MÜKEMMELİYETÇİLİKTE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ, M.D., Ph.D.

Psikiyatri uzmanı

Academy of Cognitive Therapy- Sertifiye Terapist ve Eğitici

European Association for Behavioral and Cognitive Therapies- Sertifiye Terapist

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği- Kurucu Üyesi ve Eğiticisi

Boğaziçi Üniversitesi Öğretim Üyesi

Sunum planı

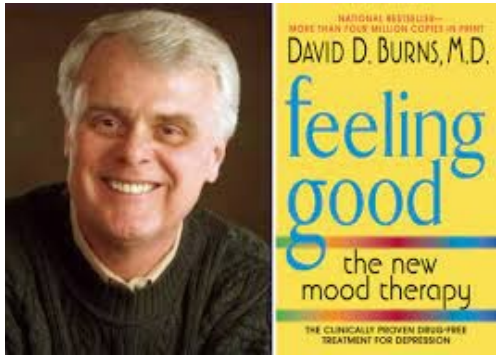
- Tanımı ve tarihçesi
- Klinik görünümleri
- Bilişsel davranışçı model
- BDT teknikleri

Tarihçesi

- **Karen Horney (1950).** Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: «meli-malı'ların zorbalığı»
- **Albert Ellis:** Bizi zora sokan üç meli-malı vardır:
  - İyi yapmalıyım.
  - Bana iyi davranmalısın.
  - Dünya kolay olmalı.
- **Hollender, M. H. (1965).** Kendisinden ve diğer insanlardan durumun gerektirdiğinden daha yüksek kalitede bir performans bekleme
- **Burns, D. (1980):** Mükemmeliyetçi insanları "standartları ulaşılamayacak ve mantık ötesinde olacak kadar yüksek, imkansız amaçlar peşinde takıntılı bir şekilde uğraşan, kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı üzerinden değerlendiren kişiler" olarak tanımlamış.







Tek boyutlu bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik

Disfonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin bir alt ölçeği olarak «başarı-mükemmeliyetçilik» (Weissman ve Beck, 1978; adaptasyonu Burns, 1980): Kendini değerlendirmenin başarıya endeksli olması

Eğer işimde başarılı olmazsam yetersizim demektir.

Yeme Bozukluğu Ölçeği'nin bir alt başlığı olarak mükemmeliyetçilik (Garner, Olmstead ve Polivy, 1983).

Benim ailemde sadece üstün performanslar yeterince iyidir.

Çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik-1

Frost ve ark. (1990): **Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği** (Kaan M. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2011)

Hata Yapma Endişesi: Hata yapmanın yetersizlik göstergesi olduğu ve bu nedenle başkalarının saygısını yitirebileceğine dair inançlar.

Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar çok sever.

Kişisel Standartlar: Kendine yüksek standartlar koyma ve öz değerlendirme yaparken bu standartlara aşırı önem vermeyle ilgili inançlar.

Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.

Ailesel Beklentiler: Ailenin yüksek standartlara sahip olduklarına dair inançlar.

Ailemin beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilecekmişim gibi hissetmem.

Aileden Eleştiri: Ebeveynlerin aşırı eleştirel olduğuna dair inançlar.

Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.

Yaptığından Emin Olamama: Performansının yeterli olmadığına ya da beklentileri karşılamadığına dair inançlar.

Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.

Düzen: Organizasyon ve düzene verilen öneme dair inançlar

Düzenli ve tertipli bir insan olmaya çalışırım.

Çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik-2

Hewitt ve Flett (1991): **Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği** (Oral M. Yüksek Lisans Tezi, 1999)

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik:

Kişinin kendisine aşırı yüksek standartlar koymasıyla ve aşırı öz eleştiri yapmasıyla ilgili inançları

Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.

Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik:

Kişinin hayatındaki önemli kişilerin yüksek standartları karşılaması gerektiğine dair inançları

Yakınlarımın hata yapmasına tahammül edemem.

Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik:

Kişinin çevresindeki insanların ondan yüksek standartlara ulaşmasını beklediğine dair inançları

Ailem benden mükemmel olmamı bekler.

Tanılar arası bir kavram olarak mükemmeliyetçilik

Shafran ve ark. (2002): Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği olmanın ötesinde, birçok psikopatolojinin ortaya çıkmasına neden olabilen klinik bir tablo olarak ele alınmalıdır.

Klinik mükemmeliyetçilik (*clinical perfectionism*): Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin en azından yaşamının bir alanında kendine koyduğu yüksek standartlara aşırı ölçüde bağlı olması ve olumsuz sonuçlarını görmesine rağmen bu standartları tutturma çabasına devam etmesi

Tedavide altta yatan klinik mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahaleler yapmazsanız nüksetme ihtimali yüksek olur.

