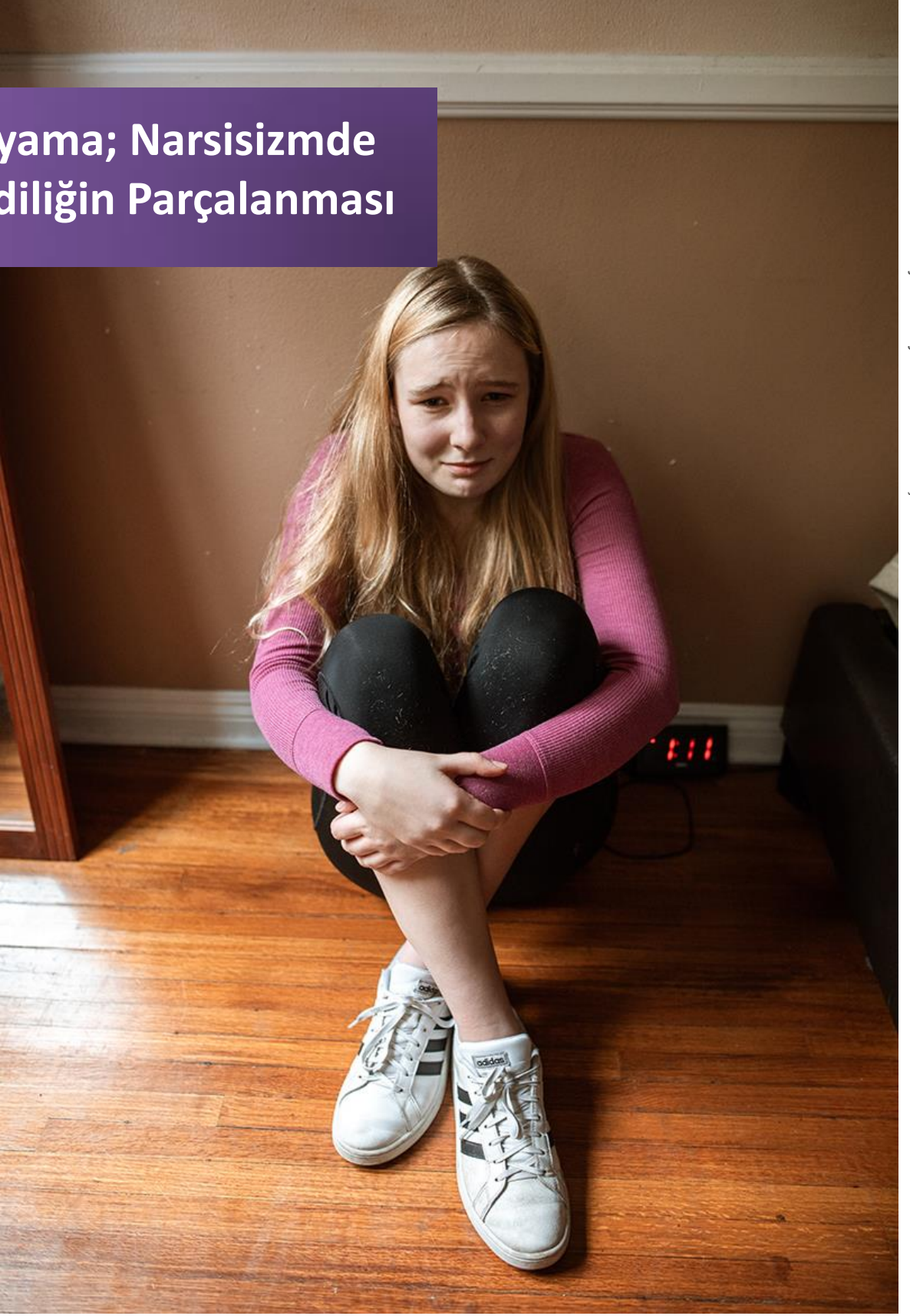


Kırkyama; Narsisizmde Kendiliğın Parçalanması



Bu Sayıyı Hazırlayanlar:
Uzm. Klinik Psikolog Meriç Gürol
Uzm. Klinik Psikolog Asiye Usluca
Uzm. Klinik Psikolog Yaşar Emre Ertürk
Uzm. Klinik Psikolog Zeynep Hilal Çelik



