

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

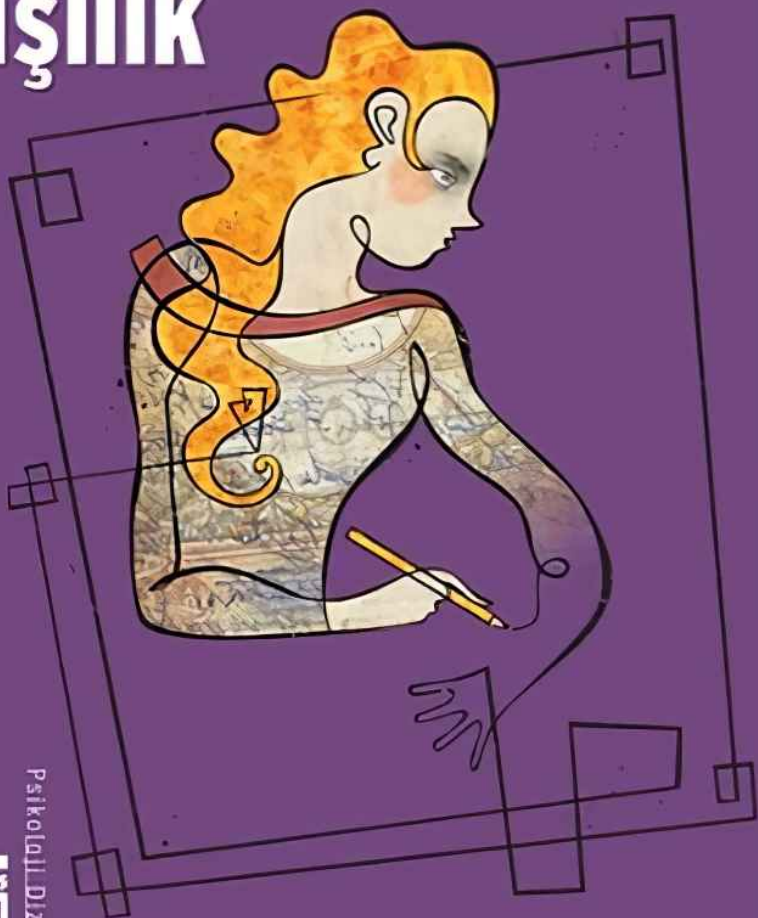
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Uzman Psikolog

Zehra Erol

Mükemmeliyetçi Kişilik



Psikoloji Dizisi



İÇİNDEKİLER

Mükemmeliyetçi Kişi Kimdir? / 9
Mükemmeliyetçiliğin Farklı Boyutları / 17
Mükemmeliyetçiliğin Çoklu Boyutları / 23
Mükemmeliyetçi Kişinin Özellikleri / 31
Mükemmeliyetçi Düşünce Şekli / 53
Mükemmeliyetçi Davranışlar / 57
Mükemmeliyetçi Kişiliğin Gelişimini Etkileyen Anne Baba Tutumları ve Sosyal Yapı / 67
Mükemmeliyetçilik ve Yakın İlişkiler / 77
İlişkilerde Sınırlar / 95
Mükemmeliyetçiliğin Verdiği Zararlar / 101
Mükemmeliyetçilik ve Diğer Psikolojik Problemler / 125
Mükemmeliyetçiliği Aşabilmek / 143
Kaynaklar / 155

MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİ KİMDİR?

Bir kafede oturuyorsunuz, yolun kenarında arabasını park etmeye çalışan birini gördünüz. Bir ileri bir geri gidiyor. Birkaç kere bunu tekrarladıktan sonra kapıyı açıp yolun kenarına bakıyor ve arabayı tekrar ileri hareket ettirip yeniden geri geri gidiyor. Ardından durup araba ile kaldırımın arasındaki mesafeye bakıyor, tatmin olmayıp arabayı biraz daha hareket ettiriyor. Ancak arabayı kaldırıma sıfırladığında ve düz bir şekilde park ettiğine inandığında gönül rahatlığıyla inip gideceği yere doğru yürümeye başlıyor.

Mükemmeliyetçi kişiler, kaldırıma sıfırlamadan arabadan inemeyen ve bunun için gerekirse tüm zamanını harcayan kişilerdir. Arabalarını kendileri dışındaki kişilerin park etmesini de istemezler. Anahtarını park görevlisine uzatırken adeta elleri titrer. Park görevlisinin arabayı yerinden oynatırken çizmemesi için dua ederler. Zorunlu olmadıkça anahtarlarını kimseye bırakmazlar.

David Burns, mükemmeliyetçileri “standartları ulaşılabilir sınırların ve sebeplerin ötesinde” ve dürtüsel olarak imkânsız hedeflere ulaşmak için aralıksız didinen ve kendi değerini üretkenlik ve başarıya göre ölçen kişiler olarak tanımlamıştır.(1) Başka bir tanımda da, 1) mükemmelin

mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası 2) Kişinin kendi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme eylemi olarak tarif edilmiştir.(2) Bu kişiler, başarıya ve belirledikleri hedeflere ulaşmaya odaklanırlar. Mükemmeliyetçilik, sadece yapılan işin limitler çerçevesinde hatasız olması demek değildir; aynı zamanda kişinin kusursuz olma çabasını da içerir. Kusurlarını kabullenen kişi, “Bu sefer olmadı, bir dahakinde daha iyisini yapabilirim” diyebilir. Ancak mükemmeliyetçi kişi için “olmadı” yoktur. Her şey olabilir; olmamasının mutlaka bir nedeni vardır. Bunu bulup sorunu çözmek gereklidir. Bu kişilerin en büyük sıkıntısı, hata ve kusurlarıyla kabul edilemeyecekleri endişesidir. Sadece kendilerinden değil, çevredeki kişilerden de kendi limitleri içinde kusursuz davranmalarını beklerler. Örneğin Mehmet, abisiyle ilişkisindeki problemlerden dolayı mutsuzdu. Abisinin kendisine destek olmadığını, sürekli şikâyet ettiğini ve kendisini sıktığını anlatıyordu. “Abi” onun için “destek olan, sorumlulukları paylaşan” kişiydi. Oysa Mehmet’in abisi bu özelliklere sahip değildi. Anneleri evde bir eksik olduğunu söylese, hemen Mehmet gidip alırdı. Annelerinin bir yere gitmesi gerekse, Mehmet arabasını ve şoförünü yollardı. Oysa abisi de yollayabilirdi. Ama onun mutlaka bir işi olurdu. Mehmet ise sorumluluklarını kusursuz bir şekilde yerine getirmeye çalışan bir mükemmeliyetçiydi.

Bir başka mükemmeliyetçi kişi de Ayşegül’dü. Ayşegül 40 yaşında, oldukça güzel ve alımlı bir kadındı. İş yaşamında başarılı ve tanınan bir kişiydi. Ancak son zamanlarda işe gitmek istemediğini ve sıkıntılı bir dönem geçirdiğini söylüyordu. Artık çok çalışmak ve başarılı olmak onu tatmin etmiyordu. Bunu sıradan bir durum olarak algılıyordu. Sosyal hayatı neredeyse yoktu. İşten arta kalan zamanı daha çok evde dinlenerek geçiriyordu. Zaten işte de çok

yoruluyordu. Sürekli müşterilerden yakınıyordu. Hepsi isteklerinin hemen halledilmesini bekliyordu; tatil günlerinde bile acil işler çıkıyordu. Ayşegül, üzerine düşen işleri yapıyor ancak bitkinlikten şikâyet ediyordu. Zaman ayıramadığı için arkadaşları kendisinden uzaklaşmıştı. İş dışındaki hayatı sekteye uğramıştı, kendini yalnız hissediyordu.

Mükemmeliyetçi kişilerin, Ayşegül de olduğu gibi, yüksek standartları vardır. İşlerini dikkatle ve özenle yapmaya çalışırlar. Bu nedenle de uzun zaman harcarlar.

Ayşegül işine fazlasıyla bağlıdır, bu yüzden çok çalışmaktadır. Başarılı olmaya ve hata yapmamaya gayret eder. Sağlığını, sosyal hayatını dikkate almadan uzun sürelerle çalışır. Başarı standardı ulaşılmaz olduğu için, kendini tümüyle işine vermiştir, bu nedenle zorlanır. İşinde gösterdiği başarı onu tatmin etmez, çocukluğundan beri hissettiği yetersizlik duygusu sürekli çabalamasına neden olur.

Mükemmeliyetçi kişinin kendine güven duyma ve kendini yeterli hissetme konusunda sorunları vardır. Tüm çabası, “değerli ve anlamlı bir varlık” olduğunu kendine onaylatmaktır. Dışarıdan bakıldığında gözlemci, detaycı, yarıdımsever, çevresindekilere değer veren biri olarak görünür. İş yaşamında başarılıdır, arkadaşları tarafından sevilir. *Kendisini yeterli hissedebilmesi için, yaptıklarından memnun olması, diğer insanların kendisini sevdiğini ve onayladığını hissetmesi gerekir.* İnsanların onayını almak, yaptığı işlerde başarılı olmak ve bunlar için çaba harcamak olumsuz duygulardan uzaklaşmasını sağlar. Gerçekte olduğu gibi kabul edilmek, onun için çok önemlidir. Kendisinin nasıl biri olduğunu, nelerde zorlandığını araştırır. Beğenmediği yönlerini adeta bir uzmanmış gibi saptamaya çalışır. Bunları da kendisini rahatsız etmeyecek şekilde dönüştürmeye uğraşır. Bu nedenle en büyük sorunu kendisiyle yaşar.

Mükemmeliyetçi kişiler;

- Yaşamlarında tesadüfe yer vermemek için *olayların en ince detayını düşünürler*. Bir işin nasıl yapılacağını, neyin önce olacağını ayrıntısıyla incelerler. Hayatı denetim altına alabilecekleri düşüncesindedirler.
- *Diğer insanların onları ancak mükemmel olduklarında değerli göreceğine ve seveceğine inanırlar*. Bu nedenle ne yaptıkları çok önemlidir.
- *Doğru olanı yapmak için çok çaba harcarlar. Karar vermekte zorlanırlar*. Zorunlu olmadıkça da karar almayı ertelerler. Basit kararlar almakta bile zorlanırlar. Sadece hangi okula gidecekleri gibi önemli kararlarda değil, giyecekleri kıyafeti, izleyecekleri filmi seçmek gibi durumlarda bile en doğru kararı almak için uzun uzun düşünürler. Bu nedenle de ayrıntılara inerler. Örneğin ayakkabı almak gibi kısa sürede halledilebilecek bir iş onlar için uzun zaman alır.

Tülay Hanım, arkadaşlarına ayakkabı almaya gittiklerinde hemen beğenip işi bitirdiklerini, ona almak için gittiklerindeyse saatlerce dolaşıp hiçbir şey alamadan geri döndüklerini söylüyordu. “Kendime ayakkabı alırken bütün gün dolaşıyorum; en güzelini, en rahatını arıyorum. Benim ayaklarım yana doğru geniş. Yanı sıkmasın, arkası vurmasın, büyük süsü olmasın, önü sivri olup acıtmasın, fiyatı uygun olsun istiyorum. Aldığım ayakkabı tam istediğim gibi olsun ki sonra pişmanlık yaşamayayım.

- *Söylenenler onlar için çok önemlidir*. Karşıdaki kişiden gelen tepkilere duyarlıdırlar. Karşılarındaki kişi konuşurken kelime hatası yapsa, konuşulanlara takıldıkları için hemen düzeltirler. Yanlış anlaşılmak ya da yanlış anlatmak söz konusu bile olmamalıdır. Örneğin, anesi hastanede hemşireyle konuşan mükemmeliyetçi bir

kadın, annesi hemşireye “doktor hanım” diye hitap ettiğinde “doktor hanım değil hemşire hanım” diye düzeltir.

- *En ufak bir zorluk ya da sıkıntı yaşadıklarında yaptıkları işten şikâyet ederler.* İşin olumsuz yönlerini anlatırlar.
- *Sahip oldukları malları, eşyaları iyi saklarlar. Tutumludurlar.* Reyhan Hanım 15 yıllık evlidir. 15 yıl boyunca eşyalarını hiç değiştirmemiştir. “Benim annem de böyle. O da eşyalarını 36 yıl boyunca hiç değiştirmedir. Bizim aile böyle” demiştir.
- Birlikte yaşadıkları kişilerden, arkadaşlarından ve iş arkadaşlarından bir şey istemekte zorlanırlar. Diğer kişilerin, işleri kendileri kadar iyi yapamayacağını düşündükleri için kendileri yaparlar. Herhangi bir işi birine devredebildiklerinde de, işin mükemmelen yapılıp yapılmadığını kontrol ederler. Eksiksiz tamamlandığından emin olmak isterler. Hataları çabucak görürler. İşlerin hatasız olmasını istediklerinden bütün çalışmayı kendileri üstlenirler. Bir yandan işi tamamlamak için çaba sarf gösterirken, öte yandan sürekli mesai arkadaşlarından şikâyet ederler. Kendileri yaptıklarında ise işin kusursuz olması için çabaladıklarından bitkin düşerler.
- *Bu kişilerle program yapmak oldukça zordur.* Yapılan programı kendi planlarına uyana kadar değiştirirler. Zaman ve yer konusunda kendi öncelikleri önemlidir. Karşıdaki kişinin kendilerine uymasını beklerler. Program oluşturulduğunda da gidilecek yere hep geç kalırlar. Mutlaka yapılacak bir işleri vardır. Tam evden çıkarken anneleri aramıştır, kardeşleri yardım istemiştir... Kısacası, her zaman geç kalmak için bahaneleri mevcuttur.
- Yaptıkları her işte başarılı olmak isterler. Kazanmak onlar için çok önemlidir. Başarılı olamadıkları anda yoğun üzüntü yaşarlar.

- *Yakın ilişkiler kurmak için adeta kusursuz kişiyi ararlar.* Birlikte olacakları kişinin kendi zihinlerinde kurguladıklarına uyması çok önemlidir.
- *İş yaşantıları çok önemlidir.* İş bağımlılıkları vardır. “İş” yapıyor olmak, bu kişiler için son derece önemlidir. Arkadaşları ve aileleri için ayırdıkları zamandan iş yaşantısı için vazgeçebilirler. İşyerinde uzun zaman harcarlar.
- *Hataya toleransları düşüktür.* Zamanında yapılmayan, eksik bırakılan işler öfkelerini arttırır.
- Olaylar istemedikleri gibi geliştiğinde çok *çabuk hayal kırıklığına uğrarlar.*
- Kendileri ve yaptıkları iş hakkında olumsuz yorumlara olumlulardan daha açıktırlar. Aydan, akşam yemeği için evinde misafir ağırlar. Misafirler birkaç kez yemeklerin ne kadar güzel olduğunu söylerler. İkrandan hoşnut kalmışlardır. Ancak konuklardan biri banyoda kâğıt havlu olmadığını söyleyip Aydan’a bunu nasıl atladığını sorar. Bütün gece yapılan iltifatlar, bu eleştiri karşısında bir anda değerini kaybeder. Aydan bir sonraki günü “Kâğıt havluyu nasıl unuttum!” diyerek heba eder. Onun için her detay çok önemlidir.
- *İlişkilerinde tezcanlı ve tahammülsüzdürler.* İstediklerinin hemen yapılmasını bekler; ertelenmesine ve ağırdan alınmasına tahammül edemezler.
- Hata yaptıklarında diğer insanların onları olumsuz değerlendireceğine, yeteneksiz ya da başarısız olduklarını düşüneceklerine inanırlar.
- *İyi, güzel, başarılı olduklarını düşündükleri durumlarda rahattırlar.* Bunun dışında kendilerini rahatsız hissederler. Rahatsız olacakları ortamlara girmek istemezler.
- *Birçok konuda “doğru” ve “yanlış” hakkında fikirleri vardır.* Bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğuna emin ola-

madıklarında kararsız kalırlar. Kendilerini iyi hissetmezler.

- İnsanlarla iletişimlerinde sıklıkla zihinlerini kurcalayan konulardan bahsederler. İlişkide oldukları kişilerin de aynı konuya odaklanmasını sağlarlar. Zihinlerini meşgul eden konular genelde olumsuz olduğu için, çevrelerindeki insanlar bu kişilere sürekli olumsuzluklara odaklandıklarını ve problem çıkardıklarını söylerler.
- Yapılan işlerin ortalama olması yeterli değildir. En iyisi olmalıdır. Bir yandan bunun için çabalarken diğer yandan da yapacakları işi son vakte kadar bekletir ve genellikle son anda yaparlar.
- Düşünceleri katıdır, esnetmekte zorlanırlar.
- Çevreleri tarafından dürüst, güvenilir, titiz ve çalışkan olarak tanımlanırlar.
- Oldukça titizdirler. Mükemmeliyetçi bir ev hanımı, evin temizliğini yaparken en ince detaylara dikkat eder.
- Sık sık “geviş getirme” tarzında düşünür ve derin düşüncelere dalarlar. Aynı düşünceleri zihinlerinde tekrar ederler.
- Para harcarken çok dikkatli davranırlar. Sadece para konusunda değil, fikir konusunda da cimrilik ederler. Bir olay hakkında fikirleri sorulduğunda düşüncelerini açıklamakta zorlanırlar.
- Duygularını ifade ederken güçlük çekerler. Duygularının farkına varamadıklarını da söylerler. “Duygusal kalkan”la gezerler. Ne hissettiklerini anlamak zordur.
- Her konuda ileriye düşünerek davranırlar. Tedbirli ve temkinlidirler.

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN FARKLI BOYUTLARI

“Ben mükemmeliyetçiyim” sözünü birçok kişiden sık sık duyarız. Çoğumuz bu sözü, altında yatan anlamı düşünmeden söyleriz. Bildiğimiz, “en iyiye ulaşmak için gösterdiğimiz çaba”dır. Ancak bu tanımlama son derece eksiktir. Son yıllarda yapılan çalışmalarla mükemmeliyetçiliğin çoklu boyutlarına dikkat çekilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin farklı sınıflandırmaları vardır. Hewit&Flett’se göre mükemmeliyetçiliğin üç boyutu şöyledir.

Ben-Merkezli Mükemmeliyetçilik: Bu, hiç gerçekçi olmayan, ulaşılması imkânsız standartlara yönelik olmaktır. Kişi bu standartları kendisine empoze eder. Kendini eleştirme eğilimindedir; yanlışlarını ve eksiklerini kabul etmekte zorlanır. “Ben-merkezli mükemmeliyetçilik” olumsuz hayat şartları ve farkına varılan bireysel başarısızlıklarla birleşince zorluklara ve depresyona yol açabilir.(1) Bu kişiler, “En iyiye ulaşmak için çok çabalamalıyım”, “Ne kadar çok çalışırsam hayatımdaki her şey o kadar iyi olur”, “Atladığım bir şey var mı?” diyerek hedefler belirler ve detaylara odaklanırlar.

Çiler sürekli kendisiyle uğraşmaktaydı. Özellikle de kilolarıyla. Anne olmak istiyordu ama çocuğu olmamış-

tı. Doktoru kilo alması gerektiğini söyledi. O ise zayıf görünümünden son derece hoşnuttu. 50 kilo olunca birden bundan rahatsız olmaya başladı. Doktoru, 53-55 kiloya çıkmasını tavsiye ediyordu; Çiler ise 48 kilo değil de 55 kilo olmayı kabullenemiyordu. “İstediğim kiloda olmalıyım” düşüncesini sık sık tekrarlıyordu. Kendisine 38 beden olmanın dayatıldığını, oysa 34 beden olmak istediğini vurguluyordu. Aslında kilo almak istemediğini, ancak doktorunun bebek yapabilmek için kilo alması gerektiğini söylediğini tekrarlayıp duruyordu. İncecik bir kadın olması engelleniyordu adeta. Ona göre ince olmak, 34 beden ve 48 kiloyla sınırlıydı. 49 olabilirdi, ama 50 olmamalıydı. Ötesi kabul edilemezdi. 50 kilo olmak “kilolu” olması için yeterliydi. “Belim mi kalınlaştı, karnım mı şişti? Göbeğim dümdüz olmalı, kalçalarım dar olmalı, 34 beden giyebilmeliyim...” Bunların hepsi kendisinin oluşturduğu standartlardı. Göbeği çıkmış mı diye bakıyor, fazlalık gördüğünde içine çekiyordu. Göbek dediğin düz olurdu. Neresinden kilo aldığını düşünüp yemeklerini ona göre ayarlamalıydı. Çiler için belini sıkmadan dar pantolonların içine girmek çok önemliydi. Bunu başardığında sorunlarının büyük kısmı hallolacaktı. Bize başvurma sebebi de buydu.

Ben-merkezli mükemmeliyetçilik de kişi “Aslında ben mükemmel olmak istemiyorum ama...” ile başlayan cümleleri çok kullanır. İstediklerinin ne olduğunu sıralar. Bunu mükemmeliyetçilik olarak görmez. Sonra da kendisine koyduğu standartları gerçekleştirmek için çabalar. Bu aslında, kişinin farkına varmadan mükemmel olmak için çabaladığının bir göstergesidir. Bu nedenle eksik bulduğu, beğenmediği davranışlarını ve yönlerini değiştirmek ister. Yapmadığında kendine kızar, mutsuz olur. Nerede hata yaptığını anlamaya çalışır. Halledinceye kadar onunla uğraşması gerektiğini düşünür. Uğraşı arttıkça, ruhsal rahatsızlıklar

için tetikleyici olur. Ben-merkezli mükemmeliyetçi kişilerde, kendileri için koydukları standartlarla uğraşmalarının artması ve bunu gerçekleştirememenin verdiği sıkıntılar nedeniyle depresyon, özellikle de yeme problemleri görülür.

Öteki-Merkezli Mükemmeliyetçilik: Bu kişiler, gerçekçi olmayan bir şekilde çevrelerindeki insanlardan aşırı talepkâr olma eğilimindedirler. Diğer kişilerin, kendilerinin hiç de gerçekçi olmayan standartlarına uymasını talep ederler. Öte yandan, başkalarına iş buyurmakta zorlanırlar. Çünkü bekledikleri kadar iyi bir performans alamayıp hayal kırıklığına uğramaktan korkarlar. Bazı ölçüsüz kırgınlıkları vardır. İnsanlardan beklentileri yüksek olduğu için başka problemler de yaşarlar.(1)

Öteki-merkezli mükemmeliyetçi kişiler “Çevremdeki insanlar benim için neyin önemli olduğunu biliyorlar; ona göre davransınlar” , “Bunlar hayattaki doğrular değil mi? Bunlara uyulması gerekmez mi?” derler. Çoğunlukla talepkâr olduklarının farkında değildirler. Onlara göre beklentileri doğaldır, çünkü doğru ve yanlış bellidir. Herkes bu ilkelere göre davranmalıdır.

Emel’in eşi Ahmet’in sessiz, çekingen bir yapısı vardı. İş sonrası evine gider, yemeğini yer, televizyonun başına geçerdi. Ahmet, eşini ve çocuklarını çok sevdiğini, evde kendisini rahat hissettiğini ve dinlenmeye ihtiyaç duyduğunu söylüyordu. Emel soru sorduğunda cevaplar, kendisi de zaman zaman eşine ve çocuklarına kısa kısa sorular sorardı. Oysa Emel, Ahmet’in kendisine sevgisini göstermediğinden yakınıyordu. Birlikte oturduklarında paylaşımlarının olmadığını, konuşacak konu bulamadıklarını söylüyordu. Aslında Ahmet Emel’e onu sevdiğini söyler, gün içinde yaşadıklarını aktarır, eşi kendisinden bir şey istediğinde hayır demezdi. Emel’se ondan duygularını söze değil davranışlara dökmesini, kendisine sarılmasını, elini tutmasını, birlik-

te zaman geçirmeyi istiyordu. Ahmet'in ailesinde duygular davranışlarla değil sözle ifade edilirdi. Bu nedenle duygularını davranışlara dökmekte zorlanıyordu. Emel de sürekli bu konuda eşinden beklediklerini ifade ediyordu. Ahmet kendisinden talep edilen şeyi gerçekleştiremediği için evde sürekli çözüme ulaşmayan tartışmalar, kapı çarpmalar ve bağrışmalar yaşanıyordu.

Öteki-merkezli mükemmeliyetçilikte kişi eşinden, arkadaşlarından ve iş arkadaşlarından mükemmel olmalarını bekler. Karşımızdakinden bizim koyduğumuz standartlara uygun hareket etmesini beklemek, kendi taleplerimizin doğru olduğu inancına dayanır. Bu talepleri sözle veya imayla karşımızdakine iletme ve gerçekleşmesi için ısrarla çalışmak, bir süre sonra yakın ilişkilerin bozulmasına neden olur. Eşinden mükemmel olmasını talep etmek ve ufak sorunların bile kendi standartlarına göre çözülmesini istemek, küçük problemlerden büyük sorun yığınları yaratır. Her problemi konuşup çözümlemeye çalışmak, ilişkiye katkı sağlamak yerine problemlerin artmasına neden olur. İlişkide, sorunlar dışında bir şey konuşulmaz hale gelir.

Toplumsal Olarak Emredilen Mükemmeliyetçilik:

Toplumsal olarak emredilen mükemmeliyetçiler, toplumun beklentilerini abartır ve asla bu standartları yakalayamayacaklarına inanırlar. Bununla birlikte, toplum tarafından onaylanabilmek için bu yüksek standartlara ulaşmaları gerektiğini varsayarlar. Ben-merkezli mükemmeliyetçilerin aksine, mükemmel olanın standartlarını kendileri belirlemez, bunun toplum tarafından belirlendiğine inanırlar.(1) "Çevremdekiler hep benden mükemmel olmamı bekliyorlar" diye yakınırırlar.

Hüseyin Bey sevilen ve saygı duyulan bir kişidir. Başarılı bir iş yaşamı vardır. Eşinden 10 yıl önce ayrılmıştır. Yeni bir ilişkiye başlamıştır. Evlenmeyi düşünmekte ancak ev-

lenmek istediği kişinin farklı bir mezhepten oluşu kendisini tereddütte bırakmaktadır. İçinde yaşadığı çevre için kabul edilemez bir durumdur bu. Ailesi, bu ilişkiyi bitirmesini ister. Hüseyin Bey neyin doğru olduğuna karar veremediğini söylemektedir. İlişkisi, ailesi ve çevresi tarafından kabul edilse bir sorun kalmayacaktır. Evlilik kararını verirken kendi belirlediği standartlar, toplum tarafından belirlenenlere uymadığı için çevresindekiler tarafından eleştirileceği kaygısını yaşamakta ve mutsuz olmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin bu boyutundaki kişiler, toplum standartlarını yerine getirirlerse seviyeceklerine inanırlar. Aksi halde insanların onları sevmeyeceğini, ilişkilerinin bozulacağını düşünürler. Onlar için diğer insanların söyledikleri, istedikleri çok önemlidir. Herkesle iyi geçinmeye çalışırlar. Başkalarıyla en ufak bir problem yaşadıklarında aşırı derecede kaygılanırlar. Sorunu hemen çözümlemek isterler. Mesele uzadıkça kaygıları artarak devam eder ve kaygılarını kontrol etmekte zorlanırlar. Başkalarının söyledikleri, düşündükleri onlar için çok önemli olduğundan, insanlarla ilişkilerinde yaşadıkları olumsuzluklar depresyona girmelerine ve sorunların artarak devam etmesi en son noktada intihara bile neden olabilir. Bu sosyal baskı, kişiyi umutsuzluğa ve çaresizliğe sürükleyebilir. Bu kişilerden sık sık “Yapabildiğim en iyisini yapmalıyım”, “Yapabileceğimden iyi olmalı” sözlerini duyarsınız.

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ÇOKLU BOYUTLARI

Hewitt&Flett'in dışında Psikolog Randy Frost ve meslektaşlarının (Frost ve Martin 1990; Frost et al. 1990) mükemmeliyetçiliğin çoklu boyutlarının daha fazla anlaşılabilmesinde katkıları olmuştur. Bu uzmanlar da mükemmeliyetçiliğin çoklu boyutlarını kendi çalışmaları sonucunda değerlendirmiş ve aşağıdaki sınıflamayı yapmışlardır.

Hatalara Aşırı Odaklanma: Hata yapmamaya aşırı derecede önem verme ve hata yapmanın başarısızlıkla özdeş olduğu inancını taşıma eğiliminde olmaktır. Araştırma sonuçlarına göre, aşırı hata odaklılığı yüksek düzeyde sosyal kaygıya ve diğer insanlar tarafından yargılanma korkusuna neden olur.(1) Bu kişiler, kendilerine söylenen sözlerden olumsuz olan tek bir tanesini seçip, zihinlerini sürekli onunla meşgul ederler.

Ayşe, patronundan kendisine bir yardımcı alınmasını ister. Patronu “Sen de diğer arkadaşların kadar çalışıyorsun. Sana farklı muamele etmem mümkün değil. Seni anlıyorum, ama şu an için sana yardımcı alamayız” der. Ayşe, patronunun söylediklerinin en çok “Sen de diğer arkadaşların kadar çalışıyorsun” kısmından etkilenir. Çünkü o diğerlerinden fazla çalışıyordur. Bunu patronuna ifade ede-

mese de, kendi iç dünyasında sürekli “Bunu bana nasıl söyler? Ben herkesten daha çok çalışıyorum, bana haksızlık ediliyor” diye düşünür.

Mehmet, ailesinin yanından ayrılıp, İzmir’de ablasının yanında bilgisayar kursuna başlamıştı. Aradan bir ay geçmeden kursu bıraktı. Başlangıçta, öğretmeni ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurmuştu. Ancak aradan bir süre geçip konular ağırlaşmaya, öğretmenin soruları da artmaya başlayınca hata yapma korkusuyla kursu bıraktı. Arkadaşlarının arasında hata yapıp başarısız olacağı düşüncesi, kaygısının yoğunlaşmasına neden oluyordu.

Ardından eniştesinin yanında işe girdi. Eniştesinin marketi vardı. Markette yalnız olduğu bir gün, müşterinin istediği toz deterjanı bulamayınca bu kadar basit bir hata yaptığı için kendisini değersiz hissetti. Aynı durumu tekrar yaşayacağı kaygısıyla bu işi de bırakıp ailesinin yanına döndü.

Hatalara aşırı odaklanan kişileri insanlarla mesafeli ilişkiler kurmalarından tanırız. Hatalı davranmamak ve olumsuzluk yaşamamak için, özellikle de çok yakın olmadıkları insanlarla beraber oldukları ortamlarda pek konuşmaz, daha çok gözlemde bulunurlar. En fazla kendi davranışları üzerine düşünürler. “Siyasete pek ilgim yok. Fikirlerimi söylerken yanlış yapar mıyım?”, “Bu tarz müzik dinlediğim için insanlar bana nasıl tepki gösterir?” gibi soruların yarattığı kaygı ve korkularla ilişkilerinde rahat olamazlar. Kendilerini sanki girdikleri ortamın dışındaymış gibi hissettiklerini söylerler.

Yüksek Bireysel Standartlar: Bu boyutta birey, kendisi için yüksek beklentiler içindedir ve standartları kendisi belirler. Hedeflerine ulaşamamak, onun için ikinci sınıf insan olmak anlamına gelir.(1) Psikolog Randa Frost ve meslektaşlarının “yüksek bireysel standartlar” olarak isimlendirdikleri mükemmeliyetçilik, Hewit ve Flett tarafından “ben-merkezli mükemmeliyetçilik” olarak tanımlanmıştır.

Yaşar, muhasebe eğimi almıştı. Üniversiteyi bitirdikten sonra, bir muhasebecinin yanında yardımcı olarak işe başladı. Ancak orada kendisine sadece fotokopi çekme, faks gönderme gibi işler verildiği için uzun süre devam etmedi. Mesleğini yapabileceği bir yerde çalışmak istiyordu. Ardından başka bir muhasebe bürosunda işe girdi. Altı ay sonra oradan da ayrıldı. Çalıştığı yer küçük bir şirket olduğu için, yine sadece getir götür işleri yaptığını söylüyordu. İş arayışı, özel bir bankada çalışmaya başlamasıyla sona erdi gibi görünüyordu. Bir yıl geçmemişti ki işte bir sorunu olmadığını ama yine de bir eksiklik hissettiğini söyleyerek yüksek lisans yapmaya karar verdi. Okulla işi bir arada götürdüğü için yüksek lisansı iki buçuk yıl sonra bitti. Bu süre sonunda işyerindeki konumunda herhangi değişiklik olmamıştı. Bunu fark ettiği andan itibaren başka arayışlara girdi. Altı ay sürecek özel bir kursa başladı.

Sürekli işinde başarıya odaklandığı, çok çalıştığı ve kendisine zaman ayıramadığı için bir süre sonra hayata karşı isteksizlik, mutsuzluk ve uyanamama gibi sorunlarla psikiyatrik yardım almak için merkezimize başvurdu.

Kişinin hedeflerinin olması ve bunlar için çaba harcaması ile yaşamını sadece tek konuda göstereceği başarıya odaklayarak düzenlemesi arasında fark vardır. İş, tüm yaşamı kapladığında; sosyal hayata, aile ilişkilerine ayrılacak zaman da işe aktarıldığında, kişi dinlenecek, nefes alacak zaman bulamaz. Bu da yavaş yavaş moral bozukluğuna ve isteksizliğe neden olur. *Tek bir şeye odaklanarak yaşamaya çalışmak, kendinize olanaksız standartlar koymaktır. Bu da en hızlı şekilde dibe vurmaya yol açar.*

Yapılacak İşler Konusunda Şüphe Duymak: Bu şüphe, aşırı düzeyde görevlerini yerine getirmemiş olma hissi duymaya dayanır. Mükemmeliyetçi kişilerin işlerini bitirmeleri diğer insanlardan daha uzun sürer. İşli layıkıyla yap-

tıklarından emin olamadıkları için tekrar tekrar kontrol ederler. Bu tür şüpheler, takıntı-zorlantı problemi olanlarda görülür.(1) 21 yaşındaki Merve'nin en çok istediği şey, akademik açıdan başarılı olmaktır. Üniversitede halkla ilişkiler bölümü ikinci sınıf öğrencisiydi. Notları 60 ile 80 arasında değişiyordu. Ama bu Merve'ye yetmiyordu. Düzenli ders çalışma alışkanlığı vardı. Her akşam mutlaka 1-2 saat ders çalışmak için plan yapardı. Ancak dersleri hiçbir zaman planladığı sürede bitmezdi. 1-2 saatlik çalışma süresi 4-5 saate kadar uzardı. Çalışmasının bu kadar uzamasının nedeni, okuduğu yerleri anlayıp anlamadığını kontrol etmek için yaptığı tekrarlardı. Kendinden emin olamadığı için, anlayıp anlamadığını kontrol etmeye o kadar çok zaman harcıyordu ki çalışması bir türlü bitmek bilmiyordu.

Kişi, yaptıklarından emin olamadığında sürekli kontrol ederek bu şüpheyi ortadan kaldırmak ister. Bu da daha fazla kontrol etmesine ve yaptığı işin en ince detayına kadar inmesine neden olur. Dolayısıyla zaman kaybı da artar.

İşin tekrar tekrar kontrolü+detaycılık=zaman kaybı

Organizasyon İhtiyacı Göstermek: Mükemmeliyetçi kişiler, tertip ve düzene aşırı derecede odaklandıkları için asıl önemli olan şeyleri yapmakta zorlanırlar. Ali ders çalışmaya başlamadan önce ortamı hazırlıyordu. Evde kimsenin olmaması için annesi dışarı çıkana kadar bekliyordu. Annesi komşuya ya da pazara gidince, ikinci aşamaya geçiyordu. Önce masayı düzenliyor, çalışacağı konuyla ilgili notları, dosyaları, kâğıtları bir araya getiriyor, ancak her şeyi nereye koyduğunu bildiği zaman çalışmaya başlayabiliyordu. Bu işlemler çok uzun sürdüğü için de sıkılıyor ve derse oturmak istemiyordu.

