öyle sayılan birine, bir gruba, bir ülküye, bir inanca, bir kasta ait olursa, bir büyüklenmeci fantezinin baş aktörüne yapışabilir, eklemlenebilir, onunla özdeşleşip onun gibi hissedebilirse örtük oluştan büyüklenmeci oluşa geçer. Böylece o güne kadar kendi yapamadığını yapan gibi o da sahne alabilir, büyüklenebilir, övünebilir, imajını *görücüye* çıkarabilir. Örtük narsist ne kadar uzun süre örtük kaldıysa, yani narsisistik ikmal yapamadıysa, büyüklenmeci narsistle özdeşleşerek büyüklenmeci oluşa geçtiğinde o kadar fanatik olur. Özdeşleştiği kişi, grup, ülkü ya da inanç kendi mahvına sebep olsa bile onu savunur. Çünkü zaten yüzü yaşama, yaşatmaya değil ölüme, yıkıma dönüktür ve intikam arzusuyla güdülenmiştir.

Karizma

Karizmatik bireylerin örtük narsist bireyler üzerindeki cazibesi, karizmatik liderlerin örtük narsist halklar üzerindeki yaptırım gücü, yukarıda söz ettiğim özdeşim kurma arzusundan kaynaklanır. Karizmanın sözlük anlamı: "Başkalarında bağlılık ve adanma isteği doğuracak denli güçlü bir çekicilik"tir. Her şeyden önce, sağlıklı yetişkin başkalarında böyle bir etki uyandırmaya çalışan birinden değil, kendi gibi olan, otantik, spontan, zeki, yaratıcı bireyden etkilenir. Henüz tanımadığı, yakınlık kurmadığı, dolayısıyla henüz sevmediği birine bağlılık ve adanmışlık hissetmek şüphe duyulması gereken bir durumdur. Karizma, kendi gücüne, iradesine, baş edebilirliğine güvenmeyen çocuk kalmış birey için çekicidir.

Tutarsızlık

Hangi tezahürde olursa olsun narsist birey sağlıklı muhakeme ve gerçeklik testi yapmakta, kendi düşünce süreçlerini takip etmekte sıkıntı yaşadığı için zihinsel ve davranışsal bakımdan tutarlı değildir. Başkalarına akıl ve tavsiye verirken kendinden

çok emin görünse ve ikna edici olsa da, onu bir süre dikkatle izleyip anlamaya çalışırsan görürsün ki şu an, kesin bir kanıymışçasına ciddiyetle söylediğinin tam tersini yarım saat sonra hararetle savunabilir. Zihni otomatik olarak sürekli frekans ayarı yapmaya çalışan bir radyo gibidir. Tam bir kanalı yakaladım derken, şarkının ya da konuşmanın sonu gelmeden cızırtılar başlar ve bir de bakmışsın başka bir kanala geçmiş. Bu ani geçişler ve aradaki cızırtılar narsistin aslında spontan yani "şimdi ve burada" olamayışının sonucudur. Bireyin spontan olabilmesi için az çok otantik bir benliğe sahip olması gerekir. Kendisi olamayan, kendiliğinden davranamaz, anın getirdiklerine ve ötekinin andaki gerçekliğine uygun karşılıklar veremez, repertuvarındaki konserve karşılıkları arar. Narsistin düşünce akışını temsil eden radyodaki kopukluklar, ani kanal değişimleri ve cızırtılar da işte bu arayışın ve konserve tepkilerin sesidir.

Beraber olduğu ya da yakını olan narsisti iyileştirmeye çalışan, onun psikanalizini üstlenen birey, narsisti kendisine uzun uzun tarif ederek, ona neyi neden yaptığını izah ederek, bıkmadan usanmadan dil dökerek narsistin radyosuna her gün kanal ayarı yapar. Gel gör ki arkasını döndüğü anda radyo cızırdamaya ve birdenbire kanal değiştirmeye başlamıştır bile. Narsist birey şu an sana hak veriyor, bir daha yapmayacağına yeminler ediyor olsa bile birkaç saat sonra fabrika ayarlarına dönmesi işten bile değildir.

Değer ve İnançlar

Narsist bireylerin değer ve inançları da tutarlılık arz etmez, değişkendir. Kazanç sağlamak ya da zarara uğramamak için bugün inandığı ve savunduğu ilkelerin tam tersini yarın savunabilir.

Ancak bazı vakalarda ahlakçılık büyüklenmeci fantezinin dayanak noktasıdır. Narsist birey din ya da ahlak kurallarını bir üstünlük zırhı olarak kuşanır. Kendi inandığına inanmayanı,

kendi benimsediği ahlak kurallarına göre yaşamayanı aşağılar, değersizleştirir, ona karşı suçlayıcı, saldırgan pozisyon alabilir.

Toplumcu Narsisizm

Mağdur rolüyle karakterize örtük narsisizm gibi uzaktan bakıldığında anlaşılmayan, bir başka patolojik narsisizm tezahürü de toplumcu (*communal*) narsisizmdir. Toplumcu narsistler kahraman rolündedirler ve onların büyüklenmeci fantezileri mağdurların kurtarıcısı olarak şekillenir. Çevre, bitkiler, hayvanlar, engelliler, çocuklar, kadınlar, istismar mağdurları gibi dezavantajlı gruplar yararına çalışan bazı aktivistler, şifacılar, kanaat önderleri, yakın ilişkilerinde hiç de göründükleri gibi olmayabilir. Dışarıda üstün ahlaki değerleri ve kahramanlıkları üzerinden narsisistik ikmal yapıp, eve döndüklerinde uzantıları gibi gördükleri en yakınlarına kan kusturabilirler.

Ülkemizde bütün sülalesinin kahramanı olarak narsisistik ikmal yapan büyüklenmeci narsistler çok yaygındır ve akrabaları çerçevesinde toplumcu, daha uygun bir söylemle "toplulukcu"durlar. Özellikle taşradan metropole gelmiş yüksek işlevsellikteki narsisistik birey, bir iş kurar ya da devralır ve sülalesinde çalışmak isteyenleri yetkin olsun olmasın işe alır, ailelerinin sorumluluğunu üstlenir, evlenenlerin düğünlerini, çocukların sünnet düğünlerini finanse eder, hastaların sağlık giderlerini karşılar, başı sıkışanların garantörlüğünü yapar. Metropolün ortasında kabile reisi, ya da köy ağası gibi işlev görür.

Ağa sülalesinden ayrışamamış, bireyselleşememiştir. Sülalenin diğer bireyleri de ağalarına yapışık kalır, karşı çıkmaz, onun arzu ve seçimleri doğrultusunda hareket eder, bağımlı yaşamlar sürerler. Tüm kısıtlılığına, tıkanmışlığına, engel ve çatışmalarına rağmen kimse durumun farkında ve/veya itirafında olamadığı için genellikle alanın da satanın da kendini memnun zannettiği bir yapıdır bu.

Köy ağası rolündeki narsistler "işleri yolunda gittiği" yani sülale bireylerinden narsisistik ikmal yapabildikleri sürece genellikle örtük tarafa geçmez, görünüşte başarılı bir yaşam sürer; uzaktan iyi, özverili, güvenilir insanlar olarak tanınırlar. Ancak madalyonun görünmeyen yüzü ağa ve çalışanları evlerine döndüklerinde, çekirdek aileleriyle yüzleştiklerinde açığa çıkar. Ağası için çalışan kişi, bireyleşemediğini, "babayı aşamadığını", rüştünü ispatlayamadığını içten içe bilir ve farkında olarak ya da olmadan bunun utancını, sıkışmışlığını, içeride kalmışlığını yaşar; bastırılmış öfkesini ve hıncını genellikle en yakınlarından çıkarır. Ağa konumundaki toplulukçu büyüklenmeci narsist evinde saygı gördüğü, ona itaat edildiği, el üstünde tutulduğu sürece genellikle yok hükmündedir. Akşama kadar sahnede karnını içine çekerek narsisistik hünerini sergileyip yorulmuş, bütün enerjisini tüketmiştir. Eve suyu sıkılmış bir insan posası halinde döner. Ev bir sahne değildir. Evdekiler, yani en yakınları; el, ayak, parmaklar gibi, kendi bedeninin birer uzantısıdır adeta. Özel olarak ilgi duyulası, merak edilesi, karşılıklı etkileşime geçilesi bireyler değillerdir. Onların alkışı evin içinde başkaları tarafından görülmeyeceği için o kadar da önemli değildir. Bu durum hemen her narsist için geçerlidir.

Toplulukçu narsist sülalesinin ihtiyaçlarına kendi çocuklarının ihtiyaçlarından daha duyarlıdır. Uzak bir akrabanın çocuğuna kendi çocuklarından daha fazla ilgi ve şefkat gösterir, hediyeler alır. Uzak bir akrabanın ameliyatında kendi eşinin ameliyatında olduğundan daha fazla varlık gösterir, yardımcı olur. Oğlunun düğününde, sanki kendi düğünüymüş gibi oğluna sormadan bütün sülaleyi çağırır, adeta bir sünnet çocuğu gibi dikkatleri kendi üzerine çekmek için süslenir, coşar, taşkınlıklar yapar. Ve genellikle bütün bunların zaten böyle olması gerektiğine dair safça bir inancı vardır. Eşi ve çocukları maddi manevi bütün kaynaklarını kabilesinden alkış topla-

maya adayan bu beş yaşındaki şımarık çocukla ne yapacaklarını şaşırırlar.

Narsisizmi hangi tezahürde olursa olsun, narsist bireylerin eşleri ve çocukları genellikle söz birliği etmiş gibi aynı durumdan yakınırlar: "Biz onun gerçek ailesi, en yakınları olamadık. Onun asıl ailesi, asıl yakını, en kıymetlisi köken ailesiydi; annesiydi, babasıydı, kardeşleriydi…"

Köken ailesinden, annesinden, babasından ayrışamamış bireyde hemen her zaman geriye dönük borçlar, alacaklar, kırgınlıklar, küskünlükler, yükler, travmalar, boşluklar kalır.

"Çift Kişilikli Gibi" Diye Tabir Edilen Oluş

Normalde sakin, sessiz, ürkek, çekingen, mütevazı hatta silik biri olup alkol ya da madde kullandığında öfke patlamaları yaşayan, sözel ve/veya fiziksel şiddetle yakınlarına kan kusturan bağımlıların pek çoğu örtük narsist ya da borderline yapıdaki bireylerdir. Kişi ayık olduğunda gerçekliği yadsıyarak, duygularını bastırarak, kendini kuma gömerek hayatla baş edebilirken, alkol/madde etkisiyle *inhibisyon* (baskılama) zayıfladığında baş edemez olur. Öfke, nefret, haset, kin, hınç ve bastırılan başka ne varsa açığa çıkar, etrafa dökülüp saçılır. Bağımlılık neden değil sonuçtur, özellikle kişilik bozukluğu söz konusuysa.

Bazı durumlarda duygusal patlama alkol ya da madde etkisi olmadan da gerçekleşebilir. Kişi hakaret, küçük düşürülme, aldatılma, terk tehdidi gibi duygu yoğunluğunun belli bir eşiği aşmasına neden olabilecek zorlayıcı deneyimler yaşadığında kişilik değiştirircesine adeta bir "*canavar*"a dönüşür.

Alkol/madde etkisinde ya da zorlayıcı deneyimlerde ortaya çıkan saldırgan yapı, psikoloji literatüründe *sekonder psikopati* ya da *sosyopati*[4] olarak geçer. *Primer psikopat*lardan yani beyin

4. Sekonder psikopati ve sosyopati, psikopatide olduğu gibi psikoloji literatüründe yeri olan ve fakat bugün DSM-5'de yer almayan kavramlardır.

ve sinir sistemlerindeki yapısal ve genetik farklılıklardan ötürü antisosyal davranışlar sergileyen bireylerden farklı olarak sekonder psikopatlar çocukluklarında yaşadıkları istismar ve travmalar nedeniyle hastalanmış bireylerdir.

Başkasının Talihsizliğinden Zevk Almak (Schadenfreude)

"Schadenfreude" başkalarının talihsizliğinden, başarısızlığından, düşkünlüğünden zevk almak anlamında Almanca bir sözcüktür. Bu duyguya zaman zaman kapılmak normal olsa da sıklaşması, süreklilik kazanması, kronikleşmesi patolojik narsisizmin özellikle de örtük narsisizmin bir göstergesidir. Birey istek ve ihtiyaçlarını karşılayamıyor, karşılasa bile aldıklarını metabolize edemiyor, tatmine ulaşamıyor, tatmine ulaştığını düşündüklerine karşı kıskançlık ve haset duyuyor demektir.

Uyaran Açlığı

Özellikle büyüklenmeci narsist, donuk duygularını ateşlemek, içindeki boşluğu doldurmak, hayatta hissedebilmek için sürekli daha fazla uyarana ve hatta ölüme yakın deneyimlere yönelir. Örneğin aşırı hızlı ve tehlikeli araba kullanır, extrem sporları ya da extrem cinsel ilişkileri deneyimlemeye çalışır, bazen sırf heyecan olsun diye kriminal davranışlar gösterebilir.

Çocuk Gibi Hissetmek

Narsist birey kendisinden esirgenen bir bilginin başkaları tarafından bilindiği, kendisinin davetli olmadığı bir şölende başkalarının eğlendiği, başkalarının deneyimleyerek nail olduğu bir mertebeye kendisinin erişemediği şüphesine kapılır sık sık. Narsist birey hayatı boyunca yetişkin taklidi yapmak zorunda kalan bir çocuk ruhsallığında olduğu için bu şüphesinde haklıdır. Sürekli karnını içine çekerek, sürekli nefesini tutarak yaşamak gibi bir deneyimdir bu. Narsist birey; zihinsel ve bedensel kondisyonu,

sahne performansı, başarma hırsı ve tabii şansı, bu yapmacıklığı zorunlu kılan, aşırı yorucu yaşam koşullarına uyum sağlamaya yetiyorsa büyüklenmeci, yetmiyorsa örtük oluşta yaşar.

Alacaklı Oluş ve Rekabet

Hem büyüklenmeci hem de örtük narsist hayata karşı alacaklı pozisyon almıştır. Büyüklenmeci narsist sürekli tahsilat peşinde koşar, örtük narsist ise borçlularına küser, kin besler, alışveriş döngüsünün dışına itilmişliğinden yakınır ya da almayı ve vermeyi kötüler, karalar.

Büyüklenmeci narsist risk almayı ve rekabeti sever, tanınmak, şöhret kazanmak için uğraşır. Örtük narsist eksiğinin açığa çıkmasından korkar; dolayısıyla risk ve rekabetten, görünür, tanınır olmaktan kaçınır. Bu cesaretsizliğini alçak gönüllülük olarak servis edebilir ya da riski, rekabeti, şöhreti ahmaklık, alçaklık, aşağılık olarak görür, değersizleştirir ve kaybeden kimliğine tutunur.

Peşin Kaybedenler

Bir başarıyı ya da ötekinin sevgisini kazanmak, bu başarıyı ya da sevgiyi sürekli kılmak için, ilgi, dikkat ve emek vermeyi beraberinde getirir ki; hayattaki yol tutuşu nispeten daha zayıf olan örtük narsist, böyle bir adanmışlığa genellikle hiç de talip ya da muktedir değildir. Bu yüzden bazı örtük narsistler "*peşin kaybeden*" kimliği kuşanırlar. Peşin kaybeden için kazanan öteki ile arasındaki uçurum asla kapanmayacak; geç kalmışlığı, geri kalmışlığı, mahrum kalmışlığı asla telafi edilemeyecektir. Dolayısıyla çaba göstermeye de gerek yoktur. Bu minvalde bazı örtük narsistler anksiyete ve haset duygularıyla baş edebilseler de umutsuzlukta kısa devre yaparlar. Kayıtsız bir boşvermişlikle: "Bitse de gitsek!" duygusuyla yaşarlar.

Sahte Öz Güven

Narsist bireyin, yaşam sevinci başta olmak üzere güven, tatmin, keyif, huzur, heyecan, ilgi, sevgi, yakınlık, kabul, şefkat, mutluluk gibi olumlu duygulara erişimi son derece kısıtlıdır. Yeri geldiğinde dışarıdan iyi ve uygun görüneceği şekilde, bu duyguları hisseder gibi yapar. Kapitalist sistem çağdaş bireye keyif almayı dayattığı için en çok da keyif alır gibi yapar. Sahte olduğu için kontrollü ve havalı (*cool*) görünebilen bu "-mış gibi" yapışlar, narsistin sahne performansının bir parçasıdır. Özellikle öz güveni düşük bireyler, narsistin bu performansına aldanıp onu karizmatik bulur, kendilerinde eksik olanın onda mevcut olduğuna hükmederler. Çünkü çağımızda öz güvenin çarpık tanımlarından biri de; dış etkenlerden, başkalarının tutumlarından etkilenmemek, bu sayede her şeyin merkezinde, kontrolünde ve üzerinde olmaktır. Bu tanımla aklı karıştırılmış, yanıltılmış birey, narsist bireyin duygu donuk ve ötekinden kopuk oluşunu havalı ve öz güvenli bir oluş zanneder.

Oysaki gelişmemiş ego fonksiyonlarıyla yetişkin hayatına adapte olamayan narsistin en belirgin özelliklerinden biri kendine güvensizliği ve bu güvensizlikle iç içe olan anksiyetedir. Ötekinin en ufak bir ilgisizliği, dikkatsizliği, muhalefeti ya da kayıtsızlığı, narsistin titrek ve kırılgan benlik değerine, benlik saygısına, öz güvenine, sahte benliğine tehdit oluşturabilecek güçte etki yaratır. Narsist tam da bu yüzden, her şeyden ve herkesten fazlasıyla etkilendiği için zıt kutbu yaratmaya çabalar; "havalı, soğukkanlı, etki altında kalmayan kişi" imajı çizmeye ve korumaya çalışır.

Gerçekten haz ve keyif alabilmek için "hayatta kalma" modundan "yaşama" moduna geçebilmek gerekir. Bu da hem kendine hem de başkalarına güven duymakla ve yaşama cesaretiyle mümkündür. Narsist birey temelde bu güven ve cesaretten mahrumdur.

Narsist Bireyi Belirleyen Baskın Duygular

İster büyüklenmeci ister örtük olsun, narsist bireyin hissettiği ağırlıklı duygular anksiyete, öfke, utanç ve hasettir. Narsisistik sahte benlik, sert bir kabuk gibi içerideki yaralı ve kırılgan varlığı dışarıya karşı korur ve fakat aynı zamanda iç dünyayı boşaltır. Narsist birey ne kadar uyarılırsa uyarılsın ne kadar tüketirse tüketsin hiç dolmayan kronik bir içsel boşluk hisseder. Bu boşluk; utanç, öfke ve hasedi besler, ezeli anksiyeteyi arttırır; öz güvensizliğe, yetersizlik ve değersizlik algısına, derin ve sinsi bir kendilik nefretine yol açar.

Narsist bireyin bütün bu olumsuz duygularını "*duygusal kaos*" başlığı altında toplayabiliriz. Çünkü öz farkındalığı ve iç görüsü çok düşük olduğu için narsist birey genellikle duygularının idrak, kabul ve itirafında değildir. Duygularının ayırdına varamaz, adını koyamaz, koysa bile kendine yakıştıramaz, ifade edemez, dolayısıyla onlarla baş edemez. Olumsuz duygularını bir kaos halinde yaşar ve onları kucağına düşen bir ateş topunu fırlatır gibi başkalarına yansıtır; agresyona ya da pasif agresyona tahvil ederek dışa vurur; tutarsız, orantısız, kaotik davranışlar sergiler. Narsisistik hiddet çoğu zaman haklı ve yerli bir öfkenin ifadesi değil, agresyonla dışa vurulan başka bir olumsuz duygunun dökülüp saçılmasıdır.

Örtük narsist olumsuz duygulara daha sık gömülür, duyguların içinde kaybolur, duyguyla savrulurken görece kalın kabuklu olan büyüklenmeci narsist olumsuz duygularını örtük narsiste göre daha güçlü bir şekilde bastırabilir ya da agresyonla deşarj edebilir.

Büyüklenmeci narsistin öfkesi genellikle akut, agresyonu aktiftir. Örtük narsistin ise öfkesi genellikle kronik, agresyonu pasif, karmaşık ve sinsidir. Bu oluş, kindar ve sadistik büyüklenmeci narsistler için de geçerlidir. Burada pasif agresyonu iyi

anlamak özellikle uzun vadede narsisistik istismara maruz kalanlar için önemli çünkü son derece yıkıcı ve yıpratıcıdır.

Pasif Agresyon

Pasif agresyon başta öfke olmak üzere duygularını, isteklerini ve itirazını açıkça ifade edecek cesareti, becerisi ya da niyeti olmayan bireyin kapalı, dolaylı, yanlış işlevli iletişim tutumlarıyla hayatı protesto etme şeklidir. Konumuz dahilinde: "Pasif agresyon, hayattan alacaklarını tahsil edemediğine inanan narsist bireyin sinsice yürüttüğü intikam operasyonudur" diyebiliriz. Her türlü intikam gibi pasif agresyon da, ötekinin içini oyarken aynı zamanda öz yıkıma neden olur.

Pasif agresif kişi başkalarının zamanına, emeğine, talep ve ihtiyaçlarına saygı göstermez. Tutumu genellikle negatiftir. Bile isteye gecikir, unutur, sözlerini tutmaz. Erteler, zorluk çıkarır, ayak direr, yokuşa sürer, iletişimi aksatır, kısar hatta bütünüyle keser. Ricaları dikkate almaz. Rahatsız olduğunu, kötü hissettirdiğini söylediğin, "Bunu lütfen bir daha yapma" dediğin davranışları ısrarla tekrarlar.

Açıkça "hayır" demez ya da diyemez. İstemediği bir duruma çekildiğinde küserek, surat asarak, dolaylı olumsuz iletişim yöntemleri kullanarak yani ima, iğneleme, kinaye ile üstü kapalı negatif mesajlar vererek etkileşimi sabote eder. Şakaları alaycı, küçük düşürücüdür.

Kasıtlı yetersizlik gösterir. Sürekli sessiz bir grevde, pasif bir direnişte yaşar gibidir. İşte ya da ilişkilerinde ondan beklenen ve kendisinin de sözde kabul ettiği yeterli performansı göstermeye direnir. Bile isteye işin ve etkileşimin gereğini yapmaz, akışı yavaşlatır.

Amiyane tabirle "aptala yatar", yani seni acıtacağını, öfkelendireceğini, kıracağını, küçük düşüreceğini bildiği davranışlarda bulunup: "Senin buna üzüleceğini tahmin etmedim, düşünemedim, hay Allah ne dikkatsizim, çok aptalım…" gibi açıklamalar yapar.

O kendini ifade etmeden onu anlamanı, o söylemeden onun ihtiyaç ve beklentilerini tahmin etmeni, onun zihnini okumanı bekler. Bunu yapmadığın anda iletişimi keser ya da dolaylı iletişime geçer. "Ne oldu?" diye sorunca, "Yok bir şey!" ya da "Sen biliyorsun ne yaptığını!" yanıtını alırsın.

Seni *çifte açmaza* sokarak etkileşimi tıkar. Yani birbiriyle çelişen mesajlar vererek seni şaşırtıp, tepki gösteremez, hareket edemez hale getirir. Çifte açmazlar: "Bana sarıl ama bana dokunma!", "Beni yıka ama beni ıslatma!", "Beni yönet ama benim istediğim gibi yönet!" gibi paradoksal buyruklardır. Mesajların biri sözlü, öteki sözsüz olabilir. Örneğin, sözle: "Bana sarıl!" derken, "Benden uzak dur!" diyen bir yüz ifadesiyle, düşmanca bakar ya da uzaklaşıp sırtını dönebilir.

Yanlış yönlendirir ve sonra doğru yerde olmadığın için seni suçlar. Örneğin: "Gelmene gerek yok" der, gitmezsin. Sonra gelmediğin için surat asar, küser. "Ama sen gelme dedin" dersin; "Gelmek istemediğin çok belliydi" der. "Peki", "Sen bilirsin", "Nasıl istersen" der ama vurguyu öyle bir yapar ki kendi istediğin şekilde davranırsan bedelini ödeyeceğini anlarsın.

Onun yakınmalarına, suçlamalarına, sorumluluk almamasına, değişmek ve durumu değiştirmek için hiçbir şey yapmamasına isyan ettiğinde seni susturmak ve kontrolü tekrar ele almak için derhal mağdur rolüne girer: "Sen çocukken benim neler çektiğimi biliyor musun…" Mağdur rolü çoğu durumda kendine acındırmak için değil, öteki üzerinde zımni tahakküm kurmak içindir.

Habis Kıskançlık (Haset)

Psikoloji literatüründe kıskançlık ikiye ayrılır; selim kıskançlık (*benign envy*) ve habis kıskançlık (*malicious envy*). "Ötekinin yerinde olmayı istemek" anlamındaki selim kıskançlık, herhangi bir bakımdan kendinden üstün gördüğü birinin bu üstünlü-

günden acı duymaktır. Bu anlamıyla kıskançlık insan olmaya özgü normal duygulardan biridir. Habis kıskançlık ise Türkçede "haset" sözcüğüne denk düşer ve kötücüldür. Ötekinin üstünlüğünden kaynaklanan acının etkisiyle düşmanca pozisyon almak ve yıkıcı tepkiler vermekle tanımlıdır.

Selim kıskançlık hisseden birey, beğendiği, kıskandığı kişiye öykünerek, onu örnek alarak, onun gibi olma motivasyonuyla kendini geliştirmeye yönelir. Yani kıskançlığın acısını yapıcı tepkiyle karşılar ve ortaya olumlu sonuçlar çıkar. Habis kıskançlıkta yani hasette ise verilen tepki daha iyiye ulaşmak için kendini geliştirmek yerine, üstün konumda olan kişiyi kötüleme, karalama, iftira atma, ayağını kaydırma yönündedir ve çoğu durumda iki taraf için de olumsuz sonuçlar doğurur.

Üstünlük fantezisini az çok hayata geçirmiş büyüklenmeci narsist, üstün olduğunu düşündüğü durumda başkalarının onu kıskandığına, ona haset ettiğini inanır. Örneğin ülkemizde kıskanılacağını, *kem gözlerin* nazarını çekeceğini öngören kişi yeni evine, arabasına ya da boynuna nazar boncuğu asar. Üstünlük fantezisini hayata geçirememiş örtük narsist ise kendinden üstün olduğunu düşündüğü ötekileri kıskanır, ileri vakalarda büsbütün hasede gömülür ve kıskandığı bireyleri sabote eder. Halk arasında: "Biz birbirimizi aşağı çekeriz" sözünü çok duyarız. Sağlıklı ve dengeli birinin başına iyi bir şey gelmesi ya da başarılar kazanması bir yana sadece tedirgin ve tetikte olmadan, huzur içinde yaşıyor olması bile narsist bireyin hasedinin paratoneri olmasına yeter.

Melanie Klein, hasedin, insan ruhsallığının ilk belirleyenlerinden biri olduğunu iddia eder. Klein'a göre; haset duyulan ilk nesne bebeği besleyen meme ve ona sahip olan annedir. Bebek memede kendi arzuladığı her şeyin bulunduğunu, memenin sınırsız süt ve sevgi verebileceğini ama annenin bunları kendi doyumu için alıkoyduğunu zanneder. Bu zan, bebekte gücenme ve

nefrete neden olur. Haset, memenin sahibi olan anneye kendi içindeki bütün kötülüklerin, pisliklerin yansıtılması ve bu yolla annenin yaratıcılığının (yani en büyük yeteneğinin) bozulması ve tahrip edilmesidir. Klein'a göre, bebeklikteki haset, yetişkinlikte de bireyi belirleyen en önemli dinamiklerden biridir ve hasetle belirlenmiş kişi, etkileşime geçtiği ötekini daha en baştan kendi hasediyle kirletir, dolayısıyla ötekinden almayı arzu ettiği armağanlardan sürekli kuşku duyar ve ona verilenler için şükran duyamaz.

Özellikle: "Her şeyimi verdim olmadı! / Ağzımla kuş tutsam yaranamadım!" diye yakınan narsist yakınları için oldukça aydınlatıcı olan bu perspektif; hasetle belirlenmiş narsist bireyin yaşadığı tatminsizliğe ve onu sevenlere yaşattığı yetersizliğe, değersizliğe, çaresizliğe bir anlam verebilmek adına önemlidir.

Utanç ve Suçluluk

Utanç ve suçluluk, günümüzde sıklıkla yanlış anlaşılan, ne anlama geldikleri, ne işe yaradıkları düşünülmeden, kaçınılması gerektiğine inanılan duygular. Oysaki utanç ve suçluluk yaşanması, fark edilmesi ve davranışlarımızı yönlendirmesi gereken duygulardır.

Duygular, çevresel koşulların ve etkileşimlerin tetiklediği, akut, yoğun, geçici, psikolojik ve fizyolojik tepkilerdir. Birer duygu olarak deneyimlenen utanç ve suçluluk da bu tanımla örtüşür, duruma ve davranışa özgüdür. Zorlayıcı da olsa bütün diğer duygular gibi faydalı uyaranlardır. Olumlu, adaptif işlevleri vardır. Aşırı ve uygunsuz olan ilgi, heyecan ve davranışların ketlenip regüle edilmesini sağlarlar.

Utanç ve suçluluk duygusunu toplumsal olarak kabul edilemez olan bir eylemde bulunduğumuzda hissederiz. Bu iki duygu, toplumsal bir varlık olan insanın kendi sınırını kestirebilmesini, tutum ve davranışlarını başkalarının hak ve özgür-

lüklerinin başladığı yerde sınırlayabilmesini, dolayısıyla üyesi olduğu toplulukla barış ve uyum içinde yaşamını sürdürebilmesini sağlayan birer alarm niteliğindedir. Herkesin hayrına olan toplumsal sözleşmenin sigortasıdır utanç ve suçluluk. Kendi içimizdeki vahşi doğayı, kaosu, saldırgan dürtülerimizi kontrol altında tutmamızı sağlar. Utanç ve suçluluk hissettiren davranışların sonucunda yargılanmaktan, ayıplanmaktan, dışarıda bırakılmaktan korkarız.

Utanç duygusunun kıskançlıktaki selim-habis ayrımında olduğu gibi, farklı tezahürleri ve tanımları vardır. Bir duygu olarak deneyimlenen, adaptif işlevli, faydalı uyaran niteliğindeki akut utanç (*state shame*), bir kişilik özelliği ya da yatkınlık olarak yaşanan kronik utançtan (*trait shame*) farklıdır ve bu ayrım gözetilerek ele alınmalıdır.

Örneğin, 2022 yılında İstanbul Bebek sahil yolunda, gündüz vakti, herkesin gözleri önünde seks yapan bireylerin video kayıtları paylaşıldı sosyal medyada. Olayı takip eden birkaç gün boyunca bu videoları görüp anksiyeteye kapılan danışanlarla çalıştım. Görüntüler danışanlarımı dehşete düşürmüştü. Çünkü cinsel ilişki, çırılçıplak ve savunmasız kalınan, etkiye fazlasıyla açık olunan, ancak belli bir olgunluk evresine gelindiğinde zarar görmeden idrak ve tecrübe edilebilen hassas bir eylemdir ve toplumsal sözleşme gereği gözlerden uzak, mahrem yaşanması beklenir. Cinsel ilişkinin böyle ulu orta, barbar topluluklardaki gibi yaşanıyor olması medeni toplumsal sözleşmenin ana maddelerinden birinin ihlal edilmesi anlamı taşıyordu. Danışanlarımın kaygısı şu yöndeydi: "Birilerinin bunu yapması ve kimsenin engel olmaması, bundan sonra yapılacak başka sözleşme ihlallerine de kapı açabilir. Bir sonraki ihlal ne olacak? Sokaklarda saldırıya uğrayacak, tecavüz edilecek ya da öldürülecek miyiz? Buna yoldan gelip geçenler seyirci mi kalacak? Utanç duygusu bu kadar işlevsizleştiyse bireyi düzeni boz-

maktan, kaosa sürüklenmekten ne alıkoyacak? Utançla teminat altına alınmamış bir topluma nasıl güvenebiliriz?" Video, bu kaygıyı yaratması için sosyal medyaya provokasyon amaçlı da konmuş olabilirdi tabii ama önemli olan utanç yitiminin bireye çağrıştırdıklarıydı. Neyse ki Bebek sahilinde yaşananlara benzer olayların devamı gelmedi ve durumun yarattığı kaygı yatıştı.

Bu bağlamda davranışa özgü akut utanç duygusu, bireylerin birbirlerine temel güvenlik duygusu verebilmesi adına gerekli ve işlevseldir. Ancak kişilik özelliği ya da yatkınlık olarak yaşanan kronik utanç otomatiktir, duruma ya da davranışa değil oluşa özgüdür, bireye içkindir. Narsistin yaşadığı utanç, kişilik özelliği niteliğindeki kronik utançtır. Zayıf ve yetersiz ego için büyük bir tehdit oluşturur ve diğer duyguların regülasyonunu zora sokar.

Narsist birey genellikle davranışa özgü akut utanç duygusu yaşamaz yani *yaptığından* utanmaz. Ve fakat topyekûn benliğinden, kişiliğinden, varlığından utanır. Özünde "kendi olamayışın" utancıdır bu. Yüzü olmayan birinin aynada yüzsüzlüğüyle karşılaşması gibi zor, ürkütücü, dehşet verici bir deneyimdir.

İnkâr ettiğimiz her şeyin bilgisi bizde vardır. Narsist birey de egosunun aslında kırılgan, immatür, yetersiz ve uyumsuz olduğu bilgisine haizdir. Kendini ve başkalarını kandırmakta olduğunu içten içe sezer. Yetersiz ve kırılgan benliği ile sergilediği büyüklenmeci sahte benliği arasındaki fark o kadar büyüktür ki, bu farkın belli belirsiz farkındalığı bile derin bir utanç yaratır. Her şeyden önce "kendine rezil olmuşluğun" utancını taşır narsist birey. Büyüklenmeci maskesinin her an düşebilirliğini, gizlemeye çalıştığı cılız gerçekliğinin açığa çıkabilirliğini en derininde hissederek, utanç duyacağı bir duruma düşmekten korkarak sergiler sahne performansını. Başarılı olsun olmasın, büyüklenmeci fantezi, narsisistik utancı besler. Gerçek benliğin inkârı ile sahte benliğe kendini ve başkalarını ikna etme çabası, narsisistik utancın kesintisiz kaynağıdır.

