

PASCALE CHAPAUX-MORELLI
PASCAL COUDERC
İkili İlişkilerde Duygusal Manipölasyon

PASCALE CHAPAUX-MORELLI Psikolojik şiddet mağdurlarına yardım derneğinin başkanı.

PASCAL COUDERC Psikanalist, klinik psikolog ve bağımlılık uzmanı.

La manipulation affective dans le couple
Faire face à un pervers narcissique
© 2010 Éditions Albin Michel

İletişim Yayınları 1595 • Psykhe 5
ISBN-13: 978-975-05-0888-2
© 2011 İletişim Yayıncılık A. Ş.
1-8. BASKI 2011-2016, İstanbul
9. BASKI 2017, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

EDITÖR Can Belge

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Ziya Osman Bangu

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

PASCALE CHAPAUX-MORELLI
PASCAL COUDERC

İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon

Narsist Bir Partnerle Yüzleşmek

*La manipulation affective dans le couple
Faire face à un pervers narcissique*

ÇEVİREN Işık Ergüden



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	7
BİRİNCİ KISIM	
EŞLER VE DÜŞ KIRIKLIKLARI: SIRADAN MANİPÜLASYON	13
BİRİNCİ BÖLÜM	
BİR ZAMANLAR EŞLER ARASINDA...	15
İKİNCİ BÖLÜM	
DUYGUSAL MANİPÜLASYON: EŞLERİN GÜNDELİK EKMEĞİ Mİ?	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
SIRADAN KÜÇÜK SUÇLAR: MANİPÜLASYONUN İPLERİ	51
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
MANİPÜLATÖR ERKEK VE KADINLARA ÖRNEKLER	69

İKİNCİ KISIM

NARSİSTİK SAPKIN	91
BEŞİNCİ BÖLÜM	
KİŞİLİK	93
ALTINCI BÖLÜM	
SANATÇI VE KUKLASI	113
YEDİNCİ BÖLÜM	
ŞAH VE MAT	139
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
ÖNLEM, KURTULMA	157
SONUÇ	177
KAYNAKÇA	181

GİRİŞ

Manipülasyon sorunu günümüzde, özellikle de çiftler arasında gündeme geldiğinde ve “narsistik sapkınlık” biçimini ve adını aldığı giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Giderek artan bu kaygı nereden kaynaklanmaktadır? Modern toplum bu tür kangrenleşmiş ilişki için ideal bir kültürel zemin mi sunuyor? Günümüzde geçmişte olduğundan daha fazla mı manipülatör var?

Manipülasyon, terimin yaygın anlamında, kendi iktidarını yerleştirme yönündeki az çok bilinçli bir hedefe yönelik olarak çiftler arasında –hatta her grubun içinde– uygulanan küçük entrikaları kapsar. Bunlar, maruz kalan erkek ya da kadın için nahoş durumlar olsa da, yine de suç teşkil etmez. Her insan ilişkisi bir güç ilişkisine yol açar; kimse bundan kaçamaz. İlişki, günümüzde eşlerin dahil olduğu koşullardan destek alan kaçınılmaz mekanizmaları içerir. Karşımızdaki kişi genellikle acilen tatmin bulması gereken bir nesnedir; ve bu doygunluğa bir kez erişildiğinde çatışmalar dayanılmaz “gibi gelir” ve kopmaya yol açar.

Neredeyse kaçınılmaz olduğu ölçüde sıradan ve “normal”

olan manipölasyonun gözlemlenmesinde yine de patolojik bir işleyişin öncülleri ortaya çıkabilir. Bu, işi kendi nesnesinin –ötekinin– yıkımını gerçekleştirmeye kadar vardırıan sapkın manipölatorün tutumudur.

Bu gündelik durumların patolojik ve dolayısıyla yıkıcı yanlarının ağır basmasına yol açan anları ve düzeyleri doğru saptamaya çalışmak özellikle önemlidir. Manipölasyon kavramını ve farklı ifade biçimlerini tanımlamaya çalışan bu eserin birinci bölümünün konusu budur.

Bu kitabın ikinci kısmında özellikle kadınlara hitap etmeyi tercih ettik, çünkü vakaların aşağı yukarı hepsinde narsistik bir sapkınla ilişkinin sonuçlarıyla karşılaşanlar onlardır. Bu kadınların dövülen kadınlarla birçok ortak noktası vardır; şantajlara, aşağılamalara, angaryalara, azarlara, eş ya da sevgililerinden gelen sahte vicdan azaplarına ve kaçamak pişmanlıklara karşı koymak zorunda kalanlar onlardır. Dolayısıyla, kötü muameleye maruz kalanlar onlardır.

Eşler arasındaki duygusal manipölasyonla narsistik sapkınlık arasındaki mesafe yine de büyüktür: Duruma göre az ya da çok manipüle etmek bir kışkırtmadır, hatta bazı kişilerin önemsiz bir kusuru olarak da görülebilir. Manipüle edenin yararına bir şeyler yapmaya karşısındakini yöneltir. Narsistik sapkın ise manipölasyon taktiğini uygulamaya koyar, fakat onun etkisi anlık değildir, sabit ve globaldir.

