

CRAIG MALKIN  
Narsisizme Yeni Bir Bakış

CRAIG MALKIN Harvard Tıp Fakültesi'nde ders veriyor ve yirmi yıldır bireylere, çiftlere ve ailelere klinik psikolog olarak danışmanlık yapıyor. İlişkiler hakkında yazdığı makaleleri, tavsiyeleri ve görüşleri *Time*, *Psychology Today*, *Women's Health* ve *Men's Health* dergilerinde, *Huffington Post*'ta ve *match.com Happen Magazine*'de yayımlandı. Ulusal Radyo'da (National Public Radio - NPR) ve Fox News kanalında yorumculuk yapan Malkin, aynı zamanda Cambridge Massachusetts'te bulunan ve kanıta dayalı çift terapileri ve psikoterapi hizmeti veren YM Psychotherapy and Consultation merkezinin yöneticiliğini yürütüyor.

*Rethinking Narcissism*

*The Bad –and Surprising Good– about Feeling Special*

© 2015, Craig Malkin

HarperColling Publisher'in yan kuruluşu HarperWave'in izniyle yayımlanmıştır. (İngilizce metinde yer alan alıntılar © R.A. Emmons'un "Narcissism: Theory and measurement", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 52, sayı 1, s. 11-17, 1987'den alınmış ve Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APD) izniyle metne uyarlanmıştır. Çeviri ve uyarlama APD'nin izniyle yapılmıştır, ancak APD bunların doğruluğundan/uygunluğundan sorumlu değildir. APD'nin yazılı izni olmaksızın çevirinin ve uyarlamasının çoğaltılması yasaktır.)

İletişim Yayınları 2433 • Psykhe 20

ISBN-13: 978-975-05-2145-4

© 2017 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2017, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnu Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

DİZİN Berkay Üzüm

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 22749

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak, No: 6/3  
Bağcılar, İstanbul Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 11935

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,  
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

**İletişim Yayınları** · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

CRAIG MALKIN

# Narsisizme Yeni Bir Bakış

Kendini Özel Hissetmenin Kötü  
–ve Şaşırtıcı Biçimde İyi– Yanları

*Rethinking Narcissism*

*The Bad –and Surprising Good– about Feeling Special*

ÇEVİREN *Serap Arslanpay*



*Julie Malkin'e...*

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	7
GİRİŞ.....	11
NARKİSSOS EFSANESİ.....	17
<b>BİRİNCİ KISIM</b>	
<b>NARSİSİZM NEDİR?</b> .....	21
BİRİNCİ BÖLÜM	
<b>NARSİSİZMİ YENİDEN DÜŞÜNMEK</b>	
ESKİ VARSAYIMLAR, YENİ FİKİRLER.....	23
İKİNCİ BÖLÜM	
<b>KARIŞIKLIK VE UYUŞMAZLIK</b>	
<b>NARSİSİZMİN HAKARET OLARAK ALGILANMASI</b>	
<b>VE BİR SALGIN HALİNİ ALMASI</b> .....	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
<b>0'DAN 10'A</b>	
<b>SPEKTRUMU ANLAYALIM</b> .....	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
<b>NARSİSİZM TESTİ</b>	
<b>NE KADAR NARSİSTSİNİZ?</b> .....	65

