

**KALMALI**

**MIYIM** YOKSA

**GİTMELİ**

**Mİ?** Bir Narsistle  
Olan İlişkide  
Hayatta Kalmak

**Dr. RAMANI DURVASULA**

Çeviren: Serin Üçer

**KALMALI MIYIM YOKSA  
GİTMELİ Mİ?**

Translated from the English language edition of Should I Stay or Should I Go: Surviving A Relationship With a Narcissist originally published by Post Hill Press. This edition arranged with through Kayi Literary Agency. Original English language Copyright © 2021 Ramani Durvasula. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Post Hill Press. tarafından “Should I Stay or Should I Go: Surviving A Relationship With a Narcissist” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

## **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16  
Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811065

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Serin Üçer

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Should I Stay or Should I Go: Surviving A Relationship With a Narcissist

## **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

*© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

# KALMALI MIYIM YOKSA GİTMELİ Mİ?

**Bir Narsistle Olan İlişkide Hayatta Kalmak**

**Dr. Ramani Durvasula**

Çeviren: Serin Üçer





*Hayatımdaki 'İlham Perisi Hanımlar'a:*

*Kızlarım Maya ve Shanti Hinkin*

*Kız kardeşim Padma Salisbury*

*Annem Sai Durvasula*

*Ve büyükannem Ratnamala Gunupudi anısına (1924-2014).*

*Aşk, gerçeğin bizim için ne kadar az şey ifade ettiğinin  
çarpıcı bir örneğidir.*

**-PROUST**

*Kim severe alçakgönüllü olur. Sevenler, deyim yerindeyse,  
narsisizmlerinin bir kısmını rehin almışlardır.*

**-FREUD**

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
<b>GİRİŞ</b>	
BU SEN MİSİN?.....	11
<b>BÖLÜM 1</b>	
BİR HAYATTA KALMA REHBERİ.....	21
<b>BÖLÜM 2</b>	
NARSİSİZM YENİ SİYAHTIR.....	29
<b>BÖLÜM 3</b>	
NARSİST İLE BİR İLİŞKİNİZ VAR MI?.....	47
<b>BÖLÜM 4</b>	
NASIL İÇİNE ÇEKİLDİN?.....	117
<b>BÖLÜM 5</b>	
NASIL HİSSETTİRİYORLAR?.....	153
<b>BÖLÜM 6</b>	
KURTARMA FANTEZİSİNDEN VAZGEÇME ZAMANI.....	183
<b>BÖLÜM 7</b>	
KALMALI MIYIM?.....	191
<b>BÖLÜM 8</b>	
GİTMELİ MİYİM?.....	233
<b>BÖLÜM 9</b>	
SONRAKİ BÖLÜM.....	261
TEŞEKKÜRLER.....	283
YAZAR HAKKINDA.....	287





## ÖNSÖZ

Bir gün bir akrep nehrin kıyısında oturuyordu, diğer tarafa geçmesi gerekiyordu ama nehir çok genişti ve atlamak için yeterli taş yoktu. Çeşitli su kuşlarına -yeşilbaş hayvanlar, kazlar ve balıkçıklar- kimi yakaladıysa yalvardı ama onlar pragmatik bir şekilde onu geri çevirdiler, kurnazlığını ve sokmasını çok iyi biliyorlardı. Nehirden aşağı inen güzel kuğuyu gördü ve niteliklerini överek ona yalvardı.

“Lütfen güzel Kuğu, beni nehrin karşısına götür. Senin kadar güzel bir şeye zarar vermeyi hayal bile edemezdim ve bunu yapmak benim işime gelmez. Sadece nehrin diğer tarafına geçmek istiyorum.”