Mükemmeliyetçiler yapılması gerekenler konusunda katı ve esnemeyen bir tutum içinde oldukları için, o işi farklı bir yöntemle yapan kişilerle problem yaşayabilirler.

(1)

Yöneticisi, Murat'tan saat altıya kadar bir rapor hazırlamasını istemişti. Murat rapor hazırlayacağı konuya ilişkin verilerin olduğu klasörü eline aldığı anda, uzunca bir süre, yazıları okumak yerine klasördeki raporları düzenlemekle uğraştı. Klasörü düzenledikten sonra, çalışacağı masanın raporu yazmaya uygun olmadığını görüp, dakikalarca masayı topladı. Ardından kısa bir öğle molası verdi. Tam raporu yazmaya başlayacakken, ihtiyaç duyacağı tüm materyalin masasında olup olmadığını kontrol etti. Klasörler dışında yazışmaların eksik olduğunu görünce bunları aramaya girişti. Masasına oturup raporu yazmaya başladığında saat üç olmuştu. Tahmin edileceği gibi, raporu vaktinde yetiştirememişti. Yönetici, acil olduğunu söyleyerek iş bitene kadar sürekli hangi aşamada olduğunu sormuştu. Murat, raporu bir saat gecikmeli olarak tamamlamış ama yine de patronuyla sorun yaşamasına engel olamamıştı.

Kişinin yapacağı işten çok, işi kendi çalışma şekline göre organize etmekle uğraşması ve bu konuda esnek davranmaması birlikte çalıştığı insanlarla ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olur. Özellikle birlikte hazırlanan projeler, belirli bir zaman içinde yapılması gereken görevler, düzene odaklanma ve farklı çalışma yöntemleri nedeniyle sorun yaratabilir. İlişkilerde bozulma, işin zamanında yetişmemesi ve belirli bir çözümde uzlaşamama vb.

Anne Babanın Beklenti Düzeyinin Yüksek Olması:

Bu özellik, mükemmeliyetçiliğin boyutlarını anlamada çok yardımcı olabilir. Hewit ve Flett'in "toplumsal olarak emredilen mükemmeliyetçilik" olarak tanımladıkları durumla tam olarak örtüşür. Başkalarından kaynaklanan nedenlerle üzerlerinde mükemmeli yapma baskı hisseden kişiler için, anne baba bu baskının dış kaynağı olabilir. Utangaç ve toplumsal huzursuzluğu olan kişilerin anne babalarının genellikle yüksek beklentilere sahip olduğu gözlemlenmiştir.(1)

Özellikle toplumumuzda, anne ve babalar için çocuklarının okul başarısı çok önemlidir. Ahu Hanım, kızının okul başarısının çok daha yüksek olabileceğini ancak onun yeterince çalışmadığını söylüyordu. Kızına sürekli “Ders çalış!” diyor ancak dinletemiyordu. Kızının not ortalaması 10 üzerinden 8’di. Kızı sık sık “Seni memnun etmek çok zor” diyor, düşük not aldığı anda annesine söylemekte zorlanıyordu. Çünkü annesi her düşük notta çok mutsuz oluyordu. Böyle bir çocuk yetişkin olduğunda da, ebeveynleri tarafından yeteri kadar onaylanmamış olmasının yol açtığı sıkıntıyı yaşar. Yetişkin yaşamda da onların onayını almak için çabalar durur. İyi bir anne olduğunu annesinin onaylamasını ister. Bunu duymak istediği için sürekli çocuklarını anlatır. Onlara nasıl davrandığından, çocuklarının nasıl tepki verdiğinden bahseder. “Aferin, ne kadar başarılısın” sözünü duymamak, aynı çocukluğunda olduğu gibi canını acıtır. Bu kişilerin içinde, hep annesinin gözünün içine bakan ve ondan “Ne kadar güzelsin, ne kadar başarılısın” sözünü duymak isteyen bir çocuk vardır.

Anne babanın yüksek beklentileriyle büyüyen kişilerde, başkalarının beklentilerini karşılayamadıklarını düşündüklerinde konuşmama, çekinme, yalan söyleme davranışları görülür. İster çocuk, ister genç, ister yetişkin olsun böyle bir kişi, anne ve babasının beklentilerini gerçekleştirmek için çaba harcar. Başka bir örnek de, 29 yaşındaki bekâr kızından beklentileri yüksek olan Suna Hanım’dır. Suna Hanım, 13 yaşından beri sürekli kızı Ayla’nın zayıflamasını ister, bunun için çaba harcar. Ortaokuldan sonra sanat okuluna giden kızı kilo vermediği için, ondan sanat okulumu bırakmasını ister. Oysa sanatla uğraşırken Ayla’nın kendine güveni gelir, işe yaradığını hisseder. Ama sonunda annesinin baskılarına boyun eğmek zorunda kalır. Suna

Hanım'ın hep beklediği bir şeyler vardır. "Sesin yüksek çıkıyor, küfürlü konuşuyorsun, hiçbir şey yapmıyorsun, olmuyor!" mesajları kızın kendini yetersiz hissetmesine neden olur. Ne yapması gerektiğinin sürekli annesi tarafından söylenmesi Ayla'yı evden de uzaklaştırır.

Bu kişiler, kendilerinden beklenenlerin çok olması ve bunları gerçekleştirememenin yol açtığı gerginlikle kendilerini ailelerine yakın hissedemez ve zamanla aileden uzaklaşırlar. Bu kopuş bazen dışa yansıtılsa da, çoğu zaman iç dünyada yaşanır.

MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ

Kendini Eleştirme

Bugün hatırlamak zor olsa da, 90'lı yıllarda ünlenen Nil Pınar büyük kanallardan birinde sunuculuk yapıyordu. Dışarıdan baktığınızda son derece mutluydu. Hiçbir sorunu yok gibiydi. İsteddiği her şeye sahipti. Güzeldi. Başarılıydı. Oysa 24 Mart 1997 tarihinde intihar ederek yaşamını sonlandırdı.

Her şeye sahip olduğu izlenimi veriyordu. Türkiye'nin gündüz en çok izlenen programının sunuculuğunu yapıyordu. Zengin bir gençle evlenmişti, herkesin hayalini süsleyen Boğaz kıyısında bir yalıda oturuyordu. Röportajlarında en büyük tutkusu sorulduğunda hep aynı yanıtı veriyordu: "Sezer". Nil Pınar, Sezer İnanoğlu ile evlenmişti. Eşiyle aralarında geçen bir tartışmadan sonra yaşamına son vermişti. Bir dergide yayınlanan kısa yaşamöyküsü ve sorulara verdiği yanıtlar Nil Pınar'ın kişiliği hakkında ipuçları sunar nitelikteydi.

Nil kendini karamsar ama neşeli, duygusal, inandığı konuda inatçı, biraz da sinirli biri olarak tanımlamıştı. Dik-

kat çeken bir nokta da, kendini sürekli eleştirdiğini söylemesiydi.

“Kendimi büyük bir stres içinde izliyorum. Şu kelimeyi yırtmışım. Şurada şöyle yapmamalıydım, keşke makyajım şöyle olsaydı diye sürekli kendimi eleştiriyorum. Hiçbir zaman arkama yaslanıp kendimi rahatça izlediğim olmadı.”(3) Kusursuz bir güzelliği ve harika bir yaşamı olan Nil, kendisine karşı oldukça katı olduğunu bu sözlerle ifade ediyordu. Mükemmeliyetçi kişiler, yoğun bir biçimde olayların kendileriyle ilgili kısımlarıyla meşguldürler. Bu nedenle yaşananlardan kendilerine düşen payı fazlasıyla alırlar. Bu kapıyı sürekli kendilerini eleştirerek kendi elleriyle açarlar. Bu hal süreklilik kazandığında veya yoğunlaştığında huzurlarını kaybeder ve stres hissederler.

Belirsizlik ve Mükemmeliyetçilik

Zorlayıcı ve karmaşık ilişkilere sahip aile yapıları içinde büyüyen mükemmeliyetçi kişilerin belirsizliğe tahammülleri oldukça azdır. Bu tarz aile yapılarında tutarsızlık hakimdir. Neye kızılacağı, hangi davranışın onaylanacağı, neyin tepki göreceği belirsizdir. Aynı zamanda istismara da açık bir yapı vardır. Duygusal ve fiziksel zararlardan korunmak isteyen çocuk, anne ve babasının davranışlarını tahmin etmeye çalışır. Davranışlarını, tahminlerine göre ayarlar ki istismara uğramasın. Örneğin, anne ve babasının sürekli bağırduğu bir kız çocuğu, işten gelen babasının yüz ifadesini anlamaya çalışır. Kızgın mıdır, yorgun mudur? Kızgın görünüyorsa yaklaşmaz. Ondan uzak durur. Bilir ki babası en ufak bir davranışına tepki verecektir. Bu nedenle eve girdiği andan itibaren onu gözlemleyip tahminde bulunur, kendi davranışlarını da tahminlerine göre belirler. Böylece olaylar üzerinde kontrol sağlamaya çalışır. En az zarar göreceği biçimde davrandığına inanır. Çevresini kontrol edip tepkide

bulunmanın kendisini koruduğunu fark eden çocuk, böyle davranmaya devam eder.

Yetersizlik Duygusu

Yetersizlik duygusu, Alfred Adler tarafından tanımlanan en önemli kavramlardan biridir. Adler'e göre, insan sürekli olarak fiziksel ve ruhsal eksiklerini ve bunu izleyen yetersizlik duygusunu gidermeye çalışır. Bu yöndeki başarısızlık, ruhsal ve duygusal bozukluklarla dışavurur. İnsanın mütemadiyen telafi etmeye çalıştığı yetersizlik hissi, gerçeklere dayanmayan ve öznel olarak gelecekteki güvenlik ve başarıyı vaat eder gibi görünen bir hedefin yaratılmasıyla neticelenir. Bu duygunun derinliğini, genellikle davranış kalıplarının "nihai-ereksel" nedeni haline gelen hedefin yüksekliğini belirler.(4) Çocukluk döneminde fiziksel ve ruhsal sınırlılıklarımız vardır. Gelişim gösterdikçe limitlerimizde değişimler olur. Büyüdükçe zorlandığımız olayların üstesinden daha rahat geliriz. Erken dönemde, aile içinde yaşanan sorunlar ve ilişki güçlükleri çocukta çaresizlik, üzüntü gibi rahatsızlık veren duygular uyandırır. Fiziksel yetersizlikler, deneyimlerin azlığı ve duyguların karmaşıklığı çocuğun güçlüklerle başa çıkmasını zorlaştırır. Özellikle aile içi ilişkilerde yaşanan sorunların tekrar etmesi ve anne baba tutumlarının örseleyici oluşu çocuğun gelişimsel yetersizliğinin (fiziksel, duygusal, sosyal ve ruhsal) farkına varmasına neden olur. Bu problemlerin yarattığı rahatsızlıkla başa çıkamayan çocukta yetersizlik duyguları oluşur. Çocuk, yetersizlik hissini aşmak için çabalamaya başlar. Geleceğe yönelik hedefler oluşturur: iş sahibi olmak, güçlü olmak... Kendisi için belirlediği hedeflere ulaşmak, yetersizlik duygusunu aşması ve kendini güvende hissetmesi açısından önem kazanır. Bu nedenle hedeflerine ulaşmak için emek sarf eder. Hayatına "daha"lar egemen olmaya

başlar. Herkesten “daha” başarılı olursa sorunları aşabileceğine inanır. Hedefe ulaştığı anda rahatlama hisseder. Ancak yetersizlik duygusu kişiyi terk etmez, başka bir olayla tekrar karşısına çıkarır. Bu duygu yaşam boyu telafi edilmeye çalışılır.

Fatma Hanım eşiyle yaşadığı sorunlar nedeniyle yardım almaya gelmişti. Eşinin son dönemlerde işiyle ilgili problemleri vardı. Bu nedenle oldukça gergindi. Fatma Hanım, çocuklarını okula yolluyor, onlar eve gelinceye kadar ev işlerini yapıyordu. Bir yandan da İngilizce kursuna gidiyordu. Eşi eve geldiğinde Fatma Hanım yemek hazırlığında oluyordu. Yemek sonrası televizyon, uykuya hazırlık derken gün bitiyordu. Fatma Hanım’ın en büyük sıkıntısı eşiyle vakit geçirememekti. Eşinin iş yemekleri nedeniyle sık sık eve geç geldiğini ve kendisiyle az konuştuğunu anlatıyordu. Bu meseleyi kendi aralarında defalarca konuşmuşlardı ama sorun aynı şekilde devam ediyordu. Fatma Hanım, eşinin bu davranışını değiştirebilmek için epeyce uğraşmış, yoğun yetersizlik duygularına bir süre sonra değersizlik duygusu da eklenmişti. Fatma Hanım gibi kişiler, attıkları adımlar sorunu çözmeye yaramayınca meseleyi kendi içlerinde çözmeye çalışırlar. Bundan da yanıt alamayınca, yetersizlik duygularına eşlik eden başka duygular ve rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Yetersizlik duygusunun gelişmesine yol açan etkenlerden en önemlisi anne baba tutumlarıdır. Bazı ebeveynler vardır; çocuğun ihtiyaçlarından çok kendi ihtiyaçlarını gidermekle uğraşırlar. Kendi ihtiyaçlarıyla çocuğun ihtiyaçlarını karıştırırlar. “Üşümüştündür, çorabını giy”, “Acıkmışsındır, yemeğini ye”... Çocuğun acıkıp acıkmadığını, üşüyüp üşümediğini fark edemeyeceğini sanırlar. Oysa çocuklar ihtiyaçlarını her zaman ebeveyne iletirler. Konuşmanın gelişmediği zamanlarda bile bebek ağlayarak ihtiyaçlarını annesine bildirir.

Yukarıda tarif ettiğimiz anneler, çocuk tuvalet alışkanlığı kazanırken sürekli müdahale ederek “Çişin gelmiştir, gel hadi tuvalete” gibi sözler kullanarak farkında olmadan, “Sen ihtiyaçlarının farkına varmayacak kadar yetersizsin, bu nedenle ben senin ihtiyaçlarını takip ediyorum” mesajını verirler. Bu çocuklar, annelerinin bastonluğundan ve kendi yetersizliklerinden kurtulmak için ömür boyu çabalarlar. Yetişkinlikte de yaşamın her alanında yetersizlik duygusuyla karşılaşılabilirler. Yetersizlik duygularının farkına varamayan kişiler, kendilerinde eksik gördükleri noktaları aşmaya çalışırlar. *Yeterli olmak, karşılaşılan her sorunu çözmek ve belirlediğimiz her hedefe ulaşmak değildir. Yeterli olmak, kendi sınırlarımızı bilmek ve bu sınırlara uygun hedefler belirlemektir.*

Güçlü Adam/Güçlü Kadın (Güçlü Olma Çabası)

Güç kavramı zorluklara direnebilme, olaylar üzerinde etkili olabilme anlamını içerdiği kadar sınırsızlığı da ihtiva eder. Her birey yaşadığı olaylar üzerinde etkili olmak ister. Bir şey yapamamak, pasif kalmak kişinin kendini güçsüz ve çaresiz hissetmesine neden olur. Zorluklar karşısında çabalayıp emek sarf ettiğimizde bunun karşılığını görmek isteriz. Ancak bazen ne kadar istesek de sonuca ulaşamayız. Çözemediğimiz sorunlarda o durumun varlığını kabullenip buna alışmaya çalışırız. Mükemmeliyetçi kişiler için çözülemeyecek sorun, yapılamayacak iş yoktur. Önemli olan kişinin istemesidir. Ben-merkezli mükemmeliyetçi bireyler, bir işi sonuçlandırmak için isteğin önemli olduğuna inanırlar. Kişide işi nihayetlendirme arzusu varsa her sorunun üstesinden gelinebileceğine inanırlar. Bu nedenle de hedeflerine ulaşmak için vakit harcarlar.

Fikret 34 yaşında, başarılı bir iş adamıydı. Son zamanlarda işinde ve özel yaşamında bazı sorunlar yaşamaktaydı.

İşleri beklediği gibi gitmemiştir. Ortakları tarafından dolandırılmıştı. Buna rağmen yanında çalışan kişilere güçlü görünme çabası içindeydi. Derin bir üzüntü yaşadığı halde, her gün çok zorlanarak da olsa erkenden kalkıp istemeye istemeye temiz ütülü gömleğini, pantolonunu ve şık ceketini giyip çalışanlar gelmeden ofise gidiyordu. Çalışanlar gelene kadar etrafı topluyor, önceki günden kalan kirli bardakları yıkayıp masaları siliyordu. Çalışanlar işe geldiğinde temiz bir ortam ve güler yüzlü bir patron buluyorlardı. Tüm gün işlerle boğuşan Ferit Bey, akşam olunca evine giderken içinde dinlenme arzusu duysa da bunun pek gerçekleşmeyeceğini biliyordu. Kendisi ne kadar sağlam durursa işlerin o kadar yolunda gideceğine inanıyordu. Bu nedenle bütün işleri kendisi üstlenmişti, kimseden yardım istemiyordu.

Ayrıca eşiyle de aralarında sorunlar vardı. Bir süredir ayrıydılar, yeni bir araya gelmişlerdi. Oğulları bu durumdan çok etkilenmişti. Eşi, Ferit Bey'den kendisine daha çok ilgi göstermesini, yüzünü asmamasını bekliyor, birlikte sohbet etmek istiyordu. Bunları düşünmek bile Ferit Bey'in yorulmasına neden oluyordu. Ancak zayıf gözükme endişesiyle çevresinden kesinlikle yardım istemiyordu.

Mükemmeliyetçi kişiler, Ferit Bey de olduğu gibi hayat içinde ters giden olaylar olsa bile kendilerine ve çevreye "Ben iyiyim, her şey yolunda" mesajını verirler. Olumsuz giden şeyleri değiştirmek için çabalarlar. Sonuç alamadıklarında da sorunu kendi içlerinde yaşamayı tercih ederler, sorunların dışarıdan fark edilmesi onlar için utanç kaynağıdır. Bu mesajı vermemek için aşırı gayret sarf eder, yakınlarından da yardım istemezler.

Düşünceyi Durduramama

Dış dünyada yaşananlar herkesi farklı biçimlerde etkiler. İki kişi aynı olayı farklı şekilde yorumlayabilir. Zeynep ve babasının yaşadıkları buna iyi bir örnektir. Babasıyla mesa-

feli bir ilişkisi olan Zeynep, sabahları kalktığında ona gü-naydın diyememektedir. Babası da sabahları Zeynep'i gör-düğünde güneydın demez. Aslında birbirlerini çok seven iki aile üyesinin arasındaki mesafe sanki kapanmayacak ka-dar büyüktür. Zeynep'in babasıyla ilişkisi hep mesafelidir. Babasıyla ancak bir izin alması, karar vermesi gerektiğin-de konuşur. Arkadaşlarına gideceği zaman izin almak, geç geleceği zaman haber vermek aralarındaki konuşmanın tem-el konusudur.

Zeynep babasından o kadar çekinir ki, sabahları "gü-naydın" demekte bile zorluk çeker. Babası ise Zeynep'in bu davranışını kendisine değer vermediği şeklinde yorumla-maktadır. Birbirlerini çok iyi tanıdıklarına inanan bu baba kız aynı olayı farklı görmekte, bu yaklaşımları yakınlaşma-larını engellemektedir. Zeynep'in her sabah yaşadığı bu olay hakkında birçok düşüncesi vardır: "Babam beni değil, kardeşimi seviyor", "Şimdi güneydın desem kızar, cevap vermez", "Hayatı boyunca hep diğer insanları düşündü, bize değer vermez", "Baba o, ben çekinsem de o güneydın diyebilir ama demiyor" gibi düşünceler zihnine üşüşünce ardı arkası kesilmez. Geçmişte babasıyla ilişkisinde yaşadığı tatminsizlikler bugünle birleşir, bohça gibi sarılıp sarmala-nır ve önüne gelir. Zeynep babasıyla ilişkisi hakkında ken-di kendine konuşurken bazen bununla yetinmez, düşünce-lerini annesine aktarır. Annesi de eşiyle benzer sorunlar ya-şamaktadır. O da bunları kızına anlatır. Ve Zeynep'in dü-şüncelerine yenisi eklenir. "Annemle de konuşmuyor, bi-zimle ilgilenmiyor", "Annemden sadece yemek yapması-nı istiyor..." Düşünceler böyle devam eder gider. Babası-nın bu konudaki düşünceleriye Zeynep'ten çok farklıdır: "Eve dinlenmek için geliyorum, dinlenemiyorum. Her şey sorun. Bana güneydın demek bile kızım için eziyet. Evde kimse bana değer vermiyor."

İkisi de mükemmeliyetçi olan bu baba kız, düşüncele-
rinin esiri olduklarından uzun yıllardır aynı sorunu yaşı-
maktaydılar. Mükemmeliyetçi kişiler sorunla karşılaştıkları
anda olay üzerine düşünmeye başlarlar. Düşünmek onlar
için otomatik bir hal almıştır. Düşünmemek olayı dikkate
almamak, önemsememek anlamına geldiği için, kendile-
rini düşünmek zorunda hissederler. Düşünceyi bırakmayı
boşvermişlik olarak yorumladıkları için olay üzerinde dö-
nüp durmanın kendilerini daha iyi hissettirdiğine inanırlar.

Bu kişilerin zihni durmaksızın çalışan ve her gün me-
saiye kalan bir işçi gibidir. Uyudukları süre dışında kalan
zamanı düşünerek geçirirler. Olayları akıldan geçirmek
onlar için adeta bir zorunluluktur. Düşüncelerini durdu-
ramadıkları gibi, olayları tasarlamadıklarında rahatsızlık
duyduklarını da söylerler. Bir problem yaşandığında, so-
run çözülene kadar o konu üzerinde durmak gerektiğine
inanırlar. Fakat düşüncelerinin içeriği hep benzer nitelikte
olduğu için, konunun üzerinde durmaları çözüm getirmez,
sadece sorunları arttırır.

Söz konusu problemler günlük stresler de olabilir, bü-
yük yaşam olayları da. Stres durumları bazen günlerce, haf-
talarca sürebilir. Olay rahatsızlık verdiği sürece, kişinin ha-
yatının merkezinde o vardır. Kendileri kadar çevrelerini de
o olaya odaklarlar. Konuşmalarının bir köşesine mutlaka
sıkıntı veren, çözülemeyen olayı sıkıştırırlar. Ancak mesele
hallolduktan sonra o konudan uzaklaşabilirler.

Söz konusu düşünceler kişinin iç dünyasını yavaş yavaş
saran bir zehir gibidir. Bu kişiler düşünmekten yorulduk-
larını söylerler. Gerçekten de durmadan düşünmek, insanı
bedensel yorgunluktan daha fazla etkiler. Eşiyle ablasının
tartıştığını öğrenen Mert'in sürekli iki tarafın arasını dü-
zeltmeye çalışması "düşüncenin etrafında dönme"ye ör-
nektir. Mert'in zihni, münakaşanın nedenlerini anlamak

için sürekli bu konuyla meşguldür, olayı kafasında evirip çevirir. Eşiyle ablasının daha önce yaşadıklarını hatırlamaya çalışıp sonrasında gelişen olayları zihninde değerlendirmeye alır. Ne olmuş, neden olmuş, ablası ne yapmış, eşi nasıl tepki göstermiş bunları uzun uzun düşünür. Ablasıyla ve eşiyle konuşur, bu konuşmalardan yeni fikirler üretir.

Olay şöyle gelişmiştir: Mert'in ablası kardeşlerini, ailenin gelinlerini ve annesini evine davet etmiş ama Mert'in eşi Sibel'e haber vermemiştir. Sibel de bunun üzerine kızlarının doğum gününe ablayı davet etmeyince iki taraf arasında bir kızgınlık doğmuştur. Mert eşine de, ablasına da haklı olduğunu söylemiş, sorun çözülmemiş ama ortalık sakinleşmiştir. Mert de meselenin hallolmadığının farkındadır. İki haftadır bunu düşünmektedir. Ablasıyla eşi daha önce de bazı konularda ters düşmüşlerdir. Abla, daha önce de ailenin diğer üyelerini evine çağırılmış ama Sibel'i yine davet etmemiştir. Sibel de Mert'in ailesiyle pek uyumlu değildir. Acaba ikisi arasında bilmediği başka olaylar olmuş mudur? Abla neden Sibel'e karşı bu kadar katıdır? vb...

Bir başka örnek de Ebru'dur. Ebru tatile çıkmadan evvel, iş için hazırlayacağı evrakı arkadaşı Sema'ya teslim edecektir. Ama önce gidip boş evrakı Sema'dan almalıdır. Sema'nın evine gittiğinde 1-2 saat birlikte çay içip sohbet ederler. Sema eşiyle yaşadıkları sorunları uzun uzun anlatırken Ebru bir yandan Sema'yı dinlemekte, diğer yandan da hazırlayacağı evrakı arkadaşına nasıl ulaştıracağını hesaplamaktadır. "Dolmuşla gidersem uzun sürer yetiştiremeyebilirim. Taksiyle gitsem bu sefer de yol tıkalıysa çok para öderim. Yürüsem buradan yakın ama çok yorgunum. Taksiyle gitmek daha uygun gibi ama yol açık mı bir bakmam lazım..." Bu türden gündelik olaylar bile kişi için büyük bir probleme dönüşebilir.

Bu kişiler zihinlerine takılan düşünceyi durduramadıkları için bir yandan karşılarındaki kişiyi dinlerken diğer yandan da düşüncelerle boğuşurlar. Bazen düşünceler o kadar yoğunlaşır ki karşıdaki kişiyi dinlemez sadece dinliyor görünürler. Oysa o anda tamamen başka bir dünyanın içindedirler.

Zihnin felç olması

Olaylar üzerinde detaylıca düşünmek ve sürekli, yaşananları irdeleyerek yorumlamak, bir süre sonra günlük yaşama adaptasyonda zorluklara neden olur. “Ne düşüneceğimi bilemiyorum”, “Başımda bir ağırlık var, sanki tonlarca yük taşıyorum” gibi yakınmalar görülebilir. Nasıl beden felç olunca hareket ortadan kalkarsa, yoğun düşünce de bir süre sonra zihni yorar. Düşünme, karar verme ve dikkat toplamada güçlük yaşanır. Bu sadece zihinde yorgunluğa sebep olmaz, kişi kendini bitkin de hisseder. Zihin adeta felç olur.

Çatışmaya Girmekten Kaçınma

Hüseyin 28 yaşında, yalnızlıktan şikâyet eden bir gençti. Çok fazla arkadaşı yoktu, arkadaşlarının da kendisini sevmeye inanıyordu. Yeni biriyle tanıştığında çok mutlu oluyor ancak bu mutluluk bir süre sonra yerini hüsrana bırakıyordu. İnsanlarla bir araya geldiğinde konuşacak konu bulamıyordu. İlk görüşmelerde karşıdaki kişi hakkında bilgiler ediniyordu. Ne yaptığı, hangi okullarda okuduğu vs... Bu sorular bitip konular derinleşmeye başladığında karşıdaki kişiyle farklı değer yargıları, farklı tercihleri ve ilgi alanları olduğunu görünce, sorun yaşamamak için söyleyeceklerini azaltmaya başlıyor, içine kapanıyordu. Arkadaşları ona hep neden sessiz olduğunu, bir derdi olup

olmadığını soruyorlardı. Hüseyin'in içe kapanmaları, bir süre sonra arkadaşlarından uzaklaşmasına ve ilişkilerinin bitmesine neden oluyordu.

Aynı durum evde de geçerliydi. Hüseyin'in babası ve kardeşi de kendisi gibi sessizdi. Aile üyelerinin siyasi görüşleri, okudukları gazete ve dergiler farklıydı. Biri televizyon seyretmeyi çok severdi, diğeri kitap okumayı. Biri televizyonda siyasi programları seyrederdi, diğeri komedi filmlerini. Hüseyin bu tür farklılıkların sorun yaratmaması için kardeşi televizyon seyrederken kendine yapacak başka bir iş bulurdu. Ona birlikte sinemaya gitmeyi teklif etmezdi, çünkü ortak bir film seçemeyeceklerinden ve tartışacaklarından endişe ederdi.

Farklılık, tehdit olarak görülmeye başlandığında ondan uzak durulur. Oysa farklılıklar, insanların iç dünyalarını zenginleştirir. “Başka” olmanın ilişkileri bitireceğine, bitmek tükenmek bilmeyen sorunlar doğuracağına ve duygusal açıdan zarar vereceğine inanmak ondan kaçınmaya sebep olur. Bu nedenle kişi, diğerlerinden “başka” olan yönlerini ortaya koymak istemez, farklılığını göstermekten kaçındıkça konuşmalar sığlaşır, bir süre sonra da ilişkiler kopar. Bu kişiler sürekli içlerinden konuşur ancak bunun sadece küçük bir kısmını dışa yansıtır. Az paylaşım mutlaka bir soruna neden olmayabilir, ama ilişki olgunlaşmadan biter.

Mükemmeliyetçi kişiler için en büyük endişe kaynaklarından biri, biriyle tartışmaya ya da kavgaya girdiklerinde mükemmel görünümünün yok olacağı düşüncesidir. Artık karşıdaki kişi tarafından kusursuz algılanmayacaklardır. Bu nedenle, onunla benzer şeyler düşünmek, benzer paylaşımlarda bulunmak ve çatışmamak çok önemlidir. Bunu sağlamak için kendi düşüncelerini söylemekten çekinir ya da karşıdaki kişiyi ikna etmeye çalışırlar.

Amaca Yönelik Davranış

Bu kişiler, belirledikleri hedeflere ulaşmak için çok çaba sarf ederler. Varılacak noktaya ulaşana kadar tüm enerjilerini, olanaklarını ve zamanı harcarlar. Amacına ulaşmış olmak kişiye haz verir, ancak bu haz kısa sürelidir. Bir süre sonra başka arayışlara girilir, çünkü boş kalmak sıkıntı yaratır. Kişinin kendine koyduğu amaçlar bazen uzun süreli ve büyük bazen de kısa süreli ve küçük olabilir.

Seda, 4 yıllık bir ilişkinin ardından erkek arkadaşından ayrılır. Ayrılıktan sonra erkek arkadaşı Selim'le yeniden görüşmek için çabalar, telefon eder, Selim'in ailesiyle konuşur, işyerine gider ancak kesin bir hayır cevabı ile karşılaşır.

Seda için yalnızlık öyle koyu bir hal alır ki hemen kendine bir amaç oluşturmaya çalışır. Yalnızlığı hissetmemek için hedefler koyar. Önce müziğe ilgisi olduğu için müzik kurslarını araştırır. Yaşıtlarının devam ettiği bir kurs bulamadığı için vazgeçer. Ardından fotoğrafçılık kurslarını inceler. Ondaki kurs merkezi çok uzak olduğu ve işini engelleyeceği için vazgeçer. Tüm bu araştırmaların ortak bir amacı vardır: Yalnızlıktan kurtulmak. Ancak Seda bu amaçla öyle çok kilitlenir ki hayatın diğer alanlarından zevk alamaz hale gelir. Fakat bunun da farkında değildir.

Rekabet Duygusu

Bebek doğumla birlikte katıldığı ailenin yaşamının merkezine oturur. Anne, baba ve bakıcı her şeyi çocuğa göre ayarlar. O biriciktir, yaşam onun etrafında döner. Bütün ilgi onda toplanır. Bu öncelik, yeni bir kardeşin doğumuyla değişikliğe uğrar. Yeni doğan bebeğin de aynı ilişkiye ihtiyacı vardır. Ebeveynin ilgisinin iki kardeş arasında paylaşılması büyük kardeş için son derece trajiktir, bununla başa çıkmak oldukça zordur.

İlk rekabet, kardeşin doğumuyla başlar. Büyük çocuk, kardeşine gösterilen ilgiyi paylaşmak istemez. İki kişi arasındaki ilişkide üçüncü kişinin devreye girebileceğini ilk kez tecrübe eder ve ilgiyi yeniden üzerinde toplamak için kardeşiyle rekabet etmeye başlar.

Kardeşle rekabetin yanı sıra, anne-baba çocuk ilişkisinde de rekabet vardır. Annesiyle kurduğu ilişkide babasının varlığını fark eden erkek çocuk onunla rekabete girer. Bu, gelişimin olağan seyridir. Kendi cinsinden olanı fark etme, ilişkide araya üçüncü kişiyi sokmamaya çalışma. Yaş ilerledikçe bu süreç değişmez. Özellikle cezalandırıcı, katı ve eleştirel tutuma sahip ailelerin çocukları sürekli kıyaslandıkları için kendileri bile fark etmeden diğer kişilerle rekabete girerler. Daha iyi olana ulaşmak, tek ve kusursuz olmak için önlerine çıkan her yarışı kazanmaya çalışırlar.

Derinlerde hissedilen kusursuz olmak gerektiği inancı o kadar kuvvetlidir ki, kişi sürekli çevrede iyi olanı arar, bulur ve onu kendinde de tamamlamaya çalışır. Bu da rekabeti beraberinde getirir. Rekabet, günlük yaşamda sıklıkla varlığını hissettiğimiz ancak varlığını hissettiğimiz andan itibaren görmezden gelmeye çalıştığımız bir duygudur.

İlk belirtileri çocuklukta gelişen rekabet duygusu, yetişkin yaşamda da kişiyi diğerlerinin önünde yer almak için “daha çok çalışmak”, “başkalarından daha çok kazanmak” gibi amaçlara sevk eder. Kişi “onlardan çok yapıyor” olmanın sonucunu kendi beklentileri doğrultusunda görmek ister. Takdir sözleri, maaş artışı, iyi notlar, sevgi söz-cükleri vb...

Sorumluluklar ve Sorumlulukların Paylaşılması

Mükemmeliyetçiler kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenir ve görevlerini yerine getirirler. İş, ev ve okul yaşa-

mında sorumluluk almakta zorlanmazlar. Verilen görev ve sorumluluklara sahip çıkarlar.

Her hafta doktor kontrolüne gitmek zorunda olan yaşı ilerlemiş bir anne, çocuklarından yardım ister. Dört çocuğu düzenli olarak annelerini hastaneye götürecektir. Zamanla üç kardeş kendilerine ait özel nedenlerle bu görevi aksatmaya başlar. Çocuklarının okulu, yapılacak işler, gidilecek toplantılar annelerini hastaneye götürme işini aksatır. Annesini, kontrollerin aksamaması için, kardeşlerinin yerine de hastaneye götüren Selma mükemmeliyetçi bir kişidir. Bu kişiler, sadece kendilerinin değil, yakınlarının karşılaştıkları sorunları çözmeyi de görev bilirler. Ortada bir problem varsa ve mükemmeliyetçi kişi bir yerinden bu soruna temas ettiyse hemen neler yapabileceğini düşünmeye başlar. Onun için sorumluluğu üstlenmek kadar, o işin bir an önce yerine getirilmesi de önemlidir. Bu yüzden sorumlulukları paylaşmakta zorlanır. Örneğin, evde temizlik olduğunda kendisi salonu temizleyen ev hanımı, eşinden yan odanın lambasını takmasını ister. Kısa bir süre içinde lambanın takılmadığını fark ederse hemen kendisi takmak için harekete geçer. Ardından da her şeyin üstüne kaldığından şikâyet eder. Sorumluluk almak bu kişiler için son derece doğaldır. Bu nedenle, yapılması gerekenleri, eksikleri çabuk görürler. Gördükleri eksiği kendi başlarına giderebileceklerine inanıyorlarsa, kimseye söylemeden yaparlar. Ancak sorumluluğun başkasına ait olduğunu düşünüyorlarsa onun yapmasını beklerler.