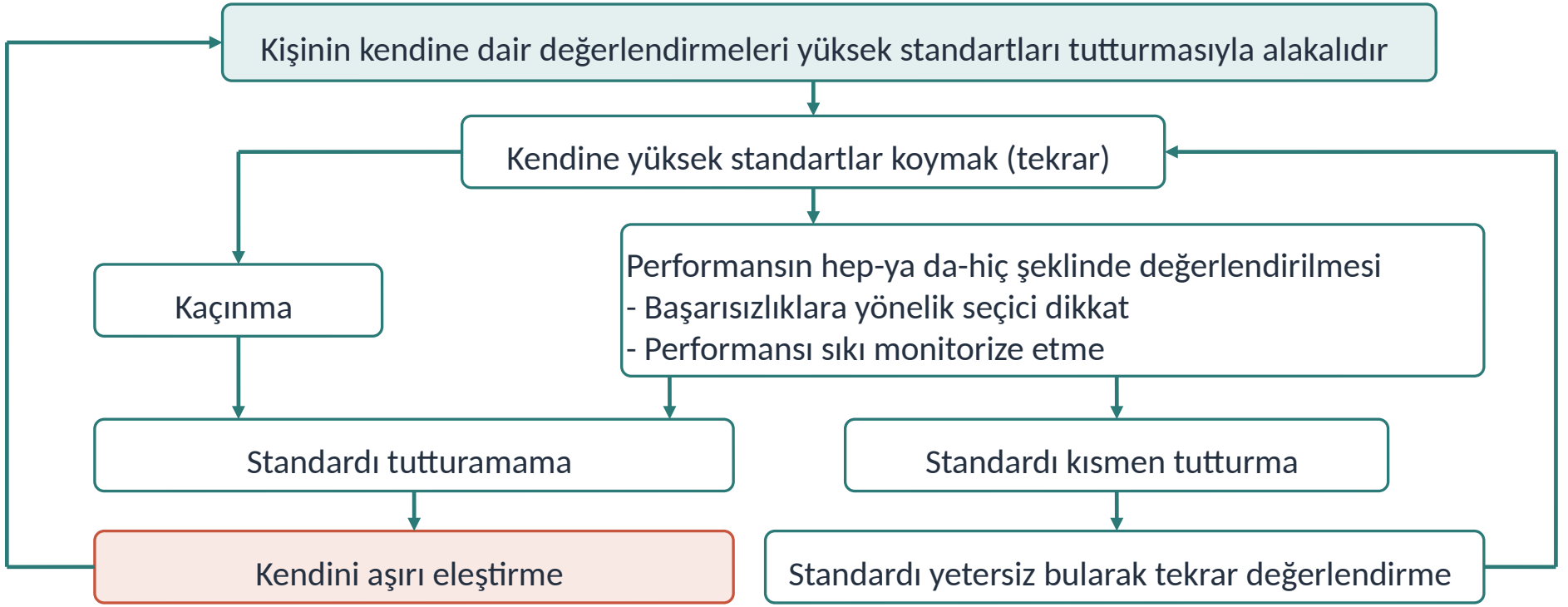
Mükemmeliyetçiliğin eşlik ettiği tanılar

- Yeme bozuklukları
- Depresyon
- OKB
- SAB
- OKKB

Tanısız danışanlarda mükemmeliyetçilik çalışmak gerekebileceğini düşündüren durumlar

- Düşük özdeğer, özsaygı, özşefkat
- Tükenmişlik belirtileri
- Fonda depresif müzik
- Fonda anksiyete
- Anda olamama, kafada kurma eğilimi
- Kişiler arası ilişki sorunları
- Partner sorunları
- Ruhsal rijidite
- Fiziksel rijidite

Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel Davranışçı modeli (Shafran ve ark., 2002)



