

Narsist Birinden Nasıl Kurtulur- sunuz?



Toksik İlişkileri Hayatınızdan
Uzaklaştırma Rehberi

DR. SARAH DAVIES

Çeviren: Ömer Anlatan



Giriş

Bu kitabı okuyorsanız narsizme karşı zaten bir miktar ilginiz ya da farkındalığınızın olduğuna hiç şüphe yok. Kişisel ya da mesleki yaşamlarındaki bir kişinin narsist olduğuna dair bir fikrin belirlenmesi ve bu durumun fark edilmesi pek çok insan için son derece şaşırtıcı olabilir. Bu, zorlu ve kafa karıştırıcı bir sürecin başlangıcı olabilir. Belki bir narsist toksik ilişkinizi sonlandırmanız gerekiyordur ya da belki de bunu çoktan yapmışsınızdır ve bu deneyiminizin sonuçlarıyla uğraşıyorsunuzdur.

Ben narsistik istismarı ilk elden deneyimledim. İyileşme sürecimden kendi başıma geçtim; buna, uygulamalarımda çalıştığım pek çok danışanla birlikte bir Psikolojik Danışman ve Travma Terapisti olarak devam ettim. Uzmanlaştığım klinik çalışmalarımın büyük bir kısmı, insanların narsistik istismarı anlamalarına, bu konuda çalışmalarına ve bu istismar deneyiminden sonra iyileşmelerine yardımcı olmakla ilgili.

Narsistik biriyle ilişkide olmayı ya da narsistik istismarı deneyimlediğiniz için bu kitabı elinize aldıysanız o zaman bu türden bir istismarın ardından iyileşmeye dair size önereceğim en önemli ilk adım, narsizmin doğasını daha yakından

anlamanız olacaktır: Nasıl görüldüğü, kulağa nasıl geldiği, narsistik kişilik özelliklerinin kökenleri gibi şeyler.

Bu kitabın ilk bölümleri narsizme genel bir bakış sunacak. Ancak kitabın temel odağı narsist kişi üzerine değil. Narsizmin temellerini anlamanıza yardımcı olduktan sonra odak size ve sizin iyileşmenize dönecek. Buradaki amaç, ilişkilerinizi yönetmenize, narsistin ağından kurtulmanıza, kendinizi nasıl koruyacağınızı öğrenmenize ve gelecekte narsistik istismardan olumsuz etkilenmenizi engellemeye yardımcı olacak bilgiler, ipuçları ve teknikler sunmaktır. Narsiste çok fazla odaklanmak, sorunun en büyük bir parçasıdır. İyileşme, odağı yeniden kendinize çevirdiğinizde başlar.

Bu kitabın amacı, bu iyileşme sürecinde sizi desteklemek. Kitapta sizin kendi deneyimlerinizi anlamlandırmanıza yardımcı olmak için başka insanların deneyimlerine dayalı vaka çalışmaları yer alıyor. (Gizliliği korumak amacıyla kimlik bilgileri ve kişisel detaylar değiştirilmiştir.) Hem iyileşmenize rehberlik etmesi hem de narsistik istismara karşı korunmasız olmadığınızdan emin olmak için bazı fikirler ve öneriler yer alıyor. Bunun bir kısmı bu türden bir ilişki dinamiğine karşı en başından farkındalık geliştirmeyi ve çekildiğiniz o döngüyü kırmaya başlamayı içeriyor.

