

Shahida Arabi

# Narsistle Mücadele Rehberi

Çeviren: Çağl Zehni

Klinik Sosyal Hizmet Uzmanı Andrea Schneider'ın  
Önsözüyle

**tavoos**

## Shahida Arabi

Columbia Üniversitesi sosyoloji ve Harvard Üniversitesi'nde psikoloji üzerine yüksek lisans eğitimi alan Shahida Arabi, narsist ve psikopatik partnerlerin özellikleri travma sonrası etkileri üzerine çalışmaktadır.

Başlıca eserleri: *Becoming the Narcissist's Nightmare: How to Devalue and Discard the Narcissist While Supplying Yourself* (2016) , *Power: Surviving and Thriving After Narcissistic Abuse* (2017), *Healing the Adult Children of Narcissists: Essays on the Invisible War Zone and Exercises for Recovery* (2019).

## Çağl Zehni

Eskişehir doğumlu (1995) Çağl Zehni, 4 senesi Almanya'da (Trossingen Musikhochschule) olmak üzere 11 sene aldığı (Anadolu Üniversitesi Konservatuvarı; Bilkent Üniversitesi Müzik Sahne Sanatları Lisesi) sanat eğitiminin (Klarinet) ardından Türkiye'ye döndü ve lisans eğitimini Yaşar Üniversitesi Mütercim Tercümanlık Bölümü'nde (anadal) tamamladı (2017-2021). Anadalinın yanı sıra aynı üniversitede Halkla İlişkiler ve Reklamcılık bölümünde çift anadal programını da 2022'de başarıyla tamamlamıştır. Akademi hayatı boyunca hem iletişim alanında hem de sanat alanında çeşitli ödüllere (TUHİD Altın Pusula ödülü - Genç İletişimciler Kategorisi, 7th Advertising Workshop ikincilik ödülü, Dr. Elif Ertan Genç Soluk ödülü (Çeviriblog ekibi ile)) layık görülmüştür.

Gençlerin çeviri sektörüne yönelik düşüncelerini paylaşabileceği, tartışabileceği bir platformun (Genç Çevirmenler Platformu'nun) kuruculuğunu yaparak çeviri sektörüne katkıda bulunmuştur. Çağl Zehni mezun olduğu sene içinde iş hayatına atılmış, şu anda da kurumsal bir şirkette "Satın Alma ve Satış Uzmanı" olarak görev yapmaktadır. Çağl, kurumsal hayatını maraton koşarak ve sanatla renklendirmeye devam etmektedir.



## İÇİNDEKİLER

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| ÖNSÖZ .....                                         | 11  |
| GİRİŞ                                               |     |
| Toksik Bireyler Arasında Sıkışıp Kalan              |     |
| Aşırı Hassas İnsanın Yolculuğu .....                | 15  |
| BİRİNCİ BÖLÜM                                       |     |
| ÜÇLÜ EKİP                                           |     |
| AHİ'ler, Toksik Manipulatörler ve Narsistler .....  | 29  |
| İKİNCİ BÖLÜM                                        |     |
| İYİ HUYLU VE KÖTÜ HUYLU                             |     |
| Beş Farklı Tipten Toksik İnsan .....                | 73  |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM                                        |     |
| TOKSİSİTE ÇALIŞMA KİTABI                            |     |
| Manipülasyon Taktiklerine Karşı Koyma .....         | 95  |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM                                      |     |
| TOKSİK KİŞİ REHABİLİTASYONU                         |     |
| Bağımlılığı Yenmek ve Teması Kesmek .....           | 164 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM                                       |     |
| SINIRLAR                                            |     |
| Sınırları Sağlamlaştırın ki Avcılar Geçemesin ..... | 182 |
| ALTINCI BÖLÜM                                       |     |
| HAZIRLIKLARINIZI YAPIN                              |     |
| Günlük Yaşam için Öz Bakım Stratejileri ve          |     |
| Yenilenme Becerileri .....                          | 196 |
| YEDİNCİ BÖLÜM                                       |     |
| SİĞİNMA VE TOPARLANMA                               |     |
| AHİ'ler için İyileştirme Yöntemleri .....           | 218 |
| TEŞEKKÜR .....                                      | 244 |
| KAYNAKÇA .....                                      | 246 |



