

# MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİK



UZMAN PSİKOLOG  
ZEHRA EROL



# İÇİNDEKİLER

MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİ KİMDİR? .....	9
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN FARKLI BOYUTLARI .....	16
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ÇOKLU BOYUTLARI .....	22
MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ .....	29
MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCE ŞEKLİ .....	49
MÜKEMMELİYETÇİ DAVRANIŞLAR.....	53
MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİĞİN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN ANNE BABA TUTUMLARI VE SOSYAL YAPI .....	62
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAKIN İLİŞKİLER.....	71
İLİŞKİLERDE SINIRLAR .....	88
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN VERDİĞİ ZARARLAR .....	92
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DİĞER PSİKOLOJİK PROBLEMLER.....	114
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ AŞABİLMEK.....	132
KAYNAKLAR.....	143

*Bu kitap, hayat içinde kusursuzluęu ararken yolunu kaybeden  
kişilere ithaf olunmuştur.*

## 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 arabayla kaldırım 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.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> 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

1 Martin M. Antony ve Richard P. Swinson, *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*, Oakland, Kaliforniya: New Harbinger Publications, 1998, s. 9-10.

2 *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2009, 1017-7833, s. 48.

sefer olmadı, bir dahakinde daha iyisini yapabilirim” diyebilir. Ancak mükemmeliyetçi kişi için “olmadı” yoktur. Her şey olabilir; olmasının 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 algıyordu. Sosyal hayatı neredeyse yoktu. İşten arta kalan zamanı daha çok evde dinlenerek geçiriyordu. Zaten işte de çok yoruluyordu. Sürekli müşterilerden yakınıyordu. Hepsisi 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, yardımsever, 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 dahi düşünürler*. Bir işin nasıl yapılacağını, neyin öncelikli olduğunu ayrıntısıyla incelerler. Böylece, hayatlarını denetim altına alıp, sorunları ortadan kaldıracabileceğine inanırlar.
- *Diğer insanların onları ancak mükemmel olduklarında değerli göreceğine ve seveceğine inanırlar*. Bu nedenle ne yaptıkları ve nasıl davrandıkları 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. Aldıkları kararın olası olumsuz etkilerini en aza

indirmek isterler. Bu nedenle de ayrıntılara inerler. Tülay Hanım, karar verme zorluğunun kişiyi nasıl etkilediğine oldukça iyi bir örnek: Ayakkabı satın almak gibi kısa sürede halledilebilecek bir iş, Tülay Hanım için oldukça uzun zaman almaktadır.

- Tülay Hanım, arkadaşlarına ayakkabı almaya gittiklerinde hemen beğenip işi bitirdiklerini, ona almak için gittiklerindeyse saatlerce dolaşp 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. Tülay Hanım’ın asıl uğraş verdiği ise kararın pişmanlığını yaşamamaktır.
- *Mükemmeliyetçi kişiler için sözler çok önemlidir.* Karşıdaki kişiden gelen tepkilere duyarlıdırlar. Karşılarındaki kişi konuşurken kelime hatası yapsa, konuşulanlara takıldıkları için hemen düzeltirler. Yanlış anlaşılma ya da yanlış anlatma söz konusu bile olmamalıdır. Örneğin, annesi hastanede hemşireyle konuşan mükemmeliyetçi bir kişi, annesi hemşireye “Doktor Hanım” diye hitap ettiğinde onu, “Doktor Hanım değil, Hemşire Hanım” diye düzeltir.
- *Yaşadıkları zorluk ve problemlerin yarattığı duygusal reaksiyonlara karşı duyarlılıkları fazladır. Bu zorlayıcı duyguların etkisini en aza indirmek için yoğun çaba sarf ederler. Olayların olumsuz yanlarını en az düzeye indirmeye çabası içinde farkında olmadan negatif kısımlara daha çok odaklanırlar. Olumsuzluklardan sık sık şikâyet ederler.*
- *Sahip oldukları malları, eşyaları iyi saklarlar. Tutumludurlar.*
- Birlikte yaşadıkları kişilerden, arkadaşlarından ve iş arkadaşlarından bir şey istemekte zorlanırlar. Bunun en önemli nedeni, çevrelerindeki insanlara güvenmekte zorlanmalarıdır. Diğer kişilerin, işleri kendileri kadar iyi yapamayacağını düşündükleri için işleri sürekli olarak 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 ederken, öte yandan sürekli mesai arkadaşlarından şikâyet ederler. Kendileri yaptıklarında ise işin kusursuz olması için çabaladıklarından bitkin düşerler. Bu görevlendirmeleri yapamamalarının nedenini, insanların “kendisi gibi iyi iş çıkaramaması” veya “yeteri kadar çaba göstermemesi” gibi gerekçelerle açıklarlar.