Son yıllarda psikoterapiye başvuran bazı bireylerin şikayetçi oldukları *imposter* (sahtekâr) *sendromu* narsisistik utanç ile yakından ilgilidir. Bu sendromdan yakınan birey, sahip olduklarının ve başarılarının şans eseri olduğunu düşünür, kendini akılsız, beceriksiz, yetersiz, değersiz algılar, bir sahtekâr gibi hisseder, günün birinde maskesinin düşeceğine ve herkesin onun aslında kim olduğunu anlayacağına inanır.

Günümüzde kişilik bozukluğu düzeyinde olsun olmasın, narsisistik stil ya da savunmaları kuşanmış olan birey, olduğuna ya da olması gerektiğine inandığı üstün kişi olamadığını sezdiğinde narsisistik utanca düşer ve bu duygudan çıkmak için can havliyle inkâr ve yansıtmaya sarılır. Bu bireyin kendisine direnç, eleştiri veya kayıtsızlığıyla narsisistik utanç hissettiren kişiye karşı kurduğu: "Sen kimsin!" cümlesi, inkâr ve yansıtmanın en net ve en sık rastladığımız tezahürlerinden biridir. Yüksek sesle, keskin vurguyla, yüze atılan bir tokat gibi söylenen: "Sen kimsin!" şu anlama gelir: "Ben değil sen değersizsin! / Ben değil sen yetersizsin! / Ben utanacağıma sen utan! / Keşke şu an yok olsan!"

Geçmişte yalanı, yanlışı, ayıbı ortaya çıktığında utanç hisseden bireyin: "Yer yarılsa da içine girsem!" itirafı bugün: "Yer yarılsın ve sen içine gir!" suçlamasına dönüştü. İnkâr ve yansıtma "*ezik*" olmayan, "*güçlü*" sayılan bireyin baskın psişik dinamikleri haline geldi ve özellikle sosyoekonomik ya da sosyopolitik galibiyet duygusuyla yaşayanlar arasında meşruiyet kazandı. Yaptığından utanmazlık, toplumsal geçerliliği olan bir zırh gibi kuşanılır oldu. Böylece büyüklenmeci kalabilen "*başarılı*" narsist; yalanı, yanlışı, ayıbı ortaya çıksa da, utancını kabilenin dışında bırakılma kaygısı duymadan hak edene yani "*mağlup öteki*"ne yansıtabilir ve taraftar kaynaklardan narsisistik ikmal yapmayı sürdürebilir hale geldi. Herkesin gözleri önünde.

Akut suçluluk duygusu; yani davranışa özgü, faydalı uyaran niteliğindeki suçluluk, narsist bireyin genellikle hissedemediği,

erişemediği bir duygudur. Suçluluk duyabilmek için içselleşmiş, benliğe entegre olmuş bir vicdan, güçlü bir süperego gerekir. Egonun gelişmediği yerde süperego da zayıf kalır. Dolayısıyla egosu ve süperegosu zayıf olan narsist bireyin suçluluk duyma kapasitesi oldukça düşüktür.

Öte yandan kronik suçluluk, genellikle depresif bireylerde görülür. Sık depresyona giren ya da kronik depresyondan mustarip birey, ensesinde acımasız bir yargıcın nefesiyle yaşar. Her davranışını eleştiren, her adımını yargılayan, her hevesini, her niyetini sabote eden bu yargıç genellikle içe alınmış olumsuz ebeveyn figürlerinin sesleriyle konuşur. Aşırı katı, baskın, cezalandırıcı bir süperego, kronik suçluluk duygusunu doğurur ve besler.

Kendine Âşık Olmak

Freud narsisizmi: "Libidinal yatırımın önemli ötekine değil bireyin kendi benliğine yapılması" olarak tanımlamıştı. TDK Türkçe sözlükte narsisizm "özseverlik" olarak Türkçeleştirildi. Yunan mitolojisinde peri kızı Echo'nun aşkına karşılık vermediği ve kara sevdadan ölümüne neden olduğu için Olympos tanrıları tarafından cezalandırılan *Narcissus*, sudaki yansımasına bakar bakmaz Echo gibi büyülenir, kımıldayamaz hale gelir ve bu yüzden ölür. Freud, TDK sözlük ve Narcissus mitinden yola çıkarak narsist bireyin kendini sevdiği, kendine âşık olduğu sonucuna varmak narsisizmle ilgili çok önemli bir olguyu bütünüyle yanlış anlamaya neden oluyor. Narsisizm kendine aşık değil, kendine mahkûm oluştur.

Mitte anlatılan Narcissus, kendisine değil, sudaki yansımasına, suda gördüğünü zannettiği, görmek istediği kendiliğe "tutulur". Bu tutulma hali sevgi ya da âşık oluş değil, düpedüz yakalanmışlıktır. Resim, sinema ve animasyon sanatlarını birleştiren sıradışı işleriyle tanınan, hareketli görüntünün dahilerinden

Norman McLaren, Narcissus (1983) adlı kısa metraj filminde, Narcissus mitini kendine mahkûm oluş bağlamında son derece doğru bir yaklaşımla yorumlar; narsistin ötekiyle ilişki içindeki rahatsızlığını, tutarsızlığını, kibir gibi görünen yetersizlik algısını, çocuk gibi küskünlüğünü, eninde sonunda gerçekleşen kopukluğunu ama kendisiyle de olamayışını, kendi içinde duramayışını, bir var bir yok oluşlarını, orada biri yokmuşcasına geçirgenliğini ve içine yerleşik olamadığı sahte benliğini özgün görsel efektlerle bezeli bir dans koreografisiyle aktarır. Filmde Narcissus'un hayranlıkla öptüğü ayna, aslında hücresinin duvarlarıdır.

Narsist bireyin kendisiyle ilişkisini belirleyen, kendine âşık oluş ya da kendini sevmek değil, olumsuz etkilere fazlasıyla açık, kırılgan, süreklilik ve tutarlılık arz etmeyen, bir türlü güvenilemeyen benliğine duyduğu nefret ve isyandır. Kendi içinden çıkamayan, ötekine varamayan yalnız ve kopuk canlının müebbet mahpusluğuna isyanı.

Yansıtmalı Özdeşim

Sıklıkla yaşadığı *duygusal kaosun* yani anksiyete, öfke, utanç, haset, içsel boşluk ve kendilik nefretinin narsist birey üzerinde yarattığı kapsayan, kısıtlayan, tutan, yutan, aşağı çeken etkiyi Fyodor M. Dostoyevsky'den ödünç aldığım metaforla bir bataklığa benzetirim: Büyüklenmeci narsistle yaşamak, onun duygusal kaosunun yani bataklığının kıyısında yaşamaya benzer. Tabii üstünlük fantezisi sarsılmadığı sürece. Büyüklenmeci narsist, üstünlük fantezisi sarsıldığında *duygusal kaosa* kapılır yani bataklığına yuvarlanır ya da tökezleyip bataklığın içine düşecek gibi olur. Böyle durumlarda can havliyle sana yapışır, bataklığa düşmemek ya da düşmüşse çıkmak için seni çekerek senden güç alır ve kendini dışarı atar. Yeterince güçlü değilsen o çıkarken sen bataklığa yuvarlanırsın. O vakit büyüklenmeci narsist sana bakar ve der ki: "Sen bataklıktasın!" Büyüklenmeci narsist, inkârını ku-

şanıp sahte benliğini "güvenceye" aldığında bataklıktan çıkman için belki bir dal uzatır, çoğu zaman uzatmaz bile.

Büyüklenmeci narsistin çıkar çatışması durumundaki çocuksu tepkilerinde, öfke patlamalarında kendilik nefreti nispeten daha gizildir. İnkâr, bölme ve yansıtma mekanizmaları örtük narsiste göre daha güçlü ve sürekli, idealizasyonu kendine, devalüasyonu ötekine dönüktür. Öyle ki büyüklenmeci narsistle yakın ilişkide olan kişinin aklına bile gelmeyebilir karşısındakinin asıl derdinin kendisiyle olduğu. Özellikle benlik değeri, benlik saygısı, öz güveni düşük birey, narsistin bütün yansıtmalarını, suçlamalarını, aşağılamalarını, değersizleştirmelerini üzerine alınır.

Öte yandan, örtük narsist, kendini üstünlük fantezisine inandıracak durumda değildir, çünkü gerçek ortadadır: Kaygılı, tutuk, içe dönük, aşırı hassas, inisiyatif yoksunu, eylem açlığı içinde ama eyleme geçecek enerji ve cesareti toplayamayan, başarma, kazanma, üstün olma arzusuyla yanıp tutuşan ama çalışmaya, kendini göstermeye hevesi ve gayreti olmayandır o; kifayetsiz muhteristir. Elinde idealize edecek bir şey yoktur artık ya da hiç olmamıştır. İkinci ve son kurşunu olan devalüasyonu hem kendine hem ötekine dönüktür. Karşısına çıkan, ona temas eden, eline geçirdiği her şeyi, herkesi değersizleştirir, aşağılar, yok sayar. Kendi de dahildir bu yok sayışa. Varlığını yadsıyarak, kendini yok ederek başkalarından ve hayattan öç almaya çalışır. Aslında öncelikle kendinden alacaklıdır örtük narsist. Yaşanmamış bir hayat borçludur kendine ama bunu başkalarının borcu zanneder. Ve bu borç ona göre hiçbir zaman ödenmeyecektir çünkü artık her şey için çok geçtir…

Örtük narsist sürekli bunları düşünerek köşeye sıkıştırır, sabote eder kendini. Dolayısıyla her an bataklığının içinde, boğazına kadar *duygusal kaosa* batmış haldedir. Kendinde aradığını bulamamış, dünyadan istediğini alamamış olmanın hıncıyla hem çamuru hem kendini yumruklar.

Elini yardım etmek için uzattığında, elinden tutup bataklığa çeker seni. Niyeti büyüklenmeci narsist gibi senden güç alarak bataklıktan çıkmak olsa bile çoğu durumda çıkamaz. Bu kez kendisinin yerine çamurla birlikte seni yumruklamaya başlar. Örtük narsistin metaforik yumrukları genellikle büyüklenmeci narsistin agresyonu gibi açıktan açığa değil, pasif ve zımnidir. O da değersizleştirir, aşağılar, "Sen bataklıktasın!" der ama bunu suçlayarak, yakınarak, kendini esirgeyerek yapar.

Büyüklenmeci narsist varlığının şiddetini dayatır, varlığıyla cezalandırır seni; örtük narsist ise yokluğunun dehşetini dayatır, yokluğuyla cezalandırır. İkisi de bilerek ya da farkında olmadan seni kendi bataklığına çekmeye, sana kendisi gibi hissettirmeye çalışır.

Bataklığa çekmek metaforuyla somutlaştırmaya çalıştığım olgu psikoloji literatüründe "yansıtmalı özdeşim" olarak geçer. Yansıtmalı özdeşim narsisistik istismarın temel dinamiğidir: Narsist birey dayanamadığı, karşılayamadığı olumsuz duygularını sana yansıtır; senin bu duyguları hissetmeni, içe alıp deneyimlemeni ve bu duyguların kendi duygun olduğunu zannetmeni sağlayacak söylem ve eylemlerde bulunur. Zamanla sen de onun gibi kendini yetersiz, değersiz algılamaya, anksiyete, öfke, utanç, güvensizlik, hayal kırıklığı hissetmeye, kendine nefret duymaya başlarsın. Onun savunmalarını kuşanır, böylece sağlıklı narsisizmini kaybeder, patolojik narsisizme sürüklenmeye, narsiste dönüşmeye başlarsın.

Örneğin narsist sevgilin ya da eşin seni başkalarından kıskanır ve birini kıskanmak onun gözünde bir zayıflık göstergesi olarak tümgüçlülük yanılsamasına aykırı olduğu için kıskandığını inkâr eder ve bu duyguyu sana yansıtır. "Sen beni kıskanıyorsun!", "Sen çok kıskançsın!" demeye başlar. Ve sende kıskançlık duygusu uyandırmak için sürekli üçgenler oluşturur yani başkalarıyla flört eder ya da flört ediyor görünür. Açık

ya da yarı açık bir şekilde üçüncü kişilerin varlığını hissettirir. Telefonunda biriyle uzun uzun yazışır (ya da yazışır gibi yapar), belirsiz sürelerle ortadan kaybolur, iş yerinde falancanın kendisine kur yaptığını anlatır. Bir süre sonra sen de gerçekten şüphelenmeye ve kıskanmaya başlarsın.

Narsist birey, özellikle de örtük narsist, aslında kendisini kimsenin sevmediğine, istemediğine, insanların onu kullandığına, ona kötülük yapacaklarına inanır. Bu inancı ve buna bağlı duygularını senin hayatındaki insanlara ve sana yansıtır. "En yakın arkadaşın aslında seni kıskanıyor", "Kuzenin seni kullanıyor!", "Baban kötü niyetli biri!", "Annen seni hiç sevmemiş aslında!", "İşler kötü giderse patronun ilk seni işten çıkarır!" gibi telkinlerle senin de onun gibi sevilmediğine, istenmediğine inanıp üzülmene, kendine acımana, insanlara kırgınlık, küskünlük, kin duymana, onlardan korkmana, çekinmene ve yalnızlaşmana neden olur.

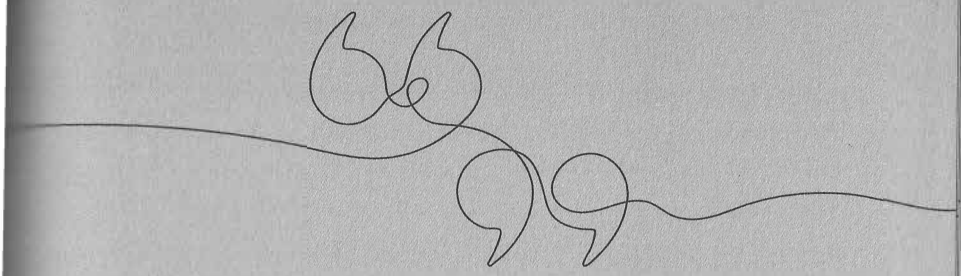
Narsist bireyin yansıtmalı özdeşim yapmasının bir nedeni; sen onun gibi hissetmediğinde senin tarafından dikkate alınmadığını, senin gözünde önemsiz, değersiz olduğunu düşünmesidir. Senin kendisinden farklı bir birey olduğunu, kendisi gibi hissetmek zorunda olmadığını, farklı duygulara kapılabileceğini, onun kişilik örüntüsünden farklı bir kişilik örüntüsüne, onunkinden farklı bir ruhsal filtreye sahip olduğun için olayları farklı anlamlandırabileceğini, aynı durumu farklı duygularla karşılayabileceğini anlayamaz. Dolayısıyla sana kendisi gibi hissettirmek ve böylece sana etki edebildiğini görmek, senin gözünde bir önemi ve değeri olduğunu hissetmek için elinden geleni yapar.

Narsist bireyin yansıtmalı özdeşiminin daha *kötücül* diyebileceğimiz bir başka nedeni; seni kontrol etmek, üzerinde tahakküm kurmak, senin başkalarıyla olan bağlarını keserek bütünüyle kendine bağlamak, kendine tabii kılmaktır. Böylece

gidecek başka kimsen kalmayınca sen ona mecbur olacaksın ve o daha az terk edilme kaygısı yaşayacaktır.

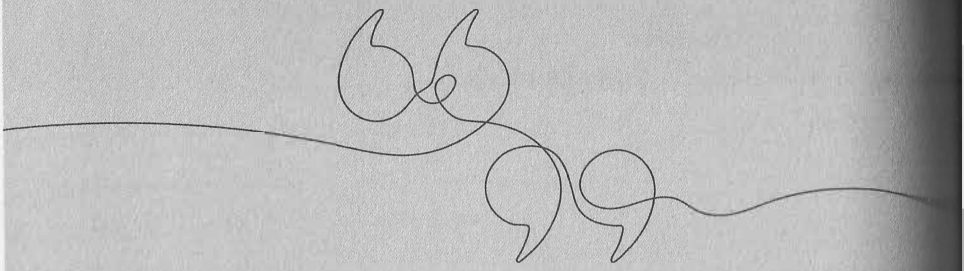
Dışlayıcı Yapı

Çökmüş, mağlup olmuş ya da örtük narsist bireyin zihninde son derece katı, değişime kapalı, kalsifiye olmuş bir dışlayıcı yapı bulunur. Bu yapı, "sevilmeye, başarmaya, kazanmaya, mutlu olmaya layık değilim" yargılarıyla, inançlarıyla örülmüştür. Bu durumda narsist bireyin karşısına çıkan her başarı fırsatı, her kazanma ihtimali, onu sevmeye gönüllü her insan birer tehdit unsurudur. Çünkü bütün bunlar hüküm süren dışlayıcı yapıya aykırıdır. Yapıyı oluşturan inançlarla örtüşmez, dolayısıyla bilişsel çelişki yaratırlar. Buna bağlı olarak da içsel gerilim ve duygusal yük oluşur. Dışlayıcı yapı bu gibi durumlarda bilişsel çelişkiye son vermek ve gerilimi sönümlendirmek için başarı, kazanç, sevgi ve mutluluk unsurlarını ya da ihtimallerini sisteme yabancı madde olarak algılar ve dışarı atar. Narsist birey karşısına çıkan fırsatları, işleri, projeleri, ilişkileri böyle göz göre göre kaçırır, reddeder, sürdüremez ve oturduğu yerden kaçınılmaz kaybedişini seyreder.



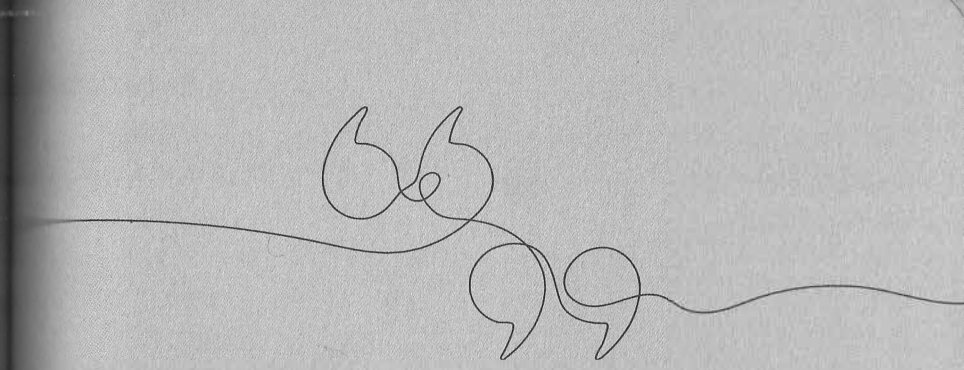
Yeraltından Notlar

Çökmüş, mağlup olmuş, örtük narsistin yaşamayı, varlık göstermeyi imkânsız kılan bu dışlayıcı yapısını en iyi anlatan edebi metinlerden biri Dostoyevski'nin *Yeraltından Notlar* adlı eseridir. Bu eserde Dostoyevski, örtük narsistin çelişkili düşünce yapısını, olumsuz duygularını, kendini sabote eden iç seslerini, etkileşimlerindeki yıkıcı tutumunu son derece açık, net ve edebi bir anlatımla dile döker. İstek ve ihtiyaçlarını karşılayamadığı için yoksunluktan kıvranan; olamayışını, yaşayamayışını, intikamını alamayışını, beceriksizliğini aklamaya, rasyonalize etmeye, kitabi bir dille yüceltmeye çalışan, bu çabayla zihinsel şişmeye uğrayan, kine, nefrete, eylemsizliğe gömülen, eylemsizleştikçe acılaşan ve bütün bunların farkında olan bir müzmin muhaliftir metin boyunca adı hiç geçmeyen "yeraltı adamı". Kendince her şeyi bilir ve her şeyi bilmek ona göre bir lanettir. Yaptığı bütün yıkıcı eylemler sıradan ve dar kafalı bulduğu başkalarında olmayan derin kavrayışının bir sonucudur. Kendisi imbikten geçmiş bu derin kavrayışıyla "normal" insandan üstündür ama yine de bir sıçan, bir sinek, bir böcek gibi hisseder.



Yeryüzünde olmaktan şikayetçidir. Ona göre yeryüzünde doğa yasaları, matematik ve nesnel gerçeklik bir duvar gibi önümüzde dikilir. O duvarı görünce iç rahatlığıyla durmak sıradan, dar kafalı insanların yapacağı şeydir. İnsanın yeryüzü sınırlarını tanıması, haddini bilmesidir bu duruş. Oysaki önünde yıkmaya gücünün yetmediği bir taş duvar bulunmasına razı gelemez yeraltı adamı. Onun üstünlük fantezisi doğa yasalarıyla sınırlanmamış, bu sınırların ötesinde soyut bir yaşam idealidir.

Ancak yeraltı adamı bu idealin aslında ne anlama geldiğini içten içe bilir. "Köşesinde manen çürümüş, çevreden, canlı yaşamdan kopmuş, yeraltında kendi yarattığı kine boğulmuş olarak yaşama yan çizdiğinden" söz eder. "Yaşamak alışkanlığını yitirmiş, gerçek canlı yaşamdan tiksinecek, onun lafını bile etmek istemeyecek kadar yaşama yabancılaşmışlığını" da itiraf eder. "Etiyle kemiğiyle insan olmak" zor gelir ona. Bu dünya için çok fazladır o. Öyle olduğu için de ne yaparsa yapsın ziyan olacaktır. Bu inanç onu eyleme geçmekten, kendini ortaya koymaktan, bir işe yaramaktan meneder.

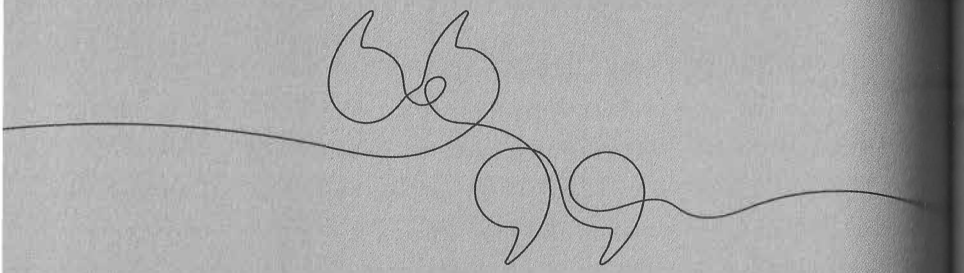


Tembelliğini, düşük işlevselliğini, sosyal yetilerden, girişkenlikten yoksun oluşunu, korkaklığını itiraf eder, kendini aşağılar, akabinde bütün bunları "erdemlilik" olarak servis eder kendine. Hiçbir işe başlamamış olmasını da erdem sayar çünkü ona göre bir işe yarayanlar dar kafalılardır.

Değişebileceğini bilmesine rağmen değişmeye direnir. Başkalarından ilgi, sevgi, kabul, onay alamayacağına ikna olmuştur. Bunun hıncını yine başkalarından alabilmek için onlarda öfke, nefret ve tiksinti duyguları yaratmak üzere etkileşime girer. Bu onun yüce protestosu ve kahraman olma şeklidir.

Kapalı doğu toplumlarına özgü çilecilik yeraltı adamının da sarıldığı, tutunduğu bir oluştur. "Kolay elde edilmiş bir mutluluk mu, yoksa insanı yücelten elem mi daha iyi?" diye sorar. Elbette elem daha yücedir ona göre; hazların en hakikisi de acıda saklıdır.

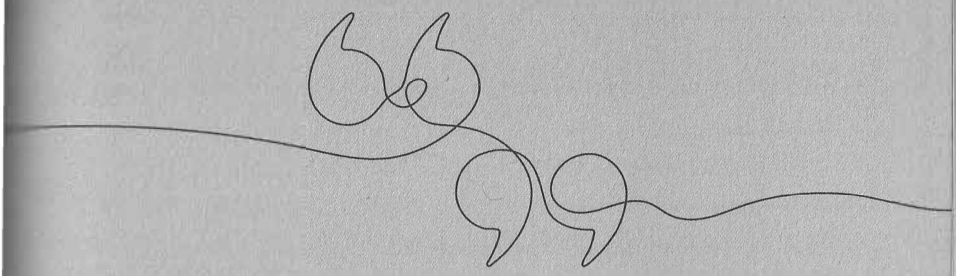
Hiçbir şeyi umursamazmış gibi yapıp kendi deyimiyle "delikçiğine" çekilir. Orada sürekli en ince ayrıntılara kadar geçmişini düşünür. Değiştirilemez olan geçmişi değiştirmeye, alternatif büyüklenmeci bir hikâye yaratıp geçmişine giydirmeye çalışır.



Dış dünyaya çıktığında ise kendini sürekli utanç duyacağı durumlara düşürür. Sonra da zihninin kılıçlarını çekerek bu durumun ne kadar yüksek, ne kadar yüce bir erdem olduğundan dem vurur.

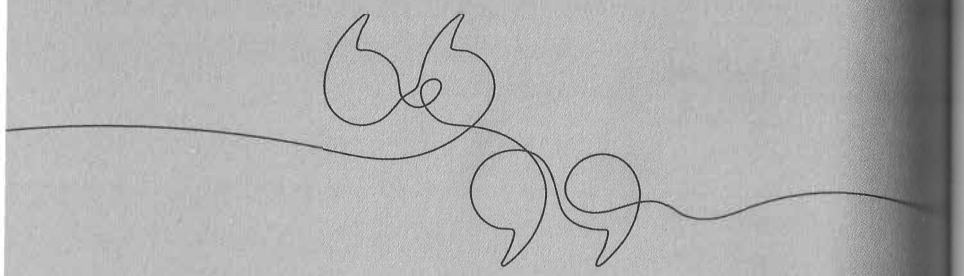
Kendi deyimiyle "*çelişki hastası*"dır yeraltı adamı. Gerçekten de zihin akışında her birini o an için şiddetle savunduğu çelişkili, birbirine ters düşünceler birbiri ardına, üst üste, domino taşları gibi devrilir. Duyguları da benzer şekilde çelişkilidir. Bir yandan intikam ateşiyle yanıp kavrulur, bir yandan da intikam almayı bilen insanları kudurmuş boğalara benzetir.

Kendilik nefretini ve kendini sabote edişini gururla açıklar: "Sınırsız gururum ve bunun doğurduğu aşırı titizliğim sonunda iğrenme derecesine varan bir nefret duyuyorum kendime karşı. Bu yüzden başkalarının da bana aynı gözle baktığını düşünüyorum. Kendini bilen aklı başında bir adam kendine karşı son derece titiz değilse ve kendini nefret edercesine küçümsemiyorsa gururlu da değildir."



Karşılıklı, denk ve yakın ilişki kuramaz yeraltı adamı. Ya çekiç olacaktır ya çivi, ya ezen olacaktır ya ezilen. Ya kahraman olacak ya çamura bulaşacaktır. Ve sadece kahramanların çamura bulaşma hakkı vardır. Ona göre yoksulluğu, yoksunluğu, maddi manevi açlığı açığa çıkarsa (ki yakın ilişki bütün bunları açığa çıkartır) "kahramanlık" mertebesi karşı tarafa geçecektir. Ve yeraltı adamı o saniye kendilik nefretini karşı tarafın suçu ve ayıbı haline getirir, çünkü aşağılık bulduğu varoluşu ötekinin tanıklığına yakalanmıştır.

Kurduğu bütün ilişkilerinin bir iktidar mücadelesi, bir yenme-yenilme meselesi olduğunu çok net ve hazin bir şekilde itiraf eder: "Sevgi, sevilen kişinin kendi isteğiyle verdiği karşısındakinin ona hükmetme hakkıdır. Hayallerimde sevgi nefretle başlayıp manevi üstünlüğüm ile bitmiştir. Ama sonunda dize getirdiğim kadını ne yapacağımı bilemedim".



Kendi deyimiyle "ölü doğmuştur" yeraltı adamı. "Zaten çoktandır canlı olmayan babaların soyundan üremiş"tir. Bu yüzden yaşama, yaşayanlara karşı haset ve nefret doludur, bütün kindarlar gibi. Ve her şeyin sorumlusu, suçlusu başkalarıdır onun için: "Bırakmıyorlar, iyi olamıyorum..."

Yukarıdaki özetten de anlaşılacağı üzere Dostoyevski; çökmüş, mağlup olmuş, örtük narsistin iç dünyasını psikoloji literatüründen çok daha önce detaylarıyla resmetmişti.

Türk halkında da oldukça yaygın olan örtük narsisistik yapıyı çok iyi yorumlayan Nuri Bilge Ceylan ve Zeki Demirkubuz'un filmlerinde de Dostoyevski'nin metinlerinin, özellikle *Yeraltından Notlar*'ın izlerine rastlamak mümkün.

3. BÖLÜM
ADIM ADIM NARSİST OLMAK

Narsisizmin Nedenleri

Bireyde patolojik narsisizm doğrultusunda bir kişilik örüntüsü oluşmuş ise, bunun nedenlerini hem bireysel hem toplumsal hem de küresel hikâyenin içinde aramak gerek: Psikolojik patolojilerin pek çoğunda olduğu gibi genetik etkiler, bebeklik ve çocukluk deneyimleri, özellikle 0-3 yaş dönemindeki bağlanma ve ayrışma süreci, bu süreç ve devamında bakım verenlerin tutumları patolojik narsisizmde oldukça belirleyicidir.

Hem çocuklukta hem de yetişkinlikte narsisistik savunmalara zemin hazırlayan ve teşvik eden kültürel ve sistemik faktörler de son derece etkilidir. Sosyokültürel ve sosyoekonomik eşitsizlik, çocukların büyüyüp farklılaşmalarına izin verilmeyen kolektivist toplumlarda ebeveynden/aileden ayrışmamışlık, iç içe oluş, kapalı, baskıcı aile ve toplum yapısı, izolasyon, başta ebeveyn-çocuk ilişkisi ve romantik ilişkiler olmak üzere her türlü ilişkide istismar, uzun süreli narsisistik manipülasyona maruz kalmak, narsisistik savunmaları ve materyalist değerleri idealize eden ve bireye dayatan kapitalist propaganda, bireyde narsisistik stile ya da kişilik bozukluğuna neden olan etkenlerdir.

Üç Kez Doğmak

İnsan canlısının potansiyelini gerçekleştirebilen bir yetişkin olabilmesi; dünyaya gelmesiyle başlayan ve genellikle 25 yaşa kadar süren *kendi olma* yolculuğunu, yani *büyüme işini* yapabilmiş olmasına bağlıdır.

Doğal koşullar altında büyüme sürecinin özellikle 18-36. ayları arasında bebek anneden ayrışır, ego ve "ben" rolü işlevsellik kazanmaya başlar. Bebeğin kişiliğinin yüz hatlarının belirmeye başladığı bu evre son derece kritik ve şiddetlidir. Benzer şekilde, genellikle 11 yaşta başlayıp 25 yaşa kadar süren ergenlik dönemi de kritiktir. Ergen, bu evrede aileden ayrışıp farklılaşır, sosyal kimliklerini keşif ve inşa eder.

Yetişkin benliğimiz üzerinde belirleyici olan bu iki kritik dönemi sembolik doğumlar olarak düşünebiliriz. Bebeğin anneden ayrışması *ruhsal doğum*, ergenin aileden ayrışması ise *sosyal doğum* olarak nitelenebilir. Yani yetişkin olmak için aslında bir değil üç kez doğmamız, biyolojik doğumumuzdan sonra iki kez de çevremizdekilerin desteğiyle kendimizi doğurmamız gerekir.

Ruhsal ve sosyal doğumda irili ufaklı kazalara uğrayabiliriz, bazı durumlarda da bu doğumlar gerçekleşmeyebilir, bebek ruhsal ve/veya sosyal anlamda rahimde kalır. Narsisizmde olduğu gibi. Bu bakımdan narsisizm, doğumu tamamlanmamış olmaktır.

Bağlanma Sorunu

Doğa, türün sürekliliğini, annenin bebeğe olan aşkıyla garantiye almıştır. Anne bebeğine ilk bir yıl kayıtsız şartsız âşık olmalıdır ki bebeğin dur durak bilmeyen ihtiyaçlarını şefkat ve sabırla karşılayabilsin.

Annesinin âşık olmadığı bebekler ve annesinin üç yaşından sonra âşık kaldığı çocuklar narsist olur. Bebekliğinde ve çocuk-

luğunda yeterince görülmemiş, onaylanmamış, sevilmemiş, kabul görmemiş olanlar ve gereğinden fazla şımartılmış, uğruna kul köle olunmuşlar, genellikle sağlıklı yetişkin narsisizmine geçiş yapamazlar. Hayatları boyunca onlara sahip olamadıkları iyi anne gibi sorgusuz sualsiz âşık olacak, hayran olacak, alkış tutacak, istediği her an yanında olacak, hizmet edecek insanları arar ve bebeksi ihtiyaçlarını karşılamaya, kayıp çocukluklarını telafi etmeye çalışırlar.

Yaşamın ilk yılı bebeğin anneye neredeyse yapışık yaşadığı, mutlak bağımlı olduğu, maksimum bakıma ve güvene ihtiyaç duyduğu son derece kırılgan bir dönemdir. Bir tarafta bebeğin bitmez tükenmez ihtiyaçları, diğer tarafta annenin elinden ve içinden geldiği kadarıyla bebeğe aktarabileceği kısıtlı kaynakları vardır. Anne bebeğin yaşam destek ünitesidir ama 7/24 hizmet verebilecek bir robot da değildir. Aynı zamanda kendi temel ihtiyaçlarını karşılaması ve dinlenmesi de gerekir. Dolayısıyla bebeğin kesintisiz ihtiyaçlarıyla annenin kaynakları birebir örtüşmez. İhtiyaçların bir kısmı karşılanamaz ya da bekletilir. Bu yüzden mükemmel anne yoktur; Winnicott'un "*yeterince iyi anne*" kavramında olduğu gibi çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını gelişimini engelleyecek düzeyde uzun yoksunluklar yaşatmadan yeterince karşılayabilen ve çocuğun gerçeklikle sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlayabilen anne (ya da ebeveyn) vardır.

İlk yıl annenin görevi, bebeğin fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak, bebeğin yanında ve onunla tensel temasta olmak, sakin, ilgili ve şefkatli bir oluşla bebeğe ruhsal bakım verebilmektir. Bu ruhsal bakım annenin bebeğe güven duygusunu aşılayabilmesi için gereklidir ve ancak anne kendi korku ve kaygılarıyla baş edebiliyorsa, kendi içindeki olumlu duygulara ulaşabiliyorsa ve bu duyguları ruhsal kaynaklar olarak bebeğe aktarabiliyorsa mümkündür. Anne bebeğe yeterli fiziksel ve ruhsal

bakım verebiliyorsa bebekte dünyanın güvenli ve ötekilerin güvenilir olduğuna dair bir sezgi gelişir. Bu güvenli bağlanmanın gerçekleşmesi demektir.

