

GİRİŞ

Bu kitap, tamamen narsist ebeveynleri ve işlevsiz aile ilişkilerini anlamak ve yönetmek üzerine yazılmıştır.

Ebeveyn narsisizmine ilgi duyduğunuz ya da bu konuda tecrübeniz olduğu için bu kitabı okuduğunuzu düşünüyorum. Belki ailenizde narsisizmin var olduğunu zaten fark etmişsinizdir. Belki de zor, toksik veya manipülatif ebeveyninizle, ebeveynlerinizle ya da ailenizdeki diğer kişilerle nasıl başa çıkacağınız konusunda rehberlik arıyor olabilirsiniz. Ya da onlarla büyümenin yarattığı olumsuz etkilerden nasıl arınacağınız konusunda.

Ailenizde diğer herkesi etkisi altına alan toksik bir birey olabilir ya da böyle bireylerin sayısı daha çok da olabilir. En az bir tane narsistin var olduğu her aile sisteminde diğer aile üyeleri tarafından benimsenen farklı roller olacak ve bu kişiler üzerinde zincirleme etkiler de görülecektir. Bu aile üyelerinden bazıları kendilerince işlevsiz olabilir, diğerleri ise bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Narsist ebeveynlik, dalga dalga yayılan bir etkiye sahiptir.

Narsist Ebeveynlerle Büyüme kitabını yazmaktaki amacım, ebeveyn narsisizmini nasıl tanıyacağınızı, bunun kısa ve uzun vadeli etkilerini nasıl anlayacağınızı ve her şeyden önemlisi toksik aile üyeleriyle bundan sonra nasıl başa çıkacağınızı anlatan bilgilendirici bir rehber sunmaktır. Bu duygusal istismarın varlığını fark edip kabullenmek ve onu yönetebilmenin yollarını öğrenmek size hayatınıza kaldığınızdan yerden devam etme özgürlüğü kazandırabilir. Ayrıca hem ilişkilerinizin hem de ruh ve beden sağlığınızın düzelmesine yardımcı olabilir.

Bir danışman psikolog olarak, 2012 yılından bu yana narsistik istismar konusunda uzmanlaştım. 2019 yılında *Narsist Birinden Nasıl Kurtulursunuz?* adlı ilk kitabımı yayımladım. Bu kitap, toksik ve istismarcı partner ilişkilerinden nasıl kurtulup hayatımıza devam edeceğimizi ele alıyordu. Bu alandaki klinik çalışmalarım boyunca net bir şekilde gördüm ki, pek çok kişi yetişkinlikte kendilerini toksik ilişkilerin içinde buluyor ve küçükken maruz kaldıkları sağlıksız ilişki dinamiklerini tekrarlıyor. Diğer bir deyişle, bu sorunun büyürken yaşadıklarımız ve tanık olduklarımızla ne kadar bağlantılı olduğunu anladım. Her zaman böyle olmamakla birlikte, yetişkin ilişkilerinde tanıdık bildik olanda rahatlığı aramanın bir etkisi kesinlikle var. Ancak *tanıdık bildik* olan her zaman *sağlıklı* değildir.

Çocukken etrafımızdaki yetişkinler tarafından ihtiyaçlarımızın sürekli olarak karşılanmamış olması –ki onlar tam da ihtiyaçlarımızı karşılaması gereken kişilerdir– dokunaklı ve psikolojik olarak zararlıdır. Ben toksik bir evde büyüdüm ve bir yetişkin olana kadar da bunu tam olarak anlamadım. Narsist ebeveynler tarafından büyütülen birçok çocuk gibi,

bana da ailedeki işlevsizliğin, huzursuzluğun ve sorunların çoğunlukla *ben* ve *benim hatamdan* kaynaklandığı söylenirdi ve böylece bu görüş bana miras kaldı. Bir çocuk olarak, bir şekilde, çevremdeki yetişkinlerin ruh halleri ve sorunlarından benim sorumlu olduğum inancı... Yeterince iyi olmadığım ve yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmayacağına dair bir inanç... Narsist ebeveynlerin çocuklarında bu tür olumsuz inançlar o kadar yerleşmiştir ki ilk başta bunları gerçekten ayırt etmek zor olabilir. Ne var ki bunlar yalandır. Bunlar, çocukların çevrelerindeki işlevsiz yetişkinlerden alıp içselleştirdiği çarpıtılmış, toksik mesajlardır. Bu adil değildir ve kesinlikle çocuğun suçu değildir. Toksik bir ailede büyüyen birçok çocuk gibi, ben de kafası karışık, kaygılı ve güvensiz hissederek büyüdüm. Sanki bende ciddi bir sorun varmış gibi... Düzeltmesi imkansızmışım gibi.

