

HİCRAN TÜLÜCE

KARANLIK EMPAT



DESTEK YAYINLARI: 1826
PSİKOLOJİ: 41

HİCRAN TÜLÜCE / KARANLIK EMPAT

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da zet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.ř.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akřun
Kendi Kendine Terapi Serisi Koordinatörü ve Editörü: Özlem Küskü
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muřtu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal
Reklam ve Tanıtım: Selen avuşovalı-İşil İlġit şimşek

Destek Yayınları: Ekim 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-992-8

 Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – etin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



KENDİ KENDİNE TERAPİ SERİSİ

HİCRAN
TÜLÜCE

Narsis

Psikopat

Makyavelist



KENDİ KENDİNE TERAPİ SERİSİ

KARANLIK EMPAT

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 9

1. BÖLÜM

KARANLIK EMPAT / 13

Madalyonun İki Yüzü / 13

Hızlı Yaşa, Genç Öl! / 16

Tehlikeli Bir Takımyıldız: Karanlık Üçlü / 19

Karanlık üçlü nasıl düşünür? Nasıl hisseder? / 21

Karanlık Üçlü Testi / 24

Yepyeni Bir Kişilik Türü: Karanlık Empat /26

Düşünen Ama Hissetmeyen Empati / 32

2. BÖLÜM

KARANLIĞIN ARKASINDAKİ BİLİM / 35

Kişiliğin Karanlık Çekirdeği: D Faktörü / 35

3. BÖLÜM

KARANLIK ÖZELLİKLERİN KÖKENİ / 39

Neden? / 39

4. BÖLÜM

NARSİSİZM / 43

“Herkes Benim Özel Olduğumu Düşünüyor!” / 43

Narsisizm: Karanlık Üçlünün En Hafif Üyesi / 45

Narsisizm Salgını ve Çağdaş Narsisizm / 50

“Yıldızlar bile benim özel olduğumu düşünüyor!” / 51

Narsis Liderler / 52

Dünya tarihini biz yazdık! / 53

5. BÖLÜM

MAKYAVELİZM / 55

Sosyal Bukalemunlar: Makyavelistler / 55

Günlük Yaşamda Makyavelistler Nasıl Davranır? / 62

Sosyal Bukalemunlar / 64

Kazanma Hileleri / 67

Makyavelist Zekâ: Genlerimiz Gerçekten Bencil mi?

Öyleyse Makyavelist Olmak Doğal mı? / 68

6. BÖLÜM

PSİKOPATİ / 69

Büyük İskender Gerçekten Büyük müydü? / 69

Türümüzün “Ürkütücü” İnsanları / 72

Akıl Sağlığı Maskesi / 76

Aslında Empatileri Varmış! / 78

“Başarılı” Psikopatlar / 79

Modern Dünyanın “Psikopatlar” / 81

Şirketinizdeki Psikopatlar / 84

7. BÖLÜM

AŞKIN KARANLIK YANI / 87

Karanlık Üçlünün Aşk Anlayışı:

Kalbiyle Değil, Beyniyle Sevmek / 87

Aşkın Karanlık Renkleri / 90

Narsislerin Fiziksel İmzası / 93

Narsislerin Flört Oyunları / 95

Mıknatıs insan sendromu / 99

4 ay kuralı / 99

Gri kaya tekniği / 100

Makyavelist İlişkiden Ne Bekler:

“Bana sevgi gösterme, istediklerimi ver yeter!” / 100

Psikopatik Baştan Çıkarma / 101

Karanlık Üçlü ve Aldatma / 103

Ghosting: Tek Kelime Etmeden Ayrılmak / 105

SON / 109

Karanlık Empat Değişir mi? / 111

KAYNAKÇA / 115

ÖNSÖZ

Bir psikolog olarak terapi odasında sayısız hikâyeye tanık oldum ama bazı danışanlarımın hikâyelerinin sıklıkla aynı konuyu işaret ettiğini söyleyebilirim: Karanlık üçlü özelliklerine sahip kişiler tarafından manipüle edilmek ve aldatılmak. Tüm bilimsel çalışmalar bu özelliklerin ağırlıklı olarak erkeklerde görüldüğüne vurgu yapsa da elbette kadınlarda da ortaya çıkabiliyor bu özellikler.