Eğer anne Andre Green'in "ölü anne" (*dead mother*) kavramındaki gibi, duygusal olarak erişilmez yani bedenen orada ama ruhen orada olmayan, depresif, ifadesiz, tepkisiz, kapalı ve kayıtsız ise ya da egoist, kopuk, kendi dünyasında, kendi meseleleri, iş ve uğraşları ile meşgulse ve tabii psikoz, depresyon, anksiyete bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıkları ya da kişilik patolojisi varsa bebekte güven duygusu gelişemeyebilir ve güvenli bağlanma gerçekleşemeyebilir.

Güvenli bağlanma popüler kültürde dar anlamıyla, romantik ilişkilerimizdeki etkisiyle anılır. Oysaki romantik bağlanmayı da içeren ve fakat çok daha geniş etki alanı olan; kişiliğimiz, dolayısıyla kaderimiz üzerinde belirleyici bir unsurdur bağlanma. Güvenli bağlanmış olmak, anneden alınan güven duygusu sayesinde, prematüre doğuşumuzdan gelen korku ve anksiyeteyle baş edebilme gücünü kazanmış olmak demektir. Bu baş etme yetisi doğal olarak hem maddi manevi ihtiyaçlarımızı yeterince karşılayabilmemizi hem de ötekilerle karşılıklı, işlevsel, sürdürülebilir ilişkiler kurabilmemizi mümkün kılar. Güvenli bağlanma bebeğe ruhsal doğum için gereken yakıtı yani anneden ayrışma cesaretini sağlar.

Psikoloji literatüründe patolojik narsisizm ile kaygılı güvensiz bağlanma arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiş pek çok çalışma mevcuttur. Bu bakımdan, narsisizm hayata ve başkalarına güvenle bağlanamamak anlamı taşır.

Anneye Yapışık Kalmak

Doğal koşullarda ilk yıl dünyaya ve ötekine güven gelişmiş, sıra bebeğin kendine güvenine gelmiştir. Bir yaşını geçince bebek yürümeye, yarım yarım da olsa konuşmaya başlar, yeme, içme,

giyinip soyunma gibi işlerini izin verildiği ve desteklendiği ölçüde kendi başına yapmaya çalışır. Artık o zamana kadar bakım verenlerin onun adına yaptığı fiziksel işlevleri devralma zamanıdır. Bebek bu basit fakat hayati öneme sahip işleri yapabildikçe öz güveni, öz yeterliliği gelişir.

İki yaş döneminde (bebeğe artık "çocuk" diyelim) çocuk bir süredir yapıp edebildiği "büyük" işlere bakıp kendini her şeye muktedir zanneder. Dünyaya "ben" bayrağını açmak, bir şeyleri ele geçirmek, hareket ve özgürlük alanını genişletmek için büyük bir heves duyar. Bu evrede doğal bir büyüklenmecilik (muhteşem ya da görkemli olduğu inancı) ve tümgüçlülük yanılsaması gelişir. Düşünme şekli egosantriktir, yani çocuk; "Her şeyin merkezi benim / Dünya benim etrafımda dönüyor / Her şey benim sayemde ve benim için…" diye düşünür. Çocuk ötekileri nesneleştirir, araçsallaştırır, çıkarları doğrultusunda yönlendirmeye, kullanmaya başlar.

Artık kendince başına buyruk hareket edebilen çocuk tümgüçlülük yanılsamasının verdiği cesaretle, dünyasına hükmetmek için anneden uzaklaşmaya başlar. Ancak dünya hâlâ çok büyük ve fakat kendisi çok küçüktür. İstediği her şeyi yapamadığını, gücünün yetmediğini, dolayısıyla anneden uzaklaştığında yok olma tehlikesinin hâlâ mevcut olduğunu anlayınca korkuya kapılıp anneye koşar. Dünya, borusunu dilediğince öttürebileceği uçsuz bucaksız bir oyun alanı olsa da güvenlik üssü hâlâ annedir.

Çocuk maceranın verdiği heyecan ve özgürlük arzusu ile derin güven ihtiyacı arasında bocalar, ne yapacağını şaşırır, huysuzlaşır, savrulur. Bu duruma iki yaş sendromu (*terrible two*) adı verilir. Çocuğun doğduğundan beri bağımlı olduğu annesi ile bir başına kalacağı dış dünya arasındaki sancılı med-cezir hareketleridir iki yaş sendromu.

Ayrışma-bireyleşme sürecinde annenin rolü ve görevi değişir, karmaşıklaşır. Artık anne bebekle sürekli temasta olan, onu kapsayan, sarıp sarmalayan, bütün ihtiyaçlarını karşılayan yaşam destek ünitesi olarak kalamaz. Bu yeterli olmadığı gibi zararlıdır da. Bu dönemdeki anne-çocuk ilişkisinde içgüdüsel annelik işlevlerine, annenin diğer rollerindeki işlevleri de eşlik etmelidir. Çünkü artık, hem gerektiğinde yeterince güven veren hem de çocuk hazır olduğunda onu özgür bırakan ve aynı zamanda akılcı sınırlar çizebilen kişi olmak durumundadır.

Sınır, güvenlik demektir. Çocuğa akılcı sınırlar konamadığında çocuk belirsiz bir evrende ne yapacağını şaşırır, nerede duracağını bilemez, seçme sorumluluğunun altında kalır ki bu o yaş çocuğu için çok ağır bir yüktür. Dolayısıyla sınır konulmayan çocuk güvensiz hisseder, hareket alanını genişletme ve bir şeyleri ele geçirme çabasını hiç durmadan sürdürmek zorunda kalır. Bu çocuk için hem yorucu, tüketici, hem de kaygı ve korku vericidir.

İnsan sınır koymayı, hayır demeyi, benlik bütünlüğünü korumayı ancak anne ve diğer bakım verenler ona akılcı sınırlar koyduğunda, tabiri caizse burnunu sürttüğünde öğrenir. Ve tabii kendi sınırlarını araştırmasına, bağımsızlaşmasına, ayrışmasına izin verilirse.

Bu yüzden annenin artık kendi ihtiyaçlarını gözetmeye başlayarak, yavaş yavaş kendi yaşamına koyularak, çocuğa kendi sınırını hissettirmesi gerekir. "Sen şurada bitersin, ötesinde ben varım", "Senin ihtiyaçların buraya kadar, ötesinde benim ihtiyaçlarım da var!", "Sen ben değilsin, ben de senin devamın, uzantın, elin ayağın değilim"i çocuğa hissettirmesi, "Artık meme ememezsin, bütün gün kucağımda gezemezsin, benim yatağımda uyuyamazsın…" gibi somut sınırlarla farklılığı fiilen yaşatması gerekir. Bu sınırlar, çocuğun anneden ayrı bir varlık olduğunu hissetmesi ve özerkleşebilmesi için hayati önem taşır.

Annenin koyduğu sınır, çocuğun benlik çeperinin, bütünlüğünü sağlayacak olan çerçevenin temelidir.

Annenin çocuğa sınır koymayıp onun uzantısı olarak kaldığı durumda çocuk: "Ötekiler var. Onlar benden başkalar. Onların kendi iradeleri ve benimkiyle çatışan istek ve ihtiyaçları var." gerçeğini algılayamaz, anlayamaz. Dolayısıyla benlik sınırları yeterince gelişemez. Aynı olumsuz sonuç, annenin çocuğa ilk yıl yeterince güven veremediği ya da çocuğun yüksek kaygı düzeyi gibi genetik yatkınlıkları nedeniyle anneye yapışık kaldığı durumlarda da ortaya çıkabilir. Çocuk, bebekliğinde olduğu gibi dünyanın geri kalanını kendisinin devamı olarak algılamaya devam eder. Kendini dünyanın merkezine koyan ve ötekileri de bu merkezin hizmetindeki bağımlı ajanlar olarak algılayan egosantrik yapı yaşamın devamında da varlığını ve baskınlığını korur. Çocuk yaşça büyüdüğünde de ötekileri bebekliğindeki gibi kendi uzuvları olarak görmeyi, kullanmayı sürdürür. Narsisizmde olduğu gibi.

Bu bağlamda narsisizm, ayrışma-bireyleşme sorunudur. Ruhsal doğumu gerçekleşmemiş olmaktır. Hayali bir annenin, bütün diğer insanların suretinde yeryüzüne yayılmış bir anne imgesinin rahminde kalmaktır. Hem olamama hem de olduramama halidir. Çünkü narsist birey, *ben* olamadığı gibi *sen*i de algılayamaz. Benlik sınırları olmadığı için ötekini bağımsız, kendi iradesi ve farklı seçimleri olan bir varlık olarak görüp kabul edemez. Dolayısıyla narsist bireyle yakın ilişkiye giren bireyler onda varoluşlarına gerçek bir karşılık bulamazlar.

Çocuklukta Görülmek ve Onaylanmak

Benliğin oluşumunda ve narsisizmin ne yönde gelişeceği üzerinde belirleyici olan bir diğer önemli etken, anne ve diğer bakım verenlerin çocuğun varoluşuna verdikleri karşılık yani geri bildirimlerdir.

Narsisizm konusunda literatüre önemli katkı sağlamış olan Heinz Kohut, bu bağlamda "aynalama" kavramı üzerinde durur. Kohut'a göre erken çocuklukta kendini yeni yeni ortaya koymaya başlayan bebeksi büyüklenmeci benlik, ebeveyn tarafından desteklenir, yeterince alkışlanır, teşvik edilirse, yani aynalanırsa, çocuk primer narsisizmini aşıp sağlıklı yetişkin narsisizmine geçiş yapabilir. (Freud'a göre primer narsisizm, çocuğun libidosunun sadece kendi bedenine ve kendi tatminine yöneldiği evredir.)

Doğru ve yeterli aynalama, çocuğa doğru ve yeterli geri bildirimin verilmesi anlamına gelir.

Çocuk kendi başına, kendi adına hareket etmeye başladığında görülmenin yanı sıra onaylanma ihtiyacı duyar. Çocuğun özerk performansı ve bu performansa anneden ve diğer bakım verenlerden aldığı geri bildirimler benlik inşasında belirleyicidir. Çocuk her yeni etkinliği denediğinde dönüp anneye ve diğer bakım verenlere bakar. Onlardan gelen geri bildirime göre kendini değerlendirir: "Başardım ya da başaramadım! / Doğru bir şey yaptım ya da yanlış yaptım! / Bu davranış kabul gördü, bu görmedi!"

Anne ve diğer bakım verenler, büyümeyi, özerkleşmeyi, kendi başına hareket etmeyi destekleyen teşvik eden ve o sırada da güven vermeye devam eden yapıdaysa, çocuğun yapıp ettiklerine yeteri kadar alkış tutar yani övgü, takdir ve beğenilerini ifade ederse; çocuk onların yüzünde, onların aynasında kendi yansımasını görebilir ve varlığının ya da yaptıklarının çevresinde yarattığı olumlu etkiyi duyumsayabilir. Bu sayede: "Doğru yaptım, ben de büyükler gibi yapabiliyorum!" der ve güvenle çevresini araştırmaya, daha fazlasını denemeye başlar. Böylece hem deneyimleri hem de bakım verenlerden uzaklaşabildiği mesafe artar.

Burada anne babanın geri bildirimlerinin yerli yerinde, yeterli (ne eksik ne fazla), gerçekçi ve dış dünya ile uyumlu olması; çocuğun çocuksu narsisizmi aşıp normal yetişkin narsisizmine ve sağlıklı nesne ilişkilerine geçiş yapmasında kritik önem taşır. Çünkü bu geri bildirimler benliği inşa etmekte kullanılan yapı taşlarıdır; parça parça birbirine eklenip çocuğun öz güven, öz yeterlilik ve benlik saygısını oluşturur. Sağlıklı insan bu geri bildirimlerle kendini yapılandırır ve az çok bütünlüklü bir benlik duygusuna kavuşur. Bakım verenler bireyleşme çabalarını desteklemez, görmezden gelir ya da çocuğun özerkleşmesine engel olursa gelişim sekteye uğrar ve patolojik narsisizm için uygun zemin hazırlanmış olur.

Anneden ve diğer bakım verenlerden gelen geri bildirim yetersiz ya da olumsuzsa, çocuk ihtiyaç duyduğu yapı taşlarını bulamaz ve entegre edemez, dolayısıyla tutarlı bir benlik duygusu gelişmez. Benlik paramparça (*fragmented*), dezorganize, istikrarsız ve kaotiktir. Bu özellikteki bir bireyin yetişkinlikteki yaratımları, çalışmaları, ilişkileri de aynı olumsuz nitelikleri taşır. Narsisizmde olduğu gibi. Bu yüzden narsist bireyler hayatları boyunca çocukluklarında alamadıkları geri bildirimi almak için sürekli görülmeye, onaylanmaya, başkalarının takdirini, hayranlığını kazanmaya çalışırlar.

Bu bağlamda narsisizm bir telafi stratejisidir. Çocukluktaki yoksunluğun, yetersizliğin üstesinden gelme çabasıdır. Hiç dolmayacak bir boşluğu doldurma çabası.

Çocuk İstismarı

Mutlak bir çaresizliğe doğmuş olan bebeğin akıbeti dış dünyada bütünüyle *anne*'nin yeterliliğine ve insafına kalmıştır. Böyle bakıldığında anne bebek ilişkisi son derece belirleyici bir iktidar ilişkisidir ve genellikle anneden bebeğe doğru tek yönlü bir belirleyicilikten söz edilir. Evet, bakım verme hattında anne

mutlak muktedirdir. Ve fakat anne bebek ilişkisine daha yakından baktığımızda sanıldığının aksine muktedir rolünün sadece anneye özgü olmadığını görürüz. Bebeğin dış dünyada mutlak bağımlı olması, anne bebek ilişkisinde etkin olmadığı anlamına gelmez. Bebeğin mizacı da anne ve bebeği belirleyen denklemde bağımsız değişkenlerden biridir.

Bebek empiristlerin iddia ettiği gibi boş bir levha (*tabula rasa*) olarak gelmez dünyaya. Daha doğmadan önce payına düşmüş olan kalıtsal özellikleriyle gelir. Bazı bebekler zor mizaçla doğar. İhtiyaçları yeterince karşılansa da görece hassas, kaygılı, huzursuz, çekişken ve daha zorlayıcı olurlar. Bazıları ise ihtiyaçları yeterince karşılandığında görece sakin, huzurlu, esnek ve uyumludur.

Mizaç, hayata tutunma tarzımızı belirler ve daha ilk haftalarda kendini belli eder. Bebek, hayata tutunma tarzıyla; yani ihtiyacı olanı isteme şekliyle, anneyi tutma, yapışma, yönlendirme refleksleriyle, korkusunu ifade etme şiddetiyle annenin iç dünyasında çok büyük bir etki yaratabilir.

Tahrip gücü en yüksek ilişki, anne-bebek ilişkisidir. Hem bebek hem de anne için. Üç kiloluk küçücük canlının, annesinin ruh ve beden sağlığını belirleme, bozma kudreti vardır. Çaresizliğin çığlığıyla yapabilir bunu, en zor duyguya temas ederek. Bebek çığlığı, bebek ağlaması kadar iç parçalayan çok az ses duyabiliriz yeryüzünde. Çünkü duyanı kendi bebekliğindeki çaresizliğe geri döndürür bebek çığlıkları. Eğer anne kendi bebekliğinde ve çocukluğunda annesi tarafından güvende hissettirilmemiş ve yeterince iyi bakım alamamışsa, bebeğine bu kaynakları aktarması çok daha zor olacaktır. Bebeğin ilk yıllarına eşlik etmek ve bakım vermek, güvenli bağlanmış, iyi bakım almış bir anne için bile hiç kolay değildir.

Doğumu takip eden ilk yıl, özellikle ilk aylar, her durumda prematüre doğmuş bir canlı olan bebek için ölüm kalım müca-

delesidir. Dolayısıyla bu süreç, son derece hassas, kırılgan ve hazırlıksız gelmiş olan bebeğini hayatta tutmaktan mutlak sorumlu olan anne için de ağır, yorucu, yıpratıcı, korku ve kaygılarla doludur. Anne, biyolojik ve psikolojik belirlenmişlikleri gereği kendini bebeğinden ayrı düşünemez, akut ya da kronik ağır bir ruhsal hastalık ya da bozukluk yoksa bebeğini bırakıp gidemez. Bebeğin memeye ihtiyaç duyduğu kadar meme de bebeğe ihtiyaç duyar. Bebek yoksa biriken sütle şişer, ağrır, bebeği çağırır. Aynı şekilde annenin algıları ve duyguları da bütünüyle bebeğe odaklıdır. Dolayısıyla bebek anneye olduğu kadar anne de bebeğe bağımlı, ruhsal ve bedensel anlamda yapışıktır. Bu durum anneyi de bebek gibi aşırı hassas, etkiye açık, kırılgan bir duygu durumuna sokar. Annede en temel, en eski çaresizlik duygusu, muhtaçlık, korku ve kaygılar devreye girebilir. Bebekten önce baş edebildiği durumlarla baş etmekte güçlük çekebilir. Yok sayarak baş edebildiği bütün yatkınlıkları, yetersizlikleri, fiziksel ve duygusal işlev bozuklukları su yüzüne çıkabilir. Anne 7/24 fiziksel bakım vermenin getirdiği uykusuzluk ve yorgunluğun yanı sıra bir de kendisindeki kırılganlıkla, zor duygularla, kendi bebekliğinden kalan duygusal tortularla baş etmek zorundadır.

Burada anneyi zorlayan sadece bebeğin kırılganlığı ve çaresizliği değil, varoluşunu, istek ve ihtiyaçlarını ister istemez anneye dayatmasıdır. Bebek bakanlar deneyimlemişlerdir, çaresiz ve masum olmalarının yanı sıra küçük zorbalardır bebekler ve çocuklar. Bütün ihtiyaçları hemen karşılansın, her istedikleri, istedikleri an olsun diye bağırıp çağırır, nefessiz kalıp katılana kadar ağlar, tepinir, kendilerini oradan oraya savurur, öfke nöbetleri geçirirler. Bu yanıyla evdeki vahşi ve acımasız doğadır bebek.

Bu zorbaca tutturmalar ötekine etki etmenin tek yoludur bebeklikte. Zamanla gülücüklerini, yarım yarım konuşmalarını, sevimliliğini, cazibesini de kullanmayı öğrenir bebek

istediklerini yaptırabilmek için. Böylece dil ve davranış repertuvarı genişler.

Annenin, bebeğin şiddetini ve zorbalığını kendi ruhsal gücüyle dengeleyebilmesi, anne bebek ilişkisinin en kritik dinamiklerinden biridir. Annenin bu bağlamda yeterince iyi annelik yapabilmesi, kendine ve bebeğe duyabildiği şefkatin hem kendi içindeki hem de bebekteki şiddeti aşmasına bağlıdır. Şefkatin şiddeti aşamadığı durumlarda anne bebek ilişkisi can yakan bir iktidar mücadelesine, yaşanan süreç ise bir savaşa dönüşür.

Anne eğer sakin, şefkatli, spontane, etkileşime ve karşılıklı gelişime açık, yaratıcı ve fakat ne yaptığını bilen, otorite boşluğu bırakmayan bir oluşla bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabiliyor ise, anneyle bebek arasında birinin şiddetini diğerine dayattığı zorbaca bir ilişki değil, annenin bebek adına sakince sorumluluk alabildiği, sınır çizebildiği bir güven ilişkisi gelişir. Bebek o sınırlar içinde güven duyduğunda sakinleşir, ihtiyaçlarını zorbaca olmayan bir dille ifade edebilmeyi, gerektiğinde beklemeyi, tatmini geciktirebilmeyi öğrenir. Bu, aynı zamanda herkesin yararına olan çözümü üretmektir. Çocuk anneden bunun da mümkün olduğunu yani sadece baskın çıkan tek muktedirin değil herkesin ihtiyacını karşılayabileceği, istediğini alabileceği bir denge kurulabileceğini öğrenir.

Anne, bebeğin şiddeti ve zorbalığı karşısında duygularını regüle edemez, sakin kalamaz, bütünlüğünü koruyamaz, kırılıp dökülür, parçalanır, öfkesi kendine dönerse savunmaları çöker ve depresyona girer. Bir diğer olumsuz ihtimalde ise; anne, bebeğin şiddeti ve zorbalığı karşısında kendini ilkel savunma mekanizmaları ile korurken öfkesi kendine değil de bebeğe dönerse, hemen her durumda kendi iktidarını, şiddetini zorbaca bebeğe dayatır hale gelirse, ortaya çocuk istismarı çıkar ki patolojik narsisizm de dahil olmak üzere pek çok ruhsal hastalık ve bozukluğun temelindeki dinamiktir.

Bebek ve çocuktaki şiddeti ve zorbalığı çocuk istismarına düşmeden dengelemek sadece annenin değil, bütün aile ve toplumun görevidir. İstekleri, istediği anda olmayınca öfkeden deliye dönse de, tutturup tepinse de herkesin yararına olan kuralların uygulanacağını bilmenin hem güvenini hem de hüsranını tatmalıdır çocuk. Evde, geniş ailede ve okulda kendilerine yeterince sınır çizilmeyen, hüsranı tatmayan çocuklar, tatlılıkla olmazsa zorla, şiddetle, zorbaca her şeyi elde edebilecekleri yanılsamasıyla, her şeyi kendilerine hak görerek büyür ve narsist bireyler olurlar.

Daha çok bağıranın, daha çok dayatanın, fiziksel/maddi gücü yetenin, ötekinin yaşam alanını istila ettiği, kendi olma hakkını gasp ettiği, bireylerin denk ilişki kuramadığı, ya çekiç ya çivi olduğu aileler; eşitlik ve adaletin olmadığı, demokrasinin uygulanamadığı toplumları oluştururlar. Haliyle bu nitelikteki toplumlar yediden yetmişe zorbalarla doludur; köleler ve efendiler, istismar edenler ve istismara uğrayanlar... Bugünün istismar edilenleri (benlikleri yeterince güçlü ve entegre değilse), fırsat bulduklarında yarının zorbaları olurlar. Fırsat bulamazlarsa efendiye hizmet eden köleler olarak kalırlar.

Şiddet ve zorbalıkla belirlenmiş toplum yapısı, patolojik narsisizmin diğer bazı nitelikleri olan empati yoksunluğuna, dissosiyasyona (kopukluk), amneziye (bellek yitimi) ve gerçekliğin çarpıtılmasına da uygun zemini hazırlar. Şöyle ki; şiddet, zorbalık ve istismarla karakterize katı hiyerarşik yapılarda aynı zamanda mikro travmadan kompleks travmaya farklı düzeylerde süreğen travma söz konusudur. Bilimsel araştırmalar, travma sonrasında ya da sürekli travmaya uğrayan bireylerde empatinin azaldığı yönünde bulgular elde etmekteler.

Süregiden istismar varsa birey ya travmatize olur ya da dissosiyasyonla (*dissociation*) yani durumdan, olaydan, kendinden kopup çözüşerek savunmaya geçer. Olanlar kendisine olmuyormuş,

olup bitenleri dışarıdan izleyen bir tanıkmışcasına kendi bedeninden, duygularından, mekândan ve ötekinden kopar ve içsel olarak uzaklaşır. Dissosiyasyon, patolojik narsisizmin baskın savunma stratejilerinden biridir. İstismara uğrayarak büyüyen narsist birey sık sık dissosiyasyon yaşar ve maalesef kopuk olduğu anlara ilişkin bellek kayıtlarına erişimi yok değilse de oldukça kısıtlıdır. Yani kendini dissosiyasyonla koruduğu deneyimler narsist bireyde hatırlayabildiği anılar olarak değil bellek boşlukları olarak kalır. Ve narsist birey bu bellek boşluklarını konfabulasyonla (*confabulation*) yani kendi ürettiği senaryolarla doldurur.

Bu bağlamda narsisizm post-travmatik bir olgudur. Narsist bireyin gerçeklikten kopuk oluşunun, kendini unutarak ya da yalanla savunmasının başat nedeni genellikle yaşadığı travmatik deneyimlerdir. Narsisizm, kendini ve olanı unutmaya mecbur bırakılmış olmaktır.

Burada güncel narsisizm literatüründe "*gaslighting*" adı verilen olguyu da netleştirelim. Gaslighting, bireyin bir başkasını kendi gerçekliğinden, belleğinden, akıl sağlığından şüpheye düşürecek şekilde olayları, duyguları, niyetleri çarpıtması; olup bitenleri bambaşka hikâyelerle servis etmesi ve karşısındakini de çarpıtarak servis ettiği duygu, niyet ve hikâyelere ısrarla inanmaya zorlamasıdır. Primer psikopatlar ve kişilik örüntüsünde psikopati olan bireyler bunu kasten ve sistematik bir şekilde yapabilir. Fakat narsist bireylerin yaptığı gerçeklik çarpıtması genellikle *gaslighting*'den ziyade konfabulasyona yakındır. Çünkü narsist birey her gün, her an yeni ve tek kullanımlık bir benliği sahneye çıkarmak zorunda olduğu ve kendini dissosiyasyonla, koparak ve unutarak savunduğu için zaten olmuş olanı ve o andaki gerçekliğini hatırlayamaz; kendini en iyi, en doğru, en üstün, en haklı gösterecek hikâyeyi oracıkta imal edip sunar. Birkaç gün sonra aynı geçmiş olaya dair bir kriz yaşandığında servis ettiği hikâye bambaşka olabilir.

Sözün özü; doğumdan ölüme insana özgü olan şiddet ve zorbalık, ailede ve toplumda, şefkat ve akılcı sınırlarla dengelenemezse, hem birey hem de toplum, istismarla, travmayla, empati yoksunluğuyla, kopuklukla, bellek yitimiyle, çarpıtılmış gerçeklikle belirlenir. Bu durumda köle efendi ilişkilerinin hüküm sürdüğü katı hiyerarşik yapılarda, narsisizmin patoloji yönünde gelişme eğiliminde olacağını söyleyebiliriz.

Ömür Boyu Ergen Kalmak

Ergenlik genellikle yetişkinler için ilgi çekici değildir, üzerinde pek durulmaz, ergenliği konu alan metin, film ve psiko-eğitimler görmezden gelinir. Çünkü yetersiz hissettiren, zorlayıcı, utanç verici deneyimlerle yüklü olabildiği için unutmak, geride bırakmak istenen bir süreçtir. Bu bakımdan özellikle ergen kalmış toplumların bireyleri ergenliğin dinamiklerinden bihaberdir. Suyun ne olduğunu bilmeyen balıklar gibi.

Çocukluktan sonraki hayatın en çalkantılı, en heyecanlı ve maalesef en tehlikeli bölümüdür ergenlik. Yetişkin olma yolunun başında, aklın karışık, duyguların kırılgan olduğu; dış etkilere fazlasıyla açık olunan dönemdir. Bu savunmasızlık, derin bir öz güvensizliğe, değersizlik, yetersizlik algısına, yalnızlık, can sıkıntısı, boşluk duygularına neden olur. Ruh hastalıkları, kişilik bozuklukları ergenlik döneminde kendini gösterir, bireylerin öz yıkım ve öz kıyım davranışlarına en çok yöneldikleri dönemdir. Ve nasıl bir yetişkin olacağımızı, yetişkin olup olamayacağımızı belirleyen deneyimlerle mühürlenen son derece kritik bir geçiş sürecidir. Bu bakımdan ergenlikte neye uğramış olduğumuzu anlamak kendimizi tanımak adına önemlidir.

İki yaş dönemindeki ruhsal doğum, bebeklikten çocukluğa geçiş ve anne kucağından iniş ile, ergenlikteki sosyal doğum ise, çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve ailenin koruyucu kabuğundan çıkış ile tanımlıdır. Doğal koşullarda birey 11-25 yaş arasında

el yordamıyla kendi potansiyelini, yönelimlerini, yetkinlik ve yatkınlıklarını keşfeder, öz farkındalığı az çok gelişir, yetişkin rol ve kimliğini, cinsel rol ve kimliğini, iş kimliğini yavaş yavaş, deneye yanıla inşa eder.

Bu oldukça zorlu bir yaşam sorumluluğudur çünkü bu süreçte birey yol alırken akıntıya karşı kürek çekmek zorundadır. Üstelik buradaki ters akıntı ergenin kendi varoluşudur. Şöyle ki, bebeklikte dış dünyanın koşulları yaşamı tehdit eden bir faktörken, ergenlikte iç dünyadaki kaos tehdit unsurudur. Ergenlikle birlikte bireyin bedeninde, zihninde ve duygularında kaçınılmaz bir değişim başlar. Doğanın insan varoluşuna karşı, prematüre doğumdan sonra en tehlikeli dayatmasıdır ergenlikteki başkalaşım. Çok hızlı gelir ve asla hazır olunamaz. Ergenin hormonlarındaki artış, bedendeki hızlı büyüme, beynindeki yeni yapılanma, son derece gürültülü bir varoluş inşasıdır. İşte bu inşaatın sağır edici gürültüsü altında, yoğun duygular, bilişsel çelişkiler, ikilemler ve karmaşanın hüküm sürdüğü bir evrende el yordamıyla kendini bulmaya, kendini doğurmaya çalışır canlı. Bu bakımdan sosyal doğum çeşitli düzeylerde travmatik bir süreçtir.

Sosyal doğumun başlamasıyla birlikte böylesine zorlu bir doğum kanalına giren ergende, bebeklik ve erken çocukluğa ruhsal gerileme söz konusudur. Yani bebeklik ve erken çocuklukta belirleyici olan immatür duygu ve tutumlar geri döner. Dürtüsellik, duygusal hamlık, çocuksu hedonizm, çatışma ve engellenme durumunda çocuksu tepkiler, iyi görünmek, fiziksel güç ve mülkiyet gibi yüzeysel değerler üzerinden belirlenen benlik değeri, egosantrizm ve tümgüçlülüğe kayan düşünceler, ergen için de belirleyici ve zorlayıcı hale gelir. Bu saydığım bebeksi özelliklerin patolojik narsisizmin çekirdeğini oluşturduğunu düşündüğümüzde narsisizmin bitmeyen bir ergenlik hali olduğunu da söyleyebiliriz. Ergenliğe özgü hamlığın olgunlaş-

maya evrilmediği yani sosyal doğumun gerçekleşmediği durumda ergenlik, bireyin, ömrü boyunca içinde sıkışıp kaldığı doğum kanalı haline gelir.

Ergenlikte, iki yaş sendromunun "ne seninle ne sensiz" temalı med-cezir krizleri yeniden yaşanır. Sadece anneden değil, aileden ve gelenekten de ayrışmaya çalışan ergen: "Annem-babam beni ve seçimlerimi onaylasın" ile "Annem-babam ne bilecek, lanet olsun ikisine de!" arasında savrulurken, uzayan dikenleri hem kendine hem de ebeveyne batar. Ergenlikteki farklılaşma süreci devrim zamanıdır. Devrimler genellikle kanlı olur. İç dünyada yetişkin iktidarı kurulamadığı ve istikrar sağlanamadığı için narsisizm de bitmek bilmeyen kanlı bir devrim sürecidir.

Ergenin en önemli hayat amaçlarından biri ebeveyni içererek aşmak, gerekirse devirip geçmektir. Dolayısıyla, bakım verenlerden alınan olumlu geri bildirimler çocuklukta yeterli olurken, ergenlikte yetersizdir. Çocuk: "Güzelim, çünkü annem güzelsin diyor" diye düşünür. Ergen ise: "Annemin güzelsin demesi yetmez, çünkü o annem" der. Hatta ergen, büyüdüğünü kanıtlamak adına ebeveynden gelen sevgi ve onaya tepkilidir. Artık yabancıların, en çok da yaşıtların ilgisini, onayını, takdirini, arzusunu, sevgisini ister. Narsist bireye de ilişkinin başında partnerin verdiği geri bildirimler yeterli olurken, ilişkinin ilerleyen aylarında partner ne yaparsa yapsın yetersiz kalır. Narsist birey de tıpkı ergen gibi onayı, takdiri, alkışı dış dünyada arayacak, ebeveynleştirdiği partnerden gelen onaya ise ya burun kıvıracak ya da tepkili olacaktır.

Ergen yaşıtlarından onay, takdir, arzu ve sevgi bekler ancak işin kötüsü bütün bunları istediği öteki ergen de tıpkı kendisi gibi bu geri bildirimlere fazlasıyla aç, kafası karışık, görüşü bulanık, ötekini tanıyamayacak, onunla karşılaşamayacak, onun istek ve arzularını karşılayamayacak kadar kendisiyle meşgul-

dür. Vermeye hazır olmayan canlıdan, vermeye muktedir olmadığı şeyi istemektir ergenin yaşıtından istediği. Günümüzün romantik ilişki arenasındaki kör dövüşünde etkilenmeden etki etmek, arzu etmeden arzu edilmek, vermeden almak isteyen narsist bireyin, kendisi gibi kendine mahkûm izole bireyden yani vermeye kifayetsiz olan ötekinden beklediği de aynı şeydir.

Ergenlik, pek çok şeyin teoride çok kolay, pratikte neredeyse imkânsız olduğu bir evrendir.

Beden engeldir çünkü tümgüçlü değildir ve sürekli sorun çıkarır, ruh engeldir çünkü yetersizdir, güvensizdir, ne zaman ne yapacağı, yapıp yapamayacağı belli değildir, ana baba engeldir çünkü ergen zaman zaman kendi içinde dünyanın fatihi gibi hissetse de hâlâ mecburdur ana babasına, okul engeldir çünkü dış dünyanın "gereksiz" kurallarını temsil eder... Ergen ya bahaneler denizinde ya da isyandadır çünkü ergenlik uçsuz bucaksız bir engellenmişlik duygusudur. Öz disiplini kayda değer düzeyde yüksek olmayan narsist bireyler de bu bağlamda tıpkı ergenler gibidir. Başladıkları işleri bitiremez, daldan dala atlar, sık sık iş kurup batırır, ilişkilerini sürdüremez çünkü zorluklara, sıkıntılara, aksaklıklara, kesintilere rağmen uğraş ve etkileşimi sürdürmek için gereken olgunluk düzeyine erişememişlerdir. Ya bahane ya isyanla bırakır, erteler, başkasına devrederler.

Katıksız çocuk merakı, ergenlikte geçici önyargılara dönüşür. Ergenin derinden hissettiği güvensizlik ve kafa karışıklığı buna zemin hazırlar. Ergen, hiç kimse olma ya da silüeti sürekli değişen bir "ucube" olma ihtimalinin yarattığı dehşetten kaçarken can havliyle tutunduğu fikirlerin, tarzların, ideolojilerin, modaların ateşli savunucusu kesilir. Sorgulayıcı, asi, muhalif ve fakat aynı zamanda bir o kadar tutucu, sabit fikirli ve yargılayıcıdır. Narsist birey de aynı şekilde sürekli şekil değiştirdiği ve dış etkilerle savrulduğu için, fikirlere, tarzla-

ra, ideolojilere, modalara tutunur. Ama tıpkı ergen gibi ertesi gün başka bir fikir, tarz, ideoloji ya da moda aklını çelebilir ve onu savunabilir.