Yaşadıklarım, kendi kendime yardım edip iyileşmenin yollarını aramaya itti beni. Böylece uzun soluklu bir iyileşme ve terapi yolculuğuna çıktım. Bu süreç, beni eğitim alıp danışman psikolog ve travma terapisti olarak çalışmaya, hem de holistik, alternatif terapi ve felsefeleri keşfetmeye yönlendirdi. Bu yolculuk boyunca çok fazla şey gün yüzüne çıktı ve içtenlikle söyleyebilirim ki bugünkü hayatım geçmişimle kıyaslanamayacak kadar farklı! O zamandan beri çalışmalarımın büyük kısmını başka insanların iyileşmesine, toparlanmasına ve bu deneyimlerden bir şeyler öğrenerek gelişmesine adadım. Kendi iyileşme ve toparlanma sürecinizde bu kitabın size de destek olmasını umuyorum.

İyi ebeveynler bizi gözetir, bizi koşulsuz sever, bizim duygusal durumlarımızı yatıştırıp düzenleyebilmemize yardımcı olur. İlişkilerimizde güvende ve emniyette hissedip bağ kur-

mamıza yardım ederler. Sağlıklı ilişkilerde kendimiz olabilir, özgür hissedebilir, gülüp ağlayabilir, desteklenebilir ve başkalarını destekleyebiliriz. Bu, her çocuğun hak ettiği türden bir yuva ortamıdır. Ancak gerçek hayatta ne yazık ki çoğu insan güvenli ve sevgi dolu bir aile ortamında büyümüyor. Eğer bu kitaba ilgi duyduysanız, muhtemelen bundan farklı bir şey yaşadığınızı zaten siz de biliyorsunuzdur.

Toksik bir aile ortamında çocuk olmak korkunçtur. Kafa karıştırır ve yalnız hissettirir. Hem başkalarıyla olan ilişkilerimizdeki hem de kendi içimizdeki en temel güvende olma duygumuzu sarsar. Bunun uzun vadeli olumsuz etkileri, bir insanın kendisi, diğerleri ve de içinde yaşadığımız dünyayla ilgili temel inançlarını derinden şekillendirebilir. Başkalarıyla bağ kurma beceri ve isteğimizi etkiler ve de ilişkilerimizle hayatta yaptığımız seçimlerimize yön verir. Narsist veya ihmalkâr ebeveynlerle büyümüş olan çoğu yetişkin, öz saygı, ruh hâli, özgüven ve ilişkiler konusunda sorunlar yaşar. Utanç duygusu ile ilgili temel sorunlar da görülebilir. Bazı insanlar, farklı olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışırken kendilerini yeme içme, alkol, cinsellik, iş bağımlılığı ya da başka sorunların içinde bulurlar.

Lütfen şunu unutmayın, bu durumdan kurtulup iyileşmek kesinlikle mümkün. Bununla baş etme yollarını öğrenilebilir ve hayatınıza devam edebilirsiniz. Narsist ebeveyninizin etkisinden kurtulma yolculuğuna zaten adım attınız. Bu kitap, hem ebeveyn narsisizminin ne olduğunu hem de bununla nasıl başa çıkıp yola devam edebileceğinizi size gösterecek bir yol haritasıdır.

Birinci bölüm, narsisizmin ne olduğunu anlatıyor: insanlar neden narsistik kişilikler ve davranış biçimleri geliştirir ve bununla büyüyen çocuklarda nasıl etkiler bırakır. İkinci bölüm, ebeveyn ve aile narsisizmi ile işlevsiz ailelerle alakalı bazı önemli konu başlıklarını ve modelleri ele alıyor. Bunları, öğrenmeniz ve de anlamanızı kolaylaştırmak amacıyla özetledim çünkü bu bölümdekiler sizin kişisel iyileşme yolculuğunuzun temellerini atacak. Üçüncü ve dördüncü bölümler ise hem kendi tecrübelerimden hem de yıllar içinde başkalarına destek verirken yürüttüğüm klinik çalışmalardan hareketle yararlı olduğunu düşündüğüm birçok kullanışlı iyileşme yolunu ayrıntılarıyla açıklıyor. Kitap boyunca bu tür zarar verici ilişkilerden nasıl kurtulup iyileşebileceğiniz ve bunu gelecekte nasıl yönetip sürdürebileceğiniz konusunda rehberlik ve destekleyici fikirler sunmayı amaçlıyorum.

