

## Oda Dışından Narsisist\*

Ahmet ÇORAK\*\*

### Özet

Çerçeve, psikanalitik psikoterapilerin anahtar sözcüklerinden birisidir. Çağdaş psikanalitik okullarda terapist, durumu ne kadar ağır olursa olsun hastanın biricik öznelliğine derin bir saygı duyar; sadece bu saygının bile tek başına büyük bir terapötik değeri vardır. Pek çok hastanın derinden anlaşıldığını hissettiği belki de ilk ve tek yerdir terapi odası. Fakat terapistler de günlük yaşamlarında patolojik kişiliklerle çerçevesiz karşı karşıya gelirler ve özellikle narsisistik patolojilerin, başkaları ve toplum üzerindeki ağır tahripkar etkisine tanık olurlar. Bu açıdan, odadaki koşullar ile dış dünya birbirinden çok farklıdır. Odadaki terapist narsisistin kurbanlarına sempati duymaz, danışanını yargılamaz, narsisistin tahripkar davranışlarını doğrudan hedef almaz, ona 'yol gösterme' iddiasında değildir. Terapistte göre, çevrelerine ne kadar zarar vermişlerse de, onlar gerçek dünyaya tam ayak basamamış, psikolojik doğumları engellenmiş kurbanlardır. Bu nedenle verdikleri büyük zararı fark dahi edememektedirler. Terapist onların bu özelliklerine odaklanır ve narsisistin kendisine yönelmiş küçümseyici bakışlarının arkasındaki sessiz çılgınlıklarını duymaya çalışır. Fakat kendi hastaları dışındaki diğer narsisistlerin neden olduğu ağır yıkımları oda dışında gözlediğinde etkilenir. Tepkileri başkaları kadar sert olmasa da, bu kez odadakinden farklı olarak, narsisistin kurbanlarına empati, hatta sempati gösterir.

**Anahtar Kelimeler:** Değersizleştirme, Haset, İşgal, Kabarma, Patolojik Narsisizm

## Narcissist Through Outside The Room

### Abstract

The frame of treatment is one of the key words in psychoanalytic psychotherapies. Contemporary psychoanalytic schools show a deep respect for the patient's unique subjectivity regardless of the severity of the condition, and this respect alone has a tremendous psychotherapeutic value. Many patients feel deeply understood perhaps for the first time and only in the therapy room. However, therapists encounter pathological personalities in their daily life, outside of the frame of treatment, too, and witness the highly destructive impact of personality pathologies, particularly narcissistic ones, on other people and the society. In this regard, the circumstances in the therapy room and the external world are quite different. In the room, the therapist does not judge the client, not claim to "guide" them, not sympathize with the narcissist's victims, nor address their destructive behaviors directly. In the eyes of the therapist, no matter how much harm they caused to others, they are the victims who are not fully settled in the real world as their psychological birth has been thwarted. Hence, they cannot even recognize the severe damage they inflict on others. The therapist focuses on this aspect, trying to hear the silent cry for help behind the contemptuous glare of the narcissist. However, outside the room, observing the heavy

\* Çalışmanın bir bölümü, I.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* M.D, Marmara Üniversitesi, ahmetcorak@yahoo.com

\*\*\* Bu yazı deneme türünde kaleme alınmış olup, oda dışında gözlenen patolojik narsisizm ile kuramsal dili dipnotlarda buluşturmayı amaçlamaktadır.

damage caused by other narcissists who are not their patients does affect the therapists. Even though they may not react as harshly as others may, they now empathize and even sympathize with the narcissist's victims.

**Keywords:** Devaluation, Envy, Intrusion, Inflation, Pathological Narcissism

## Giriş

### Güya-Sevgi

Bazı narsisistler sevgi ve dostluk üzerinden hegemonya kurmaya çalışırlar. En çok seven ve dostluğa en çok değer veren odur, siz onun yanında 'sevgi-özürlü' kalırsınız. Patolojik narsisistler<sup>1</sup> sevgi söylemi üzerinden afra, tafra, takaza, naz, bilimum değersizleştirme yollarını kullanarak karşısındakini işgal edebilirler. Buradaki paradoks şudur; söylemde sevgi<sup>2</sup>, eylemde ise işgal ve değersizleştirme bulunur.

'Güya-sevgi', narsistin 'kabarma'<sup>3</sup> ve 'şeyleştirme'<sup>4</sup> için kullandığı yollardan en önemlisidir. Çünkü sevgi adına hareket ediyor görünmek muhatap aldığı kişinin elini kolunu bağlar (savunmalarını kullanamaz hale getirir), dilini boğazına tıkar (narsistin işgaline hayır deme imkanını ortadan kaldırır). Aslında narsistin sadece adrenaline ve hayranlık toplamaya ihtiyacı vardır; sevgi söylemi sadece bir araç olarak kullanılır. İşte bu nedenle narsistin "sevgi" zannettiği şey, süratle kırılmaya, alınganlığa, küslüğe, öfkeye dönüşebilir. Bu, narsistin sözde "sevgi"sinin ayırt edici özelliğidir. Gerçek sevgi hiç bir zaman alınganlığa, kırılmağa dönüşmez; öfke ve küslüğe geçiş yolu veya değersizleştirme aracı olarak kullanılamaz. Bir kontrol aracı olarak kullanılması ise onun tabiatına terstir.

---

<sup>1</sup> Narsisist sözcüğünün sık tekrar edilmesinin yol açtığı kakofoniye önlemek için, metinde bundan sonra 'narsist' olarak geçecektir.

<sup>2</sup> Sevgi hem haz ile hem sahip olma içgüdüleri ile karıştırılır. Sevme yetisi basit bir içgüdü değil, olgun bir yetidir. Herkes sevme olgunluğuna sahip olamaz. Örneğin bir yaşındaki bir bebeğin annesine karşı hissettiği şey, sevgiden daha çok, ihtiyaç/bağımlılık ilişkisidir. Bir insanı gerçekten sevdiğimizi iddia edebilmek için, ondan ayrılmış olmamız yani ihtiyaç/bağımlılık ilişkimizin sona ermiş olması gerekir yani ayrılma-bireyleşme (separation-individuation) sürecini (Mahler'e göre 4-36 ay) tamamlamış, ihtiyaç/bağımlılık ilişkisi yerine sevgi ilişkisi kurabilen bir birey olmamız gerekir.