İÇİNDEKİLER

- Narsisizmin Yankısı: Narkissos'un Aşkı
- Narsisizmle Tanışmak
- Narsistik Kişilik Bozukluğu'nun Tedavisi
- Büyüklenmeci Narsisist, Kırılgan Narsist! Kim Bu Savaşın Galibi?
- Narsisist Ebeveynle Büyüme
- Kırkyama; Narsisizmde Kendiliğin Parçalanması
- Kitap Önerisi



Narsisizmin Yankısı: Narkissos'un Aşkı

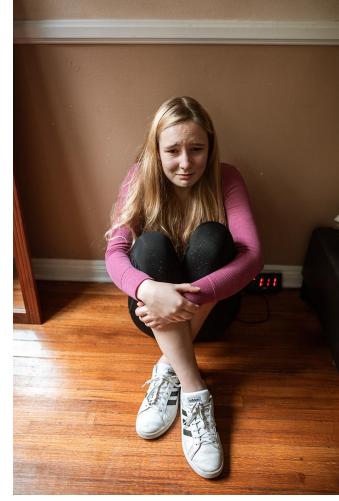
Ah aşk... İnsanı rezil de eder vezir de. Bazen ise önce vezir eder sonra rezil... Şimdi size vezirken aşk yüzünden rezil olan bir adamın hikayesini anlatacağım: kendisine aşık olan Narkissos.

Narkissos dünyaya geldiği zaman Kahin Tressias, Narkissos'un kendi suretini görmediği takdirde uzun ve mutlu bir ömür süreceğine dair, bir kehanette bulunmuştur. Ancak bu kehanet ne yazık ki gerçekleşmemiştir. Gelin birlikte neden gerçekleşmediğini görelim...

Güzeller güzeli Echo, erkeklerin peşinden koştuğu, bir görenin bir daha unutamadığı güzelliğe sahip bir su perisidir. Ama Echo kimsenin aşkına karşılık vermez, zaman zaman ise onların duygularıyla alay edermiş. Ama onun da kalbinin attığı, hayallerini süsleyen biri çıkmış karşısına: cezbedici Narkissos. Narkissos oklarını yollarken avlarına, Eros'un oku da gelmiş saplanmış Echo'nun ruhuna. İlk gördüğü anda aşık olmuş bu genç adama. Bu aşkı onun da kalbinde yankıların istemiş ama bir türlü cesaretini toplayamamış. Bir gün gizlice Narkissos'u takip etmiş, onunla konuşmak, duygularını açmak istemiş ama nafile... Sözlerinin yapamadığını belki kolları yapar diye düşünmüş, sarılmış ona. Ama Narkissos onu çok net bir şekilde reddetmiş.

Hepimizin en azından bir kere de olsa tattığı reddedilmenin acısı, Echo'nun kalbinde gün geçtikçe büyümüş. Bu umutsuz aşkın ateşi günden güne eritmiş onu, en sonunda vücudu kayaların arasına karışmış ve ondan geriye sadece sesi kalmış. Günümüzde de bizim yankı olarak bildiğimiz "eko" kelimesine anlam kazandırmış.

Bu durumu öğrenen diğer su perileri o kadar öfkelenmişler ki, tanrılara giderek Narkissos'un sebep olduğu şey yüzünden cezalandırmalarını istemişler. Tanrılar bu duruma en uygun cezanın "karşılıksız aşk" olduğuna karar vermişler...



Narkissos bir gün avlanmak için ormana gittiğinde dilinin damağının kurduğunu fark etmiş. Bir su birikintisi gördüğünde, hemen su içmek için eğilmiş. Ancak gördüğü manzara karşısında hayrete düşmüş. Kendi yansımasındaki güzelliği karşısında dili tutulmuş adeta. Kendisine bakmaktan ne su içebilmiş ne de oradan uzaklaşabilmiş. Kendisine duyduğu bu aşk yüzünden susuz kalması onu günden güne eritmiş. Ondaki geriye ise sadece nergis çiçeği kalmış. Bizim de bugün Narsisizm dediğimiz kavramın oluşmasına katkı sağlamış.

