

Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Ruhsal Yansımaları

– Silüet · 13 Şubat 2022

Narsisizmde bipolar bozukluğa benzer şekilde birbirine paralel gelişmiş iki benlik örüntüsünden söz edebiliriz: Maske benlik ve maske benliğinin hor ve hakir gördüğü; yetersizlik, değersizlik ve suçluluk attığı gerçek benlik. Maske benliğe "sahte benlik", gerçek benliğe "iç çocuk" da diyebiliriz. Kişilik oluşum evresinde iç çocuğun yaşadığı travmalar ve hayal kırıklıkları, ebeveynlerinden hak ettiği ilgi, sevgi, onay ve takdiri alamayışı, huzursuz ve güvensiz aile ortamı gibi birçok nedene bağlı olarak maske ya da sahte dediğimiz ikincil benlik/kişilik oluşmaya başlar. Burada amaç bir çeşit koruma mekanizması oluşturmak ve iç çocuğu dış dünyanın fiziksel ve duygusal saldırılarından korumaktır. Her ne kadar maske kişilik, narsisistin kendisi tarafından oluşturulmuş olsa da bilinç düzeyinde değil, bir çocuk olarak kontrolü sağlayamadığımız bilinçaltı düzeyde oluşur ve büyük ölçüde narsisistin iradesinden bağımsızdır. Aynı zamanda bilinçle müdahale edilip değiştirilmesi de neredeyse imkansızdır. Bilhassa gizli narsisizmde irade bütünüyle bilinçaltının komutları ile hareket eder. Öyle ki kalkıp dişlerini fırçalamak bile ciddi bir iç çatışmaya neden olur. Beyin sürekli olarak gerçek benlikle sahte benliğin çekişmesine maruz kaldığından, gün içinde elde edilen enerjinin büyük bir kısmını bu çekişme esnasında kullanır. Dolayısı ile narsisiste; bir evlat, anne, baba ya da eş olarak sorumluluklarını yerine getirecek enerji kalmaz. Kafasının içinde, kişilik oluşum evresinde yaşadıkları ve hissettiklerine bağlı olarak gelişmiş tepkisel inanç kalıplarının yönlendirmesiyle açığa çıkan benlik bütünlüğünü sağlamaya yönelik ve büyüklenmeci, hem kendini hem de çevresini ötekileştirici, mükemmeliyetçi, hataya prim vermeyen korku ve kaygı dolu fanteziler yüzünden düşünceleri, geçmiş ve gelecek arasında sürekli gider gelir. Depresif davranışlarının ana sebebi bu fantezilerdir. Manik dönemlerinde ise duyguları farklı bir seyir gösterir. Bir daha eskisi gibi olmayacağına, öfkelenmeyeceğine ve aktif olacağına dair, aslında tutamayacağı sözlere manik dönemlerde verir. Yeni bir ilişkiye ya da işe başladığında sergilemiş olduğu yüceltici ve coşkulu davranışlarını bu çabaya örnek verebiliriz. Zira eski ilişkisi ya da işinden kaynaklı benlik bölünmesi ve imaj bozulmasının ortaya çıkardığı utanç duygusundan yeni iş ve ilişkide kurtulma umudu doğmuştur. Şevkle başlar ve olmak istediği insan olabilmek adına gayret eder. Ne var ki şevk ve heyecan insanlarla olan iletişim ve teması arttıkça etkisini yitirecektir. Gerçek benliği olan iç çocuğunun var olma ve fark edilme arzusu maske kişilikte zamana ve yaşananlara bağlı çatlaklar oluşturacaktır. Narsisist her ne kadar coşkun hissettiği ve sorunları çözdüğüne inandığı dönemlerde, bir daha depresyon yaşamayacağını sansa da genellikle normal bir insanın gülüp geçeceği, çok basit bir sebepten yeniden depresyona girebilir. Manik dönemde coşkunluğu ve heyecanı kaybetmemek adına bastırılarak yok sayılan duygular anlık patlamalarla açığa çıkar ve depresif dönemi başlatırlar.