Sabırsızlık

Bu kişiler kendilerini rahatsız eden olayları ve zihinlerine takılan sorunları hemen çözümlemek isterler. Beklemek, onlar için dayanılması zor bir süreçtir. Bekledikleri zaman, kendilerini hiçbir şey yapmıyormuş gibi hissettik-

leri için sıkıntı duyarlar. Sorunun günlük yaşamda tuttuğu yerin önemi yoktur. Çok önemli bir konu olabileceği gibi, hayatı pek etkilemeyecek bir mesele de olabilir. Bu durum, sadece sorun oluşturan konular için değil herhangi bir iş, gerçekleşmesi muhtemel herhangi bir olay için de geçerlidir.

Ancak işleri bitirdikleri zaman rahatlayacaklarını düşündükleri için, bir an evvel “sorunu çözmek” üzere harekete geçerler. Fakat bir iş bittikten sonra diğeri başladığı için, sabırsızlıkları hem kendilerini hem de çevrelerindeki kişileri yorar. “Aklına koyduğunu yapmak” deyimi, bu kişiler için biçilmiş kaftandır. Aysel Hanım, kızının tüm itirazlarına rağmen gecenin on ikisinde gözlerinden uyku aka aka, pazardan aldığı asma yapraklarından sarma yapmış, kızının da kendisine yardım etmesini istemişti. Kızı ertesi gün sarma yiyeceğim diye eve gelip annesinin başka bir yemek yaptığını görünce şaşırıp sarmaları sordu. Aysel Hanım’ın verdiği cevap “Sarmalar buzlukta” idi. Kızı annesine dün gece niçin o kadar acele ettiklerini sorduğunda, Aysel Hanım “Yapraklar çürümesin diye” demişti.

Bu örnekte olduğu gibi mükemmeliyetçi kişiler kendi sabırsızlıklarını çevredeki kişilere de yansıtırlar. Onlar için sabırsızlığa neden olan şey, gerçekte karşılarında kişi için hiç de önemli olmayabilir. Ama mükemmeliyetçi kişi için önemli olan şey, sonuca ulaşmaktır.

Düzen

Mükemmeliyetçiler işyerinde ve evde düzene çok önem verirler. Mükemmeliyetçi kişinin işyerinde yazışmalarını koyduğu bir çekmecesini, kırtasiye malzemelerini koyduğu bir çekmecesini, özel eşyaları için de ayrı bir yeri vardır. Önüne yeni bir yazı geldiğinde onu masada bırakmaz, hemen yazışma çekmecesine koyarak düzeni korumaya çalışır. Dü-

zenlerinin bozulması bu kişilerin çevreyle yaşadıkları problemlerin nedenlerinden biridir.

Anne çocuk ilişkilerinde en sık yaşanan sorunlardan da biridir bu. Çocuğun odası, mükemmeliyetçi bir annenin ev düzenine uymuyorsa, anneyle çocuk sürekli çatışır. Anne kitapları kitaplığa koyar, çocuk masasına bırakır. Anne alır tekrar kütüphaneye yerleştirir, çocuk onu yeniden bilgisayar masasına koyar. Anne, sürekli çocuğuna düzene uymasını hatırlatır, bunu sağlamak için çabalar. Çocuk, annesinin söylediğini yapmasa da, evde kimse olmadığında odasını düzeltmeye girişir. Aynı sorun eşler arasında da görülür. Mükemmeliyetçilerin ilişki problemlerinin nedenlerinden biri düzenlerinin bozulmasıdır.

Duygusal Kabızlık

Mükemmeliyetçi kişiler duygularının dışa yansıtmazlar. Olayların kendilerine hissettirdiklerinden çok, hadisenin nedenlerini, sonuçlarını ve neler yapmaları gerektiğini düşünürler. Hep neden, niçin, doğrular ve yanlışlar üzerine kafa yorurlar. Öfke, kaygı ve üzüntü yaşadıkları durumlarda duygularının kendilerini nasıl etkilediğiyle ilgilenmezler. “Nasıl olmalıydı, nasıl davranılmalıydı, ne yapılmalıydı?” gibi sorularla bağlantılı tasarıları vardır.

Onlara göre, zorlayıcı duyguların (kızgınlık, kıskançlık, üzüntü) dışarı yansıtılmaması gerekir. Bu duyguları hissetmenin ve bunların etkisiyle davranmanın kişiyi güçsüz gösterdiğine inanırlar. Öfkelenedikleri veya üzüldükleri zaman belli etmemek için çabalarlar. Duygularını adeta içlerinde tutarlar. Üzüntüleri, öfkeleri hakkında konuşmak çok zor gelir. Fakat bütün bu duyguları içlerinde yaşamaları bir süre sonra sabırlarının taşmasına neden olur. Ufak bir olumsuzluk büyük duygusal tepkilere yol açabilir. Arada gösterdikleri duygusal tepkilerden sonra da büyük bir

rahatsızlık hissederler. “Böyle tepki vermemeliydim”, “Kızmamalıydim”, “Öfkelenmemeliydim” diyerek kendilerini suçlarlar.

Eleştiriye Duyarlılık

Mükemmeliyetçi kişiler, “Eleştirilmek son derece doğaldır” deseler de eleştiriden kaçınırlar. İyi bildiklerine inandıkları konularda düşüncelerini rahatça söylerler. Ancak emin olmadıkları, az bildikleri mevzularda karşıdaki kişinin tenkit etme ihtimali nedeniyle konuşmamayı tercih ederler. Herhangi bir konu hakkında yorumda bulunduklarında risksiz, diğer insanların onaylayabileceği genel geçer şeyler söylerler. Onaylanmadıklarını hissettiklerinde de uzun uzun açıklamalar yaparak eleştiriden kaçınırlar. Eleştiriye duyarlılıklarının en önemli nedenlerinden biri, eleştirildiklerinde kendilerini yetersiz hissetmeleridir. Eleştiriyi kendi içlerinde değerlendirerek hayatlarına katkıda bulunmak için kullanmakta zorlanırlar. Bu kişiler için eleştiri “yapamadıklarının” başkaları tarafından tescil edilmesidir. Eleştirilmekten hoşlanmadıkları halde başkalarını tenkit etmekten kaçınmazlar. Olayların, kişilerin davranışlarının doğru ve yanlış taraflarını belirten uzun konuşmalar yapabilirler.

En Doğru Olana Ulaşma Çabası

Olaylar karşısında verdiğimiz tepkileri belirleyen sadece düşündüklerimiz değildir. Duygularımız da tepkilerimiz üzerinde en az mantığımız kadar etkilidir. Bu nedenle en doğru olanı bulup uygulamak her zaman sorunu çözme-yeyeceği gibi kişiyi de rahatlatmayabilir. Mükemmeliyetçi kişi hep “en doğru” olanı yapmaya çalışır. Olaylara hep mantıkla baktığını söyler. Seçenekler sınırlı olsa bile “daha

doğru”su vardır diye düşünür. Son anda yeni bir seçenek çıkar endişesiyle hemen karar vermek istemez.

Doğru olanı bulmaya çalışmasının nedeni hatadan kaçınmak, herhangi bir sorunla karşılaşmamaktır. Onun için pişman olmamak, keşke dememek önemlidir. Olayın her yönünü düşünüp ayrıntıları atlamadan değerlendirerek doğru olanı keşfetmeye çalışır. Bu bitmeyen arayış içinde duygularını görmezden gelir, bu nedenle de sorunlar karşısında sıkıntı yaşar. Onun için doğruyu yapmak, kusursuzu aramanın bir parçasıdır. Bu nedenle çözümsüzlükle karşılaştığında kendi hatalarını kabul etmekte zorlanır. Hatalarıyla yüzleşmemek için doğru olanla uğraşıp durur.

“Doğru olan nedir?” diye sorarsanız, buna en güzel örneklerden biri psikoloji biliminde değişen “çocuk yetiştirme” yaklaşımlarıdır. Bundan 30 yıl önce, çocuk yetiştirirken anne babanın çocukla arasına mesafe koyması, çocuğun anne babadan çekinmesi, ebeveynlerin daha çok öğüt veren konumunda olması gerektiğine inanılırdı. Hatta “Çocuk ebeveynlerden biraz çekinmeli” denirdi. Oysa 90’lı yılların başında, çocuk-ebeveyn iletişimde çocuk merkezli yaklaşımlar hakimiyet kazandı. Bir süre sonra da, iletişimde yaşanan sıkıntılar nedeniyle yeni arayışlara girildi. Kısaca doğru olan; zamana, ortama ve koşullara göre değişti, değişmekte.

Sürekli Yüksek Performans Beklentisi

Mükemmeliyetçi kişiler için işleri çok önemlidir. İyi bir iş edinmek için çok çalışırlar. İlişkilerinde de her şey yolunda gitsin diye uğraşırlar. En büyük korkuları başarısız olmaktır. Dışarıdan bakıldığında insanların gıpta ettiği kişilerdir: İyi bir mesleğe sahip, iyi kazanan, iyi bir evliliği olan. Her şey yolunda gibi görünür.

Ama onlar yine de mutsuzdurlar. Sürekli kendilerini yetersiz hissederler. Zamanlarının büyük bir kısmını işte geçirirler. Ailelerine ve dostlarına ayırdıkları vakit azdır. İş, hayatlarının merkezindedir. Sahip oldukları konum ve bıraktıkları izlenim onlar için son derece önemlidir. Bunlar olmazsa diğer insanlardan değer görmeyeceklerine ve sevilmeyeceklerine inanırlar. Sahip oldukları konumu kaybetmemek, performanslarını korumak için de sürekli çalışırlar. En ufak bir olumsuzluk, daha çok çaba sarf etmelerine neden olur. Başarısız olduklarında utanırlar, yoğun bir suçluluk duygusu hissederler. Hatalarını kabul edebildiklerinde abartılı bir şekilde yaşar, karşı tarafın da olayı kendileri gibi değerlendireceğini düşünürler. Bu “kötü” izlenimi ortadan kaldırmak ve daha çok sevilmek için kendilerini hep daha fazlasını yapmaya zorlarlar. Diğer insanlar tarafından sevilmediklerini hissettiklerinde dünya başlarına yıkılır. Eğer işler yolunda gitmiyorsa, nedeni bugün ya da geçmişte yaptıkları bir hatadır.

Sadece işte değil, insanlarla iletişimlerinde de konuşma ve görünümüleriyle mükemmel oldukları izlenimi vermeye çalışırlar. Çünkü eleştirilmeye tahammül edemezler. Fakat karşı tarafı sürekli eleştirir ve onların verdiği cevaplardan tatmin olmazlar. Stresli durumlarda kendilerini de kolaylıkla eleştirirler. “Aptalım, çirkinim, başarısızım...” Bütün bunlara kendilerinin sebep olduğuna inanırlar.

Hedefe Ulaşma

Mükemmeliyetçiler hep kendilerine bir amaç belirlerler. Belirledikleri basamağı atladıktan sonra yeni bir basamak ortaya çıkar. Hedefler sürekli gelişir. Sonuca ulaşmak için tüm enerjilerini harcarlar.

Ayşe Hanım bir hafta sonra gelecek misafirleri için hemen hazırlığa koyulur. Haberi duyduğu gün alışverişe

gider. Alışverişten sonra hemen ilk çeşit kurabiyeyi yapıp buzluğa koyar. Sonra evin ince temizliğine başlar. Banyo dolaplarının kapağının üstüne varıncaya kadar evde temizlenmedik yer bırakmaz. Ardından tatlı ve tuzlu çeşitlerini beşe tamamlamaya çalışır. Bir yandan da misafirlerin geleceğe güne kadar temizliğe devam eder. Bir hafta boyunca bu olaya kilitlenir. Çocuğu birlikte dışarı çıkmak istese, eşi akrabalara gidelim dese duymaz. Misafirin dışındaki konular önemsiz hale gelir.

Misafirler sağ salım gelip gittikten sonra başka bir hedef arayışına girilir. Başka bir hedef bulunamadığında da boşluğa düşülür.

Bu kişiler gayelerine ulaşmalarına engel olabilecek insanları ikna etmek için çabalarlar. Önceden, karşıdaki kişiyi nasıl ikna edeceklerine kafa yorarlardı.

Ayhan yurtdışında okumak istiyordu. Babası dışında herkes bu kararını olumlu karşılıyordu. O da babasını ikna etmek için yemeğe çıkardı. Yemek boyunca yurtdışında okuyan arkadaşlarının yaşadıklarını anlattı. Uzun uzun yabancı dil bilmenin öneminden söz etti. Babasını yurtdışındaki üniversitelerle Türkiye'dekiler arasında fark olduğuna ikna etmeye çalıştı. Yemekte babasını inandıramadığını anlayan Ayhan, onunla bu konuyu yeniden konuşmak için planlar yapmaya devam etti. Sonunda istediği sonuca ulaştı. Ardından yeni bir hedefle çıkageldi. Bir ailenin yanında değil, yurttan kalmak istiyordu. Ailesini bu konuda ikna etmek için yeni bir çaba içine girmişti.

Mükemmeliyetçiler için belirledikleri hedefe yakın bir netice yeterli değildir. Belirlenen neyse o olmalıdır. Anadili gibi İngilizce konuşmak isteyen Figen önce bir İngilizce kursuna gitmiş, sonra ABD'de üç aylık bir dil eğitimi almış, ardından yurtdışında bir master programına katılmıştı. Dört yıldır yurtdışında yaşamaktaydı. Ancak bütün bunlar Figen'e yetmemişti. Kendisine belirlediği hedef, yurtdışı

kökenli bir şirkette çalışmak ve orada başarılı olmaktır. İş yerinde yabancı dili etkin bir şekilde kullanabilmek onun için öğrendiğinin göstergesi olacaktır.

Titizlik

Yaptıkları iş konusunda dikkatli ve özenli davranırlar. Sadece kendilerinin özenli olması yetmez. Başkalarından da aynı itinaı beklerler. Olmazsa bütün işleri kendileri yapmayı tercih ederler.

Serap Hanım ev temizliği konusunda çok hassastı. Ona göre yerler en az iki kez silinmeliydi. Eşyaların hepsi çekilip arkaları temizlenmeli, dip köşe demeden her taraf tertemiz edilmeliydi. Evin duvarlarını da siler, camlarda asla leke bırakmazdı. Temizlikle tek başına başa çıkamayınca bir yardımcı almıştı. Fakat bir ayı geçmeden yardımcısını işten çıkardı. Temizlik yapan kişi duvarları ve kapıların köşelerini silmediği için bu işler yine kendisine kalıyordu. “Madem ben uğraşacağım, kendi istediğim gibi yaparım” diyerek bütün işi kendi üzerine aldı.

Kendini Özel Hissetme

Kusursuzluk için çabalayıp başarılı olduklarını gördüklerinde kendilerine güven duyarlar. Ayrıca, düşüncelerinin işe yaradığını görmeleri de, varlıklarından haz duymalarını sağlar. Kendilerini özel hisseder ve diğer insanlar için de özel olmak isterler. “Özel olma” isteği, onları sürekli üstün performans göstermek zorunda bırakır, bu da daha çok yorulmalarına neden olur.

İşbirliği Yapmaktan Hoşlanmama

Gerekli olduğuna inandıklarında işbirliğine girerler. Ancak genelde işbirliği yapmayı tercih etmezler. Yoğun re-

kabet duygusu, takdir edilme arzusu ve işbirliğine girdikleri kişilerin iş yaparken kendileri kadar titizlenmeyeceği düşüncesiyle grup çalışmalarından ya da işbirliği gerektiren durumlardan kaçınırlar. Kendi performanslarının ortak çalışma içinde kaybolacağı inancını taşırlar.

MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCE ŞEKLİ

Zorunluluk Anlamı İçeren Cümleler

Zorunluluk anlamı içeren ve -meli, -malı kipleriyle kurulan cümleler, mükemmeliyetçi kişi için adeta bir kuraldır. Ben-merkezli mükemmeliyetçi kişiler, -meli,-malı ifadelerine kanun gibi uymaya çalışırlar. Yapamadıklarında da öfkelerini kendilerine yöneltir, suçluluk duyar ve kaygılanırlar. Öteki-merkezli mükemmeliyetçiler ise aynı şeyi karşılarındaki kişilerden beklerler. Bekledikleri davranışları bulamayınca da karşıdakine kızar ve sinirlenirler.

-meli, -malı ifadelerine örnekler;

“Çocuklarım terlediğinde hemen kıyafetlerini değiştirmeliyim. Kesinlikle terli kıyafetle oturmamalılar.”

“Çocuklarım tozlu ortamlarda oturmamalı. Üstleri başları kirlenir.”

“Oğlum çok dikkatsiz; sürekli eşyalarını kaybediyor. Acele etmemeli. Acele ederse mutlaka bir şeyini kaybeder.”

“Akşam için üç çeşit yemek hazırlamalıyım. Üçten az yemek yaparsam çocuklar sağlıklı beslenemez.”

“Eşimin sökük, yırtık ya da lekeli hiçbir kıyafeti olmamalı.”

“Sabah mutlaka sekizde evden çıkmış olmalıyım.”

“Dersleri günü gününe takip etmeliyim. Birini bile ak-satmamalıyım.”

Esnek Olamamak, Katılık

Hepimizin yaşadığımız olaylara göre belli bir tipte, belli ölçülere göre belirlediğimiz davranışlar vardır. Bu ölçülere uymakta zorlandığımız zamanlar olur. Bu türden limitleri diğer insanlarla ilişkilerimizde de sık sık kullanırız. Limitlere ulaşamadığımızda beklentilerimizi farklılaştırarak veya azaltarak duruma uyum sağlarız. Ancak mükemmeliyetçi kişiler belirledikleri limitlerden vazgeçmezler. Bunları esnetmenin insanı “kişiliksiz” kılacağı korkusuyla kendilerini zorlarlar. Belirledikleri standartlarda yapacakları en ufak bir değişikliğin kendilerine saygılarını azaltacağına inanırlar. Örneğin;

-Ayşe Hanım, hafta sonu eşiyle sinemaya gitmeyi, sonra da fotoğraf çekmeyi planlamıştır. Eşi, cuma akşamı ertesi gün iş arkadaşlarıyla yemeğe gitmesi gerektiğini söyler. Planı değişen Ayşe Hanım hem büyük bir hayal kırıklığı yaşar, hem de bu duruma öfkelenir.

-Emine Hanım genç bir kız annesidir ve çalışmaktadır. Kızı üniversite öğrencisidir; her sabah okula gitmeden önce odasını toplamaktadır. Ancak bir sabah acelesi olduğu için odayı toplamadan çıkar. Bunu gören Emine Hanım sinirlenir. Akşam kızıyla karşılaştığı zaman açtığı ilk konu yatağın dağınık bırakılmasıdır.

-Engin iyi bir satış elemanıdır. Ayda beş satış, yaptığı iş açısından iyi bir performans gösterdiği anlamına gelir. Engin her ay beşin üzerine çıkmakta, ortalama altı-yedi satış

yapmaktadır. Performansı işyerinde takdirle karşılanmaktadır. Ancak son ay dört satış yapmıştır. Sayının dörtte kalması Engin'i çok üzer, durumu kabullenmekte epeyce zorlanır.

Tahminde Bulunma

Mükemmeliyetçiler, sorun yaşamamak adına sıklıkla tahminde bulunarak karar almaya çalışırlar. Olaylar üzerinde uzun uzun düşünür, olasılıklardan yola çıkarak sonuca varmaya gayret ederler. Böylece sorunları baştan önlediklerini düşünürler. Kendisiyle evlenmek için yoğun bir çaba sarf eden Metin'i reddeden Süheyla'nın gerekçesi sadece bir tahmine dayalıydı. Rizeli erkeklerin çok çapkın olduğunu duyduğu için, daha Metin'i tanımadan "hayır" cevabını vermişti.

"Ya Hep, Ya Hiç"

Mükemmeliyetçi kişiler için yaşam "var-yok", "doğru-yanlış", "ak-kara"lardan oluşur. Arkadaşlarını "kardeşi kadar çok" sever, "kardeşi kadar yakın" görmediği kişilerden de uzak durur. Yaptıkları işler en iyisi değilse değersizdir. Onun için orta dereceli kavramlar yoktur. Değerlendirmeleri "akıllı" ya da "aptal", "başarılı" ya da "başarısız", "çok güzel" ya da "çok çirkin" şeklindedir. Bir işe başladığında onu en iyi şekilde yapabilmek için söylenenleri abartılı bir biçimde dikkate alır. Diyetle başladıysa, listede verilenlere uymak yerine hiç yememeye gayret eder. Programa uyum sağlayamadığında diyeti tamamen bırakır. "Ya hep ya hiç" düşüncesini ifade eden cümleleri çok sık duyarız bu kişilerden.

"Eşim geldiğinde yemek hazır değildi. Ben yeterince iyi bir eş değilim."

"İyi bir anne çocuklarına bağırılmaz."

“Güçlü biri en ufak bir olayda zorlanmaz.”

“Hata yapmak iyi bir şey değildir. Dikkatli olmalısın.”

“Bir işe başladığında başarılı olamıyorsan üstünde çalışmanın anlamı yok.”

“Bir hedef belirlediğinde ona ulaşana kadar çabalamalısın. Hedefini değiştirmek doğru değildir.”

Bu tarz düşünceler kişide kaygı oluşturur. Bu nedenle iyi yapamayacağını düşündüğü durumlardan kaçınır.

Gerçekçi düşünceler

Benzer durumlarda kurulabilecek gerçekçi düşüncelerse şöyledir:

“Kimse mükemmel değildir.”

“Yapabildiğimin en iyisini yaptım, elimden gelen bu.”

“Hata yapmam, başarısız olduğumu göstermez. Herkes hata yapabilir.”

“Her zaman kendimi iyi hissedeceğim, her işim iyi gidecek diye bir şey yok. İnsanların zor zamanları da olur.”

“İnsanların birbirinden farklı özellikleri vardır. Kendimi başkalarıyla kıyaslamam doğru değil.”

“Hedeflerime ulaşamadığım zamanlar olabilir. Böyle zamanlarda farklı alternatifler üretebilirim.”

“Bütün çabama rağmen değişmiyorsa bu kadar ısrarcı olmak sadece bana zarar verir.”

MÜKEMMELİYETÇİ DAVRANIŞLAR

Kabul Edemediği Durumları Değiştirmeye Çalışmak

Mükemmeliyetçi kişi, ideal olmayan durumları kabullenmekte güçlük çeker. İdeal olmayan durumlar ve kişilerin “üzerinde çalışılması” gerekir. Bu bazen o kadar abartılı bir hal alır ki insanı hayattan uzaklaştırır. Kişi, aşamadığı sorunları olduğunda tümünden iç dünyasına kapanır. Annesinin giyimini beğenmeyen Aslı sürekli ona nasıl giyineceğini anlatır, annesiyle birlikte alışverişe gider. Kendi parasıyla kıyafetler alarak onu istediği hale getirmeye çabalar.

Ayrıntıcılık

Son zamanlarda fark etmeye başladım; önce yapmak istediğimi yapayım, sonra sürüklendiğim olaylar içinde çözüm bulurum! Aslında olayların hep olumsuz yönlerini düşünürüm. Bu sanki hayatın içine girme korkusu gibi. Bir şey yaşayacaksın ama olumsuz ihtimaller yüzünden ondan uzaklaşıyorsun. Bu ihtimalleri o kadar çok düşünüyorsun ki düşünceler içinde boğuluyorsun.

Yukarıdaki paragrafta, detaycı bir kişi, yaşadıklarını kendi kendine değerlendiriyor. Ayrıntıcılığının kendisini hayattan ne kadar çok uzaklaştırdığının farkına varmış.

Detaycı kişiler, detaylarla uğraşmaktan hayata karışamazlar. Ayrıntıyla uğraşmaktan bütünü göremezler. Fasit bir daire içinde dönüp dururlar. Bu da yaşamaktan aldıkları zevki azaltır.

Yılın yorgunluğunu atmak için kendisine güzel bir tatil planı yapan Ayşin'in zihni hemen birtakım soruların hücumuna uğrar: "Çocuklardan biri babasıyla evde kalacak, canı sıkılır mı? Babası ona vakit ayırır mı? Yemek işini nasıl halledecekler? Gideceğimiz yer çok sıcak mı? Orada yemekler nasıl? Tuvalet, banyo nasıl?" gibi detaylarda boğulup kendini sıkıntıya sokar. Ayrıntıları düşünürken o kadar yorulur ki büyük bir istekle başladığı işten sıkıntıyla vazgeçer.

Çoğu insan eve gelen faturaları öder, bir süre bekletir, sonra atar. Kredi kartı slipleri de bir süre muhafaza edildikten sonra elden çıkarılır. Ayrıntıcı kişilerse önce bunları klasörler, sonra en ufak ayrıntısına kadar tek tek inceler, uzun bir süre klasörde saklar, çok sonra atarlar.

Ayrıntıcı bir kişi olan Sema Hanım, çocuklarına tavşan şeklinde pasta yapmak için bütün bir gününü harcar. Tavşanın bıyıklarından dişine, tırnağına kadar her detayını oluşturmaya çalışırken zamanın nasıl geçtiğini anlamaz.

Yeni ve Riskli Durumlardan Kaçınmak

Yaşamın olağan seyri mükemmeliyetçi kişiler için rahatlatıcıdır. Yeni ya da riskli bir durumla karşılaştıklarındaysa bir hayli zorlanırlar. Eski rutin yaşantılarını devam ettirecek davranışlara girerler.

Ferit Bey genel olarak işinden memnundur. 10 yıldır aynı işyerinde çalışmaktadır. Arada maaşı konusunda şikâyetleri olsa da, herhangi bir değişikliğe gitmeden işine devam etmektedir. Bir süre önce, daha iyi maaş verildiğini duyduğu bir işe başvurmuştur. İş görüşmelerine gider. Kabul edilir. Verilen ücret iyidir. Ancak Ferit Bey'in iş değiştirmek konusunda tereddütleri vardır. Çalışmakta olduğu firmayla konuşur, yeni bir teklifte bulunup bulunamayacaklarını öğrenmek ister. Arkadaşlarına sorar, en sonunda yeni bir ortama uyum sağlamasının zor olacağını düşünür ve eski işinde kalır.

Ali Bey'in hali de Ferit Bey'inkine benzer. Uzun yıllar taksit ödeyerek bir ev almıştır. Aile genişledikçe ev dar gelmeye başlar. Ancak Ali Bey bu evi satıp daha büyük bir ev almak için borca girmek istemez. Çocukları büyümüştür, ihtiyaçları artmıştır. Yeni bir heyecan onun için risk demektir. Ona göre en güvenilir yol, küçük de olsa bu evde oturmaya devam etmektir.

Kontrol

Hepimiz gönlümüzce yaşamak isteriz. İstediklerimizi gerçekleştirmek için çabalarız. İsteklerimiz gerçekleşmediğinde yaşadığımız hayal kırıklıkları ne kadar büyükse, hayal kırıklıklarından korunmak için gösterdiğimiz çaba da o kadar büyük olur. Mükemmeliyetçi kişiler hata yapmaktan ve zarar görmek öyle çok korkarlar ki kendilerini bundan korumak için uğraşıp dururlar. Aşırı düzeyde sorumluluk üstlenir, yaptıkları işi birkaç kez, bazen de daha fazla kontrol ederler. Bu şekilde kendilerini, sevdikleri kişi ve nesneleri günlük yaşamın zararlarından koruduklarına inanırlar.

İnsanın kendini güvende hissetmesi ve korku, endişe yaratan durumlardan uzaklaşması bakımından koşulları

dikkate alması, olayları gözlemlemesi önemlidir. Olayları kendi düşünce, istek ve arzularımıza göre yönlendirme çabamız kontrol etme çabasını da beraberinde getirir. Belirsizlik halinde, durumu netleştirmek için kontrol etmeye yönelceğimiz gibi, en ufak bir olumsuz ihtimal bile kontrole girişmemize neden olur: Boğazı ağrıyan, bitkinlik hisseden kişinin ertesi gün gideceği gezinin berbat olması endişesiyle sürekli boğazının ne kadar ağrıdığını kontrol etmesi gibi. Belirsizlikler ve olumsuz ihtimaller soruları da beraberinde getirir. “Bugün dışarı çıkacağım acaba başıma kötü bir şey gelir mi?”, “Ya eşim beni artık sevmiyorsa?”, “Çocuklar biraz geç kaldı, başlarına bir iş gelmiş olabilir mi?” türünden acabalar kişiyi kemirmeye başlar. Endişeleri azaltmanın ve belirsizliği ortadan kaldırmanın ilk yolu kontrol etmektir. Endişeli kişi, çocuklarına telefon ederek, nerede olduklarını, başlarına bir şey gelip gelmediğini öğrenmek ister. Eşine durmadan kendisini sevip sevmediğini sorar.

Aylin Hanım, iyi bir ebeveyn olmak için elinden gelen her şeyi yapma gayretindeydi. Ev işleri ve kendi annesinin bakımını onu çok yoruyordu. Çocukların haftada bir defa sinemaya gitmesine izin veriyordu. Ancak çocuklar yeniden sinemaya gitmek istediklerinde hayır demek ona çok zor geliyordu. O zaman eşinin devreye girmesini bekliyordu. Ancak eşi kendini tamamıyla işe kaptırmıştı. Aylin Hanım, çocuklarla yeterince ilgilenmediği için ona karşı çok öfkeliydi. Çocuklar sinemaya gitmek istediğinde onlara “hayır” diyecek olmanın verdiği kaygıyla eşine yöneliyordu. Uzun uzun çocukların sinemaya gitmeye, dışarı çıkmaya ihtiyaçlarının olduğunu anlatıp izin vermesi için ısrar ediyordu. Aylin Hanım ne yapması gerektiğini anlattıkça, eşinin isteksizliği artıyor; ondan çocuklarıyla ilişkisine müdahale etmemesini istiyordu.

Fakat Aylin Hanım durmuyordu. Çünkü ona göre eşi, çok duyarsız ve rahattı. Onu da, çocukları da önemsemiyor, hep hayal kırıklığına uğrattıyor, kendisine hiç yardım etmiyordu. Bunları düşündükçe kendisini çok çaresiz ve mutsuz hisseden Aylin Hanım'ın kaygısı ve kızgınlığı arttırıyor, eşinin davranışlarına daha çok müdahale ediyordu.

Oyalanma

Bu kişiler eleştiri, alay ya da başarısızlıkla karşılaşmak için yaptıkları işe çok fazla zaman harcarlar. Bu nedenle başkaları onların çok yavaş olduklarını düşünür.

Dış görünümü hakkında olumsuz yorumlar duymak istemeyen Ebru, dışarı çıkmadan önce gardrobun önünde uzun zaman harcar. Renk ve şekil uyumunu dikkate alarak farklı kombinasyonlar dener. Elbisesine uygun çanta ve ayakkabıyı arar. Tam çıkmak üzereyken saçının biraz bozulduğunu görüp yeniden düzeltir, ayakkabısının kenarındaki çamuru silmek için geri döner. En son da makyajını tazeler. Hazırlanma süresi uzadıkça uzar. Onu bekleyen arkadaşlarının sinirleri gerilir, kısa süreli tartışmalar yaşanır.

Bu kişiler yaptıkları her şeyin değerlendirileceğine inandıkları için, kaygı yaratacak durumlardan son ana kadar uzak durmak isterler. Bu nedenle de başka şeylerle oyalanırlar. Okulda kaydını dondurması gereken ama bunu yapmak istemeyen bir gencin gerekli evrakı almaya gideceği gün saatlerce televizyon izleyerek kendini oyalaması gibi. Bu kişiler oyalanmalarının kaygılarından kaynaklandığıyla yüzleşmek yerine, işlerini son ana bıraktıkları için geciktiklerini söylerler. Bu türden oyalanmalar hayatlarını zorlaştırır.

Kişiye Göre Değişen Mükemmel Anlayışları

Mükemmel denince aklımıza “muhteşem”, “eksikliği olmayan”, “tam” kelimeleri gelir. Mükemmeliyetçi kişilerin kusursuz olarak niteledikleri insanlar, olaylar, durumlar birbirinden farklıdır. Mükemmel iş, mükemmel eş, ideal anne-baba, kusursuz aşk kişilere göre farklılaşır. Ahmet’e göre ideal baba bağırır, dövmez, kızmaz. Oğlu ne zaman istese yanında olur, beklentilerine karşılık verir. Aynı soruyu Mehmet’e sorduğunuzda onun vereceği cevap, “Babam yaşasaydı yeterdi” olabilir. Çünkü babası, o daha bir aylıkken vefat etmiştir. Ali’nin aynı soruya vereceği cevap daha da farklıdır. Ali’nin ailesinin maddi durumu son derece iyidir. Babası bir dediğini iki etmez, ne istese alır. Ancak Ali de babasıyla ilişkisinden memnun değildir. Ona kusursuz ebeveynin nasıl olacağını sorduğunuzda “Para önemli değil, benimle oturup biraz nasıl olduğumdan, arkadaşlarımdan, spordan konuşacak, beni dinleyecek biri” cevabını alırsınız.

Şahane bir aşk istediğini söyleyen Aslı’ya bunun tarifini sorduğumuzda aldığımız yanıtı kısaca aktaralım: “Beni sık sık arasın, uzun uzun günlük olaylardan konuşalım. Aynı zamanda fiziksel olarak da beni cezbedsin.” Ayça’ysa, “Benim için fiziksel görünüm önemli değil. En güzel aşk, seni en çok sevenle yaşanır. Karşımdaki kişi benim istediklerimi yaptıkça kendimi özel hissediyorum” der. Bu cevaplarda da olduğu gibi tek bir yanıt doğrudur diyemeyiz. Çünkü mükemmelin ne olduğunu belirleyen en önemli etmenlerden biri bizim ihtiyaçlarımızdır.

Mükemmeli belirleyen diğer bir unsur da geçmiş yaşantılardır. İnsan deneyim kazandıkça yeni olayları eskileriyle daha çok kıyaslar. Farklılıklar daha çok gözüne çarpar. Kıyaslamalar sonucunda da hedefler daha belirgin hale gelir.

Hedeflerin belirlenmesinde beklentiler de önemli yer tutar. Seçimlerimizi yaşam içindeki beklentilerimize göre yaparız. Kendisi için en iyi işi arayan Zafer, taşıdığı risklere rağmen kazanç potansiyeli daha çok olan ticaretle uğraşmayı tercih eder. Selim içinse en iyi iş, kazancı belli olan, düzenli bir maaş getiren, daha az stresli olan iştir.

Mükemmeliyetçilik ve Zamanı Kullanma

Bir amaç belirlenip ona kusursuz bir biçimde ulaşmak için çabalandığında ayrıntılar, prosedürler ve detaylar son derece önem kazanır. Kişi zihninde ayrıntıları kurgulayarak en iyi sonuca ulaşmayı hedefler. Öncelikle hedefi belirler. Çocukların dışarı çıkarılması için eşi ikna etmek, eşinin kendisine zaman ayırmasını sağlamak, haftaya gelecek misafir için hazırlanmak gibi hedefler söz konusu olabilir. Sonra, hedefe ulaşmaya engel olabilecek faktörler sıralanır. “Eşim çok çalışıyor, bu nedenle bana zaman ayıramıyor”, “Eve gelince televizyon seyrediyor, bu yüzden konuşamıyoruz...” Ardından çıkış yolu bulunmaya çalışılır. “Bunu eşimle konuşabilirim” (içsel stres kaynağı; kaç kere konuştum hep aynı!). “Televizyon seyrederken yanına gider, gün içinde neler yaptığımı anlatırım” (içsel stres kaynağı; yüzüne bakmaz ki!).