## ÖNSÖZ

Sevgili Okur,

Shahida Arabi'nin yeni kitabına önsöz yazdığım için kendimi hem gururlu hem de şanslı hissediyorum. Geçtiğimiz beş yılda Shahida ile narsistik istismar tedavisi alanında çalıştığım için de oldukça şanslıyım. Lisanslı Klinik Terapisti olarak hastalarımın birçok farklı kişisel gereksinimlerini karşılayabilecekleri eşi benzeri bulunmayan bu kitabı öneriyorum. Tabii ki yenilenme sürecinde yapılabileceklerden tutun da konuyla ilgili yapılan araştırmalara, somut örnek çıktıklarına ulaşabilecekleri bilgi dolu ve destekleyici web sitesini de tavsiye ediyorum.

Elinizdeki kitapta Shahida, okuyucusuna gücünü yeniden toplamasına ve iyileşmesine yönelik somut ve pratik çözümleri sıkmadan, ilgi çekici ve uygulanabilir bir şekilde anlatıyor. Yazarımız, toksik tiplerle ilişki kurmuş ve hayatının herhangi bir döneminde çeşitli toksik bireyle karşılaşmış kişiler için gerçekleri, tıbbi bir süzgeçten geçirip, karşısındakini anlayan, bilime dayalı stratejilerle yansıtıyor. Hayatınızdaki toksik insanlarla (tehlikesizinden tehlikelisine kadar) mücadele sürecinde etkili çözüm yollarına ilişkin araştırmalar yapmanıza artık gerek yok, çünkü sorularınızın cevabı elinizdeki kitabın sayfalarında gizli. Sayfaları çevirdikçe her birinin nasıl bu kadar sayısız ka-

nılla ve güçlü bilimsel verilerle dolup taşıdığına hayret edeceksiniz. Aynı zamanda toksik insanlarla yaşadığınız yakın ilişkilerinizde size destek olacak sınır koyma, iyileşme yöntemleri, öz bakım ve baş etme becerileri gibi konularla ilgili kolaylıkla uygulanabilir stratejiler hakkında da özgün tavsiyelerle besleneceksiniz.

Shahida'nın alana sunduğu son katkılar bağımlılık yapan istismar döngüsünün etkilerinin zayıflatılmasında aşırı hassas kişilere destek oluyor. Ayrıca psikolojik istismar taktiklerine, beynimizde travmanın oluşturduğu yıkımlarla ve manipülatör kişilerle en iyi başa çıkma yollarına ilişkin spesifik stratejilere, derin araştırmalara ve içeriklere yer vererek okuyucusuna travmatik ilişkileri atlatması için yeni bir kapı açıyor. Shahida aynı zamanda kitap boyunca günlük olağan olaylara ve egzersizlere yer vererek zamanında toksik kişilerle mücadele etmiş kişilerin yeni, kapsamlı bilgiye ve tedavi kapsamında yapılan yenilikçi yaklaşımlara ulaşmasıyla kendilerine olan güvenlerini yeniden kazanmalarını, güçlenmelerini sağlıyor.