Kilborne Narkissos'un durumunu şöyle özetlemiştir: " Narkissos kaybolmuştur, çünkü kendisini onun gözünden hayal edebileceği bir başkası yoktur. Bu nedenle gözden kaybolur ve gören gözü de ortadan kaldırır."

Narsisizmle Tanışmak

Narsisizm yani Türkçedeki karşılığı ile "özseverlik" kişinin kendini üstün görmesi, sürekli övgü beklemesi, kendisinin ayrıcalıklı olduğuna inanması ve bunu talep etmesi ile karakterize olan bir durumdur. İleri boyutları artık Narsistik Kişilik Bozukluğu olarak adlandırılmaktadır, kişinin kendisi ve çevresi için ciddi problemlere sebep olmaktadır.

Narsist bireylerde görülebilecek 9 temel belirti bulunmaktadır. Bu belirtilerden 5 tanesi ve fazlası bir kişide görülüyorsa ve bu belirtiler kişinin yaşamında ciddi problemlere yol açıyorsa, dikkat edin Narkissos'la bir benzerlik olabilir (!)

İlk temel belirti, kişinin büyüklenmeci tavrıdır. Becerilerini, başarılarını fazlasıyla abartır. Adeta gözünüze sokmaya çalışır. Kişinin başarıları, becerileri bu övgüleri hak ediyor olsa bile kişinin bunu övmesi sizde ciddi bir rahatsızlığa yol açar. Özel ve nadir olduğuna inanır, bu nedenle her şeyi hak ettiğine dair inançları vardır. Sınırsız güzellik, başarı, güç gibi konular üzerinde çok fazla kafa yorar.

Kendisine karşı ne kadar saygılıysa, karşısındaki kişileri o denli saygısız tavırlar sergileyebilir. İlişkide bulunduğu kişilerle empati yapmaz. Övülmek, beğenilmek ister ama karşı tarafın övülecek durumları ortaya çıktığında kıskançlık duygusunun gölgesi düşer ilişkilerine. Zaman zaman ise çıkarları için başkalarını kullanmaktan kendisini alıkoyamaz.

Narsistik Kişilik Bozukluğu'nun Tedavisi

Öncelikle biraz narsisizmin nasıl ortaya çıktığını konuşmak gerekmektedir. Genetik ve çevre etkileşiminin önemi üzerinde durulmakta birlikte, özellikle çocukluk çağı örseleyici yaşantıların kişilik bozukluklarının oluşumdaki önemi bilinmektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından değerli, yeterli olarak hissettirilmeyen, istismar ve ihmal edilmiş çocuklarda narsisizm temeldeki yetersizlik duygusuyla baş etmenin bir yolu olarak ortaya çıkmaktadır. Aslında bu bir savunmadır ve narsist bireyin derinlerinde kendisini değersiz, yetersiz, başarısız hisseden incinmiş bir çocuk vardır. Tabii her zaman olumsuz şeyler bu tarz durumlara yol açmaz. Bazen de ailelerin belki de "iyi niyetli" yaptığı ama çocuğa ciddi zararlar veren davranışlar bulunmaktadır: Çocuğa sınır koymamak, her istediğini almak, her şeye evet demek, sürekli onu yüceltmek vb. Bu tarz davranışlar da çocuğun yetişkinliğinde kendisinin özel ve nadir olduğuna, her şeyi hak ettiğine dair inançlarının pekişmesine yol açmaktadır.

Kişilik bozukluklarında genel olarak iç görü (yani kişinin kendi davranışlarının zarara yol açtığının farkındalığı diyebiliriz) eksikliği vardır ki bu bozukluk Narsistik Kişilik Bozukluğu ise işler çok daha zorlaşır. Çünkü narsist bir birey kendisini mükemmel görmek ister ve terapiye gitmek mükemmel olmadığının en somut kanıtı (!) olacaktır. Bu nedenle terapiye genelde depresyon, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, anksiyete bozukluğu, ilişkisel zorluklar gibi sebeplerle başvururlar. Terapistin özellikle ilk seanslarda çok dikkatli olması gerekmektedir. Çünkü kişinin problemlerini kabul etmek için savunmalarını bırakması onun açısından ciddi anlamda zordur. Eğer ilk süreçlerde zorlanmaya başlarsa terapiyi bırakma eğiliminde olurlar. Güvenli bir ilişki içerisinde, küçük adımlarla ilerlenebilecek şema terapi, aktarım odaklı terapi, psikodinamik yönelimli terapi gibi yöntemlerin tercih edilmesi daha işlevsel olacaktır.