Bu düşünceler arasındaki çatışma, çözüme katkı sağlamayacağı gibi zaman kaybına da neden olur. Engelleyici ihtimallere odaklanmak, kişinin harekete geçmesine mani olur, sorun aynı şekilde devam eder. Böylece zaman etkili bir şekilde kullanılmamış olur.

Hedefin belirlenmesi



Amaca erişmeyi engelleyen sorunu(ları) tanımlamak



Çıkış yolu arayışı



(stres baskısı)



Uygulamaya geçmekte zorlanma

Örnek:

"Yurtdışında okumak istiyorum. Bunu ailemle konuşmalıyım."
(iletişim kurmak isteme)



Gidip konuşma davranışını eyleme geçirmede zorlanma



"Reddedilmekten korktuğum için konuşmuyorum.

Ne yapabilirim?"

"Ne diyeceğimi bilmiyorum, yanlış bir şey söyleyebilirim."



"Belki de ikna olurlar, gidip konuşmalıyım."



(Yapmakta zorlanıyorum), (Reddedilirse) → İç stres kaynağı

Aysel her randevusuna gecikirdi. Onunla buluşacak kişiler en az 15 dakika beklemek zorunda kalırlardı. Çünkü Aysel'in evden çıkmadan önce yapmak zorunda hissettiği işler vardı. Gazetesini okumalıydı. ("Akşam geç geleceğim, şimdi okumadan çıkarsam, bugün gazete okumamış olurum. Okumalıyım! Ama geç de kalmamalıyım!!") Evden çıkmasına yarım saat kala gazete okumaya başlar. Okudukları ilgisini çektiği için gazeteyi elinden bırakamaz. Çıkmadan masayı toparlamak ister. ("Masayı toplamazsam annem kızar. Onunla tartışmak istemiyorum! Ama geç de kalmamalıyım!!") Bu iş de biraz zamanını alır. Evden çıkarken yaşadığı iç çatışmalar ve bunlara bağlı davranışlar gecikmesine neden olur. Mükemmeliyetçi kişiler yapacakları iş dışındaki konularla ilgilenmek ve ayrıntılarla uğraşmaktan zamanı organize etmekte zorlanırlar.

MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİĞİN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN ANNE BABA TUTUMLARI ve SOSYAL YAPI

Aşırı Baskıcı Anne Baba Tutumları

Mükemmeliyetçi kişilerin aile yapılarına baktığımızda aşırı baskıcı anne baba tutumları görürüz. Baskıcı anne ve babalar, çocuklarından kendi belirledikleri ilkelere uymalarını beklerler. Kontrolün kendilerinde olduğunu hissetmek isterler. Çocuklarına sık sık nasıl davranmaları gerektiğini anlatırlar. Çocuğun fazla söz hakkı yoktur. Hatalı davranışlar hemen cezalandırılır.

Bu tip anne babalar, çocuklarını eğitmek, denetlemek ve doğru olduğunu düşündükleri davranışları kazandırmak için otoriteye ihtiyaç duyarlar. Çocuklardan bekledikleri tepkileri alamayınca ceza uygularlar. “Büyüyünce ne demek istediğimi anlayacaksın”, “Anne olunca anlarsın” gibi cümlelerle yaptıklarının doğru olduğunu anlatmaya çalışırlar.

Baskıcı anne babaların çocukları, cezaya karşı koyamadıkları ve sürekli küçük oldukları vurgulandığı için yoğun

yetersizlik duyguları içindedirler. Yetersizlik duygularını aşabilmek için, kendileriyle ilgili en küçük bir durumda bile uzun uzun düşünürler.

Servet, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahipti. Evlendikten kısa bir süre sonra eşiyle sorun yaşamaya başlamıştı. Evdeki en büyük sorun, Servet'in her şeyin eksiksiz olmasını beklemesiydi. Bu tutumunun farkına varan Servet, bir gün eşine şunları itiraf etmişti: "Benim böyle olmamda en büyük rol babamın. Babam çok baskıcıydı. En ufak bir hata karşısında bağırıp tepki gösterirdi. Evde biri onun söyledikleri üzerine konuşmaya cesaret etse lafı ağzına tıkarı. Ben de hiçbir şey yapamazdım. Babamla yaşayabilmek için uzunca bir süre yok olmam gerekti."

Bugün bir yetişkin olan Servet, evlilik problemlerini anlatırken çocukluğunda karşı karşıya kaldığı anne baba tutumlarının kendi gelişimini nasıl etkilediğini özetliyordu aslında. Babası o kadar baskıcıydı ki, Servet hissettiği yetersizlik duygusu nedeniyle önce kendini babasının gözünde yok etmiş, sonra da hiç hata yapmamaya çalışarak büyümüştü.

Aşırı Koruyucu Anne Baba Tutumları

Dokuz yaşındaki bir çocuk bisikletine binip eğlenirken annesi ve teyzesi onu göz hapsinde tutarlar. Çocuk bisikletle hızla uzaklaşırken, anne ve teyze, düşmemesi için bisikletin arkasından koşarak ona yetişmeye çalışırlar. Çocuk gider, onlar gider. Arkasından koşarlar ki düşmesin.

Bu görüntüdeki annenin aşırı koruyucu olduğunu söyleyebiliriz. Aşırı koruyucu ebeveynlik, toplumumuzda en sık görülen ebeveynlik tarzıdır. Her sokağa çıkışımızda, çocuğun canının yanmaması için çabalayan anne babaları görebiliriz.

Anne baba, çocuğu bulundukları ortamdaki olumsuzluklardan ve tehlikelerden korumak için onun adına karar verir. Çocuğun yapması gerekenleri onlar yapar. Yemeğini bitirmede diye, elinde tabakla çocuğunun peşinde dolaşan anneler, çocuk arkadaşlarıyla sorun yaşadığı zaman onunla her gün okula giden babalar aşırı koruyucu ebeveynlerdir.

Ebeveynlerin böyle davranmalarının nedeni çocuklarını çok sevmeleridir. Çocuk bu kadar üzerine düşülmesinden sıkıldığını ifade ettiğinde “Seni çok seviyoruz. Zarar görmeni istemiyoruz” gibi açıklamalar yaparlar. Bazı çocuklar, anne babalarının böylesi tutumları kendi yetersizliklerini vurguladığı için tepki gösterir ve kendilerini güçlü kılmaya çalışırlar. Hata yapmamak ve sorun yaşamamak için çabalarlar ki aileleri onları korumak için harekete geçmesin. Hissettikleri yetersizlik duygusunu aşmak için her şeyi mükemmelen yapmaya çalışırlar.

Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumları

Mükemmeliyetçiliği etkileyen en önemli aile içi etkenlerden biri de ailenin beklentileridir. Diğer ikisi ödül ve ceza ile, davranışı model almadır.

Mükemmeliyetçi anne babalar için kusursuz olmak çok önemlidir. Çocuk yetiştirirken yapılan hatalar ve kusurlar rahatsızlık vericidir. En ufak bir sorun bile, büyük bir olaymış gibi abartılır. Olay, detaylı olarak incelenir ve çözüm aranır. Çocuğun hatalı, kusurlu davranışları hemen düzeltilmeye çalışılır. Farkında olarak ya da olmadan çocuğa sürekli “doğrusunu yapmalısın” mesajı verilir. Her şey doğru ve eksiksiz olmalıdır. Standartlar yüksek olduğu için çocuk ne kadar çabalarsa çabalasın ebeveynler memnun olmaz. Çocuksa doğru davrandığı zaman ailesinden onay alacağını düşündüğü için sürekli çabalar. Dolaylı olarak sürekli “en iyisini yaparsan seni severim” mesajına maruz kalan çocuk,

en ufak hatalarını bile kabullenmekte zorlanır, hep “hata yapacağım” diye kaygılıdır. Başarısız olduğunda kendisini yetersiz ve değersiz hisseder. Sürekli engelleri aşmak zorunda kalan bir yarışmacı gibidir. Durmadan performansını kontrol eder.

Mükemmeliyetçi aileler çocuklarına ders çalıştırırken, çocuk doğru cevap verene kadar soruları kontrol ederler. Bu davranış çocuğa, “hata yapmak kötüdür” mesajını verir. Çocuğun hatalarını ısrarla düzeltmek ve hataya tahammül edememek “benim değerim başarılarıma bağlı” mesajını aktarır. Başarılı kişileri (kardeş, arkadaş...) örnek göstermek de “ben yetersizim” mesajını verir.

Ayten’in babasının standartları çok yüksekti. Ayten de çok parlak bir öğrenciydi. Tüm okul yaşantısını takdirle bitirmişti. Üniversitede çok iyi bir bölüm kazanmış, lisans eğitimini 80 ortalamayla tamamlamıştı. Yüksek lisanstan sonra, iyi bir şirkette iş bulmuştu. İşyerinde seviliyordu.

Günün birinde Ayten Ali’ye âşık oldu. Ali de onu seviyordu. Evlenmeye karar verdiler. Ancak Ayten’in babası, Ali’nin bitirdiği üniversite beğenmiyordu. İşinin de kızıyla evlenecek kişiye uygun olmadığını söyleyerek bu ilişkiye karşı çıktı. Ona göre Ayten hemen Ali’den ayrılmalıydı. Ayten, ailesinin beklentileriyle kendi istekleri arasında sıkışıp kalmıştı.

Yaş kaç olursa olsun, aileyle çocuk arasında kurulan ilişkiler benzer şekilde devam eder. Gizem’in babası da mükemmeliyetçiydi. Sürekli kızına müdahale etmekteydi. “Parfümün çok ağır, daha hafif bir parfüm kullanmalısın. Kilolusun, dar giyinme. Bol bol su iç ki cildin kurumasın. Ayakkabıların çok ses çıkarıyor. Kendine düz bir ayakkabı al...” Babası tarafından sürekli eleştirilen Gizem’e, onunla aynı ortamda olmak bile zor geliyordu.

Bu ailelerin çocuklarıyla iletişimlerinde kullandıkları cümleler şöyledir:

“Bunu nasıl bilmezsin?”

“Bunu nasıl yaparsın?”

“Daha fazla gayret etsen ne olurdu!”

“Yeteri kadar çalışmamışsın.”

Mükemmeliyetçi Çocuk ve Ergenler

Mükemmeliyetçi çocukları tanımak son derece kolaydır. Verilen ödevleri zamanında ve düzenli biçimde yaparlar. Ödevleri mükemmel olmadığında, sınavlardan en iyi notları almadıklarında büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar. Çalışma masaları ve çalışmaları düzenlidir, derse odaklıdır. Aşırı biçimde özeleştiride bulunurlar, çok kaygılıdır. Derslerine odaklansalar da kaygıları nedeniyle istedikleri başarıyı elde etmekte zorlanırlar. Heyecan duydukları konularda sabırsız bir şekilde bunu paylaşmak isterler. Çok soru sorarlar. Başarısızlık yaşadıklarında çok kötü bir şey olduğunu düşünür, utanç duyarlar. Diğer insanların duygularından kolayca etkilenirler. Mükemmeliyetçilik, ergen kızlarda yemek bozukluklarıyla bir arada görülebilir.

Bu çocuklar yetişkinlerin yüksek beklentilerini karşılamadıklarında ya da hata yaptıklarında yoğun düzeyde yetersizlik duygusu hissederler. Bu nedenle hata yapmaktan kaçınırlar. Duygularını göstermemek için çabalar, kurları öğrenmeye ve buna uygun davranmaya çalışırlar.

Aileler nelere dikkat etmeli?

- Çocuklara kusursuz kişiler olmak yerine, aldıkları görevi ellerinden geldiği kadar iyi tamamlamalarının önemli olduğu mesajını vermek.

- Çocukların vazifelerini yerine getirirken yaptıkları hataları olağan karşılamak. Ama doğru olan hakkında da bilgi vermek.
- Çocuğun günlük yaşamını gerçekçi bir şekilde planlamak. Örneğin, okuldan akşam saat altıda çıkan bir öğrencinin o saatten sonra spor yapmaya gitmesi çok zordur. Çocuğa böyle bir hedef koymak, onu gerçeklerden uzaklaştıracaktır.
- Çocuğun hayattaki öncelikleri görmesini sağlamak. Her şeye aynı vakti ayırmak yerine, nelere daha az, nelere daha fazla zaman ayırması gerektiği konusunda yönlendirmek.
- Çocuğu başkalarıyla kıyaslamamak. Anne babalar bu hataya çok sık düşerler. Anne ve baba, bazen direkt bazen dolaylı yollarla çocuğu, başarılı gördüğü, sosyal olduğuna inandığı yaşlılarıyla ya da kardeşleriyle kıyaslar. Oysa çocuğun kendi sınırları ve yetenekleri içerisinde değerlendirilmesi gerekir.

Mükemmeliyetçilik Öğrenilir mi?

Anne babanın kendi davranışları konusunda yüksek standartları vardır. Bazı hedeflere ulaşırsalar da bazılarını elde edemezler. Beklentilerine ulaşamadıklarında sıkıntı yaşar ve bunu çocuğa da yansıtırlar. Çocuk, anne babanın davranışlarını model alır. Bazen beğenip uygular, bazen de farkında olmadan içselleştirir. Erken dönemlerden itibaren ebeveynleri için nelerin önemli olduğunu, onların nelere değer verdiklerini fark etmeye başlar. Eğer anne ve babanın limit ve beklentileri çocuğun davranışlarına uygunsa, çocuk onlardan öğrendiklerini rahatça uygular. Fakat beklentiler çok yüksekse, çocuğu çok zorluyorsa, bunları reddedebilir.

Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumlarının kişi üzerindeki etkisi yaş dönemlerine göre farklılaşır. Çocukken, anne ve babanın “Yapacağının en iyisi olmalı, çok çalışmalısın, en iyi notu olmasın” gibi telkinlerine uyulmaya çalışılır. Telkinlere uyamayan çocuk mutsuz olur, ağlar, kendisinin yapamadığını düşünür ve değersizlik hissine kapılır.

Ergenlikle başlayan değişimlerle birlikte, ebeveynlerin söylemlerine gösterilen tepkiler de farklılaşır. Ergenin arkadaşlarıyla ilişkisi artar, evin dışında bir dünyanın olduğunu ve bunun kendi ailesinden farklı olduğunu görür. Aile sinde yaşadığı sıkıntı verici ebeveyn tutumlarıyla dışarıdaki tutumları karşılaştırır ve dışarıdakini, kendisini rahatlatcak olan tutumları seçer; kendi anne ve babasında da bunları görmek ister. Anne babası beklediği gibi davranmadıkça onlara duyduğu öfke artar. Bazı ergenler bu kızgınlığı içlerinde yaşar, bazıları da doğrudan dışarıya yönelir, kendilerini öfkeyle ifade ederler. Ergen, ebeveynlerine duyduğu sevgi ve öfke arasında kalıp mutsuz olur.

Zaman ilerler. Üniversitenin bitişiyle iş hayatı başlar. Artık deneyimler epeyce artmıştır. Kişi kendisinin ve ailesinin sınırlılıklarının daha çok farkına varır. Sıra kendi iş ve aile yaşantısını kurmaya gelince, aile ilişkileri devam etmekle birlikte sınırlanır. Ebeveynlerle geçirilen zamanın azalması çatışmaları da azaltır. Aile içi çatışmaların sınırlanması, iş ve özel yaşama ayrılan zamanın artmasıyla, kişi farkına varmadan anne babasının mükemmeliyetçi davranışlarını öğrendiğini görür. Bu yaşlarda insanlardan sık sık “Yaşım ilerledikçe anneme/babama daha çok benziyorum” sözünü duyarız. Ergenlik ve gençlik dönemleri o kadar fırtınalı ve çalkantılıdır ki bazen karmakarışık duygular yaşarız. Deneyimlerimiz arttıkça kendimizi daha iyi tanırız ve ebeveynlerimizden öğrendiklerimiz daha çok ortaya çıkar.

Ahu, “Ben mükemmeliyetçiliği babamdan öğrendim sanırım” diyordu: “En iyisini yapmaya çalışın. Üniversiteyi kazanın. İyi bir iş bulun. Hayat sizi yönetmesin, siz hayatı yönetin dedi durdu tüm yaşamımız boyunca.”

Ailenin beklentileri yüksek olduğunda kişi kendini mutsuz ve gergin hisseder. Bu beklentileri gerçekleştirmek zor olsa da, sonuç itibariyle herkes kendine göre bir yol haritası oluşturur. Aile içinde yaşananlar, kişinin farkına varmadan öğrenmesine neden olur. Önem verdiğimiz kişilerin davranışlarını daha kolay model alırız. Özellikle de çocukluk döneminde vaktimizin çoğu aile içinde geçtiği için ebeveynlerimizin davranışlarını daha hızlı öğreniriz.

Başka bir öğrenme şekli de, ailenin, değerli gördüğü davranışları gösteren çocuğu onaylamasıdır. Davranışının takdir edildiğini hisseden çocuk, onayı sürdürmek için o davranışı devam ettirir ve davranış pekişir. Böylece öğrenme gerçekleşir.

Mükemmeliyetçiliği tetikleyen anne baba ifadeleri

“Arkadaşlarına dikkat et. Aileleri iyi olsun.”

“Sana zarar verecek arkadaşlar edinme.”

“Doğru insanların iyi aileleri olur.”

“Bir işe girişeceksen ya onu en iyi şekilde yapacaksın ya da hiç başlamayacaksın.”

“Bir işi de bir kerede halletsen.”

“Odanı toplamışsın ama eksik.”

“.....yapmışsın ama tam olmamış.”

Kültürel Kodlar ve Medyanın Etkisi

Toplumumuzda, mükemmeliyetçiliği besleyen düşünce, duyuş, inanç, gelenek, beceri ve yaşama biçimlerine sık rastlanır. Kültürel yapı, davranışlarımızı etkiler. Geleneksel

yapı içinde yetişen kız çocuklarının annelerinden evin düzenini, temizliğin nasıl yapılacağını öğrenmeleri buna örnektir. Kızlar büyümeye başladıklarından itibaren anneleri onlardan yardım bekler. Yardımın nasıl olacağı da anne tarafından belirlenir. Oda silinecekse nasıl silineceğini anne anlatır. İki kere deterjanla, bir kere duru suyla. Mutlaka böyle olmalıdır. Kitapların dolaba nasıl dizileceği bellidir ve bunun aynen uygulanması beklenir. Toplum yapımızda büyüklerin söylediklerine uymak çok önemlidir. İtaatin merkezde yer aldığı durumlar mükemmeliyetçiliği etkiler.

Bazı geleneklerimiz de mükemmeliyetçiliğin izlerini taşır. Çeyiz geleneği gibi. Çeyiz hazırlığı yapılırken evlenecek çiftin ihtiyaçları en küçük detaya kadar düşünülür. Takım takım örtüler, kırlentler, sabunluklar, küçük havlular, terlikler, hiçbir şey atlanmamalıdır. Eksik bırakılan şeyler hemen göze batır. Eve misafir geleceği zaman adeta olağanüstü hal ilan edilir. Ev dip köşe temizlenir. Kapılar, camlar, yerler silinir, örtüler silkelenir, hatta günlük örtüler kaldırılıp misafirler için saklananlar konulur, misafir bardakları çıkarılır. Hata kabul etmeyen yapılar kişiyi mükemmeliyetçiliğe sürükler.

Mükemmeliyetçiliği tetikleyen bir diğer unsur da korku kültürüne sahip toplumsal yapılardır. Korkutularak büyüyen çocuk, bir yandan kaygı ve tedirginlik yaşarken, diğer yandan da ister istemez saldırganlığı öğrenir. Korku ve tedirginlikle baş etmekte zorlandıkça, korktuklarından korunmak için “iyi çocuk” olmaya gayret eder. Anne babasının, öğretmenlerinin, büyüklerinin korkutan davranışlarına maruz kalmamak için olayları kendi iç dünyasında detaylıca sorgular. En uygun davranışı bulmak için uğraşır.

Suçlama kültürü de mükemmeliyetçiliğin oluşmasında büyük bir yer işgal eder. Çevremizdekileri ne zaman suçlamaya başlarız? Sorumluluklar ağır geldiğinde, onları tek

başına taşıyamadığımızda. Sorunlarımıza çözüm bulamayıp kendimizi çaresiz hissettiğimizde. Hayatımızı etkileyen koşulların diğer insanlar değil, kendimiz olduğunu görmediğimizde.

Başkalarını suçlamaya başladığımızda en çabuk seçtiğimiz hedef maalesef ki çocuklardır. Suçlanan çocuk, kısa zamanda kendini suçlamayı öğrenir. Bu ağırlığın altında ezilmemek için de, suçlanmamasını sağlayan davranışları öğrenmeye başlar. Kısacası kusursuzluk arayışına girer.

Medyanın mükemmeliyetçi yapılar üzerindeki etkisiyse şöyle gelişir: Gazetelerde, televizyonlarda, internette nasıl daha çok para kazanılacağı, daha güzel, daha zayıf, daha başarılı, daha mutlu olunacağı enine boyuna ele alınır. Her gün farkında olmadan “Her şeyin daha iyisi vardır ve en iyiye ulaşmak için çabalamalısınız” mesajına maruz kalırız. Hızlı değişimle birlikte bilgi kirliliğini, teknolojinin hızla ilerleyişini ve bunların üzerimizdeki etkisini dikkate almadan, kendimize uygun olanı seçmeden bu bilgilerden ve teknolojiden yaralanırız. Bu da sırtımıza aşırı bir yük bindirir. Kendi gerçeklerimizden uzaklaşıp kusursuzluğa ulaşmak için çabalar hale geliriz.

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAKIN İLİŞKİLER

İnsanın ilişkilerinden beklentilerini istek ve ihtiyaçları belirler. Kişi beklediklerini kendi ilişkisinde de görmek için yoğun bir çaba sarf eder. Geçmiş deneyimler, toplumsal beklentiler, aileden ve arkadaşlardan model alınanlar, medyadan aktarılan mesajlar bu beklentilerin temelini oluşturur.

Lady Diana Prens Charles'la evlendiğinde onu muhteşem bir hayatın beklediği düşünülmüştü. Son derece görkemli bir düğünle evlendiler. Düğün günlerce televizyonlarda gösterildi. Harika bir sarayda oturuyor, her istekleri emir sayılıyordu. Prenses'in kusursuz bir eşi vardı, çok tatlı çocukları oldu. Kendisi de iyi bir anne ve iyi bir ești. Bu kusursuz hayat, önce Prens Charles'ın eski sevgilisiyle ilişkisinin gündeme gelmesi, ardından ayrılık ve nihayet Diana'nın ölümüyle sonlandı.

Bizler Diana'nın hayatında sadece olayların bir kısmını, genellikle de bizim için önemli olan kısmını görüyorduk. Sonu bu kadar trajik olmadığı sürece, genelde diğer yarıyı görmeyiz. Bizim bu ilişki içinde görmediğimiz, evin (sarayın) içinde gerçekten yaşananlardı. Dışarıdan bakıldığında görünen kısım, evet "mükemmel" bir ilişki demeye yeter-

di. Ancak ilişkide sürecin nasıl devam edeceğini asıl belirleyen, evin içinde olanlardır. Tarafların paylaşımları, iletişim şekilleri, tartışmalarda neler söylendiği, kızgınlığın ve sevginin nasıl aktarıldığı, kavgaların nasıl sonuçlandığı yani ilişkinin dört duvarla çevrilmiş bölümü asıl önemli olundu. Bunlar hiçbir zaman tam olarak bilinemedi. Bu nedenle, hazin biten bir peri masalı olarak kaldı Diana'nın hayatı zihinlerde. Kusursuz başlayıp trajik biten bir öykü.

Bu yarısı bilinen hikâyeleri toparlayıp ideal bir ilişki oluşturmak ve onu kendi ilişkilerimizde aramak neredeyse yüzyılımızın sorunu haline geldi. *"Güzel olan ne varsa al. Zihnin bir köşesinde sakla, biri karşına çıktığında kullanırsın."* İyi ve güzel olan ne varsa alınıyor. Olumsuz olanlar ya değiştirilmeye çalışılıyor ya da onlardan uzaklaşıyor. Kişi sorgulamadan aldıklarını, kendi yaşantısıyla çevre koşullarıyla uyumlu olup olmadığını irdelemeden hayatına eklemeye çalışıyor. Sonra da uyumsuzluğun, değiştirememenin yarattığı mutsuzluk kalıyor elinde.

Mükemmeliyetçiler sürprizlerden hoşlanmazlar. Kendi zihinlerinde halledilmesi gereken ne varsa öncelikli olan odur. Mert'le Halide yeni evlenmişlerdi. Mert ticaretle uğraşmaktaydı. Halide de bir özel okulda öğretmenlik yapıyordu. Tanıştıktan bir yıl sonra evlenmişlerdi. İlişkileri süresince büyük sorunlar yaşamadıklarını söylüyorlardı.

Sorunları evlendikten sonra başlamıştı. Halide ne zaman arasa, Mert iş yoğunluğundan bahsediyordu. Mert aradığındaysa Halide'nin telefonu açmaması söz konusu olamazdı. Mert hafta sonları evden çıkarken bilgisayar başından ayrılmakta zorlanıyordu. İşini bitirmeden çıkamıyordu, ona göre doğru olan da buydu. Önce işlerini bitirmeliydi, diğer planlar ertelenebilirdi.

Mert bir yandan da açık öğretime devam ediyordu. Sınav dönemleri yaklaştığında evde hayat duruyordu. Her şey

sınavlara göre organize ediliyor, en önemli konu Mert'in sınavları oluyordu. Ola ki çalışmasını tamamlamadan başka bir şey yapması gerekse, akli sınavlarda kalıyor, sürekli bu konudan bahsediyordu.

Mükemmeliyetçiler kendi düzenlerine uyulmasını bekledikleri için, düzenlerini bozanla tartışmaya girerler. Tartışma konusu, onlara göre "ufak tefek" olan ama sürekli tekrarladıkları için karşı tarafı bezdiren olaylardır. "Peyniri neden dolaba kaldırmadın, perdeleri neden öyle kapadın, bardağı neden bulaşık makinesine koymadın?.." Böyle küçük meseleler ısrarla gündeme getirilerek büyük bir olaya dönüştürülür.

İlişkilerin başlangıcında dürüst olmak adına kendilerini açık ve net olarak anlatırlar. "Bunları bil, beni böyle kabul ediyorsan et" mesajını verirler. Böylece karşılarındaki kişiyle sorun yaşadıklarında, ona her şeyi baştan net olarak anlattıkları için üstlerine düşeni yapmış hissederler kendilerini.

Mükemmeliyetçi, ilişki kurduğu kişilere "Seni düşünüyorum" yerine, "Senden iyi düşünüyorum" mesajını verir. Son sözü söylemek onun için önemlidir. Sürekli doğruları ve yanlışları vurgular.

Aylin'in eşiyle problemleri vardı. Eşi, işinden ötürü eve geç gelmeye başlamıştı. Pazar öğleden sonraları çocuklara ayırsa da, bunun dışında onlarla ilgilenmiyordu. Artık Aylin'le de eskisi gibi alakadar olmuyordu. Aylin sürekli onunla konuşup sorunları çözmeye çalışıyordu. Eve daha erken gelmesi gerektiğini söylüyordu. "Çocukların dersleriyle daha çok ilgilen" diyordu. Eşi eve gelince onlarla daha çok konuşmalıydı. Aylin'i eskisi gibi daha çok aramalıydı. Birlikte daha çok dışarı çıkmalıydılar. Bunlar "doğru" olanlardı. Doğrular hayata geçmedikçe Aylin kendisini daha mutsuz hissediyordu.

Mükemmeliyetçi Kişiyile Yaşamak

Mükemmeliyetçi kişilerle yaşayanların en sık dile getirdikleri sorun, bir süre sonra kendilerini tükenmiş hissetmeleridir. Ara ara mola alma ihtiyacı hissederler. Bu kişilerle ilişkide anahtar sözcüklerden biri sabırdır. En ufak bir temas halinde, kendinizi doğru ve yanlışların egemen olduğu bir ilişki içinde bulursunuz. Mükemmeliyetçi kişiler, kendi doğrularını gündeme getirebilecekleri fırsatları hiç kaçırmazlar. Haklı oldukları söylenene ya da durum değişene kadar da konuya odaklanırlar.

Örneğin, kolanın zararlı olduğunu ve içilmemesi gerektiğini düşünen kişi, önce eşine ve çocuklarına bu içeceğin zararlarından söz eder. Gittiği her yerde kola içen insanlar dikkatini çeker ve yeniden anlatmaya başlar. Gazetede bu konuyla ilgili bir yazı okuduğunda da hemen derse başlar. Çevresindeki kişilerden kendisini onayladıklarına dair işaretler görmek için çabalar. Yakın olduğu kişileri kendi kazanında döndürmek için uğraşır.

Herhangi bir terslikten ötürü yaşadığı gerginlik ve tasayı hemen etrafına yansıtır. Bu kişilerle birlikte yaşayanlar, onların sıkıntılarını kendilerine bulaştırmalarına izin verdikleri takdirde huzursuz olurlar. Nişanlısının cep telefonunun uzunca bir süredir meşgul olduğunu gören Hakan, önce onu sabit telefondan arar. O gün yapması gereken, yani acil olduğunu düşündüğü alışveriş hakkında bir soru sorar. Yetmez, konuşmanın neden bu kadar uzadığını sorar, söylenir. Akşam eve gittiğinde zihni hâlâ aynı konuyla meşguldür. Suratını asar, annesini tersler. Annesi, meselenin kendisiyle ilgili olmadığını farkındadır. Nedenini sorar, oğluna yardımcı olmaya çalışır. O sordukça Hakan daha çok öfkelenir. Çaresiz kalan anne, oğlunun nişanlısını arayarak ne olduğunu öğrenmeye çalışır. Oğlunun

asık suratıyla ve sürekli kendisini terslemesiyle başa çıkamamaktadır.

Bu kişilerle çıkılan ufak bir alışveriş bile büyük bir kâbusa dönüşebilir. Büyük bir eşya almak söz konusu olduğunda durum daha da vahimdir. Onlarla yaşayanlar birlikte alışverişe çıkmaktan kaçınırlar. Ancak kendi başlarına alışveriş yaptıklarında da, sonradan gelecek eleştirileri önlemek için son kararı verirken mutlaka mükemmeliyetçi kişiye danışırlar.

Araba alınacaksa en ince detayına kadar her olasılık düşünülür. Öncelikle dış görünümünün güzel olması beklenir. Kullanımı kolay ancak ucuz olsun istenir. Bazı mükemmeliyetçiler durumu o kadar abartırlar ki almak istedikleri arabanın bulunduğu tüm illeri ararlar! Her galeriden fiyat isterler... Arabayı nasıl daha ucuza getireceklerini hesaplarlar. Bu da yetmez. Arabayla birlikte verilecek bedava aksesuarları hesaba katarlar. Alışveriş adeta bir ıstırap halini alır. Yakınları bir süre sonra sıkılır ve konuyla ilişkilerini keser. Hevesle başlanan alışveriş, sıkıntı halini alır.

Aynı durum hafta sonu planları için de geçerlidir. Eğer mükemmeliyetçi kişinin hafta sonu için bir planı varsa, ailesi de ondan bağımsız olarak başka bir plan yaptıysa, bu kişi için ailenin planına uymak son derece zordur. Hem kendi planını yerine getirmek, hem de diğerlerine hayır dememek için iki programa birden katılmaya çalışır. Yapamayınca da hem kendisi mutsuz olur, hem de karşısındakini mutsuz eder.

Mükemmeliyetçilerin bir diğer belirgin özelliği de garanticilik. Bu nitelikleri kaygıyla paralel gider. Nermin Hanım üç yıldır öğretmenlik yapmaktadır. Hamile kaldığını öğrenince işini bırakır. Çünkü çocukla işi birlikte yürütmenin zor olacağını düşünmektedir. Derken, ikinci çocuğa sıra gelir. Çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek için

elinden gelen her şeyi yapıyordur. Eşi, kendisini ve etrafını bu kadar hırpalamaması için Nermin Hanım'ı uyarsa da, o halinden memnundur.

Bir gün, çocuklardan biri evde koşarken kayıp düşer. Ön dişlerinden biri kırılır. Bir yerde, kırılan dişte renk değişimi olmasının tehlikeli olabileceğini okuyan Nermin Hanım hemen diş hekimini arayıp randevu alır. Ancak her ihtimale karşı iki ayrı diş hekiminden daha randevu ister. İlk doktorun söylediklerine göre diğerlerine gidip gitmeyeceğine karar verecektir. Randevuları alabilmek için eşi ve kendisi tüm gün uğraşırlar.

Ertesi gün ilk randevuya gidilir. Doktor gelmelerinin çok iyi olduğunu söyler. Hemen çocuğun dişine müdahale eder ve sorun hallolur. Diğer iki randevu boşuna alınmıştır. Şimdi de iptal edilmeleri gerekmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin Yakın İlişkilere Verdiği Zararlar

İkili ilişkilerde karşılaşılan sorunlar şüphecilikle birleşince büyük bir kaos halini alır. Eşiyle 15 yıllık sorunsuz bir ilişkisi olduğunu söyleyen Hilal Hanım'ın hayatı, bir telefon konuşmasından sonra ters yüz olmuştu. Eşinin, bir iş arkadaşına “canım” dediğini duyduğunda önce şaşkınlıktan donup kalmış, sonra da bunu araştırmaya başlamıştı. 15 yıllık evlilikleri boyunca ilk kez eşinin bir arkadaşına “canım” dediğini duyuyordu. Bu kelime, durmadan kulaklarında yankılanıyordu. Acaba eşinin bilmediği bir ilişkisi mi vardı? Eşine sordu, “Arkadaşım” cevabını aldı. Ama o ses kulaklarından gitmiyordu. Konuştuğu kişinin telefon numarasını görmek istedi, eşi arama kaydını silmişti. “Silmişti, neden silmişti, sildiğine göre bu özel bir ilişki olabilirdi.”

Eşinden görüştüğü kişinin telefon numarasını ve o numarayla görüşme detayını istedi. Numarayı ve detayları alınca da tatmin olmadı. Çünkü eşinin 3 aylık görüşme dökümüne baktığında, birinci ay 20 kere, ikinci ay 3 kere, üçüncü ay ise 25'e yakın kere mesajlaştıklarını gördü. Huzursuzluğu daha da arttı.

Eşi bu konuşmaların iki nedeni olduğunu söyledi. Görüştüğü kişi iş arıyor, kendisi de ona iş bulması için yardımcı olmaya çalışıyordu. Diğer neden de, arkadaşının yakında babasını kaybetmiş olmasıydı. Kendisi de yakın bir zaman önce babasını kaybettiği için arkadaşına destek olmak istiyordu. Ne de olsa 8 yıla yakın bir süre aynı işyerinde çalışmışlardı.

Ancak bunlar da Hilal Hanım'a yetmedi. Kızla tanışmak istediğini söyledi. Belki onları bir arada gördüğünde rahatlayabilirdi. Sonunda bir araya geldiler ve Hilal Hanım kendisini endişelendiren meseleyi kızı açık açık sordu. Fakat kendisini çok kısa bir süre iyi hissedebildi. Yapılan hiçbir araştırma, söylenen hiçbir söz onu rahatlatmamıştı.