## İKİNCİ KISIM

### **KÖKENLER: SAĞLIKLI VE SAĞLIKSIZ NARSİZİZM** ..... 77

#### BEŞİNCİ BÖLÜM

#### **ALTTA YATAN NEDENLER**

**EKHOİSTLİĞİN VE NARSİZİZMİN OLUŞUMU** ..... 79

#### ALTINCI BÖLÜM

#### **EKHOİZM VE NARSİZİZM**

**BETERİN BETERİ** ..... 99

## ÜÇÜNCÜ KISIM

### **SAĞLIKSIZ NARSİZİZMİN FARKINA VARMAK**

**VE ONUNLA BAŞA ÇIKMAK** ..... 117

#### YEDİNCİ BÖLÜM

#### **UYARI İŞARETLERİ**

**NARSİSTLERE KARŞI TETİKTE OLUN** ..... 119

#### SEKİZİNCİ BÖLÜM

#### **DEĞİŞİM VE İYİLEŞME**

**SEVGİLİYLE, AİLEYLE VE ARKADAŞLARLA BAŞA ÇIKMAK** ..... 133

#### DOKUZUNCU BÖLÜM

#### **BAŞA ÇIKMA VE BAŞARMA**

**İŞ ARKADAŞLARIYLA VE YÖNETİCİLERLE BAŞ ETMEK** ..... 157

## DÖRDÜNCÜ KISIM

**SAĞLIKLI NARSİZİZMİ DESTEKLEMELER** ..... 179

#### ONUNCU BÖLÜM

#### **AİLELERE TAVSİYELER**

**KENDİNE GÜVENEN VE DUYARLI ÇOCUK YETİŞTİRMEK** ..... 181

#### ON BİRİNCİ BÖLÜM

#### **SoWe**

**SOSYAL MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANMAK** ..... 203

#### ON İKİNCİ BÖLÜM

#### **TUTKULU BİR HAYAT**

**SAĞLIKLI NARSİZİZMİN EN BÜYÜK ARMAĞANI** ..... 221

*FAYDALI KAYNAKLAR* ..... 229

*KAYNAKÇA* ..... 231

*DİZİN* ..... 245

## TEŞEKKÜR

**B**u kitapta yer alan kavramların çoğu, yıllardır edindiğim çok önemli eğitim tecrübeleri ve her biri daha iyi bir klinisyen olmamda bana her zaman destek olan çok yetenekli danışmanlarım sayesinde ortaya çıktı. Dr. Joe Shay'e, Dr. Kenneth Zack'e ve Dr. June Wolf'a yıllardır benden esirgemedikleri bilgi ve destek için teşekkürü borç bilirim.

Hekimlik stajımı bitirdikten çok sonra kariyerimi şekillendiren iki adamı tüm kalbimle özlüyorum: narsisizm üzerine kitaplar yazmış ve hayatını bu konuya adanmış olan ilk danışmanım Dr. Andy Morrison'u ve aynı şekilde, en üst seviyedeki narsistik ve sınır kişilik bozukluğu yaşayan hastaları anlayıp onlarla temas kurabilme yeteneğine sahip Dr. Gerry Koc-hansky'yi. Bu kitabı yazarken sık sık onları düşündüm.

Ayrıca hikâyelerini dinleme ayrıcalığı bana yaşatmakla kalmayıp yardımına da güvenen danışanlarıma da müteşekkirim; bu kitapta yer alan içgörülere ve faydalı bilgilere onların cesareti olmadan erişemezdim.

Kitap yazmanın bir ekip işi olduğunu her zaman söylerler, ben de HarperCollins'ten son derece yetenekli bir ekip bana kucak açtığı için kendimi çok şanslı hissediyorum. Daha en başta, narsisizm üzerine bir kitap yayımlama konusunda be-

nimle görüşen UK HarperCollins'in editörü Carole Tonkinson'a teşekkür ederim; HarperWave'deki harika editörlerim de dahil olmak üzere tüm HarperCollins ekibine beni o tanıttı. Karen Rinaldi, başından sonuna bu projeye hem vizyon hem de enerji kattı. Julie Will'in keskin editöryal bakışı, isabetli yorumları ve psikoloji bilgisi, *Narsisizme Yeni Bir Bakış*'ın yayına hazırlık sürecini tam bir keyfe dönüştürdü.

Reklam ve pazarlama ekibim –Tina Andreadis, Kate D'Esmond ve Stephanie Cooper–, bu kitaba başarı kazandırmak için uğraşırken muazzam bir hüner sergilediler. Bu süreçte son derece özenli ve dikkatliyidiler.

Ayrıca Central Michigan Üniversitesi'nden meslektaşım Prof. Stuart Quirk, sağlıklı narsisizmin tayin edilmesine ampirik bir kesinlik getirme konusundaki büyük istekliliğimi paylaşmasaydı, asla yeni bir ölçüm geliştiremezdim. Beraber eğitim aldığımız sırada onunla tanıştığım için kendimi çok şanslı görüyorum ve Narsisizm Spektrumu Skalası'yla ilgili çalışmalarımızı sürdürmeyi dört gözle bekliyorum.

Beni yılmadan destekleyen ve bitmek bilmez bir merakla sahip ajanım Miriam Altshuler'e de minnettarım. Uzun yıllar önce, soğuk bir güz akşamında, ajanım olmak istediğini söylemek için beni aramıştı. Çok heyecan verici bir haberdir bu; bunun için ona sonsuza dek müteşekkir kalacağım.

Üslubumu şekillendirmeme ve düşüncelerimi netleştirmeme yardımcı olan editörüm ve dostum Anastasia Toufexis'e de daima minnettar kalacağım. Onun bitmeyen heyecanı, mizah anlayışı, dil hususundaki keskin kulağı ve hafife alınmayacak mantık yeteneği sayesinde, beklediğimden çok daha iyi bir yazar oldum.

İçimdeki yazar olma tutkusunu keşfetmeme yardımcı olan menajerim ve dostum Lisa Tener'a yürekten teşekkürlerimi sunarım.

Fikirlerimi paylaşabilmem için bana internet sitelerinde yer ayıran *The Huffington Post* ve *Psychology Today*'e de teşekkür ederim.

Kardeşim Brian Malkin ve Ference & Associates'in tüm avu-



katları, eserim için yasal izinlerin alınması konusunda çok çalıştılar. Yorulmak bilmez gayretleri için hepsine teşekkürü borç bilirim.