Büyüklemeçi Narsisist, Kırılgan Narsist! Kim Bu Savaşın Galibi?

Narsizm yıllardır araştırmalara konu olmuş en popüler konulardan biridir. Günlük hayatta sözel dialoglarımız arasında bile "Sen tam bir narsistsin", "Kendini beğenmişe bak ne söylüyor" gibi cümleler duyarız. Literatürdeki birçok araştırmaya konu olmuş iki tane narsizm konusu vardır. Bunlar büyüklemeçi ve kırılgan narsizmdir. Büyüklemeçi narsizmin en belirgin özellikleri arasında teşhircilik, hak görme, küstahlık, haset, dikkat çekme arzusu, aşırı talepkarlık, diğer bireylerin ihtiyaçlarını görmezden gelme, kaygısızlık gibi kavramlar yer almaktadır. Kırılgan narsizmde ise büyüklemeçi narsizmin aksine aşırı alçak gönüllülük, eleştiriye karşı aşırı hassasiyet, aşırı kaygı, çekingenlik ve utangançlık, sürekli acı çekiyor olma düşünceleri, ilişkilerinde diğer bireyler tarafından farkedilmeye dair büyüklemeçi beklentiler yer almaktadır. Bu iki türde de özgüven ve duygulanım noktasında kişiler arası ilişkiler anlamında benzerlik ve farklılıklar vardır. Bunun yanı sıra narsistik özellikler barındıran bireylerin kendi benlik algısı aşırı üstün ve benzersiz olduklarına dair inanışlardan oluştuğu için, bunu muhafaza edebilmek adına başkalarının hayranlığını kazanmak zorunda olduklarına inanırlar. Hatta bunu sağlama metodları saldırganlık ve antisosyal davranışları bile sergileme noktasına gidebilmektedir.

Kırılgan narsizm özellikleri taşıyan kişilerde de benzer şekilde benliğe yönelik grandiyöz fanteziler vardır. Bu düşüncelere yönelik utanç duygusuna da sahip olabilecekleri, reddedilme ve dışlanmaya yönelik kaygıyla sosyal izolasyona çekilebilecekleri durumlara da zemin hazırlamaktadır.

Büyüklenmeci narsizm özelliklerine sahip bireyler akranları tarafından açık bir şekilde reddedilip sevilmezken, kırılğan narsizm özelliklerine sahip bireylerin ise sevilmemekten daha çok tercih edilmedikleri durumlarda kalırlar. Hem büyüklenmeci hem kırılğan narsizmde bireyler kendilerinden gerçekçi olmayacak düzeyde yüksek beklentiler içine girerler. Bu beklenti oluşsa da bu durumu iki taraf farklı karşılamaktadır.

Büyüklenmeci narsistler bunun bir hak görme ve en iyi olma çabasında görüyor olsa da kırılğan narsistler için bu “**sessiz bir büyüklenmcilik**” şeklinde ortaya konulmaktadır. Eleştirilmeye veya değerlendirilmeye karşı aşırı bir kırılğanlık ve bireyin başkaları tarafından sürekli izlendiği inancı kaçınma davranışlarını da göstermesiyle entegredir. Olumsuz bir yoruma karşın kaçmak, büyüklenmeci kendiliği muhafaza etme yoludur. Büyüklenmeci narsistlerin kaçınma mekaniği kusursuz olduğunu düşündüğü benliğine karşı gelebilecek olumsuz durumları önlemeye ve yok saymaya yönelik eylemler ile ortaya konur. Bunu sağlamanın yolunun kendileri ile ilgili olumlu dönüşler alacakları kişiler ile görüşme ve bu kişilerin olduğu ortamları tercih etmekten geçtiğini düşünürler. Olumlu bildirimleri kendi benlikleri üzerinden ortaya koyarken, olumsuz geri bildirimleri dışsal faktörler olarak neden gösterirler.