<sup>3</sup> Büyükleme kendiliğin etkinleşmesi, kişilerarası ilişkilerde kabarma şeklinde görünür hale gelir. Bedensel gerilimin artması, bedensel bütünlüğün sağlandığı izlenimini oluşturur. Bu his parçalanma kaygısı (fragmentation anxiety) yaşayan narsisistleri (psikozdaki gibi net olmayıp, daha çok kendilik parçalanmasına yönelik bir kaygı biçimindedir) rahatlatır. Rastgele seks, ekstrem sporlar, sapkınlık, uyarıcılar, aldatma v.s gibi eyleme vurmalarda bulunan heyecana duyulan gereksinimin de bununla ilgisi vardır.

<sup>4</sup> "Tüm şeyleştirme bir unutmadır" diye yazar Adorno (2015) bir mektubunda; karşısındakinin bir ruhu olduğunu, dolayısıyla hisleri ve öyleyse tercihleri olduğunu unutmak. Bu unutmaya, muhatabının tercih yapan bir zihni olduğunu hesaba katmamak (bilmekten farklı bir duygulanımsal süreç olarak) anlamına gelir. Böyle bir ilişki, bir kişinin kendi bedeni veya zihni üzerindeki kontrolüne benzer.

Narsistin 'sözde-sevgi'sinde ise bu geçişlere sıklıkla rastlanır. Bu durum, sevgi olarak isimlendirilenin, gerçekte, uzantı haline getiren (şeyleştirici) bir düzenek olduğunun göstergesidir. Kabaran narsist, eğer onunla ittifakı sorunlu veya belirsiz değilse, karşısındakini bir uzantı olarak algılar. Kişi doğal olarak kendi uzantısını (örn. elini, kolunu) sever, ama onun ayrı bir zihni olduğunu düşünmez.

Narsist kabardığı zaman, dışarıdan nasıl görünürse görünsün (sevgi dolu, fedakar, cefakar, kuşatıcı, babacan, anaç, hizmet ehli, yüce gönüllü, sevgi kelebeği), aslında tehlikeli bir hal alır; onun işgaline izin vermezseniz, ona sınırını hatırlatmış olursunuz. Bu da sizin bir uzantı olmadığınızın onun yüzüne çarpılması gibidir; onun aniden buz kestiğini görürsünüz. Bu tür durumlar, narsist için büyük sarsıntı anlarıdır. Dost (uzantı) olarak kodladığı kişi, demek ki ya bir hasımdır, ya da.... Bu üçüncü şık onun dünyasının (kendiliğinin) parçalanma ihtimalini barındırdığı için, oraya yaklaşamaz bile, çünkü o dünyasını "üçüncü şıkkın imkansızlığı" (excluded middle) üzerine kurmuştur. Bununla tutarlı olmayan her veri gözardı edilir.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> İnsanoğlu işine gelmeyen verileri inkar etme, görmezden gelme konusunda oldukça mahirdir. Narsist de, inkar, ilkel yansıtma, bölme, değersizleştirme, tersini idealleştirme, eyleme vurma gibi ilkel düzeneklerle, gerçekte pek kırılğan olan dünyasını ayakta tutmak için sürekli savaş verir (bu büyük emek ve kaynak harcaması ilerideki tükenişi hazırlayacaktır). Bastırma, yalıtma, çözme (kopma), karşıt tepki geliştirme (reaksiyon-formasyon) gibi düzenekler de, bu uğurda (bölmenin emrinde) kullanılır.

Bu dünya, benliğini ona sunacak denli (uzantı) bağlı dostlar ile, can düşmanı olan acımasız hasımlardan (sadistik nesne) ibarettir. Bu iki uç arasındaki üçüncü şıkkın, ona dünyasını baştan ayağa yanlış inşa ettiğini, aslında bir hayal dünyasında yaşadığını fısıldaması, büyüklenmeci kendiliği harekete geçirir ve onun kükremesi ile bu fısıltı arada kaybolur gider. Büyüklenmeci kendiliğin, herkesin bir "sürü"den ibaret, kendisinin ise "birey" olduğu şeklindeki varsayımı ile bu fısıltı arasındaki uçurum (bölme) kapatılacak gibi değildir. Fısıltı, büyüklenmeci kendiliğin tam tersine, ona henüz (psikolojik) doğumunu tamamlamadığını söyle(yeme)mektedir. Mahler, biyolojik doğumdan sonra gerçekleşen "psikolojik doğum" sürecini anlatır. Masterson patolojik narsistleri, Mahler'in doğum sürecini tam tamamlayamamış, intrapsişik kendilik tasarımının, nesne tasarımından ayrılma sürecinin son safhasında duraklamış bir kendilik patolojisi olarak görmektedir (Masterson, 2013; s.12-13). Bilişsel olarak ayrışma gerçekleşmiş fakat duygulanımsal olarak hazmedilememiştir. Mahler anneden ayrılmanın farkındalığının hem bilişsel hem duygulanımsal olduğunu söyler (Mahler, 1975/2000; s.6) fakat bu iki sürecin disosiyasyonuna ilişkin bir şey söylemez. Kendilik ve nesne tasarımları arasındaki kaynaşma bakiyesi, bilişsel komponentleri içermediği için tablo psikotik değildir, fakat bu kanal yoluyla narsist hala birincil bakıcıdan güç devşirmektedir. Bu güç sayesinde oluşturduğu sanal dünyası ile uyumlu olmayan bir veri ile ne zaman yüzleşse sarsıntı geçirmektedir. Bu evrede duraklayanlar (saplanma) için nesnenin isteği (zihni) kendi isteğinden (zihni) farklı olamaz. Bu 'tek zihinlilik' bir kaynaşma göstergesidir. Bu yüzden narsistler yüzleştirmelere dirençlidirler. Masterson'a göre narsisti yüzleştirmek hatadır. Yüzleştirmeyi preödüpal patolojilerin temel reçetesi olarak gören Kernberg'in ekip arkadaşları da narsisti yüzleştirmenin oldukça riskli olduğunu, dolambaçlı yollardan yüzleştirmeye çalıştıklarını sözlü olarak ifade ederler (sözlü iletişim). Bütün bunlar, narsisti, içinde bulunduğu sahte ve kırılğan dünyadan uyandırmanın tehlikesi (parçalanma) ile ilişkilidir. Çünkü narsistik patoloji, kendiliğin henüz ortaya çıktığı, tam ayrışmadığı için henüz pekişmediği bir evrede duraklamanın bir ürünüdür. Narsist ufak yüzleştirmelere bile hassas olup geçit vermez, çünkü mentalizasyon mentalizasyonu doğurur ve psikoterapi gelişimsel basamakları izler. Gelişimde durakladığı yerden harekete geçmek, alarm zillerinin çalmaya başlaması demektir.