Danışanlarımın zihinlerinden bir türlü atamadıkları bu kişilerin neden böyle davrandıklarıydı. Bu manipülatif ve aldatıcı davranışları bir yere oturtamıyorlar, bazen hatanın kendilerinde olduğunu, başka türlü davranışlar bu durumda olmayacaklarını, yeterince “değerli” olmadıklarını düşünüyorlar ve kendilerini sabote ediyorlardı. Dahası bazıları “geçmiş travmalarından dolayı hep benzer tiplere âşık oldukları” yönünde “bilinçdışı” süreçleri olduğuna inanıyor, sorunun kaynağını kendilerine yüklemeye çalışıyorlardı.

Çoğu durumda yanıtlar karanlık özellikler taşıyan insanları işaret ediyordu. Başlangıçta tanımış oldukları o sevgi dolu ve ilgili kişiler tamamen değişiyor, yalan söyleyen, aldatan ve bundan rahatsızlık duymayan insanlara

dönüşüyorlardı. Buna maruz kalan kişiler onlarla bağlarını koparsalar da, duygusal olarak kopmaları, gerçeği görmeleri ve kabul etmeleri uzun zaman alıyordu.

Maniple edilmek ve aldatılmak oldukça yaygın, hatta bazen en yakınımızdaki insanlar tarafından yapılabiliyor, öyle ki bu yakın bir arkadaşınız, sevgiliniz, eşiniz, anne babanız ya da işyerindeki patronunuz olabilir. İnsanları oldukları gibi gören ve iyi niyetli bir bakış açısına sahipseniz, manipülatif insanlar için hedef haline gelmeniz de oldukça kolay olabilir.

Manipülasyon, kişiliğin karanlık üçlüsü olarak bilinen özellikleriyle ilgilidir. Son yıllarda bu konuda birçok çalışma yapılıyor ve bu çalışmalara göre karanlık üçlü birbiriyle ilişkili üç kişilik özelliğini ifade ediyor: Narsisizm, Makyavelizm ve psikopati.¹ Yapılan son bir çalışma ise karanlık üçlü özelliklerine sahip, ama aynı zamanda empati yeteneği de olan bir kişilik tipini daha ortaya koyuyor: Karanlık empat.

Kişisel olarak benim de geçmişte arkadaşlık yaptığım birkaç kişinin karanlık empat özellikleri taşıdığını anlamam yıllarımı aldı. Onlardaki empati yeteneği, karanlık özelliklerini oldukça iyi gölgeliyordu, dolayısıyla kimi tuhaf davranışlarını fark etsem de, yanlış algıladığımı sanıyor ve ilişkiyi sürdürmeye devam ediyordum.

Karanlık üçlü özelliklerine sahip insanlarla ve karanlık empatlarla romantik ya da yakın ilişki sürdürmek oldukça zor ve yıpratıcıdır. Sizi birçok defa aldatan, maniple eden

1. Burada ve kitapta bahsedilen narsisizm ve psikopati terimleri kişilik bozukluklarını değil, genel popülasyondaki karanlık üçlü özelliklerini ifade eder.

ve duygularınızı umursamayan partneriniz bu özellikleri taşıyor olabilir. Sadece özel ilişkilerde değil, işyerinde ve yakın arkadaşlık ilişkilerinde de karşınıza çıkabilir bu kişiler. Sizi çeşitli manipülasyonlarla etkileyebilir ve pişman olacağınız şeylere sürükleyebilirler.

Nasıl mı? Bu özellikleri taşıyan kişiler kendi isteklerini her şeyin önüne koyarlar. Girdikleri her ilişkiden maksimum fayda sağlamaya çalışırlar. Örneğin cinsellikle ilgili yoğun düşünme eğilimindedirler. Bu onların haz odaklı bir yaşam sürerken, başka insanları acımasızca incitmelerine neden olur. Ülkemizde ve tüm dünyadaki önemli bir sorun da onlarla yakından ilgili: Karanlık üçlü özellikleri olanlar psikolojik ve fiziksel şiddete daha fazla eğilimlidir. Ayrıca cinsiyetçi eğilimlere de sahipler, dahası cinsel tacize yatkınlıkları da yüksek. Tüm bunlar onlarla ilişkiyi bir kâbusa dönüştürmek için de yeterli...