Narsisizmde en temel duygu derin utanç duygusudur ve oldukça acı vericidir. Çocukluğunda reddedilme, küçük düşme ve hata yapma korkularını yoğun yaşayan narsisist; reddedilmemek, küçük düşmemek ve hata yapmamak için azami çaba sarf eder. Bilir ki bu üç korkusunun gerçekleşmesi demek

neticesinde yoğun ve derin bir utanç duygusu yaşayacağına işarettir. Bu nedenle eleştirilmekten mümkün olduğunca kaçınacak ve eleştirildiğinde sert tepkiler verecektir. Eleştiri, olmak istediği insan imajının şekillendiği maske kişiliğinin yara almaya başlaması ve hor gördüğü iç çocuğun görünür hâle gelmesi anlamına gelir. Narsisist genellikle açılan bu yarayı tedavi için ya kendini normalleştirmeye ya da eleştireni küçümsemeye kalkışacaktır. Bu çabasının anlaşılması adına içsel bir dayatmanın etkisiyle zaman zaman ajitasyona ve manipülatif tekniklere başvurabileceği gibi, tevazu sahibi insan kisvesine de bürünebilir. Neticede yaşanacak derin utanç duygusu bu şekilde kurtulmaya çalışabilir.

Narsisistik yapının daha iyi anlaşılması açısından somut bir örnekle devam edelim. Sigara kullanımının ne kadar kötü olduğu, insan bünyesine ve ekonomisine etkileri herkesçe bilinir. Ama buna rağmen toplumda azımsanmayacak kadar çok insan sigara içmeye devam eder. Hatta zararlarını kabul etmekle birlikte "az içiyorum, kahveyi sigarasız içemiyorum, sadece dostlarımla muhabbet ederken içiyorum, bir sigaramız var işte" gibi ifadelerle sigara kullanımını normalleştirmeye ve kendini kandırmaya çalışanlara bile tesadüf ederiz. Narsisizmde de aynı durum geçerlidir. Narsisist de her insan gibi kibrin, bencilliğin, yalanın ve riyanın dini ve ahlaki açıdan ne kadar kötü olduğunu bilir ancak sigara bağımlısının sigarayı bırakamaması gibi o da narsisistik eğilimler sergilemekten kurtulamaz. Zaman içerisinde narsisistik yapı, bir çeşit benlik bölünmesini önleme vasıtası haline geldiğinden narsisistik duygu ve düşünceleri, büyüklenmeci fantezileri ve üstünlük hissini normalleştirerek narsisistte suçun hep başkasında olduğu algısını oluşturur. Kendisi aslında ideal insandır ve duygu patlamalarını başkalarının kendisini incitmesi neticesinde yaşıyor. Onlar söz ve davranışlarına dikkat etseler, sorumluluklarını hakkıyla yerine getirseler hiçbir sorun çıkmayacaktır.

Gizli narsisizmde ruh hali aşağı yukarı bu şekildedir. Fakat narsisizmin bir diğer çeşidi olan büyüklenmeci ya da aleni narsisizmde farklı dinamikler söz konusudur. Büyüklenmeci narsisistler gizli narsisistler gibi duygularını söylem ve eyleme dökmekten imtina etmezler. Ellerine geçen fırsatta övünmekten ve başarılarını abartmaktan, deyim yerindeyse kendilerini insanların gözlerine sokmaktan imtina etmezler. Hemen her konuda mükemmel oldukları algısını oluşturmaya çalışırlar. İç dinamikleri farklı olduğundan daha dışa dönüktürler. Düşünce ve planlarını hayata geçirmekte gizli narsisistler kadar zorlanmazlar. Fark edilmeleri ve tanımlanmaları kolaydır. Maske benliklerini daha fazla yüceltebilmek için mübalağa ve manilyona başvururlar ancak ajitasyon yapmaktan, mükemmeliyetlerini zedeleyeceği kaygısıyla kaçınırlar. Görünürde özgüven sahibi olmalarına rağmen klinik yeterliliği olan biri tarafından rahatlıkla teşhis edilebilirler.