"Üçüncü şıkkın imkansızlığı", gerçekte mantığın üçüncü yasasıdır; "bir şey ya A'dır ya A değildir, üçüncü hal muhaldir". Herhalde sadece narsistlerde bu aksiyom bu kadar büyük bir trajediye dönüşmektedir.

Kabaran (yerden yükselen)<sup>6</sup> narsist, sakince yere inmesini bilemez, kabarmasını sürdürmek zorundadır. Bu haliyle freni olmayan bir arabaya benzer. Girdiği yeni mecalardan biri, büyük ihtimalle yoğun değersizleştirme içeren bir öfke patlaması ile sonuçlanacaktır. Kabaran narsistin kime bulaşacağı belli olmaz. Kabarmasını besleyecek yeni hedefler arar, yeni kişilere yönelir ... ama küçümseyici bir eda ile. Gerçekte bütün gayreti, çok kırılmalı olan öz-saygısını devam ettirebilmeye yöneliktir. Fakat çoğu sefer, içerideki bir şeyleri tamir edebilme uğruna dışarıda neleri yıkıp-bozduğunun farkında olmaz.

Sevgi, narsistin çölleşmiş ruh iklimine iyi gelir. Onu özel hissettirir. Narsistin ayırt edici özelliği budur; özel ve biricik hissetmek (3. kriter; bkz DSM-5, 2013). Kendisine dolu dizgin küfrettiği zamanlarda bile<sup>7</sup> aslında, kendi içindeki, gerçekte ona ait olmadığını ve çok özel bir kişi olarak dış dünyada ışıldamasına mani olduğunu düşündüğü kişilik özelliklerine küfretmektedir. Terapiden beledikleri de budur; "ruhumda bana ait olmayan bir ur var, çıkarın onu oradan ki dünyaya kim olduğumu göstereyim" der gibidirler. Onlara çoğunlukla hipnozcularda, NLP'cilerde, büyümlü çözümler ararken rastlarırsınız.

Ömürleri boyunca çok derinlerinde bir yerlerde çok özel olduklarına dair bir duygu taşıyan bu kişiler (gizli narsistlerde terapi öncelikle bunu gün yüzüne çıkarmaya çalışır), yaş ilerleyip de (özellikle 40-50 yaş arası), ortada bir numara olmadığını hissetmeye başladıklarında, giderek 'huysuz bir ihtiyar' olma yolunda ilerlerler. Bu, tahammül edilemez bir duygudur; o nedenle bu duyguya tahammül etmek yerine, başkalarına bulaşarak bu duyguyu bastırmaya çalışmak daha ekonomiktir. Çevresindekiler üzerinde bir biçimde hegemonya kurmuş bulunan bu çeşit narsistler, bir de 'aile büyüğü' vesaire olmuşlarsa, kültürün verdiği yetkiyi suistimal ederek, iç dengelerini sağlayabilmek için çevresindekileri paratoner olarak kullanırlar.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Kabarma, sempatik sinir sistemi etkinliği ile karakterlidir. Bu sinir sistemi savaşıma, sevişme, sıvışma (flight) hallerinde etkinleşir. Örneğin çocukta, Mahler'in uygulama alt-evresine denk gelen 12-18 ay arasında, etkinliği yüksektir (Schore, 2016; s. xxiv). Narsistin ruh hali, çocuğun, Greenacre'ın (1957) söylediği "dünya ile aşk ilişkisi"nin daha ötesinde, dünya ile adeta coşkuyla seviştiği ilk 18 ayda duraklamıştır (gelişimsel duraklama). Ona kibarca sınırını hatırlatan herkese, sanki odasına girip "hop, ne yapıyorsun sen!" demiş gibi duygusal bir tepki verir. Kırılır, bozulur ve değersizleştirerek öfke patlaması yaşar veya içine çekilerek küser. Öfke patlamasına geçiş bazılarında çok kısa olup, kişi ilk safhaların farkında değildir. Masterson yaklaşımının özünde kişinin bu safhaları yakalayabilmesi yatar. İyileşmeyi agresyonun çalışılmasına bağlayan Kernberg ise, bu safhaları erken vurgulamanın hastayı depresif pozisyona erkenden soktuğu için, bunun "agresyonu çalışmamak" anlamına geldiğini söyler.

<sup>7</sup> "Kendini benim kadar çok eleştiren hatta aşağılayan var mı? Ben mi narsistim yani ?" diyerek kendilerini ikna etmeye çalışır insanlar. Oysa bu durum (bütünleşmemiş üstbenlikteki, nötrale edilmemiş, aşırı yargılayıcı sadistik öncüllerin varlığı) narsistik patolojiyi dışlamaz, tersine pekiştirir.

<sup>8</sup> Voltaj yükseldiğinde boşalacakları bir kanal, daha açık bir ifadeyle, mideleri bulandıklarında kusacakları bir kaba ihtiyaçları vardır; öfkelerini her dem boşaltabilecekleri tükürük hokkaları isterler çevrelerinde. Bu zokayı yutmayanlara karşı öfke doludurlar ve intikam almak isterler. Arkalarından konuşarak onları yalnızlaştırmaya, itibarlarını yok etmeye çalışırlar. Bu narsistlerin dengesizlikleri yakın çevrelerinde bulunan ve kendini heder eden (self-defeating) kişilik yapısına sahip aile