Kuğu tereddüt etti ama akrep çok büyüleyici ve ikna ediciydi. Şu anda onu sokacak kadar yakındı ama yine de bunu yapmadı. Ne yanlış gidebilirdi ki? Nehirdeki yolculuk sadece birkaç dakika sürecekti. Ona yardım etmeyi kabul etti. Nehirden geçerken, akrep minnettarlığını dile getirdi ve diğer tüm ihmalkâr nehir kuşlarına kıyasla sevimliliği ve nezaketi hakkında iltifatlarını sunmaya devam etti. Diğer nehir kıyısına vardıklarında, atlamaya hazırlandı. Ve sırtından atlamadan hemen önce, kuyruğunu kaldırdı ve onu soktu.

Ağlayan ve yaralanan kuğu, tüm vaatlerden, tüm mantıklı açıklamalardan sonra bunu neden yaptığını anlayamadı.

“Neden beni soktun?” diye sordu.

Nehir kıyısından ona baktı ve “Ben bir akrebim. Ben buyum.”

## Ramani Durvasula

Kendilerini, patolojik olarak narsist veya sömürücü bir kişiyle olan ilişkinin şeytani ve toksik ağında bulan danışanlarla yaptığım klinik çalışmalarda, bu masal acı verici ve güçlü bir öğretim aracıdır. Tekrar tekrar sokuluyorlar ve zararın geldiğini bildiklerinde bile, bu sefer farklı olacağına inanıyorlar. Her zaman, sonuç hep aynıdır: Eşlerinden daha fazla kötü davranış ve ihmal, ilişkilerindeki sorunlar için daha fazla kendini suçlama, 'akrep' tarafından davranışta değişiklik olmaması.

Akrep hakkındaki bu akıl almaz benzetmede, ortalama bir narsistten daha fazla içgörüye sahiptir, en azından olduğu gibi olduğu gerçeğine sahip çıkar. İnsan narsistleriyle uğraşanlar, kötü davranışlarını ve basitçe kim olduklarını bilen, kendini tanıyan narsistik ortaklara sahip olacak kadar şanslı olmalı. Ne yazık ki, narsistler, akrepten farklı olarak, diğer insanları hoşnutsuzlukları için suçlamada ustadır. Özünde, akrep kuğuyu onu nehrin karşısına geçirmeyi kabul ettiği için suçlayacaktır. Sonuçta, her zaman hayır diyebilirdi...

## GİRİŞ

### BU SEN MİSİN?

Mezun olduktan sonraki yıllarda ve tıp fakültesinde ortak arkadaşları aracılığıyla tanıştılar. Yeni basılmış dereceleri ve kariyerleri, mutlu saatleri, arkadaşlarıyla tatilleri ve uzun hafta sonları ile dünya olasılıklarla doluydu. Rachel uzun boylu ve söğütlüydü, bir pazarlama işinde başarılıydı ve yoluna çıkan tüm ilginin tadını çıkardı. John bir doktordu, yeni başlıyordu, zeki, çekici, genç ve fırçaları ve keskin zekâsıyla seksiydi. John, ona kur yapmaya başladı ve tüm durakları çıkardı. Güzel bir arabası (çek), harika bir işi ve birçok profesyonel olasılığı vardı (çek, çek), onu zorlu bir şekilde takip etti (çek), harika restoranlara gittiler ya da birbirleri için yemek pişirdiler (çek), kaçabildiği zaman uzun hafta sonları aldı (çek) ve aşırı derecede büyüleyiciydi (çek).

John kendinden çok emindi ve aylar içinde ihmalkâr davrandı. Hiç ortaya çıkmazdı, zamanında gelmezdi (meşgul bir doktordu), Rachel işi hakkında konuştuğunda nadiren dinledi (doktorun saatleri uzun), başlangıçta büyüleyici olmalarına rağmen bir süre sonra arkadaşlarına veya ailesine çok az ilgi gösterdi (beni seviyor ve meşgul, bu yüzden bir anımız olduğunda, sadece benimle olmak istiyor) ve esnedi ve bazı işyeri geçişleri hakkında bir sondaj tahtasına ihtiyaç duyduğunda sık sık telefonuna baktı (önemli aramalar alıyor olabilir; meşgul bir cerrah). Ama yine de doğru yerlere gittiler, eğlendiler, seks iyiydi ve çok geçmeden rahat evinde onunla birlikte yaşamasını önerdi. Kira kontratı dolmuştu ve artık 29 yaşındaydı; zamanı gelmişti.

