

Kendine Bakan Aşk

Narsistik Bir İlişkinin Anatomisi

Cansın İskender Ünalmış

tilki kitap


tilki
Kitap

KENDİNE BAKAN AŞK
Cansın İskender Ünalmış

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
tilki@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Editör: Bekir Sarı
Sayfa Tasarım: Yusuf Efe Civlez
Kapak Tasarım: Nuri Çam

1. Basım, İstanbul, Temmuz 2026
ISBN: 978-625-5779-20-5
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

KENDİNE BAKAN AŞK

Cansın İskender Ünalmış

TEŞEKKÜR

Bu kitap yalnızca bir hikâye değil; yıllar boyunca tanıklık ettiğim duyguların, kırılmaların, suskunlukların ve görünmeyen acıların bir yansımasıdır.

Bu kitap, adını bilmediğim ama sesini taşıdığım insanlara ithaf edilmiştir. Seans odasında susarak konuşanlara, anlatırken titreyenlere, anladığını sanıp yıllarca kendini susturanlara…

Mesleki yolculuğumda karşılaştığım her danışanım, bana insan ruhunun ne kadar derin ne kadar hassas ve ne kadar güçlü olduğunu yeniden öğretti. Paylaştıkları acılar, kırılganlıklar ve iyileşme çabaları bu satırların en gerçek ilhamı oldu. Her biri, farkında olmadan bu kitabın görünmeyen yazarlarıdır.

Hikâyelerini bana emanet eden; cesaretleri, dürüstlükleri ve bazen yalnızca kalabilme güçleriyle, bana güvenerek kalplerini açan, en savunmasız hâllerini paylaşan tüm danışanlarıma minnettarım. İnsan olmanın ağırlığını ve aynı zamanda dayanıklılığını bana onlar öğretti.

Aileme…

Her koşulda yanımda oldukları, beni anlayan bir sessizlikle tuttukları ve bu yolculukta bana güç verdikleri için. Sevginin en güvenli hâlini onlarda öğrendim.

Ve hayatın bana sunduğu tüm tecrübelere, acı verenlere bile. Çünkü bazı yaralar yalnızca can yakmaz; görmeyi, anlamayı ve yazmayı öğretir.

Bu kitap, sevgi sandığımız şeylerin ardındaki gerçeği fark edebilen herkes içindir.

Ve en çok da bir gün kendini yeniden seçmek zorunda kalanlar, kendi yüzleşmelerini ertelemeyenler içindir... Bu sayfalar, sizin cesaretinizle mümkün oldu.

ÖNSÖZ

Bu kitap bir aşk hikâyesi gibi başlayabilir.

Ama aslında bir sevgi yanılgısının, yavaş yavaş çözülüşünün hikâyesidir.

Bazı ilişkiler dışarıdan romantik görünür; içeride ise sessiz bir psikolojik savaş yaşanır. Bir taraf bağ kurduğunu sanarken diğer taraf yalnızca kendi boşluğunu doldurur. Sevgi gibi görünen şey, çoğu zaman ihtiyaçların, korkuların ve narsistik yaraların birbirine dolanmış hâlidir.

Bu satırlarda okuyacağınız şey yalnızca iki insanın ilişkisi değil; görünmeyen dinamiklerin, manipülasyonun, bağımlılığın ve duygusal istismarın nasıl sevgi kılığına bürünebildiğinin bir anlatısıdır.

Narsistik ilişkiler gürültülü başlamaz. Çoğu zaman yoğun ilgiyle, anlaşılma hissiyle ve özel olma duygusuyla başlar. İnsan tam da bu yüzden fark edemez içine çekildiği düzeni. Çünkü kandıran şey yalan değil, gerçeğe benzeyen duygulardır.

Bu kitap, yıkılarak uyananların ve uyandıkça kendine dönenlerin hikâyesidir. Ve bazı kayıplar aslında insanın kendine dönüşüdür. Bu hikâye yalnızca bir karakterin değil; hayatında bir gün sevgi sandığı şeyin içinde kaybolmuş herkesin hikâyesidir.

Okurken kendinizi değil, bir başkasını görüyormuş gibi hissedebilirsiniz. Ama bazen başkasının hikâyesi, insanın kendi gerçeğine tutulan en net aynadır.

Bu kitap bir bitiş değil, bir fark ediştir.

HAYAT YOLCULUĞU

Genç adamın ayakları heyecandan sallanmaya başlamıştı, yüzünde sessiz bir tebessüm ama bir yandan da gizlemeye çalışıyordu. Bir toplantı içerisindeydi. Toplantıda ne konuşulduğundan çok telefondan gelen bildirime odaklanmıştı. Heyecanlıydı ve daha da heyecanlanıyordu. Gelen mesaj gözüne kestirdiği başka bir kadındandı. "İşte tam sırası" dedi içinden. Tabii bir süre bekledi mesaja cevap vermek için. Çünkü o oldukça meşgul ve karşısındaki kadını etkilemeye çalışmayan kendi hâlinde bir adamdı. En azından kendisine bakanlar için böyle görünmeyi tercih ediyordu.

Adamın telefonu masanın üzerinde ters duruyordu ama zihni tamamen ekranın içindeydi. Mesajı atan kadının adı, egosunun yeni yakıtıydı. Onun için insanlar birer duygu değil birer aynaydı; kendini görmek için kullandığı, parladıkça yaklaşan, soldukça terk edilen aynalar. Ve her aynanın bir süresi vardı.

Toplantı boyunca gözleri ara ara dalıyor, dudak kenarında beliren o küçük gülümseme kimse tarafından fark edilmiyordu. Çünkü o bunu ustaca yapardı. Dışarıdan bakıldığında sakin, ölçülü, karizmatik… İçerideyse durmaksızın hesap yapan bir mekanizma vardı.

Mesajın içeriği bile önemli değildi aslında. Önemli olan, hâlâ birilerinin onun varlığına dokunmak istemesiydi. Sevilmek değil, ihtiyaç duyulmak. Çünkü ihtiyaç, onun dilinde güç demekti.

Bazı ilişkiler sevgiyle değil, korkuyla kurulur. Bazı bağlar yakınlıkla değil, eksiklikle beslenir.

Bu kitap, narsisizmi bir etiket olarak değil; bir ilişki dili, bir hayatta kalma stratejisi olarak ele alıyor. Aldatmanın, uzaklaşmanın, sessizliğin ve yüzleşememenin ardındaki psikodinamikleri, terapi odasından taşan hikâyelerle anlatıyor. Burada kahramanlar yok. Suçlular da. Yalnızca yüzleşemediği yerlerde takılı kalan insanlar var. Eğer bir ilişkide kendini küçültmüş, susarak kalmış ya da incitirken ayakta kaldığını fark etmişsen...

Bu kitap, senin için yazıldı.

Çünkü bazı hikâyeler sonlanmak için değil, aynaya dönüşmek için anlatılır.

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

9 786255 779205