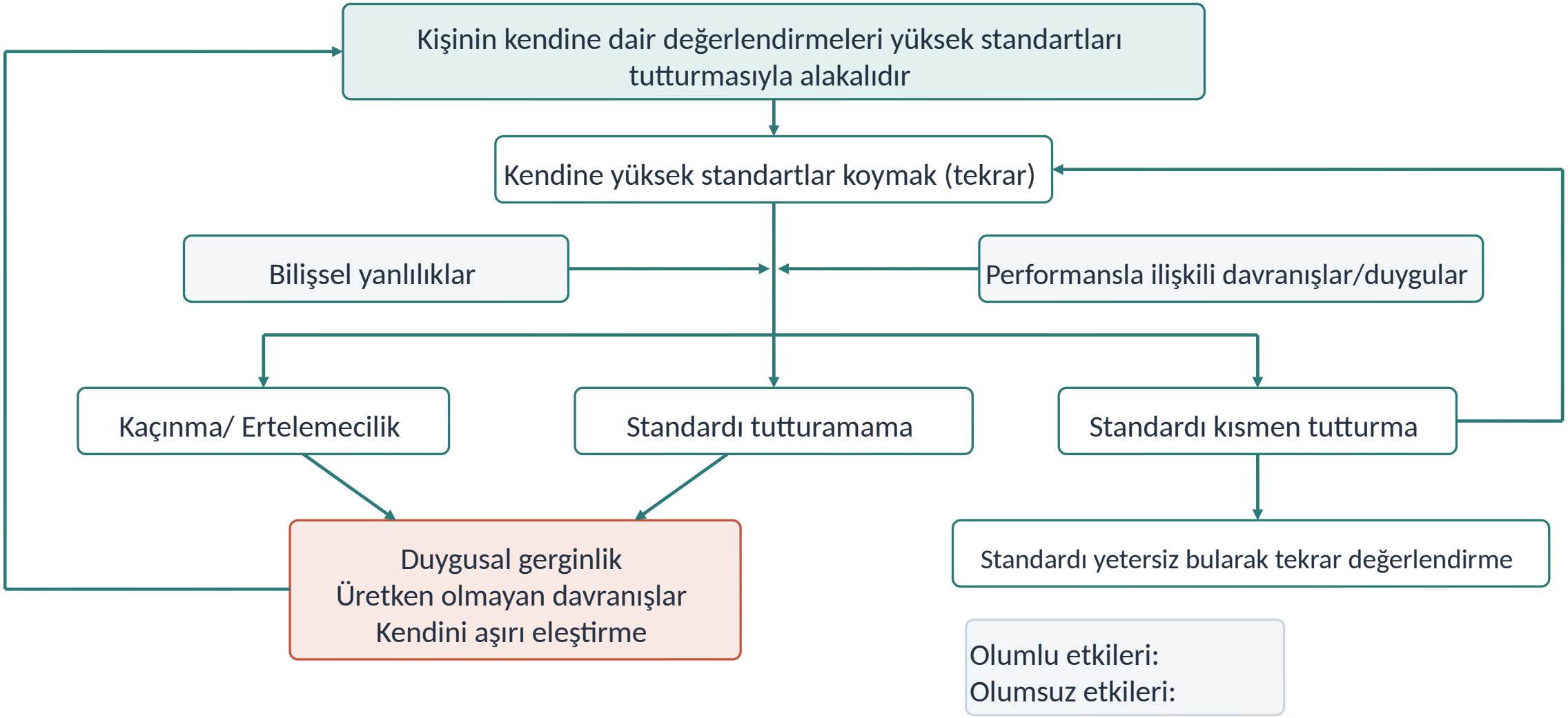
Olumsuz etkileri:

- Zaman kaybetme
- Performans anksiyetesi
- Sosyal izolasyon
- İlgi alanlarının daralması
- Düşük duygudurum
- Ertelemecilik

Olumlu etkileri:

- Hayatın basitleşmesi
- Yapı ve kontrol sağlaması
- Sosyal takdir
- Objektif başarısızlığı önler
- Başarılar getirir

Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel Davranışçı Modeli-Revize (Shafran, 2021)



Mükemmeliyetçilikte sık görülen düşünce örüntüleri

Düşünce örüntüsü	Açıklaması	Örnekler
Hep-ya da- hiç düşünme	Bir durumu bir süreklilik yerine iki kategoriden biri olarak görme	*Ya en yüksek notu alırım, ya da başarısızım demektir.*
Olumluyu görmeme	Olumlu deneyim ya da yeteneklerin sayılmadığını düşünme	*Bunu yapmak kolaydı, bu sayılmaz.*
Çifte standart	Kişinin kendine katı ve yüksek standartlar koyup diğerlerine daha esnek standartlar koyması	*Diğerleri hata yapabilir ama ben yapamam.*
Aşırı genelleme	O anki durumu aşan bir şekilde genel olumsuz bir sonuca ulaşma	*Sunum istediğim gibi geçmedi, bundan sonra da asla iyi bir sunum yapamayacağım.*
-meli/-malı	Kişinin kendisinin (ve diğerlerinin) nasıl davranması gerektiğine dair katı beklentilerinin olması	*Eşim özel günlerimizi asla unutmamalı.*