Olayı sürekli zihninde detaylandırıyor, detaylardaki en ufak bir olumsuzluk onu daha da derin bir girdaba sokuyordu. Oysa eşinin evine geliş gidişlerinde problem yoktu. 10 yıldır aynı saatte gelip gidiyordu. Hafta sonlarını birlikte geçiriyorlardı. Eşi kuzeniyle çalışıyordu, bir sorun olsa fark edilebilirdi. Davranışlarında da hiçbir değişiklik yoktu. Ancak Hilal Hanım bütün bunları bir tarafa bırakmıştı.

Mükemmeliyetçi kişi, ilişkisinde bir sorun zihnini kurcalamaya başladığı andan itibaren "net ve kesin" bir cevap bulana kadar uğraşır. Bulamadığı veya sisle kaplı bir alan gördüğünde netleştirmeye çalışır. Bu da ilişkiyi yıpratır. Belirsizlikle karşılaşmak, bu kişiler için en büyük buhranların başlangıcıdır.

Zihnini kurcalayan bir durum oluştuğunda tamamıyla o konuya eğilen mükemmeliyetçi, bazen de “iyi bir eş” olmak, “ideal aile”ye kavuşmak için kendi ihtiyaçlarını görmezden gelir. Limitlerini zorlar fakat bunun farkına varmaz. Varsa da boşverip geçer. Fakat bir süre sonra bu kadar zorlamanın etkilerini yaşamaya başlar. Yorgundur, bıkkındır, mutsuzdur.

Didem, bugüne kadar “iyi bir eş” olabilmek için çok çabalamıştır. Sabahları kahvaltıyı eksiksiz hazırlamış, eşinin bütün ihtiyaçlarını itinayla görmüş, ayakkabılarını dahi temizlemiştir. Havlusunu zamanında tutmak, ona kızsı bile söylediklerine tepki göstermemek Didem için çok önemliydi. Gücünün hiç bitmeyeceğini düşünerek yaşantısına devam ediyordu. Depresyona girdiğini fark edene kadar aynı şekilde yaşayıp gitmişti.

Mükemmeliyetçi kişinin çocuk tanımı “uslu, söz dinleyen, sorun çıkarmayan ve başarılı” gibi sıfatlar içerir. Zihninde kurguladığı çocukla kendi çocuğu arasındaki farkları görmek, duruma müdahale etmesi için yeterlidir. Çocuk, ebeveynin müdahalelerine tepki gösterdiğinde, bu sefer kendi müdahaleci davranışlarının ve çocuğunun tepkisinin aynen devam etmesi mükemmeliyetçi annenin/babanın suçluluk duyup üzülmeye sebep olur. Ne kendisini müdahale etmekten alıkoyabilir, ne de müdahalesinden kaynaklanan suçluluk duygusunun üstesinden gelebilir.

Mükemmeliyetçi kişi, arkadaşlarıyla ilişkilerinde onları “kırmamak” için çok çaba harcar. Yalan söylemelerine, planlarını bozmalarına, kırıncı sözlerine üzülsün de tahammül eder. Ancak arkadaşlarının bu davranışları aynen devam ediyorsa ilişkisini bütünüyle keser.

Düzene önem verdiği için, kuralları bozulduğunda buna neden olduğuna inandığı kişilerle çatışmaya girer. Düzen her şeyden önemlidir. Kıyafetlerini kız kardeşiyle

ortak giyen Aysel'in giysilerini dolaba dizerken dikkat ettiği bir düzen vardır. Kazakları kalından inceye doğru sıralamaktadır. Ancak kalından inceye dizerken V yakalıları ayrı, yuvarlak yakalıları ayrı koymaktadır. Aynı zamanda onun için renkler de son derece önemlidir. Koyu renkleri ayrı, açık renkleri ayrı yere koyar. Kardeşi farkında olmadan bu düzeni bozduğunda evde büyük tartışmalar çıkar. İki kardeş sürekli birbirine küsüp barışır.

Ayrıntıların Kurbanı Olan Güzel Anlar

Ayrıntılara takılıp kalmak ilişki sorunlarına da neden olur. Ayrıntıların içinde kaybolan kişi, zamanı iyi kullanmadığı gibi karşısındakini yorduğunun da farkına varamaz. Eşiyle yemeğe çıkmaya hazırlanan Hamdi Bey, gömleğine uygun kravatı bulmak için tüm dolabı araştırır. Çizgili pantolona desenli kravat uymaz. Düz renk olanlar kıyafetine göre koyu kalmakta, çizgili olanlar da takımına uymamaktadır. Parlak renkler çok dikkat çekicidir. Mat olanlarsa kıyafete silik bir görünüm verir. Denemeler uzayınca, eşi beklemekten sıkılıp söylenmeye başlar. Uzun aramaların sonucunda gömleğe uygun kravat bulunur ve yemeğe gidilir. Ancak Hamdi Bey'in eşi beklemekten o kadar sıkılmıştır ki yol boyunca suratını asar. Hamdi Bey de, abarttığını söyleyerek eşine tepki gösterir. Huzurlu ve güzel bir ortamda yenecek yemek daha başlamadan sorunların gölgesinde kalır.

Diğer bir örnek de Nermin'in başına gelen olaydır. Nermin o gün işinde terfi ettiğini öğrenir. Bu olayı kutlamak için eve giderken güzel bir pasta alır. Eve gider gitmez anesiyle babasına terfi ettiğini söyleyip sevincini paylaşır. Fakat babası hemen ayrıntılı sorulara başlar. Yeni işinde sorumlulukları nelerdir? Ne kadar maaş alacaktır?.. Genel soruların ardından ince noktalara girilir: İşyeri neden yol pa-

rası ödememektedir? Yeni işinde başkalarıyla aynı odada mı çalışacaktır? Prim alacak mıdır? Bu kadar çalıştığı şirkette terfisi neden bu kadar gecikmiştir? Bunu patronuna sormuş müdür? Soru yağmuruna tutulan Nermin, kutlamanın tadı kursağında kalarak odasına çekilir. Güzel anlarda mükemmeliyetçi kişilerin detaylı sorularından bunalan insanlar, bir süre sonra bu sorularla karşılaşmamak için böyle anları başkalarıyla mümkün olduğunca az paylaşmaya çalışırlar. Bir süre sonra da ilişkilerde mesafe oluşur.

İdeal Aile Bireyleri

Gün içinde yaşadıklarımız zihnimizde iz bırakır. Kendi deneyimlerimiz, arkadaşlarımızın anlattıkları, izlediğimiz programlar... Bunların içinden olumlu olanları istememiz son derece doğaldır. Ancak hedefin gerçekleşebilir olup olmadığını gözden geçirmekte fayda vardır. Amaçladığımız, aile bireylerinden birinin davranışlarını değiştirmek olduğunda, bunu beklememizin onu nasıl etkilediğini görmemiz ilişkiler açısından önemlidir. Bu çabamızın, kendi ruhsal durumumuz üzerindeki etkisinin farkına varmamız da önemli bir adımdır. Diyelim ki oğlu sınıfta üçüncü olan bir anne, çocuğundan sınıf birincisi olmasını beklemektedir. Bu nedenle ona sürekli "Ders çalış!" demektedir. Çocuğu artık isyan etme noktasına gelmiştir. Anne ise beklentisinin doğal olduğunu, çocuğunun birinci olma potansiyelini taşıdığını söylemektedir. Durmadan "Ders çalış" diyerek, çocuğuna "Yaptıkların yetmiyor, eksik kalıyorsun" mesajını verdiğini görememektedir. O sadece beklentisini karşılayamadığı için oğluna kızar. Fakat kızdığı için kendini sorumlu hisseder.

Oğlundan her annenin istediğinden başka bir şey beklemediğini söyleyen mükemmeliyetçi bir annenin kullandığı ifadeler zorlugu net olarak gösterir:

“Hem mutlu hem de başarılı olsun istiyorum. Kariyer sahibi olsun. Adam gibi adam olması da çok önemli.”

“Para bu hayatta çok önemli. Çok para kazansın, rahat yaşasın. İşini de sevsin istiyorum. Sevdiği işi yapsın.”

“Artık herkes ilişkilerinde sorun yaşıyor. Oğlum doğru insanı seçsin.”

Eşinin çocuklarına gösterdiği ilginin azlığından yakınan Mukaddes Hanım, ideal babanın çocuklarına zaman ayırması ve sevecen olması gerektiğini söylemektedir. Eşinin kendi anne babasını erken yaşta kaybettiğini, onu anneannesinin büyüttüğünü, bu nedenle baba çocuk ilişkisini tadamadığını bildiği halde, eşine yüklenmekten kendini alamaz. Eşine sık sık ideal babanın nasıl olması gerektiğini anlatır.

Diğer İnsanları Eleştirmek

Mükemmeliyetçi kişi, tanısın tanımasın çevredekileri eleştirir. Dışarıda gezinirken gördüğü birinin giydiği kıyafet yakışmamışsa dikkatini çeker. O anda bulunduğu ortamda kurala uymayan bir davranış görürse hemen eleştirir. Bazen durumu, hatayı düzeltme çabasına kadar varır. Sigara içilmeyen bir yerde sigara içen biri varsa bunu önce mükemmeliyetçi kişi fark eder. Yakın ilişkilerdeyse, eşinin/kardeşinin/annesinin/babasının kıyafeti, davranışı her an eleştiriye maruz kalabilir. Kusurlu olan ne varsa, mükemmeliyetçinin gözüne batar. Kız arkadaşının ya da eşinin gömleği kırışmışsa hemen fark eder, bu şekilde dışarı çıkmanın ne kadar yanlış olduğunu söyler; saçı biraz bozuk dursa hemen düzeltmeye çalışır. Mükemmeliyetçi kişinin niyeti iyi olsa da, karşı taraf sürekli eleştirilmekten rahatsız olur. Tolerans gösteremediği noktada da ilişkiden kopar.

Mükemmeliyetçi ebeveyn ile çocuk ilişkisinde de böyle sahneler çok görülür. Anne ya da baba kendi belirledi-

ği doğruları sık sık çocuğa hatırlatır. Çocuğun deneyim kazanmasına fırsat vermeden kendi deneyimlerinden çıkardığı sonuçları aktarır. İster ki çocuğu hiç hata yapmadan yaşasın. Fakat bu tavır bir süre sonra çocuğun öfkelenmesine neden olur.

Çocukluk döneminde ebeveynin eleştirileri yetersizlik duygusu ve üzüntüye yol açarken, ergenlikle birlikte yetersizlik duygusuna belirgin bir biçimde kızgınlık eklenir. Genç, ailesinden uzaklaşır, akranlarıyla daha çok vakit geçirmeye başlar. Dönemin etkileri yoğun olarak yaşanır ve ergenlik süreci uzar. Bir süre sonra ailede de “Çocuğumuz bizden uzaklaşıyor, bizi dinlemiyor” yakınmaları başlar. Oysa ergenlik dönemindeki bir genç için nasıl algılandığı çok önemlidir. Mükemmeliyetçi yaklaşım, olumsuzun altını çizip olumluya dönüştürmeyi hedeflediği için ilişkiye sürekli negatiflik hakim olur. Genç, bu duruma katlanamadığı için evden uzaklaşmıştır. Bu noktada, gencin içinde bulunduğu ortam ve arkadaş çevresi daha çok önem kazanır.

Aile İçinde Yükümlülüklerin Fazlalığı

Bu kişiler isteseler de istemeseler de aile içinde yaşanan olaylara dahil olmak zorunda kalırlar. Her şey dönüp dolaşıp onları bulur. Evin ödenmemiş faturası, girilen borçlar, gidilecek bir seyahat için alınması gereken biletler, aile içinde yaşanan kavgalarda arabulucuk... Evde çözülmesi gereken bir sorun varsa mükemmeliyetçi kişinin eli mutlaka buralara uzanmalıdır.

Birçok şeyi bir arada yapmak zorunda kalmak, bir noktadan sonra isyan etmelerine neden olur. O zaman da aile bireylerinden duymaya alışkın oldukları cümlelerle karşılaşırlar: “Neden yapıyorsun ki yapma! Seni zorlamadık ki. Sen kendin bu işi üstlendin. Hem yapıyorsun hem söyle-

niyorsun!” Bunları duymak, mükemmeliyetçi kişiyi büyük bir hayal kırıklığına uğratar. Kimsenin kendisini anlamadığını düşünür ve mutsuz olur.

Mükemmel Aile

“Ailem eşimle evlenmemi istemiyordu. Onun kavgacı biri olduğunu düşünüyorlardı. Benim arkadaşlığım sa tüm hızıyla devam ediyordu. Aileme karşı çıkarak onunla evlendim. Evliliğimizin ilk iki yılı çok güzel geçti. Üçüncü yılda sorunlar başladı. İlk önce aldatıldığımı öğrendim. Bunu altı ay kendi içimde yaşadım. Sonra eşimle paylaştım. İlişkisini bitireceğini söyledi. Ayrılmayı çok düşündüm. Ama bir türlü yapamadım. Dışarıdan bakan herkes evliliğimize gıpta eder, ‘Ne güzel bir evliliğiniz var’ derdi. Bu algıyı bozmamak için sorunlarımı hiçbir zaman dışarı yansıtmadım. Bu olaydan ailemin de arkadaşlarımdan da haberi yok. Bugüne kadar yerleşen imajı bozmak istemiyorum.”

Mükemmeliyetçiler her ne kadar aile içinde sorunlar yaşanabileceğini söyleseler de, bir problem olduğunda bunu kabullenmekte zorlanırlar. Mükemmel bir aile görüntüsü vermesi için çok uğraşırlar. Bunu bazen farkında olarak, bazen de fark etmeden yaparlar. Diğer insanlar da bu çabayı boşa çıkarmazlar. Sessizlik ve sorunların çözülüyor gibi görünmesi, dışarıdan bakanlara o ailenin hiç sorunu olmadığı izlenimini verir. “Ne güzel, siz sorunlarınızı halledebiliyorsunuz. Keşke benim eşim de seninki gibi olsaydı” şeklinde pekiştirici mesajlar kişiyi mutlu eder. Öte yandan da bu görüntünün devamı için aşırı ölçüde çaba sarf eder.

Eşi, “Kızımız sorumluluk almıyor” dediğinde, mükemmeliyetçi kişi içinden “Aslında alıyor” dese de, eşiyle tartışmamak, mutlu aile görüntüsünü bozmamak için susar. Kızı “Babam çok sert, beni dinlemiyor” dediğinde, içinden “Hayır, sen pek fazla sorumluluk üstlenmediğin için baban

üzülüyor. Biraz daha dikkat etsen” gibi sözler geçer. Ama “Olur böyle şeyler” diyerek konuyu kapar. Mükemmel aile tablosu bozulmasın diye içinden konuşur. İçinden konuşmaları beden diline yansır. Bu konuşmalar arttıkça, bazen içinden geçenleri tutmakta zorlanır.

Kardeş Kıskançlığı

Öfke, kızgınlık, sevgi gibi kıskançlık da sık yaşadığımız bir duygudur. Ancak kıskançlık hissettiğimizde bunu kabullenmek zor gelir. Birçok bahane arar, yaşadığımızın aslında kıskançlık olmadığını söylemek isteriz. Oysa yeni bir kardeşin geleceği haberi, çocuğun yaşamında ilk büyük değişimlerden biridir. Bu değişimle birlikte neler olacağı belirsizdir. Çocuğun, kardeşinin varlığını reddetmesi son derece doğaldır. Çünkü hâlâ anne babasının ilgisine ihtiyaç duymaktadır. Bu ilgiyi paylaşacağı birinin gelecek olmasını kabullenmek istemez. Onun için son derece kaygılandırıcı bir durumdur bu.

Anne baba da bazı tedirginlikler hisseder. Her iki çocuğun da tatmin olacağı bir ilişki kurulabilecek midir? Bu tedirginliklerle yeni bir yaşam başlar. Mükemmeliyetçi ebeveynler için kardeşler arasında denge kurabilmek çok önemlidir. Ebeveyn sürekli kendini sorgular. Davranışlarının adil olması için yoğun bir çaba harcar. Ebeveyn eşitlik hususunda hassasiyet gösterdikçe, farkında olmadan “eşitlik” konusu ön plana çıkar. Çocuk da annesi/babası gibi nelerin eşit olup olmadığına, nelerin kardeşine yapıp kendisine yapılmadığına dikkat etmeye başlar. En ufak bir farklılığa karşı hassaslaşır. Öfke ve kıskançlık bir arada yaşanır.

Kardeş kıskançlığının diğer bir nedeni de koşullu sevgidir. Çocuk başarılı olduğunda, anne babasını dinlediğinde onlar tarafından onaylanır; başarısız olduğunda, yaramazlık yaptığında eleştirilirse, “Seni sevmem için benim

tarafından onaylanan davranışlarda bulunman gerek” mesajını alır. Onaylanan davranışları sergileyen çocuk ailenin gözbebeği olur ve kardeşine örnek gösterilir. O ideal, “kusursuz” çocuktur. Onun kadar “kusursuz” olmayan çocuk, kardeşine duyduğu sevgiyle birlikte, kendinde olmayanın onda olmasına dayalı kıskançlık ve kardeşine duyduğu kızgınlık duygularıyla baş etmek zorunda kalır.

Ayrılıklarda Zorlanma

Mükemmeliyetçi kişi anne, baba, eş, sevgili, dost ve çocuklarıyla ilişkilerinde onların sorunlarıyla yakından ilgilendir. Sevdikleriyle birlikte çok zaman geçirir. Söyledikleri her sözü çok ciddiye alır, kendisinden beklediklerini harfiyen yerine getirmeye çalışır. Kısaca, ilişkilere harcadığı emek çok fazladır. Her ilişkinin yaşamı içinde bir ya da birden çok anlamı vardır. Bu nedenle ayrılıkları ağır yaşar. Birlikte geçirilen zamanın fazlalığı ve o ilişkinin kendi hayatındaki önemi nedeniyle ayrılıklardan sonra boşluk hisseder. Araya giren mesafeyi kabullenemediğinde o kişiye ulaşabilmek için her yolu dener. Telefon eder, internet üzerinden yazışmaya çalışır. Onun hayatında neler olup bittiğini öğrenmek ister. Doğrudan bilgi alamazsa dedektif gibi araştırmaya yönelir. Çabası sonuca ulaşmazsa, istediği şekilde bir netlik sağlayamazsa, mesafe devam ettiği müddetçe büyük bir sıkıntı yaşar.

Mükemmeliyetçiliğin Yaşama Katkıları

Mükemmeliyetçiler titiz, ayrıntılara dikkat eden, çalışkan insanlar oldukları için günlük hayatta ve iş yaşamında ihtiyaç duyulan kişilerdir. Evde halledilmesi gereken bir iş olduğunda, diğer aile bireyleri mükemmeliyetçi kişinin onu unutmayacağını ve sonuca ulaşınca kadar emek sarf

edeceğini bilmenin rahatlığıyla davranırlar. Akşam çöp atılacaksa, mükemmeliyetçi kişi unutmaz atar. Apartman aidatı ödenecekse atlamaz. Bu bakımdan birlikte yaşadığı kişilerin hayatını kolaylaştırır.

Tam bir görev adamıdır. Verilen görevleri tam olarak yerine getirmeye çalıştığından işyerinde aranan kişidir. Ayırtıları, eksikleri çabucak gördüğü, işleri zamanında tamamladığı için çok güven duyulan bir elemandır. Kendisine bir hedef belirlediği an motivasyonu en üst düzeye çıkar. O motivasyonla hedefine ulaşmak için gayret eder. Uzun saatler boyu çalışır. Kendisinde ve yaptığı işte bir eksiklik hissettiğinde bunu tamamlamak için gerekli eğitimleri alır. Yöneticiler mükemmeliyetçi kişinin iş yetiştiremeyeceği ihtimalini akıllarına bile getirmezler. Bilirler ki verdiği sözde durmak için canla başa uğraşacaktır.

İyi bir dosttur, bir sıkıntınız olduğunda rahatlıkla ona başvurabilirsiniz. Anlattıklarınızı detaylıca dinler ve sorgular. Size destek olmak için çabalar. Onun için güven ve dürüstlük çok önemlidir. Dürüstlüğüyle tanındığı için insanlar sırlarını onunla rahatlıkla paylaşırlar. Ahlaki değerlere önem verir. Davranışları ve sözleriyle de bunu göstermeye çalışır. Karşısındaki kişinin duygularını anlamaya gayret eder.

Mükemmeliyetçi Kişilerin Yaşamını Zorlaştıran İlişkiler

Bu kişiler ilişkilerinde düzen ve süreklilik isterler. Bunun için de ellerinden geleni yaparlar. Çevrelerindeki herkesin sorunlarıyla ilgilenir, yapabilecekleri hiçbir şeyi esirgemezler. Amaçları, sorunların aşılması, huzurun sağlanması, ilişkilerin uyum içinde devam etmesidir. Maddi ve manevi sorunlarını aşması için eşine yardım eden bir mükemmeliyetçi kadını düşünelim. Eşi, maaşı yetmemesine

rağmen gereksiz harcamalar yapmaktadır. O ise aile içinde huzuru sağlamak için bir yandan eşine maddeten destek olmakta, diğer yandan da eşinin kendi ailesiyle yaşadığı sorunlara çözüm aramaktadır. Bütün çabası eşine her anlamda destek olmak içindir. Gelin görün ki bir kere de o, işyerinde yaşadığı bir sorunu eşiyle paylaşmak istese, eşi “Bunlar da sorun mu?” diyerek duyarsız kalmaktadır.

Mükemmeliyetçi kişilerin yakınları, etraflarında bunca gayretli birinin olmasından istifade edebilirler. Bilirler ki eşleri, onlara çok değer veriyor ve yaşadıkları sorunlarla kendi meseleleriymiş gibi ilgileniyordur. Eşinin desteğinin ne olursa olsun devam edeceğine inan kişi, yükü tamamıyla mükemmeliyetçi kişinin üzerine bırakabilir. Kendisi böylesine fedakârca çabalarken, eşinin onun istek ve ihtiyaçlarına duyarlılık göstermediği noktada mükemmeliyetçi kişi için zor zamanlar başlamış olur. Adeta eşinin isteklerini karşılamaktan kendi hayatına sıra bulamaz hale gelir.

Ancak karşı taraf bütün ihtiyaçlarının görülmesine, buna karşılık kendisi eşi için hiçbir şey yapmamaya o kadar alışmıştır ki, mükemmeliyetçi kişinin istediği işbirliğine girmez. İşte o zaman ilişki, mükemmeliyetçi kişi için kâbus halini almaya başlar.

Kendilerini diğer insanlardan üstün ve farklı olduğuna inanan kişiler için mükemmeliyetçi biriyle birlikte olmak bulunmaz bir fırsattır. İnsanlar için bir şeyler yapmaya son derece istekli olan mükemmeliyetçi kişi, ona özel olduğunu yeteri kadar hissettirecek; o da bu durumu sonuna kadar değerlendireceklerdir. Ta ki mükemmeliyetçi kişi tükenene ve hareketsiz kalana kadar.



İLİŞKİLERDE SINIRLAR

Sınırlar, kişinin çevresindekilerle ilişkilerine yön veren limitlerdir. Diğer insanlarla ilişkilerimizin güvenli bir çizgide devam etmesine yardımcı olur. Bireyin, çevresindeki kişilerin davranışlarının hangisini onayladığını, hangisini onaylamadığını gösterir. Bir yönüyle de kişinin hangi durumda neyi yapabileceğinin son noktasıdır. Kişi, yapabilecekleri konusunda kendisini zorlamaya başladığında oluşan alarm tepkileri, sınırların zorladığına işaret eder.

Sınırlar Neden Gereklidir?

- Sınırlar, kişinin toplum tarafından onaylanan ve onaylanmayan davranışları öğrenmesi açısından önemlidir. Sınırlar erken dönemlerde küçük adımlarla öğrenilmeye başlanır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aile içinde, okulda ve sosyal ortamlarda öğrenilir. Örneğin, başka birinin çantasını karıştırmamak gerektiği yetişkinlikte öğrendiğimiz bir davranış değildir. Çantamızın olmadığı zamanlarda bile bu konuda bir bilgiye sahibizdir. Çünkü çocuk kendi başına hareket etmeye başladığı andan itibaren annesinin, kardeşlerinin odasına girip dolapları açıp karıştırdığı takdirde ikaz edilir ve bunun

onaylanmayan bir davranış olduğunu, yani bu konudaki sınırları fark etmeye başlar.

- Kişinin çevresindeki insanlarla kendi sınırlarının farklı olduğunu görmesi ve bunlara saygı duyması ilişkilerden alınan tadı arttırır.
- Yapabildiklerinin en son noktasını gören kişi, kendisini stres durumlarından korur. Olayları gereksiz yere irdelemez, imkânlarını zorlamaya çalışmaz.
- Sınırların farkına varmak, kişinin isteklerini ertelemeyi öğrenmesini sağlar.
- Sınırlar insana duygularını fark ettirir. Kişi sınırlarını aşmaya başladığında duygular daha yoğun yaşanır. Bu da, kişinin olayların kendisinde yarattığı duygusal tepkileri görmesine neden olur.

Yakın İlişkilerde Gelgitler

Mükemmeliyetçi kişiler, yakın oldukları kişileri anlamaya çalışmak ve onlara yardımcı olmak için gayret sarf ederler. Üzüntülerini, kızgınlıklarını, mutluluklarını anlamak, karşıdaki kişiyi tanımak açısından önemlidir. Böylece ilişkilerde huzur sağlayacaklarına inanırlar. Ancak anlama çabalarına karşıdaki kişiden net bir tepki gelmeyince kati davranmakta zorlanırlar. Bu da ilişkilerde gelgitler yaşamalarına sebep olur.

Yakın arkadaşı Zeynep'le ortak iş yapacak olan Sevda, Zeynep'in o işle ilgili eğitimlere katılma konusunda isteksiz olduğunu fark eder. Zeynep'in isteksizliğinin nedenini anlamaya çalışır, kendince yorumlar yapar. Yorumları, Zeynep'in değişik zamanlarda gösterdiği davranışlara göre değiştiği için karar vermekte zorlanır. Onunla birlikte çalışma konusundaki hevesi de buna bağlı olarak artıp azalır.

Başka bir örnek de, Selin'in erkek arkadaşıyla ilişkisinde hissettiği mesafe konusundaki gelgitleridir. Son dönemde aralarına mesafe girdiğini düşünmektedir. Buna erkek arkadaşının içinde yaşadığı sorunların neden olduğu düşüncesindedir. Erkek arkadaşı, işte günün iyi geçtiğini söylediğinde, bu sefer başka nedenler olup olmadığını anlamaya çalışır. Ona yardımcı olmaya çalışmakla mesafe koymak arasında gidip gelir. Bu gelgitli duygulanım kişiyi epeyce yorar.

Mükemmeliyetçi Kişiler ve Sınırlar

Ben-merkezli mükemmeliyetçi kişinin kendine ait limitleri yoktur. Belirlediği hedefe ulaşmak için sınırlarını zorlar. Başarılı olamadığında da kendini acımasızca eleştirir. Bu kişilerin yaşamında “olmadı” kelimesine yer yoktur. Bu nedenle sürekli kendilerini hırpalarlar. Bir söz vardır: “Kişinin kendisine ettiğini yedi düvel gelse edemez.” Bu söz, adeta kendi merkezli mükemmeliyetçi kişiler için söylenmiştir. Kendisini dışarıdaki kişilerden daha çok ve sık eleştirir.

Ayşe, küçük bir kasabada yetişmiş, üniversiteyi kazanınca İstanbul'a taşınmıştı. Mehmet'le üniversitede tanışmışlardı. Onu ilk gördüğünde, “İşte tam benim birlikte olabileceğim kişi” diye düşünmüştü. Tanıştıktan yedi yıl sonra evlenmişlerdi. Kendilerine bir işyeri açmışlar, birlikte çalışıyorlardı. Ayşe'nin en büyük sıkıntısı hiçbir şeye yetememesiydi. “Eşimle birlikte çalışıyoruz. Dokuz yıldır evliyiz. Dört yaşında bir çocuğumuz var. İşe gidiyorum. İşte huzursuzum. Başarılı bir şirketimiz var ancak hedefi daha da büyütmeliyiz. Bunun için sürekli toplantı halindeyiz. Piyasalar çok bozuk. Hiçbir şeyi riske atmadan genişlemeliyiz. Akşam eve inanılmaz yorgun dönüyorum. Kızım beni

kapıda karşılıyor, çünkü gün içinde beni çok özlüyor. Bir yandan yemek telaşı, diğer yandan onunla ilgilenmek mahvediyor beni. Yemek yendikten sonra yanımdan hiç ayrılmıyor. Bir iki dakika uzaklaşırsam ağlamaya başlıyor. ‘Acaba iyi bir anne miyim?’ diye sık sık soruyorum kendime. Yağmur, yani kızım, uyuduktan sonra eşimle bize kalan zaman çok az. O da benimle daha çok birlikte olmak istiyor. Ben ise çocukla ya da evle uğraşırken ona zaman ayıramıyorum. Gerçi Mehmet bana bir şey söylemiyor. Yorulduğumu görüyor ancak ben, bir eksiklik var mı diye düşünmeden edemiyorum.” Ayşe işi, evi, eşi ve çocuğuyla ilgili bütün sorumlulukları üstlenmekten ötürü mutsuzdur.

Sorumluluğun bir bölümünü çevremizdeki insanlarla paylaşmazsak büyük bir enerji ve çaba harcarız. Sorumluluğun ne kadarının bize ait olduğunu gerçekçi bir biçimde bilmek için, kendimizin ve diğerlerinin sınırlarının farkında olmamız gerekir. Sınırlarının farkına varan kişi, kendisine de karşısındakine de hayır diyebilir.

Ben-merkezli mükemmeliyetçinin, “hayır” dediğinde insanların kendisini sevmeyeceğine, onunla birlikte olmak istemeyeceğine dair endişeleri vardır. Kendisinden istenen her şeyi karşılamaya çalışarak olası sorunların önüne geçmek ve olumsuz değerlendirilmemek ister. “Hayır” dediğinde kendisini suçlu hisseder. Hayır dememek için de olayları kendi istediği şekilde yönlendirmeye çalışır.

Karar vermekte zorlanmasının sebebi, kendisi için “en doğru”yu seçmek istemesidir. Önüne çeşit çeşit yemekler konmuş aç bir kişiyi düşünün. Bu kişi, en iyi yemeği seçmek için alternatiflerin hepsini tek tek inceler. En lezzetli yemek hangisidir? Ya tattığı yemek ona zevk vermeyecekse? Bu arada bir miktar yemek yediği için açlığı biraz bastırılmış olacak ve asıl güzel yemeklere yer kalmayacaktır. Bu

durumu yaşamak istemediği için uzun uzun düşünür. Bu arada yemekler soğur, kendisinin de iştahı kaçır ve yediklerinden zevk alamaz.

Öteki-merkezli mükemmeliyetçi kişilerse karşılarındaki kişinin sınırlarını gözetmeden talep ederler. Söz konusu kişinin bunu gerçekleştirecek donanımı olup olmadığını sorgulamazlar. İstekleri gerçekleşmediğinde de yoğun bir hayal kırıklığı yaşar ve öfkelenirler.

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN VERDİĞİ ZARARLAR

1999 yılında intihar girişiminde bulunan, dönemin devlet bakanlarından Hikmet Uluğbay'ın yaşadığı olay, mükemmeliyetçiliğin kişiye verdiği yıkıcı zarara örnektir. Uluğbay, çevresi tarafından titiz, disiplinli ve ödünsüz çalışan, yetkili olduğu birimlerde hata yapılmaması için gayret gösteren bir kişi olarak tanınıyordu. O dönemde intiharı ile ilgili senaryolardan ilki, Mesut Yılmaz'ın sözleriyle hatırlanıyor; bir IMF belgesinin Hazine'den sızdırıldığı ve bazı kişilerin haksız kazanç elde ettiği iddiaları Uluğbay'ı son derece rahatsız etti. Bu rahatsızlığın, Mesut Yılmaz'ın "Ben belgeyi bürokrattan değil, Uluğbay'dan aldım" sözleriyle doruğa çıktığı belirtilirken, Ecevit'in kendisini sahiplenilen bir açıklama yapmaması da Uluğbay'ı strese sokmuş olabilir. Diğer bir senaryo da şuydu: IMF ile görüşmeleri baştan sona yürüten Hikmet Uluğbay, yapılacak anlaşma konusunda günlerce gece yarısına kadar devam eden toplantılara bizzat katıldı. Aşırı çalışma temposu nedeniyle yorgun düşen Uluğbay, IMF görüşmelerinin ardından başlayan tartışmalar nedeniyle strese girdi, bu bunalım onu intihara sürükledi.(5)

- Hikmet Uluğbay örneğinde olduğu gibi, mükemmeliyetçiler aşırı sorumluluk sahibi ve vicdanlı kişilerdir. Ahlaki normlar yaşamlarında önemli bir yer tutar. Kendilerine duyulan güveni, dürüstlüklerini ve prensiplerini sarsacak bir olayla karşılaştıklarında yaşadıkları sarıntı intihar teşebbüsüne kadar gidebilir.
- Mükemmeliyetçi kişilerde yüksek düzeyde rekabet duygusu vardır. Hep kendilerini başkalarıyla kıyaslar, onlardan daha iyi olmaya çalışırlar.

Patronunun iletişim kurma şeklini ve aldığı kararları beğenmeyen Salih Bey, sürekli onunla tartışmaya giriyor, kendi görüşlerinin doğru olduğunu düşünüyor ve doğru bildiklerinin hayata geçmesi için uğraşıyordu. Patronu, Salih Bey'in bu davranışlarına çeşitli yollarla tepki gösteriyordu. Salih Bey de diğer çalışanların yanında patronunu görmezden geliyor, selam vermiyor, "benim dediklerim doğru", "benim kararlarım isabetli" mesajını iletmeye çalışıyordu. Patronuyla net bir biçimde rekabet eden Salih Bey, rekabetçilik toplumumuzda hoşla gitmeyen bir durum olduğu için bunu kabul etmeye yanaşmıyordu.

- Mükemmeliyetçi kişinin yaşadığı andan zevk alması çok zordur. Sürekli bir adım sonrasını düşünür. Bu nedenle gergindir. Birileriyle dışarıya çıksa, eve döndüğünde hangi yemeği pişireceğini; eve döndüğünde de ertesi gün yapacağı işleri zihninde döndürür durur. Arkadaşları sohbetten zevk alıp hep birlikte gülüp eğlenirken, mükemmeliyetçi kişi mutsuz ve donuk bir ifadeyle karşısındakini dinliyormuş gibi davranır. Söylenenlerin birkaç kelimesini işitir ama bütününe kavrayamaz. Yaşadığı ana odaklanamaz. Bu nedenle mükemmeliyetçilerin sıklıkla "Bedenim orada ama ruhum sanki başka yerde" dediklerini duyarız.