- *Bu kişilerle program yapmak oldukça zordur.* Yapılan programı kendi planlarına uyana kadar değiştirirler. Zaman ve yer konusunda kendi öncelikleri vardır. Karşıdaki kişinin kendilerine uymasını beklerler. Uyumlu olmayan mükemmeliyetçi kişiler program oluşturulduğunda da gidilecek yere geç kalırlar. Mutlaka yapılacak bir işleri vardır. Tam evden çıkarken anneleri aramıştır, kardeşleri yardım istemiştir vb... 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. Başarısızlıklarının nedenini kendileriyle çok fazla ilişkilendirdikleri için, açığa çıkan yetersizlik ve başarısızlık duygularıyla baş etmekte zorlanırlar. Bu nedenle de başarısız olmamak adına, ilgilendikleri konu hayatlarının merkezinde yer alır.
- *Yakın ilişkiler kurmak için adeta kusursuz kişiyi ararlar.* Birlikte olacakları kişinin kendi zihinlerinde kurguladıkları ideallere uyması onlar için 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 karşı toleransları düşüktür.* Zamanında yapılmayan, eksik bırakılan işler öfkelerini arttırır. Üstelik, kendi hatalarına da aynı şekilde yaklaşırlar.
- Olaylar istemedikleri gibi geliştiğinde çok *çabuk hayal kırıklığına uğrarlar.*
- Kendileri ve yaptıkları iş hakkında olumsuz yorumlara olumlulardan daha açıktırlar. Olumlu geribildirimleri, “zaten yapılması gerekeni yaptım” diyerek normalleştirirler. Olumsuz geribildirimlerde ise “olayları olduğundan fazla kontrol etme ihtiyacı nedeniyle” işler için çok fazla zaman harcadığından önemli düzeyde etkilenirler. Örneğin; Aydan, akşam yemeği için evinde misafir ağırılar. Misafirler birkaç kez yemeklerin ne kadar güzel olduğunu söyler. İkramdan 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 gününü “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, yetenezsiz 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 olamadıklarında 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 oldu-

ğu 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,* kendilerini 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 ve 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.<sup>3</sup> 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.

Herkesin belirlediği standartlar vardır. Bu standartlar kişinin kendi ve çevresindekilerin hayatında sarsıntıya sebep olduğunda mükemmeliyetçiliğin kişinin uyumunu bozduğundan bahsedebiliriz. Çiler’in kendi merkezli mükemmeliyetçiliği, katı standartları nedeniyle hem kendini hem de çevresini etkilemekteydi. Mutsuzluğunu da

3 Martin M. Antony ve Richard P. Swinson, *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*, Oakland, Kaliforniya: New Harbinger Publications, 1998, s. 9-10.

belirlediği katı sınırlara değil hedefine ulaşamamasına bağlamaktaydı. Çiler sürekli kendisiyle uğraşmaktaydı. Özellikle de kilolarıyla. Anne olmak istiyordu, ama çocuğu olmamıştı. 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. “İstedğim 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.

Ben-merkezli mükemmeliyetçilikte kişi belirlediği hedefleri ulaşılabilir gördüğü için bu limitlere ulaşmak için çaba sarfeder. Belirlediği limitleri kendine özgü olarak değerlendirdiği için “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. Yapamadığında 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 belirledikleri hedeflere ulaşamamak hayal kırıklığı yaratır. Kişinin kendinden beklentilerini gerçekleştirmemesinin yarattığı sıkıntı depresyonun gelişimi için tetikleyicidir. Ayrıca kişinin kendi beden algısıyla var olmasını istediği beden algısı arasında tutarsızlık varsa bu da yeme bozukluklarının gelişimi için risk faktörüdür.

### **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 beklendikleri kadar iyi bir performans alamayıp hayal kırıklığına uğramaktan korkarlar. Bazı ölçüsüz kızgınlıkları vardır. İnsanlardan beklentileri yüksek olduğu için başka problemler de yaşarlar.<sup>4</sup>

Öteki-merkezli mükemmeliyetçi kişiler “Çevremdeki insanlar benim için neyin önemli olduğunu biliyorlar; ona göre davranırlar”, “Bunlar hayattaki doğrular değil mi?”, “Bunlara uyulması gerekmez mi?” gibi yaklaşımlarla belirledikleri hedefleri savunur. Karşısındaki kişinin buna uymasını beklerler. Çoğunlukla talepkâr olduklarının farkında değildirler. Onlara göre beklentileri doğaldır, çünkü doğru ve yanlış bellidir. Herkes bu ilkelere göre davranmalıdır.