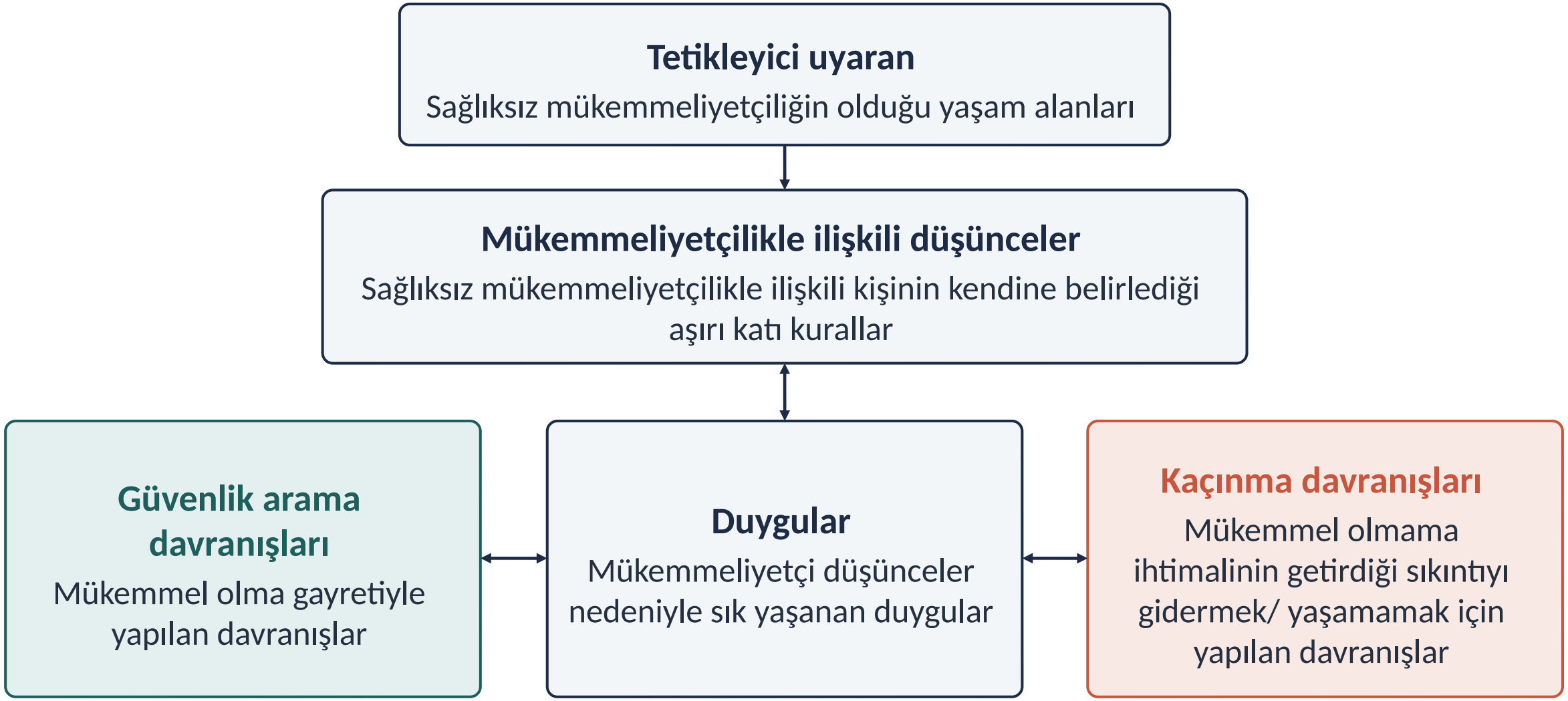
Mükemmeliyetçilikte sık görülen düşünce örüntüleri

Düşünce örüntüsü	Açıklaması	Örnekler
Felaketleştirme	Olabilecek en kötü durumu/sonucu düşünme	*Patronum bir hatamı yakalarsa beni işten kovar.*
Etiketleme	Kendine (ve başkalarına) etiketler yapıştırma	*Bunu yapamadığım için geri zekâlının tekiyim.*
Kişiselleştirme	Diğer olasılıkları gözetmeden bir olayın tümünü kendisiyle ilişkilendirme	*Takımım başarısızlığa uğramışsa bu tamamen benim suçumdur.*
Zihin okuma	Başkalarının zihninden ne geçtiğini bildiğine inanma	*Böyle söylüyor ama aslında beni sevmiyor.*
Duygusal nedenselleştirme	Aksine olan kanıtları görmeden veya dikkate almadan hissedilen şeyin gerçek olacağına inanma	*Çok kaygılıyım demek ki sunumum kötü geçecek.*