Narsizm: Hakkında söylenecek çok şey var. Biz insanlar, doğal olarak deneyimlerimizi bir mantığa oturtmak ve onlardan bir anlam çıkarmak isteriz. Bir narsistin davranışını anlamlandırmak her zaman kolay olmaz, bilhassa da başlangıçta. Olası kökenleri de dahil olmak üzere, narsizm hakkında neler yapabileceğinizi öğrenmek, narsistik istismar özelindeki deneyiminizi işlemeye başlamanıza yardımcı olacak. Ancak

bir uyarım da var: Önceden deneyimlemiş olduğunuz ya da şu an hâlâ deneyimlediğiniz şeyin narsistik istismar olduğunu idrak ettiğinizde, bu aşamaya “sıkışıp kalma” tehlikesi vardır; her şeyi analitik olarak çözmeye, karşınızdaki kişinin neden bu şekilde davranmaya çalıştığını anlamaya çalışırsınız. Bu, elinizi kolunuzu bağlayan bir durum olabilir. Neden ya da nasıl olduğunu analitik ve bilişsel olarak anlayıp çözmeye odaklandığımız bir aşamadır. Zihninizde dönüp duran sorular muhtemelen aşağıdakiler gibi ya da daha fazlası olacaktır:

*O bunu nasıl yapar? Bazen bu kadar harikayken bazen de nasıl bu kadar zalim olabilir? Başlangıçta çok sevgi doluydu... Sonra ne oldu? Beni gerçekten seviyor mu? Biri-
rini sevebilecek durumda mı? Ben nerede yanlış yaptım?
Benim sorunum ne? Nasıl bu kadar 'değişebiliyor'? Nasıl
bu kadar zehirli biri olabiliyor? Bunu bana neden yaptı?
Bu durum hiç değişecek mi? Ben nasıl göremedim? Uya-
rılarını neden dinlemedim? Bu benim hatam mı? Bundan
ben mi sorumluyum? Ben ne yaptım?*

Narsist kişiyle ilişkinize dair önceki olayları gözden geçirmenin, yaşananları sıralamanın, ilişkinin ilerleyişine ve sonuna bakmanın, bu sürecin normal ve gerekli bir parçası olduğunu bilmenizi isterim. Bu, yaşananları anlamlandırmak, bilgiyi işlemek ve deneyiminize bir anlam yüklemek için zihninizin doğal eğilimidir. Deneyiminizi anlayıp işlemek için zihninizin içsel mekanizmasıdır. Son derece insani ve doğal bir şey olan anlam yaratma amacıyla, sorularınıza yönelik ipuçları ve cevaplar bulmak isteme olasılığınız yüksektir. Bu son derece anlaşılır, aynı zamanda iyileşmenin ilk aşamalarının da önemli bir parçasıdır. Bu durum bir noktaya kadar narsistik istismarla yüzleşmenize yardımcı olabilir. Bu

deneyimden bir şeyler öğrenmeniz için de faydalı olabilir. Geriye dönüp bakabilir ve örtük işaretlerle ipuçlarının orada olduğunu fark edebilirsiniz: alaycı yorumlar, kaçırılan randevular, tutarsızlıklar, “atılan kancalar”, yalanlar, kıskançlık, bencillik, düşüncesizlik, *gaslighting** ve daha fazlası... Tüm bunlar faydalıdır ve iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır. Narsistik istismarın şoku ve travması altındaki pek çok insan, kendini kapatıp bunları saatlerce düşünebilir. Bir dereceye kadar bu, iyileşme süreci için normal, beklendik ve gereklidir. Fakat bir noktada gerçekte tüm sorularınıza hiçbir zaman yanıt alamayacağınız gerçeğini kabul etmek de mühimdir. Bunun nedeni de basitçe şudur:

Mantık dışı eylemleri anlamaya çalışmak için mantığı kullanmak mümkün değildir.