Ergen her şeyi bildiğini iddia eder. Ona ailesi ya da öğretmenleri bir şey öğretmiş olamaz. O bildiklerini ya kendi çabasıyla öğrenmiş ya da doğuştan bilerek gelmiştir. Kendini kanıtlama, kendini var etme çabasının absürt dışa vurumudur bu iddialar. Gülüp geçmekten başka çaresi de yoktur. Bu durum, pek tabii ki her şeyin en iyisini, en doğrusunu bildiğini iddia eden narsist bireyde de çok benzerdir.

Ergen, sürekli sahnededir. Bütün insan soyu işi gücü bırakmış onu seyrediyor zanneder. Ergenlik paketinin içinden çıkan belki de en tatsız sürprizdir bu bitmez tükenmez performans kaygısı. Aynı durum sürekli narsisistik yakıt ikmali yapmak için sahne almaya çabalayan narsist birey için de geçerlidir.

Aile terapisti Maurizio Andolfi, problematik aileler ve risk altında olan ergenler hakkında: "Ergenler, ana-babalarının silahlanmış kollarıdır" der. Gerçekten de öyledir; ana babanın baş edemediği, içinde kaybolduğu, teslim olduğu bütün duygu ve durumları dışa vurma işi ergenlere düşer.

Aynı şekilde, günümüzün problematik ve risk altındaki narsist toplumlarının bireyi de kapitalist atalarının silahlanmış kollarıdır. "Sen özelsin, her şeyin en iyisine layıksın, daha fazlasını iste ve oldur!" propagandası, bireyi ötekinden koparan, nesneleştiren, izole eden, dolayısıyla bireyin özneliğini, etkinliğini, gelişimini, huzur ve tatminini baltalayan bir öz yıkım döngüsünün mottosudur. Dolayısıyla bugünün ebedi ergen narsisistik bireyi, kapitalist atalarının "buyurduğu" üzere narsisistik ve psikopatik tutum ve davranışları "başarıya" giden yolda zırhlar ve silahlar gibi kuşanıp içselleştirerek, narsisistik toplumun ötekine kıyarken kaçınılmaz şekilde kendini de yok eden neferi haline gelmekte.

Peki, birey bu koşullar altında ergenlikten nasıl çıkar ve yetişkin olur? Ergenliği aşmak için ergenliğin üç önemli sınavından geçmek, yani yetişkin gerçekliğiyle, yalnızlıkla, arzu ve ötekine ihtiyaçla yüzleşmek; bu yüzleşmelerin getirdiği duygularla, zorluklarla baş etmek ve yüklediği sorumlulukları almak gerekir.

Gerçeklik Sınavı

Çocuk, büyüdüğünde her istediğini yapabileceğine, her şey birden olabileceğine inanır. Oyun evreni, sonsuz imkânlarla dolu sınırsız bir matriks sunar çocuğa ve çocuk oyunda tümgüçlü bir süper kahraman olarak istediği bütün rolleri kuşanabilir. Kendince sonsuz bir potansiyele sahiptir.

Ancak ergenlikle birlikte bu sonsuz potansiyele olan inanç sarsılır. Önce beden ihanet eder çocuğa. Dişiye ya da erkeğe özgü bedensel özellikler hızla belirginleşir. Çocuk biyolojik olarak sadece erkek ya da sadece kadın özelliklerini taşıdığını genellikle kendini bu gerçeğe hazırlayamayacağı kadar kısa bir süre içinde yaşayarak idrak eder. Doğa ona birini ya da diğerini vermiştir, hepsini değil; üstelik hangisini seçmek istediği kendisine sorulmadan.

Okulda artan sorumluluklar ve giderek katılaşan kurallar, hiç istemese de düzenli ve sınırlı bir hayat yaşayacağını, her zaman gönlünün istediği gibi davranamayacağını hissettirir.

Meslek seçme ve geleceği planlama zorunluluğu kapıya dayanır. Bu zorunluluk da cinsiyet konusunda olduğu gibi her şey birden olamayacağı gerçeğini dayatır ergene. Dış dünyada var olabilmek için o da herkes gibi çalışmak, çaba göstermek zorundadır. Çocukluğunda zannettiği gibi annesi ve babasının canlarının istediğini yapamadığını, yetişkin dünyasının pek de esnek olmayan kuralları olduğunu, bedel ödemeden ödülün gelmediğini, haz veren deneyimlere, edinmek istediği nesnelere, kararlılık ve tutarlılıkla emek vermeden erişemeyeceğini idrak eder.

Ergenin 17-18 yaşında evden ayrılıp günlük ihtiyaçlarını kendi kararları ve çabasıyla karşılaması, kendi mekânını, yatağını, dolabını, çamaşırlarını düzenleyip temizlemenin, yiyecek ve içeceklerini tedarik etmenin sorumluluğunu alması da büyüme sürecinde yetişkin gerçekliğine uyum sağlaması, yetişkin kimliğine yerleşik, bu kimlikle tanışık ve barışık olabilmesi adına hayati öneme sahiptir. Tabii bu ideal koşullar; sağlıklı bir aile ve okul ortamında, ergenlerin evden ayrılabildiği ekonomik ve kültürel koşullarda geçerlidir.

Ergenin bütün günlük işlerini onun yerine yapan anne veya hizmetliler, dilediği gibi harcaması için sınırsızca harçlık veren, gelecekte de çalışmadan yaşamayı vaat eden ebeveyn, kuralların uygulanmadığı dezorganize orta okul ve lise, parayla öğrenci mezun eden üniversite, evden ayrılmasına el vermeyen sosyoekonomik ve/veya sosyokültürel koşullar; ergenin ergenlikten çıkmasının, yetişkin hayatına uyum sağlamasının önündeki büyük engellerdir. Çünkü bu olumsuz koşullar altında çocukluğa özgü hedonizm, egosantrik düşünce ve tümgüçlülük yanılsaması gerektiği gibi kırılamaz, irade yeterince gelişemez, ergen yetişkin gerçekliğini idrak ve kabul edemez, dolayısıyla narsisistik oluşa uygun bir zeminde gelişimi ketlenmiş olur.

Yalnızlık Sınavı

Çocuksu mutluluk; akışkan, kendiliğinden ve süreğen bir eylemsellikle, oyunla tanımlıdır. Oyun, çocuğu can sıkıntısından ve yalnızlığından koruyan bir meşgale, arkadaşıyla arasındaki birleştirici harçtır. Ön ergenlikle birlikte, oyunun eylemselliği, meşgul etme gücü, bağlayıcılığı azalır, birleştirici harç pul pul ufalanıp dökülmeye, dağılmaya başlar.

İki çocuk arasındaki asıl bağlam oyundur, iki yetişkin arasındaki asıl bağlam ise ilişkidir. Seçilmiş "önemli öteki" ile kurulan anlamlı ve yakın ilişki.

Yakınlık; iki bireyin karşılıklı düşünsel ve duygusal eylemsellikle aralarında güvenli bir alan yaratmalarıdır. Bu güvenli alanı oluşturan unsurlar; ötekiyle gerçek anlamda karşılaşmak, onu dinlemek, anlamak, tanımak, onun gerçekliğini kavramak, duygusuna eşlik etmek ve bütün bunları onun da yapabilmesi için ona kendi duygu ve düşüncelerini açmaktır. Yakınlığın güvenli alanı oluşturulamadığında; kaygılı, tedirgin, yalnız hissederiz; ruhsal gücümüz, dayanıklılığımız azalır, gelişimimiz ketlenir. Çünkü benlik, özellikle yakın ilişki içinde belirir, hayat bulur ve o yakın ilişkinin kaynaklarını kullanarak güçlenir. Yakınlığın yokluğunda artan kaygı ve tedirginliği gidermek için duygusal istismara açık, iyi hissetmek için bağımlılıklara yatkın hale geliriz.

Ergenlikle birlikte artık oyunla yetinemeyen, yalnızlığını oyun arkadaşıyla gideremeyen birey, yakın ilişki kurabileceği, kendi dünyasına alabileceği, onun dünyasına girebileceği "önemli öteki"ni bulmak, seçmek, yakınlık kurmak, kendi varoluşuna ondan bir karşılık alabilmek için onun varoluşuna uygun karşılığı vermek durumundadır. Ama ergen bütün bunları nasıl yapacağını henüz bilemediği için hem arkadaşlıkta hem de romantik ilişkide acemi ve sakardır. Maalesef yakınlığına talip ve muhtaç olduğu muhatapları da öyle.

Ergen oyundan yakın ilişkiye geçişte kendisinin ve ötekilerin acemilikleri ve sakarlıkları yüzünden kazalara uğrarsa, yakınlaşma korkusu anlamlı ilişki kurma arzusunu aşarsa ya da oyunun yüceltildiği bir sosyokültürel yapının baskısı altında kalırsa yetişkin ilişkileri kurmaya direnebilir ve oyunda sıkışıp kalabilir.

Bilgisayar oyunları, örgütlü sporlar, özellikle erkek ergenlerde görülen çeteleşme, uzamış hemcins ritüelleri, yetişkinliğe direnebilmek için tutunulan, bazen bağımlısı ve/veya fanatiği olunan yaşantılardır. Birey, oyunun yerine geçen, meşgul tutan,

güvensizliği ve yalnızlığı anlık da olsa geçiştiren başka bağımlılıklara da yönelebilir; alkol, madde, sosyal medya, alışveriş, yeme, spor, pornografi bağımlılığı, işkolizm gibi.

Oyunda ve oyunun yerine geçen bağımlılıklarda sıkışıp kalmak, ergenin ailenin koruyucu kabuğundan çıkmasına, dost, arkadaş, sevgili, eş, ebeveyn rollerini almasına, kimliklerini inşa etmesine ve yetişkin benliğini yaratmasına engel teşkil eder. Oyunlardaki gibi isterse her rolü birden alabileceğine inanmak, hiçbir rolü alamamaya götürür bireyi. Oyunun yası tutulmadan olgunlaşılamaz.

Arzu Sınavı

Ergenin en önemli sınavlarından biri de cinsel uyanışla birlikte gelen arzu ile baş etmek ve romantik ilişki kurabilmektir. Artık duygusal ihtiyaçları farklılaşmış, arzu duyduğu ötekine varabilmek, temas edebilmek, onun tarafından arzu edilmek için baskın hatta ezici bir istek duymaya başlamıştır. Ötekine duyulan arzu erken çocukluğa özgü yetersizliği, muhtaçlığı tekrar gündeme getirir. Çünkü arzu, insanı arzu nesnesinin insafına bağlı kılar.

Ergen henüz bir başkasını Erich Fromm'un tanımladığı, sevme kararı, ilgi, sorumluluk, saygı ve ötekine dair bilgiyi de içeren olgunlaşmış sevgi ile sevebilecek kondisyonda değildir. Ya da Maslow'un "B love" (*being love*) adını verdiği, başkasının huzuru ve mutluluğunu içtenlikle önemseyen ve kollayan bireyin bağımlılık, bencillik ve kıskançlığına gem vurabildiği gelişmişlik düzeyinde bir sevgiyi verebilecek ruhsal olgunlukta değildir. Ergen aşkında iki tecrübesiz, sabırsız, kaygılı ve ürkek canlı savrula savrula, birbirlerine çarpa çarpa yakınlaşırlar. Dolayısıyla ergen için romantik ilişki hem zor hem de tehlikelidir.

Özellikle arzu duyulan öteki ile cinsel yakınlaşma, ergen için son derece belirsiz ve tekinsiz bir yaşantıdır. Çünkü cinsel

birliktelik; ötekinin önünde çırılçıplak soyunduğumuz, ruhsal ve bedensel olarak açığa çıktığımız, örtüsüz yani savunmasız kaldığımız bir yakınlıktır. Henüz kendine güveni gelişmemiş bir canlı için zordur bu konumda olmak. Utanç duyacağı bir duruma düşme riski taşır. Kabuk değiştirme döneminde olan ergen, benliğinin kırılganlığı nedeniyle kritik ve narsisistik bir evrededir. Bu yüzden narsist bireyin olduğu gibi ergenin de en korktuğu, en sakındığı duygu utançtır, bütün benliğe yayılan utanç. Ergen arzu duyduğu ötekine yakınlaşmaya çalışırsa pekâlâ reddedilebilir, küçük düşürülebilir, aşağılanıp değersizleştirilebilir. Dolayısıyla ötekinin küçümseyen tanıklığında ya da reddi durumunda duyacağı utançtan, yetersizlik, değersizlik algısından kaçınmak için romantik ilişkiden ve/veya cinsellikten bütünüyle kaçınabilir ya da yakınlık duymadığı ve yakınlaşma niyetinde olmadığı insanlara yönelip romantik ilişkiyi cinsel birlikteliğe indirgeyebilir. Takılma kültüründe olduğu gibi.

Takılma kültürü, romantik ilişkinin taşıdığı duygusal riskleri minimize etmek adına "ötekine kapılmamak" prensibiyle çalışır ama paradoksal şekilde tam da bir "kapılma" halidir. Teknolojinin sunduğu sonsuz seçenek yanılsamasına ve narsisistik bireyi yücelten sistemik propagandaya kapılma, sürüklenme, savrulma ve kendini kaybetme hali. Psikoterapi pratiğimde sıklıkla takılma kültüründe ilişki kazalarına ve istismara uğrayan yaralılara, ağır yaralılara müdahale etmek durumunda kalırım. Hem bilimsel araştırma sonuçlarına hem de kendi klinik gözlemlerime dayanarak söyleyebilirim ki bu ilişki tarzının bedelleri ağırdır. Kazalardan sonra hayat devam eder ama bazen iç kanamaların farkında olmaz kazazedeler. Günden güne ince ince kan kaybederler. Bir süre sonra merak, heyecan, tutku, güven duygularını, yakınlaşma, sevme, sevişme isteklerini ve yetilerini kaybederler. Bu koşullar altında yetişkin ruhsallığının olmazsa olmazı cinsel rol ve kimlik ya tam anlamıyla gelişmez ya da yaralı, küskün, dışa kapalı hale gelir.

Ergen, yetişkin sorumluluğu almamak ya da herkes gibi olmamak adına büyümeye direnirse; ergenlikle birlikte gelen gerçeklik, yalnızlık ve arzu sınavlarının reddinde, çocuksu tümgüçlülük yanılsamasına, oyuna, bağımlılıklara, fanatizme, arkadaş çetesine tutunarak ayakta kalmaya çalışırsa hayat boyu ergenlik kapısının önünde top çevirebilir.

Bu gibi büyümeye direnç durumlarında birey kendini korumaya çalışırken kaçınılmaz bir şekilde kendi varoluşunun dışına itilir. Yetişkinliğin gerektirdiği rolleri almaya direnmek, kaç yaşında, nerede olursan ol, trajikomik bir paradoksun içinde kalmaktır. Kendini dünyanın merkezi sanarak zihnen taşrada olmak. Kendi varoluşunun merkezine varamamak. "Erkeklik" iddiasında da vardır bu, çünkü çocuksu tümgüçlülük yanılsamasına tutunmanın toplumsal kabul görmüş halidir erkeklik.

Gençler Üzerindeki Baskı

Tarihin bütün devirlerinde gençler yaşlılar tarafından saygısız ilan edilir. Çünkü ergenin görevi, olgunu aşmaktır. Bunu yapacak cesareti bulabilmek için başlangıçta olgunu zihinsel olarak çoktan aştığını zannetmesi gerekir. Yani ergenin her şeyi bildiğini sanması ve tabii olguna karşı "Sen ne bilirsin ki!" tavrında olması normaldir. Zamanla, kendi seçimlerini ve tabii kendi hatalarını yaptıkça hayat onun da burnunu sürter ve bu her şeyi bilme illüzyonu dağılır. İnsan türü kabuk (kuşak) değiştirirken, doğal olarak alttan yeni gelen üsttekini silkeler, yıpratır, gerekiyorsa yıkıp geçer. Ergeni zorla olgunun kabuğunda tutmak, türün gelişimini ketlemektir. Bu bakımdan katı ve hiyerarşik toplumların en büyük sorunlarından biri, gençler üzerinde kurulan baskıdır. Kendi seçimlerini ve hatalarını yapamayan, düşe kalka kendi bireyselliklerine varamayan ergenler olgunlaşamaz ve fakat takvim yaşları büyüdükçe olgun taklidi yaparlar. Geçmişin mağdurlarıdır onlar ve yaş aldıklarında bugünün

failleri haline gelir, vaktiyle kendilerine yapıldığı gibi onlar da bugünün gençlerinin yaşamlarını kısıtlar, heveslerini baskılar, akışlarını tıkarlar. Ya da kendilerine yapılanın tam tersini yapıp çocuklara ergenlere sınır koymaz, onları şımartır, çocuk-erkil aileler kurarlar. İki durumda da sosyal doğumu gerçekleşmemiş narsisistik bir kuşağın daha yetişmesine neden olurlar.

Sistemik Etkiler

Kapitalist sistem, bireyin ergen kalmasında ve sosyal doğumun gerçekleşmemesinde bir diğer önemli etkendir. Tarihsel bir perspektiften baktığımızda narsisistik kişilik özelliklerinin 20. yüzyıla kadar, ideal, olgun ya da aşkın insana ulaşma yolunda gem vurulmaya, yontulmaya, terbiye edilmeye ya da aşılmaya çalışılan nitelikler olduğunu görüyoruz. Yedi ölümcül günahın yedisi birden (kibir, açgözlülük, şehvet, kıskançlık, oburluk, öfke, tembellik) ve daha fazlası.

Jung'cu bir bakış açısıyla, o zamana kadar narsisizmin insanın gölgesi olduğu da söylenebilir; insanın kendine yakıştıramadığı, kendisinde olduğunu kabullenemediği, hep başkalarına atfettiği özellikler. Bugün ise bir yandan yakınılan, sakınılan, karalanan "*narsist öteki*", aynı zamanda özel, güçlü, karizmatik, bağımsız, havalı, sıra dışı, her istediğini yapan, sürekli keyif alan, mağrur, kendini seven, kendine yeten, pozitif, eğlenceli ve seksi *imajıyla* özenilen, örnek alınan, hayran olunan bir başarı timsali haline geldi.

Ne oldu, nasıl oldu da narsisistik nitelikler insanın üstesinden gelmesi gereken immatür ve yıkıcı nitelikler iken, narsist bireyler bugün bu kadar arzu ve hayranlık uyandıran bir *imaj* çizebiliyor ve kitleleri peşlerinden sürükleyebiliyorlar?

19. yüzyılın sonunda özellikle Amerika büyük bir endüstri toplumu haline geldi ve milyonlarca insan şehirlerde toplanmaya başladı. Birey, eskiden kendi ailesinde, köyünde, kasabasında

normları belli, rolleri belli, çevresine etki edebilen biriyken birdenbire kalabalığın içinde, yönsüz, etkisiz, tanımsız hale geldi. "Birinin bu kalabalıklara nasıl yaşamaları, nasıl biri olmaları gerektiğini söylemesi ne kadar da iyi ve kârlı olur!" noktasında, kapitalist propaganda devreye girdi. 20. yüzyıl, özellikle 1920'lerden itibaren bireyin kapitalist sistem tarafından yeniden tanımlandığı, yükselmesi istenen değerlerin ve normların kitle iletişim araçlarıyla bireye empoze edildiği bir çağ oldu: "Ne isteyeceğini, neye arzu duyacağını, ne yapacağını, ne yaparsan değerli, yeterli, iyi ve özel biri olacağını sana ben söylerim. Sen yeter ki çalış, üret, tüket, çarklar dönsün!"

Adam Curtis, The Century of the Self (2002) belgeseliyle kapitalist propagandanın tarihini net ve akıcı bir dille ifade eder. Olaylar özetle şöyle gelişir: ABD Birinci Dünya Savaşı'na girerken, amacının bütün Avrupa'ya barış getirmek olduğunu duyuran bir propaganda kampanyası düzenledi. "Propaganda" sözcüğü Almanlar tarafından kullanıldığı ve kötü çağrışımları olduğu için, yapılan işe "halkla ilişkiler" adı verildi ve bu işin başına Sigmund Freud'un yeğeni Edward Bernays getirildi. Bernays, Freud'un psikanaliz kuramını büyük kitleleri maniple etmek için kullandı ve insanların ihtiyacı olmayan şeyleri istemelerini sağladı. O dönemde kadınlar sigara içmiyordu ve bu durum sigara üreticileri için büyük bir kayıptı. Bernays'in en önemli icraatlarından biri; 1929'da bütün objektiflerin orada olacağı büyük bir toplumsal etkinlikte kadınları sigara içmeye ikna etmek oldu. Psikanaliz kuramına göre sigara, kadın bilinçdışında penis, yani fallus (iktidar) anlamına geliyordu. Bernays, bu sembolden yola çıkarak kadınlara sigara içerlerse eril iktidara meydan okuyacaklarını, kendi iktidarlarını kazanacaklarını, kendi falluslarını edineceklerini, özgürleşeceklerini hissettirmek gerektiğini düşündü ve sigara içen özgür kadın imajını "Özgürlük Meşaleleri" sloganıyla lanse etti…

Belgeselde de anlatıldığı gibi, narsisizmin bir pandemi gibi yayılmasına sebep olan sosyoekonomik ve sosyokültürel dönüşüm kapitalist propaganda ile başladı. Böylece gerçeğin yerine imajın geçmesiyle tanımlı post modernitenin tohumları da atılmış oldu. 1929'da kadına fallus vaat eden sistem, hâlâ aynı damardan, reklam, moda, müzik, sinema, eğlence endüstrisi ve sosyal medya ile kopuk, tatminsiz ve onay bağımlısı bireye iktidar, başarı, öz güven, öz değer, öz yeterlilik illüzyonu enjekte ediyor.

Çünkü birey giderek daha da silikleşiyor. Bu yüzden etkimiz azaldıkça etkileyen (*influencer*) olmaya çalışıyoruz. Varlığımıza dış dünyada karşılık bulamadıkça sosyal medyada görülmek için çırpınıyoruz. Metropollerde yaşamanın getirdiği kırsala bağımlılık, dışa bağımlılık, finansal bağımlılık ve sosyal medyayla birlikte hızla artan onay bağımlılığı arttıkça kimseye ihtiyacımız olmadığını kanıtlamaya çalışıyoruz. Olsun istediğimiz ne yoksa, onu oldurmaya değil, o varmış gibi davranmaya, onun varlığını başkalarına ispatlamaya çalışıyoruz. Sistem de bunu dayatıyor zaten. Bireyin *geçerliliğini* kapitalist propaganda ile sistem belirliyor ve bu geçerlilik ne olduğunuza değil, nasıl göründüğünüze, dışarıya nasıl bir imaj çizdiğinize bağlı. Bu bağlamda sosyal medya öyle elverişli bir zemin sağladı ki herkes kendi reklam panolarında kendi imajını servis etmekte ve kendi propagandasını yapmakta artık. İnternet, sosyal medya, partner bulma siteleriyle birlikte birey dünya çapında kalabalıklara ulaşabiliyor ve fakat kitlelere erişimi arttıkça daha da yalnızlaşıyor, izole oluyor, dolayısıyla daha güvensiz, daha kaygılı, ruhsal hastalıklara daha yatkın hale geliyor.

Bütün bu olumsuz koşullarda narsisizm, seküler dünyada imkânı olanın kendi kendisinin tanrısı haline geldiği bir din gibi işlev görüyor. Narsistin sahte benliği yeterince büyüklenmeci değilse, yani birey kendinde kendi dininin tek tanrısı olma potansiyelini görmüyorsa, kendine dış dünyada başka bir kişi,

grup, kurum ya da takımı narsisistik tanrı adayı olarak seçiyor ve onun hayranı, taraftarı, müridi oluyor. Büyüklük fantezisini de özdeşim kurduğu narsisistik tanrı üzerinden yaşıyor. Bu durumun en kötü etkisi, bireyi büyüklük fantezisiyle uyuşturup gerçeklikle bağını zayıflatması. Yaşanan bu narsisistik uyuşma, alkol ya da madde bağımlısının uyuşmasına çok benzer. Kendimizi uyuşturduğumuz zaman, gerçeklikle bağımız zayıflar (ya da tümden kopar), bir şeyleri değiştirebilirliğimiz, bir şeyler için harekete geçebilirliğimiz, hayatımıza etki edebilirliğimiz dumura uğrar ve dış etkilere açık, savunmasız, yönlendirilebilir hale geliriz. Dolayısıyla bugünün narsisistik şişmeye uğramış bireyi hem etkisiz hem de savunmasız kalmıştır. Ve bu durumdan sadece anne babalar değil kapitalist sistem de sorumludur.

4. BÖLÜM
NARSİST BİREYİN TERAPİSİ

İnsan psikoterapiye neden başlar? Korkusuyla, kaygısıyla, acısıyla, hüsranıyla baş edemediği için. Olmak istediği kişiyle olduğu kişi arasındaki uçurumdan dehşete düştüğü için. Maddi ya da manevi ihtiyaçlarını karşılayamadığı, dünyadan istediklerini alamadığı için. Varoluşuna bir karşılık bulamadığı için…

Bütün bu sebepleri ve narsisizmin başat dinamiklerini bir arada düşündüğümüzde, narsisizmi iyi anlamanın bir terapist için ne kadar elzem olduğunu idrak ederiz. Terapiye başvuran bireyin ve onun için önemli olan ötekilerin (yakınları, eşi, ortağı gibi) narsisizm spektrumunun neresinde olduğunu anlamadan, o bireyin terapisini gereğince uygulamak mümkün değildir.

Ve fakat patolojik narsisizm söz konusu olduğunda gerçekliğin inkârı ne kadar güçlüyse, büyüklenmeci sahte benlik ne kadar baskınsa bireyin kendi isteğiyle terapiye başvurma ihtimali o kadar düşer. Özellikle kişilik bozukluğu düzeyinde narsist bireyler ancak majör depresyon ya da şiddetli anksiyete bozukluğu bulguları varsa semptomatik tedavi için psikiyatrik muayeneye gidebilirler. Tabii epey zaman kaybettikten sonra. Bazen eş ya da diğer yakınlarının ısrar, isyan ya da yaptırımıyla psikoterapiye gelir, seansa katılırlar. Ancak amaçları genellikle kendilerinde bir sorun olmadığını, sorunun eşinde

ya da diğer yakınlarında olduğunu kanıtlamak veya psikoterapist ile *zihin güreşine* kalkışarak üstünlüklerini ispatlamaktır.

Çünkü yardıma ihtiyaç duymak, tümgüçlü büyüklenmeci sahte benliğe ters düşer ve bilişsel çelişki yaratır. Psikoterapistin ona yardım eden pozisyonunda olması, narsist birey için kendisinin ilişkide alta düştüğü anlamı taşır ki bunu aşağılayıcı bulur. Ona göre psikoterapiye başlamak ya da ilaç kullanmak yenilgiye uğramaktır. O, kendince "her şeye muktedir, dolayısıyla kimseye ihtiyacı olmayan" olmalıdır ve her koşulda öyle kalmalıdır.

Psikoterapide iki eşik vardır. Birincisi terapiye başlama eşiği, ikincisi değişme eşiğidir.

Başkalarının zoruyla terapiye gelen kişilik bozukluğu düzeyinde narsist bireylerin çoğunda ikinci eşik aşılamaz. Çünkü "*durumum iyi değil*"in idrak ve kabulü yoktur. Carl Rogers, insanın ancak kendini olduğu gibi kabul ettiğinde değişebileceğini vurgular. Narsist bireyin temel sorunu kendini inkâr olduğu için değişim çoğu zaman oldukça zordur. Danışan ikinci eşiği aşmaya ve değişmeye yönelik bir niyet taşımalıdır ki terapist danışana değişme cesareti verebilsin ve beraberce, işbirliğiyle değişme yoluna çıkabilsinler.

Ben ve benim gibi çift terapisi de yapan uzmanlar, sadece birey terapisi yapanlara göre daha fazla kişilik bozukluğu düzeyinde narsist birey görürüz ancak çoğunlukla iş birliği yapmadıkları için pek azına yardımcı olabiliriz. Onlardan ziyade onlara maruz kaldıkları için ruh sağlığı bozulan yakınlarıyla çalışırız.

Bazen narsist bireyler kitaplarımı ya da sosyal medya paylaşımlarımı beğendikleri, takdir ettikleri ya da kişiliğime bir şekilde hayranlık duydukları için benimle tanışmak ve bir de benim aynamda kendilerine bakmak için "terapiye" gelirler. Kendilerini tanımak için yönelttiğim soruları bazen çekimser

ya da utangaç bir ret ile havada asılı bırakıp içlerine kaçarlar. Bazen soruya soruyla yanıt verir; kitaplarımı, dış görünüşümü, ofisimdeki eşyaları irdelerler. Bazen de konuyu değiştirip yazarlar, sinemacılar ya da ülke sorunları hakkında konuşmaya başlarlar. Ve seansın sonunda mutlaka aynı soru gelir: "Peki hakkımda ne düşündünüz?" Orada bulunma amaçları bu sorunun yanıtını almaktır ve hemen her zaman soruyu sorarkenki bakışlarında hem peşin bir utanç hem de çocuksu bir yakarış vardır: "Bana bak, beni gör, bana onay ver ama lütfen, ama sakın, kötü bir şey söyleme…" O an danışanın halinde, tavrında, narsisizme özgü görülme-saklanma ikilemini çok net hissederim. Kendi de içten içe farkındadır yoğun bir ambivalans (birbirine zıt duygular) yaşadığının; narsistin paradoksu hem görülmeyi çok istemesi hem de görülmekten çok korkmasıdır. Dış dünyaya servis ettiği büyüklenmeci sahte benliğin görülmesini ve onaylanmasını ister ve fakat bu ön cephenin ardındaki kırılganlığının, yetersizliğinin, değersizliğinin, sahte benliği sürdürmek adına kendini kurban etmişliğinin açığa çıkmasından korkar. Çünkü o zaman onun zayıflığını sezen öteki onu aşağılayıp değersizleştirebilir, ona zulmedebilir ya da onu dışlayabilir ki dışarıda bırakılmak türümüz var olduğundan bugüne en büyük korkumuzdur. Kabilenin dışına atılmış, tek başına bırakılmış birey yaşamını sürdüremez. Bunu hem bebekliğimizdeki çaresizlikten hem de yalnızlık korkusunun kolektif bilinçdışına işlemiş kodlarından biliriz. Dolayısıyla narsist bireye göre iyi olan büyüklenmeci yanının görülmesi ve onaylanması, ihtiyacı olan güveni sağlayacak, ona göre kötü olan kırılgan yanının sezilmesi ise tehdit ve tehlike oluşturacaktır.

Bu danışanın psikoterapiye değil, terapiste kendini ispatlamaya, ondan onay almaya gelmiş olması, sığ bir bakış açısıyla "terapistin zamanını ve terapötik ilişkiyi kötüye kullanmak" olarak alımlanabilir. Narsist birey, terapistin aklını çelmek, hay-

ranlığını kazanmak ya da kendi merakını gidermek için orada olan "*niyeti bozuk*" biri gibi görünebilir. Terapistin zannettiği kadar üstün olmayan, normal, sıradan biri olduğuna hükmettiği anda muhtemelen idealizasyonu devalüasyona dönüşecek ve bu kez de terapisti küçümsemeye başlayacaktır. Bunlar doğrudur. Ancak burada gözden kaçırılmaması gereken çok önemli bir olgu vardır ki, narsisizm çoğu durumda post-travmatik oluşla karakterize bir gelişim ketlenmesidir. Özünde çocuk kalmışlıktır. Duruma bu perspektiften baktığımızda daha farklı bir tabloyla karşılaşırız. Karşımdaki beni sınayan, bana meydan okuyan, istediğini alamadığında beni küçümseyecek olan kötü niyetli bir yetişkin değil, görüntüsü iştahını açan onay kavanozundan kurabiyesini almaya gelmiş ürkek, utangaç, tedirgin ve aç bir çocuktur. "Peki hakkımda ne düşündünüz?" derken aslında şunu söyler: "Lütfen bir kurabiye verir misin? Bu bana güvende hissettirir"

Narsist birey de boşluğunu doldurmak, duygularıyla baş etmek, olduğu kişi ile olmak istediği kişi arasındaki mesafeyi kısaltmak, varoluşuna bir karşılık bulmak için oradadır; bütün diğer danışanlar gibi. Ve çok acil, çok yoğun, ona çok acı ve huzursuzluk veren bir ihtiyacı vardır; çocukluğunda bakım verenlerinden alamadığı geri bildirimi almak. Terapistten istediği kurabiye, o geri bildirimdir işte.

Narsist eşleri olan bireylerin çok şaşırdıkları bir durum vardır; "Nasıl oluyor da akşam, ağza alınmayacak sözler sarf ettikten, 'Boşanalım o zaman!' dedikten, kapıyı çarpıp gittikten sonra, ertesi gün hiçbir şey olmamış gibi gelip sarılıyor, yanağımdan öpüyor?" diye hayrete düşerler. Narsist birey akşam yaptıklarının sorumluluğunu üstlenecek olgunluğa sahip olmadığı gibi, kendini dissosiyasyonla koruduğu için akşamki davranışlarını sabah unutmuş da olabilir. Her iki durumda da geri dönüp sarılması şu anlama gelir: "Haydi, ben sana bir

kurabiye vereyim, sen de bana bir kurabiye ver!" Çocuklar da öfke nöbetlerinde avaz avaz bağırdıktan, kendilerini yere atıp tepindikten, istedikleri olmadı diye anneye: "Seni sevmiyorum, sen git!" diye bağırdıktan birkaç dakika sonra tatlı tatlı oyuna dalmazlar mı?

Psikoterapi, pek çok durumda terapistin *iyi ebeveyn* işlevi gördüğü, yaşanmamış çocukluğu telafi etme, temize çekme sürecidir. Bu durum post-travmatik kişilik örüntüsü geliştirmiş olan narsisistik ve borderline yapıdaki danışanlar için fazlasıyla geçerlidir. Danışanla terapist arasında kurulan güven ilişkisi, danışanın çocukluğunda bakım verenlerinden alamadığı duygusal, düşünsel eşlik ve eğitimi alabileceği, beslenebileceği, içinde büyüyüp serpilebileceği sosyal küvöz işlevi görür. Böylece danışan yavaş yavaş gelişir, dikkat, öz farkındalık ve iç görü kazanır, özde ve reflekslerde olmasa bile düşünsel, davranışsal, tutumsal değişim gerçekleşebilir.

