Bir Narsistle Nasıl Geçinebiliriz?

3 yaşında bir çocuk, biz O'na Mehmet diyelim, yaş döneminin gereği, dünyanın kendisi etrafında döndüğünü, herkesin ve her şeyin sadece kendisi için var olduğunu düşünür.
Her şeyi kendi bakış açısından ele alır. Sadece kendisinin bildiği, gördüğü, duyduğu şeyleri herkesin aynı şekilde duyup bildiğini, kendisi bir şeyi seviyorsa herkesin sevdiğini, sevmiyorsa da kimsenin sevmediğini düşünebilir.

Benmerkezcilik

Benmerkezcilik ya da egosantrizm (beniçcilik) her şeyi kendine dayandırmak, kendine bağlamak, kendine indirgemek, her şeyde kendi görüş açısından hükümde bulunmak, her şeyde kendini esas almak ve kendi fikrini, mantığını ve duygusunu hareket noktası, örnek, ölçü ve merkez almak eğilimi olarak tanımlanır.

Benmerkezcilik kavramı ilk kez İsviçreli Psikolog 'Jean Piaget' tarafından ortaya atılmıştır. Piaget'nin Gelişim Kuramına göre Mehmet yaşının gereği "İşlem Öncesi Dönem" dedir. Piaget'e göre 2-6 yaş çocukları, tek yönlü düşünce içerisinde "benmerkezci" bir yapıya sahiptir ve dolayısıyla 3 yaşındaki Mehmet' in gösterdiği davranış biçimi gayet normaldir.

Sigmund Freud'a göre ise, bebek dış dünya ile ilişki kuramadığı erken bebeklik döneminde gerçek bir benmerkezcidir. Bu dönemdeki çocuğun algısı sadece kendisi üzerinedir. Paylaşımcı değildir, başkalarının haklarına, mülkiyete saygı duygusu gelişmemiştir, konuşmasında hep ben mantığı vardır. İsteklerinin ertelenmesinden hoşlanmaz, davranışlarına sınır koyulmasından hoşlanmaz. "Ben" ve "ben olmayan" arasında bir ayrım yapamaz. Nesneleri "ben olmayan nesneler" olarak algılaması aylar alır. Dış dünyaya ilgi duymuyordur ve dış dünyada bile değildir. Bebek için tek gerçek kendisidir. Acıkması, susaması, üşümesi bebek için tek gerçekliktir. Bu durumu 'birincil narsisizm' olarak tanımlar.

Bebek büyüdükçe dış dünya ile ilişkileri artar ve dış dünya kurallarını öğrenir. Giderek libidosunu nesnelere yönlendirir, nesne sevgisi ve giderek nesnel düşünce ağırlık kazanır. İnsan her ne kadar libidosuna nesne bulabilse de mutlaka görece olarak bir ölçüde benmerkezci kalır. Bu durumu "ikincil benmerkezcilik" olarak tanımlanmıştır.

Benmerkezcilik insan için yaşamını sürdürebilmesi açısından bir ölçüde gereklidir. Kişinin kendisiyle barışık olması, kendini sevmesi, kendine değer vermesi makul düzeyde değilse, kişi zamanla ruh sağlığı problemleriyle karşılaşabilir.

Ancak çocuklukta normal kabul edilen benmerkezcilik yani egosantrizm, yetişkinlikte de aynı şekilde devam eder, Freud'un bahsettiği ikincil seviyeye geçemezse, yani hala dünyanın kendi etrafında döndüğünü düşünür, kendi bildiği, gördüğü, hissettiğinin herkes için geçerli olduğunu zannederse empati de kuramaz, başkalarının duygularını, düşüncelerini de anlayamaz elbette. İşte bu noktada ilişkiler de zorlaşmaya başlar.

Bununla ilgili çok güzel bir hikaye var:
Varsayalım doğada bir yürüyüşe çıkmışsınız. Dağlar, tepeler, ovalar aşmışsınız. Önünüze coşkun, geçilmesi zor bir ırmak çıkıyor. Karşıya nasıl geçeceğinizi düşünürken, ırmağın karşısında bir kişiyi görüyorsunuz. sesleniyorsunuz:
"Hey!", " Bakar mısınız? Karşıya nasıl geçebilirim?"
Karşıdaki de size şöyle yanıt veriyor, "Ne gerek var, sen zaten karşıdasın ya."

