



# Bir Narsiste Âşık Olmak

Ezgi  
Taboğlu

“Bu kitap  
çok iyi.”

Dr. Gülcan Özer

—  
Psikoloji  
—



**Ezgi Taboğlu**, Sainte-Pulch erie Fransız Lisesi'ndeki eğitimini takiben, hukuk ve psikoloji alanlarında çift anadal yaptığı İstanbul Bilgi  niversitesi'nden 2009 yılında onur derecesiyle mezun oldu. Amerika'da UPenn'de hukuk yüksek lisansını tamamladıktan sonra akademik çalışmalarını uzun yıllar boyunca cezaevleri üzerine devam ettirdi. İngiltere'de Cambridge  niversitesi'nde eşlerinin ölümünden hüküm giyen kadınlar hakkında yazdığı kriminoloji yüksek lisans tezi onur derecesine layık görüldü.

Türkiye'ye döndükten sonra klinik psikoloji alanında uzmanlaşmak üzere klinik psikoloji yüksek lisansını İstanbul Esenyurt  niversitesi'nde yaptı ve bitirme projesini yeme bozuklukları ile beden algısı arasındaki ilişki üstüne yazdı. İstanbul Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde  ğretim görevlisi olarak kadın çalışmaları ve pozitif psikoloji konularında dersler verdi.

Ezgi Taboğlu psikoterapi çalışmalarını psikodinamik yönelimli olarak Türkçe ve İngilizce gerçekleştirmeye devam ediyor.

**BİR NARSİSTE ÂŞİK OLMAK**  
**Romantik İlişkide Narsistik İstismar**

**Yazan:** Ezgi Taboğlu

**Editor:** Sema Çubukçu

**Yayın hakları:** © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın yayın hakları Ajans Letra aracılığı ile alınmıştır.

**1. baskı** / Şubat 2025 / ISBN 978-625-5941-01-5

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Cüneyt Çomoğlu

**Sayfa uygulama:** Yeşim Ercan Aydın

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Bir Narsiste Âşık Olmak

Romantik İlişkide Narsistik İstismar

Ezgi Taboğlu

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

S. V.'ye

# İÇİNDEKİLER

Teşekkür .....	11
Sunuş .....	13
Giriş .....	15

## 1. BÖLÜM: NARSİSİZM

Psikoloji Çerçevesinde Bir Narsisizm Tanımı .....	29
Sağlıklı Narsisizm.....	29
Sağlıksız Narsisizm .....	31
Narsistin Reklam Panosu: Sahte Benlik.....	35
Narsistler Özgüvenli midir? .....	40
Narsistik Kişilik Bozukluğu.....	44
Narsisizm Hepimizde Var mı?.....	75
Narsist Nasıl Narsist Oldu?.....	76
Kültürel ve Toplumsal Çerçeve Narsisizm .....	86
Narsisizm Toplumu .....	86
İdeal Aşk Tanımı .....	92
Toplumsal Cinsiyet.....	94
90'lar Türkçe Pop, Narsisizm ve Narsistik İstismar .....	99

## 2. BÖLÜM: NARSİSTLE ROMANTİK İLİŞKİ

Narsistle İlişkide Şiddetin Farklı Yüzleri .....	109
Duyusal ve/veya Psikolojik Şiddet .....	111
Fiziksel Şiddet .....	113
Cinsel Şiddet .....	114
Ekonomik Şiddet.....	115
Narsist Romantik İlişkide Ne İster?.....	117
Gri Bölge İlişkileri.....	125
Narsistin Büyük Çaresizliği: Can Sıkıntısı.....	129
Narsistik İstismar Döngüsü .....	133

1. Göklere Çıkarma Evresi - Narsistle İlişkinin İşaretleri .....	137
2. Değersizleştirme Evresi .....	159
3. Kenara Atma (Ayrılık) Evresi .....	178
4. Yeniden İlişkiye Çekme Evresi .....	186
Narsist Ne Zaman İlişkiye Geri Çekmeye Çalışmaz? .....	190
Narsistle Cinsellik .....	192
Narsistle İlişkinin Etkileri .....	197
Bir Narsiste Aşık Olmak .....	205
“Narsist Partnerim Neden Bu Kadar Tanıdık?": Narsist Ebeveynler .....	208
Narsistler ve Kişisel Sınırlar .....	219
Gölgede Kalan Narsisizm: “Ya Narsist O Değil de Bensem?” .....	236