KIRGIN, KÜSKÜN, KİNDAR OLUŞ

Klinik deneyimimde karşılaştığım örtük narsistlerde patolojinin şiddetine göre üç evre gözlemliyorum. Bu üç evreyi hafiften ağıra doğru sırasıyla *kırgın, küskün* ve *kindar* evreler olarak isimlendirebilirim. Bu evre ve sıfatlar bugün için akademik kavramlar değil, konuyu anlaşılır kılmak ve okura aktarabilmek adına kullandığım sivil kavramlardır.

Kırgınlık

Hayata kırgınlık aşaması, genellikle sağlıklı narsisizmi çeşitli nedenlerle sekteye uğramış ve örtük narsisizme doğru patoloji geliştirmekte olan bireylerde gördüğüm bir durum. Elinden geldiğince çalışan, çabalayan ama içsel ve dışsal koşullar yüzünden gelişimi ketlenen, ilerlemesi tıkanan, kendini gerçekleştirme süreci sekteye uğrayan, istek ve ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan, talep edemeyen, "hayır" diyemeyen, sınır çizemeyen, hakkını arayamayan, ötekinin gazabından korkup çekinen, içe kapanan birey kırgın evreye geçmiş olabilir ya da çocukluktan beri bu oluştadır.

Kırgın birey, kişilik bozukluğu düzeyinde narsist ve/veya psikopat bireylerle olan iş, aile ve romantik ilişkilerinde narsisistik istismara uğramış yani araçsallaştırılmış, maniple edilmiş, aşağılanmış, değersizleştirilmiş, etkisizleştirilmiş, uzuvlaştırılmış olabilir. Bütün bu saydığım durumlar, ruhsal dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen zor yaşam koşullarıdır ve bu koşullarda benlik saygısı, benlik değeri, öz güven düşer, süreklilik arz eden mutsuzluk, depresif duygu durum ya da anksiyete bozuklukları gelişebilir. Buna rağmen kırgın birey, çarenin narsisistik ve psikopatik savunmaları kuşanmak olmadığını bilir, kişilik bozukluğu düzeyinde narsist bireyle beraber olsa da, hatta ondan doğmuş olsa da ona dönüşmeye direnir.

Kırgın birey kendi isteği ile psikoterapiye başvurur. Terapistle işbirliği yapmaya, kendini anlamaya, tanımaya, değişmeye, hayata tutunmaya taliptir. Kırgınlıkla birlikte gelen ruhsal çürüme başlangıcını, acılaşmayı idrak ve kabul eder. Durumu egoyla uyumsuzdur, yani kendinde yanlış giden bir şeyler olduğunu bilir ve itiraf eder. Zor koşullara gerektiğinde kendini değiştirerek uyum sağlayabilecek dayanıklılık düzeyindedir. Dolayısıyla kırgın birey psikoterapiden fayda görebilecek zihin yapısındadır. "Nerede hata yapıyorum, olumsuz duruma benim katkım nedir, neyi farklı yaparsam durumu değiştirebilirim?" sorularını içtenlikle sorar. Bu sayede terapi sürecinde bu soruların yanıtlarını birlikte arayıp bularak onu sıkıştığı yerden çıkarır, yol alabilir ya da yeniden yol alabilir hale getiririz.

Küskünlük

Hayata kırgınlık ile hayata küskünlük arasındaki en belirleyici fark, inkâr ve yansıtmanın küskün bireyin baskın savunmaları olmasıdır. Küskün birey bazen kendi davranışlarında ve tutumlarında da bir sorun olduğunu fark etse bile bunu yadsımayı, görmezden gelmeyi, unutmayı ve başkasına yansıtmayı seçer. Küskün oluşta kontrol odağı dışsaldır; hayat küskün bireyin "başına gelen" bir şeydir ve başarısızlığından, tembelliğinden, inatçılığından, küskünlüğünden, depresyonundan, yolunda gitmeyen ne varsa hepsinden bütünüyle başkaları sorumludur.

Bakış açısı ve inancı bu yönde olduğu için küskün birey değişime, gelişime karşı dirençlidir. Kırgın birey kendini hasta etmekte, çürütmekte, acılaştırmakta olan örtük narsisizmden arınmak için değişmeye taliptir. Küskün birey ise değişimin gereğini üzerine alınmaz, dışarıya dayatır. Kendi olumsuz durumunu değiştirmek için ötekini kendi istediği yönde değiştirmeye ya da değişmekte olanı aynı kalmaya zorlar. Olumsuz

durum değişmedikçe de ötekini kendi bataklığına çekip üzerine zehrini yani hasedini ve kendilik nefretini kusar.

Örtük narsisizmi bir virüse benzetirsek, kırgın birey antikor geliştirebilir, iyileşebilir. Küskün pozisyon alıp sürekli başkalarını suçlayan birey ise çok daha zor iyileştiği gibi, etkileşimlerinde hemen her zaman bulaşıcı, bir başka deyişle toksiktir. İş, aile ve romantik ilişkilerinde yaşanan olumsuzluklara yoğun pasif agresyonla karşılık verir. Müzmin muhalifler, kasıtlı yetersizler, peşin kaybedenler, sinikler, nihilistler genellikle küskün örtük narsistlerden çıkar.

Yaşam amacımız bütün canlılarda olduğu gibi büyümek ve gelişmek yönündedir. Kendi yaşam sorumluluğunu alan birey bu yönde hareket eder. Yaşam sorumluluğunu almayan, öğrenmeyi, değişmeyi, gelişmeyi, olgunlaşmayı reddeden, her şeyi başkalarından bekleyen, gelmeyince de başkalarını suçlayan birey, sadece kendisi için değil etrafındaki insanlar için de bir yük, bir zorluk, bir sorun kaynağıdır. Ülkemizde hemen her geniş ailede maddi ve/veya manevi anlamda sırtını yakınlarına dayayan, kendini onlara taşıtan hatta yakınlarının üzerine devrilen en az bir, pek çok durumda daha fazla sayıda küskün bireye rastlamak mümkün.

Seans odamda küskün bireyle karşı karşıya geldiğimde hayatta aradığını bulamamış, istediğini alamamış, "Ya daha kötüsü olursa!" korkusuyla hayattan kaçan birini görürüm. Yaşamın sunduğu maddi manevi onca kaynaktan ve ötekilerden beslenmeyi öyle bir reddedişi vardır ki açlık grevine girmiş, bir deri bir kemik kalmıştır sanki. Küskün bireyle çalışırken içimde bu açlık grevine karşı bir isyan yükselir.

Küskün bireyin de isyanı vardır ama yanlış yöne, her zaman dış dünyaya, hep başkalarına doğrultulmuştur. Terapide kendi isyanımın verdiği güçle onun isyanını, onun kendine eziyet eden yanına doğrultmasını sağlamaya çalışırım. Şansımız varsa bu

gerçekleşir ve benim isyanım onun seçilmiş çaresizliğinin kaldıracı, yıllardır bütün gücüyle direndiği değişiminin ateşleyici yakıtı olur. Böylece açlık grevini bırakır ve kendi hayrı için benimle işbirliği yapmayı kabul eder. Ancak bu kabulden sonra ikinci eşik aşılır ve onun yüzünü hayata döndürebiliriz. Eyleme geçmek için neler yapabileceğimizin yollarını birlikte aramaya başlarız. Yeniden yapılanma, "*durum budur, bundandır ve bu değişmeli*"nin idrak ve kabulü sayesinde gerçekleşir. İsyan hayatın sıkıştırdığı yerden çıkma gücü bulmak adına iyidir ama sürekli isyanın içinde kalarak da değişmek, gelişmek mümkün olmaz.

Kindarlık

Kindar oluş, örtük narsisizmin en şiddetli hali, hasedin en ileri boyutudur. Küskünlerle kindarların ayrıldıkları nokta; küskünlerin haset ve kendilik nefreti içinde, şizoid pozisyon alarak içe kapanmaları, kindarların ise başkalarına zarar vermek üzere psikopatik bir eylemsellikle harekete geçmeleridir. Kindarların agresyonu daha aktif, doğrudan ve her düzeyde olabilir, iktidar hırsı ileri boyuttadır. Bir ilişkide alta düştüğünü hissettiğinde, bunun yarattığı öfke kısa sürede kine, nefrete, intikam planlarına dönüşür. Kendisi (görünüşte "başarılı" olsa bile) kaygılı, huzursuz, ketlenmiş ve hayatın dışına savrulmuş olduğundan, büyüyüp serpilenlere, otantik, spontane, akışta yaşayanlara yani gerçek anlamda yaşayanlara çok yoğun bir haset duyar, onları engellemek, tıkamak, yaşam akışlarını kesmek ister ve bu uğurda aktif çaba gösterir.

Aktif yaşam düşmanı olma bağlamında bazı büyüklenmeci narsistler de kindardır, özellikle hayatının bir bölümünde narsisistik ikmal yapabilmiş ama sonra bir narsisistik çöküş ya da kayıp yaşamış, narsisistik ikmal yapamaz ya da kısıtlı ikmal yapabilir hale gelmiş olanlar bütün dikkat ve enerjilerini intikam planları yapmaya ve uygulamaya kanalize edebilirler.

DEPRESYON VE NARSİSİZM

Depresyon hastalarında "zihinsel geviş getirme" olarak tabir edebileceğimiz *ruminasyon* bulgusuna sık rastlarız. Ruminasyonda birey artık değiştirilemez olan talihsiz geçmişi tekrar tekrar düşünür, gündeme getirir, anlattıkça anlatır. Zihin, yapışkan ve ısrarcı bir şekilde tekrarlayan düşüncelerin istilasına uğramış gibidir.

Ruminasyon bulgusu özellikle küskün ve kindar pozisyon almış olan örtük narsistlerde de karşımıza çıkar, fakat depresyondaki ruminasyondan farklıdır. Şöyle ki, kişilik patolojisi olmayan depresyon hastalarında ruminasyon, geçmişteki olumsuz yaşam deneyimlerini ve travmaları anlama, anlamlandırma ve aşma çabasıdır. Sanki geçmişte bir yerlerde ayağı sıkışmıştır ve hasta ilerleyebilmek için geçmişte kalan ayağını sıkıştığı yerden kurtarmaya çalışır. Bu yüzden yüzü geçmişe dönüktür fakat psikoterapi desteği ile tekrar eyleme ve geleceğe yönelebilir. Örtük narsisizmde ise *ruminasyon*; sürekli yakınma, başkalarını suçlama, kendine acıma, kin ve nefret kusma hallerinin kısır döngüsüne dönüşmüştür. Anlama ve aşma çabası değil, *başına gelenlerin* faturasını başkalarına kesip, onlara hayali de olsa bedel ödetme, had bildirme, kafa tutma çabasıdır. Ona göre geçmişte hep başkaları yüzünden engellenmiş, başkaları yüzünden yanlış seçimler yapmış, yanlış yöne gitmiştir.

Hak etme yanılsamasıyla belirlenmiş ve hayattan alacaklı olduğuna inanan örtük narsist, alacaklarını bütünüyle tahsil etmeden ayağını geçmişte sıkıştığı yerden kurtarmak niyetinde değildir. Geçmişe dönüp ölü ya da diri ötekilerin gerçek ya da farz edilmiş borçlarını bütünüyle tahsil etmek de imkânsız olduğu için, örtük narsistin ruminasyonu ömürlük ve maalesef pek çok vakada evladiyeliktir; ebeveynden çocuğa aktarılarak nesiller boyu sürer.

Geçmiş depresyonun, gelecek anksiyetenin vatanıdır. Yüzü geçmişe dönük olduğu için küskün ve kindar pozisyon almış olan örtük narsist sık depresyona girer, çoğunlukla distimiden yani majör depresyona göre daha hafif şiddetli ve fakat uzun süren, yıllara yayılan kronik depresyondan mustariptir ve genellikle o kadar uzun zamandır depresiftir ki bu onun *normali* haline gelmiştir. Eylemsizliğin, umutsuzluğun, ertelemelerin bir nedeni de örtük narsisizmin depresif duygu durumuyla iç içe oluşudur.

Narsist bireylerle çalışırken de depresyondaki danışanlarla çalışırken olduğu gibi iki cephede birden mücadele veririz. Danışan, uzun zamandır sıkışıp kaldığı geçmişten sıyrılıp çıktığında varoluşsal bir üşüme hali gelir. Anda kalma acemisi olduğu için nerede duracağını bilemez, özgürlüğünün ilk günlerinde geleceğe yuvarlanıp kaygısı artabilir. Bu kaygının üstesinden gelmek için eski alışkanlıkla bu kez de geleceğe doğru zihinsel geviş getirmeler baş gösterebilir: "Ya şöyle olursa, ya böyle olursa, ya eskisinden daha kötü olursa…" Birey sürekli olarak en kötü ihtimalleri düşünerek yani endişe üreterek önlem almaya, güvende hissetmeye çalışır. Doğru eylem ve davranışlar aktive edilemezse bu endişe sarmalı süreğen bir hale gelebilir ve bireyi daha az depresif ve fakat kaygılı bir devinimsizliğe itebilir.

Sadece verilmeyen, alamamış olan değil, isteyecek cesareti olmayan, istediğinin peşinden gidecek enerjisi, donanımı, becerisi olmayan küskünleşir. Çünkü o zaman istediği arzu ettiği hedefe doğru şevk ve cesaretle yönelmek yerine korktuğundan, istemediğinden, ona istenmediğini hissettirme riski taşıyandan uzaklaşma yönünde güdülenir. Bu kaçınma davranışı, artmış anksiyete ile karakterizedir ve bireyi gelişime, büyümeye, deneyime kapalı hale getirir. Birey giderek daha da küçülen bir adaya çekilir gibi, daralan bir yaşam alanına sıkışır.

Dolayısıyla danışana, yaşama cesareti kazandırabilmek için terapistin depresif duygu durumla birlikte anksiyeteyi de gözetmesi ve danışanını mutlaka öğrenmeye, çalışmaya, üretmeye, bağ kurmaya yönlendirmesi gerekir. Narsistin kendisi dışında bir şeylere ilgi ve merak duyabilmesi ve başkalarıyla bağ kurabilmesi, iyileşme yönünde en önemli gelişmelerdir. Bu gelişmeyi sağlayabilmek için yeni öğrenme ve farklı deneyimlerle danışanın yaşam birikimi, donanımı, yetişkin becerileri arttırılmalıdır. Bu da terapistle danışanın işbirliğiyle, kararlılık ve sabırla uzun dönem çalışmasını gerektirir.

Ve tabii danışanın depresyonuna yüklediği anlam ve yaptığı atıflar üzerinde çalışmak da çok önemlidir. Depresyon, özellikle örtük narsisistik yapıda, kibir ve kronik küskünlükle iç içe geçer ve disfonksiyonel savunma düzeneğinin bir parçası olur. Bu bileşkeye "depresif gurur" diyebiliriz.

Depresif gurura tutunan birey zamanla sarmaşığı ağaç zanneder ve depresyonunu taşıyıcı/kapsayıcı bir kimlik gibi kuşanır: "Tedavi beni ben olmaktan çıkarır, istemem!" der.

Depresyonunu rasyonalize eder: "Depresyonum derinleşmemi sağlıyor, o olmazsa işimi yapamam/âşık olamam/yazamam..." der.

Depresyonunu idealize eder: "Mutluların hepsi cahil", "Yalnız ve mutsuz olmak benim haklı/asil seçimim!" der.

Depresyonunu estetize edip yaratıcı ifade ile sanata da dönüştürebilir. Gel gör ki yaratım süreci yetenek, çaba ve öz disiplin gerektirdiği için bunu yapabilenlerin oranı oldukça düşüktür. Dolayısıyla depresyondaki narsist bireylerle çalışırken depresif gururun da işlevselliği sorgulanmalı, mümkünse yaratıcı ve yapıcı eylemselliğe dönüştürülmelidir.

5. BÖLÜM
PATOLOJİK NARSİSİZMLE BAŞ ETMEK

Ne zaman benimle alanımla ilgili bir röportaj yapılsa, ısrarla reçete istenir, sorunu bir an önce bertaraf etmek için ne yapmak gerektiği sorulur. Madde madde çözüm önerisi vermem beklenir. Bu, bütün ruh sağlığı uzmanlarının başına gelir çünkü kapsüle konulup yutmaya hazır hale getirilmiş öneriler besbelli ki daha çok okunacak, daha çok izlenecektir.

Oysaki psikolojik sorunlar; enfeksiyon hastalıklarında olduğu gibi sadece ayaküstü tavsiyeler ve ilaçlarla giderilemiyor. Bugün ruh sağlığını bu şiddet ve yaygınlıkta tehdit eden patolojik narsisizmle sadece narsistlere sosyal mesafe alarak ve uzmanların vereceği birkaç maddeye indirgenmiş hazır stratejilerle baş edemiyoruz. "Narsist öteki"ni yenmeyi, silmeyi, yok etmeyi amaçlayan militan anti-narsisistik baş etme çabaları toplumlara kemoterapi yapmaya benziyor. Yeterince etkili olmuyor çünkü patolojik narsisizm bir virüs gibi; aileden değilse sosyal medyadan, iş yerinden değilse romantik ilişkiden bulaşıyor bireye. Çocuk yetiştirirken de psikoterapide de, sağlıksız ruhsal dokuları imha ya da izole etmeye çalışmaktansa sağlıklı dokuları arttırmak çok daha doğaya uyumlu ve etkin bir çözümdür. Burada da bizim yapabileceğimiz, narsisizm virüsünü yok etmeye çalışmak değil, bireylerin ruhsal bağışıklığını ve dayanıklılığını arttırmaktır. Yani bireydeki sağlıklı narsisizmi çoğaltmak ve güçlendirmek.

Bugün, cinsel kimlikten kendini gerçekleştirmeye, aile dinamiklerinden sosyopolitik dinamiklere kadar, başta patolojik narsisizm olmak üzere toplumları ve bireyleri en çok zorlayan ruhsal komplikasyonlar, kırılgan benlikle ilgili ve onunla iç içedir. Dolayısıyla bireyin benliğini güçlendirmesi narsisizmle baş etmenin en etkin yoludur. Benliği güçlü birey öncelikle kendisiyle iyi ilişki kurabilir; bu sayede başkalarıyla da etkin, barışçıl ve tatminkâr ilişkiler sürdürebilir. Etkileşimlerinde hem kendini başkalarının verebileceği zarardan hem de başkalarını kendisinin onlara verebileceği zarardan koruyup kollayabilir. Böylece ilişkide alta düşmez, başka benliklerin, özellikle de sahte benliklerin enkazı altında kalmaz.

Bu bakımdan gerek psikoterapiye başvuran gerekse ilgili literatürü okuyarak ve psiko-eğitimlere katılarak narsisizmle ve hayatındaki narsist bireylerle baş etmeye çalışan kişi, öncelikle benliğini güçlendirmek ve kendisi ile ilişkisini düzenlemek adına kendi bilişsel ve duygusal kaynaklarını uzmanların çabalarıyla seferber etmelidir. Söz konusu kaynakların en başında gerçeklikle, özellikle de kendi gerçekliğiyle yüzleşme cesareti ve bu gerçekliğin peşine düşme eylemi vardır. Buna ek olarak; değişme arzusu, dikkat, merak, çaba, emek ve işbirliği gerekir. Ancak bu kaynaklar devreye girdiğinde bireyde öz farkındalık, öz kabul, iç görü, öz şefkat, öz yeterlilik, öz güven, benlik değeri ve benlik saygısı artabilir. Bu da bireyin normal/sağlıklı narsisizm yönünde ilerlemesi, dolayısıyla kendi içindeki patolojik narsisizm yatkınlığıyla baş edebilmesi anlamına gelir ki bu yatkınlık, baştan beri aktarmaya çalıştığım gibi her birimizde az ya da çok mevcuttur. Kendi içindeki patolojik narsisizm yatkınlığıyla baş edebilen birey hem narsist bireylerle hem de narsisizmi pandemi boyutuna taşıyan kapitalist propagandayla hazır taktiklere ihtiyaç duymadan baş edebilir. Taktik sadece bir duruş sağlar. Ama biz hayatla duruşla değil oluşla baş edebiliriz. Bu yüzden

ötekini yok etmeye değil, kendini var etmeye, daha güçlü bir oluşla var etmeye yönelmek en iyi mücadele yöntemidir.

Bu kitapta patolojik narsisizmle baş edebilmek için yapacağım yorumları ve önerilerimi üç başlık altında topladım: Narsist bireyle romantik ilişki, sağlıklı çocuk yetiştirmek, benliği güçlendirmek ve korumak. Çocuğu olmayan ya da çocuk sahibi olmayı düşünmeyen okurların da "Sağlıklı çocuk yetiştirmek" bölümünü okumalarını tavsiye ederim. Çünkü pek çok danışanımın çocukluklarında istismara maruz kaldığını fakat aile içinde ve yakın çevrede bu olumsuz tutumlar "normal" kabul edildiği için neye uğramış olduklarını kavrayamadıklarını ve bu yüzden daha fazla zorluk çektiklerini, yersiz ve haksız suçluluk ve vicdan azabı taşıdıklarını gördüm.

NARSİST BİREYLE ROMANTİK İLİŞKİ

Narsist bireyle romantik ilişki, son derece karmaşık dinamikleri olan, çok katmanlı, ayrı bir kitapta ele alınması gereken bir konu. Burada narsist bireyin kısa ömürlü aşk fantezisine ortak olmamak ve onunla birlikte sürüklenmemek adına onunla aranızda aslında ne olduğuna, onunla nelerin oldurulamayacağına, narsistle ilişki başlarken, sürerken, ayrılıkta ve ayrılık sonrasında ruhsal bütünlüğü ve sağlığı korumak için neler yapılabileceğine değineceğim.

Romantik İlişkiden Ne Bekleyeceğini Bilmek

Özellikle yirmili ve otuzlu yaşlar, yakın ilişki ve yalnızlık arasındaki gerilimin en şiddetli, romantik ilişkilerin en önemli olduğu, varoluşsal sınav sorularının "bir başkasıyla bütünleşme" hattından geldiği dönemdir. Bu dönemde pek çok bireyin beklentisi mükellef, müstakil ve yerleşik ilişki kurmaktır. Mükelleften kastım; tutku, yakınlık ve bağlılığın tatmin edici düzeyde olduğu bütünlüklü bir ilişkidir. (Tutku, yakınlık ve bağlılık; Robert J. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramında bütünlüklü aşk ilişkisini oluşturan üç ana faktör olarak geçer). Müstakil ilişki derken de ana-babadan ayrışmış, önceki partnerlerinden duygusal olarak ayrılıp özgürleşmiş iki bireyin kurduğu kendine özgü ve bağımsız ilişkiyi kastediyorum. Yerleşik ilişki ise iki bireyin de bir ilişki içinde olduklarını idrak ve kabul ettikleri, cinsel duygusal ihtiyaçlarını o ilişkiden karşıladıkları, daha iyisinin arayışı içinde olmadıkları bir ilişkidir. (Bireyler yerleşik bir ilişki içinde olup ayrı evlerde hatta farklı şehirlerde bile yaşayabilirler.)

Ancak sosyal medyanın ve partner bulma sitelerinin hayatımıza girmesiyle birlikte son 20 yıldır romantik ilişki alanında neredeyse ruhsal mutasyon diyebileceğimiz çok hızlı ve şiddetli

bir değişim sürecinin içinden geçiyoruz. Bu durumda bireyin ilişkiden beklentileriyle dış dünyada karşılaştığı gerçeklik genellikle birbiriyle örtüşmüyor.

Günümüzün yaşam koşullarını, narsisizmin nedenlerini, yaygınlığını, narsist bireyin karakteristik özelliklerini düşündüğümüzde bugün mükellef, müstakil ve yerleşik ilişki idealine ulaşmak, bu nitelikte ilişki kurabilecek birini bulmak ve hatta o kişi olmak, zor görünüyor. Bu bakımdan günümüzde giderek artan bir oranda *kompartmentalize* yani bazı işlevleri ile sınırlandırılmış, yerleşik olmayan; taraflar uygun, hazır, yol üstündeyse *uğranan,* ihtiyaçların ayaküstü karşılandığı ilişkiler kuruluyor. Ortak bir hayat hayali kurmadan yaşanan bu göçebe ilişkiler "durumdaşlık" (*situationship*) adıyla anılıyor.

Sözünü ettiğim bu toplumsal koşulları ve karşındaki bireyin ruhsal kondisyonunu göz önünde bulundurmadan, zihnindeki ideal ilişki kontratını başlamakta olan ilişkiye dayattığında büyük bir hüsranla karşılaşman muhtemel. Ve bu dayatma, aynı zamanda narsisistik aşk bombardımanına yani sana dayatılmakta olan fanteziye karşı daha yatkın ve kırılgan hale getirir seni. Çünkü beklentin hem yüksek hem de kördür. Ve aşk bombardımanıyla seni idealize eden narsist birey senin beklentini karşılıyor ve gelecekte de karşılayacakmış gibi görünmekte ustadır.

Patolojik narsisizmle enfekte olmaktan en çok sakınmamız gereken şey, gerçeklik algımızdır. Dolayısıyla bugünün yaygın toplumsal dinamiklerini, karşındaki kişinin sana tuttuğu dev aynasını, senin zihnindeki ilişki idealinin ötekinde bir karşılığı olup olmadığını hesaba katarak gerçeklik testi yapabilmek, narsisistik ilişki kazalarından kendini korumak adına son derece önemli ve gerekli.

Romantik İlişkide Neyi Neden Yaşadığını Öğrenmek

Sağlıklı narsisizmi yetersiz olan birey büyüklenmeci narsiste baktığında olmak istediğini görür, örtük narsiste baktığında ol-

mak istemediğini. Büyüklenmeci narsiste, narsist onu kendinden kurtarsın diye tutunur. Örtük narsisti tutuşu ise pek çok durumda narsisti kendisinden kurtarmak içindir.

Bu gerçekleşmesi imkânsız niyetlerin temelinde çoğu zaman ilk nesne temsillerinin etkileri yatar. Birey bebekliğinde ve çocukluğunda ona bakım verenlerin özellikle de annesinin kokusunu aldığı kişiye yani ruhsal açıdan bakım verene benzeyen kişiye yönelir. Seçtiğimiz partnerle aramızdaki etkileşimin dinamikleri, bakım verenle aramızdaki etkileşimin dinamikleri ile örtüştüğünde, partnerle aramızda daha güçlü bir çekim, daha şiddetli bir aksiyon-reaksiyon mekanizması, daha yüksek tahrip gücü, özetle daha yüksek bir kimya söz konusudur.

Örneğin seçilen partner maddi manevi zarar verebilir, sevgisiz, ilgisiz, kayıtsız olabilir, sürekli çatışma çıkarabilir, taraflar arasında değer, inanç, amaç birliği ve sosyokültürel denklik olmayabilir ama birey yine de partnerinden vazgeçemiyordur. Bu durum iki birey arasındaki ruhsal-bedensel kimyanın yüksek olduğunu gösterir.

Anne babaları narsist olduğu için narsist partner seçen bireylere bazı uzmanlar seçim yaparken ortalama kimyaya ve yüksek uyuma yönelmeleri gerektiğini söyler. Bu, teoride doğru gelebilir ama pratikte çoğu zaman gerçekleşmez.

Çünkü yüksek uyum için seçim yapan bireyin uyuma hazır, uyuma talip, uyumu sürdürebilir ve tabii uyumlu partnerler tarafından da seçilebilir olması gerekir. Bu koşullar sağlanmadan seçim davranışını değiştirmek zordur.

Olumsuz çocukluğu yeniden sahneleme döngüsünden mustarip bireyler zaten kendilerinde uyum yönünde bir kondisyon sağlayamadıkları için olumsuzlukları tekrar tekrar yaşamaya yönelirler. Freud bu yönelime "tekrarlama zorlantısı" adını verir.

Birey güvende hissetmediği, huzursuz olduğu, aşağılanıp değersizleştirildiği, travmatize edildiği bir çocukluk yaşadıysa, güven vermeyen, huzursuz eden, aşağılayıp değersizleştiren, travmatize eden partnerler seçer ki çocukluğundan kalan bitmemiş işleri tamamlayabilsin. "Bu defa farklı olacak! / Bu defa ondan kendime iyi anne/baba yapabileceğim!" umuduyla ilişkilerine tekrar tekrar çocukluğunu taşır.

Oysaki bireyin iyi anneyi ikame anne rolüne atadığı partner üzerinden dış dünyada değil, kendi içinde var edebilmesi, kendi kendinin yetişkini ve ebeveyni olmasıdır çare. Bu da gerçeklikle ilişkinin yeniden düzenlenmesiyle, iç görü ve öz farkındalıkla, gerçekçi öz saygı, öz değer ve öz güvenin arttırılmasıyla mümkün.

Geçmişi değiştiremeyiz, yaşanan yaşanmıştır ve anısı silinemez. Ancak geçmişte olanlarla ve bugünün yaşam potansiyeliyle kurulan ilişki değiştirilebilir ve bu sayede geçmişin üzerimizde bıraktığı yıkıcı etki azaltılabilir. İşte o zaman kişi geçmişte sıkışıp kaldığı yere geri dönme zorlantısı hissetmeden huzur ve uyuma hazır ve talip hale gelebilir.

Narsist Bireyin Füzyon Kontratına Direnebilmek

Freud, aşkı: "Anneden ayrışmanın yarattığı boşluktan önceki bir olma evresinin yeniden inşası" olarak tanımlar. Gerçekten de insan âşık olduğunda, romantik bir ilişkiye yeni başladığında bir bebeğin annesine bağlandığı gibi bağlanır ötekine. Tedbirsiz ve hesapsızca, en kırılgan yanını teslim eder ona ve bir başkasına ihtiyaç yokmuşcasına iki kişilik alternatif bir evren kurulur. Neyse ki bu durum sonsuza dek sürmez. Genellikle altı ila 18 ay arasında yaşanır ve sonrasında iki birey de yavaş yavaş kendi bireyselliklerine, kendi yetişkin oluşlarına çekilir ve kendini gerçekleştirme yoluna devam ederler. Sağlıklı bireylerin aşk ilişkisinde idealizasyon bittiği zaman, yani tarafların birbirine

tuttuğu dev aynaları nispeten gerçeği göstermeye başladığında aşk sevgiye, ilişki de anne bebek ilişkisinden iki yetişkinin denk ilişkisine evrilir. İki taraf da buna talip ve muktedirse tabii.

Narsist bireyin geçiş yapamadığı bir evredir bu. Çünkü bebekliğinde anneden ayrışma tam anlamıyla gerçekleşmemiştir. Ayrışma-bireyleşme gerçekleşmezse birey hayat boyu karşısına çıkan insanlarla bu süreci tekrar sahnelemeye çalışır. Yakın ilişkilerinde, özellikle romantik ilişkilerinde, kendine anne ikameleri seçer ve o ilişkiyi tekrar tekrar güven üssü olarak kullanır. Bu da narsistin tekrarlama zorlantısıdır.

Dolayısıyla narsist birey sevmek sevilmek, yoldaş olmak değil, evlat edinilmek ister. Hayal bu ya, ölüp tekrar doğmak, en baştan, sıfırdan başlamak ister. Her ihtiyacını karşılayan, her isteğini yerine getiren, hiç yanından ayrılmayan ona âşık bir anneyle her şeyi en baştan yaşamak ister. Bu söylediklerim sadece narsistlerin değil, örneğin bağımlı ve borderline kişilik yapısındaki bireylerin de "İyi, güzel, ne var bunda!" diye içlerinden geçireceği tatlılıkta duyulsa da asıl sorun her baştan başlayanın aslında ilerlemek, yol almak istemesidir. Her bebek, zamanı geldiğinde, yani 18. ay ve sonrasında, kendi başına varlık gösterebilmek için gerekli cesareti bulduğunda annesini aşmak, gerekirse devirip geçmek ister. Narsist bireyin başlangıçta aşk fantezisi ile seni göklere çıkarırken çoğu durumda kendisinin de farkında olmadığı niyeti, zamanı geldiğinde senden ayrılmaktır. Sen onun ideal annesi olacaksın, o ise vaktiyle annesinden alamadığı güveni senden alıp depolayacak ve seni geride bırakarak sayende büyüyüp adam/kadın olacaktır.

Halit Refiğ'in *Sultan Gelin* (1974) filmi, niyeti ideal annesini bulmak ve vakti geldiğinde ondan ayrılarak rüştünü ispatlamak olan narsist bireyle yaşanan ilişkiyi çok hazin bir hikâye ile resmeder: Evlenme yaşına gelen Sultan, köyün varsıl bir ailesinin kalp yetmezliği olan oğluyla evlendirilir. Gerdek gecesi damat

kalp krizi geçirerek ölür. Ailesi Sultan'ı geri almaya gelir fakat, ölen damadın babası geri vermeye yanaşmaz ve pratik bir çözüm bulur; Sultan'ı küçük oğluyla evlendirecektir. Ancak çocuk o sırada olsa olsa 8 yaşındadır. Oğlan büyüdüğünde Sultan yeniden telli duvaklı gelin olacak ve nihayet bir kocaya kavuşacaktır. Her denileni itiraz etmeden yapan, elinden her iş gelen, uysal ve hamarat Sultan, teklifi kabul eder ve oğlanı büyük bir ilgi, özen, şefkat ve fedakârlıkla bağrına basar. Onun "mükemmel" annesi olur. Yedirir içirir, bir dediğini iki etmez, despot babasına karşı ona kol kanat gerer. Ve yıllarca sabırla bekler, "Büyüsün ve ondan kendime bir koca yapabileyim". Oğlan büyüdüğünde, sevecek ve sevişecek yaşa geldiğinde ise beklenen olur; yaşıtı olan bir kıza âşık olur ve onunla kaçmak ister.

Refiğ'in bu filminde izleyici tarafından alımlanan ana fikir genellikle ataerkil toplumdaki eşitsizlik ve kadının uğradığı haksızlıklardır. Ancak çocuk ruhsallığında olan, ayrışma-bireyleşme hattında tekrarlama zorlantısı yaşayan narsist bireyle kurulan romantik ilişkinin karşı tarafa yaşattığı hüsranı ve derin yalnızlığı kavrayabilmek adına film, önerdiğim bu perspektiften de okunabilir.

Ayrıca ataerkil kültürle ilgili söz söylemeye başladığımızda aslında narsisizmle ilgili de konuşuruz. Oğlanın çocuksu narsisizmde takılıp kalmasının nedeni de ataerkil kültür ve bizzat Sultan'dır. Oğlana büyümüş olmasına rağmen bebekler gibi bakım verdiği, onun yapması gereken her işi onun yerine yaptığı, onu "paşalar" gibi yücelttiği, göğsünü siper ederek gerçek hayatla arasına girdiği için, oğlanda yetişkin işlevselliği gelişmez ve bağımlı, beceriksiz, immatür kalır.