## İçsel Çölleşme

Kendisini çok özel hisseden bu kişiler için hayatın ikinci yarısında alarm zilleri çalmaya başlar. Artık hiçbir şey ona zevk vermez hale gelir. Her şey, bu şehir, çevre, iş-uğraş, ama her şey, soğuk, soluk, renksiz, ruhsuz ve içi boş olarak algılanır.<sup>9</sup> Bu görüntü aslında, onların çölleşmiş ruh halinin dışa yansımasıdır. Dış dünya ilk kez narsistin iç dünyasının acınacak yoksulluğunu, altını çize çize ona geri yansıtmaktadır. Bu manzara, onun hayatı boyunca kaçtığı görüntüdür. Kendi yüzey cilaları için, bir ömür boyu insanları makyaj aynası olarak kullanmaktan dolayı, kendilerine ait arka bahçelerini ihmal etmiş, yoksullaştırmış; arka bahçe artık girilmez, hatta bir göz bile atılamaz hale gelmiştir. Bu kısır bir döngüdür, eski tabirle fasıt (bozuk) daire. Kendi iç dünyasına göz atmak ona büyük bir acı verdiği için, bu acı onun kendisine dönmesini daha da zorlaştırır, giderek imkansızlaştırır. Bu da, arka bahçesinin daha da ihmal edilmesine, giderek daha vahşileşmesine ve daha içine girilmez bir hal almasına yol açar.<sup>10</sup> O nedenle kendisinde ikamet etmesi mümkün değildir. Kendi ruhlarında evsiz-barksız (homeless) oluşları, onları başkalarında ikamet etmek zorunda bırakır. Sürekli misafirliktedirler, yani kendileri için yatırım yapamazlar (nesneye odaklanma)<sup>11</sup>.

## Narsistik Tükenme

Hayatın ilk yarısında dengesi kurulan narsistik sistem, ikinci yarıda hızla çökmeye başlar; narsistik tükenme<sup>12</sup>. Bu vak'lara hekimlerimiz çarçabuk depresyon teşhisi koyup,

---

bireyleri, özellikle eş tarafından tamponlanır (Carlson & Sperry, 2013; s.122). Bu sayede parlamalar, patlamalar, yen (aile) içinde kalır ve narsist dış dünyada saygınlığını sürdürmeye devam edebilir.

<sup>9</sup> Bu noktadan itibaren, aldatma, sapkın seks, ot, hızlı ve aşırı yaşam biçimleri, ekstrem sporlar ile tanışma zamanıdır. Bu dünyaya uzak olanlar ise vakitlerini porno başında geçirmeye başlarlar. Masterson'a göre, hastaların eyleme vurma tarzındaki savunmaları, bu impulsif eylemlerden çok daha geniş bir yelpaze içinde yer alır. Örneğin, uzun süredir evden çıkmadan günde en az 12 saat uyumak Masterson'a göre oldukça ağır bir eyleme vurmadır. Pek çok eylemsizlik hali birer eyleme vurma olarak değerlendirilebilir. Bunlara pasif-agresif eyleme vurma adını vermek mümkündür. Masterson'ın bu geniş tanımlamasının içine, çok başarılı, işkolik kimselerin ağır mesailerini de girer (kompulsif eyleme vurma). Mesleki başarıya hak ettiği için çok daha büyük bir değer atfeden Kernberg'in bakış açısından çok farklı olarak, Masterson'ın genişletilmiş eyleme vurma tanımı, hayatı daha derinden sorgulamamıza yol açar.

<sup>10</sup> Narsistin genellikle başarılı görünen dış görüntüsüne tezat olan içsel yoksullaşması hala çok meraklı bir teorik tartışma konusudur. Kernberg bu paradoksu şöyle ifade ediyor. "[Narsistik savunmalar] ... paradoksal olarak hastanın yüzey işlevselliğini artırırlar, ancak buna bedel olarak, başkaları ile yakın ve tatmin edici ilişkiler kurabilme kapasitesinde azalma ve kendilik duygusunda yoksullaşma ortaya çıkar" (Kernberg, 2004; s.x). Narsistler tarafından sık kullanılan narsistik fanteziler, çölleşmiş iç dünyalarını görmelerine karşı hem onları korurlar, hem de bu çölleşmeyi sürdürürler.

<sup>11</sup> Masterson'a göre (2000) "nesneye odaklanma" sadece narsistik patolojinin değil bütün kendilik bozukluklarının temel savunmasıdır (s.83).

<sup>12</sup> Patolojik narsisizm başlangıçta kişiye avantaj sağlayabilir. Hayatlarının ilk yarısında akranlarını geride bırakan başarıları yakalayabilirler. Şartların elvermesi (zeka, para, şans gibi) ile bazen çok büyük başarılar da ortaya konabilir. Fakat çoğunlukla sonu hüsrana çıkar. Muhteşem bir başlangıçtan sonra her şeyi yüzüne gözüne bulaştıran kişileri patolojik narsisizm

antidepresan başlarlar. Büyük hülyalar, yerini Antalya'da bir sahil kasabasında bir bar işletmeye kadar küçülür. 'Çaktırmadan ricat' (sosyal çekilme, şizoid savunma) amacı taşıyan bu projedeki mekanizma açıktır. O mekana "takılan" herkes de çok özel olacaktır elbet (bir bölümü zaten aynı dertten muzdariptir) ve körler ile sağırılar birbirlerini sürekli olarak ağırlarlar. Sığındıkları bu son mikrokozmos köşede, birbirlerinin büyülenmeci kendiliklerine suni teneffüs yaparak son demlerini yaşamaya çalışırlar. Buralardaki paylaşımlar çok özel olmalıdır; herkes bu biriciklikten pay almalıdır; "var mı onlar gibi!" olmalıdır. Bu mekanizma o kadar ilginçtir ki, birisi seslice gaz çıkarsa ve bütün bar, yerlerde tepinerek gülseler, bu gazlı enstantaneden bile onların ne kadar özel bir topluluk olduğuna dair o duyguyu beslemek için bir pay çıkarırlar. Elbette bu duygu çok çabucak yaygın bir hüzne dönüşür. Bu hüznün de biricikliğe hizmet için kullanılacaktır. Alkol bu nedenle bu tarz bir yaşamda baş rolü oynar. Onsuz bir yaşamı düşünemezler bile. Bu hüznün onları insanlardan uzak tutacak bir misyonu vardır ve bu durum pek çok şiirimsi ve sanatımsı yapıtlara konu edilir. Filmlerdeki pek çok sahne bu açıdan değerlendirilebilir. Bu sahnelerde feleğin çemberinden geçtiklerini zanneden pek çok abimiz ve ablamız, dünyanın geri kalan kısmına güya sevgi ve şefkat dolu fakat gerçekte pek değersizleştirici bir eda ile, acıyla gülümserler. Yanlış bir zamanda ve yanlış bir yerde dünyaya geldiklerine, bir koyun sürüsü içinde yaşamaya mahkum edilmiş 'gerçek insanlar' olduklarına inanırlar ve hayatta kalma mücadeleleri mazoşistik bir idealizasyon'a<sup>13</sup> malzeme olur. Çektikleri acı oranında 'büyük insanlar'dır onlar. Büyük acılar, büyük insanların işidir ancak. Böylece birşey üretmeden büyük olmanın, yücelmenin garip bir yolu