### 3. BÖLÜM: NARSİSTİK İSTİSMARI FARK ETTİKTEN SONRA

Kalmalı mıym, Gitmeli miyim? .....	245
Narsist Kendiliğinden veya Benim Sevgimle Değişir mi? .....	248
Narsist Terapiyle Değişir mi? .....	251
Narsiste “Sen Narsistsin” Desem Kendine Gelir mi? .....	254
Narsist Partnerim Beni Hiç mi Sevmedi? .....	257
İlişkide Kalmak .....	259
Narsistle İlişkinize Dair Dikkat Edilecek Noktalar .....	260
Kendinizle İlişkinize Dair Dikkat Edilecek Noktalar .....	265
Ayrılık .....	271
Ayrılık Nasıl Gerçekleşir? .....	272
Ayrılığın Etkileri .....	277
Boşanma .....	280
Çocuklu Ayrılıklar .....	283
Narsisti Affetmek Zorunda mıyım? .....	293
Ayrıldıktan Sonra .....	296
Sonraki İlişki İçin Ne Zaman Gerçekten Hazır Olurum? .....	300
“İyi” İlişki Neye Benzer? .....	309
Kaynakça .....	313

## TEŞEKKÜR

Bu kitap dört yılı aşkın bir çalıŐmanın ürünü. "İyi ki var" de-  
dirtenler olmasa mümkün olmazdı. Kitabn gerçeğe dönüŐme  
sürecinde, fikrin aklıma düŐmesinden kitabın okuyucusuyla bu-  
luŐmasına dek çeşitli aŐamalarda bana düŐünsel, duygusal ve pro-  
fesyonel desteklerini sunan herkese; özellikle canım babama, kar-  
deŐime ve kuzuma, Meriç'e, Deniz'e ve ReŐat'a; ayrıca bu süreçte  
benden rehberliklerini ve uzmanlıklarn esirgemeyen Dr. Gülcan  
zer'e, Dr. İrem Anlı'ya, psikanalistime, Glden Hocama, Ebru  
Değirmenci'ye, Sema ubuku'ya ve emeği geçen tüm Doğan Ki-  
tap çalıŐanlarına, bir de MokŐa'ya teŐekkürlerimle...



## SUNUŞ

Yüzyıllar ile kişilikleri eşleştirse çağımızın yükselen yıldızı narsistik kişilik olur diye düşünüyorum. Romantik âşıkların, aşkından verem olanların, şiir yazarların modası geçti. Şimdi görülme, daha çok görülme yılları. Aşk parlatılıyor, peri masalları tekrar piyasada, hepimiz bir dakikalığına da olsa meşhuru yahut olacağız, “çok” ve “en” yüzyılı bu. Hepimiz olduğumuzdan fazla gözüktüyoruz, bir nevi narsisizm salgını var. Her şey bir tuşun ucunda ve bulaşıcı. Salgın bu...

Bir narsiste âşık olmamayı, âşık olduysak bir daha olmamayı öğrenmek gerek.

Narsistin kim olduğunu, kimin narsist olduğunu öğrenmek gerek.

Narsiste âşık olanın kim olduğunu, kimin narsiste âşık olduğunu öğrenmek gerek.

Narsiste âşık olmak ile narsiste kalmanın aynı şey olmadığını öğrenmek gerek.

Bu kadar çok narsist adam/kadın olmadığını, narsist fotoğrafı verenlerin bir kısmının çakma olduğunu öğrenmek gerek.

Sağlıklı narsisizmi, sevginin iyileştirici olmadığını, aşk ile narsistik aşkın benzediğini, aşkın da narsistik yatırım olduğunu öğrenmek gerek.

Aşkın yavaş irtifa kaybettiğini, narsist ile aşkın kafa üstü çakılmak olduğunu ve bunun önemli bir araç olduğunu öğrenmek gerek.