Narsistik istismardan tutun da aşırı hassas insanlara (AHİ), empatlara, narsistlere, psikopatlarla ve duygusal istismara kadar bütün bu konulara ilişkin sorularınızın cevaplarını bunca zaman sayısız makalede ve popüler web sayfalarında arayıp durduğunuzdan şüphem yok. Yakın ilişkilerinde psikolojik istismar kurbanı olma olasılığı yüksek AHİ'ler ve empatlar eş benzeri görülmemiş, karşısındaki kişinin duygularını derinden hisseden, kendisini onun yerine koyabilen kişilerdir. Shahida okuyucularına AHİ ve toksik kişiler arasındaki dinamiği kapsamlı bir analizle ortaya koymakla kalmıyor, aynı zamanda iyileşmeye yönelik psikolojik korunma duvarının nasıl örüle-

bileceğine ilişkin pratik yollar da sunuyor. Yazarımız AHI'lere sağlıklı ilişki kapsamında yol göstererek ve sınır koyma kavramını bir tedavi aracı olarak kullanarak AHI'leri özlerindeki "olağanüstü güçlerle" ve yeteneklerle ilişkilendirmeleri konusunda teşvik ediyor. Kendilerini daha iyi anlamak isteyen, neyin onları dürttüğünü bilmek, iyileşme yollarına ve kazanıma çıkacak yola nasıl yönelebileceklerini öğrenmek isteyen aşırı hassas insanlara tavsiye edebileceğim daha iyi bir kitap yok.

Özel kliniğime gelen hastalarım Shahida'nın yazılarının hem kanıtlarla dolu hem de kendilerini teşvik edecek yönde bilgi yüklü olduğunu dile getiriyorlar. Kendisi bu tarz bir ilişki yaşayanların tam olarak başlarından geçenlere hakim ve narsistik istismar tedavi sürecinin ne kadar zorlu olabileceğini okuyucularına aktarmayı başarmış ki bu da hem okuyucularına empatiyle yaklaşmasını hem de narsistlerin ve toksik bireylerin gerçeklerini açıkça gözler önüne sermesini sağlıyor.

Shahida bu tarz bir ilişkiye maruz kalmış kişilerde istismarcının şüphe uyandıracak davranışlar sergilemesinden, suçlama dürtüsünden ve diğer duygusal istismar davranışlarından kaynaklı bir suçluluk duygusunun oluşabileceğinin ve bunu kurbanın içselleştirme dürtüsünün olabileceğinin oldukça farkında. Öyle ki manipülatörlerin oluşturduğu bağımlılık girdabıyla başa çıkmak zorunda kaldıklarının da bilincinde. Böylelikle Shahida sabırla çalışıp okuyucuyu klinik bağlamda sunduğu belli stratejilerle besleyip, karşı tarafla empati kurarak anlattıklarını kaleme almış. Kitabı okurken sanki travmalı ilişkiden sonraki tedavi yolculuğunu deneyimlemiş bir dostla sohbet ettiğinizi hissedeceksiniz.

Shahida şüphesiz partner istismarından sonraki tedavi sü-

reci konusunda özellikle psikolojik istismara ilişkin uzmanlığıyla da alanında en donanımlı kişilerden biri. Ayrıca kendisi eşi benzeri görülmemiş bir yaşam koçu, araştırmacı ve okuyucularına dokunabilmeyi başaran, öğütleriyle sadece yol gösterici değil, aynı zamanda somut uygulamalarıyla örnek olabilen bir yazar. Sahahida araştırmaları çerçevesinde neyin uygulanabilir olduğunun farkında olan ve daha fazla kişiye ulaşmayı hedefleyen biri. Kendi araştırmalarına, kişisel deneyimlerine ve alanında uzman olan kişilerin araştırmalarına dayalı tedavi önerilerini dürüst ve açık bir dille kaleme almış.

İşte Sevgili Okur, elinizdeki kitabı sııcacık bir fincan çay eşliğinde kanepenize sokularak okumaya başlayabilir, cesaretinizi toplayıp kamp ateşini artık alevlendirebilirsiniz. Psikolojik istismara dayalı tedaviye ve aşırı hassas insanlara ilişkin alanlara katkı sunan bu kitabı zevkle okumaya başlayabilirsiniz. Aşırı hassas bir insanın içindeki gücün farkına varıp girdiği değişim sürecine ilişkin öğrendiğiniz her bir bilgi ateşe sizi daha da yaklaştıracak ve alevin gücüyle iyileşeceksiniz.