Mükemmeliyetçiliğe eşlik eden davranış kalıpları

Davranış	Tanımı	Örnekler
Kaçınma	Bir şey yapmayarak bir durum hakkındaki anksiyeteyi azaltmaya/ yok etmeye çalışma	• Makaleleri göndermeme • Arkadaşları eve çağırmama • Flört etmeme
Ertelemecilik	Bir şeyi yapmayı son ana kadar geciktirerek anksiyeteyi azaltmaya/yok etmeye çalışma	• Ödevi son dakikada teslim etme • Ders çalışmayı son saatlere bırakma • Evi temizlemeyi erteleme
Kontrolcülük	Mükemmeliyetçi olunan alandaki performansı sürekli kontrol etme. Şu davranışları içerir: • **Test etme:** Sürekli performansı test etme • **Karşılaştırma:** Başkalarının performansı ile karşılaştırma • **Onay arama:** Performans hakkında başkalarından onay almaya çalışma	• Sürekli yazılan raporu tekrar tekrar okuma • Bedeni ayna karşısında inceleme • Kendi notlarını diğer öğrencilerin notlarıyla kıyaslama • İnsanlardan sürekli olmayan hatalar için özür dileme
Üretken olmayan davranışlar	Anksiyete duyduğu bir duruma karşı bir tedbir almak amacıyla yapılan fakat geri tepip durumu daha da kötüleştirebilen davranışlar	• İşe başlamadan önce sürekli listeler yapma • İş gününün başında ve sonunda her zaman kalemlerin ucunu açma • Çalışmaya başlamadan önce masanın üzerindeki nesneleri sıraya dizme

Mükemmeliyetçilik için bilişsel davranışçı model önerisi



Mükemmeliyetçilikte görünen davranış kalıpları

Kaçınma davranışları: Mükemmel olmama ihtimalinin getirdiği sıkıntıyı gidermek/ yaşamamak için yapılan davranışlar

- Risk almama- konfor alanının dışına çıkmama
- Hata yapma/mükemmel olmama olasılığını gördüğü işleri baştan reddetme
- Kendisinden daha iyi olduğunu düşündüğü biriyle rekabete girmeme
- Yeni şeyler denememe
- Ertelemecilik
- İnsanlarla çatışmaya girmeme

- İnsanları memnun etme çabası (eleştirilmemek için)
- Kendini çok fazla ön plana koymama/kendini saklama çabası (eleştirilmemek için)
- Aksi fikrini söylememe (eleştirilmemek için)
- İnsanlara zayıf yönünü göstermeme
- Alışkanlık ve rutinleri değiştirmeme

Mükemmeliyetçilikte görünen davranış kalıpları

Güvenlik arama davranışları: Mükemmel olma gayretiyle yapılan davranışlar

- Tekrar tekrar kontrol etme
- Detaycılık
- Çok çalışma
- Kendini diğer insanlarla kıyaslama

- Onay arama
- Listeler hazırlama
- Araştırma, sorgulama
- Kafada kurma/tüm olasılıkları düşünerek hazırlık yapmaya çalışma

Mükemmeliyetçilikte BDT basamakları (Shafran ve ark., 2002; Shafran, 2021)

Basamaklar	İçerik
Değişim için motivasyonu artırma	Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerini gözden geçirme
Psikoeğitim	Mükemmeliyetçiliğe eşlik eden inançların neden doğru ol(a)mayabileceğine dair bilgilendirme
Kayıt tutma	Mükemmeliyetçiliğe eşlik eden düşünce, duygu ve davranışların kaydını tutma
Formülasyon	Mükemmeliyetçilikle ilgili formülasyonun kişiselleştirilmesi
Anket yöntemi	Kişinin mükemmeliyetçilikle alakalı inançları konusunda diğer insanların nasıl başa çıktığıyla ilgili anketler uygulama
Davranış deneyleri	Mükemmeliyetçilikle ilgili inançlarının geçerliliğini test ettiği davranış deneyleri planlama
Bilişsel yeniden yapılandırma	Sık kullanılan bilişsel çarpıtmalarla çalışma
Zaman yönetimi	Ertelemecilik için zaman yönetimi tekniklerini kullanma
Kendisiyle ilgili işlevsel olmayan inançlarla çalışma	Düşük benlik saygısı ile çalışma
Relaps önleme	Gözden geçirme, olası riskleri inceleme

Yapı: 8 haftalık 10 seans, ilk 6 seans haftada 2, 7-9 hafta 1, son seans 2 hafta sonra

Mükemmeliyetçiliğe BDT yaklaşımı için protokol önerisi

Seans	İçerik
0	Değerlendirme Hedeflerin belirlenmesi Psikoeğitim
1	Kayıt tutmanın öğretilmesi
2	Sendrom düzeyinde formülasyonun kişiselleştirilmesi
3-5	Güvenlik arama davranışlarının bırakılmasına yönelik davranış deneyleri
6-7	Kaçınmaların giderilmesine yönelik maruziyetler
8-9	Katı kuralları esnek stratejilere çevirme
10-11	Eleştirel iç sesi susturma
12	Gözden geçirme, takipleri planlama