Kitap çok iyi.

Dr. Gülcan Üzer

# GİRİŞ

İlişkisinde iniş çıkışlardan yorulmuş, yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlanan, suçluluk duygusundan kurtulamayan, bir türlü tamamen ayrılamayan, ayrılrsa da yeni bir ilişkide aynı şeyleri yaşayacağından korkan, hatta farklı ilişkilerde tekrar tekrar aynı şeyleri yaşayan birçok kişi tanıdım. Çoğunluğu kadın. Bu kişiler, hayatlarının merkezine sevgililerini koyup kendilerini tamamen unuttuklarını hissediyorlar. Pamuk Prenses masalındaki kraliçe misali, partnerleri onlara mütemadiyen “Ayna ayna, söyle bana, benden güzeli var mı dünyada?” diye soruyor. Onlar “Yok kraliçem” dışında herhangi bir cevap verilerse problem çıkıyor. “Şunu da halledebilirsem... Bu tavrımı da değiştirebilirsem... Çenemi tutabilirsem... İlişki o zaman yoluna girecek” diye düşünüyorlar. Ama ne hikmetse o ilişki bir türlü yoluna girmiyor. İki gün iyi, üç gün kötü... Bu dengesiz halin içinde, neredeyse bir bağımlılık gibi, iyi gelmesede bir türlü partnerlerinden kopamıyorlar. Yüksek mutluluklar ile dev üzüntüler arasında gidip geliyorlar. Bazıları bir noktada akıl sağlıklarından, gerçeklik algılarından şüphe duymaya bile başlıyor. İlişki bittiğinde hipnozdan uyanıyor gibi hissediyorlar. Sıklıkla da “Ben hiç böyle biri değildim, ne oldu bana?” diyecek kadar kendilerinden uzağa düşüyorlar. Bunlar duygusal manipülasyonun ve sıklıkla da narsistik istismarın belirtileri.

Bu belirtileri fark etmek çoğunlukla zaman alıyor. İlişkinin başı peri masalı gibi çünkü. Hem size hayran olan hem de sizi kendine hayran bırakan biri hayatınıza giriyor. Sizi el üstünde tutuyor. Kendinizi son derece önemli, değerli, anlaşılmuş ve ilgi çekici bul-

manızı sağlıyor. Biricik hissediyorsunuz. Tamamlandığınızı hissediyorsunuz. Yaşam enerjiniz, keyfiniz artıyor. Romantik komedi filmlerinde ideal aşk diye izlediğiniz hikâyenin bir anda sizin hikâyeniz olduğunu düşünüyorsunuz. Sonra küçük tatsızlıklar başlıyor ama yok saymaya çalışıyorsunuz çünkü daha dün mükemmel hissediyordunuz ve o duyguyu yeniden istiyorsunuz. Bu sırada sizi göklere çıkararak partner sizi o yükseklikten aşağı, boşluğa doğru bırakıyor. Sizi küçümsemeye, emeklerinizi önemsizleştirmeye, basit sorunları, hatta sorun dahi olmayan konuları büyütme başlıyor. Bunlar, narsistin sanki partnerinin değeri azmış veya yokmuş gibi davranmaya başladığı değersizleştirme dönemine girdiğinizin işaretleridir. Narsistik istismar döngüsünün baştaki yüksek ve olumlu duyguların yoğun olduğu aşamasından sonra gelen bu zorlayıcı aşamada hep o iyi zamanlara dönmeyi umarsınız. Ve o yönde çabalarsınız. Aslında değersizleştirme döneminden bir süre sonra, kısa bile sürse başlangıçtaki güzel zamanları hatırlatan bir dönem gerçekten gelir. İşte bir narsistle ilişkide kendinizi defalarca bu döngünün tekrarında bulursunuz.