Çeşitli sosyal medya kanallarında çok konuşulan narsisistik "aşk bombardımanı" da özünde narsistin, seni koşulsuz seven bir ideal anne gibi davrandığı dönemdir. Seni kusursuz bir annenin sarıp sarmalayacağı gibi sarıp sarmalayarak, bebe-

ğine aşık bir annenin idealize ettiği gibi idealize ederek, sana fedakâr bir anne gibi hizmet edip seni bu hizmete alıştırarak, senin adına konuşarak, kararlar vererek, emrivaki sürprizlerle yaşam akışını değiştirerek dış dünya ile arana girer, işlevlerini budar ve böylece seni regrese edip (geriletip) bebekliğine döndürerek kendine bağımlı hale getirir. Ve o sırada imzalamakta olduğunun ayırdına varamadığın bir füzyon (kaynaşma/bir olma) kontratı imzalatır. Onunla iç içesindir artık.

Özellikle çocukluğunda koşulsuz sevilmemiş, kabul görmemiş, bu yüzden hayata narsist partnerleri gibi sil baştan başlamak isteyen bireyler, narsisistik aşk bombardımanına yatkın ve talip olur, görünüşteki mükemmel anneye kendilerini seve seve bırakırlar. Obsesif tutku gelişirse teslimiyet daha da fazladır. Narsist bireyin bu tutku ve teslimiyeti hissettiği an, seni rolleri değişmeye zorladığı andır. Artık o bebek olacaktır, sen de anne. Genellikle ilişki başladıktan birkaç hafta ya da en fazla birkaç ay sonra bu noktaya varılır.

Narsist bireyin güven deposu dolmuştur ve artık anne aşılabilir. Gel gör ki deponun dibinde koca bir delik vardır. Sadakatsizlikler baş gösterebilir ki bunların çoğu başarısız ayrışma çabalarıdır. Başka bir ikame anneye (partnere) geçiş yapabilir ki bu da tekrarlama zorlantısının bir sonucudur. Sadakatsizlik ya da terk olmayabilir, narsist birey seninle açık ya da zımni istismara dayalı bir ilişkiyi sürdürür ama bütün ilgisini, coşkusunu, merakını yitirmiş ve ruhen aseksüel olarak. Bir sabah bedenini terk eder sanki, ruhsuz bir kabuk kalır geride. Çünkü asıl hedefe ulaşılamamış, ayrışma-bireyleşme gerçekleşmemiş, bu yeni ve her durumda "yetersiz" anneye saplanılıp kalınmıştır.

İstesen de istemesen de atanmış olduğun mükemmel annelikten biraz özgürleşmek, kendi kararlarını vermek, kendi tercihlerini yaşamak istersen ilişki genellikle zor bir döngüye girer. Bağımsızlaşan ikame anneyi görünce kaygısı artan narsist birey,

iki yaş sendromu yaşayan küçük bir çocuk gibi hırçın, öfkeli, agresif, zorbaca tutumlarla anneyi kontrol çabasına girer. (Narsist bireyin partnerini anneleştirmesi cinsiyetten bağımsızdır. Kadın narsistler de partnerlerini anneleştirirler.)

Bütün bunları yaşamamak için narsistin koşulsuz sevgi ya da ayakları yerden kesen bir tutku olarak servis ettiği füzyon kontratını en baştan görebilmek ve reddedebilmek gerek. Bunun için ne kadar sevgi, coşku, destek ve konfor vadederse etsin narsistin karşısında regrese olmamak, yani çocuklaşmamak, bebekleşmemek, her an yetişkin rolünde kalmak ve onun davranışlarını daha en baştan itibaren belirli bir mesafeden, tanık pozisyonunda kalarak izlemek gerek. Narsist bireyin senden asıl isteği onun *mükemmel* annesi olman; yani onu koşulsuz sevmen, onun senden talep ettiği bütün istek ve ihtiyaçlarını karşılaman, ne olursa olsun bütünüyle ona tabi kalmandır. Bu durumu ancak yetişkin rolünde ve makul mesafede kalarak görebilirsin.

Ülkemizde narsisistik kişilik bozukluğu olsun olmasın, ayrışma-bireyleşme sorunu maalesef çok yaygın. Psikoterapide çiftlerle çalışırken, çocuk rolünün paylaşılamaması, iki tarafın da çocuk kalma direnci, ötekini ebeveynleştirme ve hayatla arasında koruyucu bir tampon gibi kullanma çabası sıklıkla karşıma çıkan bir problem. İki taraf da yetişkin rolünü almak istemez, denk yetişkinler olarak iletişim kuramaz. Dikkatli baktığınızda iki yetişkin gibi görünen adamla kadının ardında iki ikame anne ve geçmişteki alacaklarını tahsil etmeye çalışan iki küçük çocuk vardır. "Şimdi ben çocuk olayım, sen anne ol!", "Hayır ben çocuk olayım asıl, sen anne ol!" kavgasıdır etkileşimi belirleyen.

Ayrıca son yıllarda kamuoyunda partnerlerin birbirlerini koşulsuz sevmeleri gerektiği yönünde bir yanılgı oluştu: "İdeal partner koşulsuz sever. Bundan böyle koşulsuz seven birini se-

çeceğim…" cümlelerini sık duyar olduk. Bu yanılgıyı acilen rasyonel bir zemine taşıyalım: Bir yetişkinden hele ki bir partnerden koşulsuz sevgi beklentisi gerçekçi değildir. Sadece çocuklar koşulsuz sevilir, sevgililer, eşler değil. Romantik ilişki, beş dakikalık sadakatsizlikle sevginin bir daha çözülmemek üzere donabildiği çok ağır koşullara bağlı bir ilişkidir. Bu bakımdan, ilişkide koşulsuz sevilme beklentisi, çocuksu ve çifte standartlı bir fantezidir. Yetişkinlerin dünyasında her zaman koşullar vardır. Bunun idrakinde ve kabulünde olursan, füzyon kontratını ve tabii bağımlılığını koşulsuz sevgi olarak sunanlara kayıtsız şartsız bağlanıp sürüklenmekten de kaçınmış olursun.

İdealizasyon – Devalüasyon – Gözden Çıkartma

Dale Archer, narsisistik ilişkinin aşamalarını şiddetli idealizasyon (*intense idealization*), devalüasyon (*devaluation*) ve gözden çıkartma (*discard*) olarak adlandırır. Kanımca süreci anlamakta en kritik nokta üçüncü aşamayı anlamaktır ve adına "gözden çıkartma" denildiğinde olgu, narsist bireyin iradi vazgeçişi, beğenmediği nesneyi *elinin tersiyle itişi* gibi algılanır. Oysaki gerçekte olan, daha uygun bir metaforla "*düşük yapmak*"tır (gebeliğin sonlanması).

Şöyle ki, aşk ya da sevgi ilişkisinde, ötekinin gerçekliğini içe alır yani zihinsel ve duygusal evrenimize kabul eder, ona iç dünyamızda büyüyüp serpilebileceği bir yer açarız. İnsan ruhunu bir rahim gibi düşünürsek sevgi ilişkisinde ötekini kendi gerçekliğiyle ruhsal rahmimizde bir sevgi nesnesi olarak doğurur, besleyip büyütür ve içimizde taşırız. Bizi biz yapan, içimizde doğup büyüyebilmiş olan ötekilerdir. Narsist bireyin ruhsal rahmi ise ötekini kendi gerçekliği ile içe alacak ve taşıyabilecek olgunlukta değildir. Bu yüzden bütün ilişkilerinde ötekinin gerçekliğini, dolayısıyla ilişkideki varlığını düşük yapar. Böylece tutku, yakınlık ve bağlılıkla yaşanabilecek bir sevgi ilişkisini de düşük yapmış olur.

Peki bu düşük nasıl gerçekleşir? Narsist partner, ilişkinin en başında, bebekliğinden beri kendisine yaptığı gibi, sana da bir büyüklenmeci fantezi, sahte bir benlik yükler. Zihninde seni, onun sahte benliğine layık sınırsız ve ölümsüz bir varlık, bir Yunan tanrısı/tanrıçası haline getirir ve sana tapınmaya başlar. Bu durum onun senden büyülendiği izlenimi yaratır. Gerçekte yaptığı, seni büyülü bir nesne haline getirerek senin aynanda kendini büyülemesidir aslında. Çünkü o sıra kendini büyülemeye, büyüklenmeci sahte benliğine kendini tekrar inandırmaya ihtiyacı vardır. Narsist bireyler genellikle inkâr zayıflayıp sahte benlik hasar aldığında, narsisistik balon söndüğünde âşık olurlar. Sana yaptığını zannettiğin aşk bombardımanı, aslında kendi sahte benliğine verdiği hayat öpücüğüdür. Önce bütün gücüyle seni şişirir ki, ona bir an önce âşık ol ve sen de onu layığınca şişirebil.

Hiç unutmamak lazımdır ki kişilik bozukluğu düzeyinde narsist birey için kendinden başkası sözlük anlamıyla, YOKtur. Bütün eylemleri yalnız ve yalnız kendisiyle ilgili, kendine dönük, kendisiyle baş edebilmek içindir.

Ve insan ruhu hipermetroptur, çok yakınındakini net göremez. Bir insanın gerçekliğini net görebilmek için ona belli bir mesafeden, yani ona beslenen yoğun duygunun içinden biraz olsun çıkarak bakmak gerekir. Narsist birey bunu çok iyi bildiği için (bazen bildiğini bilmeden), ilk günlerde yaptığı aşk bombardımanı çok yoğun ve şiddetlidir. Hızlıca yapışır sana, nefes almana, kendinle kalmana izin vermeden kendisini sana dayatır. Çünkü araya mesafe ya da zaman girerse onun sana sergilediği sahte benliğin arkasındaki kırılgan ve yetersiz varlığı görme ve onu reddetme ihtimalin vardır. Bu yüzden seni hem onun bütününü göremeyeceğin hem de onun hizmet ve sahipleniciliğiyle regrese olup bebekleşeceğin yakınlıkta, füzyon mesafesinde tutar.

Sağlıklı birey sevgi ilişkisinde ötekini onun kendi gerçekliğiyle içine alır ve zamanla, onunla paylaşılan yaşantılarla, bu yaşantılardan kalan duygularla, düşüncelerle, anılarla, ötekini de içeren geleceğe dönük hayal ve tasarılarla besleyip büyütür, içinde taşır. Narsist bireyin içe aldığı ise senin suretini kullanarak yarattığı büyüklenmeci fanteziye uygun düşen Yunan tanrısı/tanrıçasıdır.

Ve fakat, günler, haftalar geçtikçe senin insani gerçekliğin açığa çıkar. Gündelik hallerinle, kendiliğinden oluşlarınla onun huzuruna çıktıkça anlaşılır ki sen de herkes gibi acıkan, uykusu gelen, yorulan, sinirlenen, dikkati dağılan, hasta olan, yaşamak için çalışması gereken bir varlıksındır ve bu durum narsist partnerde çok büyük bir hayal kırıklığı ve öfke yaratır. Çünkü senin açığa çıkan faniliğin, aynı zamanda kendisinin de zannettiği gibi sınırsız ve ölümsüz olmadığı gerçeğini vurur yüzüne. Aşk illüzyonu yani yaratmaya ve sürdürmeye çalıştığı büyüklenmeci fantezi dağılmış, parçalanmıştır. Ve ilk yaptığı, seni bir tanrı/tanrıça olmadığın için suçlamak, aşağılamak, değersizleştirmektir. Aslında hissettiği, açığa çıkmakta olan kendi gerçekliğine, kendi faniliğine duyduğu öfke ve tiksintidir. Senin üzerine kustuğu ise kendilik nefreti.

Sen onun büyüklenmeci kabuğunun çatlaklarından içine sızmaya, ona varmaya, ruhuna temas etmeye çalıştıkça o, her yakınlaşma çabanda ya da hemen sonrasında senin gerçekliğini düşük yapar ve içinden tahliye eder. Vaktiyle kendi gerçek benliğine yaptığı gibi.

Daha önce "Dışlayıcı Yapı" başlığı altında narsist bireyin dışlayıcı yapıya uymayan yaşam ihtimallerini bilişsel çelişkiye son vermek için sisteme yabancı madde olarak algılayıp dışarı attığından söz etmiştim. Aşk ilişkisinde narsist bireyin düşük yapma nedeni de budur. Onun zihninde yarattığı sen ile *gerçek sen* yani onun gözünde sıradan, değersiz, bozuk ve aşağılık olan sen (ki ona göre bütün faniler böyledir) birbiriyle örtüşmez.

Sen sadece insan oluşunla büyüklenmeci fanteziye aykırı bir ihtimalsindir ve narsist bireyin ruhsallığında bünyeye yabancı cisim gibi algılanır onun içinde yer edemeden dışarı atılırsın. Rahme tutunamayan bebekler gibi…

Bu hazin döngüyü çok sevdiğim ve beğendiğim bir senarist olan Charlie Kaufman, *Anomalisa* (2015) filminde, Duke Johnson ile birlikte son derece etkileyici bir sinema diliyle betimler. Baş kahraman Michael, birinin diğerinden farkını algılayamayacak kadar insanlardan kopuktur; öyle ki kadın-erkek-çocuk herkesin sesini aynı duyar. Asla tam olarak algılanamayan, dolayısıyla varılamayan, temas edilemeyen, sevilemeyen *yekpare öteki*nin sesi, Michael'ın içindeki boşluğun, derin yalnızlığının, varoluş sıkıntısının dile gelmiş halidir. Dış dünya kendine yer edinebildiği bir gerçeklik değil, içinde boğulduğu soyut bir kavram gibidir. Duygularına erişimi bütünüyle tıkanmıştır, dolayısıyla hiçbir şeyin önemi yoktur Michael için. Ta ki Lisa ile karşılaşana kadar. Ancak Michael'ın bir gecede Lisa'ya yüklediği büyüklenmeci fantezi, ertesi sabah Lisa'yı gün ışığında kahvaltı ederken gördüğünde yerle bir olur. İlişki süresi 24 saati bulmadan.

Narsist bireyin sana yüklediği büyüklenmeci fanteziye ve dayattığı füzyona direnirsen, yani o seni kendisine yapıştırmaya çalışsa da onun bütününü görebileceğin mesafede kalabilirsen, gerçekten de neredeyse 24 saat içinde idealizasyon – devalüasyon – gözden çıkartma (düşük ve tahliye) aşamalarını yaşadığına hayretle tanık olabilirsin. İlişki bitsin ya da sürsün, narsist bireyin iç dünyasında süreç, kaçınılmaz bir şekilde bu paternde gerçekleşir.

İlişkinin İlerleyen Aşamalarını Kestirebilmek

İlişkinin ilerleyen aşamalarında narsist birey, senin karşılayamadığını iddia ettiği yüksek beklentileriyle, aşağılayan sözleri, tavırları, bakışları, yok sayışlarıyla değersiz ve yetersiz hisset-

tirir. Bir yakın bir uzak, bir var bir yok oluşlarıyla, bir tutup bir bırakmalarıyla temel güvenlik duygunu sarsar. Yalanlarıyla, tutarsızlığıyla, verdiği sözleri tutmayışıyla, amiyane tabirle "*gösterip vermeyişleriyle*" engellenmişlik, tıkanmışlık, aptal yerine konmuşluk algısı yaratır. Gerçeği çarpıtarak, seni gerçekten şüpheye düşürür. Kendini bilmeyişiyle, "şimdi ve burada" olamayışıyla, kapalı sistem ruhsallığıyla yani etkileşime kapalı oluşuyla son derece yalnız hissettirir. Ne yaparsan yap ona etki edemediğin için çaresizlik duygusuna sürükler. Narsiste varamamanın, onda varlığına bir karşılık bulamamanın, hayatını onunla geçirip buna rağmen karşılıklı duygu, ilgi, emek alışverişine geçememenin yarattığı yoğun hayal kırıklığı, öfke ve gerilim ruh sağlığını ileri düzeyde bozabilir.

Büyüklenmeci narsistin hiddet patlamaları aralıklıdır. "İşleri yolundaysa" yani narsisistik yakıt ikmali yapabiliyorsa, iyi anları, iyi günleri, iyi dönemleri, yakınındakilere iyi davrandığı, iyi hissettirdiği zamanları olur. Ancak büyüklenmeci fantezinin ne zaman sarsılacağı ve buna bağlı olarak narsist partnerin ne zaman *duygusal kaosa* düşüp saldırganlaşacağı belli değildir. Bu belirsizlik, her an bir şeylerin kötü gitmesinden korktuğun, kaygılı, huzursuz, diken üstünde bir oluşa sürükler seni. Narsist bireyin hiddet volkanını patlatmamak için, uyumsuz ses çıkartmamaya, az yer kaplamaya hatta zaman zaman ölü taklidi yapmaya çalışarak, onun gönlünce yayıldığı hayatının bir kenarına ilişirsin.

Örtük narsist ise genellikle sürekli bataklıkta, *duygusal kaosta* olduğu için, büyüklenmeci narsiste göre daha tutarlıdır. Dolayısıyla daha az kaygı yaratır. Fakat örtük narsist hiç ara vermeksizin, iyi hissettirmeksizin olumsuz duygularına maruz bıraktığı için derin bir mutsuzluk, tükenmişlik, kaçıp kurtulma isteğine neden olur. Ne yaparsan yap suçlu çıkacağını, onu da kendini de mutlu edemeyeceğini bilirsin.

Narsist bireyin agresyonuna ya da pasif agresyonuna uzun süre maruz kalındığında ortaya çıkan yoğun öfke ve sıkışmışlık hissinin içeride enfekte olduğu, tiksinti ve nefrete dönüştüğü kritik bir eşik vardır. Bu eşikte eğer cesaretin varsa kaçıp kurtulmayı, ayrılmayı seçebilirsin. Yalnız, desteksiz, O'nsuz kalma korkusu ağır basar ve cesaretini aşarsa zamanla bir pasif agresife dönüşebilirsin. Çünkü duyduğun ve artık süreklilik arz etmeye başlayan tiksinti ve nefret, tam da pasif agresifin kendine duyduğu ve ötekine yansıttığı tiksinti ve nefrettir.

Büyüklenmeci narsist sahip olduklarıyla kimlik kazanmak, dışarıdan varlıklı ya da cömert görünmek ve sahte benliğini cilalamak için kendisine ve dış dünyada kendisini temsil ettiğine inandığı yakınlarına (ona göre uzantılarına) büyük harcamalar yapabilir. Örtük narsist de kendisine varsıl ve cömert denilmesini ister ve fakat zaten peşinen aşağılayıp değersizleştirmiş olduğu başkaları ona cömert desin diye çaba göstermeyi aptalca bulur. Örtük narsist maddi manevi her konuda cimridir. Maddi cimriliği bir yere kadar alışılır ve baş edilebilir olsa da ilişkiden kendini esirgeyişi, "*kendilik cimrisi*" oluşu onunla yakın ilişkide olanlar için son derece üzücü ve yıpratıcıdır. Alacaklarını alamayacağını düşündüğü için kimseye hiçbir şey vermeden yaşamaya, böylece hem intikam almaya hem de hayatı ucuza getirmeye çalışır. O kâr ettiğini sanırken, cimriliğinin bedelini yakınları ve sevenleri öder.

Anlaşmazlık veya çatışma durumlarında narsist partner seni ya da durumu anlamaya çalışmak yerine öncelikle kendi ayrılık anksiyetesini gidermenin peşine düşer. Bütün ilişkileri her şeyden önce iktidar çatışmasıyla belirlenmiş olduğu için senin üzerinde tahakküm kurmaya çalışır. Seni bataklığının içine çekebiliyorsa, sana kendini (onun hissettiği gibi) kaygılı, öfkeli, güvensiz, yetersiz, değersiz, aciz hissettirebiliyorsa, seni agresyonuyla, pasif agresyonuyla, varlığını ya da yokluğunu dayata-

rak "delirtebiliyor" ya da sindirebiliyorsa; muktedir, dolayısıyla tekrar güvende hisseder. Senin ona teslim olma ya da kendini kaybetme anın, onun ilişki denkleminde "üste" çıktığı andır. O vakit genellikle tutumu değişir. Sakinleşir, durulur, neredeyse "huzur" denebilecek bir dinginliğe kavuşur. Artık dizginleri ele almış, kısa süreli de olsa rahatlamıştır.

Eğer ayrılmak istersen ve bunu ona söylersen, ayrılmaya niyeti yoksa birdenbire "iyi çocuk" olabilir ve hizmetkâr şapkasını takıp, yeniden bir annenin bebeğine baktığı gibi sana bakmaya başlar. Ya da kahraman şapkasını takar ve senin için kredi alır, işlerine yardım eder, akıl ve cesaret verir, sana desteklediğini hissettirecek özen ve ciddiyette davranmaya başlar. Fakat sen onun tercihleriyle örtüşmeyen herhangi bir bireysel tercih yaptığında iki yaş ruhsallığının hırçın, öfkeli, agresif, zorbaca tutumları geri döner ve narsist partner onun iradesine bütünüyle tabi olacağın füzyon kontratını yeniden dayatır sana.

Sadakatsizlik ve Terk

Kamuoyunda bütün narsistlerin sadakatsizlik yaptığı ve/veya bir başkası için partnerini terk ettiği kanısı yaygındır. Özellikle narsisistik yakıt ikmalini bedensel güç, güzellik, seksapel ya da maddi servet üzerinden yapmaya çalışan narsist bireylerde sadakatsizlik, terk ve boşanma genellikle sık görülmekle birlikte bazı narsist bireyler hayatları boyunca aynı partnerle kalabilir ve/veya sadakatsizlik yapmayabilirler. Özellikle narsisistik yakıt ikmalini zekâsıyla, entelektüel birikimiyle, düşünsel üretimle sağlayan zihinsel narsistler, aşk fantezisi ile ilgilenmez, flört etmeyi, kur yapmayı, hatta cinsel ilişkiyi değersiz ve aşağılık bulurlar. Çünkü bütün bu eylemler kendisi kadar zeki ya da bilgili olmayan *sıradan öteki*yle etkileşime girmeyi gerektirir ki bu durum küçük düşürücüdür. Onların büyüklenmeci fantezisi bütünüyle "*ihtiyaçlar üstü*" oluşla, do-

layısıyla cinsel arzuyu da aşmışlıkla tanımlıdır. Değersiz ve önemsiz zevkler için *fanilerle* uğraşmaya tenezzül etmezler. Bu yapıdaki narsist partnerler benzer yapıda olan ya da cinsel isteksizlik yaşayan veya yaşadığı cinsel travmalar nedeniyle cinsel birliktelikten uzak duran bireyler için ideal partner gibi görünseler de kurulan ilişki ruhsal bedensel ihtiyaçları karşılamaz; çoğu durumda tatminsizliği, tahammülsüzlüğü ve mutsuzluğu beraberinde getirir.

Narsisistik yakıt ikmalini bedensel güç, güzellik, seksapel ya da maddi servet üzerinden yapan büyüklenmeci narsist bireyin, hâlihazırda süren ilişkisini bitirmesi genellikle başka bir idealizasyon nesnesi bulması yani âşık olacağı ve/veya kendine aşık edeceği başka biriyle olması nedeniyledir.

Bazı narsist bireyler ise (özellikle örtük narsistler), ilişkiyi bitirmek istediğinde bunu inisiyatif göstererek, sorumluluk alarak yapmaz. Bunun yerine bir ayağını kapının dışında, ilişkiyi ayrılık eşiğinde tutar. İlgisizliğiyle, kayıtsızlığıyla, hoyratlığıyla, iletişim kesintileriyle, kendini esirgeyişiyle, sadakatsizlikle; "En iyisi görmeyeyim, duymayayım, vermeyeyim, kötü davranayım, aldatayım da kendi gitsin!" diyerek ilişkiyi kopma noktasına getirir.

Narsist bireyin romantik ilişkiyi senin bitirmen için yaptığı bezdiri, seni tazminat ödemeden işten çıkarmaya çalışmak gibidir. Çünkü kendi inisiyatifi ile ayrılırsa sorumluluk alması gerekecek, belki pişman olacak, belki dirençle, öfkeyle, göz yaşlarıyla, suçlama ya da yakarışlarla karşılaşacak, kendisinden ilişkiyi iyileştirmek için çaba göstermesi istenecek ve bunlara net bir yanıt veremeyecek, daha fazla zor duyguyla baş etmek zorunda kalacaktır. Çoğu zaman bütün bunlar, ayrılık için ödenen manevi bedeli teşkil eder. Narsist birey bu bedeli ödemekten kurtulmak için davranış ve tutumlarıyla seni ayrılmaya, hatta arkana bakmadan kaçmaya iter.

Narsist Partnerden Ayrılmak İstemeyenler

Narsist partnerden mutlaka ayrılmalısın!" söylemi, ayrılamayan insanların öz güvenlerinin kırılmasına, kendilerini yetersiz ve değersiz algılamalarına, utanç ve suçluluk hissetmelerine, izole olmalarına dolayısıyla narsisistik ilişkiye daha da mecbur kalmalarına sebep olabiliyor.

Burada insana dair önemli bir gerçeği hatırlamakta fayda var. Kişilik pek çok şeydir ama her şey değildir. Psikoloji kuramları ile açıklanamayacak, kişilikle sınırlanamayacak bir yanı da vardır insanın. Nasıl ki bir kalp hastası sadece kalp hastası değil, kalp hastasından daha fazla, daha aşkın bir varlıksa; narsist de kişiliğinden daha fazla, daha aşkın bir varlıktır. Onun bir de maddi (bedensel) varlığı ve transandant (roller ve kimlikler üstü) oluşu vardır. Varoluş kişilikten daha öte bir olgudur.

Kişilik, bilgisayar biliminden ödünç aldığım bir metaforla yazılım (*software*) gibidir. Deneyim yoluyla yüklendiğimiz baş etme mekanizmaları ve savunmalardan oluşur. Ama bir de donanım (*hardware*) vardır ki; beden, mizaç, zekâ, sezgi/algı kapasitesi, duyarlılık, yeni deneyimlere/öğrenmelere açıklık, espri anlayışı, kavrayış gücü gibi unsurlardan oluşur. Bunlar ağırlıklı olarak doğuştan gelen özelliklerimizdir ve her kişilik yapısında bireye çekici gelebilirler. Dolayısıyla bazen donanıma çekim duyar ya da âşık olabiliriz; romansı, tutkuyu, fanteziyi donanım ile yaşayabiliriz. Ama ilişkiyi hemen her zaman yazılım ile sürdürürüz. Yani bizi ötekine bağlayıcı unsur onun doğuştan gelen çekici özellikleri olabilir ama ilişkiyi yürütücü unsur kişiliktir ve kişilik sorunluysa ilişki de sorunludur.

Narsistin bedensel yakınlığı, tensel teması çok iyi geliyor olabilir. Onunla cinsellik çok uyumlu ve tatmin edici olabilir. Onunla kurduğun entelektüel diyalog son derece yüksek ve zihin açıcı olabilir. Onunla seyahat etmekten, yiyip içmekten, aynı şeylere gülmekten çok zevk alıyor olabilirsin. Onunla za-

man geçirdiğinde çok eğleniyor ve gerçekten yaşadığını hissediyor olabilirsin. Ve bütün bunlar disfonksiyonel yazılıma yani narsisistik kişilik örüntüsüne rağmen vazgeçilmesi zor yaşantılar olabilir.

Hiç çocuk olmamış biri için çocuksu biriyle yaşamak eğlenceli ve bütünleyici olabilir. Ruhsal özgül ağırlığı yüksek, depresif realist birine uçarı ve hayalperest biriyle yaşamak hafifletici gelebilir. Hiçbir şeyi unutamayan, belleğine kazıdıklarının altında ezilmiş müzmin bir kâtibe, unutkan biri iyi gelebilir çünkü unutkan canlı, ona her gün kendini yeniden tanıma, belki de kayıtları silip yeniden yazma fırsatı verir. Çocuk yaşta ebeveynleştirildikleri için çocukluklarını yaşayamamış, birbirlerini bulmuş ve birlikte çocuklaşabilen iki sevgili, ilişkilerinin bu oyun alanına taliplerse ve bu oyun alanı yaşamlarına eşlik eden başkalarına zarar vermiyorsa; çocuksu narsisizmi iki kişilik bir sistemde kapalı devre yaşayıp giderler. Başka türlü bir oluş mümkün değildir ya da tercih edilmez bazen.

Nasıl ki cinsel yolla bulaşan hastalıklara rağmen hâlâ cinsel ilişkiye giriyoruz, karşımızdakinin narsist olduğunu sezsek hatta bilsek de onunla bir ilişki başlatabiliyor ve her şeye rağmen sürdürebiliyoruz. Burada narsist bireyle romantik ilişkiye giren nispeten sağlıklı bireyin ilişki içinde ruh sağlığını koruyabilmesinin yolu; kendi gerçekliğine, kendi duygularına, kendi seçimlerine ve benlik saygısına sadık kalması ve sahip çıkmasıdır.

Bunun için narsist bireyin ne kadar zeki ve bilgili olursa olsun, inkâr, yansıtma, bölme, idealizasyon, devalüasyon savunmalarına refleksif olarak tutunduğunu ve bu yüzden seni de ister istemez enfekte edebileceğini, aşağı çekebileceğini hiç unutmamak gerek. Sık sık "*şimdi ve burada aslında ne oluyor*"u gözden geçirmeli. Sana yönelen suçlamaları, yakınmaları, aşağılamaları, değersizleştirmeleri her zaman sorgulamalı ve gerçeklik testine tabi tutmalısın. Yansıtmalı özdeşimle ona dö-

nüşmemek için, onun gibi hissetmeye başladığın durumlarda mutlaka geri çekilip mesafe almalısın; hem kendini hem narsist bireyi hem de aradaki ilişkiyi nesnele yakın bir bakışla görebileceğin bir uzaklıkta yeniden değerlendirmelisin.

Narsisistik İlişkiden Sonra Doğru Pozisyon Almak

Özellikle 90'lı yıllardan sonra pop müzikte yaygınlaşan "Aldattın, terk ettin, yaktın yıktın ama hiç acımadı, umurumda değilsin, gör bak sana neler edeceğim!" içerikli güç gösterisi niteliğindeki şarkı sözleri, müzisyen ya da dinleyici bakışıyla belki "*zararsız bir telafi*" gibi görünebilir. Ancak bugün hayret verici olan; bazı ruh sağlığı uzmanlarının sosyal medyada neredeyse bu şarkı sözlerini destekler nitelikte "Asıl o değersiz, sen değerlisin! / Senin kimseye ihtiyacın yok! / Önce sen terket! / Narsisti yen! / Narsistten intikam almanın 10 yolu..."" gibi telkinleri, terapötik öneriler olarak servis ediyor olmaları. Narsisizm hakkındaki dezenformasyon nedeniyle narsist bireyin kendini seven, kimseye ihtiyacı olmayan, güçlü, sakin, öz güvenli, her istediğini yapabilen kişi olduğunu zanneden mağdur birey, narsist tarafından istismar edildiği ilişkiden çıktığında söz konusu uzmanların telkin ettiği narsisistik savunmaları kuşanarak büyüklenmeci narsisizm yönünde tavır takınabiliyor: "O sadece kendini seviyor ben de o zaman kendimi seveceğim, o kimseye ihtiyaç duymuyor, benim de aslında kimseye ihtiyacım yok..." gibi.

Ruh sağlığı uzmanı unutmamalıdır ki inkâr ve yansıtmayı desteklediğimiz noktada sağlığı değil patolojiyi besleriz. Bitmiş ilişkinin ardından: "Asıl o kaybetti! / Asıl o değersiz!" yönünde inkâr ve yansıtmalara dayalı narsisistik pozisyon almak, bireyi kendi duygusuna, kendi gerçeğine yabancılaştırır. Otantik oluşu sekteye uğratır ve doğal yaşam akışının yönünü patolojiye doğru değiştirir. Çünkü orada bir kayıp vardır. Ego gücü yerinde olan sağlıklı insan, bitenin, gidenin, kaybın ar-

dından narsisistik değil depresif pozisyon alır. Depresif pozisyon almak yani üzülünmesi gereken yerde üzülebilmek, "Bana ne oldu?"yu düşünebilmek, kendini onarmak için bir süre içe dönebilmek, hem ruhsal güç gerektirir hem de ruhu daha da güçlendirir. Kayıptan sonra bir süre yas tutabilmek; yetersizlik, değersizlik, "*eziklik*" göstergesi değildir. Yas, sağlıklı ve gerekli bir süreçtir. Kaybı sindirip metabolize edebilmek, yaşantıyı kendine katabilmek ve deneyimden öğrenip gelişmek, olgunlaşmak için yas tutarız.

Şikâyetçi oldukları narsist bireyler gibi, bir aşktan diğerine seken, depresif pozisyon almaksızın art arda narsisistik ilişkiler yaşayanların hayatlarına birikmiş yas borçlarının gölgesi düşer. Narsist birey, yas tutma kapasitesi son derece kısıtlı olduğu için hayat boyu kesintisiz, koyu bir yas borcunun gölgesi altında yaşar. Her yeni idealizasyon nesnesinde güneşi gördüğünü zanneder ama ona yansıttığı aslında kendi zihnindeki hiç batmayan güneş idealidir.

Birey olumsuz yaşam deneyimlerinin ardından depresif pozisyon alabilirse, hastalığını hastalanabilirse iyileşir. Yoksa ömrü Kafkaesk bir oluşla, hastalığının kapısında bekleyerek geçer.

SAĞLIKLI ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Çocuğun kendi olabilmesi, ruhsal ve sosyal doğumunun gerçekleşebilmesi için ideal koşul; sağlıklı yetişkin bakım verenler tarafından yetiştirilmesidir. Ego fonksiyonlarını yerine getirebilen, özerk; gerçekçi öz güveni, öz yeterliliği ve benlik saygısı olan; kendinden hoşnut bakım verenler, sağlıklı birey yetiştirebilirler. Ancak bu, pek çok durumda mümkün olmaz. Çünkü bakım verenlerin bir kısmı bağlanma ayrışma süreçlerinde kazaya uğramış, çocukluklarında ve ergenliklerinde istismar edilmiş, doğumu gerçekleşmemiş bireylerdir. Başka türlüsünü bilmedikleri için çocuklarına da kendi yaşadıklarını yaşatır, onları bilerek ya da bilmeden istismar ederler.

Bir Afrika atasözü: "Bir çocuğu büyütmek için bir köy gerekir" der. Gerçekten de öyledir. Bu yüzden dünyaya bir canlı getirmeden önce, bakımında o köyün desteğini sağlayıp sağlayamayacağımızı sormak gerek kendimize.