John, onun evde büyük değişiklikler yapmasını istemediğini -her şeye olduğu gibi alışkındı- ama bir kadının dokunuşunu seveceğini açıkça belirtti (kısa süre sonra gördüğü şey, temizlikçinin geldiği günler arasında temizlik yapmak anlamına geliyordu). John'un evinin istediği gibi olduğu konusunda emin

olmak için acele etti. Onunla tanışmadan önce ve ilişkilerinin ilk günlerinde, Rachel sakin ve rahattı, işten eve geldi ve ayak-kabılarını oturma odasının ortasına fırlattı ya da uzun bir günün sonunda ara sıra yerde bıraktığı kazağı umursamadı. Ona sıkıca sarıldı, her şeyin yolunda olduğundan emin oldu. Ama bir ritme düştüler, yavaşça evi ısıttı, ona harika akşam yemekleri pişirdi ve birlikte yaşamanın onlara sağladığı ek zamanın tadını çıkardılar.

Rachel'ın annesi ve arkadaşları onu övdü ve hatta ona kızdı. John'la olan evi rahattı ve yaşam tarzları kıskanılacak bir şeydi. Annesi ona tekrar tekrar, "Buna tutun; sana iyi bir hayat verecek, istikrarlı bir işi var, eğlenceli, yakışıklı..." dedi. Arkadaşları yavaş yavaş evleniyordu. Sık sık, arkadaşlarından birinin nişanlısını veya erkek arkadaşını kaybettiği için panik moduna girdiğini görürdü, zamanın geçtiğinden ve "oraya geri dönmek" zorunda kalmaktan korkardı. Bu sadece uyarı sinyallerini gözden kaçırma ve neyin iyi olduğuna odaklanma dürtüsünü güçlendirdi.

O yaz, tanıştıktan yaklaşık bir yıl sonra, John, Rachel'ı bir iş toplantısı yaptığı Cape Town, Güney Afrika'ya götürdü ve ondan onunla evlenmesini istedi. Yüzük bir filmde çıkmış gibiydi ve sonra onu göz alıcı bir safariye götürdü. Yolculuk, iyi yemekler, harika şarap, harika seks ve bir peri masalında yaşadığı hissi (öfkeli bir prensle olmasına rağmen) büyük bir maceraydı. Otellerdeki, safari turları sırasındaki ve havaalanındaki haklı davranışlarına başka bir şekilde bakacaktı. İhmalkâr, küçümseyici veya kötü hâle geldiğinde, sol elindeki iki karata baktı ve kendisini gerçekten sevmeseydi bu tür bir taahhütte bulunmayacağına ikna etti. Birinin her gün Bay Sunshine olmasını bekleyemezsiniz, değil mi? Ailelerini aradılar, arkadaşlarına söylediler ve ikisi nişan sonrası turları yaptılar. Evde ritimlerine geri döndüler ve düğün tarihlerini tartışmaya başladılar. Arkadaşları ve annesi ona her şeye sahip şanslı bir kız olduğunu hatırlattı - romantizm, Romeo, yüzük.

John daha sonra eve geç gelmeye başladı (doktorun saatleri) ancak bazen içki içtiği açıktı. Bir gece banyoda Rachel sırtında çiziklenmiş gibi izler olduğunu fark etti. Cihazları (iPad, telefon) ile ilgili sahiplenici ve tuhaf hâle geldi -hatta onları banyoya götürüyor ve nadiren gözetimsiz bırakıyor- ve bir odaya girdiğinde bilgisayarı sık sık kapatıyor, geniş bir şekilde gülümüyor ve “Merhaba, aşkım, içeri girip beni işimden uzaklaştırdığın için teşekkürler.” diyordu.