Öteki-merkezli mükemmeliyetçiliğin etkisinin en fazla görüldüğü alanlardan biri yakın ilişkilerdir. Yakın ilişkide olunan kişiden kendi standartlarını beklemek ve gerçekleşmediğinde yaşanan hayal kırıklığı ilişkileri ciddi düzeyde etkiler. Emel ve Ahmet’in ilişkisinde en önemli problem beklentilerin yarattığı sarsıntıdır. 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

4 A.g.e., s. 9-10.

zaman zaman eşine ve çocuklarına kısa kısa sorular sorardı. 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, duygusal paylaşımlarını sadece sözle değil davranışlara dökerek anlatmasını, kendisine sarılmasını, elini tutmasını, kendisiyle birlikte zaman geçirmesini 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 yaşıyordu.

Öteki-merkezli mükemmeliyetçilikte kişi eşinden, arkadaşlarından ve iş arkadaşlarından kendi belirledikleri doğrulara uymalarını bekler. Karşımızdakinden bizim koyduğumuz standartlara uygun hareket etmesini beklemek, kendi taleplerimizin doğru olduğu inancına dayanır. Bu talepleri sözle veya imayla karşımızdakine iletmek 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 çözümlenmeye çalışmak, ilişkiye katkı sağlamak yerine problemlerin artmasına neden olur. İlişkide, sorunlar dışında bir şey konuşulmaz hale gelir. Buradaki hassas nokta kendi belirlediğiniz limitleri talep ettiğiniz kişinin istekleriniz için sorumluluk almasıdır. Bunun gerçekleşebilmesi belirlenen limitlerin o kişi içinde kabul görmesi ile mümkündür. Belirlediğiniz limitler yakın ilişki içinde olduğunuz kişi tarafından karşılanamayacak standartlara sahipse o zaman ilişkiyi zor günler bekliyor demektir.

### **Toplumsal Olarak Emredilen Mükemmeliyetçilik**

Toplumsal olarak emredilen mükemmeliyetçiler, toplumun beklentilerini abartır ve asla bu standartları yakalayamayacaklarına ina-

nırlar. 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.<sup>5</sup> “Çevremdekiler hep benden mükemmel olmamı bekliyorlar” diye yakınırırlar.

Toplumun beklentilerinden etkilenen mükemmeliyetçiliğin etkisi en çok ilişkilerde kendini gösterir. Farklı dinlere sahip kişilerin evlenmesi, boşanma ile ilgili toplumun bakış açısı, ilişkilerde yaş farkları gibi ilişkisel konuların kişi üzerinde baskısından bahsedebiliriz. Bu noktada Hüseyin Bey’in yakındığı konuda toplumun kendisinden beklentilerine karşı duyarlılığıyla ilgiliydi. Toplumsal olarak hissettirilen mükemmeliyetçiliğe net bir örnekti. Hüseyin Bey sevilen ve saygı duyulan bir kişidir. Başarılı bir iş yaşamı vardır. Eşinden on yıl önce ayrılmıştır. Yeni bir ilişkiye başlamıştır. Evlenmeyi düşünmekte, ancak evlenmek 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, toplumun standartlarını yerine getirirlerse seveceklerine 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 çözmek isterler. Mesele uzadıkça kaygıları artarak devam eder ve kaygılarını kontrol etmekte zorlanırlar. Başkalarının söyledikleri, düşündükleri onlar için çok önemli olduğundan, insanlarla ilişkilerinde yaşadıkları

---

5 A.g.e., s. 9-10.

## Mükemmeliyetçi Kişilik

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 “Yapabildiğimin en iyisini yapmalıyım”, “Yapabileceğimden iyi olmalı” sözlerini duyarsınız.



## MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ÇOKLU BOYUTLARI

Hewit ve Flett'in dışında Psikolog Randy Frost ve meslektaşlarının (Frost ve Martin, 1990; Frost ve diğerleri, 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.<sup>6</sup> Bu kişiler, onaylanmamak ve yargılanmaktan çok fazla rahatsız olurlar. Kendisine söylenen sözlerden olumsuz olanı aşırı duyarlılıkları nedeniyle zihinlerini sıklıkla meşgul eder.