Çocuk istismarı bölümünde annenin özellikle ilk yıl bebeğe bakım verirken bedenen ve ruhen ne kadar zor koşullar altında çalıştığından ve yaşadığından söz etmiştim. Maalesef bugün bile dört duvar arasında bebekle bir başına bırakılan anneye: "Bütün gün evdesin, bir iş yaptığın yok!" eleştirisini hâlâ duymaktayız. Annelik, özellikle ilk üç yıl, dünyanın en zor ve en ciddi işidir. Bebeğin kişiliği daha doğduğu gün kurulum yapmaya başlar ve en çok temas ettiği, giderek ona dönüşeceği kişi annedir. Dolayısıyla yeni nesli sağlıklı yetiştirmek istiyorsak, bütün destek özellikle ilk üç yıl anneye ve bebeğe olmalıdır. Her şeyden önce annenin bebeğe bakım verirken kendi içindeki şiddete, zorbalığa, "*deliliğe*" yenik düşmemesi için gereklidir bu. Anne ve bebeğin sosyal etkileşim içinde olduğu ve olabileceği herkes; eş, dost, akraba, komşu, sağlık uzmanı, öğretmen; bakım ve doğru yönlendirme işlerinin bir ucundan tutabilecek herkes, o bebeğin sağlıklı yetişmesinden sorumludur.

İnsan canlısında çaresizlikle zorbalık iç içedir. Bebek çaresizdir, anne de bebeğe maddi manevi bağımlı olduğu için çevresindekilerden yeterli desteği alamazsa çaresizliğe sürüklenir. Kimse çaresiz bırakılmamalıdır ki şiddet, zorbalık, istismar olmasın.

Birçok ruhsal hastalık gibi, patolojik narsisizm de çocuklukta ebeveynin istismarı sonucunda gelişebilir, ağırlaşabilir. Narsist çocuk yetiştirmek istemeyen anne babaların çocuklarına bakım verirken öncelikle geniş anlamıyla istismardan yani ebeveyn sorumluluklarını yerine getirmeyerek ya da ebeveyn yetkisini kötüye kullanarak çocuğa zarar vermekten özenle kaçınmaları gerekir. Pek çok davranış ve tutumu kapsayan çocuk istismarını; ihmal, işgal ve şiddet başlıkları altında toplayabiliriz.

İhmal

Çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ihtiyaçlarını karşılamamak, isteklerine beklentilerine duygu ve düşüncelerine kayıtsız kalmak, evde ya da dışarıda yalnız, başıboş bırakmak, sınır koymamak, çocuğun zamanını ve yaşantısını yeterince yapılandırmamak, elektronik aygıtlarla, ekran başında günü geçirmesine izin vermek, çocuğun duygusuna eşlik etmemek, özellikle olumsuz duygularını, kaygısını, çökkünlüğünü, hareketsizliğini, mutsuzluğunu görmezden gelmek, duygusal eğitim vermemek, duygusal olarak erişilebilir (orada) olmamak, çabayı, başarıyı, gelişimi takdir etmemek ve verilen sözleri tutmamak, ihmal başlığı altında toplanabilir. İhmal edilen çocukta öz güven, öz yeterlilik ve benlik saygısı yeterince gelişemez; "Bu dünya görülmediğim, onaylanmadığım, sevilmediğim, istenmediğim, istediğimi alamayacağım bir dünya!" inancı oluşur ve baş etme stratejisi olarak büyüklenmeci fantezi, buna bağlı olarak da patolojik narsisizm gelişebilir.

İşgal

Çocuğun sınırlarını ihlal etmek; çocuğu ruhsal ve bedensel anlamda tutmak, bırakmamak, ona yapışmak, eklemlenmek, onunla iç içe, füzyon halinde yaşamak, çocuğun sürekli emrinde olmak ya da bu iş için başka birini atamak, çocuğun kendi işlerini yapmasını teşvik etmemek, öğretmemek, izin vermemek, çocuğu aşırı korumak, üzerine titremek, şımartmak, aşırı övmek, pohpohlamak (özellikle güzellik, zekâ gibi doğuştan gelen, çaba gerektirmeyen özellikleri övmek), idealize etmek, başkalarıyla kıyaslayıp üstün nitelikler atfetmek, bütün zamanını ve yaşantılarını yapılandırmak (örneğin çocuğu zorla dersten kursa, kurstan spora koşturmak), çocuğa özel alan ve istediği gibi değerlendirebileceği zaman bırakmamak, her hareketini kontrol altında tutarak gözaltı koşullarında yaşatmak, dış dünyaya karşı korkutmak (dünyanın tehlikelerle dolu bir yer olduğuna inandırarak kontrol altında tutmaya çalışmak), koşula bağlı sevgi ve ilgi göstermek (örneğin okulda başarılı olduğunda, anne babayı başkalarının yanında memnun ettiğinde sevgi göstermek), aşırı katı sınırlar koymak, duygu ve düşünce ifadelerini bastırmak, kısıtlamak, çocuğu duyguları yüzünden suçlamak ve/veya cezalandırmak, tutarsız davranmak (aynı davranışı bazen kabul edip bazen etmemek, bazen ödüllendirip bazen cezalandırmak), ailede taraf tutmasını beklemek, diğer ebeveyne karşı çocukla ittifak kurmak, çocuğu uygunsuz, taşıyamayacağı rollere itmek (çocuktan ebeveyne arkadaş, sırdaş, eş, akıl hocası, terapist, şifacı, kurtarıcı, anne ya da baba olmasını hatta anne-baba ilişkisinin hakemi, düzenleyicisi, çift terapisti olmasını beklemek), duygu sömürüsü yapmak, çocuğu araçsallaştırmak (çocuğu kendi çıkarları doğrultusunda kullanmak), evin geçimini çocuğa sağlatmak, çocuğu projeleştirmek (kendi yapamadıklarını çocuğa yüklemek, anne-babanın olamadığını olmasını beklemek) işgal başlığı altında toplanabilecek tutum ve davranışlardır.

Şımartılarak işgal edilen çocukta öz güven, öz yeterlilik ve benlik saygısı yüksek görünse de gerçekte yeterince gelişemez çünkü çocuk tutulduğunun, yutulduğunun, büyümesine izin verilmediğinin içten içe farkındadır. Özellikle dış dünyada kendi başına var olmaya çalıştığında hissettiği güvensizlik narsisistik savunmaları güçlendirir. Baba evinin prensleri ve prensesleri bir gün gerçek dünyanın tozuna toprağına karışmaları gerektiğinde yaşadıkları *düşmüşlük* duygusuyla depresyona girebilir ve/veya örtük narsisizme savrulabilirler. Bazı çocuklar ise, çocuk yaşta kendilerine yüklenen yetişkin rollerinin, ağır yük ve sorumlulukların altında ezilir, buna bağlı olarak yetersizlik duygusuyla belirlenirler ve kişilikleri örtük narsisistik nitelikte gelişebilir.

Şiddet

Fiziksel şiddet: Dayak, tecrit, taciz, tecavüz, işkence, terk. Duygusal şiddet: Çocuğu aşağılamak, değersizleştirmek, küfür etmek, hakaret etmek, sürekli eleştirmek, alay etmek, utanç duyacağı durumlara düşürmek, başkalarıyla kıyaslayıp aşağılık nitelikler atfetmek, duygusal kaynakları örneğin sevgi, yakınlık ve ilgiyi tehdit unsuru olarak kullanmak (çocuğu kendisinden istenileni yapmadığı takdirde duygusal kaynakları kesmekle tehdit etmek ve/veya kaynakları kesmek), çocuğa kin tutmak, şantaj yapmak (örneğin utanç verici bir sırrını ifşa etmekle tehdit etmek), çocuktan nefret etmek, çocukla yarışmak, maddi manevi kaynakları eşit dağıtmayarak kardeş kıskançlığını körüklemek, kardeşleri birbirine ya da çocuğu başka çocuklara fitneleyip düşmanlaştırmak, sevgi, ilgi, yakınlık gösterdiğinde itmek, reddetmek, küçümsemek ve utandırmak, çocuğa suçlu hissettirmek (kendi başarısızlığından, mutsuzluğundan, yanlış seçimlerinden çocuğu sorumlu tutmak/suçlamak), borçlu hissettirmek (sürekli çocuk için yapılan özveriden söz etmek), ço-

cuğa küsmek, cevapsız bırakmak ve diğer pasif agresif tutumlar takınmak, regüle edilemeyen zor duyguları sürekli olarak çocuğun yanında dışa vurmak (örneğin öfke ve sinir krizleri, anksiyete atakları, kronik melankoli), aile içinde bireylerin birbirine uyguladığı fiziksel/duygusal şiddet ve tekrarlayan kavgalar. Bütün bunlar çocuğa şiddet başlığı altında toplanabilecek olumsuz tutum ve davranışları teşkil eder.

Şiddet davranışları genellikle travmatik etki yaratır; yoğunluk ve süreklilik arz ederse narsisistik ve borderline kişilik bozukluğuna, sekonder psikopatiye neden olabilirler. Çünkü bakım verenin kronik şiddetiyle belirlenmiş koşullar o kadar ağırdır ki çocuğun gerçeklikle, gerçeklikten kopmadan baş edebilmesi, az çok bütünlüklü bir benlik geliştirmesi, işlevsel nesne ilişkileri kurması, dış dünya ile uyum sağlaması mümkün olmaz.

Bu bölümü okumakta olan anne babaların rahatsızlıklarını görür gibiyim. Bütün bunları bir kez olsun yapmadan çocuk büyütmek neredeyse imkânsızdır. Zaman zaman her anne babanın ihmale ya da işgale düştüğü, şiddet olduğunu bilmeden şiddet uyguladığı, bütün bunlara ramak kalmışken kendini tutmuşluğu ya da yaptıktan sonra özür dilemişliği vardır. Bu davranışlar bir tutuma, süreklilik arz eden bir paterne dönüşmüş ise çocuk üzerinde kişilik patolojisi oluşturacak denli olumsuz etki bırakır.

Çocuk yetiştirmek yoğun dikkat, emek, çaba ve özveri isteyen uzun bir süreçtir. Sürekli vermekten yorulur insan. Ancak bu sürecin gözden kaçırılmaması gereken çok önemli bir boyutu daha vardır. Çocuk büyütmek, geçmişte yarım kalan işlerimizi bitirmek, eksik kalan yanlarımızı tamamlamak, kendimizi temize çekmek için bir fırsattır. Bir insanın yaşamına doğduğu günden başlayarak eşlik etmek, onun karakterinin açığa çıkmasına, kendi yolunu el yordamıyla bulup

açmasına, bu uğurda yapıp ettiklerine tanık olmak hem eşsiz bir deneyimdir hem de ebeveynin olgunlaşmasına çok büyük katkı sağlar.

Çocuğa içtenlikle, ilgiyle ve merakla tanıklık ve eşlik eden ebeveyn, çocuğun aynasında kendini, kendi çocukluğunu görür, kendini tanır, çocukla çatışırken kendiyle de çatışır ve bu sayede kendini aşar. Sürecin bu yönünün farkında olan ve çocukla birlikte kendi gelişimine de aynı dikkat, emek, çaba ve özveriyi gösteren ebeveyn, daha sağlıklı çocuk yetiştirir.

Çocuğa Yerinde, Yeterli ve Doğru Geri Bildirim Vermek

Çocuğa nasıl geri bildirim verdiğimiz, yapıp ettiklerini nasıl karşıladığımız, çocukta narsisizmin ne yönde gelişeceğini belirler. Diyelim ki çocuk yapbozu tamamladı, getirdi ebeveyne gösteriyor. Ebeveynin tepkisi: "Aman Allahım! Yapbozu yarım saatte çözdü! İnanamıyorum! Benim oğlum bir dahi! Bak teyzesi, amcası, yarım saatte neler yaptı benim paşam; dünyada bir tane, bir eşi daha yok. Bu kadar akıllı olduğun için, sana akülü araba alacağım, sabahtan akşama bütün sitenin beynini ütüle diye. Komşular gürültüden şikayetçi mi oluyor? Hanım hanıı-ım, burada bu arabayla gezmek benim oğlumun en doğal hakkı, rahatsız olan başka yere taşınsın. Sür oğlum sen, komşular bizi çekemiyor. Çekemeyen anten taksın!"

Bu geri bildirimle ebeveyn ne yaptı? Öncelikle yaptığı eylemden kopardı çocuğu. Emeğiyle, çabasıyla, uğraşıyla arasına girdi. Fazla uzun, fazla yüksek, fazla yanlış alkışladı ve çocuğun gerçeklikle arasını bozdu. Fazlasıyla zeki olduğu için her şeye hakkı olduğunu ve başkalarından özel muamele görmesi gerektiğini öğretti. Bütün ilgisini başarıyla yapılan gösterişe ve başkalarının başarıya verdikleri tepkiye yöneltti ve çocuğu çarpık, enfekte, kaotik bir ilişkiler evrenine sürükledi. Böylece başkaları ile kurabileceği sağlıklı ilişkiyi de sabote etti. Bu

durumda artık üzümde değil çocuk, bağcıda. Bağcıya gösteriş yapacak, üstünlük taslayacak ya da bağcıyı dövecek, dövemezse dövmenin hayalini kuracak. Böyle geri bildirim verilen bir çocukta büyüklenmeci yönde patolojik narsisizm gelişmesi muhtemeldir.

Bir başka çocuk yapbozu yaptı getirdi, gösteriyor. Ebeveynin tepkisi: "Çekil ayağımın altından işim gücüm var! Defol git yapbozuna da sana da! Aman sanki bi halt ettin! Boş işlerle uğraşacağına git babana yardım et! Hatice'nin oğlu Tayfun bin parçalısını yapıyormuş..." Bu geri bildirimle ebeveyn ne yaptı? Çocukta değersizlik, yetersizlik algısı yarattı; utanç, hüsran, öfke ve aşağılık duygularına neden oldu ve ona haset aşıladı. Böyle geri bildirim verilen bir çocukta ise örtük yönde patolojik narsisizm gelişmesi muhtemeldir.

Çocuğunu sürekli başka çocuklarla kıyaslayarak eleştiren bir ebeveyne, neden bunu yaptığını sorsak çocuğun iyiliği için, onu daha iyisini yapmaya teşvik etmek için yaptığını söyler. Aynı anne-babaya başkalarını kıskanan, haset eden insanlar hakkında ne düşündüğünü sorsak, kuvvetle muhtemel kötü atıfları olacaktır ve bunları kendine yakıştırmayacaktır. Oysaki eleştirel kıyas refleksi olduğu için zaten kıskançlık ya da hasetle belirlenmiştir. Onun çocukları da, ebeveyni gibi başkalarını kıskanır, başkalarının kendisini kıskandığını zanneder ve/veya değersizlik, yetersizlik, öz güvensizlikle belirlenir. Kıyas istismardır; kıskançlık ve haset, eleştirel kıyasla başlar.

Peki, doğru geri bildirim nasıl olmalı? Diyelim ki çocuk yapbozu tamamladı, getirdi ebeveyne gösteriyor. "Aferin ne kadar güzel yapmışsın. Epey uğraştırdı değil mi? Nasıl yapıyorsun, nasıl bir yöntem izledin? ... Hımm önce kenarları yapıyorsun demek, evet mantıklı, iyi bir yöntem bulmuşsun. Şimdi ne yapmak istersin?" Bu geri bildirimle ebeveyn ne yaptı? Çocukla içtenlikle ilgilendi, neyi nasıl yaptığını sorarak eylemini, sürecini dile getirmesini teş-

vik etti, böylece çocuğun eylemi kavramasını, metot ve aşamalar üzerinde düşünmesini sağladı. Akıl yürütme, dil, soyutlama becerilerini pekiştirdi. "Şimdi ne yapmak istersin?" sorusu ile ona seçme sorumluluğu verdi. Bir sonraki eyleme geçişi normalleştirdi ve böylece eylem akışkanlığı sağladı. Böyle geri bildirim verilen çocukta öz güven, benlik saygısı, benlik değeri ve hoşnutluk veren öz onay, dolayısıyla sağlıklı yetişkin narsisizmi gelişir.

Babanın Çocuk Bakımına Katılımı

Çocuksu narsisistik oluşlarıyla yıllarca birbirlerine oyun arkadaşlığı yapmış çiftler çocukları olduğunda genellikle aralarındaki uyumu kaybeder, ilişki krizleri yaşar ve çift terapisine başvururlar. Çünkü yeni gelen aile üyesi, bitmez tükenmez talep ve ihtiyaçlarıyla ikisini de büyümeye zorlar. Genellikle bu yaşamsal çağrıya anne boyun eğer; bebeğe hizmet ve eşlik ettikçe ruhsal yaşı hızla artar. Baba ise geride kalır, pek çok durumda anne bebekle ilgilenirken baba çocukluğuna doğru iyice gerileyip çeşitli bağımlılıklara gömülür. Bunlardan en trajikomik olanı oyun bağımlılığıdır. Çifte yakından baktığımızda, hayatın en zorlayıcı gerçeklerinden biriyle karşı karşıya kalmış, maddi manevi aralıksız mücadele veren bir kadın ve onun yanı başında bilgisayar oyunlarından kurulu alternatif bir evrende kaybolmuş beş yaş ruhsallığında bir adam görürüz.

Çocuk üç ila beş yaşına geldiğinde anne ile baba arasındaki uçurum iyice derinleşmiş olur. Annenin, eşiyle arasındaki ruhsal yaş farkına bakıp: "Ben bu adamla çocuktan önce ne yapıyordum?" diye hayrete düştüğüne defalarca tanık olmuşluğum vardır. Bu yüzden babaların da çocuk bakımına ciddiyet ve içtenlikle eşlik etmeleri ve tabii annelerin buna izin vermeleri ve teşvik etmeleri gerek.

Çocuk-erkil Aile Sistemi

Patolojik narsisizmin artmasında bir diğer etken, çocuk-erkil aile sistemidir. Çocuğun anne ve babaya, dolayısıyla dış dünyanın sınır ve koşullarına yenilmediği, hüsranı tatmadığı, çoğu durumda çocuğun sözünün geçtiği çocuk-erkil aile sistemi özellikle büyüklenmeci narsist birey yetiştirmek için ideal ortamdır. Çocuk-erkil sistemde çocuklar, ev işlerinde ve hatta en basit günlük ihtiyaçlarını karşılamakta hiçbir sorumluluk verilmeden, her şeyin en iyisini hak ettiğine inandırılarak, hiçbir bedel ödetmeden ödüller yağdırılarak büyütülür. Genellikle anne ve babanın yoğun iş hayatı ya da kendine düşkünlük nedeniyle çocukla yeterli zaman geçiremedikleri, bu yüzden suçluluk ve vicdan azabı duydukları durumda aile çocuk-erkil kurulur. Ya da anne ve/veya baba, kendi ebeveyninin sunduğu kısıtlı maddi manevi kaynaklardan yeterince beslenememiş, istismara uğramış, baskı ya da zulüm görmüştür; aynı olumsuz deneyimi çocuklarına yaşatmamak adına çocuk-erkil aile kurar. Burada genellikle farkında olunmayan amaç, kendi yaşanmamış çocukluğunu telafi etmek, çocukla kurulan sağlıksız özdeşim üzerinden kendi çocukluğunu yeniden yaşamaktır.

Çocuk-erkil aile sisteminin zararları, çocuğu çarpık bir gerçeklik algısına, egosantrizme, tümgüçlülük ve hak etme yanılsamasına itmesinin yanı sıra öz yeterliliği budaması hatta hadım etmesidir. Öz yeterlilik bireyin belirli bir ortamda performans gösterme veya istenen sonuçları elde etme yeteneğine ilişkin öznel algısıdır ve öz güvenin ön koşuludur. Erken çocukluktan itibaren öncelikle bedenin işlevselliğinin gelişmesine bağlı olarak gelişir ya da güdük kalır. Kendine yemek hazırlamayı, çamaşırını yıkamayı, evini temizlemeyi, alışverişini, ütüsünü yapmayı öğrenmemiş bir ergenin öz yeterliliği, dolayısıyla öz güveni gelişemez. Burada özellikle X ve Y kuşağının (kuşak kavramını sadece yaş itibarı ile kullanıyorum) öz eleştiri yapması ve çocuk-

lara sorumluluk verme yönünde tutum değiştirmesi çok önemli ve gerekli. Bir kez olsun soğan doğratmadan büyütülen çocuklar ergenliklerinde soğan doğrar gibi küp küp sabun doğrayan internet fenomenlerinin videolarını seyrederek "rahatlıyorlar".

BENLİĞİ GÜÇLENDİRMEK VE KORUMAK

Benlik Nasıl Güçlenir?

Psikolojik dayanıklılığın ve baş edebilirliğin en önemli göstergesi; şimdi ve burada olmakta olanla, çırpınmadan baş edebilmektir. Baş etmek için *çırpınmak* şu anlama gelir: İnkâr, yansıtma, bölme, idealize etme, değersizleştirme gibi ilkel, patolojik, narsisistik savunmalara tutunarak yüzeyde kalmaya çalışmak. Bu durum denizde boğulmakta olan birinin çırpınışına benzer. Onun yakınına gittiğinizde ya da onu kurtarmaya çalıştığınızda can havliyle sizi de tutup derinlere çeker, nefessiz bırakır, boğulmanıza bile neden olabilir. Son yıllarda popüler kültürde sık kullanılan "toksik ilişki" kavramının temel dinamiği de budur; yüzeyde kalmak, kendi gerçekliğiyle karşılaşmamak için başta inkâr ve yansıtma olmak üzere ilkel ve patolojik savunmalarla çırpınan kırılgan benlikli bireyin şuursuzca ötekine yapışması, onu aşağı çekmesi ve boğması.

Hem yüzeyde hem de derinde bu savunmalara tutunmadan ya da minimum düzeyde tutunarak durabilmeye nefesi yettiğinde insan, kendini gerçekten güçlü, yeterli ve değerli hisseder. Anın getirdikleri ile çırpınmadan baş edebildiğimizde kendimizle, başkalarıyla ve hayatla baş edebilir hale geliriz. Bu, doğuştan gelen ya da kolay ulaşılabilen bir olgunluk düzeyi değildir pek çoğumuz için ama uğrunda emek ve çaba harcamaya değer bir oluştur. Peki bu oluşa varmak için ne yapmalı?

Mesleğimizi icra ederken, maddi kararlar alırken, yatırım yaparken, yeni bir iş kurarken ağırlıklı olarak IQ testleri ile ölçülebilen genel zekâ ile hareket edebiliriz. Ancak bütün bunların gerçekleşmesi için başkalarıyla ilişkiler kurup sürdürmemiz gerekir. Ve ilişkileri, özellikle yakın ve/veya bağlayıcı ilişkileri yürütebilirliğimiz duygusal zekâ düzeyimize bağlıdır. Duygusal zekânın kökeni, antik Yunan felsefesinden bu yana en temel terapötik telkin olan "kendini bil" ilkesine dayanır.

Kendini bilmek, sadece kendini tanımak, neyi neden yaptığını bilmek değil, aynı zamanda kendini güçlü ve zayıf yanlarıyla, yetkinlikleri ve yatkınlıklarıyla, başarıları ve başarısızlıklarıyla kabul etmek; varlığının içeriği kadar varlığının haddini (sınırlarını, yetki ve değerini) de bilmek ve ona göre davranmaktır. Yani kendini bilmek, hem duygusal hem düşünsel hem de davranışsal bileşenleri olan çok katmanlı bir ruhsal kondisyondur. Çağdaş duygusal zekâ teorilerinin odağında öz farkındalık, kendi duygularının idrakinde, kabulünde ve kontrolünde olmak ve benlik saygısı yani kendini gerçeğe uygun şekilde algılamak, anlamak, kabul etmek vardır. Benliği güçlendirmenin olduğu kadar iyi yaşamın sırrı da öncelikle kendini bilmek, kendini kabul ve kontrol edebilmektir ki narsist bireyin yapamadığı budur.

Türkçeye "benlik saygısı" olarak tercüme edilen "*self esteem*" kavramındaki "*esteem*" sözcüğü hem değer vermek, saygı duymak, itibar etmek anlamında, hem de değer biçmek, değerlendirmek, değerini tahmin etmek anlamındadır. Yani günümüzün kırılgan bireyi için büyük sorun teşkil eden ve bir türlü erişilemeyen değerlilik algısı da aslında büyük oranda benlik saygısına dahildir.

APA psikoloji sözlüğüne göre benlik saygısı; kişinin fiziksel niteliklerini algılayışını, başarılarına ve yeteneklerine bakışını, değerlerini ve değerlerine ne kadar sadık bir yaşam sürdüğünü, başkalarının onu nasıl gördüğünü ve ona nasıl davrandığını içerir. Bu nitelikler hakkındaki toplam algı ne kadar pozitifse benlik saygısı o kadar yüksektir.

Tanımdan anlaşıldığı üzere benlik saygın hem senin kendini nasıl algıladığına hem de başkalarının sana olan tutumlarına bağlıdır. Değersiz hissedişlerin (ki aslında bir duygu değil bir yargıdır bu) temelinde hem senin kendine vermediğin değer, göstermediğin özen, duymadığın saygı, tanımadığın *kendi*

olma hakkı; hem de başkalarından yeterli olumlu geri bildirim alamamak vardır. Mantarlar ya da bitkiler gibi birbirine bağlı canlılar olduğumuzu tekrar hatırlayalım. Günde 100 kere: "Ben değerliyim, ben yeterliyim, kendimi olumluyorum, kendimi seviyorum…" diye seküler zikir niteliğinde oto-telkinler de yapılsa değerlilik algısının ve benlik saygısının yeterince artmıyor oluşu bundandır.

Burada bir türlü gelmeyen geri bildirimin kaynağına çok dikkatli bakmak gerek: Gerçekten değersiz olduğun için mi sana değer verilmiyor, saygı gösterilmiyor yoksa yanlış kişilerin gözünde değer kazanmaya mı çalışıyorsun? Patolojik narsisizmi iyi anlamış olmak, bu ayrımı yapabilmek adına son derece önemlidir. Patolojik narsisizm düzeyi yüksek olan bireylerden değer ve saygı görme beklentisine tutunmak ne zaman ödülün ne zaman cezanın geleceğini kestiremeden, öpülecek misin tokatlanacak mısın bilemeden, diken üstünde yaşanan, tutsak bir yaşamı kabullenmektir.

Sevgi ve Onayı Yanlış Yerde Aramaktan Vazgeçmek

Narsist bireylerin yakınları ve sevenleri, ona kendilerini tekrar tekrar anlatırlarsa onun tarafından görüleceklerini, anlaşılacaklarını; onu hoş tutar, her istediğini yaparlarsa onun tarafından sevileceklerini zannederler.

Oysaki narsist birey, patolojik narsisizmi açıklarken de belirttiğim gibi temel güven ihtiyacı başta olmak üzere görülme, onaylanma, sevilme, kabul görme ihtiyaçları karşılanmamış, bu yüzden duyduğu yoğun varoluş anksiyetesine karşı geliştirdiği disfonksiyonel savunmalarla hayata tutunmaya çalışan biridir. Narsist bireyin disfonksiyonel ego savunmalarının en baskın olanları inkâr ve yansıtmadır.

Jung: "En tehlikeli psikolojik hata, gölgeyi başkalarına yansıtmaktır. Neredeyse bütün çatışmaların kaynağı budur" der.

Gölge, bilinçdışı zihnin bir parçası, bireyin kendinde olduğunu kabul edemediği, inkâr ettiği karanlık yanı, kör noktasıdır. Bastırılmış düşünceleri, dürtüleri, arzuları, zayıflıkları ve eksiklikleri kapsar. Birey kendine konduramadığı bu özelliklerini (gölgesini) ötekine yansıtır: "Ben değil sen kıskançsın! / Ben değil sen yalancısın! / Ben değil sen sapkınsın!". Böylece benlik bütünlüğünün sağlanması için idrak, kabul ve entegre etmesi gereken tamamlayıcı yanını, kendi karanlığını, ötekine ipoteklemiş olur. Bu aslında eksik ya da yarım kalmaktır. Ve tabii kendi içindeki cehennemi başkalarına sıçratmak, kendi zehrini ötekine bulaştırmaktır.

Burada gölgesini yansıtan bireyle yakın ilişkide olan kişi için ötekinin karanlığıyla zehirlenmenin de ötesinde hüsran yaratan bir başka durum daha söz konusudur. Bu hazin durumu yine Jung'dan bir alıntıyla şöyle aydınlatabiliriz: "Gölgenin yansıtılması, tüm dünyayı bireyin kendi bilinmeyen yüzünün bir kopyası haline getirir". Yani birey neye, kime, nereye baksa kendi "karanlık, kötü, çirkin, adi, korkunç, yetersiz, değersiz, kabul edilemez…" olan yüzünü görür. Bu, gölgesini yansıtan bireyi seven kişi için dayanılması çok zor bir durumdur: En başından beri onun tarafından görülmüyor olmak ve ne yaparsa yapsın onun gözünde karanlık, kötü, çirkin, adi, korkunç, yetersiz, değersiz ve kabul edilemeyen olmak…

Ayrıca narsist bireyin en baskın savunma mekanizması olan inkâr, öncelikle kendi gerçekliğinin inkarıdır. Kendini inkâr eden birinden senin gerçekliğini tanımasını, seni kabul etmesini beklemek, gözleri kapalı birinden seni görmesini beklemek gibidir. Narsist birey kendisiyle, kendini savunmakla, kendi anksiyetesini dindirmekle fazlasıyla meşguldür. Dolayısıyla ötekinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelebilecek ruhsal kondisyonda değildir. Anne-babanız, eşiniz, sevgiliniz, patronunuz ne kadar "*özünde iyi biri*" olsa da kişilik bozukluğu düzeyinde narsisistik yapıdaysa

ihtiyacınız olan sevgi ve onayı size istese de veremeyecektir. Yanlış kapıyı aşındırmaktan vazgeçmek en iyisidir.

Narsist Bireyi İyileştirmekten Vazgeçmek

Yakın ilişki, özellikle de aşk ilişkisi, iki insanın ruhsal anlamda çözülüp birbirine karışması gibidir. Bu durumda iki sağlıklı insanın ilişkisi sağlıklı olur. Birinin ruh sağlığı yerinde diğerinin değilse, ikisi de ya sağlığa ya da patolojiye doğru birbirlerini etkileyerek değişebilirler. Değişimin ne yöne olacağı, patolojinin şiddetine ve sağlıklı olanın ruhsal gücüne bağlıdır. Değişim sağlık yönünde olursa varılabilecek yüksek aşama "Michelangelo fenomeni", hastalık yönünde olursa yaşanabilecek kötü durum popüler kültürde "toksik ilişki" adıyla anılan, disfonksiyonel, enfekte ilişki sistemidir. Karşılıklı olarak ruhsal patolojilerin örtüşmesi ya da birbirini beslemesi durumu da söz konusu tabii. O vakit ilişkideki bireyler, aynı hasta frekansta titreşmeye başlar, rezone olur ve rüzgârda çöken köprüler gibi birlikte çökebilirler ki bu da toksik ilişkinin en ileri boyutu sayılabilir.

Michelangelo fenomenini *Yatıyorum Bir Şey Diyor musun?* adlı kitabımdan bir alıntı ile şöyle özetleyebilirim: "İtalyan ressam, heykeltıraş, şair ve mimar Michelangelo, heykel yapma sürecini sanatçının mermerin içinde uyur halde gizli kalan figürü açığa çıkartması, salıvermesi olarak tanımlar. Bu tanımı çağdaş çift terapisinde partnerler arasındaki olumlu ve yapıcı etkileşimi ifade eden bir metafor olarak kullanırız. Michelangelo fenomeni, ilişki/evlilik tatmini yüksek olan çiftlerde gözlemlenen, tarafların benlik ideali ve o ideale ulaşma süreçleriyle ilgili bir olgudur. (Benlik algımız, bugün olduğumuz kişiyi nasıl gördüğümüzdür. Benlik idealimiz ise, olmak istediğimiz, olabileceğimiz ve bugün algıladığımız "ben"den daha donanımlı, daha yetkin, daha olgun, aşkın, yapmak istediklerini yapmış, dolayısıyla daha hoşnut olan kendiliğimizdir.)

Michelangelo fenomeni, bir partnerin diğerinin benlik idealini algılayabilmesi, kavrayabilmesi ve onun benlik idealine ulaşması için partnerini yüreklendirmesi, desteklemesi, bu yolda önüne çıkan engelleri aşmasına, üzerindeki fazlalıkları yontup atmasına ve kendi içinde gizlenen cevheri açığa çıkarmasına yardım etmesi anlamına gelir.

Örneğin bir partner, ötekinin öğretmenliğin yanı sıra iyi bir ressam olabileceğini görüp algılayabilir ve onu daha fazla resim yapmaya heveslendirir, evin bir odasını atölye haline getirmesine yardım eder, pazar günleri atölyesine kapanıp resim yapmasını, doğa gezilerine çıkmasını, yetişkin eğitimlerine katılmasını destekler. Ya da bir partner, diğerinin finans sektöründe mutlu olmadığını, psikoterapist olmak istediğini görüp kavrayabilir ve onun yeniden üniversite sınavına girmesini, psikoloji eğitimi almasını, maddi manevi imkânlarını seferber ederek destekler. Bunlar, kısa vadede zorlukları olan, özveri ve sabır gerektiren, yokuş yukarı süreçlerdir. Ancak orta ve uzun vadede bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerinde olduğu kadar, ilişkiden alınan tatmin ve ilişkinin uyum içinde, ağız tadıyla sürdürülebilirliği üzerinde son derece olumlu etkileri vardır."

Michelangelo fenomeni, ebeveynle yetişkin evlatları arasında ya da iki yakın dost arasında da arzu edilen ve zaman zaman ulaşılabilen bir ilişki ideali olabilir. Ancak tahmin edilebileceği üzere patolojik narsisizm söz konusuysa bu ideale ulaşabilmek neredeyse imkânsızdır. Çünkü narsist bireyin benlik ideali, aslında çoktan ulaşmış olduğunu zannettiği büyüklenmeci sahte benliktir. Bu durumda herhangi başka bir ideale ulaşmak için içtenlikli bir çaba göstermeyecektir. Çünkü ona göre zaten en ideal formundadır o ve bu ideal formun layık olduğu hak ve ayrıcalıkları hemen şimdi ister. Bu durumda partnerin narsist bireyde gördüğü "saklı cevher"i açığa çıkartma çabaları da haliyle boşa gidecektir. Belki narsist birey gerçekten çok yetenekli, çok

zeki ve çok yaratıcıdır ve fakat buna rağmen bir ürün ya da eser ortaya koyamıyor, başladığı işleri sürdüremiyordur. İyi niyetli partnerin tuzağa düştüğü yer işte tam da burasıdır. Eğer partnerin yolundaki engelleri kaldırırsa ve onu arkasından iterek desteklerse ilerleyebileceğini zanneder ama burada engel dışarıda değil, engel kişinin kendisidir. Göz göre göre "ziyan olduğu" düşünülen pek çok narsist bireyin başarılı olmasına zekâ yeter, yetenek yeter, yaratıcılık da yeter ama benlik yetmez. Bunu kalp yetmezliği gibi düşünebiliriz. Yürümek, yol almak için gerekli bütün organlar vardır ama onlara güç sağlayacak olan merkezi mekanizma yetersizdir. Dolayısıyla narsist bireyin engelini ortadan kaldırmak, pek de ulaşılabilecek bir hedef değildir.