Kişisel ve mesleki deneyimlerime dayanarak bilmenizi isterim ki, hayata böyle zor bir başlangıç yapmak, sizin ömür boyu acı çekmeye mahkûm olduğunuz anlamına gelmez. Ebeveyn narsisizminden kurtulmanız ve yolunuza devam etmeniz mümkün. Ailenizden herhangi biriyle ne türden bir iletişim kuracağınızın ve bu iletişimi nasıl yöneteceğinizin yollarını da bulabilirsiniz. Bu kitapta, böyle bir aile meselesiyle büyümenin getirdiği acı, kafa karışıklığı ve travmayı aşip iyileşebilmenizi ve de hayatınıza devam edebilmenizi sağlayacak yolları sizlerle paylaşmak istiyorum.

Yaşadıklarınızın çok büyük bir kısmını gözden geçirdiğiniz bir iyileşme yolculuğuna çıkmak zorlayıcı olabilir. Ancak nihayetinde, bu süreç insanı ödüllendirir ve özgürleştirir. Bu kitabın bazı bölümleri ya da içeriğin bir kısmı sizi doğrudan alakadar etmiyorsa da, bunları okumak size zor gelebi-

lır ya da sizde bir şeyleri tetikleyebilir. Kendi deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki, ebeveyn narsisizmine maruz kaldığınızı düşünmeye başlamak ya da anlamak zaman alan bir süreçtir ve zaman alması da gerekir. Sürece güvenin. Size tavsiyem, bu kitabı okurken durup düşünmek için zaman ayırmanızdır. Bir defter tutup aklınıza gelenleri, hissettiklerinizi veya hatırladıklarınızı not edin, duygularınızı önemseyin ve kendinize nazik ve şefkatli davranın. Tüm bunları nasıl yapabileceğinize dair daha fazla bilgiyi kitap boyunca bulacaksınız. Lütfen bunlardan size faydalı ne varsa alın ve diğerleri bırakın orada kalsın.

Bu kitabın, ebeveyn narsisizminden kurtulmak için çıktığınız yolculukta size yardımcı olmasını içtenlikle umuyor ve iyileşip hayatınıza devam ederken size tüm kalbimle her şeyin en güzelini diliyorum.

Sevgilerimle,
Dr. Sarah Davies

BİRİNCİ BÖLÜM
EBEVEYN NARSİSTLİĞİNİ
ANLAMAK

1

Ebeveyninizin Narsisizmini Anlamak

Narsist ebeveynlerinizin davranışlarını anlamlandırabilmek için öncelikle narsisizmi kabaca anlamak faydalı olacaktır. Aşağıda narsist kişiliklerin nasıl ortaya çıktığı ve Narsist Kişilik Bozukluğunun (NKB) ne olduğu açıklanmaktadır. Ayrıca, zor ve manipülatif bir ebeveyni niteleyen bazı özellik ve davranışlara daha ayrıntılı bir şekilde bakıp ebeveyn narsisizminin böyle bir evde büyüyen çocukları nasıl etkileyebileceğini ele alacağız.

Kendinizi bu bilgilerle donatmak, iyileşme sürecinizin üzerinde yükseleceği sağlam bir temel atmak gibidir.

Ebeveyn narsisizmini daha iyi anlayabilmek için önce narsisizm teriminin kökenine bir bakalım.

Narhisos ve Eko Trajedisi

“Narsisizm” terimi Yunan mitolojisinden bir karakter olan Narhisos’tan gelir. Narhisos ve Eko’nun hikayesi, narsist

ebeveynler ile çocuklarına özgü trajik bir ilişkiyi anlatır. Narhisos esasen kendine ve kendi görüntüsüne takıntılıdır. Eko ise Narhisos tarafından görülmeye, duyulmaya ve sevmeye duyduğu özlemin kıskacıdadır. İkisi de erişilemez, imkânsız bir “aşk” kavramının peşinden ümitsizce sürüklenir.

Narhisos, çok karizmatik ve yakışıklı bir avcıdır ama aynı zamanda içinde derin bir huzursuzluk taşımaktadır. Hiçbir zaman tatmin olmaz, kibirlidir, soğuktur ve diğerlerini fazlasıyla küçümser. İntikam tanrıçası Nemesis onun bu davranışlarını cezalandırmak için ona bir büyü yapar: ilk göreceği kişiye deli divane âşık olacaktır. Bütün gün avlanıp yorulan Narhisos bir göl kıyısında soluklanmak için durur. Yorgundur ve susamıştır, bir yudum almak için suya eğilir ve tam içecekten suda kendi yansımasını görür. Kendisine yapılan büyü tutar ve o anda delicesine âşık olur... sudaki kendi yansımasına. O andan itibaren, Narhisos yalnızca kendine meftun olur ve öyle kalır. Kendine ve kendi yansımasına âşık olduğunun, aslında farkında bile değildir.