Kırılğan narsistlerin olumsuz uyarılara odaklanma süresi büyüklenmeci narsistlere göre daha uzundur. “**Zayıf, sıkıcı, bencil**” gibi kavramlara uzun süre takılırlar. Büyüklenmeci narsistlerde ise bütün dikkati doğru yapma ve başarı üzerinde olup, olumsuz uyarılara tepki sürelerini kısa tutarlar. Rekabet önemli bir kavramdır. Kırılğan narsistler sadece aşırı rekabet ile ilgilenirler. Büyüklenmeci narsistler ise rekabet ortamı yaratarak, kendiliklikleri ile ilgili olumlu veriler toplanmasını hedeflerler. Haklılığa dair gerek kırılğan narsistler gerekse büyüklenmeci narsistler çarpıtılmış inançlar bakımından birbirlerine benzerler. Her noktada kendilerini haklı görme duygusu onlar için vazgeçilmez bir metadır. Ancak fark, kendi benliklerine ilişkin algının tehlikeye girdiği durumlarda farklı baş etme yöntemleri ile ortaya çıkmaktadır. Büyüklenmeci narsist suçu kendi dışındaki her şeyde arayarak gösterirken, kırılğan narsistler daha çok o ortamdan uzaklaşarak kendilerini izole ederek bununla baş edebilmektedir.

Kırılğan narsistler duygusal, fiziksel ihmal ve istismar sonucunda oluşabilecek korkulu ve kaygılı bir bağlanma stiline sahip olabileceği, bu bağlanma stiline yakın ilişkilerde zorlantı ve kendini ifade edememe gibi sorunlara yol açabilir. Büyüklenmeci narsistler ise daha çok sömürücü bir tutum orataya koymaktadır. Narsizmin erken çocukluk dönemindeki özelliklerin yetişkinlik dönemine dair benzemesi bir tesadüf değildir. Kırılğan narsist bir birey eleştirilmeye ya da olumsuz değerlendirilmeye tepkisi ebeveynleri tarafından yanlış yapıldığında uyarılan çocuğunkine benzemektedir.

Narsizm Şema terapi yöntemiyle etkin bir yaklaşımla çalışılan bir konudur. Kişinin haklılık, kusurluluk, duygusal yoksunluk gibi aktif şemaları ile çalışılması kişinin terapi sürecinde içgörüsünün artması davranışlarını ve güdülenimlerini kontrol etmesini sağlayan bir çok örnek vardır.

Peki siz hangi narsistleştirmediklerimizdensiniz?



Narsisist Ebeveynle Büyümek

Narsisizm kelimesi ile bir çok kişinin aklında büyükmeci, "ben" odaklı, empatiden yoksun, kendini haklı ve en iyi gören bir yapı canlanabilir. Aslında narsisizm narsisist olmak ya da olmamak şeklinde iki uçlu bir şekilde değerlendirilemez. Bunun yerine bir spektrum üzerinde değerlendirilebilir.

Çünkü narsisizm herkeste var olan ancak farklı düzeylerde tezahür eden bir yapıdır. Narsisizmin ön planda olduğu kişilerde dikkat çeken durum narsisizmin şişmiş bir balon gibi görünmesine rağmen altında kendini yetersiz ve değersiz hisseden bir yapı olmasıdır. Bu sebeple bu kişiler hataya ve eleştiriye düşük tolerans gösterirler. Şimdi hep birlikte narsisizmi ön planda olan bir ebeveyn düşünelim...

Neler canlanıyor gözümüzde?

Mükemmeliyetçi oluşu mu? Hatalarımız karşısında katı tutumu mu? Eleştirileri mi? Küsmeleri mi?

Aslında hepsi doğru. Narsisist ebeveynlerin çocuklarından beklentileri yüksektir.

En küçük hatalara karşı da eleştireldirler, zor memnun olurlar ve hep memnun edilmek isterler. Edilmediklerinde de gücenirler. Çocuklarının duygu, düşünce ve ihtiyaçlarından ziyade kendileri ile meşguldürler. Bu sebeple de çocuklar, görülmedikleri bir aile içi ilişki deneyimlerler.

Peki, çocuklar narsisist bir ebeveynle büyüdüğünde nasıl tepki verir?