**– Klinik Sosyal Hizmet Uzmanı Andrea Schneider**



## GİRİŞ

### **Toksik Bireyler Arasında Sıkışıp Kalan Aşırı Hassas İnsanın Yolculuğu**

**K**aleme aldığım makale “Aşırı Manipulatif Narsistlerin, Sosyopatların ve Psikopatların Sizleri Susturmak için Başvurduğu Şaşırtıcı 20 Taktik” 2016’da çok fazla kişiye, 18 milyondan fazla kişiye ulaştı. Makalede anlatılanlarla bağlantı kuranlar, akıl sağlığı uzmanları ve narsistik bireylerle zamanında mücadele etmiş kişiler, makalemi çoğunlukla çevrelerindekiilere aktaranlardandı. Bahsedilen manipülasyon taktiklerini en yakından tecrübe etmiş insanlar makalede gözler önüne serilenler karşısında şaşkınlık içindeydiler ve çoğu da makaleyi okuduktan sonra “eşimin, kardeşimin, ebeveynimin ya da iş arkadaşımın narsistik bir birey olduğunun çoktan farkına varmalıydım!” şeklinde yorumlarda bulundu. Bunun dışında birçok kişiden yıllardır kafalarını kurcalayan bazı sorulara yanıt olabildiğime yönelik birçok mektup aldım.

Aşırı hassas insanlar (AHİ) çeşitli toksik bireylerin ağılarına yakalananlar arasında ön sıralardadırlar, çünkü manipültörler empati kurabilen, merhametli ve duygusal manada sömürülmeye açık kişileri seçerler. Bana ulaşan çoğu kişi toksik

spekturumun son evresindeki, narsistik, sosyopat ve psikopat bireylerle bazı deneyimler yaşayan kişilerdir.

Kurbanlar:

- Toksik ve narsistik bireylerle ilişkilerinde, arkadaşlıklarında, çalışma ortamlarında hatta kendi ailelerinde bile karşı karşıya gelirler.
- Acımasızca ve duygusuzca bahsedilen toksik bireyler tarafından çaresiz bir biçimde dışlanmış, sabote edilmiş, küçük düşürülmüş ve idealleştirilmişlerdir.
- Aylarca, yıllarca hatta on yıllarca süren psikolojik yıkıma ve tahribe yol açan sözel, duygusal ya da cinsel tacize maruz kalmışlardır.
- Kapalı kapılar ardından partnerleri tarafından dışlanmış, zorlanmış, küçük dürülmüş ve kontrol edilmişlerdir.
- Sürekli izlenmeye, tavize, patolojik kıskançlığa, sinir krizlerine, kronik aldatmaya ve patolojik yalancılığa maruz kalmışlardır.
- Dengelerini bozan ve küçük düşmelerine neden olan, özenle hazırlanmış planların ve sahtekarlıkların hedefi olmuşlardır.

Kişisel gelişim konulu bir kitap yazarı olarak toksik insanlara maruz kalan binlerce kurbanla tanıştım. Bu süre zarfında öğrendim ki toksik bireyler ve narsistler yüksek empati becerileri olan ve merhametli insanları manipüle etmeyi daha çabuk paranoid olduklarından, akli dengelerini yitirdiklerinden ve aşırı tepki vermeye başladıklarından dolayı tercih ediyorlar. İşte aslında bu yüzden, kendi kendilerine sürekli şüphe içinde oldukları için daha çok hedef gösteriliyorlar.