---

açısından incelemek gerekir. Bunda rol oynayan bir kaç etken vardır. Metinde de belirtildiği gibi (a) sistemin çökmesi, yani mızrağın artık çuvala sığmaması; kifayetsizlik ve ihtiras arasındaki uçurumun, görmezden gelinemeyecek kadar açıkça ortaya çıkması; hayallerin ve planların sonunun görünmesi. (b) Yaşlanma sonucunda kaynak ve umut daralması ile narsistik ekonomide ortaya çıkan cari açık. (c) Yükselişin devam etmesinin tetiklediği kabarmanın kontrol edilememesi (duygulanım düzenleme kusuru bütün kişilik bozukluklarında ortaktır). Bu durum en acıklı olandır. Kabarmanın artan derecesine uygun olarak dünyanın daha büyük bir bölümünü uzantı olarak algılamaya başlar. Bu nedenle narsist patolojisini saklama ihtiyacı duymaz. Dünyanın büyük bir bölümü, bir buçuk yaşında duraklamış olan narsistin, 'onu çok seven annesi'ne dönüşmüş durumdadır (bir kendilik nesnesi olarak birincil bakıcı). (d) Gerçekliğin gros bir biçimde çarpıtılması. Bu durum stres esnasında ortaya çıkar. Çünkü stres esnasında, stresin büyüklüğü ile doğru orantılı olarak herkes geriler. Narsist gelişimsel evre açısından zaten oldukça gerilerde olduğu için, bu gerileme onu prepsikotik ve hatta psikotik bir duruma sokar ve gerçeklik deforme olur. Bu tür hastaların psikotik hezeyanları genellikle çevrelerindeki insanlar tarafından paylaşılabilir. El açarak yakarırsa, gökyüzünün titreyeceğini ve Tanrı'nın, derhal dünyayı düşmanlarının başına yıkacağını düşünecek kadar gerçeklik eğilip bükülmüş olabilir. (e) Yaptıkları, ürettikleri dünyayı sarsmamıştır, yeri titretmemiştir (pek çok narsist bu korkudan dolayı üretmez veya ürettiğini ortaya çıkarmadan senelerce bekler), yeteri kadar ses getirmemiştir; getireceği de benzememektedir. Halkı cehaletle suçlamak en kolaydır ama içindeki bir ses ona yeteri kadar iyi olmayabileceğini fısıldamaktadır. Bu fısıltıyı duymamak için başka yollara sapar, ömrünü "eyleme vurma" ile geçirir.

<sup>13</sup> Çekilen acı yüceltilerek adeta ona tapılır. Bu acı onların sadistik kibirlerini ve büyülenmeci ihtiyaçlarını karşıladığı gibi, üretme sorumluluklarından kaçışlarını da organize eden, en önemlisi, büyüklüklerini başkalarına ve kendilerine kanıtlama gereğinden onları kurtaran, çok kullanışlı, ilginç, arabesk bir kavramdır. Asya toplumlarında kibirli ve tepeden bakan davranışlar genellikle kişiye istediği narsistik tedarikleri sağlamaz, aksine kişiyi daha güç bir durumda bırakır. Bizim gibi toplumlarda narsistik yapılar ancak bu tür kavramları kalkan yaparak hayatta tutunabilir.

bulunmuş olur. Küçük başarılarını gözlerinde büyüterek, onlarca yıl sonra bile onları hatırlayarak, yüceliklerinin bu nadide kanıtlarını özenle belleklerinde saklarlar.

## Psikolojik Doğum

Değersizleştirici edaları, anlamlı bağ kuramamalarına, hiç bir gerçek ilişkiye girememelerine neden olur. İlişkiye girdikleri kişiler dış dünyada mevcut olmaktan çok, aslında kendi zihinlerindedir. Kendi zihinleri içine hapsolmuş olup, dışarıdaki kişileri gerçek anlamda hiç görememişlerdir (non-mentalizasyon<sup>14</sup>). Bu nedenle empati yapabilmeleri söz konusu olamaz. Bunun en tahripkar etkisini, daha ziyade yakınları, özellikle de eşi ve çocukları yaşar.

Mahler'in gelişim kuramı açısından yorumlayacak olursak, onların daha henüz doğmadıklarını, dünyaya doğuş süreçlerinin yarım kaldığını söyleyebiliriz.<sup>15</sup> Onların bu trajedilerini anladığınız zaman artık onlara kıyamazsınız, kimin gerçek kurban olduğu konusunda kafanız karışır. Onlar bir yanıyla da psikolojik doğumları engellenmiş kurbanlardır, bu yüzden büyük oranda refleks olarak davranmaktadırlar. Terapi sürecinde, sebep oldukları yıkımı fark ettiklerinde çektikleri vicdan azabına şahit olursunuz. Fakat oda dışında onları olduğu gibi kabullenmek, hiç de kolay değildir. 14 aylık bir çocuğun bencilliğini sorgusuz kabullenir insanlar. Ancak, duygulanımsal olarak 14 aylık (belki bir kaç ay daha olgun), takvim yaşı ise 40 olan biri, dışarıdan bakıldığında, eğer size yönelik bir tavlama hareketinin tam ortasında değilse, en hafif deyimle can sıkıcıdır. Hareketleri kolaylıkla öngörülebilir, ama o kendisini hala biricik zannetmektedir.