Burada farklı örüntülerden bahsetmek mümkün. Öncelikle, çocuklar ebeveynleriyle özdeşleşip kendilerini başarıları ile tanımlamaya, ön planda olmaya, güçlü olmayı önemsemeye başlayabilir. Bunun yanı sıra, çocuklar ebeveynlerinin tam tersi bir örüntü gösterip "onlar gibi olmamaya" odaklanabilir. Ailesi için önemli olan başarıyı örneğin, hiç önemsemeyerek derslere, performanslara ilgisiz davranabilir. Son senaryoda ise, çocuklar sevilmemenin, kabul edilmenin koşulunun ailenin beklentilerini karşılamak olduğunu düşünüp uyum sağlarlar.

Dolayısıyla, narsisist ebeveynle büyüme çocuğun kişilik yapılanmasını önemli derecede etkiler. Narsisizm yönetimi kişide olduğu ve farkındalığın uyanık olduğu durumlarda işlevsel bir şekilde hayatı kolaylaştırabilir. Unutmayalım ki, narsisizm hepimizin bir parçası. Ne kadar büyük bir parçamız olacağına karar vermek asıl önemli olan...

Kırkyama; Narsisizmde Kendiliğin Parçalanması

*İlk Durak; **Mükemmelim, Öyle değil mi?***

Doğduğu andaki teklik duygusunun karşılığını ararken bebeğin ilk durağıdır anne. Adeta bebeğe kimliğini, birliğini hatta varlığını veren kişidir; baktığı ilk aynadır. Bebeğin bu aynada görmeyi umduğu tıpkı dünyaya gelmeden önceki birlik halindeki gibi mükemmellik ve tamlıktır. Ancak ilk bakılan aynanın\annenin umulan hoşnutluk, neşe, gurur, keyif, huzur duygularıyla bu ilk bakışı onaylayıp bebeğe geri imgelemesidir. Bu bebeğin varlığından ve işlevinden alınan hazzın, duyulan keyfin geri yansıtılması ile benliğin sürekliliği ve bütünlüğünün temelleri atılır. Aynanın\annenin burada bebeğin kendiliğinin bütünlüğünü temellendirebilecek bir işlevi vardır. Ancak narsisizmin temelinde burada bakılan aynanın sırrı bozulmuş, yüzeyi çizilmiş, hatta kırıkları ile keskin hale gelmiş ise bebek de kendini bu yansımadan tam ve bütün göremeden geçer. Bebek bu geçişin adına "**değersizim**" der hiç bilmeden.

Burada bebeğin kendiliğini yansıtan aynanın farkında olması imkansızdır. Aynanın\annenin depresif, duygusal olarak uzak, soğuk ya da cezalandırıcı oluşunu fark edebilmenin çok uzağında olan bebek ondan kendisine yansıyan bu duyguları kendi görünümü, kendiliği hatta varlığı olarak alır. Kabul edilmemesi imkansız bir ilk kırılma yaşatır bu bebeğe. Öyle ya, kim aynaya baktığında gördüğü yüzün kendisi olmadığını söyleyebilir ki bebek bunu söyleyebilir?

Bebeğin "değersizim" imgesini aldıktan sonra aynadan geri çekileceğini düşündüyseniz bunu kendinize şunu sorarak cevaplayın; "En özenli ve güzel görüldüğünüzü düşündüğünüz bir anda aynaya baktığınızda bunun tam tersini görürseniz ne yaparsınız?" İlk cevaplarınız aynayı silmek, ona dokunmak, gözlerinizi açıp kapatıp aynaya tekrar bakmak minvalinde olur. Yani kendinize bir bakış atıp, iyi olduğunuzu bakışınıza onaylayıp geçip gideceğiniz aynanın başında çakılıp kalırsınız. Bebek de aynasını yapar. Bu aynanın kendiliğini, varlığını, mükemmelliğini onaylamayan aynanın\annenin ne yaparsa bunu ona verebileceğini dener durur. Onun kırıklarını onarmak, ona bakım vermek, onu iyi yapmak adına verilen çabalar ya bebeği oraya bağımlı kılar; verdiği tüm bu çabalarla bir gün olur da tamlığına verilecek onayı bekletir. Yahut o aynadan ilk aldığı "değersizim" yansıması ile kendiliğine kimlik verir. İkisinde de yaralanır. İkisinde de hissedilen parçalanma, iyi\tam iken kötü\parçalanmış olma hali aynadır. Yalnızca ilkinde diğerine odaklı, hassas, kaygılı bir "kırılgan narsisizm" temellenirken ikincisinde değer vermeyen, öfkeli, hak gören "büyüklenmeci narsisizm" temelleri atılır. Bu iki yol da aynı boşlukla dolmuş, karanlık bir tünel gibidir.