Muhtemelen bu kitabı okuyorsanız, çevrenizdeki toksik

insanlar yüzünden sıkışıp kalma hissini az çok tahmin edebiliyorsunuzdur. Sizi sürekli eleştiren bir iş arkadaşınız ya da sizi her gün küçük düşüren istismarcı partneriniz zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu gitgide emebilir. Daha sevecen manipülatörler ise karışıklığa, strese, huzursuzluğa ve tamamen hoşnutsuzluğa neden olabilir; sessiz kalıp farklı taktikler izleyebilirler. Narsistler gibi empati yoksunu, çevresine ciddi zararlar yaratan ve sağlığını, sıhhatinizi hatta hayatınızı bile tehlikeye atan daha kötü niyetli manipülatörler ise taktikleri dış dünya ile bağlantı kurmada birinci sırada kullanır. Kötü niyetli manipülatörler mevcut davranışlarını o kadar benimsemişlerdir ki değişime açık değildirler fakat daha merhametli olan manipülatörler yeni düşüncelere ve sınır koyma konusuna açıktır. Her ne kadar “toksiklik spektrum”undan söz etsek de AHİ’ler için spektrumun yaydığı ışıktan öte gölgesinden bile temkinli olmak gerekir.

Bana bu zamana kadar yazan, konudan mustarip kişilerin hepsi aşırı hassas ve empati kurabilen insanlardı. Hayatları boyunca çevrelerinden hep “çok hassas” olduklarını işitmişler. Sen de AHİ’lerden biri olduğunu düşünüyorsan elinde tuttuğun kitabın amacı, kendi iç sesini sürekli baskılamaktan öte, karşıdaki ip cambazlarına dair kendi düşüncelerine kulak vermek.

Bu tarz bir manipölasyon ve istismar o kadar kapalıdır ki yaşadığın şeyi fark etme sürecinden önce sessizlik içinde kıvrabilirsiniz. Algınızı ve gerçekliğinizi sürekli sorgulamanıza neden olan “sürekli şüpheye düşme hali” bu tarz durumlarda görülen sıradan bir yan etkidir. Hatta öyle ki gözlerinizin önündekileri farklı şekillerde yorumladığınız, aşırı hassas olduğunuz ve hayaller aleminde yaşadığınız bile söylenebilir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM TOKSİSİTE ÇALIŞMA KİTABI

### Manipölasyon Taktiklerine Karşı Koyma

Yıllar geçmiş olmasına rağmen, sabah saat üçte ilk uzaklaştırma emrimi almak için Manhattan'daki yerel polis bölgeme girdiğim geceyi hala hatırlıyorum. 911'i aradığımda eski erkek arkadaşımın bir tehdit mesajı daha almıştım. Polis raporunu dikkatlice doldurdum, elim titriyordu ve kalbim dakikada milyonlarca kez atıyordu. Neyse ki ihtiyacım olan tüm kanıtlara sahiptim: Anonim telefon numaralarından gelen düzinelerce cevapsız çağrıyı, sahte e-posta adreslerinden gelen mesajları ve her gün benimle alay etmek ve beni tekrar ilişkiye sokmaya çalışmak için gönderdiği aralıksız metinleri belgelemiştim. Hatta her zaman beni izlediğini ve beni sabote etmeye çalışacağını hatırlatmak için içinde kitaplarıma atıfta bulunarak adımla sahte bir e-posta adresi bile oluşturmuştu. İlişkimiz boyunca beni patolojik olarak kıskançlık patlamalarına maruz bıraktığını düşünürsek, bu şaşırtıcı değildi.

Bu sefer hazırlıklıydım. Aşk bombardımanından öfkeye kadar uzanan mesaj yağmuruna cevaben, onunla sakince konuştum, sadece gerçekleri belirttim ve beni taciz etmeyi bırakmasını söyledim. Bunu yapmaya devam ettiğinde, polisi aradığımı

bilmesine izin vermedim. Bir gün kadar sürdü, ama eski erkek arkadaşım sonunda tacizinden dolayı tutuklandı ve serbest bırakıldıktan sonra uzaklaştırma emri verildi. Ondan sonra benimle bir daha asla iletişime geçmedi.