Tüm bu karmaşa, yaşananları anlamlandırmanızı zorlaştırır. Bu konulara dair son yıllarda bolca bilgi paylaşılsa da insanın kendi hayatındaki somut işaretleri görmesi, yani teorik bilgiyi pratiğe dökmesi her zaman kolay olmuyor. Üstüne bir de ilişkiye, kadınlığa, erkeklığe, aşka dair varsayımlarımızı ve ön kabullerimizi eklediğimizde, susulan bu hikâyeler farklı insanlarla, farklı hayatlarda sonsuz kez tekrar ediyor.

Narsisizm popüler bir konu. Bu alanda kayda değer sayıda akademik araştırma ve makale de var. Haliyle, narsiste dair çoğumuzun aşağı yukarı bir fikri bulunuyor. Siz narsisti nasıl bilirdiniz? Kibirli, kendini beğenmiş, burnu havada, gösteriş meraklısı, benmerkezci, yüksek egolu, şımarık, karizmatik, kendine güvenli, empati yoksunu, manipülatif... Narsistlerin iç dünyalarını, hayata bakışlarını ve narsisizmlerinin kökenlerini anlamaya epeyce zaman ve emek harcanıyor. Ancak narsistlerin romantik partnerlerinin yaşadıklarını, bir narsistle ilişkinin kendine özgü gidişatını anlamaya dönük araştırma sayısı son derece kısıtlı. Yani narsist-

le ilişki hem çok konuşulan hem de sanki hiç konuşulmayan bir konu. Çünkü narsistle ilişkiyi konuşurken aslında yine sadece narsisten bahsediyoruz. Tam da narsistlere layık biçimde!

Narsisizmin ne olduğunu konuşmak, bir başlangıç noktası olarak elbette önemli ve kıymetli. Bu nedenle bu kitabın da ilk bölümü narsistleri ve narsisizmi daha iyi tanıyabilmenizi ve anlayabilmenizi hedefliyor. Çünkü narsistik istismarın ne olduğunu idrak etmenin, bu istismar türünün kendine özgü görünümünü anlamamanın ilk adımı, narsiste dair bilgi ve kavrayış sahibi olmak. Ayrıca günümüzde biraz kendine dönük veya bencilce davranan herkes, hatta kendi canının istediğini yapmak isteyen pek çok kişi bir anda narsist damgası yiyebiliyor. Oysa bu damga sıklıkla gerçeği yansıtmıyor. Veya farklı kişilik bozukluklarına ya da duygu durum bozukluklarına işaret eden davranışlar yanlış biçimde narsisizm diye adlandırılabilir. Bazen de herhangi bir tanı kriterine uymayan, safi kabalık veya kötülük olan düşmanca davranışlar narsisizm diye etiketleniyor. Bu nedenle narsisizmin ne olduğunu bilmek, ana sorunun narsisizm olmadığı çeşitli durumları ayırt etmeyi de kolaylaştırabiliyor.

Narsistik istismar, bir psikolojik ve duygusal şiddet biçimidir. Bazen fiziksel şiddeti de içerir. Muhatabı üzerindeki etkileri yoğun ve çeşitlidir. İstismar kulağınıza fazla ciddi gelebilir ancak bu bilinçli bir kelime seçimi. Türk Dil Kurumu'na göre istismar, "birinin iyi niyetini kötüye kullanma" ve "sömürme" anlamına geliyor. Narsist ise bunu öylesine kendine özgü bir biçimde yapıyor ki, farklı hikâyelerde benzer biçimlerde kendini gösterdiğini görüyoruz.

## NARSİSTİK İSTİSMAR DÖNGÜSÜ

Narsistik istismar döngüsü, dört evreden oluşur ve narsistle ilişki tamamen sona ermediği müddetçe tekrar eder.<sup>1</sup>

1. Narsistik istismar döngüsünde L. Walker'ın şiddet döngüsüne ilişkin teorisinden yola çıkılmıştır çünkü aslında ilişkide sistematik biçimde gerçekleştirilen her türlü istismarın tekrarlayıcılığı benzer bir örüntüye sahiptir.