Karanlık üçlünün tam karşısında ise aydınlık üçlü yer alır. Aydınlık üçlü özellikleri empati, merhamet ve fedakârlıkla ilgilidir, bu özellikleri biraz daha açarsak insanların çoğunlukla iyi olduğuna dair duyulan inanç, her insanın saygı ve takdiri hak ettiğine dair duyulan inanç ve insanları bir amaç olarak görmemek diyebiliriz.

Özellikle aydınlık üçlü özellikleriniz yüksekse, karanlık üçlü özelliklerini fark etmeniz ve hatta kabullenmeniz zor olabilir. Özellikle karanlık empati fark etmemek, ona tekrar tekrar şans vermenize ve onun düzeleceğine dair bir umut beslemenize neden olur.

Bu kitabın amacı karanlık özellikler ve karanlık empatlarla ilgili farkındalık kazanmanıza naçizane bir katkıda

bulunmak, “Bunu bana neden yaptı?” gibi sorularınıza yanıtlar sunmak ve kendinizi nasıl koruyacağınızı anlatmaktır.

Karanlık özellikleri bazı açık belirtileri fark ederek tanıyabilirsiniz. Uyarı işaretlerini bilmek karanlık üçlü özelliklerine sahip insanlara karşı daha dikkatli olmanızı sağlayabilir. Kitabı okumaya başlamadan önce, ilişkilerinizde bir kişiyi ne sıklıkta narsis, çıkarıcı ya da psikopat olarak tanımladığınızı düşünün, hazırsanız sizi sıklıkla şüpheye düşüren, mutsuz eden ve zorlayan kişileri daha yakından tanımaya başlayabiliriz.

1. BÖLÜM

KARANLIK EMPAT

*“Yüreğinin bilgisi yüreğinin nasıl olduğudur.
Kurnaz bir yürekte kurnazlığı bilirsin.
İyi bir yürekte iyiliği bilirsin.”*

– Carl Gustav Jung

Madalyonun İki Yüzü

“Çevrelerindeki dünya çöküp harabeye dönerken, her tarafı bu çöküntünün tozu dumanı sararken, bu aşağılık yaratıklar içindeki vahşiliğin dizginlerini salmış, savaşıyor, içiyor ve ölüyorlardı.”

Jack London'ın 1912'de yazdığı Kızıl Veba, “kıyamet sonrası” edebiyatın öncülerindedir. 2013'te veba salgını dünya nüfusunu yok olma noktasına getirmiştir. Ama insanların tek düşmanı veba değildir. Bazı insanlar acımasızca ve bencilce her şeyi yağmalamakta, diğerlerini öldürmektedir. Yani insanlar ikiye bölünmüştür. Birbirlerine yardım eden ve işbirliği yapan insanlarla, bencil ve acımasız davrananlar karşı karşıyadır.

London, bu ikinci grubu “yırtıcı insanlar” olarak tanımlar. Gözü dönmüş bu insanlar adeta yırtıcı hayvanlar gibi etrafını yok etmeye çalışmaktadırlar. Kıyamet sonrasında tasvir eden tüm kitap ve filmlerin temalardan biridir bu: Hayatta kalmaya çalışan insanlar, “kötücül insanlar”la da savaşmak zorundadır.

Günlük yaşamımızda da insan doğasının karanlık tarafıyla yüzleşiriz. Ailemizde, arkadaşlarımızda, işyerimizde, yeni tanıştığımız insanlarda ve partnerimizde karanlığın işaretlerini görürüz, bazen de kendimizde denk geliriz o karanlık izlere... Her ne kadar insan doğası iyi ve kötü yanları barındırıyor olsa da, aldatmanın, yalan söylemenin ve acımasız olmanın karanlık olduğunu biliriz. Tam tersine dürüst, adaletli, yardımsever ve şefkatli olmak insanın aydınlık yanlarını temsil eder.

Hikâyenin başlangıcı yaratılış hikâyelerine uzanır. Kabil’in kardeşi Habil’i öldürmesi kötücüllüğün sahnelendiği ilk yerdir. Kardeşine olan kıskançlığı, onu acımasızca katletmesine neden olur. Kabil aldatır, yalan söyler, acımasız ve vicdansızdır. İnsan doğasının masum ve karanlık yanları bu hikâyedeki gibi hep var olmuştur, bir madalyonun iki yüzü gibi...