*İkinci Durak; **Babanın Parçası Olmak***

Bebeğin narsisizmle karşılaşmakta geçeceği başka bir durak daha vardır. Bu durakta anne ile kaybedilen mükemmellik duygusunu babaya yükleyerek "Sen mükemmelsin, ben de senin parçanım" der. Amaç babanın ölküleleştirilmesi ve böylelikle benliğe onun bir parçası olma yoluyla geri kazanılmaya çalışılan ilk mükemmellik duygusunun iade edilmesidir. Bebeğin annenin duygusal uzaklığı, depresifliği, sınırsızlığı ile kendiliğine dair aldığı yaranın babanın ölküleleştirilmesi\idealize edilmesi ile telafiye çalışılır. Bebek böylece kendiliğini parçalanmaktan korumaya, bütünlük ve tamlık duygusunu yeniden kazanmaya çalışılır. Babanın güçsüz-yetersiz bir figür olarak anne ile ve dolayısıyla da baba ile ilişki kurması, babanın cezalandırıcı-değersizleştirici bir ilişki kurması, babanın varlığının kesintiye uğraması gibi bir ilişki gelişmesi halinde de bebeğin babayı idealize edememesine bağlı olarak kendilik değersizleştirilip içselleştirilir. Bu yolda bebek kendilik nesnelere yönlendiremediği öfkesini yönlendirerek kendini cezalandırmayı öğrenebilir.

Bunu kendini küçültüp değersizleştirerek değerini yüceleştirmek adına yapar. Bağımlı bir ilişki geliştirmeyi öğrenen bebek bakımverenlerin terki, ihmali, yetersizliği gibi yaşantıların öfkesini kendine ödetir. Yeter ki anne-baba (kendilik nesnelere) orada olsun, kendini aynalayabilsin, onun parçası olabilsin. Bunu yapamamak derin bir boşluktur. Karanlık, uçsuz bucaksız, umutsuz bir boşluk...

Üçüncü Durak; **Benden Başkaları da Var; İkizlik Evresi**

Kardeşler, arkadaşlar, akranlar... Kendisinden başka, kendisine benzeyen, kendisi gibi olan diğerlerini gören çocuk onlarla birlikte olmanın görkemini, birlikte başarmayı, onlar gibi olmayı, onlarla güçlü olmayı deneyimler. İkizi hatta ikizleri vardır. Kendisi gibi olanlarla birlikte olmak çocuğun eş aynadan kendisini görmesini sağlayabilir. Ancak burada anne ve babadan aldığı yaraların çocuğun diğerleri içinde kurban seçilmesi, dışlanması, kendine yönlendirdiği öfke ile bedensel rahatsızlıklar yaşaması (allerjiler, ağrılar vb.) nedeniyle akranlardan ayrışık kalması gibi bir zeminle karşılaşabilir. Çocuğun burada da kendini parçalanmış ve yaralanmış görmesine neden olan yansımalar tekrarlanabilir.

Kırkyama; Parçalanmış Kendiliğin Bütüne Ulaşması

Bu kırık dökük ve kendini bir boşluğun içinde görmektense kendine acı vermeyi yeğleyen çocuk kendiliğinin parçalarını usta bir terzinin kırık parça kumaştan tam ve mükemmel bir bütünlük içinde bir kırkyamaya dönüştürebileceği gibi birleştirebilir. Bunu yaparken baktığı aynadan ayrışmayı, diğerini yüceltmeden değerli olabilmeyi, sahip olduğu yetenek ve becerileri farketmeyi öğrenerek yapması zordur. Ancak kendisinin parçalarından bir kırkyama yapabilmeye çıkacağı bu yeni yolculuğunda eline batabilecek her iğne artık kendini acıtmak için değil kendini onarmak için olduğunu bilen usta bir terzi olmayı da öğretecektir. Parça olmadan bütün olmayacağı gibi parçaları bütünleştirmek için de o parçaların değerini görmeyi öğrenecektir.