Hatalara aşırı odaklanmanın en sık açığa çıktığı alanlardan biri de iş yaşamıdır. Ayşe'nin, çalışma ortamındaki eleman değişimleri nedeniyle iş yükü artmıştır. Yöneticisinden kendisine bir yardımcı alınmasını ister. Yöneticisi ona, "Sen de diğer arkadaşlarının çalıştığı saat kadar çalışıyorsun. Sana farklı muamele etmem mümkün değil. Seni anlıyorum, iki kişinin yaptığı işi yapıyorsun, ama şu an için sana yardımcı alamayız," der. Ayşe, patronunun söylediklerinin en çok "Sen de diğer arkadaşlarının çalıştığı saat kadar çalışıyorsun" kısmından etkilenir. Çünkü o diğerleriyle aynı saatlerde çalışsa da, iş yükü çok daha fazladır. Bunu patronuna ifade edemese de, kendi

---

6 A.g.e., s. 9-10.

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

Hatalara aşırı odaklanma bir işe başlamayı ve o işi sürdürmeyi oldukça zorlaştırır. 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. Hata yaptığında yaşayacağı rahatsızlıktan kaçınmak için kişi, Mehmet’te olduğu gibi, yaptığı işi bırakarak sıkıntı veren duygulardan uzaklaşmış olur. Ancak bu durum, kişinin yaşamını sınırlar ve gerçek performansını ortaya koymasını zorlaştırır.

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.<sup>7</sup> Psikolog Randa Frost ve

---

<sup>7</sup> A.g.e., s. 9-10.

meslektaşlarının “yüksek bireysel standartlar” olarak isimlendirdikleri mükemmeliyetçilik, Hewit ve Flett tarafından “ben-merkezli mükemmeliyetçilik” olarak tanımlanmıştır.

Yüksek bireysel standartlar sabırsızlıkla birleşince Yaşar’da olduğu gibi mutsuzluğa neden olabilir. 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 geçmemiştir 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. Yaşar yeni mezun olduktan sonra girdiği ilişkiler kendi standartlarına uymadığı için iş arayışına devam etti. Aynı zamanda istediği gibi bir iş bulamaması kendisini değersiz hissetmesine de neden olmuştu.

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, iyi hissetmemizde önemli yer tutan sosyal yaşam, aile*

*ilişkileri, hobiler gibi bizi besleyen kaynaklardan mahrum kalmamıza ve stresle baş etmede zorlanmamıza neden olur.*

### **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. İş layıkıyla yaptıklarından emin olmadıkları için tekrar tekrar kontrol ederler. Bu tür şüpheler, takıntı-zorlantı problemi olanlarda görülür.<sup>8</sup> 21 yaşındaki Merve'nin en çok istediği şey, akademik açıdan başarılı olmaktı. 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. Aynı zamanda tekrar tekrar kontrol edip harcanan zaman arttıkça da kişi yaptığı eylemden en iyi sonucu almak isteyecektir. Yaptıklarından daha az tatmin olacaktır.

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. İş yapış

<sup>8</sup> A.g.e., s. 9-10.

şekilleri ile ilgili zihinsel bir oragnizasyon oluştururlar. Bu organizasyona uygun şekilde sürecin ilerlemesini beklerler.

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.<sup>9</sup>

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

---

9 A.g.e., s. 9-10.

sorun yaratabilir. İlişkilerde bozulma, işin zamanında yetişmemesi ve belirli bir çözümde uzlaşmama 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 mükemmeliyetçi 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.<sup>10</sup>

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 da annesini memnun etmesinin çok zor olduğunu vurguluyordu. Annesinin belirlediği standartlardan daha düşük not aldığı anda annesine notunu söylemiyordu. Çünkü annesi her düşük nota 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

---

10 A.g.e., s. 9-10.

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 okulunu 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.

Ailenin yüksek beklentileri ebeveyn ile çocuk arasında tartışmalara sebep olabileceği gibi bazen de mesafeye sebep olur. Bu kişiler, kendilerinden beklenenlerin çok olması ve bunları gerçekleştirenin yol açtığı gerginlikle kendilerini ailelerine yakın hissedemez ve zamanla aileden uzaklaşırlar. Bu kopuş bazen dışa yansıtılsa da, çoğu zaman iç dünyada yaşanır.