- Hedef belirlerken kendi özelliklerini dikkate almadan mükemmele odaklanır. Hiç de gerçekçi olmayan hedefine ulaşamayınca da başarısız olduğunu düşünür. Çocukluğundan beri hiç ev işi yapmayan Suna evlenir evlenmez evin tüm sorumluluğunu üstlenmeye kalkar. Haftada bir büyük temizlik, her gün de toz alma, süpürge, yemek gibi günlük işleri yapmaya koşullanır. İlk günlerin heyecanı ile işten dönünce ev işlerine sarılınca da, bir süre sonra bu yükü kaldıramaz hale gelir ve işlerin üstesinden gelemediği için kendine kızmaya, yetersizlik hissetmeye başlar. Oysa 30 yaşına kadar kendi odasını bile toplamayan biri için bu düzenin ağır gelmesi son derece doğaldır. Bunu bilir ama yine de hedefine ulaşamadığı için mutsuz olur.
- Başarısızlık ihtimalinden çok korkar. Başarısızlık durumlarında morali çok kolay bozulur. Kendisini toparlamakta zorlanır. Bu nedenle onun için bir işi yapmaya karar vermek güçtür. Karar vermekle uğraşmaktan, olayın içinde yer alan değil, izleyen kişi haline gelir.
- İşe yeni başlayan Hande, yeni bir ortamda başarısız olacağını düşündüğü için soru sormaktan, insanlarla iletişime girmekten çekinir. İş arkadaşlarından uzak durur, çünkü onlara nasıl yaklaşacağını bilememektedir. İlişkilerini geliştirme konusunda bir sürü senaryoya sahip olsa da bunlardan hangisini uygulayacağına karar veremez. Bu nedenle işinde mutsuzdur.
- Stres durumlarından çabuk etkilenir. Kusursuzluğu yakalamak için hiç hata yapmamaya çalışan mükemmeliyetçilerde anksiyete sık görülür. Çünkü içeriden ve dışarıdan gelen stres faktörlerine çok açıktır. Yakın birinin kaybı, maddi sorunlar, boşanma ve ayrılık gibi olaylar kişinin hayatında belirgin değişimlere yol açtığından özellikle bu tür durumlardan çok etkilenir.

Ayrıca kişinin yaşadığı olayı algılayış şekli de stres yaratabilir. Biz bunlara iç stres kaynakları deriz. İç stres kaynakları; kişinin kendisi ve yaşamıyla ilgili olan ve onu rahatsız eden, zihnini sürekli meşgul eden düşüncelerdir. Bu kişiler kusursuzluk peşinde koştukları için, olayları algımlarken önce kusurlu olanı görürler. Sürekli kusurlu olanla uğraşmak, bir süre sonra kişi için stres kaynağı haline gelir.

Örneğin iyi bir işi olan, çocukları ve eşiyle ilişkisi gayet sağlıklı giden bir kişinin hayatındaki en önemli konu, arkadaşıyla yaşadığı bir tartışma olabilir. “Herkesle iyi geçiniyorum. Onunla da iyi geçinmeliyim” düşüncesiyle zihnini sürekli bu konuyla meşgul eder. Arkadaşıyla yaşadığı küçük bir tartışma, hayatındaki ciddi stres etkenlerinden biri haline gelmiştir.

- Cesareti çabuk kırılır. Başladığı işe çok yoğunlaşır ve bunun için çaba harcar. Bunca yoğunlaşmanın sonucunda en ufak bir olumsuzluk, büyük bir hayal kırıklığıyla sonuçlanır. Mimarlık bölümünde okuyan Sude, bir yarışma için arkadaşlarıyla grup oluşturur. Üç kişilik grubun kendi içinde bir işbölümü vardır, herkesin uğraşması gereken konular bellidir. Sude ve Ayhan yoğun bir tempoyla çalışmaya başlarlar. Ancak Sema, özel hayatındaki dalgalanmalardan ötürü çalışmanın parçası olmakta zorlanır ve bir süre projeye ilgilenemeyeceğini söyler. Bu olay, Sude’nin projeden tümüyle çekilmesine neden olur. Arkadaşlarından birinin işi aksatması Sude’nin cesaretini hemencecik kırmış ve motivasyonunu sıfıra indirmiştir.
- Beklentileri çok yüksek olduğu için çevresindeki kişilerle problem yaşabilir. Hedefleri gerçekleşmediğinde yaşadığı hayal kırıklığı ve mutsuzluğu çevresine de yayabilir. Örneğin, beklentileri yüksek bir ebeveyn, çocu-

ğunun “çocuk” gibi davrandığı durumlara tahammül edemez. Ondan yetişkin gibi davranmasını bekler. İki yaşındaki çocuğuna, odasındaki kıyafetleri çekmecedan çıkarıp yere attığı için kızar. Aynı şeyi bir daha yapmaması gerektiğini anlatır. Bunun “*doğru bir davranış*” olmadığını söyler. Oysa bu dönemde çocuk, yürüyerek, oyuncaklarını atarak, etrafı karıştırarak kendi başına davranabildiğini görmektedir. Yani çocuğun böyle davranması, gelişimsel açıdan önemlidir. Çocuğun tepkisini belirleyen de annenin davranışlarıdır. Anne, çocuğun çekmece karıştırmaması konusunda katı davranmışça, çocuk da bu davranışta ısrarcı olur.

- Her şeyi kontrol altında tutmaya çalışır. Evden çıkarırken her şeyi tam yaptığından emin olmak için odaları tekrar tekrar gezer, kontrol eder. Camları, tüpü, ışıkları açık bırakıp bırakmadığına bakar, son olarak evi yeniden bir gözden geçirir. Kapıya gelir, unuttuğum bir şey kaldı mı diye bir iki dakika düşünür ve nihayet yola çıkar. Bu davranışı zaman kaybına neden olduğu gibi, yetersizlik düşüncelerini de pekiştirir.
- Bir sorun olduğunda mükemmeliyetçi kişiye “Şimdi eve git, güzel bir uyku çek” demek çok zordur. Zaten yastığa başını koyduğu andan itibaren kendisini rahatsız eden düşünceler zihnine hücum eder. Problemi çözene kadar huzur bulamaz. Düşüncelerden bitkin düşene dek yatakta dönüp durur, sonunda yorulunca uykuya dalar.
- İşleri daha iyi yapmak için sürekli erteler. Bir süre sonra, ertelemekten hiçbir şey yapamadığını görür.
- Her şeyi planladığı için, planlarında aksama olduğunda büyük bir sıkıntı yaşar.
- Kendisini çok çabuk değersiz hisseder. Kendilik algısı düşük olduğu için silik, işe yaramaz biri olduğunu dü-

şünür. Kendine güvenmesi için başarılı olduğunu hissetmesi gerekir. Bir işte başarılı olduğunda kendine güvenmeye başlar. Ancak güven duygusu çok çabuk ve derinden sarsılmaya hazırdır.

Suçluluk duyguları yoğundur. Kötü olaylarda kendi payına düşenleri abartır. Yoğun suçluluk duygusuna çoğu zaman utanç da eklenir. Merve Öğretmen, koridorda koşan bir öğrenciyi uyarır. Bu uyarıyı ikinci kez yapmaktadır. Öğrenci dinlemeyince onu yanına çağırır, kravatından hafifçe çeker ve kravatın küçük bir parçasını keser. Bir süre sonra, bu davranışından ötürü kendini kötü hissetmeye başlar. Öğrencinin ailesi de şikâyetçi olduğu için, müdür Merve Öğretmen’le konuşur. Ona ikazının yerinde olduğunu, ancak bir daha kravat kesmemesini söyler. Merve, doğru olmadığına inandığı bir davranışta bulunduğu için büyük bir suçluluk duygusuna ilaveten utanç da duymaktadır.

- İdeal olana ulaşamamak, mükemmeliyetçi kişiyi karamsar hale getirir. En ufak bir problem kötümserliğe neden olur. Evlenmeyi planlayan Arzu, nişanlısının oturacakları semte yakın bir yerde çalışmasını istemektedir. Nişanlısının ilk iş görüşmesi olumsuz sonuçlanınca hemen, “Evlenmemiz çok uzayacak. Bu iş nasıl olacak?” gibi düşüncelere kapılır. Girdiği olumsuz düşünce döngüsünden çıkması zordur.
- Başarısız olma korkusu nedeniyle harekete geçmekte zorlanır. Staj yaptığı dönemde çok zorlanan Aysun, aynı zorlukları yaşama endişesiyle, bir türlü iş aramaya başlayamaz. Hep bir neden bularak çalışmaya başlayacağı zamanı erteler. “Yüksek lisans mı yapsam, devlet memurluğu sınavlarına mı girsem, iş mi bulsam?” derken zaman hızla geçer, Aysun bir yılı hiçbir karar vermeden geçirir.

Karar Verme Güçlüğü

Mükemmeliyetçi kişiler verdikleri kararın geri dönüşü olmayacağına inandıklarından karar vermekte çok zorlanırlar. Aldıkları kararın sonucu belirleyeceğinden neredeyse emindirler. Karar verdikten sonraki süreçte ortaya çıkacak faktörlerin etkisini görmezden gelirler. Bu nedenle, verdikleri karara geri dönülmez biçimde bağlanırlar. Güç bela bir karar verdilerse ondan geri dönmeleri zordur.

Kendilerine esneklik payı tanımadıkları için, üzerlerinde hep “en doğru” kararı verme baskısını hisseder, uzun uzun düşünürler. Bütün detayları ince ince gözden geçirirler. En küçük bir detaydaki aksaklık dikkatlerinden kaçmaz. O aksaklık düzelmeden karar vermek istemezler. Bu nedenle karar verme süreci uzar da uzar.

Halil, üniversitede istemediği bir bölümü kazanmıştır. Aslında okulunu sevmiştir ama bu bölüme devam etmek istememektedir. Önündeki alternatiflerden biri, kaydını dondurup yeniden üniversite sınavına girmektir. Diğer bir alternatif de, hem okula devam edip hem de yeniden ÖSS’ye girmektir. Üçüncü alternatif ise okuldan da, yeniden üniversite sınavına girmekten de vazgeçip yurtdışına gitmektir. Halil bu kararlardan birini alabilmek için geçirdiği süreçte ne okula devam edebiliyor ne de üniversiteye hazırlanıyordu. Karar vermekte zorlanması onu hareketsiz bırakıyordu. Sürekli ne yapsam diye düşünmekten ne okula uyum sağlayıp üniversite öğrencisi olmanın tadını çıkarabiliyor, ne de diğer alternatiflerden birini değerlendirebiliyordu.

Suçluluk Duygusu

Bu kişiler yaşadıkları olayların sorumluluğunu üstlendikleri için, kendi hayatlarında veya çevrelerinde bir sorun ortaya çıktığında ciddi anlamda suçluluk hissederler.

Nasreddin Hoca'nın evine hırsız girmiş, ne bulduysa almış gitmiş. Arkadaşları, evi boş bıraktığı ve kapıyı sıkı sıkı kapamadığı için Hoca'ya katıla katıla gülmüşler. Nasreddin Hoca daha fazla dayanamamış ve "Peki, ben suçluyum ama hırsızın hiç mi kabahati yok!" demiş.

Bu fıkra, mükemmeliyetçi kişinin hissettiği suçluluk duygusunun, yaşanan olayda karşıdaki kişiye sorumluluk verilmemesinden kaynaklandığını gösteren güzel bir örnektir. Mükemmeliyetçi kişi, evine hırsız girse, hırsızın girmesini önleyemediği için kendisini suçlar. O gerekli tedbirleri almadığı için eve hırsız girebilmiştir. O halde sorumluluk kendisine aittir. Böyle düşünen kişi, yakasını suçluluk duygusundan kurtaramaz. Bu duyguyu yaşamamak için de, çevreden hep "haklısın" dendiğini duymak ister. Esasında kendisini "haklı" görmek istiyordur. "Doğru" davrandığından emin olamadığında içini suçluluk duygusu kemirir.

Toplumsal normları çiğnemesi, ebeveynin değer yargılarını kendisinininkiymiş gibi benimseyememesi veya bunları ihlal etmesi kendini suçlamasına neden olacağı gibi, kendi limitlerini aştığında da aynı hisse kapılır. Yanlış davrandığını düşünen mükemmeliyetçi, "Keşke öyle söylemeseydim. O şekilde davranmasaydım. Daha dikkatli olabilirdim" gibi içsel konuşmalara başlar. Suçluluk duygusundan kurtulabilmek için, olayı tekrar tekrar zihninde canlandırır, en ufak ayrıntısına kadar inceler. Bu noktada detaycılık da devreye girer.

Suçluluk duygusunun kökenleri çocukluğa kadar uzanır. Çocuk, çevresini keşfetmeye, bağımsız hareket etmeye başlayınca doğal olarak etrafı dağıtır, eşyaları düşürür. O sırada onun için önemli olan bağımsız davranabildiğini, davranışlarının çevreyi etkilediğini görmektir. Çünkü merakla keşfe çıkmıştır. Çocuğun bağımsız davranmaya başladı-

ğı dönemde etrafı dağıtması, eşyaları yere atması, bir şeyleri dökmesi doğaldır. Bu tecrübe, özgüven duygusunun gelişimi açısından son derece önemlidir. Gelişimin bu evresinde etrafa zarar verdiği için ebeveynleri tarafından azarlanan, cezalandırılan çocuk, kendi davranışlarını “yanlış” olarak etiketler, hatayı kendinde görür ve *kendini yetersiz hissedip* suçluluk duyar. Bu duygu o kadar yoğundur ki, ilerleyen yıllarda da kendi başına karar aldığı anda ya da kendisini sorumlu hissettiği olaylarda ters giden bir şey olduğunda ortaya çıkar. Özellikle inisiyatif kullanılan durumlarda bu duygu daha çok hissedilir.

Annesi ve kendisi, yengesiyle sık sık çatışma yaşayan Asuman bu durumdan ötürü huzursuzdur. Yengesi, evlerine çok nadir gelmekte, geldiğinde de onlarla çok az sohbet etmektedir. Bir gün Asuman, mutfakta yengesinin sorduğu soruya duymadığı için cevap vermez. Yengesi bunu tavır olarak algılar ve Asuman’a kızar. Asuman bu olaydan sonra yengesiyle konuşmaya karar verir. Ona annesinden ve kendisinden uzak durduğunu, kendilerinin bu duruma üzülüklerini söyler. Bunları duyan yenge öfkelenir, ona göre, asıl mesafeli davranan Asuman ve annesidir. Hele Asuman, her zaman olayları abartmaktadır.

Asuman, bu konuşmanın ardından, “Keşke hiç ağzımı açmasaydım. Hiçbir şey değişmedi. Hatta daha da kötü oldu” diyerek kendini suçlar. Oysa gerçekte, sadece sorunun çözümü için girişimde bulunmuştur. Attığı adıma rağmen mesele hallolmadığı için kendisini sorumlu tutup suçlamaktadır.

Düşük Kendilik Algısı

Mükemmeliyetçi kişiler, aile yapıları nedeniyle çocukluklarından itibaren kendileri hakkında çok sayıda olumsuz mesaja maruz kalırlar. Kendilerini yetersiz ve güçsüz

görürler. Zaman içinde yaşadıkları deneyimlerle “başarabildikleri” şeyleri fark etmeye başlamaları, kendilerini algılayışlarını olumlu etkilese de, temeldeki güven duygusunun eksikliği, en ufak olumsuzluğun karmaşaya ve mutsuzluğa dönüşmesine neden olabilir.

Ben-merkezci mükemmeliyetçilerin mücadeleleri hep kendileriyledir. Kendi belirledikleri limitlere ulaşmak için çok çabalarlar. Çabaları sonuçsuz kaldığında hemen neyi eksik bıraktıklarını düşünmeye başlarlar. Kendilerini katı bir şekilde yargırlar. Olayların faturasını hep kendilerine çıkardıkları için kendilik algıları düşüktür.

Öteki-merkezli mükemmeliyetçilikte kişi, kendi belirlediği limitleri karşısındakinde görmek ister. Bunun için çabalar. Olmadığında diğer insanlar tarafından sevilmediği, önemsenmediği düşüncesiyle kendisini değersiz görür.

Mükemmeliyetçiler her zaman daha iyi olmak için çabaladıklarından, kendilerine ve çevreye güven duymakta zorlanırlar. Sürekli kendilerini eleştirdikleri için benlik saygıları düşüktür. Jacques Derrida’nın söylediği gibi, birine “Sana nasıl yaşacağını öğreteceğim” demek, bazen altında tehdit barındırarak, “Seni hizaya sokacağım, seni doğru yola koyacağım” demektir.(6, s:91) Mükemmeliyetçi kişiler, kendilerine ve çevreye sıklıkla “seni doğru yola sokacağım” mesajını verirler.

Birçok ebeveyn, farkında olmadan bu eziyeti çocuklarına yaşatır. “Sorumluluk almıyorsun!”, “Görevlerinin bilincinde değilsin!”, “Ne zaman sorumluluk alacaksın?”, “Kendin için, geleceğin için ne yapıyorsun?” Bu sorular sık sık tekrar edilerek çocuğa sorumluluklarına sahip çıkması gerektiği hatırlatılır. Oysa bu mesajlarla istemeden de olsa karşıdaki kişiye “yapamıyorsun”, “başarısızsın”, “olmuyor” mesajı aktarılmış olur. Erken yaşlarda sık sık bu me-

sajlara maruz kalmak yaralayıcıdır. Ailenin çocuğu yeterince onaylamaması, övgü ve ilgi sözlerinin eksik kalması ilk deneyimler açısından dikkat çekicidir. Çevresi tarafından ihmal edilen, istek ve (fiziksel ve duygusal) ihtiyaçlarından mahrum bırakılan kişinin kendilik algısı “değersizim”, “faydasızım”, “önemsizim” gibi yargılarla örülür.

Kendilik algısı düşük kişi, doğal davrandığında başkaları tarafından reddedileceğini düşünür ve her şeyi “doğru” yapmaya çalışır. Sosyal ortamlarda kendini saklayarak kabul görecektir şekilde davranır. Değersizlik hissini tetikleyici unsurlar barındıran veya onun için yeni olan ortamlarda bulunmak istemez. Her olumsuz yaşantının kendi hatasından kaynaklandığını düşünerek endişelenir. Bu nedenle zihni sürekli olumsuz senaryolarla meşguldür. Olumsuz senaryoların etkisiyle özellikle sosyal ortamlarda kaygı düzeyi çok artar. El kol titremesi, sıcak soğuk basması, kalp atışında artma gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

Onun için sosyal ortamlarda bulunmak, hele öne çıkmayı gerektiren bir rol üstlenmek, örneğin konuşmayı başlatmak çok zordur. Her zaman daha iyi olmaya odaklandığı için konuşmaya başladığında küçük bir dil sürçmesi olsa bunu büyütür büyütür, büyük bir hadiseye dönüştürür.

Kendini değersiz gördüğü için, düşündüklerini ve hissettiklerini de değersizleştirir. Bu nedenle kendi düşüncelerinden çok, başkalarının söylediklerini önemser. Aynı manzaraya bakan iki kişiden biri denize odaklanıp “Ne kadar güzel” diyebilir. Diğer kişinin dikkati deniz kenarındaki yeşilliklere odaklandıysa o da ağaçların güzelliğinden bahseder. Düşük kendilik algısı olan kişi, ağaçları ne kadar çok beğenmiş olsa da, yanındaki kişi denizin güzelliğinden söz edince hemen dikkatini o yöne çevirir. “Evet, deniz gerçekten ağaçlardan daha güzelmiş” der. Ardından da “Ben bunu nasıl göremedim!” diye yakınır ve kendini eleştirir.

Bazen de durum farklı şekilde işler. Kendini değersiz hisseden kişi, “Deniz güzel olabilir ama ağaçlar çok daha güzel!” diyerek kendi görüşünü karşısındakine kabul ettirmeye çalışır. Çünkü onu ikna ettiğinde kendi düşüncesi değerli hale gelecektir.

Düşük kendilik algısı, mükemmeliyetçi kişilerin davranışları üzerinde son derece belirleyicidir ve ilişkilerinde büyük zorluk ve karmaşaya neden olur.

Dıştan Denetim Odağı ve Mükemmeliyetçilik

Dıştan denetim odağı, bireyin karşılaştığı olayların ve sonuçların kendi dışındaki güçlere bağlı olduğuna inanma eğilimi göstermesi olarak tanımlanabilir. Dıştan denetimlilikte söz konusu olan “kendi dışındaki güçler” kavramı hem kader, şans gibi durumları hem de “başka insanlar, toplumsal engeller” gibi somut güç kaynaklarını içerir.(7) Dışa odaklı insanlar, yaşadıkları her olayın kendileri dışındaki kişilerden ve güçlerden kaynaklandığını düşünürler. Bu nedenle kendilerini günah keçisi gibi algırlar. Olumsuz yaşantıları dış güçlere atfettikleri için insanlara güven duymakta zorlanırlar. İçgörülerini zayıftır. Beklenti düzeyleri düşüktür.

İç denetim odağı ise, kişinin kendini ve çevresini kontrolü altında hissettiğine işaret eder. Kişi davranışlarının sonuçlarını ya da pekiştirilmesini, kendi davranışlarına ya da kişisel özelliklerine dayandırmaktadır.(7) Bu kişilerin beklenti düzeyleri yüksektir. İşe, akademik konulara harcadıkları zaman fazladır. Kendi yaşantıları ve çevrelerindeki kişiler üzerinde etkin olduklarına inanırlar.

Öteki-merkezli mükemmeliyetçilikten bahsederken, önemli olanın çevrenizdeki kişilerin sizin gerçekçi olmayan limitlerinize uymasındır, demiştik. Bu tip mükemmeliyetçi-

lerde belirgin bir biçimde dışa odaklılık görülür. Yaşadıkları olayların sonuçlarını başka insanların etkisinde, şansa ya da yaşamda bulurlar. Çevrelerindeki kişilerden kendi limitlerine uymalarını beklerler. Limitlerine uygun davranılmadığında hissettikleri mutsuzluğun nedeninin beklentilerinin yüksekliğiyle ilişkili olduğunu göremezler. Sorunun diğerlerinden kaynaklandığını düşünüp onların değişmesi için çaba sarf ederler.

Nevin erken yaşta evlenmişti. Eşinin ailesini kendisine yakın gördüğü, yaşı da ufak olduğu için onlarla her şeyini paylaşmıştı. Karşılığında onların da kendisine aynı yakınlığı göstermelerini bekliyordu. Yengesinin onu evine çağırmadığını, oysa kendisinin onlar için her şeyi yaptığını söylüyordu. Eşinin kardeşlerinin, kendi evlerinin vergisini öderken Nevinlerinkini de ödemeleri gerektiğini, onların çocuklarının gittiği okula Nevin'in çocuklarının da gitmesi gerektiğini anlatıyordu sürekli. Onun oğlunun Anadolu lisesine girememesinin sebebi, gittiği kursun iyi olmamasıydı. Çünkü eşinin ailesi onlara yeteri kadar destek olmuyordu. Nevin, mutsuzluğunu şansa bağlıyordu. Eşinin ailesinin beklediğinden farklı bir yapısının olması onun şanssızlığıydı. Zaten kötü olan ne varsa onun başına gelirdi. O, eşinin ailesine çok iyi davranmıştı. Ama onlar Nevin'i hiç anlamamışlardı. Sürekli dedikodusunu yapıyorlardı. Böyle bir aile için yapabileceği hiçbir şey yoktu.

Nevin gibi kişiler, kendi beklentilerini hiç sorgulamadan, sorunların sebebini hep başkalarına bağlar; diğer insanların doğru davranışlar içinde olmadığından, onlar düzelirse kendi yaşantılarının da düzeleceğinden söz ederler.

Ertelemeler

Mükemmeliyetçi kişilerin en sık dile getirdikleri sorunlardan biri ertelemelerdir. Bir randevuya gidecekse son ana

kadar takıldığı televizyon programından kendini alamaz. Evden zamanında çıkmadığı için gecikir. Sınavlara çalışmayı son ana kadar erteler.

Hatta o kadar abartır ki mutluluğunu ertelediğini fark edemez hale gelir. “Şu projeyi de yetiştireyim, geleceğim için gerekli olan şu sertifikayı alayım, şu kursa gideyim” derken vaktin geçtiğini, kendisine ve ailesine kısa soluklu zamanlar ayıramadığını göremez. Planladığı işleri tamamladığında kendini mutlu hissedeceğini düşünür ama planları hiç bitmez. Hep yapılması gereken yeni bir iş vardır. Hayatı erteleye erteleye kendisine zaman ayıramadan yaşayıp gider. Çalışmaya, dinlenmeye ve yakın ilişkilere harcayacağı zamanı dengeleyemez. Yoğunluktan bitkin düşer, halsizliği artınca yine bir şeyleri erteler.

Ertelemenin başkaca nedenlerinden biri derin düşüncelere dalmak, diğeri de detaylarda kaybolmaktır. Bu kişiler için düşünmek, hayatın akışını belirleyen faktörlerden en önemlisidir. Koşullar, duygular göz ardı edilebilir. Acı çekmemek, incitmemek ve herhangi bir sorunla karşılaşmamak adına detaylıca düşünürler. Bir sonuca ulaşana kadar benzer olayları inceler, karşılaştırırlar. Hayatlarında düşünmeye ayırdıkları alan arttıkça eylem alanı daralır. Erteledikçe yapılacak işler birikir.

İnsan, davranışlarının sonuçlarından bir şeyler öğrenir. Basit bir konuda karar verirken ne olacağını önceden kestirmeye çalışmak yerine, eyleme geçmek ertelemeyi azaltır. Ertelemeler azaldıkça insanın önünde biriken işler de azalır. Böylece biriken işler ve hareketsizlik nedeniyle yaşanan stres düşer.

Detaylarda boğuldukça işler insanın gözünde büyür. Yapılacakları sıraya koymak ve organize olmak zorlaşır. Her iş ya son anda ya da gecikmeli olarak tamamlanır. İşi yetiştirebilmenin verdiği kısa süreli bir rahatlıktan sonra yeni iş-

ler için duyulan stres açığa çıkar. Döngü; ertelemeler, stres, sıkıntı ve sonrasında rahatlık şeklinde devam eder. Bu kişileri en çok zorlayan şey işe başlamaktır. Başlamak için heves duymayı bekleyerek boşa zaman kaybederler. Ayrıca ilk adımı atamamanın yarattığı stres kişinin kendine duyduğu güveni de zedeler.

Büyümek İstemeyen Yetişkinler

Kendileri ve çevreleri mükemmeliyetçilerden hep kursuz olmalarını beklediği için bu kişiler çocukluklarını yaşayamamışlardır. Çocuk bencildir, kendi merkezlidir, talepkârdır, hazza yönelir. Zaman içinde sosyal ve ahlaki kuralları öğrenerek yavaş yavaş büyür, sorumluluk almaya başlar, olgunlaşır. Oysa mükemmeliyetçi kişiler erken dönemden itibaren “doğru” ve “yanlış”larla büyürler. Hep ebeveynlerinin onayını almak için çabaladıklarından daha az talepkâr davranır, isteklerini ve duyguları belli etmemeye çalışırlar. Ebeveynleri de onları anlamakta, ihtiyaç ve isteklerini görmekte zorlanır. Dolayısıyla ihtiyaç duydukları sevgi, destek ve ilgiyi göremezler. Çocukluklarında duygusal ihtiyaçları tatmin edilmeyen mükemmeliyetçi kişiler, yetişkinlikte de eksik olanı arar dururlar. Bu beklentiye direkt olarak söylemek yerine, maskelerle ya da dolaylı yollarla ifade ederler. Doğaldır ki çocukluğun ihtiyaçlarını yetişkinlikte bulmak çok zordur. Mükemmeliyetçilerin sık sık diğer insanlar tarafından anlaşılmadıklarını söylemelerinin nedenlerinden biri de budur.

Eğlenmekte Zorlanma

Arkadaşlarımızla ya da kendi başımıza eğlenmek için oynadığımız oyunlar vardır. Tavla, monopoly, bilgisayar oyunları vs... Sevdiğimiz oyunlar bize zevk verir, o sıra-

da zamanın nasıl geçtiğini anlamayız. Mükemmeliyetçiler içinse eğlenme amacıyla yapılan şeylerin bile ıstıraba dönüşme olasılığı çok yüksektir. Özellikle oyun oynamak zevkli olmaktan çıkar, problem halini alır. Aslında satranççı çok seven Fatma, oyun esnasında kendisini bir hayli sıkıntılı hissettiğini söylemektedir. Karşı taraf hamlesini yaparken, o kendi piyonlarına dönüp bir hamle belirlemekle meşgul olur, o hamleye takılır. O hamleye takıldığı için de karşı tarafın hamlesini doğru biçimde değerlendiremez, mesela vezirinin tehlikede olduğunu görmez, başka bir hamle de planlamaz. Yapmak istediği hamleye odaklandığı için veziri hep kaybeder. Sabırlı davranamayıp oyunu bütün olarak göremediği için kendine kızar. Öncelikli hamlesinin veziri kurtarmak olduğunu çok geç fark etmektedir. Oyun esnasında “mutlaka kazanmalıyım” düşüncesiyle hiç rahat olamaz. Oyun bittiğinde de, kazanmadıysa başarısız olmanın verdiği sıkıntıyla eğlence kâbusa dönüşür.

“Elinden Geleni Yapmak”la Mükemmeliyetçilik Arasındaki Farklar

“Elinden geleni yapmak”, insanın bir iş ya da olay karşısında gücü yettiği kadar gayret sarf etmesidir. Aynı zamanda, o işi ya da olayı etkileyen dışsal şartları da dikkate almak, mevcut koşullar içinde yapılabilecekleri belirlemeyi de içerir. Kişi hem kendi şartlarını, hem de diğer koşulları değerlendirerek harekete geçer. Bütüne baktığında, yapabileceğini yaptığı inancını taşır. Mükemmeliyetçi kişiler için ise durum farklıdır.

Ben-merkezli mükemmeliyetçiler için, eğer belirlenen hedefe ulaşılmadıysa, yapılan her şey yetersizdir. Biri üç, diğeri bir yaşında iki çocuğu olan Canan, ertesi gün mutfağı temizlemeyi aklına koymuştur. Temizlik işini bir günde bitiremeyeceğini düşündüğü için, akşam çocuklar uyu-

duktan sonra, eşiyile geçireceği vakti mutfak dolaplarını silmeye ayırır. Oysa elinden geleni yapan kişi, o anın gerektirdiği iş neyse ona vakit ayırıp, ertesi gün mutfağı temizlemeye başladığında zamanı ve gücünü yettiği kadar kullanır.

Ben-merkezli mükemmeliyetçi kişi koşulları görse de kendini zorlar. Zorlandığının farkındadır ancak yine de hedefinden sapmaz. Amaçladığı neyse, ona ulaşmayı görev bilir.

Arkadaşı Sevgi, Ayşe'den kızına iş bulması için yardım ister. Ayşe'nin kendi işyerinde elemana ihtiyaç yoktur. Zaten o firmada üniversite mezunu olmayanlar çalıştırılmamaktadır, yani Sevgi'nin kızına uyacak bir pozisyon mevcut değildir. Ayşe, arkadaşlarına, eşine dostuna Sevgi'nin kızı için iş aradığını söyler. Onlardan da ses çıkmayınca Sevgi'yi arayıp bir sonuç elde edemediğini bildirir. Arkadaşının kızı için elinden geleni yapmıştır, bu nedenle rahattır. Oysa Oya için durum farklıdır. Oya, önce arkadaşının kızını kendi işyerinde hangi konumda çalıştırabileceğini düşünür. Yine üniversite engeli çıkmıştır ortaya. Sevgi'nin kızını işe almak şirketteki düzeni bozacaktır. Eşine ve arkadaşlarına haber yollar. Haber gelmesini beklerken ara ara telefon edip "Bir iş çıktı mı?" diye sorar. Onların yakınlarının elemana ihtiyaç duyup duymadıklarını sorgular. Oya için, Sevgi'ye hayır demek çok zordur. Tüm çabasına karşın, hayır dememek için Sevgi'yi aramaktan kaçınır. Hayır dese de kendisini çok rahatsız hisseder.

Elinden geleni yaptığına inanan kişi için, karşısındaki kişiyi arayarak iş bulamadığını söylemek rahatsız edici değildir. Oysa mükemmeliyetçi kişinin zihni hâlâ, "Başka neler yapabilirim?", "Söylemeyi unuttuğum kişi kaldı mı?", "Eksik bir şey yaptım mı?" sorularıyla meşguldür. Sınırlarını zorlayarak sonuca ulaşmak ister. Arkadaşını arayıp iş bulamadığını söylemek adeta bir işkence halini alır. Haber

verme işini erteleyip durur. Verilen görevi eksik bırakmak onun için kabul edilemezdir. Kendisini rahatsız ve mutsuz hisseder.

Öteki-merkezli mükemmeliyetçilerde durum biraz daha farklıdır. Onların beklentileri çevrelerindeki kişilere odaklanmıştır. Hastalandığında eşinin kendisiyle ilgilenmesini isteyen Şule Hanım buna iyi bir örnektir. Hasta olduğunda eşinden kendisi için sıcak bir şeyler hazırlamasını, doktora götürmesini, sık sık bir ihtiyacı olup olmadığını sormasını bekler. Bunlardan biri eksik bırakıldığında büyük bir hayal kırıklığına uğrar. Eşine sürekli hastalandığında neler yapması gerektiğini anlatır. Eşi hastalandığında, ona kendi görmek istediği ilgiyi göstererek beklentilerini anlatmaya çabalar. İstekleri gerçekleşmediğinde yeterince iyi anlamadığı için kendine kızar. Oysa kendini anlatmak için elinden geleni yapmıştır. Dahası, eline geçen her fırsatta beklentilerini ifade etmektedir. Bu da mükemmeliyetçiliğinin sonucudur.

Mükemmeliyetçiliğin Yarattığı Çatışma

Mükemmeliyetçi kişiler, yaşamlarını kaliteli kılmak için kontrolü sağlamak isterler. Yaptıkları işi kontrol etmek, tekrar etmek, başkalarının onayını almak, bir karar verirken zihinde o olayla ilgili her detayı yapıp bozarak tekrar tekrar inşa etmek sıklıkla görülen tepkilerdendir. Bu kişiler saydığımız davranışları abartılı bir şekilde tekrar ettiklerinde, kontrolü sağlamak yerine, farkında olmadan hayatın kontrolünü ellerinden geçirirler. Bu da, güvenli alanlar oluşturma çabalarını arttırır.

Nişanlısıyla ilişkisi hakkında karar vermekte zorlanan bir genç kız, problemlerini çözmek için arkadaşlarına anlatıp, onların onayını almaya çalışırken farkında olma-

dan onların onay verdiği şekilde davranmaya başlar. Bu da kontrolün dışı bağımlı olmasına yol açar.

Mehmet Bey de evden çıkarken odasını düzenli bırakmak için etrafı tekrar tekrar kontrol eder. Kitaplarının düzenine bakar, giysi dolabını inceler. Yatağını düzenler, bir bozukluk olup olmadığını gözden geçirir. Kontrolü o kadar uzar ki evden geç çıkar, işe geç kalır. Her şey istediğim gibi gitsin derken, tam aksine, farkında olmadan olaylar istediğinin dışına çıkar.

Ayla'nın yemek yaparken en çok zorlandığı şey maydanozları yıkamaktır. Maydanozları önce suya koyar, bir süre bekletir, bütün dalları sırayla sudan geçirir, sonra tek tek yapraklarını yıkar, ardından hepsini aynı boyda kesip tekrar yıkardı. Bu işlem yaklaşık 35 dakika sürdüğü için yemek yaparken bunalıyordu. Aynı şey ıspanak için de geçerliydi. Ispanak yıkamak yaklaşık 45 dakikasını alıyordu. Hiç toprak kalmaması için, yaprakları tekrar tekrar yıkıyor, iyice temizlediğine bir türlü ikna olmuyordu. Bu durum Ayla'yı o kadar bunaltmıştı ki çareyi kendisi gibi titizlenen bir ev hanımının önerdiği yöntemde bulmuştu: Yapraklı sebzeleri bulaşık makinesinde yıkamak.