1. Göklere çıkarma (idealize etme, idealizasyon) evresi: Ayakların yerden kesildiği başlangıç evresi. Yüksek derecede tutku ve heyecanla doludur. Döngü bir kez tamamlandığında yeniden bu aşamayı çağrıştıran, ilişkinin daha iyi olduğu bir dönem tekrar yaşanır.
2. Değersizleştirme evresi: Bazen yavaşça ve küçük olaylarla, bazen aniden ve büyük biçimde gerçekleşir. Büyünün bozulduğu evredir. Narsist, duygusal ve psikolojik şiddeti özellikle bu evrede uygular. Ancak diğer evrelerde de aslında manipülasyon ve benzeri yollara başvurur.
3. Ayrılık (kenara atma) evresi: Bir tartışmanın ardından küsmek ve konuşmamak veya tamamen ilişkiyi bitirmek gibi çeşitli biçimlerde gerçekleşebilir.
4. Yeniden ilişkiye çekme evresi: Narsistin partneriyle yeniden irtibat kurduğu ve ilişkinin tekrar iyi olacağını telkin ettiği dönemdir.

Narsistik istismar, özellikle fiziksel şiddeti içermediği durumlarda sıklıkla önemsiz görülerek es geçiliyor. Sanki fiziksel şiddetin olmadığı durumlarda bir ilişki gerçekten kötü olamazmış, tahribat yaratmamış, psikolojik ve/veya duygusal şiddet de şiddet değilmiş gibi. “Dövmüyor, etmiyor, ne istiyorsun ki, her ilişkide sorunlar olur” diyerek maruz kalan tarafı ikna etmeye çalışanlara rastlıyoruz. Bazen de insan kendi kendini bu biçimde ilişkide kalmaya ikna ediyor. İlişkideki olumsuzlukları hafife alıyor. Oysa araştırmalar, romantik ilişkilerde duygusal şiddetin olumsuz etkilerinin fiziksel şiddet kadar yoğun ve yıpratıcı, hatta bazen daha da yıkıcı olabildiğini gösteriyor.

## **NARSİSTİK İSTİSMARI FARK ETMEK**

Bir narsistle beraber olduğunu fark ve kabul etmek, hele ki ilk kez başa geliyorsa, sarsıcı olabilir. Yaşadıklarının adının narsistik istismar olduğunu öğrenmek, tüm ilişkiyi bu gözle yeniden değer-

lendirmek kolay olmayabilir. Çünkü bu değerlendirmeyi yapmak, ardından gelecek yas, öfke, hayal kırıklığı gibi birçok zorlayıcı duyguyu hissetmek, hatta bunların ardından gelecek muhtemel değişime kendini bırakmak, cesaret, çaba, sabır ve enerji istiyor. Narsistik istismarın adını koymak, kişiyi gerçekten nasıl bir yaşam istediğini anlamasını sağlayabilecek büyük bir yol ayrımına getiriyor aslında. Çünkü narsistle ilişki sona yaklaştığında ya da bittiğinde, dibe vurmuş gibi hissetmek çok yaygın. O noktada bir seçim yapmak gerekiyor. Ancak bu yol ayrımı yıkıcı olmak zorunda değil. İnsanın kendisini ve hayatını yeniden inşa etmesinin bir yolu olabilir. “Yeni bir şeyi tekrar eklemek ve büyütme için en iyi topraktır dip. Bu anlamda dibe vurmamak, son derece acı verici olsa da, aynı zamanda tohum ekmenin zeminidir.” Bu bakış açısı Polyannacılık gibi görünebilir. Ancak deneyimlerim gösteriyor ki narsistle romantik karşılaşmaların ardından tek ihtimal “yıkılmak” değil. Dönüşmek, çoğu zaman uzak bir geçmişte uzaklaştığınız kendinizi hatırlamak ve kendi yolunuza kendi değerlerinizi fark ederek geri dönmek de bir diğer ihtimal. “Narsisti çabucak affet, ona şefkat duy ve ona bu deneyim için teşekkür et” biçiminde bir toksik pozitiflikten elbette söz etmiyorum. Hatta bilakis; toksik pozitiflik, narsistik istismar gibi olumsuz bir deneyimin yaratacağı olumsuz psikolojik ve duygusal etkileri yok sayarak bu deneyime, hatta hayata olumlu bakmaya ve mutlu olmaya mecbur hissetmektir. Bunu bazen çevre veya kültür dayatır. Bazen de kişiler kendileri üzerinde böyle bir baskı oluştururlar. Dolayısıyla toksik pozitiflik, duyguları görmezden gelmeye, acıyı halı altına süpürmeye, kendini “İyisin iyi” diyerek manipüle etmeye neden olabilir. Ayrıca olumsuz koşul ve durumları görmezden gelmekle sonuçlandığı için narsistik istismar gibi kötü durumların içinde daha uzun süre kalmakla, zarar veren ortamı veya koşulları değiştirmek için çaba sarf etmemekle de sonuçlanabilir. “Kötü oldu ama çok şükür şunu öğrendim” cümlesi, erken kullanılırsa, yani olan biteni zihinsel ve duygusal olarak yeterince işlemeden önce kullanılırsa toksik pozitifliktir. Oysa olumsuz deneyimlerin ardından olumsuz olarak adlandırılan duyguları hissetmek aslında sağlıklıdır.