Son olarak bu sürecin sıkıntılarını ve sancılarını büyük bir sabırla dinleyen, ilk taslakları okuyup yorumlayan, ihtiyacım olduğunda zihnimi dağıtarak oyalanmamı sağlayan ailem ve arkadaşlarıma çok teşekkürler. Heyecan verici ve cesaretlendirici sohbetleriniz için de çok teşekkür ederim; ne yaparsam yapayım, bu işte ister başarılı ister başarısız olayım, özel olduğumu düşünen insanlara sahip olduğumu bana hep hatırlattınız. Bu duyguların karşılıklı olduğunu söylemekten mutluluk duyuyorum.

Ve elbette, harika eşim Jennifer ve kızlarım Anya ve Devin, sizin bitip tükenmeyen manevi desteğiniz ve yardımlarınız olmasaydı, değil koca bir kitap çıkarmak bir makale bile yazamazdım.



## GİRİŞ

**A**nnem, tanıdığım en harika ve en sinir bozucu insandı: Kendisi bir narsistti.

Çok uzun bir süre bunun farkında değildim, ta ki üniversiteye girip öğrencileri tanıma amacıyla yapılan bir psikoloji testiyle karşılaşınca kadar. İşte orada, genç Yunanlı Narkissos'un sudaki yansımına baktığı resmin tam altında, koyu renk harflerle basılmış o sözcük yer alıyordu: *narsisizm*. Altındaki açıklamayı okuduğumda, aynı anda hem bir rahatlama hissettiğimi hem de dehşete kapıldığımı hatırlıyorum. Bu kavram, annemle ilgili paradoksu mükemmel bir biçimde karşılıyordu.

Çocukluk dönemimin göz kamaştırıcı kişisiydi annem, son derece cana yakın, etrafına neşe saçan ve fevkalade şefkatli biriydi. Dünya sanki onun etrafında dönüyor gibiydi. Büyük Britanya'da yetişmiş olmasından gelen koyu bir İngiliz aksanına sahip, yaklaşık 1.80 m boyunda, dikkat çekici bir sarışın olan annem, gittiği her yerde –market, kafeterya, kuaför, vs.– çevresindekilerle hemen kaynaşırdı. Arkadaşlarını çok önemserdi, her türlü hastalıkta veya sıkıntıda yardımlarına koşardı; ayrıca kendisini yaşadığı çevreyi iyileştirmeye adanmıştı, ister bir çocuk parkı temizlenecek ister börek çörek satışı yapılacak olsun, onun için fark etmezdi. Bir eş olarak babamın ve bir anne

olarak benim ve erkek kardeşimin daima yanındaydı, sevgisini ve öğütlerini bizden hiç esirgemezdi.

Ne var ki bu ışıltısı, yaşlarımız ilerledikçe giderek sönükleşti. Zamanla benmerkezci bir kişi haline geldi. Gençliğinde ne kadar başarılı bir balerin olduğuyla övünüyor, hatta bazen bunu göstermek için –beceriksizce– split veya pliye yapmaya çalışıyordu. Ünlü kişilerden tanıdıkları olduğunu söyleyip bununla böbürleniyordu (ne var ki, bu tanıdıkların gerçek mi yoksa hayali mi olduklarından emin değilim). Dış görünüşü konusunda takıntılı hale gelmişti, delice bir telaşla cildindeki kırışıklıkların ve vücudundaki lekelerin durumunu izliyor, zayıf kalmak için aç geziyordu. İnsanların lafını kesiyordu, onunla acısını veya üzüntüsünü paylaşan birine bile bunu yapıyordu. Bir defasında ona, kız arkadaşımın ayrıldığı için ne kadar üzgün olduğumu anlatmaya çalışırken, dalgın bir şekilde “Sevgili bulmakta hiç zorlanmazdım,” diye mırıldanmıştı. Konuyla hiç ilgisi olmayan bu söz karşısında neye uğradığımı şaşırılmışım.

Anneme ne olmuştu? Üniversite *narsisizm* sözcüğü ile tanışmamı sağlamıştı. Ama gerçekte ne anlama geldiğini anlamamıştım. Aklımda bir sürü soru vardı. Annem her zaman narsist miydi, ben mi bunu fark etmemiştim? Yoksa şartlar mı onu bu hale getirmişti, örneğin yaşlanmak gibi? Çocukluğumdan hatırladığım o sevgi dolu, özverili kadını geri getirmek için yapabileceğim bir şey var mıydı?

Kısa bir süre önce babamı kaybettik ve eşim Jennifer ile birlikte anneme, uzakta yaşadığı büyük evinden bize daha yakın küçük bir apartman dairesine taşınması için yardım ettik, acılı bir süreçti. Kendini bir anda içinde bulduğu bu daracık ev onu çileden çıkardı. Alay edercesine, “Benim için ne kadar güzel bir yer bulmuşsunuz,” diye söylendi.

İlk akşam civardaki bir otelde kaldı, ertesi gün bizimle buluşmak üzere bir taksiyle apartman dairesine geldi. Büyük bir sessizlik içinde, onun pek yardımcı olmaksızın eşyaları boşaltmaya devam ettik. Annem az sonra tekrar bir taksiye binip gitti, bu defa “dekorasyon malzemeleri” için yüksek miktarda para harcamak için.