---

<sup>14</sup> Mentalizasyon başkasının veya kendimizin deneyimlerini, zihinsel süreçler ve öznel bağlamında anlamlandırma yetisi olarak tanımlanır (Bateman & Fonagy, 2010). Dış dünyada gördüklerimizi, sık sık kendi iç dünyamızdaki tiyatronun aktörleriyle karıştırırız. Çünkü dış dünyadaki kişinin önüne, iç dünyadaki temsilcisinin resmini koyar, öyle bakarız. Mentalizasyon ne kadar zayıfsa kamera öndeki resme zoom yapar; öyle ki dış dünyadaki kişi arkaplanda bulanıklaşarak, giderek görünmez olur ("ağzınla kuş tutsan yaranamazsın" sözü, mentalizasyon yetisi zayıf bir kişinin gözüne girme konusundaki ümitsizliği anlatır). Mentalizasyon yetisi arttıkça gerçek kişiye zoom yapılır, öndeki resim giderek belirsizleşir. Böylece karşımızdaki kişiyi 'olduğu gibi' görme imkanına kavuşuruz. Mentalizasyon yetisi zayıf olan anneler çocuklarını sakatlarlar. Çünkü 'görülme' çocuğun ilk ve en önemli ihtiyacıdır. Kohut ve Masterson'un yaklaşımları bu görülme ihtiyacını en çok vurgularlar.

<sup>15</sup> Kernberg bu düşünceye katılmaz. Bu düşünceyi, Mahler'in kuramını Kohut'un kaynaşma (fusion) kavramı ışığında yorumlayarak, ortaya çıkan tabloyu Kernberg'in nesne ilişkileri kuramı açısından değerlendirme becerisi gösteren Masterson savunmaktadır. Böylece Masterson sayesinde, Kernberg'in tıkanıdığı bazı yerleri Kohut'un kavramsallaştırmaları açabilmektedir.

## İyi Niyetli İşgal, Haklı ve Masum Narsist

Kabaran narsist, sevgi adına, dostluk adına, insanlık adına, yardım ve hizmet adına, diğer insanların hareket alanını işgal eder, onların adına karar alır ve seçim yapar. Sevgiyle ve hakkıyla (!) aldığı bu kararın sorgulanmasına şaşırır, bozulur. Bu şaşırma gerçek bir şaşırmadır. Öyle ki karşı tarafı da şaşırtır hatta bönleştirir (bu bönleşme pek çok narsistin hegemonyası için vazgeçilmez bir avantajdır). Bu şaşırmanın terapist tarafından anlaşılması kritik önem taşır. Çünkü terapist, DSM'deki 'narsisistik kişilik bozukluğu' teşhis kriterlerinden belki de en önemlisi olan bu hak edilmişlik duygusunu (5. kriter), gelişim kuramlarının ışığı altında yorumlayabilmelidir. Narsistin buradaki duygusu gerçek bir hayal kırıklığı ve tam bir incinmedir. O, bütün iyi niyetiyle ve yoğun sevgisiyle (!) bir eylemde bulunmuş, karşılığında anlamsız bir kapris, nankörlük, hatta apaçık bir kötü niyet yani haset görmüştür; "Bu insanlar neden hep böyledir?". Narsistler bu "geri zekalılığa" gizli/açık ve yoğun bir değersizleştirme (tiksinme) ile birlikte, savaşıma (agresyon) veya uzaklaşmadan (küsme) biri ile cevap verirler. Agresyonları malumdur, ancak küsmelerine kitaplarda fazla yer verilmez.<sup>16</sup> Oysa küsme narsistin temel eylemlerinden birisidir. Küsmeye yoğun bir değersizleştirme ve hatta tiksinme gizlidir. Evde, uzun süre küs kalabilen kocaların çok olduğu yurdumuzda, bu fenomenin özel bir önemi vardır. Çünkü patolojik narsisizm denen bu bozukluk, daha çok erkeklerde görülür.

İşgal eden kabarmış narsist, işgal suçlamasını içeren karşı saldırıya değersizleştirici bir kızgınlıkla cevap verir; "zaten onları düşünende kabahat". Gerçi narsiste bu eleştiriyi yapanlar da çoğunlukla ondan farklı değillerdir. Onu "haddini bilmemek"le, "kendi kendine gelin güvey olmak"la doğrudan ve sertçe suçlayanlar da genellikle benzer bir yapıdadır. Kendi hareket alanlarının işgal edilmesine bu yapılar çok sert ve açık/örtük öfke ile cevap verirler. Çünkü onların açık/örtük amaçları düzeltmek/düzenlemekten ziyade, haddini bildirmek ve püskürtmektir.

'İyi niyetli işgal'inin engellenmesi ve eleştirilmesi, narsistin yarasının üstündeki kabuğu kaldırır ve arkaik yaranın kanamaya başlaması onun zeminini kaydırır. Kişi böyle bir durumda, şimdi-ve-burada'dan aynı duygulanımı taşıyan çeşitli o-zaman-ve-orada'lara

---

<sup>16</sup> Kitaplarda genellikle narsistin büyüklenmeci ve teşhirci tarafına gönderme yapılır. Oysa narsistler özellikle bizim ülkemizde sıklıkla şizoid ve mazoşistik savunmaları kullanırlar.



savrularak<sup>17</sup> uygunsuz (maladaptif) benlik durumlarını ve davranış şemalarını devreye sokar. Bu yaşantılar genellikle yoğun bir agresyon içerirler.

Sağlıklı yapılar ise, kendi hareket alanlarının narsist tarafından doldurulmasına daha az duygulanım (afekt) ve daha fazla düzenleme gayreti içeren tepkiler verirler. Karsı taraf laftan anlamıyorsa sakince mesafelerini ayarlarlar. Pek çok narsistik yapı, bu sağlıklı tepkilere dahi sertçe cevap verirler ve kendilerine haset edildiğini düşünürler. İnsanlar onu çekememekte ve hep bu şekilde en başarılı/mutlu/coşkulu/faydalı/iyi olduğu anlarda hasetle geri çekilmektedirler ona göre. Böylece 'biricik'in daha fazla ilerlemesi önlenmektedir. Hayatta da hep böyle olmuştur. Hep "bu geri zekalılar" yüzünden o görkemli ama nedense hep gizli olan potansiyelini bir türlü kullanamamıştır. "Bu geri zekalılar" yeri gelir toplum olur, yeri gelir kültür, din, ırk, aile, ahlak, sosyal yapı, mikro kültür veya herhangi bir küçük grup olur. Bu manevra sayesinde narsist hem yetersizliğini örtmüştü, hem de içindeki 'kötü'yü dışarı atmıştır (projeksiyon). Bu yoğun değersizleştirmenin en ağır maliyeti ise üstbenlikteki (süperego) ağır yapısal kusurlardır. Üstbenlik defektlerinin derecesi hem teşhis, hem prognoz hem de tedavinin gidişatını belirleyecek kadar önemlidir.