Günlük yaşamda çoğunlukla benmerkezci davranırız, empati kurmakta zorlanırız. Çünkü hepimiz her şeyi kendi penceremizden görürüz. Ancak her ne kadar hepimiz farklı olsak da diğer insanların da bizimle aynı dünyada var olduğunu, onların da biricik, kendilerine özgü ve değerli olduğunu kabul ederek, kendimizden çıkarak, onların penceresinden bakmaya ve onları anlamaya çalışmak, empati kurabilmek, tabii gösterdiğimiz çabayla ve zamanla bu çabayla birlikte gelen duygusal olgunlaşmayla mümkün olabilir.

Aksi halde çocukken normal kabul edilen "benmerkezcilik", yetişkin bir insan olduğumuzda, fiziksel olarak yetişkin gibi görünsek de 2 – 6 yaş dönemine sıkışıp kaldığımızı, büyüyemediğimizi, olgunlaşamadığımızı gösteren bir davranış bozukluğu olarak kabul edilir.

Ve daha da aşırılaşırsa bir kişilik bozukluğu olarak değerlendirilir: Narsisizm (Narcissistic Personality Disorder)

Narsisizm ve egosantrizm (benmerkezcilik) çok karıştırılır.

Peki Narsisizm ve egosantrizm arasındaki fark nedir?

Aslında biraz önce söylediklerimizden yola çıkarak özetle, yetişkinlikte benmerkezcilik bir davranış bozukluğudur. Narsisizm ise, benmerkezciliğin de aşırılaşmış, kişilik bozukluğu seviyesine gelmiş halidir.

Görünüş itibariyle narsist kişiler genellikle kibirli, üstten bakan, kendini beğenmiş, soğuk, mesafeli, başkalarının görüşlerini önemsemeyen bir izlenim verir.

TDK'ya göre Narsisizmin karşılığı özseverlik. TDK özseverliği "kişinin kendi bedensel ve ruhsal benliğine karşı duyduğu hayranlık ve bağlılık, narsistlik" olarak tanımlıyor. Dolayısıyla Türkçe'mizde bu özelliklere sahip kişilere Narsisist ya da kısaca Narsist deniyor.

Kelime kökeni Yunan mitolojisinde bir kahraman olan Narkissos' dan gelir. Mite göre Narkissos bir gün suda kendi yansımasını görür ve ona aşık olur. Saatlerce seyredip durur. Suyun üzerinde duran, kendisine bakan ama karşılık vermeyen bu imge, tam ona sarılacakken yok olur. Sonunda Narkissos aşkına kavuşmak için suya düşer ve boğularak ölür. Bu öykü, ismi Narkissos'tan gelen narsistlerin durumunu betimlemek için kullanılır. Çünkü narsistler için "Onlar sürekli sudaki yansımalarına aşıktırlar" cümlesi sık sık kullanılır.

Birinin narsisist olduğunu nasıl anlayabiliriz?

Narsisizm, birçok kişilik özelliğinin bir araya toplanmasıyla ortaya çıkıyor ve bu kişilik özelliklerini aslında pek çok kişide görebiliriz. Ancak Narsisistik Kişilik Bozukluğu alanında uzmanlaşan İngiliz terapist Dr. Tennyson Lee'ye göre, bir hastanın narsist olarak değerlendirilmesi için, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan ve psikiyatristlerin kullandığı rehber kitapta bulunan dokuz kriterin en az beşini taşıması gerekiyor.

Bu dokuz kritere göre narsist kişiler:
1. Büyüklenirler, başarılarını ve yeteneklerini abartırlar. Zihinleri sürekli başarı kazanma, en önde olma ile meşguldür. Yetkinlikleri olmayan konuda bile sorumluluk almaktan geri durmazlar; çünkü yetkin olmadıkları bir konu olmadığına inanırlar.