Yapı: Haftada-iki haftada bir yapılan seanslar

Olgu sunumu-demografik bilgiler

- Hazal
- 38 yaşında
- Evli
- 7 yaşında bir kızı var
- Kurumsal bir firmada müdür

Geliş nedenleri

- Kendini tükenmiş hissetme
- Hayatla birlikte «sürükleniyormuş» hissi
- Anın tadını çıkaramama
- Gevşeyememe

Öykü-1 (iş yaşamı)

> *«Öncelikle bir işkolik olduğumu söyleyebilirim.»*

- İşinde her zaman çok çalışarak, yöneticilerinin isteklerini hemen ve hızlıca yerine getirerek erken yaşta kariyerinin basamaklarını hızla tırmanmıştı.
- Fakat son yıllarda bu durum mesai saatlerinin giderek uzamasına ve tatil günlerinde bile iş yapmak zorunda kalmasına yol açmıştı.
- İşindeki seviyesi yükseldikçe ve sorumlulukları arttıkça hata yapma korkusu giderek artmıştı.
- Detaylarda çok boğulur olmuştu.
- İş bittikten sonra tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı duymaya başlamıştı.
- Altında çalışan insanların hatasına karşı da tahammülsüzdü. İşyerindekiler son zamanlarda aşırı gergin olduğunu söylüyorlardı.
- Üstelik artık önemli işleri hata yapma korkusu nedeniyle son ana kadar ertelemeye başlamıştı.
- Her geçen gün performansı düşüyordu.
- İşleriyle ilgili kendine koyduğu yüksek standardı tutturamadığını düşündüğünde kendine olan güveni hızlıca çöküyordu.

Öykü-2 (annelik)

«Anneliğime de en az işim kadar önem veririm.»

- Pınar'ı doğurduktan sonra 2 yıl ücretsiz izin alarak Pınar'a bizzat kendisi bakmıştı. Çünkü bu konuda herhangi bir bakıcıya veya aile üyesine güvenemezdi.
- Daha hamilelik döneminden itibaren çocuk gelişimi ile ilgili piyasadaki popüler kitapların tamamını okumuştu.
- Özellikle doğum sonrası ilk 6 ay bu mükemmel anne olma çabası nedeniyle çok yorulmuş, kendini çok yıpratmıştı.
- O dönem çok depresif hissetmesine rağmen bir psikiyatriste gitmemişti; ne olursa olsun kızını anne sütünden mahrum bırakamazdı ve antidepresan ilaçların anne sütüne geçtiğini okumuştu.
- Evde kalıp Pınar'a bakım verdiği 2 yılı "hayatımın en zor dönemiydi" diye tanımlıyordu.
- Üstelik bu süreçte anne olma gibi bir ayrıcalığa sahipken böyle kötü hissediyor olmakla ilgili kendini çok suçlamıştı.

Öykü-3 (evlilik)

- Hazal eşiyle olan ilişkisine de çok önem verirdi.
- Hayatındaki tüm yoğunluğa rağmen ona mutlaka vakit ayırmaya çalışır, Pınar uyuduktan sonra onunla sohbet etmeye özen gösterirdi.
- Eşi Mustafa'yı "iyi bir insan" olarak tanımlıyor, fakat aile hayatıyla ilgili hemen hemen tüm sorumlulukların kendi üzerinde olmasından şikâyet ediyordu.
- Evin alışverişi, düzeni, maddi konuların yönetimi, Pınar'ın eğitimiyle ilgilenme gibi birçok sorumluluk Hazal'ın üzerindeydi.
- Bu kadar iyi bir eşe sahipken ondan şikâyet ediyor olmak da Hazal'ı çok suçlu hissettiriyordu.

Öykü-4 (arkadaş ilişkileri)

- Arkadaşları arasında popüler biriydi.
- İnsanlar bir işlerinin halledilmesi gerektiğinde veya bir konu hakkında fikir almak istediklerinde genellikle ilk Hazal'ı ararlardı.
- Hazal "faydalı" hissetmekten çok hoşlandığı için arkadaşlarının sorunlarının çözümündeki bazı sorumlulukları da kendi üzerine alır, onlar için organizasyonlar ve araştırmalar yapardı.
- Arkadaşlarıyla çatışmaya girmekten özellikle çekinir ve kaçınırdı, onun hakkında olumsuz konuşmalarını veya onu eleştirmelerini hiç istemezdi.
- Kendi sorunlarını ise onlarla paylaşmaz, genellikle hayatının mükemmel gittiği konusunda beyaz yalanlar söylerdi.
- Onların Hazal'ı onaylaması ve "Hazal'ın on parmağında on marifet, tanıdığımız en süper kadın o" gibi sözleri özgüvenini yerine getirirdi.
- Fakat içten içe tüm arkadaşlarını eleştirir, beğenmezdi.