Herhangi bir narsistten beklememiz gereken şey, mantık dışı davranışlardır. Narsistle olan deneyiminize bakıp anlamaya çalışmak önemli ve yararlı olsa da en nihayetinde aklınızdaki pek çok soruyu hiçbir zaman anlayamayacağınız ve bu sorulara yanıt bulamayacağınız gerçeğiyle uzlaştığınız bir noktaya geleceksiniz. İnsanların anlamaya çalışma aşamasına takılıp kaldığına pek çok sefer şahit oldum. Bazen insanlar bu aşamaya uzun süre boyunca sıkışıp kalır. Ne yazık ki bu iyileşme değildir. Hastalık, obsesyon, analiz felci, şok ve

* Bir adamın evdeki gaz lambasını her gün azar azar kısarak eşini deli olduğuna ikna etmeye çalıştığı, 1938 yapımı *Gas Light* isimli oyuna dayanan ve kişinin kendinden şüphelenmesini hedefleyen bir psikolojik manipülasyon yöntemi. (ç.n.)

travma durumuna sıkışıp kalmaktır. Mantıksız insanları ve mantıksız davranışlarını mantığı kullanarak anlayamazsınız. Bunun yerine, hayatınıza devam etmek için, cevapsız sorularla kalma durumu ve bu durumun getirdiği tüm o duygularla uzlaşmaya yönelik o zorlu süreci başlatmanız gerekir.

Bu süreç, acı verici bir dans ve zaman zaman da asla bitmeyecekmiş gibi görünen, korkutucu bir tango gibi hissettirebilir: İki adım ileri, iki adım geri –ayağınızda da size iki numara küçük gelen ayakkabılarla! Hepsinin iyileşme sürecinin bir parçası olduğunu bilin lütfen. Bütün yaşananları anlama ve anlamlandırma isteğiyle muhtemelen defalarca güreşeceksiniz. Bunların hepsi doğal ve anlaşılır şeyler. Bu sürecin kendisi de bir ölçüye kadar gereklidir. Bazen iyi günler olacak, bazı günlerse bunaltıcı gelecek. Ancak nihayetinde, özünde bir başkasının mantık dışı davranışlarını anlamlandırmaya çalışmanın beyhude olduğunu göreceksiniz. Bu durum, iyileşme süreci boyunca tekrar tekrar ortaya çıkacak; ancak zamanla, bilinmezlik haliyle barışacak ve bu durumu kabul edeceksiniz. Doğru araçlar, destek ve terapi çalışmalarıyla kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz ve hissedeceksiniz de.

Daha da önemlisi, bir narsistle ilişki yaşamış olduğunuzu ya da şu an hâlâ yaşadığınızı fark etme noktasına geldiyseniz bu durumlardan muhtemelen yeterince geçmişsinizdir. Bu noktadan itibaren kendinize karşı nazik, kibar, affedici ve şefkatli olmanızın önemli olmasının sebeplerinden biri işte budur. Kimilerimizin özgüveni çok düşük olabilir ya da o kadar çok fazla istismara maruz kalmışızdır ki kendimizle ilgilenmek tuhaf hissettirebilir. Bunda bir sorun yok. Bu konuyu son bölümlerde ele alacağız fakat şimdilik şunların

farkına varmak gerekir: (a) ağır ve zor bir deneyim yaşadınız; (b) şu andan itibaren kendiniz için iyiye ve ihtiyacınız olana odaklanmaya başlayabilirsiniz –tüm bunlar nazik, sevgi dolu, destekleyici ve iyileştiricidir.

Biraz durun ve tam şu anda, kendinizle ilgilenmenin ve özşefkatin ne kadar önemli olduğunu okumanın nasıl bir şey olduğunu fark edin. Kendi içinizde neyin farkına vardınız? Bu konudaki düşünceleriniz ya da duygularınız neler? Bu kısmı atlamak mı istiyorsunuz? Çok basit diyerek bu noktayı otomatik olarak görmezden mi geldiniz? Zaten tüm bunları bildiğinizi mi düşünüyorsunuz? Yahut kendinizle ilgilenmenin ne anlama geldiğini pek de bilmiyor musunuz? Genellikle başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarınızın önüne geçirmekle mi meşgulsünüz? Kendinize nazik ya da şefkatli olma fikri aklınıza başka şeyler mi getirdi? Öyleyse, bunlar ne? Bunu yapmak kulağa bencilce mi geliyor? Belki de zaman zaman kendinize çok yüklediğinizi kabullenmenize faydalı mı oldu? Yoksa şu anda bunu düşünmek çok mu zor geliyor? Gelişmek için alan var mı? Genelde vardır.