Her evlilik engellerle, güçlüklerle, anlaşmazlıklarla karşılaşır. Eşlerden biri daima diğerine hâkim olmak, hep haklı çıkmak ister. Çok sayıda çiftin şansına bu durum düşer; insan ilişkilerinde nispeten yaygın bir dinamiktir bu. Buna karşılık, narsistik sapkın işi partnerinin kişiliğini keyfince şekillendirmeye kadar vardırıır. Partnerinin iradesini, özsaygısını, geleceğini, coşkusunu... yaşamını elinden alır.

Muhtemel ya da potansiyel kurban olarak kadınlara hi-

tap etmek yalnızca bir tercih değildir; böyle bir nüfuzun yol açabileceği yıkıcı sonuçlar –depresyon, gelişim güçlüğü, bağımlılık, intihar...– açısından bu aynı zamanda bir görevdir.

Eşinizle ilişkinizde kendinizi boğuluyor mu hissediyorsunuz? İma yollu ya da dolaylı olarak sizi hiç durmadan eleştiriyor mu, sizin kendinize dair imgenizi yavaş yavaş değersizleştiriyor mu? Onu mutlu etmeye çalışırken, kendinizi bir hiç olarak, işe yaramaz biri olarak mı görüyorsunuz? Başkaları, aileniz, çevreniz sizin kuşkularınızı ve kaygılarınızı anlamıyorlar ve eşinizi model bir eş ya da koca olarak mı görüyorlar? Kendinizi aşağılanmış mı hissediyorsunuz, partneriniz kimi zaman size bu aşağılanmadan yararlanıyor izlenimi mi veriyor? Hiç dostunuz yok mu ya da pek az mı var; sizi yavaş yavaş onlardan uzaklaştırdı mı? Evde ve dışarıda çok farklı mı davranıyor? Her eleştiriye karşı hırçın mı, sorgulanmayı, büyük ya da küçük hatalarını kabul etmeyi beceremiyor mu? Sizi her konuda ve bir hiç yüzünden sürekli suçluyor mu? Ne yaparsanız yapın onu memnun edemeyeceğiniz duygusu içinde misiniz? Bununla birlikte, giderek daha ender de olsa, zaman zaman yeniden nazik, kibar biri oluyor mu?

Eğer böyleyse, ilişkinizin sapkın bir zeminde gelişiyor olması mümkündür.

Narsistik bir sapkın kimdir? “Ters dönmüş, devrilmiş” anlamına gelen Latince *perversus*’tan gelen “sapkın” [*per-vers*] terimine kötülük ve acımasızlık, hatta sapıklık –özellikle cinsel düzeyde– eklenir. Yakın zamana kadar sapkınlık yalnızca cinsel alanı kapsıyordu. “Sapkın” kelimesi yaygın âdetlere, iyiliğe, ötekine karşı empatiye ters bir tutumu belirtir. Fakat aynı zamanda tutum ve davranışlarının gerçek hedefini gizleyen bir stratejiyi uygulamaya koyabilen birini

de belirtir. Narsistik sapkın bir ya da birden çok maske seçer, bunları ustalıklarla kullanır: Daha iyi vurabilmek için önce baştan çıkartır, aile için çırpınır, öteki için “kendini paralar”; oysa ki sonradan adamaklı “bölünüp parçalanacak” olan bu “öteki”dir. Sapkın genellikle kendini bir kurban olarak gösterir – bu aynı zamanda onun gözde yok etme taktiklerinden biridir. Atalarımız, en iyi savunma saldırıdır dememişler midir? Fakat bu sapkın aynı zamanda kendini kurban hissettiğinden, kendini onarmaya da çabalar.

Bu “tersine dönme, devrilme” veçhesi narsistik sapkında temel önemdedir: Durumları tersine çevirir (maruz kalan kişi aniden suçlu olur), karşısındakinin varlığını bile kabul etmezken (daha doğrusu, öteki ancak sağladığı yarara, sömürülme, onu “besleme” “kapasitesi”ne bağlı olarak vardır) kendini sadık biri olarak gösterir, onu sevdiğine inandırırken hiçbir kalıcı duygu hissetmez (narsistik sapkının bu duygusal boşluğuna tekrar döneceğiz), sözel olarak bir yönde kendini ifade ederken diğer yönde hareket eder (örneğin “seni seviyorum” der ama son derece kötü davranır, çünkü bu sözler onun için hiçbir anlama gelmemektedir; bunlar içi boş sözlerdir), kısacası her şey *tersine dönmüştür*... Gerçekten de, sapkın ile nesnesi arasındaki “alışverişlerin” temel taşıyıcısı ayna etkisidir. Öteki, ancak bu sapkına kendinin ideal bir imgesini yansıtmaya yarar.

Bu tutum yine de onun kişiliğinin bir diğer önemli bileşeni sayesinde bir denge bulur; yani abartıya vardırılmış aşırı bir narsizm. Çünkü narsistik sapkın kendine tapar. En azından kendini buna ikna etmeye çalışır...