Evet, insanı iyi eden de hasta eden de ilişkidir ve psikoterapi de her şeyden önce danışanla terapist arasında kurulan sağlıklı ilişki sayesinde fayda sağlar. Ve fakat ilişkinin iyileştirici deneyim haline gelebilmesi için bu deneyimden faydalanması beklenen kişinin öncelikle kendi gerçekliğiyle karşılaşma cesaretinin olması ve bu karşılaşmaya talip olması gerek. Devamında, karşılaşmanın getirdiği farkındalığı iç görüye dönüştürüp benliğine entegre edebilecek duygusal-düşünsel donanıma sahip olması gerek. Bunun için kendi varoluşu ve yaşantıları üzerine düşünme, anlama, kavrama pratiği geliştirebilecek düzeyde içe bakış, soyutlama ve kavramsallaştırma yetisinin olması gerek. Bütün bunları sürdürülebilir kılabilmek için kişilik tutarlılığının olması gerek. Ve tabii davranışlarında, tutumlarında farklılaşma sağlanabilmesi için düzenli olarak çaba göstermeye talip ve muktedir olması gerek.

Sevgilinin, eşin, dostun, anne babanın terapisini üstlenmeyi düşünen herkes kendine o kişide bu niyet ve yetilerin olup olmadığını içtenlikle sormalıdır. Sen onu kurtarmaya talipsindir ama o kurtarılabilir değildir çoğu zaman.

Narsist kardeşinden, ebeveyninden, dostundan, eşinden ayrılanlar geride bıraktıklarının "ziyan" olduklarına dair bir sezgiyle vicdan azabı çekerler bazen. Oysaki ziyan olmak kaçınılmazdır, her canlının kaderidir öyle ya da böyle bir miktar ziyan olmak. Özellikle yüzü yaşama dönük olmayanın canlılığı daha hızlı sönümlenir. Öz disiplini zayıf olanlar, yaşam sorumluluklarını üstlenmeyenler, yeni deneyimlere kapalı olanlar, ötekilerle bağ kurmayanlar, hayatın akışının gereklerine az çok uyum sağlayamayanlar daha fazla ziyan olurlar. Bu yüzden narsist bireyi iyileştirmeye ve kalkındırmaya çalışanlar, çoğunlukla hiçbir zaman ulaşılamayacak bir ideal için ömür tüketir, kendilerini ve maalesef pek çok durumda çocuklarını, huzursuz, mutsuz, çatışma ve engellenmişlikle dolu bir yaşama mahkûm ederler.

Narsist Bireyin Avukatı Olmamak

Narsist ve/veya psikopat biriyle ilk tanıştığımızda aslında o kişide bir sorun olduğunu; bir sahtelik, donukluk, tuhaflık olduğunu sezer ve bazen belli belirsiz bazen de apaçık rahatsızlık duyar, hatta irkiliriz. Narsisizmi sağlıklı olan bireyler bu gibi durumlarda yaklaşan tekinsizliği hisseder ve kendilerini korumak adına geri çekilir, tanık pozisyonuna geçerler.

Yeterince sağlıklı narsisizme sahip olmayan bireyler; özellikle yetersiz bakım almış, narsisistik, borderline ve/veya psikopatik bakım verenler tarafından yetiştirilmiş, travmatik çocukluk deneyimleri yaşamış olanlar, bu doğal ikaz niteliğindeki ilk izlenimin üzerini çocukluklarından beri yanlarında taşıdıkları bilişsel çarpıtmalarla ve mazeretlerle alel acele örterler: "Bu insan tekinsiz değil etkileyici, yapmacık değil nazik, gösterişçi değil karizmatik, tedirgin değil dikkatli, şu an öfkesini bastırmıyor, zaten çok sakin..." diyerek içlerindeki doğal alarm sistemini sustururlar. Bu aslında kişinin kendi kendine yaptığı

bir gerçeği çarpıtma müdahalesidir (*gaslighting*). Narsist birey de benzer şekilde kendi gerçeğini kendine doğru çarpıtmaktadır o sıra: "Ben aslında etkileyiciyim, naziğim, karizmatiğim, dikkatliyim, sakinim…" Böylece sahnedeki narsist bireyle ona uyumlanan arasında adı konulmamış bir "suç ortaklığı" başlamış olur.

Küçük bir çocuk için çaresizce bağımlı ve mecbur olduğu ebeveynin zararlı ve tehlikeli olduğunu kabullenmek çok zordur. Kim her an kendisini ısırabilecek olan bir canlının kucağında olmakla baş edebilir? Çocuk, kendini ebeveynin yanında güvende hissedebilmek için bu çarpıtmaları yapmak zorunda kalır ve ebeveynin özünde iyi olduğuna kendini inandırır. Yıllar sonra narsistin "suç ortağı" olacak olan kişi, işte o küçük çocuktur. Ortada henüz bir suç ya da fail yoktur tabii. Ancak bu ikili yakın ilişkiye geçtiklerinde ne kendileri ne de ilişkileri masum kalabilecektir.

Narsist bireylerden zarar görmemek için gerek yeni tanıştığın gerekse eskiden beri yakın olduğun narsist bireylerle ilişkilerinde, kendine karşı onları savunmak için kullandığın otomatik bilişsel çarpıtma ve mazeretler varsa bunların farkında ve kontrolünde olmak ve tabii ikaz niteliğindeki ilk izlenime güvenmek çok önemli ve gereklidir.

Ayrıca narsist bireyin de içinde bulunduğu bir sistemde onun savunuculuğunu üstlenen, çatışma durumlarında seni haksız narsisti haklı konuma taşıyan suç ortaklarına karşı da uyanık olmak gerek. Ne olursa olsun narsisti savunan, temize çıkaran, onun yolundaki engelleri kaldırıp istediği yere ulaşmasına yardım eden kişilere *Muhteşem Oz Büyücüsü*'nden ödünç alınmış bir metaforla "uçan maymunlar" (flying monkeys) adı verilir.

Narsist Bireyle Özdeşim Kurmamak

Bazı bireyler yakın ilişki içinde oldukları narsist bireyin özünde küçük bir çocuk olduğunu görür, kabullenir ve fakat o küçük çocuğa merhamet duydukları için narsist bireyi terk edemezler. Sürekli istismar eden yakını ya da partneri hakkında: "Ayrılırsam küçük bir çocuğu kapı dışarı etmiş gibi hissederim. / O yalnız yaşayamaz ki! / O bensiz yapamaz ki!" diyerek beden ve ruh sağlıklarını bozan narsisistik ilişkilerini sürdürenler çoktur. Peki, burada aslında ne olmaktadır?

Bu görünüşte bir çocuk ve ona sahip çıkan bir ebeveynden oluşan sisteme yakından baktığımızda bazen yoğun bir özdeşimle karşılaşırız. Kişi narsistin içindeki çocukla özdeşim kurar, narsisti kurtarmaya çalışırken aslında kendi içindeki çocuğu kurtarmaya çalışır. Onun ebeveyni olurken aslında kendi içindeki çocuğa ebeveyn olmak, sahip olamadığı "iyi anne" ile, yaşayamadığı fakat hep hayal ettiği güvenli anne-çocuk ilişkisini yaşamak ister. Her daim iyi anne rolünde kalmak şartıyla tabii. Ne büyük haksızlık!

Narsist bireyleri sırtlananlar yani gerektiğinde onun annesi, babası, terapisti, hemşiresi, hamisi, hizmetçisi, şoförü, sekreteri, partnerse seks objesi olarak narsistin arzu ve ihtiyaçlarını karşılayan, duygularını regüle eden, hedefleriyle arasında kullanışlı bir uzuv işlevi gören bireyler; yaşamlarını sürdürebilmek için bir başkasının sorumluluğunu üstlenme alışkanlığı kazanmışlardır. Genellikle disfonksiyonel ailelerde, olumsuz ya da travmatik koşullarda yetişmiş yaralı bireylerdir.

Başkalarının ihtiyaçlarına karşı çok hassas ve vericidirler çünkü genellikle çocukluklarında öyle olmaları gerekmiştir. Hassas ve verici olmadıklarında suçlanmış, cezalandırılmış, dışlanmış, yok sayılmışlardır. Çıkar çatışması durumlarında geri çekilirler, uysal ve uyumludurlar, çünkü çocukluklarında öyle olmadıkları durumlarda orantısız öfke ve şiddetle karşılaş-

mış ya da uygun bir rol modelden kendilerini ve çıkarlarını nasıl koruyacaklarını, nasıl sınır çizeceklerini öğrenmemişlerdir. Başkalarının istek ve ihtiyaçlarını kendi istek ve ihtiyaçlarından önde tutarlar çünkü çocukluklarında genellikle ebeveynleştirilmiş, ebeveynine bakım vermek durumunda kalmış, ebeveyn refleksleri kuşanmışlardır.

Günümüzde söz konusu karakteristik özellikler medyada "empath" kavramıyla paketlenerek "iyi, erdemli, anti-narsist" insan modeli olarak servis ediliyor ve fakat genellikle yüksek kaygılı, sağlıklı narsisizmi yetersiz, yaşama cesareti ve benlik saygısı düşük; çekingen, bağımlı ya da örtük narsisistik kişilik özellikleri taşıyan bireyleri betimliyor. Narsisti hiçbir koşulda bırakamayacağına inandıran iç ses, bireyin içine enjekte edilmiş yetersizlik, değersizlik, çaresizlik inançlarıdır ve bu inançlar doğrultusunda bireyin sergilediği hassas, fedakâr, bağımlı davranış ve tutumlar, ödüllendirildiği ve yüceltildiği için pekişmiş, süreklilik kazanmıştır.

Bütün bunların farkında olarak, narsisti üstlenen bireyin öncelikle kendi yaşam sorumluluğunu üstlenmesi ve kendisini sömüren, tüketen, akışını tıkayan ilişkilerden özgürleşmesi hayati önem taşır.

Çocuksu Öz Güvenden Yetişkin Öz Güvenine Geçiş Yapmak

Benliği kırılganlaştıran en önemli unsur bireyin yetişkin öz güveni kazanamamış olmasıdır ve bu sadece bireysel bir mesele değil, toplumsal, hatta global bir sorundur. Olguyu bu boyutlarıyla değerlendirmek gerek. Günümüzde "öz güven" tanımı, maalesef öz güvenin çocukluktaki belirleyenleri esas alınarak yapılır. Patolojik narsisizmi çocuksu narsisizmde yani öz güvenin çocukluktaki belirleyenlerinde takılıp kalma hali olarak tanımlamıştık. Çocuksu narsisizmin özelliklerini hatırlayalım: çocuksu hedonizm yani haz veren etkinliklerin hemen şimdi

yapılmasını isteme, tatmini geciktirememe, tatminde diretme, dayatma, önceliklerin çatışması durumunda verilen çocuksu tepkiler (bağırıp çağırma, tutturma, tepinme, öfke nöbetleri ya da mızmızlanma, surat asma, ağlama, küsme), iyi görünmek, fiziksel güç ve mülkiyet gibi yüzeysel değerler üzerinden belirlenen benlik değeri, egosantrizm, tümgüçlülük yanılsaması. Bugünün başkalarının haklarına tecavüz ederek de olsa "yumruğunu masaya vurarak" istediğini koparıp alan "öz güvenli" bireyi de tıpkı böyledir. Gelişmemiş, yontulmamış, barbar.

Oysaki öz güven her istediğini almak, yapmak ya da oldurmak değil, bireyin kendi yeteneklerine, kapasitesine ve muhakeme gücüne yani akılcı karar verme yetisine olan güven duygusudur. Öz güvenli birey değişen yaşam koşullarına adapte olabileceğine, gerektiğinde yapıcı eyleme geçebileceğine, bazı şeyleri (her şeyi değil) iyi yapabilmek için yeni bilgiler öğrenebileceğine, yeni beceriler edinebileceğine, gereken emeği verebileceğine, dengeli ilişkiler kurabileceğine, spontanlığını, yaratıcılığını doğru yer ve zamanda kullanabileceğine, zorluklar, acılar, kayıplar yaşasa da ruhsal bütünlüğünü koruyabileceğine, düşerse yeniden kalkabileceğine güveni olan bireydir.

Ve bu güven, birey yaşam içinde kendi olarak yol aldıkça; yaptıkça, ettikçe, sorunlarına çözüm üretebildikçe, esnek fakat geçirgen olmayan sınırlar koyarak kendini koruyabildikçe gelişir. Eylem, deneyim ve bunlarla gelen gerçek hayat bilgisi yoksa öz güven de yoktur.

Bu yüzden bireylerin, özellikle de gençlerin ev dışındaki gerçek ve somut yaşamda eyleme geçmeleri, sorumluluk almaları, kendilerine ve başkalarına maddi manevi katkı sağlamaları ve bu yolla tecrübe edinmeleri son derece önemlidir. Doğayla uyumlu öğrenme progresif öğrenmedir ve gerçek hayat bilgisi progresif öğrenme ile edinilir; yani birey deneyerek, yaparak, uygulayarak, sorgulayarak, yanlış yaparak, geri bildirim alarak,

neyi neden yaptığını anlayarak, hayatın içinde, başkalarıyla etkileşime geçerek gelişir; geliştikçe aşama kaydeder, büyür, olgunlaşır ve tabii öz güven kazanır. Bu öğrenmeler aynı zamanda benlik değerini ve benlik saygısını da arttırır.

Bugünün eğitim sistemi ise maalesef büyük oranda obsesif öğrenmeyi destekler. Gençlere özellikle ülkemizde söylenen şudur: "23-25 yaşına kadar bir masanın başında otur, önüne konulan her şeyi oku, hatmet, ezberle, sonra mezun olunca ne yapacağına bakarsın!" Zihinsel şişme ve eylem açlığıyla belirlenmiş, üstüne bir de kapitalist propagandayla narsisistik değerler yüklenmiş bir gencin hayata atıldığında kendine güvenmesini nasıl bekleyebiliriz?

Yakınlık Kurmak

"Yalnızlık Sınavı" başlığı altında da belirttiğim gibi, insan yakın ilişki içinde kendini güvende hissedebilen bir canlı. Ötekiyle aramızdaki yakınlık, sığınabileceğimiz ve beslenebileceğimiz güvenli alanı teşkil eder. İstismar ise ötekiyle aramızdaki güvenli alanı güvensiz hatta travmatik kılan, dolayısıyla istismara uğrayan bireyi yakınlığa dirençli, ilişkiden sakınır hale getiren yıkıcı bir yaşantıdır. Ve fakat tekrar güvende hissetmenin yolu yalnızlıktan, izole olmaktan değil yine yakın ilişki kurabilmekten geçer. Çünkü insan ötekinin sigortasıdır. Benlik, ötekiyle etkileşim içinde var olur, kendini var eder, gerçeklik ve güç kazanır. Öteki yoksa, etkileşim yoksa uzun vadede benlik zayıf düşer, gerçeklikle ilişkisi bozulur. İzolasyon, özellikle anksiyete bozuklukları ve depresyona zemin hazırlar. Deri kuruyunca nasıl tahriş ve alerjiye daha yatkın olursa, izolasyonla gelen ruhsal kuraklık da bizi hastalığa yatkın kılar. Yakın ilişkileri olmayan izole birey kendini iyi hissetmek için çeşitli bağımlılıklar geliştirir; sosyal medya, alışveriş, alkol-madde, seks ya da pornografi bağımlılıkları gibi.

"Kimseyle yakınlaşmayayım ki canım yanmasın" diyerek pozisyon almaya başladıysan, bunu tehlike alarmı niteliğinde bir uyarı olarak değerlendirmek lazım. Yanlış yöndesin.

Bir süre sonra "Kimse beni sevmiyor, istemiyor!" diyerek kırgınlığa, küskünlüğe, kindarlığa kapılabilir ya da "Benim kimseye ihtiyacım yok, ben bana yeterim, kendimi sevsem yeter!" yönünde büyüklenmeci savunmalara tutunmaya başlayabilirsin. Kendine acıma da kendini yüceltme de insanı kendinden uzağa düşürür. Bu iki yöne de sapmadan, benlik değerini, benlik saygını, öz güvenini koruyarak yaşamak için güven, sevgi, kabul ve anlaşılma ihtiyaçlarını karşılayan, gerçekçi geri bildirim alabileceğin yakın ilişkilerin olmalı.

Narsist Yakını Geride Bırakmak

Narsisizmle ilgili en sık duyduğumuz sorulardan biri: "Peki annem, babam, yetişkin çocuğum narsist ise ne yapmalıyım?" Çözüm, her zaman olduğu gibi, tek bir reçeteyle ortaya konulacak kadar basit değildir. En uygun davranış, tutum ve stratejiler, kişiden kişiye, ilişkiden ilişkiye, o ilişkinin hangi evresinde olunduğuna, yaşa, ruhsal güce, aradaki bağın derinliğine, tarafların içgörü ve öz farkındalık düzeylerine, sosyokültürel ve sosyoekonomik durumlarına, birbirleriyle baş edebilme ve birbirlerinden beslenme düzeylerine göre değişir.

Burada, narsist yakınlar adına yüklenilen sorumluluk ya da suçluluk ve vicdan azabı yüzünden yolunu ayıramayanlar için birkaç hatırlatma ve öneride bulunmak isterim:

Çocuğumuz ya da varsa bizim bakımımıza muhtaç başka çocuklar dışında herkes bırakılabilir, anne baba dahil. İnsan pek çok durumda kaldırabileceğini düşündüğünden daha fazlasını kaldırabilen bir canlıdır. Onlar da yaşamanın bir yolunu bulacaklardır. Uzun yıllar: "Tek başına yapamaz!" diye bırakı lamayan "yetişkin" narsist bireyin ayrılıktan çok kısa bir süre

sonra kendine yeni bir anne ikamesi bulması ve ona yaslanması işten değildir. Bazen de evet çöküş gelir. Ancak kayıplarla gelen çöküşler çok kötü hissettirse de ruhsal gelişim için kötü değil bilakis olumlu etki yaratabilir. Bazen kim olduğumuzu, ne yaptığımızı, nelere sebep olduğumuzu anlamak için kaybetmek gerekir.

En zoru senin bakımına muhtaç kalan narsist anne ve babadan özgürleşmektir. Ülkemizde yaşlıların kurumsal bakım evlerinde yaşamaları hoş karşılanmaz, evlatların "hayırsızlığı" olarak yaftalanır. Ancak her insanın kendisi için iyi olana yönelme özgürlüğü, kendisine kötü gelen yer ve kişiden kaçınma hakkı vardır. Bunun da durumu değerlendirirken hesaba katılmasında büyük fayda var.

Ayrıca narsist bireyler ordu, hapishane, hastane, bakım evi gibi kuralları, işleyişi belli, yapılandırılmış yaşam ortamlarında sakinleşir, yatışır, uysallaşırlar. Yaşam sorumlulukları hiyerarşik yapı tarafından üstlenilmiştir, kaygıları azalır. Hayatta kalabilmek için her sabah kendilerini yeniden icat etmeleri ve sahne almaları şart değildir, yorgunlukları diner. Ve narsist bireyler yabancılara, yakınlarına kustukları gibi nefret kusmaz, yakınlarına çıkardıkları zorlukların çok daha azını çıkarırlar. Üstelik etraflarında onlara büyüklenmeci ya da mağdur geçmişlerini hatırlatacak yakınları olmadığında daha sık anda kalabilir, etraflarındaki yeni insanlara farklı gözlerle bakabilirler. Dolayısıyla bir kurumda olmak yaşlı narsistler için kendilerini ve yakınlarını tüketmekten çok daha iyi olabilir.

İnsan çocukluğunda kendisini ihmal ya da istismar etmiş olan ebeveyni yaşlanıp hastalandığında ve bakıma muhtaç hale geldiğinde öfke, engellenmişlik, bozguna uğramışlık, yılgınlık hatta tiksinti duyabilir. Ebeveynine sahip çıkmak, düzenli olarak ziyaret edip bakımını üstlenmek, hele ki onu evine almak istemeyebilir. Haklı, yerli ve doğal bir isyandır bu. Bazıları bu zor ve karmaşık duyguların üzerine böyle hissettikleri için bir

de suçluluk ve vicdan azabı duyarlar. Bu duygular ise genellikle sorgulanmadan kabullenilmiş "ebeveyn dokunulmazdır" inancından kaynaklanan haksız ve yersiz duygulardır. Ancak hasta ve yaşlı narsist ebeveynin sorumluluğunu birinin alması gerekir ve hemen herkesin beklentisi bu sorumluluğu evladın alması yönündedir.

Bu gibi çaresiz kalınan durumlar için önerim; bakıma muhtaç olan narsist ebeveyne yardım etmeyi; bir zamanlar hayatını mahvetmiş, çocuk olma hakkını elinden almış, bugün hâlâ kanayan yaralarını açmış birini üstlenmek ve muhtemelen onun altında kalmak gibi algılamak yerine; ona yardım etmeyi onun kişiliğinden ve sana yapıp ettiklerinden bağımsız olarak, varoluşa olan yaşam borcunu ödemek gibi görmen. Hepimizin payına seçmediğimiz genler, seçmediğimiz coğrafi koşullar, seçmediğimiz ebeveyn, seçmediğimiz çocuklar düşer. Adına ister *kader* diyelim ister *talih* ister *şans*; hayatın kaçınılmaz bir gerçeği bu. Dolayısıyla hepimiz, yaşam amacımızı yerine getirirken birileriyle hayatı paylaşır ya da onlara maruz kalırız. Bu noktada ebeveynin sorumluluğunu almaya karşı ilk başta gelen yoğun olumsuz duyguları öncelikle kabul edip kendine onları yaşama izni vermek; devamında mümkün olduğunca rasyonel bir gözle büyük resme bakarak durumu varoluşsal bir maruziyet gibi kabul edip işe koyulmak en iyisidir. Payına bu borç düşmüştür, imkânların dahilinde ödemek gerekir. Ancak kendini ve varsa çocuklarını koruyabileceğin bir mesafeden yapılmalıdır ebeveyne yardım. Mümkün olduğunca uzaktan ve fazlasıyla değil, olduğu kadar, yani verirken eksileceğini düşündüğün raddeye kadar.

HAYATA DOĞRU DEĞERLERLE TUTUNMAK

Sağlıklı narsisizmin en önemli unsurlarından olan benlik saygısının taşıyıcı kolonlarından biri, benimsenen değerler ve o değerlere uygun bir yaşam sürebilmektir. Bugün, mutluluğu ve *özel* biri olmayı temel değer ve hatta yaşam amacı olarak öne süren; mutluluğu tüketimin anlık hazzıyla, özel biri olmayı ise lüks tüketime erişimle tanımlayan bir sistemin propagandası altında yaşıyoruz.

Bu bağlamda Ruben Östlund'un *Triangle of Sadness* (2022) filmi, anlamlı bir eleştirel bakış sunar. Özellikle iki giyim markasının imajlarının karşılaştırıldığı giriş sahnesi sistemik propagandanın bireyin hayata karşı "duruş"u üzerindeki belirleyici etkisini somutlaştırması açısından oldukça çarpıcıdır.

Sistem bireyi ergen tutmak ve bu sayede kendi ürettiği değerleri benimsetebilmek için mesnetsiz telkinlerde bulunur: "Sen çok özelsin, her istediğini yapabilirsin, sen her şeyin en iyisine layıksın/değersin!" Buna bağlı olarak bireyde gerçekçi benlik değeri ve benlik saygısı düşer. Özellikle depresyon hastalarında (patolojik narsisizm söz konusu olsun olmasın) hak etme yanılsamasının derin izlerine giderek daha sık rastlıyoruz.

Bu koşullarda acilen yapılması gereken; bireyin anlamlı, tutarlı, sürdürülebilir, doğayla uyumlu ve herkesin hayrına olabilecek değerlere tutunmasını sağlamak. Sağlıklı narsisizmi bireyde ve toplumda çoğaltabilmek için, bir değer ve amaç olarak sunulan mutluluk kavramını ve özel biri olma halini sorgulamak ve doğru tanımlamak gerek.

Günümüzde dışarıdan bakıldığında sıradan, yani herkes gibi görünmek; bir yetersizlik, değersizlik, "eziklik" göstergesi sayılır. Oysaki sıradanlık gündelik hayatı herkes gibi yaşıyor olmak değil, otantik benliğin yapılanamamış olmasıdır. Otantik olan birey, yani düşüncede ve davranışta taklit ve sahteliğe

düşmeyen, özgün bir iç dünya inşa edebilmiş, kendi varlığını hoşnutlukla kabullenmiş biri, sıradan değildir. Bakabilen, görebilen için tek ve eşsizdir. Otantik insanları genellikle sokakta görsek anlamayız; çünkü kendilerini gözümüze sokmadan, gereğinden fazla yer kaplamadan, sebep yokken sahne almadan, yanımızdan usulca geçip giderler.

Bu noktada özel ya da sıra dışı hissettiği için kendini sorgulayan okurlar olabilir. Dış gerçeklik ve başkalarının kanıları da bireyin algısı ile örtüşüyorsa ve tabii büyüklenmeci sahte benlik söz konusu değilse, özel ya da sıra dışı hissetmek sorun teşkil etmeyebilir. Kişi gerçekten de yüksek düzeyde zekâ, yetenek ve birikime sahip olabilir ve emek verdiği alanlarda sıra dışı hissedebilir. Bu normaldir. Asıl sorun, özel olduğuna inandığı için özel muamele görmesi gerektiğini düşünmek, bunun talebinde ve beklentisinde olmak, hayatını alacaklı gibi yaşamaktır.

Jung: "Doğuştan yetenekli biriysen eğer, bu bir şey elde ettiğin anlamına gelmez. Geri verecek bir şeylerin olduğu anlamına gelir" der. Bu bakış açısı sadece yeteneklerinin bir kısmını keşfetmiş ve hayata geçirmiş olanlar için değil henüz yeteneklerini keşfetmemiş olan herkes için geçerli kanımca.

Hak etme yanılsamasından, alacaklı oluştan dolayısıyla narsisistik tatminsizlikten ve depresif duygu durumdan çıkışın yolu; alacaklarına değil öncelikle vereceklerine odaklanmak, izole olmak değil bağ kurmak, alamadıkların yüzünden kendine acımak ya da haset etmek değil, kendine ve başkalarına gerçek anlamda fayda sağlayacak uğraşlara tutunmaktır.

Antik Yunan'da, yaşamın amacı anlık mutluluklar ve keyif almak değildi. Bunun yerine özellikle Aristotle ve Plato'nun vurguladığı *eudaimonia* kavramı benimsenmişti. Eudaimonia: "Potansiyelini iyi kullanmaktan doğan tatmin ve memnuniyet" anlamı taşır. Bu tatmin günün sonunda ve tabii ömrün sonunda, yapıp ettiklerinden müsterih olmayı, iç huzuru ve

rahatlığı duymayı beraberinde getirir. Maddi hazların, lezzetlerin, lükslerin verdiği sığ ve uçucu mutluluktan farklı olarak, Eudaimonia'ya odaklanmak, acısıyla, sıkıntısıyla, zorluğuyla gelen yaşam süreçlerini cesaret ve ruhsal dayanıklılıkla kucaklayabilmemizi sağlar.

Eudaimonic bilgeliğe ve iyi hissedişe ulaşabilmenin yolu öncelikle kabulden geçer: "Kâinat kayıtsız, hayat sonlu, ben sınırlıyım." Bunu diyebildiğinde insan acı ilacı içip çocukluk hastalıklarından iyileşebiliyor.

Freud, insanlığımızın temel taşlarının sevmek ve çalışmak olduğunu söyler. Kanımca bu iki eylem, kendi içindeki ve dışındaki patolojik narsisizmle baş etmeye çalışanlara verilebilecek en asal önerilerdir. Evet, "Yeryüzünde olmanın tedavisi yoktur" ama tesellisi vardır. Tesellimiz, sevmek ve çalışmaktır.

OKUMA ÖNERİLERİ

Millon, C. M., Ramnath, R., Meagher, S., Grossman, S., Millon, T., *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları*, İş Bankası Kültür Yayınları.

Campbell, W. K., Miller, J. D., *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder*, John Wiley & Sons.

Kernberg, O. F., *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm*, Metis Yayıncılık.

Lasch, C., *Narsisizm Kültürü*, Alfa Yayınları.

Campbell, W. K., Crist, C., *The New Science of Narcissism*, Routledge.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, Kaknüs Yayınları.

Vaknin, S., *Malignant Self Love: Narcissism Revisited*, Narcissus Publications.

Symington, N., *Narsisizm*, Okuyan Us Yayınları.

Masterson, J. F., *Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları*, Litera Yayıncılık.

Green, A., *Life Narcissism Death Narcissism*, Free Association Books.

Freud, S., *Narsizm Üzerine ve Schreber Vakası*, Metis Yayıncılık.

Kernberg, O. F., *Aggressivity, Narcissism and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship*, Yale University Press.

Kernberg, O. F., *Sapıklıklarda ve Kişilik Bozukluklarında*

Saldırganlık, Metis Yayınları.

Kohut, H., *Kendiliğin Çözümlenmesi*, Metis Yayınları.

Kohut, H., *Kendiliğin Yeniden Yapılanması*, Metis Yayınları.

Kohut, H., Ornstein, P., *The Search for the Self*, International Universities Press.

Masterson, J. F., *Gerçek Kendilik*, Litera Yayınları.

Masterson, J. F., *Kendilik Bozukluklarının Psikoterapisi*, Litera Yayınları.

Freud, S., *Uygarlığın Huzursuzluğu*, Metis Yayıncılık.

Chapaux-Morelli, P., Couderc, P., *İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon*, İletişim Yayınları.

Guntrip, H., *Şizoid Görüngü Nesne İlişkileri ve Kendilik*, Metis Yayınları.

Durvasula, R. S., *Don't You Know Who I Am?*, Pot Hill Press.

Durvasula, R. S., *Should I Stay or Should I Go*, Post Hill Press.

Freud, A., *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, Metis Yayınları.

Klein, M., *Haset ve Şükran*, Metis Yayınları.

Bowlby, J., *Bağlanma*, Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J., *Ayrılma*, Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J., *Güvenli Bir Dayanak*, Psikoterapi Enstitüsü.

Hazan, C., Campa, M., *Human Bonding: The Science of Affectional Ties*, The Guilford Press.

Zayas, V., Hazan, C., *Bases of Adult Attachment*, Springer.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., *Attachment Theory Expanded*, Guilford Press.

Andolfi, M., Mascellani, A., *Teen Voices: Tales from Family Therapy*, Wisdom Moon Publishing.

Andolfi, M., *Family Therapy: An Interactional Approach*, Springer.

Maslow, A. H., *İnsan Olmanın Psikolojisi*, Kuraldışı Yayınları.

Maslow, A. H., *Hierarchy of Needs: A Theory of Human Motivation*.

Maslow, A. H., *Motivation and Personality*, Longman.

Fromm, E., *Sevme Sanatı*, Say Yayınları.

Fromm, E., *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, Say Yayınları.

Fromm, E., *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, Say Yayınları.

Rogers, C. R., *Kişi Olmaya Dair*, Okuyan Us Yayınları.

Sternberg, R. J., *Aşk Bir Öyküdür: Kişisel İlişkiler Üzerine Yeni Bir Teori*, Say Yayınları.

Hartmann, H., *Ben Psikolojisi ve Uyum Sorunu*, Metis Yayınları.

Gruen, A., *Kendine İhanet*, Çitlembik Yayınları.

Gruen, A., *İçimizdeki Yabancı*, Çitlembik Yayınları.

Gruen, A., *Empatinin Yitimi*, Totem Yayıncılık.

Jacobson, E., *Kendilik ve Nesne Dünyası*, Metis Yayınları.

Winnicott, D. W., *İnsan Doğası*, Pinhan Yayıncılık.

Winnicott, D. W., *Bireyin Gelişimi ve Aile*, Pinhan Yayıncılık.

Winnicott, D. W., *Oyun ve Gerçeklik*, Metis Yayınları.

Rank, O., *Doğum Travması*, Metis Yayınları.

Ceylan, T. M., *Nesne Benliği*, Ayrıntı Yayınları.

Geçtan, E., *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları.

Geçtan, E., *Varoluş ve Psikiyatri*, Metis Yayınları.

Geçtan, E., *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, Metis Yayınları.

May, R., *Aşk ve İrade*, Okuyan Us Yayınları.

May, R., *Güç ve Masumiyet*, Okuyan Us Yayınları.

May, R., *Kendini Arayan İnsan*, Okuyan Us Yayınları.

Mahler, M. S., *İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*, Metis Yayınları.

Jung, C. G., *Kişiliğin Gelişimi*, Pinhan Yayınları.

Jung, C. G., *Modern Man in Search of a Soul*, Harcourt Brace.

Jung, C. G., *The Undiscovered Self*.

Dostoyevski, F. M., *Yeraltından Notlar*.

Barrie, J. M., *Peter Pan*.

Baum, L. F., *Muhteşem Oz Büyücüsü*.

"Patolojik narsisizm, hayattan istediğini alamayanın, alsa da tatmin olamayanın huzursuzluğudur."

Klinik Psikolog
Şule Öncü

**"Çöl büyür;
yazık içinde çöller saklayana."**

Friedrich Nietzsche

Bu kitap, narsist olduğu ilk bakışta anlaşılan büyüklenmeci narsist bireyler kadar; narsist olduğu fark edilmeyen; sadece mağdur, depresif ya da bağımlı sanılan; yaşam akışı tıkanmış, potansiyelini gerçekleştirememiş kırgınlarla, küskünlerle ve kindarlarla, yani örtük narsistlerle ilgili. Belki kendini bildin bileli babandan kurtarmaya çalıştığın annenle, köken ailesinden kurtarmaya çalıştığın babanla, kendisinden kurtarmaya çalıştığın eşinle, sevgilinle ilgili. Ve aslında seninle, hepimizle ilgili. Hepimizin içine az çok sızmış ve sızmakta olan patolojik narsisizme direnebilmen; narsisistik istismarla taktik ezberleyerek değil, taktiklere ihtiyaç duymadan baş edebilmen için.

DESTEK yayınları

KDV'den muaftır.
www.destekmedyagrubu.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari

DESTEK DÜKKÂN
www.destekdukkan.com

ISBN: 978-625-6608-34-4
9 786256 608344