Ne yazık ki tüm kurbanlar bu kadar şanslı değil. Birçoğu, onları terk ettikten yıllar sonra partnerleri tarafından taciz edilmeye ve takip edilmeye devam ediyor. Hatta bazıları öldürülüyor ve bazı durumlarda, uzaklaştırma emirleri durumu daha da kötüleştirebiliyor. Toksik insanlarla ve narsistlerle etkili bir şekilde mücadele etmek için hazırlıklı olmalıyız. Davranışlarının bütün ayrıntılarını öğrenmeliyiz –neden yaptıklarını yaptıklarını, gündemlerinin ne olduğunu ve bizi en iyi şekilde koruyacak şekilde nasıl tepki verebileceğimizi öğrenmeliyiz.

Toksik insanların birinci bölümde kullandıkları bazı davranışları kısaca gözden geçirdik. Burada daha ayrıntılı olarak ele alırken, şu ayrımı aklınızda bulundurun: Sıradan tipler *bazen* istediklerini elde etmek için bu taktikleri kullanırlar, hatta bazıları bilmeden bile kullanırlar. Ancak kötü huylu tipler bu manipülasyon tekniklerini *bir yaşam tarzı olarak kullanırlar*. Onları sık sık ve aşırı bir şekilde, sadece gündemlerine ulaşmak için değil, aynı zamanda başkalarında duygusal tepkileri kışkırtmak için de kullanırlar. Bu taktiklerin birçoğu sizi susturmak ve küçümsemek için şaşırtmaya yönelik yöntemler olarak hizmet eder. Takip eden hikayeleri okurken, bu taktiklerin ve davranışların bazıılarını kendi ilişki geçmişinizden tanıyıp tanımadığınıza bakın.

### ***Araya Taştan Duvar Örne ve Sessiz Tedavi***

Bazen bir ilişkide, taraflardan birisi sakinleşmek için bir tartışmada “mola” isteyebilir. Bu olduğunda, ihtiyaç duydukları şe-

yin bu olduğunu saygıyla birbirlerine iletirler. İyi huylu toksik tipler veya daha fazla “kaçınma odaklı” insanlar, bazen ilişkiye tehdit oluşturan tartışmalardan kaçınmak için *taş duvar örmeyi* (iletişim kurmayı tamamen reddetmek) kullanabilirler (Kuster et al. 2017). Bununla birlikte, kötü huylu tiplerde, durum büyük ölçüde farklıdır. Narsistler, kurbanlarını duygusal olarak geçersiz kılmak ve susturmak için yoğun biçimde taş duvarlar kullanırlar. Bu, kurbanlarına yoğun duygusal acı vermenin, üstünlük kurmak ve kontrolü kaybetmeleri için kışkırtmanın bir yoludur. Araştırmacılar Kipling Williams ve Steve Nida’ya (2011) göre, sosyal olarak dışlanmak veya görmezden gelinmek –taş duvarın alıcı ucunda olmak ve sessiz tedavi gibi– beynin fiziksel acıyı da kaydeden kısmı olan *anterior singulat korteksi* aktive eder. Bu şekilde yıldırma, yüzüne yumruk atmak kadar acı verici olabilir.

Hayatta kalan Lauren, “Narsistik eski erkek arkadaşım, genellikle yaptığı veya söylediği bir şey ya da aştığı bir sınır hakkındaki duygularımı ifade etmeye çalışmama yanıt olarak, beni insafsızca ve uzun süreli sessiz muameleye maruz bırakarak misilleme yapardı. Bana soğuk davrandı ve babama akciğer kanseri teşhisi konduğunu öğrendiğimde benden ayrıldı.”

Taş duvarlılar, kendilerinden farklı düşüncelere, görüşlere veya algılara sahip olmanıza izin vermez. Hakkınızda konuşmayı, sizi dışlamayı veya iletişim hatlarını tamamen kesmeyi tercih ederler. Bakış açınızı ve duygularınızı geçersiz kılarlar, endişelerinizin her türlü kabulünü geri çekerler ve sizi korku ve zorunluluktan dolayı taleplerine uymaya zorlayan ultimatolar yayınlarlar. Taş duvarcılık, mağdurların gerçek duygularını duygusal olarak bastırmalarına ve feda etmelerine neden