Eko, çok konuştuğu için tanrıça Hera tarafından cezalandırılmış tatlı ve güzel bir dağ perisidir. Bu ceza gereği, kendini ifade etme yetisini kaybeder ve bunun yerine yalnızca başkalarının söylediklerini tekrar edebilir hâle gelir. Son derece çekici, karizmatik ve yakışıklı Narhisos’la karşılaşan Eko o anda delicesine âşık olur. Eko, Narhisos tarafından duyulmak, görülmek ve fark edilmek için umutsuzca çabalar. Onunla bağ kurmak, onun tarafından görülmek ve hatta sevmek için bıkmadan usanmadan uğraşır. Ancak tüm uğraşları boşunadır çünkü Eko’nun kendine ait bir sesi yoktur ki konuşabilsin ya da sesini duyurabilsin. Üstelik

Narhisos tamamen kendi yansımasına tutulmuş ve aklını kendiyile bozmuştur.

Narhisos ve Eko'nun hikayesi günümüzde herhangi bir narsistle kurulan ilişkinin özünü yansıtır. Bu ilişkide, erişilemez türden bir "aşk"ın peşinden takıntılı bir hâlde gidilir: Narhisos, tamamen kendi kendinin ve kendi yansımasının esiri olmuş, ne çevresindekileri fark edebilecek ya da onların değerini bilebilecek durumdadır ne de bunu yapmaya niyeti vardır. Eko ise Narhisos'a ve sesini ona duyurabilmeye o kadar odaklanmıştır ki sonunda kendinden geriye hiçbir şey kalmaz.

Narhisos ve Eko'yu anlamak, sağlıklı, duygusal açıdan kendisine ulaşamayan ya da kendinden başka gözü kimseyi görmeyen bir ebeveynle kurduğumuz ilişkinin ne denli beyhude olduğunu anlamamızı sağlar. Narsist bir ebeveyn, bir çocuğun arzuladığı ve hak ettiği türden bir sevgiyi veremez. Tıpkı Narhisos gibi, o da her şeyden önce yalnızca kendiyile meşguldür. Uğraştığı tek şey sadece kendi ihtiyaçlarını karşılamak olduğu için bırakın hakiki bir şefkat ya da sevgi gösterebilmeyi, başka birini hiçbir zaman gerçekten duyamaz ya da hakiki manada önemseyemez. Duygusal açıdan kısıtlı olan bir ebeveyn, ihtiyaç duyduğumuz ya da istediğimiz şekilde bizi sevemez. Bunu sağlıklı, anlamlı ya da gerçek ve samimi bir şekilde yapması kesinlikle mümkün değildir. Bu günümüzün gerçek bir trajedisidir.

İyi bir ebeveyn çocuğuna gereken şekilde önem gösteren kişidir. Onu destekler, duygusal ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılar ve de büyümesine yardım eder. İyi bir ebeveyn çocuğunun güvende, emniyette olduğunu ve koşulsuzca sevildiğini hissettirir. Bu kitabı okuyorsanız büyük olasılıkla siz bunları

yaşamadınız. Narsist bir ebeveynin çocuğuyusanız en baştan size şunu açık açık belirtmek isterim... Bu o zaman da onların sorunuymdu, şimdi de öyle. Bu kesinlikle sizin suçunuz değil, hem de hiçbir şekilde. Size şimdiye kadar anlatılanlara ya da belki de zaman içinde inandığınız şeylere rağmen bu hiçbir zaman sizin suçunuz olmadı, hiçbir zaman da olmayacak. Üstelik ailenizden birilerinin herhangi bir kötü davranışına daha fazla katlanmak ya da onların yaptıklarından hiçbir şekilde sorumluluk duymak zorunda da değilsiniz.

Bu kitapta ebeveynlerinizin duygusal istismarını tanıyıp onunla nasıl başa çıkabileceğinizi, kendinizi bundan nasıl uzaklaştırabileceğinizi, nasıl iyileşip hayatınıza devam edebileceğinizi sizlere anlatmak istiyorum. Burada paylaşacağım fikirler, bu alanda uzmanlaşarak geçirdiğim onca yıl boyunca danışanlarımla yaptığım çalışmalardan ortaya çıkmıştır.

Gelin birlikte narsisizmi biraz daha iyi anlayalım.

Narsisizm Nedir?

