

# Narsistik Örüntüyü Yumuşatmak Mümkün mü?

*Alt tipler · kanıta dayalı 5 somut adım*

13 slayt · klinik perspektif · referanslı

# En küçük eleştiride içinde bir kapı çarpıyor mu?

Bir geri bildirim. Bir bakış. Bir yorum.

İçeride savunma duvarı çekiliyor, dışarıda öfke ya da uzaklaşma gözüküyor.

***Bu döngünün adı var: narsistik öz-değer düzenlemesi.***

Ronningstam, Borderline Personal Disord Emot Dysregul, 2017

# Narsisizm bir etiket değil, bir spektrum.

## DİMENSIYONEL YAKLAŞIM

**DSM-5-AMPD** ve **ICD-11**, narsistik patolojiyi artık tek bir kategori olarak değil;

*kendilik / öz-yönelim / empati / yakınlık* alanlarındaki bozulmalar üzerinden okur.

Klinikte üç temel boyut görünür: **agentik dışadönüklük, antagonizma, narsistik nörotisizm.**

# Aşikâr ve gösterişli olan.

## DIŞA YANSIYAN ÇEKİRDEK

Üstünlük hissi, hayranlık ihtiyacı, hak görme (entitlement)

Belirgin antagonizma · düşük afektif empati · hâkim olma eğilimi

Görünürde özgüvenli ve baskın. Eleştiri ya da geri çevrilme ile içte **kırılgan benlik** ortaya çıkar; tepki sıklıkla öfke veya küçümseme olur.

*Klinik korelat: yaşam doyumu görece korunabilir ama ilişkiler ve özgünlük (otantiklik) belirgin biçimde zedelenir.*

# Sessiz olan, utançla beslenen.

## İÇE DÖNEN ÇEKİRDEK

**Hipersensitivite · içe çekilme · içsel utanç · değersizlik döngüleri**

Yüksek nörotisizm · belirgin reddedilme duyarlılığı · sessiz öfke

Üstünlük dışarıya değil, **fanteziye** sığınır. Görünürde alçakgönüllü ya da mağdur — içeride *kırılğan ve hak gören* bir benlik.

Depresyon, anksiyete ve özellikle **narsistik öfke** burada yoğunlaşır.

# Aynı kişi, farklı yüzler.

## MALIGN

**Grandiyözite + antisosyal + paranoid renkler**

Sömürü, kontrol ve düşmanca yorumlama belirgindir. Tedavi en zor uçtur; etik sınırlar burada hayatidir.

## KOMÜNAL

**“En yardımsever, en ahlaklı, en empatik” imgesi**

Aynı self-yüceltme motivisi, agentik değil komünal yoldan; öz-değer dış övgüye yine bağımlıdır.

## ÖNEMLİ NOKTA · DALGALANMA

Yüksek grandiyözite seviyelerinde aynı kişide vulnerabl uçlar belirir; alt tipler statik etiket değil, durumsal hâllerdir.

# Alttaki ortak payda: utanç ve kırılgan benlik.

## ŞEMA TERAPİ HARİTASI

Üstünlük gösterisi (Self-Aggrandizer modu) çoğu zaman bir **Kırılgan Çocuk modunu** örter.

İçeride: değersizlik, utanç, terk edilme korkusu.

Dışarıda: yetkilik, kontrol, küçümseme ya da içe çekilme.

*Yumuşamanın anahtarı — utancı **savunmadan** değil, **şefkatten** seyretmektir.*

# 01 İçerideki utancı görünür kıl.

## PRATİK

Bir geri bildirim seni içeriden “sarstığında”, refleksif tepkiyi 60 saniye geciktir.

Üç soruyu sırayla sor:

- Bedenimde ne hissediyorum? (göğüs sıkışması, yüz ısınması)
- Bu şu an bir tehdide mi, yoksa eski bir utanca mı tepki veriyor?
- Burada gerçekten saldırılan ben miyim, yoksa öz-değerimin imgesi mi?

*Amaç hissi yok etmek değil; **savunmadan önce fark etmek.***

# 02 Utancı şefkatle karşıla.

## KANITA DAYALI MANTIK

Narsistik örüntünün motoru utançtır; utançla baş etmenin maladaptif yolu üstünlük gösterisi ya da içe çekilmedir.

Öz-şefkat müdahaleleri (CFT, mindful self-compassion) — meta-analizlerde — utancı, öz-eleştiriye ve depresif belirtileri orta düzeyde azaltır.

### Pratik mikro-egzersiz:

- Kendine, en yakın arkadaşına seslenir gibi bir cümle yaz: *“Bu zor bir andı, kendini yargılamak zorunda değilsin.”*
- Bunu eleştiri ya da hata anlarında günde bir kez tekrarla.

# 03 “Ben modu”ndan “Biz modu”na geç.

## MBT YAKLAŞIMI

Mentalizasyon: kendi ve karşıdakinin zihnini niyet, duygu, ihtiyaç düzeyinde merak etmek.

Narsistik örüntüde varsayılan kalıp “ben modu”dur — diğer zihin geçici olarak yok sayılır.

### Mikro-pratik (bir tartışma sırasında):

- “Ben haklı mıyım?” yerine **“Onun zihninden bu durum nasıl görünüyor olabilir?”**
- Tahminini “bilmiyorum, ama tahminim ...” diye kurarak yumuşak tut.

# 04 Bastırmadan yeniden anlamlandır.

## DUYGU DÜZENLEME

Hassas narsisizmde baskın strateji genellikle bastırma (suppression) — kısa vadede sakinleşmiş gibi yapar, uzun vadede öfkeyi büyütür.

Yeniden çerçeveleme (cognitive reappraisal) ergen ve yetişkin örneklerinde narsistik özelliklerle ilişkili kişilerarası sorunları yumuşatır.

### Mikro-pratik:

- *“Beni küçük gördü” → “Bu yorum onun zihninde, benim değerimin tamamı değil.”*
- Cümleyi yüksek sesle değil, yazılı olarak kur — etkisi ölçülebilir biçimde artar.

# 05 Görünmek için değil — ilişkilenmek için.

## UZUN VADELİ DEĞİŞİM

Üniversite-iş geçişinde 6 yıllık takipte: gerçekten başkasıyla ilişki kurmayı gerektiren komünal aktiviteler narsistik özellikleri zaman içinde azaltır.

“Yardım eden kişi olarak görünmek” değil — *ihtiyacı olan birinin gerçek dünyasına temas etmek* etkili olan.

### Pratik:

- Haftada bir, gözlemci olmadığın, fotoğraflanmayan bir yardım eylemi.
- Karşılığında ne aldığını değil, karşıdakinin neye ihtiyacı olduğunu yaz.

Heyde et al., J Appl Psychol, 2023

# Narsistik örüntü statik deęildir.

YumuŐamak — savunmayı bırakmak değil, *savunmayı görebilmektir.*

5 adım kalıcı bir kişilik deęiŐimi vaadi değil; klinik literatürde gerçekten ölçülmüş, başlangıç düzeyinde yapılabilecek tutamaklardır.

Tüm referanslar ve PDF dosyası için → [alisanburak.com](https://alisanburak.com)