Görsel Kaynakları:

[RODNAE Productions](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

[cottonbro](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

[RODNAE Productions](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

[RODNAE Productions](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

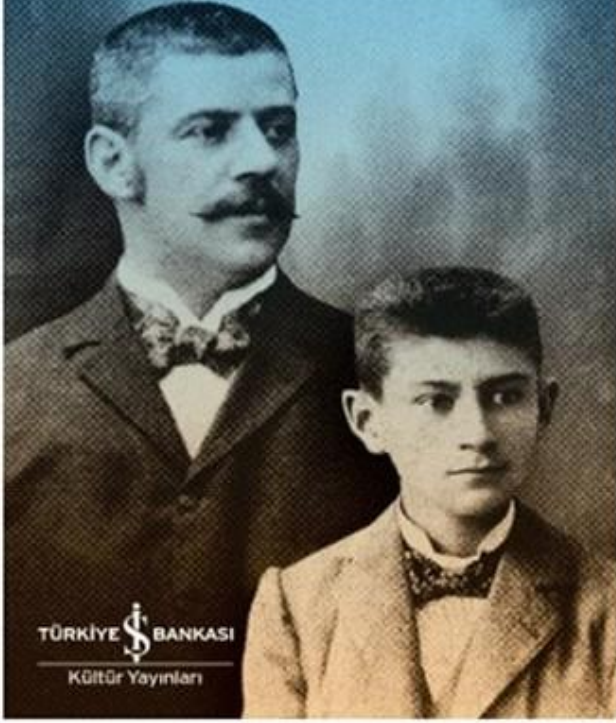
[Andreas Wohlfahrt](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

[RODNAE Productions](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

MODERN KLASİKLER DİZİSİ -82

FRANZ KAFKA BABAYA MEKTUP

ALMANÇA ASLINDAN ÇEVİREN:
REGAİP MİNARECİ



TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

Kitap Önerisi;

Babaya Mektup; F. Kafka

"Paltom bile ağır gelirken nasıl taşıyım koskoca dünyayı sırtımda?"

F. Kafka' nın babası ile olan ilişkisinin tüm yaralayıcılığını görebileceğiniz bu kitap ebeveyn ile kurulan ilişkinin kişiliğin yapılanmasında yarattığı dinamiği birinci ağızdan okuyabileceğiniz türden bir kitap Babaya Mektup. Kitapta Kafka' nın babasının küçük yaşlardayken ölen kardeşleri ile kendisinden çok sonra doğan kız kardeşlerinin dünyaya gelmesine kadar geçen sürede babasının tüm yükü kendisine yüklediği görülür. Tüm güçlü, korkutucu, tavizsiz, öfkeli bir baba figürü çizen Kafka' nın bu figürün karşısında hissettiği yetersizlik ve değersizlik duyguları, umutsuz, karamsar, melankolik bir kişilik geliştirmesine neden olduğu babası ile olan tüm anılarına yavaş yavaş sinmiş bir zehir gibidir. Konuşmasının dahi yasaklandığı, çocukça bir şey yaptığı gerekçesiyle öfkelenen babasının kendisini evden atması ve buna benzer birçok yaşantının olduğu bir çocukluk döneminden sonra da devam etmiştir.

Talepkar ve tahditkar bir tutumla F.Kafka ile ilişki kurmaya devam eden babası onun yazı yazmasını dahi engellemeye çalışmıştır. Ancak F. Kafka' nın bunu özgürleşmeye olan yolu olarak görmesiyle devam ettiği yazma sürecinde de babası ile olan ilişkisindeki duygularının yazıya döküldüğü görülmektedir. Tüm yazdıklarının yakılmasını isterken derinden yaşadığı yaralanmaların kendiliğini ne derece güçsüz ve değersiz hissettirdiğini ifade etmiştir. Bu kitap ebeveyn-çocuk ilişkisinde bir çocuğun ebeveyn tarafından yaralanmasının nasıl içselleştirilip hayat boyu sürdüğünü ifade etmesi açısından okurken hem bir ebeveyn olarak hem de bir çocuk olarak kendinizi gözlemleyebileceğiniz bir ayna tutuyor.