Narsistik kişilik, kişinin öncelikli olarak kendine –kendinin ne kadar önemli olduğuna ve kendi istek ve ihtiyaçlarını karşılamaya– odaklandığı ve kendi kendiyile takıntılı olduğu kişilik bozukluğunu ifade eder. Klinik manada narsisizm, aslında aşırı boyutlardaki patolojik bencillik olarak tanımlanabilir.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM), ruh sağlığı uzmanlarının tanı koymakta kullandıkları bir araçtır. Bu kaynaktaki tanımına göre Narsistik Kişilik Bozukluğu, yetişkinlikte sürekli olarak kendini gösteren *aşırı bir üstünlük duygusu, başkalarının hayranlığına duyulan*

patolojik ihtiyaç ve kişilerarası ilişkilerde başkalarını *sömürücü* bir tutumla karakterize edilen bir bozukluktur. Bununla birlikte, aşağıdaki davranış ya da tutumlardan birkaçı da bu tanıma eşlik edebilir:

- Belirgin bir empati yoksunluğu. Narsistler, başkalarının duygularını ya da ihtiyaçlarını fark etmeye isteksizdir ya da bunu yapamazlar.
- Aşırı şişirilmiş bir benlik duygusu ve kendilerine atfettikleri önem. Elde ettikleri başarıları ya da sahip oldukları becerileri abartabilir ya da bunlar hakkında yalan söyleyebilirler.
- Üstünlük duygusu. “Özel” ya da “farklı” olduklarına inanırlar.
- Her şeyi kendine hak görme. İnsanlardan ve mekanlardan özel muamele görmeyi beklerler.
- İlgi ve hayranlık görmeye yönelik patolojik bir ihtiyaç. Kırılgan egolarını geçici olarak düzene sokabilmeleri için narsistler diğer insanlardan sürekli olarak geri dönüt, ilgi ve tepki almaya ihtiyaç duyarlar.
- Başarı ve statü, güç, güzellik ve/veya zenginlikle ilgili gerçeğe alakası olmayan hayallerle yaşarlar.
- Kibirlidirler. Kendini beğenmiş davranış ve tutumlar sergilerler.
- Kişilerarası ilişkilerde diğerlerine karşı manipülatif ve çıkarıcı olurlar. Kendi bencilce istek ve ihtiyaçları karşılansın diye diğer insanlardan faydalanırlar.
- Haset ve kıskançlık. Genellikle başkalarını kıskanırlar ya da başkalarının kendilerini kıskandığına inanırlar.

Doğrudan ve pasif-agresif davranışlar ya da iletişim de dahil olmak üzere öfke ve saldırganlık da Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB) olan kişilerde yaygın olarak görülür. Bir kişiye resmen Narsistik Kişilik Bozukluğu tanısı konulabilmesi için uzman bir doktor ya da ruh sağlığı çalışanının bu tür davranış ve tutumların uzun vadede sergilenip sergilenmediğini değerlendirmesi gerekir. Ne var ki, tanı konulması ile ilgili önemli bir sorun, NKB olan birinin kendisi için yardım istemesinin pek de mümkün olmamasıdır. Yaşadıkları bu sorun gereği zaten sürekli başkalarını suçlarlar. Hatta değerlendirilmeye ihtiyacı olan kişinin asıl siz olduğunuz konusunda ısrar etmeleri çok daha olasıdır! Terapi ya da danışmanlık alırlarsa da bunu genellikle diğerlerini manipüle etmek amacıyla kullanırlar. Narsistik bir kişiliğin doğası, öz farkındalık ya da dürüstçe kendilerini değerlendirme yetisinden belirgin bir şekilde yoksundur. Bunlar çoğunlukla tedavi amaçlı müdahalelerin başarılı sonuçlar elde etmesinde önemli rol oynar. Narsistik bir kişiliğin bunları yapmaktan aciz oluşu, bu bozukluğun tedavi edilmesi inanılmaz derecede zor olmasının da önemli bir nedenidir.

Narsisizm Ölçeği

Narsisizm aslında geniş bir yelpazede karşımıza çıkar. Narsistik kişilik özellikleri ve davranışlarının yer aldığı spektrumun bir ucunda Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB) ve diğer ucunda ise zaman zaman görülen bencil davranışlar bulunur. Doğruyu söylemek gerekirse, bence çoğumuz *zaman zaman bazı* bencil davranışlar sergileyebiliriz. Bu insanı ille de narsist yapmaz. Bu spektrumun alt ucunda yer alan ebeveynler zor, inatçı, olumsuz ya da huysuz olabilir. Bu durum