Bu kitap, duygularınızı olduğu gibi hissetmeye, kendinizi anlamaya, geçmişe ve ilişkinize güvenli bir ortamda bakarak onu yeniden anlamlandırmaya bir çağrı. Ve böylesi bir sürecin ardından zaten kendiliğinden gelecek bir içsel değişime kendini açmaya. Kimseyi affetme mecburiyetiniz, hele hele kimseye şükran duyma gibi bir borcunuz yok. Bazen dönüşüm, insanı böyle hissettiği bir yere de getirebiliyor, o da kabul. Fakat hedef o değil.

Acıdan kaçınmamız gerektiğini vurgulayan bir zamanda yaşıyoruz. Narsistin yapısı da bu çağa çok uygun. Zırhı onu kırılıktan olabildiğince koruyor. Oysa aslında “yalnızca acı radikal bir değişikliğe neden olur”. İnsanın belki de en kırıldığı yerin, en güçlenebildiği yer olması, insan oluşumuza dair umutlu bir bilgi. Elbette burada acı ile ıstırapı birbirinden ayırmak önemli. Acı, kendimize hissetme izni verebildiğimizde bir noktada kendiliğinden form değiştirir ve azalır. İstırap ise kendini zorla acıda tutma, o acıyı harlama, kendi zamanında sönümlenmesine izin vermeksizin çekiştirerek uzattığımız bir kendine acı çektirme halidir. Dolayısıyla dönüşüme katkısı yoktur.

Narsistik istismarın adını koymanın ardından gelen acı, sıklıkla herhangi bir kötü ilişkide kalmanın rahatsızlığının veya klasik bir ayrılık acısının ötesine geçiyor. Daha öncesinde hissedilemeden kenara konmuş acıların da kapakları açılıyor. Eskiden tutulmuş yaşlar geri geliyor. Çocukluk ve ergenlikte ebeveynlerle yaşanan veya yaşan(a)mayanları da içeren bir idrak ve kabullenme süreci başlıyor. Doğru kişilerden yardım ve destek isteyebilmek, bu sürecin orta-uzun vadede bir yıkım gibi değil de yeniden inşa biçiminde deneyimlenebilmesinde pek çok kişi için kilit rolde. Yaşam boyu tekrarlanıp duran döngüleri anlamlandırmanın da, sevmeye, önemsenmeye değer olduğunu hissedebilmenin de yolu, insanın bir noktada kendi iç dünyasına merakla, özenle ve sabırla bakabilmesinden geçiyor. Önemli olan, bunu herkesin kendi tarzında ve kendi hızında gerçekleştirmesi. Hem zorlamadan, ittirmeden hem de yavaşlatmadan, durdurmadan.