Narsist işgalini arttırdığı oranda ortama daha çok hakim olabileceğini beklerken, etrafının boşalmasına büyük öfke duyar. İnsanların, ondan rahatsız oldukları için geri çekildikleri ihtimalini düşünemez. Ona göre bu sebep ancak haset (paranoid yansıtma ve sadistik nesne oluşumu) veya onun değerinin eblehce bilinmemesi (değersizleştirme) olabilir.

## **Sanal Alem Devriyeleri**

Bu nedenle milyonlarca internet grubunda, en sonunda 3-5 narsistin sınırsızca cirit attığı ve diğer herkesin yavaş yavaş alandan çekildikleri görülür. Eğer cirit atan narsist tek başına ise, o zaman sorularının, önerilerinin hep bir suskunlukla karşılanması onu kızdırmaya başlar. Bezdirdikleri insanların ondan uzaklaşmaları bile kendilerini ondan kurtarmaya yetmez çoğu sefer; ne "koyun"lukları kalır, ne "vefasız"lıkları, ne "asosyal"likleri, ne "ölmüş"lükleri.

---

<sup>17</sup> Bu savrulma duygulanımsaldır (afektif). Bellekte iz bırakma limbik sistem ile, yani duygularla doğrudan ilgili olduğundan, anıların, insan zihninde duygulanımlara göre kategorize edilmesi, önemli bir terapötik realitedir. Aynı duygulanıma sahip olan anıların oluşturduğu bir zincirin ortaya çıkarılması ve yılları dikey kesen bu zincir boyunca mümkün olduğu kadar geri gidilebilmesi psikanalitik psikoterapilerde temel terapötik hedeflerden biridir. Klasik psikanalizin önerisinin aksine kaynağa kadar inmek ve genetik yorumlamalar yapmak artık obsesif bir hedef olarak görülmektedir. Aynı zamanda, zincirin bugüne bakan ucu ile bağlantı hiç bir zaman kesilmemeli, analiz salt derinliklerde yol alan fantastik bir maceraya dönüşmemelidir. Psikanalizin ilk döneminde bu fantastik maceraya yönelik merak, bugün, özellikle Kernberg ile, bir ayağı her zaman gerçeklikte olan bir çalışmaya dönüşmüştür. Gerçekliğe yapılan bu vurgu, ilk dönem psikanalistlerin açıktan açığa aşağıladıkları bir yaklaşımdı.

Gerçek fiziksel-sosyal çevreleri ile daha fazla ilgili olan sağlıklı insanları bile "facebook özürülü" "asosyal tip"ler olarak damgalayabilirler. Sesinin yankısını duyamayan narsistin saldırganlık katsayısı olağanüstü artar, çünkü aynalanmak (bir ayna aramak) Narkissos'tan beridir adeta narsizmi tanımlayan bir olgu olmuştur ve bu ayna-aynalanma metaforu sadece görsel modaliteden ibaret değildir.<sup>18</sup> Kendi sesinin yankısını işitemeyen narsist yoğun bir 'yokluk anksiyetesi' içine girer ve var olduğunu hissedebilmek, kendisine kanıtlayabilmek için, damarlarındaki adrenalini coşturacak yoğun bir öfke nöbeti oluşturması, bedensel gerilimini arttırması, ekstrem spor, alkol, uyuşturucu ve seks gibi eyleme vurma enstrümanlarına başvurması beklenir. Bu onun için bir ölüm-kalım mücadelesidir ve doğaldır ki 'yaşam mücadelesi' veren bir insana bir şey anlatmaya çalışmak genellikle beyhude bir çabadan ibarettir.

Sesine cevap alamayan narsist, insanları tırmalarcasına, kanırtırcasına "ben buradayım" diyerek sesini daha da yükseltir. Bu daha ziyade varolduğunu hissetmek için birinin kendisine jilet atması, yüzünü buza dayaması, kendisini cinsellikten alamaması gibi bir şey. Bu durum özellikle de uyaran eksikliğine tahammülsüz olanlarda ortaya çıkıyor.

E-gruplarda diğer insanlar genellikle 3-5 kişinin çıkardığı toz-dumandan dolayı sessiz kalmayı tercih ederler. Narsistler ise kendilerini sahnede hisseder ve bunun tadını çıkarmaya bakarlar. En kişisel tartışmalarını bile özel mailleri ile değil, grup önünde yapmaktan asla vazgeçmezler. İsin ilginç yönü, normalde benzer patolojilere sahip insanların birbirlerini ısırılmalarını beklersiniz ama, sanki aynı mahallenin çocuğu gibi davranıp sıkı bir sanal dostluk geliştirebiliyorlar. Bu durum özellikle aynı dünya görüşüne sahip iseler ortaya çıkıyor. Genellikle ötekini değersizleştirmeye dayanan kendi değerlerinin (!) tek gerçek olduğuna dair

---

<sup>18</sup> Sudaki kendi yansımasına aşık olarak ölüp giden bu mitolojik figür, "birincil narsizm"in simgesidir. Aynı zamanda bu halin, hayatla bağdaşmayacağıının, bu evreden çıkılarak gelişimsel mecraya girilmesi gerektiğinin de bir simgesidir. Ancak çağdaş araştırmalar böyle bir 'evre'nin varlığını desteklememektedir. Anna Freud, Spitz, Mahler ve hatta Kohut gibi gelişim üzerine kafa yormuş olan psikanalistler, dürtü-çatışma kuramının temel sayılılarından olan bu evreyi korumak istemişlerse de, zaman bu kavramın aleyhine çalışmaktadır. Bower, Brazelton, Lewis, Rosenblum, Bell ve Stern gibi araştırmacıların çalışmaları artık psikanalitik gelişim kuramını tamamen değiştirmiştir. (Bkz. Stern, 1998)

Mitolojide Narkissos'un görsel yansıması olduğu kadar, sesinin yankısı konusu da işlenir. Beklenenin tersine, sesinin Eko tarafından aynen yankılanması Narkissos'un hoşuna gitmez. İlginçtir Stern, bebeğin sesinin anne tarafından aynen taklit edilmesinin bebeğin dikkatini çok çekmediğini belirtir. Anne buna kendinden bir şey katmalı ve bebeğe öyle geri göndermelidir ki anne-bebek arasındaki bu 'sözsüz sohbet' koyulaşarak devam etsin. Stern'e göre anne, görsel olsun, işitsel olsun (genellikle beraber), tepkisiyle, basit bir ayna olmadığını, ayrı bir zihni olduğunu bebeğe göstermelidir; bebeğin beklediği budur (Stern, 2011; s.123).