Bir Cumartesi günü işlerini yürütürken, Rachel John'un paltolarından birini temizlenmek üzere almış ve arandığını iddia ettiği bir gece için bir makbuz bulmuştu. Yerel bir bardandı, zaman damgası, ona mesaj attığı ve bir hastayı kontrol ettiğini söylediği sırada aslında hesabı ödediğini ortaya koyuyordu.

Rachel, onunla yüzleşti ve John öfkeleni. “Beni bununla suçlamaya nasıl cüret edersin? Ne kadar çok çalıştığımı biliyor musun? Lanet olsun Joe Morgan'ın hastane tarafından arandığımda eşyalarının yakınında bir yığın kâğıt kapıyordum ve makbuzunu ve diğer bazı şeyleri yanlışlıkla aldım. Bak (takvimini açar); işte arama programı. Sende yanlış olan ne? Çok güvensiz olduğun için sahip olduğumuz her şeyi mahvedecek misin?”

Dizlerinin üzerine çöktü ve ağlamaya başladı, affetmesi için yalvardı, birlikte sahip oldukları her şeyi kaybetmek istemedi, annesinin, bir daha böyle bir adam bulamayacağına dair sesini duydu, onu suçlamaya hakkı olmadığını hissetti ve arkadaşlarıyla bir şeyler içmek için dışarı çıkmış olsa ve ona bundan bahsetmese bile, sıkışıklığını rahatlatmak için zaman ayırmayı hak ediyordu. Şüphe her şey hakkında sürmeye devam etti. Bir zamanlar kendine güvendiğini hatırladı şimdi kendini ikinci kez tanımaya başladı; içgüdüğü onu rahatsız ediyordu ama John davranışlarıyla ilgili herhangi bir soru sorduğunda onu her zaman deli hissettirirdi. Bazen onu aldatmakla bile suçladı.

Rachel, dışarıdayken diğer insanlara karşı her zaman iyi davranmadığını fark etmeye başladı. En iyi hizmeti talep eden, yoğun bir restorandaki masadan şikâyet eden John, sabırsız ve

## **Bir narsistle ilişki içinde olup olmadığınızı nasıl anlarsınız ve bu konuda ne yapabilirsiniz?**

Narsisizm modern bir salgındır ve hızla yayılmaktadır. Narsistlerin dış görünüşleri güzel ama içleri boş olma eğilimindedir. Genellikle başarılı olsalar da kontrolcü, manipülatif, hak sahibi, kibirli ve empati yoksunlardır. Eğer partneriniz bir an karizmatik ve çekici olup bir sonraki an sizi hayal kırıklığına uğrattıyor, huzursuz ediyor ve kendinizden şüphe duymanıza neden oluyorsa, bir narsistle ilişkiniz olabilir. Bu tehlikeli ilişki, sizi yıpratır ve nihayetinde psikolojinizi bozabilir. Bazen ayrılmak en sağlıklı seçenektir. Ancak bazen bu bir seçenek gibi hissettirmez ve kalmak için; çocuklarınız, finansal güvenliğiniz, dini inançlarınız veya sadece âşık olmanız gibi güçlü nedenleriniz olabilir.

*Kalmalı mıyım yoksa Gitmeli mi?* ile Dr. Ramani Durvasula size aynı hataları yapmaktan vazgeçmenize yardımcı olacak araçlar sunuyor. Nelere dikkat etmeniz gerektiğini gösteriyor ve zor durumları yönetme konusunda rehberlik ediyor. Bu dürüst hayatta kalma kılavuzu, patolojik narsisizmin gerçek zeminine dayanmaktadır ve bu zeminde nasıl gezineceğinize ve gerçek benliğinizi nasıl geri kazanacağınıza; nasıl iyileşme sağlayacağınıza ve sağlıklı bir yaşamı nasıl yaşayacağınıza dair bir yol haritası çiziyor. İster kalın, ister gidin!