2. İç dünyalarında sürekli sınırsız başarı, güç, zeka, güzellik ya da yüce bir sevgi sahibi oldukları hayalleri

kurarlar. Kendilerini diğer insanlardan daha üstün, önemli ve yetenekli bulurlar; diğerlerinden daha akıllıdırlar, daha güçlüdürler, daha güzel veya daha yakışıklıdır. Bütün bu özellikleri kendilerinde toplamayı isterler.

3. Özel ve eşi bulunmaz biri olduğuna inanırlar, kendilerini doğa üstü özelliklere sahip, özel biri olarak görürler.

4. Başkaları tarafından da sürekli çok beğenilmek isterler, başkaları ona tapmalıdır. Sürekli ilgi ve hayranlık görme ihtiyacı içindedirler. Eleştirilmeyi kabul edemezler, çünkü mükemmel ve kusursuz olduklarına inanırlar. Onlar hata yapmazlar. Hata varsa asla onların suçu değildir. Sürekli çevrelerini suçlarlar. Eleştirene de düşman kesilirler.

5. Hep "hak ettiği" duygusu içindedirler. Başkalarının hakkına saygı göstermezler. Gerçeklerle bağdaşmasa bile daima kendini haklı gösterirler ve bir hedefi, gerekli emeği vermeseler bile kendileri hak etmiş sayarlar.

6. Kendi çıkarları için başkalarını kullanırlar. Başka insanların kendilerine hizmet etmek için var olduğuna inanırlar. Sanki her şey sadece kendileri için vardır ve ne olursa olsun her şeyin kendi amaçlarına hizmet etmesi gerekir. Başkalarının fikir ve hareketleri onların amaçlarına hizmet ediyorsa vardır, aksi halde bu fikir ve hareketleri tahammül edilemez bulurlar.

7. Empati kuramazlar. Başkalarının ne düşündüğünün, ne hissettiğinin, ne dediğinin bir önemi yoktur. Başkalarının duygularına ve acılarına anlayış göstermezler. Onlara göre bir kişi acı çekiyorsa, bu onun kendi suçudur.

8. Başkalarını kıskanırlar. Tüm başarıları, iyi şeyleri sadece kendilerinin hak ettiklerini düşündükleri için, bunlara başkalarının sahip olmasına katlanamazlar, çünkü onlar bunu hak etmemiştir.

9. Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş tavırlar sergilerler. Evrendeki her şey sanki onlara hizmet etmek için var olduğunu ve kendilerinin herkesten daha üstün olduğunu düşündükleri için, başkalarını aşağılamak, saygısızca davranmak da onlara göre gayet normaldir, çünkü bunu hak etmiyorlardır.

İlk görüşte çok çekici ve ikna edici, başarılı, lider ruhlu olan narsisistler, kalbinizi fethederler. Sizinle ilgilendiğinde dünyanın en şanslı ve değerli kişisi gibi hissedersiniz. Çünkü amacı sizi de kendilerine hayran bırakmaktır. Ancak sadece kendi çıkarlarını gözeten plan ve hedeflerine ulaşamadıklarında, sizden ya da çevresinden beklediği hizmeti göremediğinde, özel biri gibi davranılma, sürekli onaylanma ihtiyaçları karşılanmadığında öfkelerine hakim olamazlar, saldırganlaşır, çökerler.

Etrafımızda muhtemelen bu davranışları sergileyen insanlar vardır. Ancak Dr. Tennyson Lee'ye göre, "kişilik bozukluğuna işaret eden nokta, bu özelliklerin kişinin kendisi ya da etrafındakilere zarar verecek şekilde gösterilmesi."

Narsisizmin çok özel bir türü de, Roma sezarları, Mısır firavunları, diktatörler gibi kişilerde bulunan türüdür. Tek bir sözleriyle yaşam ya da ölüm gibi çok önemli kararlar verebilecek cesarete sahiptirler. Güçlerinin bir sınırı yokmuş gibi davranmaya çalışırlar. En büyük korkuları, güçlerini kaybetmek ve ölümdür. Aynı zamanda etraflarındaki herkesi kendilerine düşman zannederler. Çünkü narsistler hayata sadece kendi gözlüklerinden baktıkları, kendi bildiklerinin tek doğru olduğunu düşündükleri, dolayısıyla başkalarını ve dış dünyayı hiç anlamadıkları için, bu durum onlarda korku

yaratır. Bu korkuyla da gitgide daha öfkeli ve yıkıcı olur.

