

ASRIN VEBASI “NARSİZM ”

*Fatih Kılıçarslan

İçinden geçtiğimiz süreçte insanlar arası iletişim ve uyum sorunlarının temelinde bireyin kendi benlik algısı ve ego çatışmalarda faktördür.

Ego; ben, benlik, kendilik demektir. Ego insanın hem özne boyutunu tanımlayan irade, bilinç ve vicdanı hem de onun nesne boyutunu tanımlayan, dürtülerini, iç isteklerini, tutkularını, içsel enerji kaynaklarını içine alan çok boyutlu bir yapıdır. Ego, hem öznel hem de toplumsal yaşamında bireyin kendini tanımlayıp ve koruyabileceği içsel olarak işleyen bir referans noktası oluşturur. İnsan benliğinin bir bileşeni olan ego psiko-sosyol, kültürel etkilerle şekillenen benlik katmanıdır.

Narsisizm Nedir, Narsist Kimdir?

Narsisizm veya özseverlik, kişinin kendisine tapması, kabaca tabirle kişinin kendisine âşık olması olarak tanımlanan bir terimdir. Birey kendisi dışında hiçbir varlığa güvenmemesi, kendisini hayatın merkezine alarak karşısındaki bireyleri ötekileştirmesiyle insanların sadece sağladıkları faydalar için önemli olduğunu düşünür. Şüphencilik, kuşkuculuk ve güvensizlik duygusu içerisinde tehdit ve saldırgan yaklaşımlarda bulunursa insan hak ve değerlerini tehdit eder.

Prof. Dr. Erol Göka'ya göre

Sadece kendisini hayatın merkezine alan narsist kişinin özelliklerini “Başkalarının onayı olmadan hayatını idame ettirebilmesi mümkün değildir. İçleri adeta boş bir vakum gibidir; iç-dünyalarına dönük bir bakışları, kendileri hakkında eleştirel bir kavrayışları yoktur. Psikolojileri, ideallerini belirleyebildikleri bir ilkeler bütünü oluşturamamaktadır. Bu nedenle sağlam, kendine özgü bir karaktere, kimliğe sahip olmak yerine güzellik, ün, alkış, zenginlik, itibar gibi dışarıdan görülebilir nitelikler peşindedirler. Görünüş gerçekliğinin, imaj özünü yerini almıştır. Narsist kişiler, toplumsal hayat içerisinde sürekli çatışmacı, reaksiyoner özelliklileriyle ilişkilerde sorun kaynağı oluşturur. Bu özelliği ile kişi insanların bir arada uyum içerisinde yaşamasına neden olan sevgi ve saygı bağını zedeler. Çünkü sahip olduğu özgüven kendi mutluluğu için her şeyi görmezden gelmesi gerektiği duygusunu pekiştirir.

Narsistik kişi özellikleri

Kendisinin çok önemli olduğunu düşünür.

Limitsiz başarı, güç, zekâ, güzellik veya kusursuz sevgi kuramları üzerine kafa yorar.

Çok özel ve eş bulunmaz biri olduğuna ve ancak başka özel veya toplumsal durumu üstün kişilerin anlayabileceğine ya da ancak onlarla arkadaşlık edebileceğine inanır.

Çok beğenilmek ister.

Hak kazandığı duygusu vardır.

Kişiler arası ilişkileri kendi çıkarı doğrultusunda kullanır, hedeflerine ulaşmak için başkalarının zayıf taraflarını kullanmak kaçınmaz.

Empati yapamaz.

Çoğu zaman başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığını düşünür.

Küstah, kendini beğenmiş, tutum ve davranışları sergiler.

Egolarımızı dengeleyebilmeliyiz!

Ego eğer kişilik, iletişim, uyum ve davranış sorunlarına yol açarsa ruhsal hastalıklara neden olabilir. Bu durum 'da bireyin algılama, muhakeme etme becerisinde sorunlara yol açabilir.

Egolarımız bizi diğer bireylerden farklı kılan ve yaşamı anlamlı kılan özelliklerimizdir.

Toplumsal hayat içerisinde yerimiz ve önemimizi benliklerimizle belirleyebiliriz.

Önemli olan egolarımızı dengeleyebilme becerimizdir. Egoyu otorite, baskıya dönüştürmeden karşımızdaki kişiyi ötekileştirmeden, anlama çabası içinde farklılıklara saygı çerçevesinde hayatı yaşanır kılabiliriz.

Yüzleşmeye cesaret edebilmek!

Bireyin önce kendiyle yüzleşebilmesi gerekir. Benlik algısındaki sorunu fark etmesi için kendini keşfetme yolculuğuna çıkarak iç görü geliştirmeli ancak iç görü kazanma süreci profesyonel yardımı gerektirebilir. Eğer birey kendi benliğinin bilincinde, kendi kişilik özelliklerini farkında ise ilişkilerinde açık, net, anlaşılabilir tutumlar içerisinde olur.

Böylece birey, benlik parçalanmasına izin vermeden sorunlarına çözüm üreterek farklılıklarının farkında olarak toplumsal ilişkilerini düzenleyebilir.

Andre Maurois “Büyük adam, büyük olduğunu; fakat büyüklüğün küçük olduğunu bilir.”

Sözümle yazımızı bitirelim.

Sosyal Hizmet Uzmanı/Aileler Yönetim Kurulu Başkanı