'katıksız inançları' (tek zihinlilik)<sup>19</sup> diğer grup üyelerini bönleştiriyor ve bu sanal çetenin karşısına çıkma cesareti nadiren bulunabiliyor.

Çoğu kırılğan (tedirgin, gizli) narsistin, büyüklenmeci ve agresif yönlerini sadece sanal ortamda ortaya çıkarabilmeleri gibi, şizoidlerin 'sanal mesafe' sayesinde daha güvenli ilişkiler kurabilmeleri ve borderline bireylerin yakınlaşma imkanlarını iyi değerlendirmeleri de sanal alem sayesinde mümkün oluyor. Günlük hayat içinde kabarma imkanı bulamayanlar sanal alemi maharetle kullanabilirse ihtiyaçlarını burada giderebiliyorlar.

Sanal ortam sayesinde kişiler, hiç bilmedikleri konularda bile, bir saatlik google mesaisi sonunda size Heidegger'den, Hegel'den, Mevlana'dan, Kernberg'ten bahsedebilirler. Sanal ortam onlara ismini telaffuz edemedikleri insanlar hakkında konunun uzmanı imiş gibi ahkam kesme imkanı tanıyor. Konunun uzmanı olan kişiler duruma müdahale etmeye çalışsa ve konu hakkında sağlıklı bilgileri aktarmaya çalışsa da, travmatize olan narsist hem konuyu saptırır, hem de canını dişine takıp, saatler harcayarak yaptığı google taramaları sonucunda eriştiği kaynaklardan kendi işine yaradığını düşündüklerini ortama boca eder. Ortama kusulan yığınla temelsiz, çarpık, yarı doğru malzeme ile uğraşacak zamanı olmayan uzmanlar geri çekilirler ve meydan tamamen narsistlere kalır. Narsist, bu durumu gerçek bir zafer olarak algılar ve kabarmasını kontrol edemeyerek daha da küstahlaşır. Giderek e-mail gruplarında, adeta devriye gezer gibi ortamı kontrol eden bir-iki narsist duruma hakim olur. Bu sessizlikten kendilerine pay çıkararak, onlardan başka kimsenin söyleyecek bir sözü olmadığını zannetmeye başlarlar. Postalarının herkes tarafından okunduğuna emindirler. Bu durumda sessizlik onların zihninde kendisine yönelik derin bir hayranlığın veya hasetin göstergesine dönüşür.

Fakat Kohut'un bu "trajik insan"ı yaralıdır; yarası ağırdır, fakat içinde olduğu için görünmez. Hem zalim hem kurban, hem yıkıcı, hem durdurulmuş, tahrip edilmiş, içinde hem yakışıklı prensi hem kurbağayı barındıran, iç dünyasını bırakıp dış dünyada parıldamak uğruna iç dünyasını çöle çevirmiş, kendisinden hem sadistik bir nara hem de duyulamayan bir yardım çığılığı yükselen, masumiyet ve haset arasında ikiye bölünmüş olan narsistin bu trajik varlığı karşısında, insanlar, onun ya etkisine girerler ya da ondan nefret ederler fakat içinde derin bir

---

<sup>19</sup> 'Tek zihinlilik' ayrışma kusurunun yani kaynaşmanın belirtisidir. Kaynaşma metapsikolojik bir kavramdır, onu gözleyemeyiz. Fakat kaynaşma davranışlara akseder, bunu gözlemleyebiliriz. Bunlardan biri tek zihinliliktir. "Evrende bir tane zihin vardır, o da benim zihnim. Öyleyse benim zihnimde olan her neyse, karşı tarafta da aynı düşünce olmak zorundadır". Bu, bir düşünce olmaktan ziyade bir histir, çünkü kaynaşma bilişsel değil, duygulanımsaldır. Böyle bir kişi sizin zihninizde farklı bir şeyler olabileceğini, yürekte, derinden hissedemez; onun ihtiyacı ne ise sizin de ihtiyacınız odur.

yara olduğunu asla tahmin edemezler. Onun trajedisi ancak terapi odasında ele alınabilir. Açılmaması için hayatı boyunca ölümüne mücadele verdiği yarasını, açılmak üzere odaya getirip, tüm terapi boyunca açılmaması için mücadele etmesiyle de, mitolojideki trajik kahramanları andırır.

### Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. baskı). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Adorno, T.W. ve Benjamin W. (2015). *The complete correspondence 1928 - 1940*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2010). Mentalization based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry*, 9, 11-15.
- Carlson, J. ve Sperry, L. (2013). *The disordered couple*. New York: Routledge.
- Greenacre, P. (1957). The childhood of the artist: Libidinal phase development and giftedness. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 12: 47-72.
- Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship*. New Haven: Yale University Press.
- Mahler, M.S., Pine, F. ve Bergman, A. (1975/2000). *The psychological birth of the human infant symbiosis and individuation*. New York: Basic Books.
- Masterson, J. F. (2000). *The personality disorders: A new look at the developmental self and object relations approach: Theory, diagnosis, treatment*. Phoenix: Zeig Tucker & Theisen Publishers.
- Masterson, J. F. (2013). *The narcissistic and borderline disorders: An integrated developmental approach*. New York: Routledge.
- Schore, A. N. (2016). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. New York: Routledge.
- Stern, D. N. (1998). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Londra: Karnac Books.
- Stern, D. N. (2011). *Bir bebeğin günlüğü* (S.Kohen, çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.