Biz, bu bütünsel programın aldığı biçimleri inceleyeceğiz. Program terimi –üzücü de olsa– uygun düşmektedir: Her durumun kendine özgü yanları olsa da, narsistik sapkın ile eşi arasındaki ilişkinin cereyan ediş tarzı açısından nispeten “standart” bir senaryo mevcuttur.

Sonuçta, şunu belirtelim ki, bütün narsistik sapkınlar elbette manipülatördür, ancak bütün manipülatörler narsistik sapkın değildir. Cılız bir teselli olsa da bu doğrudur...

Eşler arasındaki duygusal manipülasyonların acemi biri tarafından ampirik gözleminden doğan bu kitap, konu üzerindeki düşünmeyi aydınlatan, zenginleştiren ve destekleyen, klinik gözlemleri ve uzmanlığı zengin psikanalist bakışı olmadan sonuçlanamazdı. Böylece, çok sayıda insanın bu tür durumlardan kurtulma cesaretini bulmak için gerekli mesafelenmeyi sağlamasına yardım etmek amacıyla işbirliğine girdik.

Uyarı

Bu kitapta sunulan tanıklıklar eski hastalara (adlar ve ayrıntılar değiştirilmiştir) ya da bu araştırma ve düşünme çalışması kapsamında özel olarak söyleşilmiş kişilere aittir.

BİRİNCİ KISIM

**EŞLER VE DÜŞ KIRIKLIKLARI:
SIRADAN MANİPÜLASYON**

BİR ZAMANLAR EŞLER ARASINDA...

Örf ve âdetlerde serbestleşmeye yol açan toplumsal hareketlerin üzerinden otuz yıl geçtikten sonra kadının statüsünün evrimi meyvelerini vermeye başlamıştır. Yasama metinlerinin düzenlenmesi, kurbanlara destek derneklerinin örgütlenmesi ve “ALO ...” hatlarının yerleşmesi, (evlilikteki şiddet gibi) eşler arasındaki muhtemel suçlulukların gerçekten bilincine varılmasını yavaş yavaş sağladı. Bugün artık kurbanlar konuşuyor çünkü seslerinin işitileceğini biliyorlar. Daha birkaç yıl önce bir kadın eşini narsistik sapkınlıkla niteleydi ve buna bağlı olan manevi ve/veya maddi şiddeti tarif etseydi, zırdeli ya da “isterik” kabul edilirdi. “Narsistik sapkın” terimi bile işiten birçok kişiyi şaşırtırdı...

Bugün her şey farklıdır. Bu tür vakaların bilinmesiyle işleme başlayan toplumsal mekanizma bir kartopu etkisi yaratıyor: Yasalar sözü serbest bırakıyor, söz toplumun dikkatini ve ilgisini çekiyor, toplum da bu kötü muamelelerin cezalandırılmasına adım adım göz kulak oluyor. Bununla birlikte, bu olguların daha iyi kavranması onları yürürlükten kaldırmaz. Dolayısıyla bunlardan söz etmeye de-

vam etmek gerekir, çünkü yalnızca bu problemlere yönelik bir duyarlılık ve dikkatli bir kulak verme bunlardan kaçınmayı sağlayabilir. Tersine, aşırı “reklam” ise özel yaşamın “adlileştirilmesi”ni teşvik etme ya da her köşe başında naristik sapkın görme riski taşır.

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyıl başındaki ekonomik ve toplumsal koşullar rekabeti gündelik yaşamımızda giderek artan oranda her yerde mevcut kılmaktadır; bu durumun aşk ilişkileri üzerinde elbette bir etkisi vardır. Öteki, haktan gelinmesi gereken bir uzlaşmaz çelişki olarak görülür. Ben, hükümandır, yüceltilir. Bireycilik doruklara erişir.

Aileler içinde şu zamana dek fark edilmemiş kimi durumlar böylelikle günümüzde kolaylıkla yüzeye çıkmaktadır. Kadınlar kendilerini ifade etmeye cesaret ediyorlar; “görünürlük” arttı.

AİLE NEDİR?

Çiftin tanımı günümüzde “aile” kelimesi kadar fludur. Aile başlangıçta uzun süre “patriarkal” türdeydi, başta baskın bir erkek bulunuyordu ve ona bağlı da birçok odak vardı: Baba ve anne, çocuklar ve eşleri, torunlar. O dönemde çift kavramının sınırları daha belliydi çünkü bizzat ailenin merkezindeydi. Mahremiyete pek az saygı gösteriliyordu, ortak yaşam büyük bir yakınlık, sıkışıklık yaratıyordu: genellikle grup halinde, büyük aile evlerinde yaşanıyordu. Bu yapının eşler üzerinde doğrudan etkileri vardı: Öncelikle aile yekpare bir gruptan oluştuğundan, çiftin etrafındaki bu ikinci “zarf”, zorlayıcı olduğu kadar koruyucu da olan bir kabuk gibi, bu grubu daha da sağlam kılıyordu (olayların akışı içinde bu grubu bozmaya daha az cüret ediliyordu). Diğer yandan, ailenin saygın reisi, aile grubunun buyruğundaki “yö-