Tüm inanç ve kültürlerde insanların karanlık bir tarafının olduğuna inanılır. Hatta bu karanlık tarafın atfedildiği kötü varlıklardan da söz edilir: Karanlık, şeytanın ta kendisidir. İnsanlar şeytana uyar, günah işler ve kötülük yapar.

Bilim son yirmi yıldır bakışlarını insan doğasının karanlık tarafına yöneltti. “Kötücül olma”ya dair her

şey merceğe altına alındı. Bilimin cevabını aradığı şey, elinde baltayla insanları kovalayan psikopatlar değildi, günlük yaşamın tam kalbinde karşılaştığımız “kötücül” insanlardı.

Normal psikoloji, insan zihnini ve davranışlarını incelerken, karanlık psikoloji kendi çıkarları için diğer insanları manipüle etmeye çalışan insanların davranışlarını inceler. Bu grupta yer alan insanlar, güç, para, cinsel haz için diğer insanları manipüle eder, yalan söyler ve aldatırlar. Bazen de sadece incitmek isterler ya da zevk almak için kötülük yaparlar. Diğer insanların neler hissettiğini ya da onlara nasıl zarar verdiklerini umursamazlar. Empati, vicdan, suçluluk ve utanç gibi duygulara yabancıdırlar. İstediklerini elde etmek için hemen her şeyi yapabilirler. Tek ölçüleri kendi istekleridir. Onlar çoğu zaman “Bir insan bunu nasıl yapabilir?” dediğimiz insanlardır.

Bu kişileri inceleyen alan karanlık psikoloji olarak anılır. Manipülasyonla insanları etkilemenin ve ikna etmenin aynı şey olmadığını belirtmekte yarar var. Hepimiz, insanlar üzerinde iyi izlenim bırakmaya ve isteklerimizi elde etmeye çalışırız. Ancak karanlık psikolojiyi kullanan kişilerde manipülasyon gizlidir. Tek taraflı ve bencilce yapılır. Manipülasyona maruz kalan kişi ise durumdan habersizdir.

Karanlık psikolojiyi kullanan kişilerle tanışmadıysanız şanslısınız ama muhtemelen karşılaştınız ve karşılaşmaya devam edeceksiniz. Şimdi bu kişilere daha yakından bakalım.

Hızlı Yaşa, Genç Öl!

*“Hiçbir şey kötülük edeni kınamaktan daha kolay değildir;
onu anlamaktan daha zor olan bir şey yoktur.”*

– Dostoyevski

Dorian Gray mükemmel ve karizmatik görüntüsüyle oldukça çekici genç bir erkektir. O gün portresini yapan ressam dostuna poz verirken Lort Henry ile tanışır. Henry onun güzelliğinden ve gençliğinden çok etkilenir ve ona yaşam dersi vermeye başlar:

“Hayatınızı yaşayın! İçinizdeki o muhteşem yaşama sevincini açığa çıkarın! Hiçbir şeyi iskalamayın. Hep yeni heyecanlar arayın. Hiçbir şeyden korkunuz olmasın... Yepyeni bir hedonizm; işte çağımızın ihtiyaç duyduğu şey budur. Siz bu felsefenin kanlı canlı sembolü olabilirsiniz... Yaşamın en büyük sırlarından biri budur; ruhumuz duyularımızla, duyularımız ruhumuzla şifa bulur... Modern zamanlarda yaşama renk katacak tek şey günah işlemek...”²

Dorian, Lort Henry'nin bu sözlerinden çok etkilenir. Sanki ihtiyacı olan yol haritasını çizmiştir ona ve bu konuşmalardan sonra her türlü hazza kendisini açar. Uyuşturucu kullanır, günlük cinsel ilişkiler yaşamaya başlar, bazen kadınları bazen de erkekleri kendisine âşık eder. Sıklıkla onların yaşamlarında trajedilere neden olur ama diğerlerinin ödediği bedelleri asla umursamaz. Çünkü hiçbir şey ve hiç kimse onun isteklerinden daha önemli

2. Oscar Wilde, *Dorian Gray'in Portresi*, Çev. Didar Zeynep Batumlu, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2022, İstanbul, s. 25-27.

değildir. Sadece kendisi yoldan çıkmakla kalmaz, başka insanları da kötülüğe sürükler ve bundan zalimce bir haz alır.