Öykü-5 (ev düzeni)

- İnsanların evi ve hazırladığı sofralar konusundaki geribildirimleri de Hazal için çok önemliydi.
- Evi her zaman temiz, tertipli ve düzenliydi; adeta dekorasyon dergilerindeki evler gibiydi.
- Ev işlerini de kimsenin kendisi kadar özenli yapamayacağını düşündüğü için bizzat kendisi yapardı.
- Yardımcı haftada bir gelirdi. Hazal ona yapması gereken işleri bir liste halinde verir, tam kendisinin istediği gibi yapmasını sıkı sıkıya tembihlerdi.

Öykü-6 (Hazal & listeleri)

- Her sabah ilk iş o gün yapılacaklarını listelerdi.
- Üstelik tatil günlerinde bile bunu yapardı.
- Birkaç defa Mustafa ve Pınar için de benzer birer liste yapmaya kalkmış fakat aşırı bir tepkiyle karşılaştığı için vazgeçmişti.
- Bu listelerin haftalık, aylık, 3 aylık, 6 aylık ve yıllık versiyonları da vardı.
- Bazen listeler hakkında listeler yapardı.
- Bu listelerin zamanı iyi planlamak ve hayatı bir düzene sokmak açısından elzem olduğunu düşünürdü.
- Evin gelir ve gider durumlarını en ince ayrıntısına kadar yazdığı Excel tabloları mevcuttu.

Öykü-7 (bedeniyle ilişkisi)

- Hazal tüm bu sorumlulukların altından kalkabilmesi için sağlıklı bir bedene sahip olması gerektiğini biliyordu.
- Bu nedenle sağlıklı ve düzenli beslenmeye, özellikle de organik beslenmeye çok dikkat ederdi.
- Beslenme programını ne olursa olsun aksatmamaya çok önem verirdi.
- Kilo aldığı zamanlar çok telaşa kapılırdı.
- Hemen hızlı ve disiplinli bir şekilde kilo vermeye yönelik bir program belirlerdi.
- Kendine koyduğu hızlı kilo verme hedeflerini tutturamadığı haftalar kendini çok çirkin ve kilolu hissediyordu.
- Katı bir egzersiz programı vardı ve ne kadar yorgun veya yoğun olursa olsun bu egzersiz programını uyguluyordu.
- Hatta, bu katı program nedeniyle dizini sakatlamış olmasına rağmen ağrı kesici alıp programı uygulamaya devam etmişti.

Tanı ve tedavi planı

- Major psikiyatrik bozukluk düşünülmedi.
- İlaçsız
- BDT

Terapi hedefleri

- **Anın tadını çıkarabilme:** Sürekli kafada kurmama, daha spontan olabilme, zaman zaman gevşeyebilme, dinlenebilme
- **Hayatında sırtlandığı gereksiz yüklerden kurtulabilme:** Mesai dışı çalışmama, insanlara hayır diyebilme, eşine ve kızına daha çok vakit ayırabilme
- **Kendini sürekli suçlamaktan vazgeçme**
- **İşleri yaparken aşırı detayda boğulmama**