Narsist Birinden Nasıl Kurtulursunuz? Toksik İlişkileri Hayatınızdan Uzaklaştırma Rehberi'nde kendinizle ilgilenme, içsel konuşmalar, nezaket ve şefkat hakkında ilerleyen bölümlerde daha çok bahsedeceğiz çünkü bunlar, kendimizle kurduğumuz sağlıklı ilişkiyi destekleyen önemli etmenlerdir. Ayrıca narsistik istismar sonrası iyileşmenin önemli bir bileşeni ve gelecekte yeniden istismarcı ilişkilere kapılıp bu ilişkilerin içinde kalmaya karşı bizi koruyan etkili bir kalkandır. Fakat şimdilik kendinizle ilgilenmek arkadaşlarınıza gitmek, bir terapistle konuşmak, rahatlatıcı bir banyo yapmak, kendinize güzel bir ödül vermek, spa'ya gitmek, sizi

önemseyen insanlarla vakit geçirmek, doğa yürüyüşü yapmak, golf oynamak, *self-help* ya da psikoloji kitabı okumak, düzgün beslenmek, arkadaşlarınız ya da ailenizle bir dizi izlemek, alışveriş yapmak, gönüllü çalışmalara katılmak, yoga yapmak, dinlenmek, meditasyon yapmak ya da kendinize iyi hissettirecek bir şeyler yapmak anlamına gelebilir.

Kendisini bir narsistle ilişki içinde bulan insanlar muhtemelen tanışmak isteyeceğiniz en kibar, en anlayışlı, en bağışlayıcı, en ilgili ve sevgi dolu insanlardır. Fakat bu kişilerin odak noktaları, başkalarına ilgi ve sevgi göstermek, kendi ihtiyaçlarından önce başkalarının istek ve ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bu yüzden nasıl seveceğini, nasıl nazik ve ilgili biri olunacağını iyi bilirler, çünkü bunları zaten başkaları için yapmışlardır. İyileşme, bu affedicilik, nezaket, ilgi ve şefkati *kendinize* uygulamanızla başlar.

Sağlıklı ilişkiler en önce kendinizle gerçekten sağlıklı ve sevgi dolu bir ilişki geliştirmenizle başlar.

Bir kere bu noktaya ulaştığımızda diğer tüm ilişkiler de daha kolay hale gelir. Bu, sağlıklı ilişkileri doğru sıraya koymak demektir.

Bir narsistle etkileşimde bulunmak, bir hız treninde olmaya benzer: Alçalmalar ve yükselmeler yaşanır; bazen heyecan verici ve eğlencelidir ama diğer zamanlarda dehşet verici ve korkutucu olur. Fakat uzun süre kalırsanız mide-nizi bulandırır. Eğer bu kitabı okuyorsanız, büyük ihtimalle

bu yolculukta yeterince kalmışsınızdır. Benim amacım, bu içgörüü ve trenden inmeniz, uzaklaşmanız, iyileşmeniz ve hayatınıza devam etmeniz için gereken kendine yardım araçlarını geliştirmenize yardımcı olmak.

Bu kitabı hem size hem de başkalarına yardımcı olacak bilgi ve deneyimlerimi paylaşma niyetiyle kaleme aldım. Kitapta hoşunuza giden, hemfikir olduğunuz ve umuyorum ki faydalı bulacağınız şeyler olacağı gibi aksi yönde düşüneceğiniz şeyler de olacak. Kitabın bazı kısımlarını okumak zor gelebilir. Size faydalı gelen her neyse bunları almaya sizi teşvik ediyor, toparlanma ve iyileşme yolculuğunuzda sizin için en iyisi diliyorum.

En içten dileklerle,

Dr. Sarah Davies