Gerçekten de onu bu kötücül yaşama sürükleyen kişi Lort Henry midir? Pek sayılmaz. Daha Henry ile tanışmadan önce ressam dostu Dorian için şunu söylemiştir:

“Genellikle bana karşı çok cana yakın... Ama bazen de korkunç düşüncesiz olabiliyor; bana acı vermekten adeta zevk alıyor.”

Dorian Gray, portresi bittiğinde kendisine olan hayranlığı zirve noktasına çıkar, resmine bakar, ortaya çıkan eser muazzamdır. Bir taraftan da yüreğini endişe kaplamıştır, bir gün yaşlanacak ve çirkinleşecektir ama bu portre daima genç ve mükemmel kalacaktır. Dorian orada bir dua eder, kendisinin hep aynı, genç kalmasını, kendisinin yerine portresinin yaşlanmasını diler, bunun için ruhunu bile satmaya hazırdır.

Henry'nin öğütleri de devam etmektedir:

“İyi olmak insanın doğasıyla uyumlu olmasıdır. Başkalarıyla uyumlu olmaya çalışınca uyumsuzluk baş gösterir. Bir insanın yaşamındaki en önemli şey kendi yaşamıdır... Medeni bir insan aldığı hiçbir hazdan pişmanlık duymaz...”

Dorian, Henry'nin öğütlerinden etkilense de, tiyatro oyuncusu Sybil adlı bir kıza âşık olunca işler değişir, Sybil Dorian'ı çok etkiler, öyle ki evlenmeyi bile düşünmeye başlar ama bir gün aniden bu kıızı terk ederir. Sybil bu ani terk edilmenin şokuyla Dorian'ın peşinden koşmaya başlar, kızın yalvarmaları ve gözyaşları onu çileden çıkarır. Kızı terk

etmesinin tek nedeni, kızın o gün tiyatrodaki kötü oyunculuk sergilemesidir. Çünkü Dorian bu kızla evlenmeyi ve kızın ünlü bir tiyatrocu olmasının hayalini kurmuştur. Bunun gerçekleşmeyeceğini anlayınca kızdan soğur. Dorian eve döndüğünde bu davranışından dolayı kendisini eleştirir ve taş yürekli bulur ama bu uzun sürmez ve kendisine şunu söyler:

“Bu kız için tatlı canımı neden sıkayım ki?”

Ertesi gün dostu Henry’den Sybil’in zehir içerek yaşamına son verdiği haberini alır. Dorian bu habere çılgınlıklarla tepki verir ama bu tepki anlıktır. Biraz sakinleşince Henry’ye şunları söyler:

“Neden bu acıyı istediğim yoğunlukta yaşayamıyorum? Kalpsiz olduğumu sanmıyorum... Yine de itiraf etmeliyim ki bu olay beni gerektiği kadar etkilemedi... Bu trajedide büyük bir rol oynamış ve yara almadan kurtulmuş gibiyim.”

Dorian dostunun tavsiyelerini yaşamına tatbik etmeye heveslidir şimdi. Günahlarla örülü yaşamı hız kesmeden devam eder. Onun yüzünden insanların intihar etmesi bile önemsizdir. Onun gündemi hazdır. Kötü kalbiyle her tür ahlaksızlığı ve rezilliği yaşar, üstüne bir de cinayet işler. Ancak korkunç bir planla, aleyhindeki her şeyi yok eder ve cinayetten kendisini sıyırmayı başarır. Cinayeti işledikten bir gün sonrası ise daha vahimdir, hiçbir şey olmamış gibi sosyal hayatına devam eder. Kendisi bile hareketlerindeki sakinliğe şaşırır. Hatta herkesten gizlediği bir sırda sahip olmanın keyfini çıkarır. İşlediği günahlardan kurtulmak için hep aynı şeyleri yapmaya devam eder, yeni günahlar ve yeni hazlar onu bekliyordur.