Yıkama tekrarları, kontrol etmeler mükemmeliyetçi kişinin işini çok zorlaştırır. Bir işe uzun zaman harcamak insanı o kadar bunaltır ki, çözüm olarak en kısa yol bulunmaya çalışılır. Yani kişi ister istemez tam karşısına yönelir.

Kişinin yapmak istediğinin karşısına yönelmesini gösteren bir örnek:

Nevin, eve çamaşır makinesi alır. Annesi makineyi o kadar beğenir ki hemen kullanmak ister. En sonunda katı bir tutumla, Nevin'in çeyizine saklamaya karar verir. Nevin ne kadar hayır dese de annesini ikna edemez, makine çeyize kaldırılır. Aradan 6 yıl geçer, Nevin hâlâ evlenmediği için

makineyi kullanmaya karar verirler. Ancak bir türlü çalıştıramazlar. Makine bozuktur. Üretici firmayı ararlar, fabrikanın kapandığını ve o ürünün artık üretilmediğini öğrenirler. Ve makine ellerinde kalır.

Kendini Gerçekleştiren Kehanet

Bazen düşündüğümüz şeylerin başımıza geldiğini görürüz. Özellikle mükemmeliyetçi kişilerden sık sık şöyle söylediklerini duyarız: “Bak, düşündüğüm başıma geldi”, “Ben böyle olacağını biliyordum zaten”, “Demiştim ben...”

Oysa kimi zaman farkında olmadan süreci bu noktaya biz getiririz. Mükemmeliyetçi kişinin zihni daima kaygılandığı konuyla meşguldür. Adeta orada takılmıştır. Bazen bilinçli bazen bilinçsiz olarak hep o konu etrafında dönüp dolaşır. Düşüncesi davranışlarına ve konuşmalarına yansır. Sonuçta süreç sinsî bir şekilde korkulana doğru gider.

Mükemmeliyetçi bir kişi olan Aslı, son zamanlarda kardeşi Gül’ün davranışlarında bir farklılık olduğunu ama bunu kendisiyle paylaşmadığını düşünüyordu. Gül’s’e bir sorununun olmadığını söylüyordu. Aslı, kardeşinin derdini anlamak için ona her zamankinden daha çok ilgi göstermeye başlamıştı. Çay hazırlıyor, yemek yapıyor, sürekli kardeşiyle sohbet etmek için fırsat kolluyordu. Sohbetleri esnasında konu dönüp dolaşıp Gül’ün kendisini neden mutsuz hissettiğine dayanıyordu. Böyle geçen üç haftanın sonunda, Gül kendini iyi hissetmediğini söyleyerek yardım almaya gelmişti.

Mükemmellikten Gelişmeye Yönelmek

Bulunduğunuz yerden ileriye gitmek gelişmektir. Gelişme sürecinin içinde hata yapmak, eksik bırakmak da var-

dır. Hatalarımız bize nasıl ilerleyeceğimiz konusunda yol gösteren işaretlerdir. Kusursuz olana ulaşmak isteyen kişiye kilitlendiği şeyin dışındaki konuları gereksiz ayrıntılar olarak görür. Günlük yaşamımızı sadece isteklerimiz doğrultusunda saptadığımız hedeflere göre düzenlersek ister istemez limitsiz davranmış oluruz. Bu, farkında olmadan mutsuzluğa davetiye çıkarmaktır.

Erdoğan, üniversiteye başladığında arkadaş ilişkilerinin yetersiz olduğunu fark eder. Artık onun için öncelikli hedef “sosyalleşmektir”. Çok arkadaşı olduğuna inandığı kişilerle temas etmeye çalışır. Sosyal biri olarak gördüğü Mehmet’le yakınlaşır. Birlikte sinemaya gider, kantinde vakit geçirir, diğer gençlerle sohbet ederler. Sabahlara kadar oturup okula geç kalkmaktadırlar. Bir süre sonra derslere gitmek iyice zor gelir. Yarıyılın sonunda derslerinin tümünde başarısız olan Ahmet oldukça mutsuzdur. Durup düşündüğünde, derslerin kendisi için çok önemli olduğunu hatırlar. Mehmet’te sosyallik olarak gördüğü şeyin aslında sorumluluk olduğunu fark eder.

Bu örnekte olduğu gibi, ihtiyaçlarımızın yaptığı baskı yoğunlaştığında farkında olmadan “en”lere (sosyal) yönelebiliriz. Mükemmeliyetçi kişiler, “bir şeyi” en iyi şekilde yapmaya çalıştıklarında diğer işleri bir kenara koyarlar. Sadece tek bir hedefe kilitlenen kişi, kendini kısıtlar. Zihindeki kısıtlamalar azaldığında daha geniş düşünmek mümkün olur. Kişi kapasitesini kullanmaya başlar.

Optimal Düzeyde Mükemmeliyetçilik ve Patolojik Mükemmeliyetçilik

Patolojik mükemmeliyetçilikte kişiler, belirgin bir biçimde hatadan, başarısızlıktan kaçınmaya çalışırlar. Ne yaparlarsa yapsınlar hiçbir şey gözlerine yeterince iyi görün-

mez. Hep bir eksik vardır. Özgüven problemi nedeniyle sürekli kendileriyle uğraşırlar. Yaşadıkları güvensizliğin verdiği rahatsızlığı, başarının getirdiği anlık hazlarla ortadan kaldırmaya çalışırlar. Yaptıkları her işte kendilerinden üstün başarı beklerler. Optimal düzeyde mükemmeliyetçilikte ise kişi kendi sınırlarının ve koşullarının farkındadır. İyi olanı ister, ancak kişisel sınırlarının farkında olduğu için, yapamadığında derin bir mutsuzluğa gömülmez. Optimal düzeyde mükemmeliyetçi kişi hayattan haz alır. Patolojik mükemmeliyetçi ise üstün beklentileri gerçekleştiğinde anlık olarak rahatlar, sonra yine huzursuzluğa gömülür. Başarısızlıktan ölesiye korkar. Kendisini yetersiz ve başarısız hissetmesinin sonucu özsaygı yitimi ve depresyondur. Herhangi bir olumsuzlukla karşılaşacağı düşüncesiyle yoğun kaygı yaşar. Aksaklıklara abartılı tepkiler verir. Kendini aşırı bir şekilde eleştirir. Bu düşüncelerle enerjisini tüketerek yaşamdan tat almakta zorlanır.

Patolojik düzeyde mükemmeliyetçi olan Ayşe, hayatla mücadele edemediğini söyleyerek terapiye gelmişti. Mükemmeliyetçi kişiler yaşamı, Ayşe gibi, kazanılan-kaybedilen bir mücadele gibi algırlar. Bu mücadele, sadece işte ve okulda değil, ilişkilerde, dostluklarda yani hayatın her alanında geçerlidir.

Ayşe, üniversiteden sonra iş dünyasında iyi bir yer edinmek için yüksek lisans yapmak üzere yurtdışına çıkar. İngilizcesi yetersizdir. Dört aylık İngilizce eğitiminin ardından master programına yazılır. Gece gündüz demeden çalışır. Arkadaşlık ilişkileri ve sosyal aktiviteler olmadan geçen iki yılın sonunda okulundan dereceyle mezun olur. Ardından doktora yazılır. Doktora yıllarında eskisi kadar çok çalışmaz, hayatında dostluklara, ilişkilere yer açmaya baş-

lar. Ancak yaşamında farklı alanlar oluştukça, yeteri kadar ders çalışmadığı için suçluluk hisseder. Arkadaşlarıyla bir araya geldiğinde zihninin bir köşesinde hep ders çalışmadığı düşüncesi vardır. Konuşulanlara odaklanamaz, içinde bulunduğu andan zevk alamaz. Arkadaşları başka bir konudan bahsederken birdenbire alakasız bir şey söyleyerek soh-bete katılmaya çalışır. O zaman da “Arkadaşlarımla ilişkilerim iyi değil” diye dert eder.



MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DİĞER PSİKOLOJİK PROBLEMLER

Sosyal Fobi ve Mükemmeliyetçilik

Sosyal fobi sık görülen bir problemidir. Sosyal fobinin merkezinde yer alan özelliklerden biri, olumsuz değerlendirilme korkusudur. Bu kişiler, sonucunda başarısız performans gösterecekleri durumlar hakkında tahminde bulunurlar. Kaygı uyandıran durumlardan bazıları, sosyal ortamlarda yemek yemek, yabancılar ya da bir grup içinde imza atmak, şarkı söylemek vs.dir. Sosyal fobikler, davranışlarının kabul edilemez olduğuna inanır, reddedileceklerini veya değer kaybedeceklerini düşünürler.(8, s.168) Sosyal ortamlarda olumsuzluklarla karşılaşacaklarını varsaydıklarından, en ufak bir terslik hissettikleri anda, zihinlerinde otomatik olarak “büyük bir problem var” mesajı belirir. Kendilerine daha çok odaklanır, neredeyse tüm dikkatlerini davranışlarına, bedensel tepkilerine (kalp atışı, ellerinin titremesine) yönlendirirler. Bunları önlemek için büyük bir gayret sarf ederler. Gelişebilecek herhangi bir olumsuzluğu önlemeye çalışırlar. Bunun için de sosyal ortamlardan kaçınır, mümkün olduğunca soğuk ve mesafeli davranırlar.

Mükemmeliyetçi kişilerin düşüncelerinde katılık vardır. Bu katılığın kaygılarını arttırdığının farkına varmaz-

lar. “Her zaman konuşkan ve sıcakkanlı olmalıyım”, “Herkes tarafından sevilen biri olmalıyım”, “İnsanlar üzerinde olumlu etki bırakmalıyım” gibi katı düşüncelerle sosyal ortamlara girdiklerinde en ufak bir olumsuzluğu tolere edemezler. Bu düşüncelerinin dışında görüntü vermemek için kendilerini daha çok kontrol e yönelirler. Varsayımsal düşünceler de bu kişilerin hayatını zora sokar. “İnsanlar elimin, kolumun titrediğini gördüklerinde küçük düşmüş olacağım”, “Konuşurken kelimeler ağzımdan yanlış çıkarsa, insanlar aptal olduğumu düşünürler” gibi varsayımlar tehlike sinyallerini yakar. Bu alarm sonucunda kişide kendini korumaya yönelik davranışlar (kaçınma, bedensel tepkiler) ortaya çıkar.

Bunu bir kez yaşamak bile mükemmeliyetçi kişi için dayanılmaz bir durumdur. Böyle bir şey yaşamamak için elinden gelen her şeyi yapmaya hazırdır. Çünkü ona göre, yaşadığı tecrübenin anlamı başarısızlık ve yetersizliktir. Yukarıda saydığımız belirtiler bir kez bile tekrarlanmamalıdır. Kişi bu sorunu çözdüğüne inanıncaya kadar sosyal ortamlardan kaçınır.

Mükemmeliyetçiliğin çoklu boyutlarından biri de, toplumsal olarak emredilen mükemmeliyetçilik. Kişi, toplumun kendisinden hep en iyiyi, hata yapmamasını, sevilen biri olmasını beklediğine inanır. Bu beklentilere uygun davranmaya çalıştıkça, hayatının odak noktası buraya kayar ve sosyal yaşama ilişkin kaygıları gün geçtikçe artar.

OKB ve Mükemmeliyetçilik

Obsesyonlar (takıntı) ısrar eden düşünceler, itkiler ve imajlardır. Bunlar, insanın zihnine istenmeden, yersiz ve beklenmedik bir şekilde gelir. İnancı bir kişinin aklına sürekli olarak dine küfreden düşünceler üşüşür ya da yeni doğmuş bir bebeği olan anne çocuğuna zarar vereceğine dair şüpheler içinde kalır. Sık görülen takıntılardan biri de, bu-

laşma obsesyonudur. Paraya dokunca kirin bulaşması gibi. Şüphe takıntıları (kapının kilitli olup olmadığından şüphelenmek) ve seksüel imajlar (tekrarlayan cinsel içerikli düşünceler) da obsesyonlar arasındadır. Takıntıları olan kişi; bu düşüncelerle baş etmek için birtakım davranışları tekrar etmeye girişir. Bunlara kompülsiyon denir. Açık kompülsiyonlar, kirden kurtulmak için sürekli el yıkamak, düzen takıntısıyla eşyaları derleyip toplamak, objeleri sıralamak gibi davranışlardır. Kapalı kompülsiyonlar arasındaysa dua etmek, kelimeleri tekrarlamak ve hesaplamak sayılabilir. Bu eylemlerin amacı anksiyete ve acıyı azaltmaktır.(8)

Mükemmeliyetçiliğin özelliklerinden biri de, yapılması gereken işlerin layıkıyla yerine getirilip getirilmediğinden duyulan şüphelerdir. Bu kişiler, yaptıklarından emin olmak için işlerini sık sık kontrol ederler. Kontroller arttıkça işlere harcanan vakit uzar, evden çıkamamak, işlere geç kalmak gibi sonuçlar doğar.

Mükemmeliyetçi kişi, yaşamı içinde kendine güven alanları oluşturmaya çalışır. Bu nedenle aşırı bir biçimde kontrole yönelmek, karar vermekte güçlük çekmek, belli bir rutin dışına çıkamamak mükemmeliyetçinin özelliklerindendir. Uzun uzun düşünür, olayların olumlu ve olumsuz etkilerini tartar, belli bir düzen oluşuncaya kadar emek harcar. Bu sırada, bir yandan işi tamamladığı için kendisini iyi hisseder, diğer yandan da kontrollerin fazlalığı nedeniyle aşırı bir yorgunluk yaşar. Kontrol takıntıları geliştirebilir.

Öfke ve Mükemmeliyetçilik

Öfke, son derece doğal ve insani bir duygudur. Her bireyde var olan temel duygulardan biridir. Ancak öfkenin ifade ediliş şekli kişiden kişiye değişir. Peki neler öfkeye sebep olur? İncitici olaylar, yapmak istediğimiz şeylerin başkaları tarafından engellendiği inancı, insanlardan gördüğümüz kötü davranışlar karşısında öfkeleniriz. Bazı haller-

de, içinde bulunduğumuz duyguyu öfkeyle dışa vursak da, asıl hissettiğimiz büyük bir üzüntü ya da hayal kırıklığıdır. Üzücü olayları dışa vuruşumuz, çaresizliğimiz, yalnızlığımız, hayal kırıklığımız üzüntüden çok öfke görünümünde açığa çıkar.

Öfke duygusunun ne sıklıkla ortaya çıktığı ve nasıl yansıtıldığı kişiden kişiye değişir. Bir kişiyi öfkeliendiren olay, bir başkası için önemli olmayabilir. Bazı kişiler diğerlerine göre daha az kızabilirler.

Öfkenin yapıcı ve yıkıcı olmak üzere iki boyutu vardır. Yapıcı boyutu, bize nelerin yanlış gittiğini gösterir, dikkatimizi o yöne çevirmemize neden olur ve yanlış giden şeyleri düzeltmek için motivasyon sağlar. Yıkıcı yanı ise, mantığın ortadan kalkmasına neden olur. Buna tetikleyici davranış ve konuşmalar da eklenince öfke büyür. Kişi, kendi kendini gözlemlemekte zorlanır. Otomatik tepkiler ortaya çıkar. Öfke, kişinin kendisi ve çevresi için tahrip edici bir şekle bürünür. Öfkenin bir sorun olarak tanımlanması için ne sıklıkla görüldüğüne, yoğunluğuna ve ne kadar sürdüğüne bakılır.

Kişi için öfkeliendiğini ve bunun bir sorun haline geldiğini kabul etmek zordur. Mükemmeliyetçi kişilerin öfkeliendiklerini ve bunun hayatlarını zorlaştırdığını kabul etmeleri ise daha da zordur. Kusursuzluğa ulaşmak isteyen kişinin, kendisini öfke gibi bir duygunun içinde görmesi kolay kabul edilebilir değildir. Mükemmeliyetçiler, öfkelelerinin nedenini anlamak için kendilerine değil, çevrelerindeki insanlara bakar ve bu duyguya onların neden olduğunu anlatan çok sayıda bahane bulurlar. Sorunu kabullendikleri aşamada ise, hemen halletmek istedikleri için öfkelerini kontrol etmeleri daha güç hale gelir.

Mükemmeliyetçi kişiler nelere öfkelenir?

- Başka insanlar kendi doğrularına ve yanlışlarına uymadığında.

- Haksızlığa uğradıklarına inandıklarında. Haksızlığa tahammül edemediklerini sıklıkla vurgularlar.
- İnsanların onları anlamadığını hissettiklerinde.
- Kendileri ve çevrelerindeki insanlar hata yaptığında ya da başarısız olduklarında.
- Düzenleri bozulduğunda.
- Kendilerine yalan söylendiğinde. Dürüstlüğe çok önem verirler. Yalan söylenmesine tahammül edemezler. Yalan bir yana, gerçeğin en ufak bir farklı anlatımı öfkelenmelerine neden olur.

Stres ve Mükemmeliyetçilik

Stres, çevresel taleplerle kişinin bu talepleri başarılı bir şekilde karşılama yeteneği arasındaki dengesizlik olarak tanımlanmaktadır.(9, s.2) Bozulan dengenin yeniden kurulması gerekir.

Vücudun stres uyarıcısıyla karşılaştığında verdiği tepkiler vardır: Soluk alıp vermede ve kalp atışında hızlanma, kaslarda gerginlik, kan basıncının artması, titreme, terleme...

Strese verilen tepkiler, uzun zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Stresin sıklığı ve yoğunluğu, kronik hastalıkların gelişebileceği zaman dilimini kısaltabilir. Bu hastalıklar, baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı gibi bedensel rahatsızlıklar olabileceği gibi, psikolojik veya zihinsel problemler de olabilir.

İnsanlar, edindikleri davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklere göre, stres karşısında psikolojik tepki olarak geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal belirtiler geliştirebilirler.(10, s.29) Kimse kendisini stresin etkisinden tümüyle koruyamaz. Stres, insan yapısının bir parçasıdır. Bizi tetikte tutarak hayatın tehlikelerinden korunmamızı sağlar. Belli bir düzeydeki stres, bizi problemlerin çözümü için motive eder. Bu düzeyin üstüne çıktığıdaysa zarar verir.

Mükemmeliyetçi kişilerde strese neden olan faktörlerden biri, gerçekçi olmayan standartlar nedeniyle basit günlük yaşam olaylarının çok etkisinde kalmaktır. Bu kişiler, kusursuzluğa ulaşmak için birçok farklı davranış gösterirler. Kendilerini sürekli tetikte tutar ve olumsuz durumlara daha fazla odaklanırlar. Ben-merkezli mükemmeliyetçi Adnan'ın bir yıldır devam eden bir ilişkisi vardır. Adnan, ilişkisinin devam etmesini çok istemektedir. Ancak işte ve özel ilişkilerinde bazı sorunları vardır: Öfkesini kontrol edememektedir. Bazen çevresindeki kişilere karşı kırıkcı olmaktadır. Öfkesi ben-merkezli mükemmeliyetçiliğinden kaynaklanır. Sevgilisine, "Seni seviyorum" diye mesaj attığında "Ben de" cevabını almak onun için yeterli değildir. Hemen "Ne?" diye sorar. Çünkü ona göre, gönderdiği mesaj gelmesi gereken yanıt, "Ben de seni seviyorum" olmalıdır. Bunun dışındaki cevaplar onu mutlu etmeyecektir. Basit görünen bu sorun, Adnan için son derece önemlidir ve ilişkisini tümüyle etkilemektedir. Mükemmeliyetçi kişiler için en ufak bir sorun, büyük bir stres kaynağıdır. Mükemmeliyetçi olan Adnan, karşısındaki kişiden gelen tepkilere uyum sağlamakta zorlanır. Tam olarak duymak istediği cevabı alamadığında dengesi bozulur.

Bizler stres yaşadığımızda genellikle buna yol açan dış kaynaklı nedenlere odaklanırsınız; huzursuzluğumuzun sebebini dışarıda arar, diğer insanlara, kurumlara, iş hayatımıza, ailemize bakarız. Oysa düşüncelerimiz de başlı başına bir stres kaynağı olabilir.

Davranışlarınız, şahsi inançlarınız, hayatınızın nasıl olması gerektiği konusundaki düşünceleriniz hissettiğiniz strese yol açıyor olabilir. Aşağıdaki kişisel-değerlendirme envanteri, size, düşüncelerinizin anksiyete seviyenizi belirlemede oynadığı rolü görme şansı tanıyacaktır.

Kişisel Anksiyete Envanteri

Aşağıdaki ifadelere aklınızla değil, duygusal ve fiziksel olarak tepki vermelisiniz. Örneğin 9. sorudaki "Başarısız olmayı sevmiyorum!" ifadesine akıl düzeyinde, "Başarısız olmak hayatın bir parçasıdır, hepimiz bazen başarısızlık yaşıyoruz" diye karşılık veriyor olabilirsiniz. Fakat burada asıl olarak, başarısızlık muhasebesi yaptığınızda neler hissettiğinizi ve bedensel tepkilerinizi dikkate alarak cevap vermeniz gerekir. Soruları çabuk ve analiz etmeden cevaplayın. Genellikle ilk verdiğiniz cevap, en doğru olanıdır.

1. Basamak: İfadelerin üzerinden gidip tepkinizi en iyi belirten sayıyı daire içine alın.

1 = Hiç böyle hissetmem

2= Bazen böyle hissederim

3= Sık sık böyle hissederim

4= Neredeyse hep böyle hissederim

1. Her zaman kontrol etmek istiyorum.

1 2 3 4

2. Her şey adil olsun istiyorum.

1 2 3 4

3. Kendimi suçlu hissetmeden "Hayır" demek konusunda çok zorlanıyorum.

1 2 3 4

4. Her şeyin mükemmel olmasını istiyorum.

1 2 3 4

5. Kendimle ilgili yüksek beklentilerim var.

1 2 3 4

6. Diğer insanların ne düşündüklerini çok ö msi ru

1 2 3 4

7. Bir şeyin doğru yapılmasını istersem, o ş ke im yapmam gerekiyor gibi hissediyorum.

1 2 3 4

8. Kolayca kendimi suçlu hissediyorum.

1 2 3 4

9. Başarısız olmayı sevmiyorum.

1 2 3 4

10. İnsanlar daha iyi dinlemeliler gibi geliyor.

1 2 3 4

11. Tartışmaya sebep olmak istemiyorum.

1 2 3 4

12. İnsanlar her yaptığımı takdir etmiyorlar.

1 2 3 4

13. Olmak istediğim konumda değilim.

1 2 3 4

14. Gün içerisinde yeterince zamana sahip değilim.

1 2 3 4

15. Kendimi gerçekten dinlenmiş gibi hissetmiyorum.

1 2 3 4

Ara Toplam __

Genel Toplam __

2. Basamak: Her kolondaki sayıları birbiriyle toplayarak ara toplamaları bulun. (Eğer üç adet 3'ü daire içine almışsanız. O kolon için ara toplamınız 9 olacaktır.)

3. Basamak: Ara toplamaları birbiriyle toplayarak genel toplamınızı not edin. Skor kâğıdınıza bakarak etkilenme düzeyinizi saptayabilirsiniz.

15 puan: Çok gerçekçi bir insansınız. Bu ifadelerin gerçeğe uymadığının farkındasınız.

16-25 puan: Davranışlarınız hayatınızda az miktarda anksiyeteye sebep oluyor. Ufak düzeltmelerle strese dayanma gücünüzü fark edilir düzeyde arttırabilirsiniz.

26-35 puan: Düşünce ve beklentilerinizin doğrudan sebebi olarak belirli bir yükseklikte anksiyete yaşıyorsunuz. Düşünce tarzınızı değiştirirseniz, anksiyete düzeyiniz azalır ve daha çok tatmin olursunuz.

36-60 puan: Büyük ihtimalle anksiyeteniz var ve çoğu zaman kendinizden ve diğer insanlardan memnun değilsiniz. Bu sizin davranış biçiminiz haline gelmiş. Hayat tecrübelerini daha farklı yorumlamayı öğrenebilirsiniz.

Eğer 1, 4, 5, 7 ve 9. sorularda 3 veya 4 şikkını işaretlemişseniz, mükemmeliyetçi olabilirsiniz.

Gerçekte "mükemmel" diye bir şey olmadığı halde sürekli mükemmeli istemenin sebep olduğu anksiyeteyi düşünün. Bu, sürekli olarak "hiç ulaşamayacak" bir şeye erişmeye çabalayarak yaşamak anlamına gelir. Eğer bir işin doğru yapılması için o işi mutlaka sizin yapmanız gerektiğini düşünüyorsanız bundan iki sonuç çıkar: Tüm işi siz yapar hale gelirsiniz ve işleri delege edemediğiniz kişiler kendilerini güç verilmemiş, güvenilmemiş ve yetersiz hissederler.

Eğer 3, 6, 8, 10, 11, 12 ve 14. sorularda 3 veya 4 şikkını işaretlemişseniz, kendinize güvenme konusunda çalışmanız gerekiyor.(11)

Yaşadığımız stresler sonucunda çıkan kaygıyı kontrol etmede tutum ve davranışlarımız çok önemlidir. Mükemmeliyetçi kişilerin en büyük dileği, stressiz bir dünyada yaşamaktır. Stresi yok etmek mümkün olmadığı için, bu istek ve çaba sonuçsuz kalacaktır. Hayal kırıklığı ve mutsuzlukla karşı karşıya kalan mükemmeliyetçi kişi bu duygularla başa çıkmakta zorlanır.

İmkânsız istemek, bu kişilerin belirgin özelliklerinden biridir. Ulaşılması mümkün olmayan hedefe erişme çabası, mükemmeliyetçi kişinin başkalarından daha yoğun düzeyde kaygı yaşamasına neden olur. Aslında mükemmele ulaşabileceği ama kendisinin bunu başaramadığı düşüncesiyle yetersizlik hisseder. Oysa kaygı ve yetersizlik duygularıyla başa çıkmak mümkündür.

Mükemmeliyetçilik ve Depresyon

Depresyon, dünyada en sık görülen hastalıklardan biridir. Her altı kişiden biri hayatında en az bir kere depresyona girer. Yani, dünyada bir milyar kişi en az bir defa depresyon geçirmiştir.(11) Kendimizi yavaş, ilgisiz, karar-sız, odaklanamaz hissettiğimiz bir dönemdir bu. Duygudurum bozukluğu olarak da tarif edilir.(12) Sosyal sınıf ve statü ayrımı olmaksızın herkesi etkiler. Tipik belirtileri mutsuzluk, düşük enerji ve ilgi kaybı, özsaygıda azalma, suçluluk duygusu, iştah değişmesi ve uykuya yönelmede artıştır. Depresyon kadın, erkek, çocuk, yaşlı demeden herkesi etkiler.(13) Depresyonda olan kişinin zihninde çok sayıda “eğer” ve “keşke” vardır. Geçmişe yönelik pişmanlıklar artar. Kişi “Eğer yapmasaydım, keşke olsaydı, keşke yapsaydım” gibi geçmişe dönük pişmanlık ve suçluluk duyguları içindedir. Yaşamdan zevk almaz. Kendisini ve hayatı değersiz görür. Depresyondaki kişi sürekli olumsuz olaylara odaklanır. Nedeni bilinmeyen bir sıkın-

tı, sinirlilik hali içindedir. Uykuya dalmada güçlük, iştahsızlık, halsizlik, ölüm ve intihar düşünceleri, dikkati toplayamama, cinsel isteksizlik de depresyonda sıklıkla görülür.

Depresyondaki kişi kendisini aşırı yorgun hissettiği için herhangi bir iş yapmak ona çok zor gelir. Hiçbir iş yapmadığı için de, bir şey yapmıyor olmaktan sıkılır. Yemek yapmak, okula gitmek, işe gitmek gibi günlük işlevlerden kaçınır. Odası sığınağı haline gelir. Kendini biraz olsun iyi hissettiği yer evidir.

Depresyondaki kişinin hali sadece onu değil, çevresindekileri de rahatsız eder. “Yeteri kadar çaba göstermiyorsun, biraz gayret et, senin istemen yeterli” gibi sözleri işitmek kişiyi iyice çıkmaza sokar. Depresyondaki kişilerin çoğu, çevrelerindeki insanları, eşlerini, anne babalarını üzmemek istemez ancak ne yapacaklarını da bilmezler. Kitap okumak, televizyon seyretmek gibi zevk aldıkları rutin aktivitelere odaklanmaları bile zorlaşır. Sosyal ilişkileri gittikçe azalır. Dışarı çıkmak, arkadaşlarla buluşmak istemezler. Depresyon, çağdaş toplumlarda yaygın ve giderek büyüyen bir sorundur. Üzüntü ya da keder içeren bir rahatsızlık olduğu gibi, akli ve vücudu da etkiler.

Maladaptif mükemmeliyetçiler, hatalarını aşırı derecede önemseyen ve tahrip edici şekilde algılayan, başarılarını önemsemeyen, düşük özsaygıya ve güçlü aşağılık duygusuna sahip kişilerdir. Mükemmeliyetçiliğin bu formu, genel olarak patolojik bozukluklarla ilişkilidir ancak depresyonla sınırlı değildir. Anksiyete, yeme bozuklukları, intihar düşüncesi ve eğilimiyle de ilintilidir.(14)

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan belli düşünce kalıpları vardır. Bu kişilerde en çok görülen algılama bozukluklarından biri, “ya hep ya hiç” tarzı düşüncedir. Kişi “doğru” ile “yanlış” arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece ak ya da

kara görme eğilimindedir. Bu da, yüksek standartlara sahip olmak anlamına gelir. “Ya hep ya hiç” diye düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak kişilerde depresyon, anksiyete ve öfke görülebilir. Mükemmeliyetçi kişinin başkalarının davranışlarıyla ilgili düşüncelerine genellikle öfke eşlik ederken, kendisiyle ilgili düşüncelerinde anksiyete, depresyon ve yetersizlik hislerinin etkisi vardır (Antony & Swinson, 2000).

Slaney ve Ashby (1999) mükemmeliyetçiliğin DSM-IV’de yer alan birçok kişilik bozukluğu -örneğin depresyon, kaygı vb- ile ilişkili olduğunu vurgulamış; davranış ve performans için aşırı derecede yüksek standartlara sahip olmanın mükemmeliyetçilik tanımının merkezinde yer aldığını belirlemişlerdir. Hewitt, Flett ve Ediger (1996) da, depresyonda bir incinebilirlik faktörü olarak mükemmeliyetçiliğin rolünü incelemiş, kendine dönük mükemmeliyetçiliğin başarı stresiyle etkileşerek depresif semptomları yordamada etkili olduğunu, sosyal düzene dönük mükemmeliyetçiliğin ise ana etki olarak depresif semptomları yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmadan elde edilen diğer bulgular, mükemmeliyetçilik boyutlarının, zaman içinde tek kutuplu depresyonun oluşumunda önemli faktörler olarak ortaya çıkabildiğini göstermiştir (Akt: Erözkan, 2005) (15)

Depresyona en çok kendine yönelik mükemmeliyetçilikte rastlanır. Kişi kendine yönelik gerçekçi olmayan standartlara sahiptir ve bunlara ulaşmaya yönelik aşırı çabasına “ya hep ya hiç” düşünme tarzı eşlik eder. Kendini suçlar ve eleştirir, hatalarına, eksikliklerine odaklanır.

İdeal olan ile “var olan” arasındaki makasın açılması depresif belirtilerin oluşmasına zemin hazırlar. Şule için “ideal” olan işyerinde müdür olmasıydı. 31 yaşına gelmişti, onun yaşındaki tüm iş arkadaşları müdür olmuştu. “Var

olan” durum da şuydu: Şule kendi pozisyonunda en iyi çalışanlardan biriydi. Bu nedenle birçok şirket tarafından transfer edilmiş, uzun süre bir şirkette çalışmamış, dolayısıyla da müdür olamamıştı. Ancak işini iyi yaptığı için kendi alanında bilinen biriydi. İdeal olana ulaşamamak onu üzüyordu. Hem şirketten şirkete transfer olup iyi paralar kazanmak, hem de belli bir kurumda uzun süre çalışıp müdür olmak gibi gerçekçi olmayan bir beklenti içindeydi.

Son derece yaygın olan bu tür öyküler, mükemmeliyetçi kişilerde neden depresyon vakalarına sık rastlandığını net bir şekilde anlatır. Büyük bir kedi, kuyruğuyla oynayan küçük kediye sormuş. “Neden kuyruğunu kovalıyorsun?” Yavru kedi yanıt vermiş: “Bir kedi için en güzel şeyin mutluluk, mutluluğun da kuyruğum olduğunu öğrendim. Bu nedenle onu kovalıyorum, yakaladığımda mutluluğa kavuşacağım.” Bunun üzerine yaşlı kedi şöyle cevap vermiş: “Gençken ben de mutluluğun kuyruğum olduğunu düşünüyordum. Ama şunu fark ettim; ne zaman onu kovalasam, benden uzaklaşıyor, ne zaman kendi yoluma gitsem, peşimden geliyor.”

Mükemmeliyetçilik ve Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluklarının gelişimi çok etkenle (aile işlevselliği, ailede yeme bozukluğu öyküsünün olması, düşük benlik saygısı, duygudurum bozuklukları, madde kötüye kullanımı, obezite, kilo ve yemek uğraşları, obsesif-kompulsif bozukluk-OKB, kötü olaylara maruz kalma, cinselliğin kabulü ve ergenlik problemleri... gibi) yaklaşımlarla açıklanmaktadır (Fairburn ve ark. 1999). Yeme bozukluklarında yordayıcı faktörleri ele alan çalışmalarda, daha çok yeme davranışı, hastalık süresi, ek tanı durumları ve demografik özelliklerin yordayıcı etkileri araştırılmıştır. Son dönemde, kişinin psikolojik ve kişilik özelliklerinin yordayıcı olarak

ele alındığı ve bu değişkenlerin daha önemli oldukları belirtilmiştir. (Ham ve ark. 1998) (21) Özellikle de, mükemmeliyetçi kişiliğin yeme bozukluklarıyla ilişkisi araştırılmıştır. Bu noktada, yeme bozukluğu olanların kişilik özellikleri kadar, bu kişileri yetiştiren ebeveynlerin tutumlarını araştıran çalışmalar da yoğunudur.

Beden İmajı ve Diyet

Son yıllarda, zayıf olmak ve güzel görünmek birbirine eşdeğer hale geldi. Bu nedenle de kilo almak, kilo vermek kadınların hayatının merkezine yerleşti. Bugün zayıf olduğunda kendini çok iyi hissedeceğine, özgüveninin artacağına, bunun da tüm yaşamını olumlu etkileyeceğine inanan kadın sayısı hiç az değil. Zayıf olmaya verilen anlam nedeniyle sağlığı göz ardı ederek yapılan diyetler revaç buluyor.

Beden imajı, bedene ilişkin öznel ve bireysel bir algıdır ve kişiliğin temel bileşenlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Bireyin fiziksel kendiliğinin zihinsel bir resmi, kendiliğin gözle görülen kısmı, özellikle ergenlikte kendiliğin simgesi olarak nitelenen beden imajı, kendilik algısıyla bağlantılı olarak ele alınmaktadır. (Adams 1980, Collins ve Propert 1983; Gökdoğan 1988) Diğer yandan, beden imajının bireyin bedeninden hoşnut olmasıyla ilişkili olduğu ve fiziksel değişikliklerin hızlı yaşandığı bir dönem olan ergenlikte daha çok önem kazandığı vurgulanmaktadır. (Garrison ve Garrison 1975)

İdeal ve algılanan beden imajı arasındaki uyumsuzluk olarak da tanımlanan beden imajı doyumsuzluğuyla ilgili çalışmalarda, ergenlerde beden imajı doyumsuzluğu ve kendilik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmaktadır.(15) Bunun birçok nedeni vardır: Toplumsal değer yargıları, değerlendirmeler, inançlar ve medya oldukça etkilidir.