Narsisistler her ne kadar birer tanrı gibi davransalar da çoğu kez zannedilenin aksine, kendini seven, kendisiyle barışık kişiler değillerdir. Bilinçaltında kendilerini ezilmiş, değersiz, eksik, kusurlu ve küçük görürler ve kendilerini son derece yalnız hissederler. Bu zayıflıklarını bastırmak, kapatmak için de savunma mekanizması geliştirirler. Kendilerinde hissettikleri bu eksiklikleri, kendisi dışındaki herkese yansıtarak onları ezmeye, değersizleştirmeye çalışırlar. Çünkü ancak böylelikle kendi benlikleri değerini yükseltebilir ve dolayısıyla kendilerini iyi hissedebilirler. Bilinçaltlarındaki değersizlik, eksiklik, zayıflık duygusu ne kadar yüksekse, narsisizmin dozu da o kadar artar.

Dr. Tennyson Lee, Narsistik Kişilik Bozukluğu'ndan muzdarip birçok kişinin kendilerini depresyonda zannettiklerini söylüyor ve Lee, antidepresanların bu kişilik bozukluğu üzerinde tedavi edici bir etkisi olmadığının da altını çizerek "Narsistik Kişilik Bozukluğu'nun tedavisi kolay değil" diyor.

Lee, "tedavi sürecindeki en büyük sıkıntı kişiyi narsisist olduğuna ve bunun bir kişilik bozukluğu olduğuna ikna etmek" diyor, "çünkü narsisistler başkalarının onları anlamaya kapasitelerinin yetmediğini düşünürler ve ne olursa olsun hep kendilerini haklı görürler".
Ama bir iyi haber: Lee, narsisizmin yaşla, olgunlaşmayla birlikte azaldığını da söylüyor.

Peki ne yapmalıyız? Bir Narsisistle Nasıl Geçinebiliriz?

Bir kere onunla tartışmaya girmeyelim, inatlaşmayalım. Ne yaparsak yapalım, o hep haklı çıkacaktır. Tartışmada siz haklı çıksanız da muhtemelen size öfkelenir, hatta kinlenir. Tartışmaya girmemek daha karlı.

Dışarıdan iyi görünmek ve itibar onun için çok önemli. Bazen duygu ve düşüncelerimizi direkt söyleyerek değil de "Böyle davranırsan insanlar ne düşünür?" den yola çıkarak, cevapları kendisinin bulmasını sağlayabiliriz.

Aslında böyle davranmasının altında bilinçaltında yatan eksiklik, değersizlik duygusu olduğunu hatırlayarak, samimi, yani olduğu gibi olduğu her durumda ona değer verdiğimizi, takdir ettiğimizi gösterelim. Bu durumda kendilerine olan güvenleri artar. Böylece mükemmel olduğu, kusursuz olduğu için değil de "kendisi" olduğu için değer verdiğimizi hissettirebilirsek, o da değer görmek için zamanla böyle davranma ihtiyacı hissetmeyebilir.

Öfkemizi kontrol etmeye çalışalım. Ama acı çektiğimiz zaman da bunu açıkça söyleyelim. Onlar gibi yapmadığımız ve düşünmediğimiz takdirde felaket olacağı duygusu içindedirler. Acı çekiyor ve inciniyorsanız bunu açıkça ifade etmelisiniz. Ama bunu yaparken öfkeyle suçlayıcı şekilde konuşmak yerine (Mutluluğun Formülü 3: Şiddetsiz İletişim videomuzda bahsettiğimiz gibi) "Sana değer veriyorum ve bana böyle davranıldığında ben çok üzülüyorum" gibi, hem ona değer verdiğimizi hem de kendi duygularımızı onu suçlamadan ifade eden cümleler kurabiliriz. Sevgisiz değillerse bu durumda üzüleceklerdir. Eğer inatlaşarak kasten acı ve ızdırap verdiğini ona söylerseniz ve ikna etmeye çalışırsanız buna çok öfkelenebilirler. Çünkü niyetleri bu şekilde değildir ama farkında olmadan acı verirler. Anlaşılamadıkları için kızgındırlar.