Önemli bir nokta var: Narsistik istismar dahil istismarın hiçbir türü, maruz kalanın “istediği, seçtiği, hak ettiği” bir şey olarak ta-

nımlanamaz. Yalnızca maruz kalan kişinin iç dünyasının derinliklerinde bir yerlerde görülmeye ihtiyaç duyan bir yanın varlığına işaret eder. Bu hatırlatma, ilerleyen sayfalarda da farklı biçimlerde karşınıza çıkacak. Çünkü maruz kalanlar belki en çok da kendilerini suçlarlar; bir narsistle ilişki yaşadıkları zaman da, benzer karakter yapısına sahip kişilere çekim duyduklarını fark ettikleri zaman da... Öte yandan kişinin sosyal çevresinin (diğer bir deyişle “el âlemin”) maruz kalanı suçlama riski de maalesef hep var. İstismarın sorumluluğunu uygulayanın değil de maruz kalanın omuzlarına yüklemeye mağdur suçlayıcılığı adı verilir. Oysa istismarı, istismarda bulunan yapar. İlişkide memnun olmayan ve gücü elinde bulunduran bir kişinin, partnerini sistematik biçimde istismar etmek dışında da bir seçeneği vardır: ayrılmak. Ayrılmak nasıl ki bir seçimse, istismarda bulunmak da bir seçimdir.

Öte yandan narsistle yaşanan ilişkide narsistin partnerinin de bir katkısı olduğunu söylemek, mağdur suçlayıcılığından farklıdır. Ve doğrudur. Çünkü narsistin partnerinin de irade sahibi, yetişkin bir birey olduğunu, kendi kararlarını verebildiğini, kimliğinin bu ilişkide mağduriyet yaşayan kişiden çok daha fazlası olduğunu ve verdiği kararların sorumluluğunu üstlenebildiğini kabul etmek doğrudur, hatta gereklidir. Kendi kararlarının ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek başkadır; ilişkide kaldığı için, ilişkide yaşananlar için suçlanmak veya kendini suçlamak başkadır. Sorumlu olmak ile suçlu olmak farklı kavramlardır. Kendi davranışlarının ve hayatının sorumluluğunu üstlenmek, yetişkinliğe uygun ve sağlıklı bir tavrıdır. Kendini ve hayatı tanımak için işlevseldir. Kendini suçlamak ise haksız yere eleştirmek, yargılamak demektir ve sorumluluk üstlenmeyi engelleyecek derecede ağır ve yoğun bir suçluluk duygusuna yol açabilir. Dolayısıyla işe yaramaz ve değişime katkı sağlamaz.

İstismar, maruz kalanı kontrol ederek ve iradesini zayıflatarak zaten kendi gücünden uzaklaştırmayı hedefler. Bir de üstüne “Vah siz neler çektiniz” gibi acıyan bir tavırla kişinin gücünün iyiden iyiye yok sayılması, yetişkin birine yapılmaması gereken bir çocuklaştırmadır. İstismara maruz bırakılan birine böyle yak-



İlişkinizin başlangıcı bir masalı andırır...

Hayatınıza, sizi adeta büyüleyen biri girer. Sizi el üstünde tutar. Kendinizi biricik hissedersiniz.

Ancak zamanla küçük tatsızlıklar başlar. İlk başta göz ardı etseniz de, sizi göklere çıkaran partneriniz gün gelir sizi o yükseklikten boşluğa bırakır. İşte, yüksek mutluluklar ile dev üzüntüler arasında gidip geldiğiniz narsistik istismar döngüsü böyle başlar...

Unutmayın: "Gerçek olamayacak kadar iyi" diye düşünüyorsanız muhtemelen gerçek değildir. Bu, henüz mantıkla açıklayamazken bile gerçekleri gören, sezgisel, bilge yanınızın sesidir. Bu sesi duymayı unuttuysanız dahi yeniden hatırlamanız her zaman mümkündür.

Klinik Psikolog Ezgi Taboğlu, *Bir Narsiste Aşık Olmak'ta* narsistlerle yaşanan yorucu ve yıpratıcı romantik ilişkilerin kendine özgü doğasını sade ve akıcı bir dille ele alıyor. Ayrıca narsistin partnerini ve partnerinin narsisti seçme yolculuğunu anlatıyor.

Bu kitap, romantik ilişkisinde narsistik istismara uğradığından şüphelenen herkes için.

**Dikkat, bu kitap 90'lar Türkçe pop şarkıları içerir!**