Toplumumuzda zayıf olmakla güzel, mutlu, sağlıklı olunacağına inanılır. Kilolu olmaksızın çirkinliğin, mutsuzluğun, hatta başarısızlığın göstergesi sayılır. Mükemmeliyetçi kişiler için de durum aynıdır. Toplumsal beklentileri aşırı düzeyde önemseyen mükemmeliyetçilere göre, kilo vermek hayatı daha farklı kılacaktır. Kilo vermeden eş, sevgili, arkadaş hatta iş bulmak çok güç olacaktır. Kiloları onların kendi kusurlarıdır.

Mükemmeliyetçi kişi zayıflamayı hedeflediğinde yemek yemeyi ve dış görünüşü takıntı haline getirir. Hemen sıkı bir diyet başlar. Esas zorluk, diyet başlandıktan sonra ortaya çıkar. Diyeti uygulamaya devam ederken, cazip gelen bir yemekle rejim listesinin dışına çıktığında hemen morali bozulan mükemmeliyetçi kişi diyeti bırakır. Özellikle yasak olan yemekleri yedikten sonra birden aşırı yemeye başlar.

Diğer önemli bir nokta da, kendi kendini kontrol mekanizmasıyla ilgilidir. Mükemmeliyetçi kişi diyet eksiksiz bir biçimde uymak ister. Onun için yenebilen yiyecekler ve yasak olanlar vardır. Yasak yiyecekler asla yaklaşmaması gerekir. En ufak bir kaçırma halinde, yasak yiyeceklerden az bile olsa tattığında kendini ciddi anlamda suçlu hisseder. Bunları bir kere bile olsa yemenin kilo almasına yol açacağına, artık kontrolü kaybettiğine inanır. Diyet yapmak onun için kolaylıkla mutsuzluğa dönüşebilir.

Bu noktada, kısaca medyanın etkisinden de bahsetmekte fayda var. Medya organlarından sıklıkla duyduğumuz, okuduğumuz cümlelere şöyle bir bakalım:

“Mükemmel bir vücuda sahip olmak için kullanın.”

“Selülsiz bir vücut için..... yapın.”

“Çatlaksız bir vücut için..... alın.”

“Bayan..... kusursuz vücudunu borçlu.”

“Parlak, ıslıl ıslıl saçlar için kullanın.”

Bu cümleleri kaç defa duymuşuzdur! Bazılarını da ilgiyle dinlemiş ve okumuşuzdur. Bütün bunlar, ister istemez kendi bedenimize dönmemize ve bedenimiz üzerinden güven duygumuzu sorgulamamıza neden oluyor. Bu arayış, bedenimizi var olduğu şekliyle görmemizi de zorlaştıran bir sonuca götürüyor.

Anoreksiya Nervosa ve Mükemmeliyetçilik

Anoreksiya, yaşa ve boy uzunluğuna göre olağan sayılan kilonun alt sınırında bulunmak ya da bunun üzerinde vücut ağırlığına sahip olmayı kabul edememek; beklenenin altında vücut ağırlığına sahip olunduğu halde şişmanlamaktan ve kilo almaktan ařırđ derecede korkmak, vücut biçimini ya da ağırlığını algılamada bozukluk olarak tanımlanabilir. (16)

Anoreksiya hastalığına yakalanan, 21 yıl boyunca sadece salata yiyerek beslenen ve s  bile içmediği için iki böbreğini de kaybeden Tekfen Holding Yönetim Kurulu  yesi Dr. Ayşe Leyla Akçağlılar'ın vefatını hatırlıyoruz. Kendi markasıyla çikolata üreten ve pastane sahibi olan ancak tatlının tadını bilmeyen Akçağlılar, her fırsatta sağlıksız diyetin zararlarını anlatıyordu.

Tekfen Holding'in kurucularından Necati Akçağlılar'ın kızı ve holdingin yönetim kurulu  yesi olan Dr. Ayşe Leyla Akçağlılar, 21 yıl süren diyeti sonucunda böbreklerini kaybetmiş, 2007 yılında kuzeninin b breğiyle yeni hayatına başlamıştı. Anoreksiya hastası olan Leyla Akçağlılar, dört yemek ve tatlı kitabı da yazmıştı. Son kitabı 'Böbrek Yetmezliğinde Doğru Beslenme' ile, kendi yaşamından yola çıkarak böbrek hastalarının doğru beslenmesini sağlamaya çalışmıştı.

Küçük yaşlardayken aile dostlarına ve arkadaşlarına özenle masalar hazırlamaktan, yemek pişirmekten hoşlanan

Leyla Akçağlılar, 18 yaşında Paris'e ekonomi okumaya gitmiş ve orada zayıflık tutkusuyla tanışmıştı. O yıllarda zayıflık moda olmaya başlamıştı. 1978'den 1999'a kadar sadece salata yiyerek, su bile içmeden yaşadı. Balık ve et yemekten, protein almaktan özenle kaçınan Akçağlılar'ın böbrekleri, anoreksiya hastalığı sonucu iflas etti. 5-6 yıl kronik böbrek yetmezliğiyle mücadele eden Akçağlılar, böbrek naklinden sonra yeniden hayata döndü. Ancak 'ikinci hayatım' dediği bu dönem sadece 9 ay sürdü.(17)

Leyla Akçağlılar gibi, Almanya'da yaşayan 19 yaşındaki Sina da zayıflama hastalığının pençesine düşenlerden. 19 yaşındaki genç kız, 32 kiloya düşmesine rağmen hâlâ zayıflıyor.(18) Bu rahatsızlığa yakalanan kişiler, ne kadar zayıflasalar da aşırı derecede diyet yapmaya devam ederler. Yemek yemekten dikkatle kaçınırlar. Tamamıyla yemek ve görünüm konularına odaklandıkları için ilgi alanları ve sosyal yaşamları kısıtlanmıştır. Mükemmeliyetçiliği uyumsuzluk yaratan kişilerin yemek yemeyle ilgili kuralları son derece katı ve boğucudur. Kendilerine karşı acımasız geribildirimler verirler. Bu da sorunu alevlenmesine neden olur.

Ben-merkezli mükemmeliyetçilerde yemek bozukluklarının daha sık görüldüğünü saptayan araştırmalar vardır. (19) Ben-merkezli mükemmeliyetçi olan Zeynep, sabahları bir dilim ekmek ve domatesle kahvaltı edip akşama kadar 1-2 tane diyet çubuk dışında hiçbir şey yememekteydi. Bu rejimi uygulayarak 40 kiloya kadar düşmüştü. Bize geldiğinde en büyük uğraşı kendisiydi. Akıllı hep kıyafetlerinin kaç beden olduğu, o kıyafetlerle zayıf görünüp görünmediği, o gün kaç gram aldığı ve bunun ne kadarını harcamış olabileceğiyle meşguldü. Kilo almaktan o kadar korkuyordu ki gün içinde yediği 1-2 çubuğu 3'e çıkardığında kendisine kızıyordu. Yoğun bir suçluluk duygusu içinde sürekli hata yaptığını söylüyordu. Öğünlerde herhangi bir deği-

şiklik yaparsa “kusursuz” olan yeme şeklinin bozulduğunu düşünüyordu. Bunun tümü sorumlusu olarak da kendini görüyordu.

Bulimia Nervosa ve Mükemmeliyetçilik

Bu rahatsızlıkta kişi, kontrolünü kaybettiğini hissederek ve tıknırcasına yer. Aynı zaman diliminde ve benzer koşullarda çoğu insanın yiyebileceğinden çok daha fazla yemek tüketir. Bu epizotlar sırasında yeme kontrolünün kalktığı duyumu hakimdir. Akabinde de kilo alma korkusuyla yenenleri çıkarma safhası gelir. Kişi, kendisini kusturarak, ilaç kullanarak ya da aşırı düzeyde egzersiz yaparak kilo artışı durdurmaya çalışır. Bulimik kişi, kendini değerlendirirken anlamsız biçimde vücudunun biçiminden ve ağırlığından etkilenir.(18)

Bu rahatsızlığı yaşayanlarda mükemmeliyetçilik ve yüksek beklentiler sık görülür. Yapılan araştırmalarda, mükemmeliyetçiliğin bulimik davranışların korunmasına katkıda bulunduğu saptanmıştır. Gerçekçi olmayan beklentilerin özellikle bulimik kadınlar arasında yaygın olarak gözlendiği belirlenmiştir.(20)

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ AŞABİLMEK

Başarısızlığı Kabullenmek

Bir işe başlandığında sonunun güzel olması beklenir. Olay yaşanırken de bütün çaba bu yöndedir. İşler istenildiği gibi gitmediğinde, mükemmeliyetçi kişi üzüntü ve kızgınlıkla birlikte başarısızlık duygularını da yoğun olarak yaşar. Ben-merkezli mükemmeliyetçi, sonuç istediği gibi olmadığında kendini suçlar. Eksiklikler nedeniyle kendini yargılar, başarısız görür. Öteki-merkezli mükemmeliyetçi ise kendisinden çok karşısındaki kişiye sinirlenir. Ama onun kızgınlığı da dönüp dolaşıp kendisini bulur. “İnsanlara bir türlü anlatamadım”, “Neden doğru olanı yapmıyorlar!” gibi düşüncelerle kendini tahrip eder. Başarısızlığı kabullenmekte zorlanır. Oysa yaşamımızda bizim dışımızdaki faktörlerin de etkili olduğunu görebilmek, başarısızlığı kabul etmenin ilk adımıdır.

Nişanlısından ayrılan Cemal, bunu kendi başarısızlığı olarak görüyordur. Bu algılayışı, Cemal’in, nişanlısının ilişkisi süresince kendisini yoran davranışlarını fark edememesine neden olur. Ona göre iyi bir ilişki, tartışmanın olmadığı ilişkidir. Cemal ilişkileri boyunca nişanlısının ailesi-

ne ciddi anlamda maddi destek vermiştir; üzerindeki yük ağır geldiği için, bunu zaman zaman ilişkine yansıtmıştır. Bundan ötürü şimdi kendini suçlamaktadır. Evet, nişanlısının ailesi ona beklediği kadar sıcak davranmamıştır. Ancak bütün bunlar aşılabilir sorunlardır. O toleranslı davrandığı sürece sorunları çözüp ilişkiyi devam ettirebilecektir. Ayrılık kararını alan nişanlısı olduğu halde, Cemal kendi kendine “Nerede hata yaptım da ilişkim başarısız oldu?” diye sorar. İlişkiyi etkileyen başka faktörleri; aile, nişanlısının kişilik özellikleri, öncelikleri vs. göremez. Oysa bu faktörler ilişkilerimizi ister istemez etkiler. Bunlar yokmuş gibi davranıp her sorunu çözeceğimize inanmak, ancak kendimizi zorlamamıza sebep olur. Çabaladıkça da, harcadığımız emek nedeniyle başarısızlığı kabullenmekte daha çok zorlanırız. Bizim dışımızda gelişen ve hayatımızı etkileyen faktörleri de görürsek başarısızlığın nedenini daha kolay anlar ve durumu kabulleniriz.

Başarının Anlamını Sorgulamak

Bu kişilerin “başarı” kavramını sorgulamaları, “başarı”dan anladıkları şeyin hayatlarına olumlu biçimde kattıklarını ve olumsuz etkilerini fark etmeleri gerekir. Kişi kendi iç dünyasında birtakım sorular sorarak belirli bir noktaya varabilir:

“Mükemmeliyetçi kişilerin diğer insanlara göre daha başarılı olduklarını gösteren somut kanıtlarım mı var?”

“Benim hayatta başarı olarak gördüğüm olaylar neler?”

“Bu inancım nasıl oluştu?”

“Mükemmeliyetçi davranışlarım beni sahiden başarıya taşıyor mu?”

“İşlerimi ne oranda tamamlayabiliyorum?”

“Mükemmele ulaşmak için sergilediğim davranışlar, ilişkilerimde bana nasıl bir başarı sağlıyor?”

Bu türden sorularla mükemmeliyetçilikle başarı arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamaya çalışmakta fayda vardır.

Mükemmeliyetçiliği Fark Etmek ve Sorgulamak

Kusursuzluk özlemi içinde olan kişinin bunun kendisine verdiği zararı ortadan kaldırabilmesi için önce durumun farkına varması gerekir. Olayların, kişilerin kendi “iyi” sınırlarımız içinde var olmayacağını biliriz. Yaşamın bizim dışımızda da bir akışının olduğuna ve tek tek bireyler olarak bizlerin o akış içinde yer aldığımıza inanırız. Gün içinde yaşadığımız olaylara verdiğimiz tepkiler ve beklentilerimizin duygusal etkileri mükemmeliyetçi olup olmadığımızı fark etmemize yardımcı olur.

Anadolu liseleri sınavına giren bir öğrencinin aldığı puan epeyce iyidir. Fakat anne ile çocuğun ısrarla istedikleri lisenin puanına yetmemektedir. Aile, çocuğun aldığı puanla girilebilecek Anadolu lisesine kayıt yaptırmak yerine, kendi istedikleri okulun açıklayacağı yedek listeyi beklemeyi tercih eder. Elbette ki bu riskli bir karardır ve bekleme süreci endişeyle geçer. Öğrencinin yedek listeye gireme ihtimali de söz konusudur. Aile, kendi limitlerinin dışındaki durumla yüzleşmemek için çocuğun kazandığı liseye kayıt yaptırmamayı tercih eder. Böyle durumlarda limitleri sorgulamak ve söz konusu limitlerin kişinin yaşamını nasıl etkilediğini değerlendirmek hayatı kolaylaştırır. Böyle bir sorgulamaya girişemeyen aile, verdikleri kararın çok doğal, beklentilerinin de son derece olağan olduğunu düşünmeye devam eder. Çünkü onlara göre bekledikleri lise çok iyi bir okuldur. Buna odaklanmaları, bekleyiş sürecinde çocuğun diğer okula girme fırsatını kaçırabileceğini görmelerini engeller.

Gerçek Kendinin Farkına Varmak

Bu kişiler, kendilerine bir rol biçmiş ve o rolü canlandırmış gibi hissederler. Davranışlarının verdiği rahatsızlık nedeniyle oldukları gibi görünemediklerinin farkındadırlar. Belirledikleri limitlere ulaşmak için hep sınırlara uygun davranmaya çalışırlar. Bu sırada oluşan eksikliklerini ve hatalarını da kapatmak için uğraşıp dururlar. Kusurlu buldukları davranışlarını örtmek için ekstra çaba sarf ederler. Kişi, arkadaşlarıyla bir aradayken onların kendilerini iyi hissetmesi gerektiğine inanıyorsa, hep espri yapmaya çalışır. Espri yapmadığında kendini rahatsız hisseder. Öte yandan, esprileri doğal bir akış içinde gerçekleşmediğinde, bu sefer de bunun rahatsızlığını yaşar.

Kendine Uygun Limitler Belirlemek

Kişinin hedeflerini gerçekleştirebilmesi, hedeflerin kendi sınırlarına ve koşullarına uygun olmasını gerektirir. Gerçekçi olmayan limitlerden geriye kalan, hayal kırıklıkları, üzüntü ve kırgınlıklardır. Yaşananlardan hatırlananlar, olayların bizi ne kadar zorladığıdır. Hangi yoldan gidersek gidelim, en sonunda kendimize varırız. Bu nedenle kendimizin ve diğer kişilerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlılıklarının farkına varıp ona göre hedefler belirlemek, bizi ve çevremizdekileri korur. Hem kendi kendimizi tahrip etmemiş, hem de başkalarının bizi zorlamasını engellemiş oluruz. Bizden beklenenler gerçekçi sınırlar içinde kalır.

Pazartesi ve çarşamba günleri tam, Perşembe ve cuma yarım mesaiyle çalışan Arzu, üniversite ikinci sınıfta öğrencidir. Okulla iş arasında mekik dokumakta, dersleri kaçırmamak için çabalamaktadır. Derse zamanında girmek, işe yetişmek, ders çalışmak, sınavlara girmek Arzu'yu epeyce yorar. Giriştiği her işi en iyi düzeyde yapmak istemesi onu

tahrip etmektedir. Tam zamanında derste olmak, işe geç kalmamak, sınavlardan en az 80 almak gibi yüksek hedefleri vardır. Hedeflerini kendini ve koşullarını dikkate almadan belirlediği için sırtında büyük bir yükü koşturup durmaktadır.

Sorunları Farkındalığa Çevirmek

İnsanların sorunlar karşısında verdikleri tepkiler birbirinden farklıdır. Problemlere gösterilen tepkiler, kişinin kendisini tanımasına fırsat verir. İnsanı üzen, öfkeliendiren durumlar, aynı zamanda kendini geliştirmek için çok değerli fırsatlar sunar. Sorunlar fark edilip onlarla baş edebilmek için gerekli çözümler üretildikçe olgunlaşma süreci devam eder.

Mükemmeliyetçi kişiler sorunlar karşısında kendilerine ve çevreye kızmaya yatkındırlar. Öncelikli tepkileri suçlayıcı olur. Kişinin kendine öfke duyması farkındalık kazanmasını engelleyebilir. İnsan karşılaştığı sorunları; beklentilerini, sınırlarını, strese verdiği tepkileri tanıması için olanak sunan durumlar olarak görürse süreç daha rahat atlatılır. Hem de kişinin kendini tanımasına imkân doğar.

Hatalar Karşısında Esnek Olabilmek

Mükemmeliyetçilerin hatalar karşısında esnek olamamalarının nedenini anlamaları katılıklarını azaltır.

- Bu kişiler, olayları doğru ve yanlış olarak ayırırlar. Bu nedenle en ufak kusuru büyük bir yanlışlık olarak görürler. Olayları sorgulayıp farklı yönlerini gördükçe, önemsedikleri şeylerin gerçekte ne kadar “önemli” olduğunu sorguladıkça daha esnek olabilirler.
- Limit ve hedeflere ulaşamadığını hissettikleri anda, kendilerinin ve çevrenin hatalarına karşı katılışır-

lar. Örneğin, çevresindeki kişilerin kendisini hoşgörülü, saygılı, iyi niyetli biri olarak gördüğüne inanan kişi bu algılamadan memnundur. Bir arkadaşına kendisini beklettiği için kızdığında ve bu nedenle onunla tartıştığında rahatsızlık duyar. Kendisine biçilen “hoşgörülü” ve “saygılı” imgesini kaybettiğinden endişe eder. Gerçekçi limitler ve hedefler, daha esnek olabilmeyi sağlar.

- İlişkilerde katılığı aşmada en önemli faktör, insanın davranışlarında duyguların da etkili olduğunu fark edebilmektir. “-malı, -meli” ile kurulan cümleleri azaltmak; kendi kendimize koyduğumuz mecburiyetleri yeniden düşünmek elastikiyet kazandırabilir.

Kendini Ödüllendirebilmek

İnsanın istekleri gerçekleşmediğinde, içinde bulunduğu durumu nasıl değerlendirdiği, hedefine tam olarak ulaşmasa da o süreç içinde kazandıklarını görüp göremediği önemlidir. Yaşanan sürecin kişinin hayatına katkısı varsa bunu fark edebilmelidir. Ulaşamadığı hedef için ağlamak yerine, mevcut durumun keyfini yaşamak hayata renk katar. Hedefi Boğaziçi Üniversitesi olan bir genç, İstanbul Üniversitesi’ni kazandığı için çok üzülüyorsa, yüzbinlerce kişi içinden üniversite sınavını kazanabilmiş olmanın kazancını adeta sıfıra indirir. Oysa onun yaptığı şey de az değildir. “Hedeflediğim bölüm olmasa da iyi bir sonuç elde ettim. Bunu başarmak da güzel!” deme becerisini kazanmalı, kendini ödüllendirebilmeyi öğrenmelidir.

Övgüleri Kabul Edebilmek

Mükemmeliyetçi kişiler genelde baskıcı ve eleştirel tutumları olan ailelerden geldikleri için çocukluk dönemlerinde yeterli onay ve takdirle karşılaşmamışlardır. Bu ne-

denle dışarıdan bir övgü geldiğinde nasıl tepki vereceklerini bilemezler. Bir yandan, beğenilmek hoşlarına gider; bir yandan da, onlara göre takdir edilen davranışları tatmin edici düzeyde olmadığı için ulaşılması çok zor olmayan bir durumun onaylanmasının yarattığı şaşkınlığı yaşarlar. Övgüleri kabul etmekte zorlanmalarının diğer sebebi de, beğenilen davranışlarının ödev haline gelip bundan sonra kendilerinden ısrarla talep edileceği ve bu konuda her zaman aynı düzeyde başarı sağlayamayacakları endişesidir. Oysa övgüleri kabul edip, gelen talepleri kendi yaşamlarını sınırlamayacak şekilde karşılamaları endişe düzeyini azaltır. Ayrıca diğer insanlardan gelen talepler, insana dışarıdan nasıl görüldüğüne dair ipucu verir.

Girişimde Bulunmak

Uzun uzun düşünmek sıkıntıyı arttırır. Mükemmeliyetçiler düşünmek yerine girişimde bulunur, hedeflerini küçülterek adım atarlarsa, bir süre sonra kurguların değil olayın içinde var olmaya, zihinlerindeki soruları netleştirmeye başlar, böylece davranışlarını da yönlendirebilirler. Bu bir bakıma, düşünce ile davranış arasında denge kurmayı sağlar.

Yeniliklere Yönelmek

Mükemmeliyetçi kişi, yeni şeyler denemeye çalışmalıdır. Yenilikler derken büyük değişimlerden söz etmiyoruz. Hiç sinemaya gitmeyen biri için sinemaya gitmek bir yeniliktir. Yeni bir ortama girmek, yeni bir aktiviteye katılmak, bir kursa başlamak da yenilikler arasında sayılabilir. Başlangıçta çok zorlansa, hata yapmaktan korksa da devam etmeye gayret göstermelidir.

Olumsuzluklardan Sonra Çabuk Toparlanmak

Mükemmeliyetçi kişi, sorunların ardından zihnini meşgul eden ve rahatsızlık veren düşüncelere kapılmadan kendini toparlamaya çalışmalı; “başarısızım”, “aptalım”, “günah keçisiyim”, “eziğim” gibi düşüncelerden sıyrılmalıdır. Olumsuzlukları, başarısızlıkları dünyanın sonu gelmiş, her şey bitmiş gibi görmeden, elinde olanları değerlendirmelidir.

Zamanı İyi Kullanmak

Başarılı olabilmek için esnek ve gerçekçi zaman dilimleri oluşturmak gerekir. İşleri bir an önce bitirmek için tüm zamanı tek bir işe ayırmak yerine, işle dinlenme zamanlarını aşırı yorgunluk yaratmayacak şekilde organize etmelidir. Kısa sürede büyük başarılar hedeflememek de hayal kırıklarının önüne geçecektir.

Savunmaları Azaltmak

Mükemmeliyetçi kişilerin davranışlarının mutlaka bir nedeni vardır. Herhangi bir eleştiriye de “ama”, “fakat” ile başlayan mantıksal açıklamalarla karşılık verirler. Açıklamalarının “doğru” ve “haklı” olduğu konusunda ısrarcıdır. Kullandıkları diğer savunma mekanizması da, kendilerini rahatsız eden olayları, yaşantıları ve duyguları inkâr etmektir. Bu kişiler için öfkelenmek, kızmak, kıskanmak gibi duyguları yaşamak oldukça zorlayıcıdır. Bu duyguları, yaşadıkları belli olsa da, inkâr ederler. Savunmalarını azaltırlarsa kendi gerçekleriyle tanışma imkânı bulurlar.

Kendimiz Hakkındaki

Olumsuz Konuşmaları Azaltmak

İnsanın iç dünyasında huzurlu olabilmesi için, kendisi hakkında olumsuz iç konuşmalardan kaçınması gerekir.

“Hiçbir şeyi beceremiyorum” yerine, “Şu anda bunu yapmakta zorlandım. Sonra tekrar deneyebilirim”; “Hata yapmamalıydım, ne kadar aptalım!” yerine, “Hata yapmak dünyanın sonu değil. Bununla başa çıkabilirim” diyebilmek gibi.

Farklı Bakış Açıları Geliştirebilmek

Gözleri görmeyen 30 yaşındaki bir danışanımın kendi yaşamından aktardığı kesit, katılığın insan hayatına etkisini gösteren iyi bir örnek. Seda, 10 yaşına kadar kendisini diğer insanlardan farklı görmediğini, o güne kadar hayatında her şeyin çok iyi gittiğini anlatıyordu. O gün kardeşi, “Sen körsün” dediğinde gözlerinin görmediğini öğrenmişti. O zamana kadar görmek kelimesini defalarca duymuş, kendisinin de gördüğüne inanmıştı. O gün kardeşinin söyledikleriyle kendisinin diğer insanlardan farklı olduğunu ve bugüne kadar aslında hiç görmediğini öğrenmişti. Zihinsel körlük de aynen böyledir. Bir şeye çok inanır ve o düşüncenin dışında bir şey geliştiremediğimizde her şeyin yolunda gittiğini sanırız. Ama farklı bir bakış açısı, başta bizi zorlasa ve canımızı yaksa da, bize yaşam içinde farklı çözümler olabileceğini göstermesi açısından bir anahtar olabilir.

Dürüstlük ve Sınırları Ayırmak

Mükemmeliyetçi kişilerin sık sık dürüst olmakla sınır kavramını karıştırdıkları görülür. Diyelim ki arkadaşları mükemmeliyetçi bir kişiye evliliği hakkında bir soru sordu, o da detaya girmeden cevap verdi.

“Evliliğinde bir sorun var mı?”

“İyi gidiyor” gibi.

Ancak detaya girmediği için suçluluk duyar. Oysa yaşadıklarımızın detayını paylaşmak dürüst olmak anlamına

gelmez. Ya da tersine, detay vermemek dürüst davranmaya aykırı değildir. Yaptıklarımızı olduğu gibi anlatmak dürüstlük ifade etse de, olanların detayına girmek sınırlarımızla ilgilidir.

Sorunların Üstüne Gitmek

Bu kişileri en çok belirledikleri hedefler ve bunlarla meşguliyetleri yorar. Meşguliyetler için daha gerçekçi hedefler koymak işe yarabilir. Örneğin, evini temizlemek için bütün bir günü harcayan bir ev hanımının bu işi üç saatte bitirmeye çalışması gibi... Diğer bir örnek de, sorduğu sorunun anlatılan konu için doğru olup olmadığını tartmaktan dersi takip etmekte zorlanan öğrencinin durumudur. Öğrencinin sormak istediği soruyu doğru olup olmadığını kontrol etmeden sorabilmesi üstüne gitme yöntemi-ne iyi bir örnektir.

Bütüne Bakmak

Olayların rahatsız eden kısımları yerine bütüne bakmak gerekir. Evine temizliğe gelen kadının televizyon sehpasında leke bıraktığını gören kişinin, “Burası iyi temizlenmemiş. Parmak izleri var” yerine, “Mutfak, banyo, odalar ve yerler temiz. Televizyon sehpasında parmak izi kalmış. Gözünden kaçmış olabilir”; iş çıkışı bir arkadaşı tarafından sürpriz yapılarak yemeğe davet edilen Hasan’ın, “Kıyafetim akşam yemeği için hiç uygun değil” yerine, “İnsanlar benim kıyafetimle ilgilenmeyecekler. Arkadaşım için önemli olan da birlikte zaman geçirebilmemiz” diyebilmesi gibi.

Değişim İçin Süreklilik

Mükemmeliyetçi kişilerin yaşamlarını zorlaştıran davranış ve düşüncelerinde değişim sağlayabilmeleri için sabır-

lı olmaları oldukça önemlidir. Değişimde sürekliliği sağlayan, çabuk pes etmemektir. Değişim yavaş yavaş gelişen bir süreçtir. Bu yönüyle kişiyi karamsarlığa itebilir. Kişi birkaç kez her zamankinden farklı düşünmeye, davranmaya çalışıp sonra vazgeçebilir. Bu da, dirence sebep olarak değişimi zorlaştırır. Bir anda değişmeyi beklemeden istikrarlı bir biçimde adım atmak gerekir.

Psikoterapi ve Mükemmeliyetçilik

Psikoterapide kişinin kendini tanıması, sınırlarını bilmesi, sorunlarıyla baş edebilmeyi öğrenmesi amaçlanır. Hedef, kişinin getirdiği sorunlara onun adına psikoterapistin çözüm üretmesi değildir. Kişi, yaşamına ilişkin her durumdan kendi sorumludur. Psikoterapinin amacı, danışanla sohbet edip onu rahatlatmak da değildir. Psikoterapi, danışanın, yaşam içinde karşılaştığı güçlüklerle baş edebilmesi için sahip olduğu kaynakları kullanabilmek üzere psikoterapistle sistemli bir şekilde bir araya geldiği bir ortaklıktır.

Mükemmeliyetçi kişiler, genellikle psikolojik yardım alma konusunda ilk adımı atmakta zorlanırlar. Kişinin yaşadıklarını kabullenmesi ve desteğe ihtiyacı olduğunu fark etmesi başlı başına bir adımdır zaten. Bundan sonraki aşamada, sürecin sürekliliğini sağlayabilmektir.

Terapi uzun soluklu bir süreçtir. Bu süreçte sabır çok önemlidir. Mükemmeliyetçi kişiler sorunlarını çözümlemek adına terapiye katılsalar da, terapiye uyumda zorlanırlar. Sabırsızlıkları nedeniyle sorunları hemen çözülsün isterler. Kısa sürede çözüm bulamadıklarında bir bahane bulup terapistlerini değiştirirler. Oysa sorunlarının çözümü için uzun süreli ve düzenli yardıma ihtiyaçları vardır. Bu sürece dayanamayan mükemmeliyetçi danışanlar, psikoterapi sürecini “Bir şey yapmadık, sadece sohbet ettik” diye

tanımlayabilirler. Oysa değişimin zamana ihtiyacı vardır. Her seans sonunda bir hedefe ulaşılmasa da, seans içinde paylaşılanlar son derece değerlidir. Süreç ilerledikçe paylaşılanlarla danışan, yaşamını nelerin zorlaştırdığını ve bunlarla nasıl başa çıkabileceğini görür. Bu şekilde değişim gerçekleşir.

KAYNAKLAR

1. "When Perfect isn't Good Enough". *Strategies for Coping with Perfectionism*. Martin M. Antony, Richard P. Swinson. 1998. New Harbinger Publications, Ins. s.9-10. 5674 Shattuc Avenue Oakland CA 94609
2. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. ISSN 2009. 1017-7833 s.48
3. <http://arsiv.sabah.com.tr/1997/03/24/f01.html>.
4. "Kusursuzluk Çabası, Yetersizlik Duygusu". Alfred Adler. İz Yayıncılık, İstanbul 2005. s.21.
5. <http://arsiv.sabah.com.tr/1999/07/08/g01.htm> 08.07.1999
6. Psikanaliz Yazıları. "Yalnızlık". Baharlık Kitap Dizisi 3. Bağlam Yayıncılık, Sonbahar 2001. S.91.
7. "15-16 Yaşları Arasında Çalışan, Resmi Lise ve Endüstri Meslek Lisesine Devam Eden Gençlerin Özsaygı Düzeyleri ve Denetim Odaklarının Karşılaştırılması." Zehra Erol. Tez. 2000.
8. "Cognitive Therapy of Anxiety Disorder". Adrian Wells. Wiley. New York. s.167.
9. "Stres ve Başa Çıkma Yolları". Acar Baltaş, Zuhall Baltaş. Remzi Kitabevi. 4. Basım. 1987 s. 29

10. "Türk Psikiyatri Dizini Şizofreni Dizisi". L. Sevinçok "Şizofreni Etiyolojisiinde Psikososyal Nedenler" 2000; 3(1):5-10 Yıl: 2000. cilt:3 sayı:1
11. "Depresyon". Oğuz Tan. Timaş Yayınları, 2008. İstanbul
12. "Talking to Depression" Claudia J. Strauss, Martha Manning. Penguin Books Limited. 2004 s. 5
13. "Depression for Dummies" Laura L., Ph.D. Smith, Charles H., Ph.D. Elliott Wiley Publishing. Canada. 2003. s.10
14. "The Predictors of Depression in Eighth Grade Primary School Students" Atılğan Erözkan. Elemenary Education Online. 8(2) 334-345 2009 ilköğretim-online.org.tr
15. *Türk Psikiyatri Dergisi*. "Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı. Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması". Dr. Banu Işık Canpolat, Dr. Asena Akdemir, Dr. M. Haluk Özbay, 2004; 15(1): 5-15
16. "Yeme Bozuklukları" Hande Sinirlioğlu Ertaş. Timaş Yayınları. 2006. s.56
17. <http://arama.hurriyet.com.tr/arsivnews.aspx?id=9896380>
18. <http://arama.hurriyet.com.tr/arsivnews.aspx?id=9067266>
19. "Yemek Bozukluklarında Kendi Merkezli Mükemmeliyetçilik." Cantro A, Causula V., Fuhrman C, Imirizaldu E., Sauna B., Martinez E., Toro J. Interscience Willey., Eylül 2007, 40(6) 562-8. "Bulimia ve Mükemmeliyetçilik". Brouwers, Mariette, Wiggum, Candice D. *Journal of Mental Health*, v.15 n.2 p.141-49 Nisan 1993.
20. "Üniversite Öğrencisi Kadınlarda Yeme Bozukluğu ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etkenler". *Türk Psikiyatri Dergisi* Dr. Atila Erol, Dr. Gülser Toprak, Dr. Fadime Yazıcı 2002; 13(1): 48-57

Mükemmeliyetçi Kişilik

Uzman Psikolog Zehra Erol'dan, sürekli "her şeyin en iyisini yapmalısın", "sen en iyi olmalısın" mesajına maruz kalan modern çağ insanının kusursuzluk çabasını anlatan bir kitap. Yazar, mükemmeliyetçiliğin nedenlerini, mükemmeliyetçilik-yetersizlik ilişkisini, bu duyguya zemin hazırlayan kişilik özellikleri ve anne baba tutumlarını, daima "mükemmel" olma çabasını ve mükemmeliyetçi kişilerle yaşamının zorluklarını vaka örnekleriyle ele alıyor. Aşırıya varmış mükemmeliyetçiliği "optimal düzeye" çekme önerileriyle desteklenen kitap, bir türlü yakamızı bırakmayan "mükemmel olma" çabasını yeniden gözden geçirmemizi sağlıyor.

"Hayatı boyunca kusursuzluğu ararken kendini unutan çok sayıda danışanım oldu. Zamanını bu uğurda harcayan ama tükenenin kendi yaşamı olduğunun farkına varmayan, bu arayış içinde sevdiği kişileri hatta kendini kaybeden...

Mükemmeliyetçi olduğunu düşünüp bu etiketlemeyle kendi gelişimini sınırlayanları da çok gördüm...

Mükemmeliyetçilik, hepimizin bildiği, bazen eksik bazen yanlış da olsa sıklıkla kullandığımız bir kavram. Bu özelliklere sahip kişilerin kendilerini tanımaları, onlar için geliştirici ve koruyucu olacaktır."

Zehra Erol



ISBN: 978-975-263-986-7



₺ 12,50

timas.com.tr