Ona sistemden, kurallardan, yasalardan bahsedelim. Genellikle dürüstlüğe ve otoriteye önem verirler. Sizin de bunu önemsediğinizi bilmeleri onları rahatlatacaktır.

Ama içe kapanıp sessiz de kalmayalım. Tartışma sırasında içe kapanma ve geri çekilme de öfkeyle tepki

vermek gibi narsisistin sessiz acınızı anlamak yerine daha fazla savunmaya geçmesine ve eleştirinin dozunu artırmasına neden olabilir.

Amaçlarına ulaşmak için tutmayacağı sözler verebilir. Bu nedenle verdiği sözü değil, sözünü yerine getirmesini, davranışını takdir edelim. Böylece verdiği sözleri daha çok yerine getirmeye motive edebiliriz.

Ortak paydalar yaratmaya çalışalım. Aynı amacı paylaşıyorsak şanslıyız, çünkü amaçlarına ulaşmak için çok çalışırlar.

Her şeyden önce durumu olduğu gibi kabul edelim ve kendimize karşı dürüst olalım. Onu değiştiremeyiz, hatta o istese de değişmesi oldukça zordur. Bu zamanla, Dr. Lee'nin söylediği gibi, yaş ilerledikçe azalabilecek bir durum. Tek silahı bağırma ve abartılı eleştirilerdir. Bu silahlarını ciddiye almamalıyız. Kim olduğumuzu biliyorsanız sizi incitemez. "Ben kim olduğumu biliyorum" diyebilmeliyiz. Siz onları övün ama onlardan övgü beklemeyin. Onların onayına ihtiyaç duyuyorsak işimiz zor. Her seferinde düzeleceği umuduyla, sonrasında tekrar tekrar hayal kırıklığına uğramayın. Onların onayı olmadan kendi değerinizin farkında olmalı, kendinize karşı saygı ve güveninizi korumalısınız. Çünkü sorun sizin yetersiz olmanız değil...

Peki, "Yetişkin bir birey nasıl olur da 2-6 yaş arasında görülen benmerkezci çocuk özellikleriyle örtüşen davranışları, bir kişilik bozukluğu olarak narsisizm adı altında yaşayabilir?"

2-6 yaşlarında insan hayatının odağında olan benmerkezcilik yerini özelikle okul hayatıyla birlikte sosyalliğe bırakır. Normal yaşam formlarında sayılabilecek sosyallik ve narsisizm arasındaki ince çizginin belirleyiciliği ise, tahmin edebileceğiniz gibi, aile içindeki iletişim ve ebeveyn yaklaşımlarında gizli diyebiliriz.

Patolojik narsisizm konusunda uzman olan psikiyatri profesörü Otto Kernberg (1928 - Halen), hastalarını incelediğinde, bu hastaların geçmişlerinde, görünüşte açıkça, sözlü mesajlar ya da davranışlarla olmasa bile örtük, imalı mesajlarla, yoğun ve incitici bir agresifliğe sahip, kronik olarak soğuk, duyarsız, ilgisiz bir ebeveyn ve çocuk yetiştirmede dünya genelindeki payını düşünürsek, özellikle anne figürüne sıkça rastladığını belirtiyor.

Evet sevgili anneler… Demek ki çocuklarımızın narsistik bir kişiliğe sahip olup olmayacağı konusunda önemli bir etkimiz var.

O zaman bir sonraki yazımızda da bu etkimizi nasıl sağlıklı ve doğru biçimde değerlendirebileceğimizi konuşalım.

KAYNAKLAR:
Erich Fromm: Sevginin ve Şiddetin Kaynağı. Payel Yayınları, 5. basım, Sayfa:63/67
https://www.egitimpedia.com/benmerkezci-cocukluktan-narsist-yetiskinlige-yolculuk/
https://tr.wikipedia.org/wiki/Egosantrizm
https://www.bbc.com/turkce/haberler-47662973
https://indigodergisi.com/2013/07/narsist-kisilik-bozuklugu/
https://www.milliyet.com.tr/narsist-bir-insanla-bas-etmenin-7-yolu-molatik-619/