Psikoeğitim

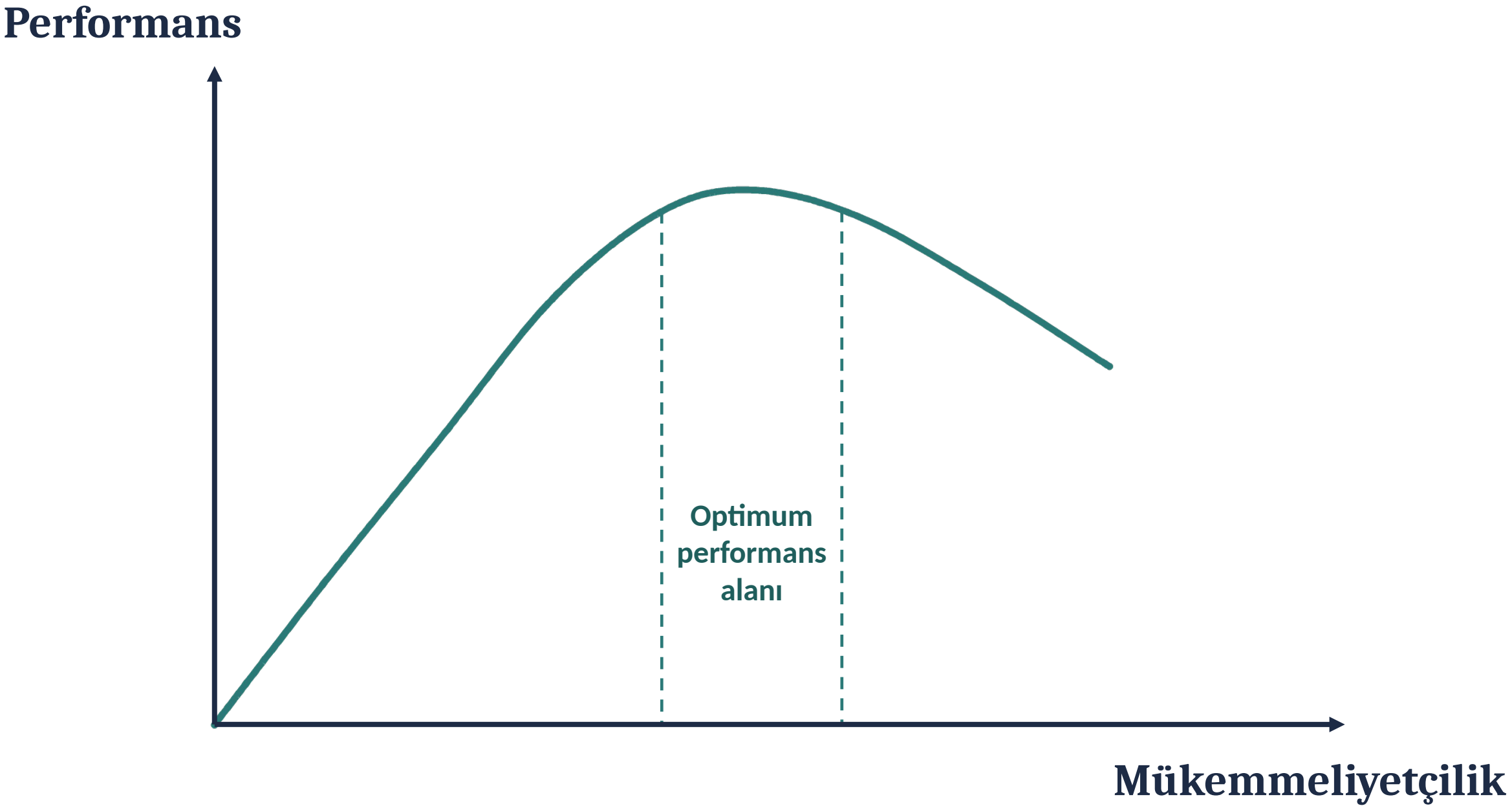
- Mükemmeliyetçiliğin belirtileri
- Mükemmeliyetçiliğin dozunu ayarlayabilmek, getirdiği ödüller ve verdiği zararlar
- Sağlıklı/sağlıksız mükemmeliyetçilik arasındaki farklar

Sık görülen mükemmeliyetçilik belirtileri

Belirtiler	Belirtiler
Kendine/başkalarına yüksek standartlar koymak	Detaycılık
Kendinin/başkalarının hatalarını tolere edememe	Kontrolcülük
İnsanlardan gerçekçi olmayan beklentiler içine girmek	İşkoliklik
Çoğunlukla tatmin olmamak, hep daha fazlasını istemek	Çok gerekmedikçe işten izin almama
Eleştiriye karşı aşırı hassas olmak	İş disiplininin yüksek olması
Kendini/başkalarını çok acımasızca eleştirmek	Ertelemecilik
İnsanları memnun etme çabası	Başarısızlıktan korkma
Çatışmalardan kaçınma	Özgüvenin ve özdeğerin çoğunlukla başarıya endeksli olması
Aksi fikrini söyleyememe	İmposter sendromu
İnsanların düşüncelerini aşırı önemseme	Sürekli meşgul olma
İnsanlara zayıf yönlerini göstermekten kaçınma	Başkaları yanlış yapar diye çoğu işi bizzat kendi üstlenme
Planlar değişirse huzursuz olma	Organizasyon yapma, planlama, yapılacaklar listesi çıkarma
Alışkanlıkları ve rutini değiştirmekten hoşlanmama	Gevşemekte zorlanma, kronik strese bağlı sağlık sorunları
Anda olamama, ruminasyona meyil	Uyku sorunları

Mükemmeliyetçiliğin faydaları ve zararları

Mükemmeliyetçiliğin getirdiği ödüller	Mükemmeliyetçiliğin verdiği zararlar
İnsanların özendiği biri olmak	Başaramadığımı düşündüğümden özgüvenim çabuk düşüyor
Zamanı iyi planlayabilmek	Kendimi sürekli bir baskı altında hissediyorum
Hayatın kontrol edilebilir yanını iyi kontrol etmemi sağlıyor	Bir türlü gevşeyemiyorum
Kariyerimde üst basamaklara ulaşmış olmam	Kendimi hep kaygılı, endişeli bir hale sokuyorum, hep bir telaşım var
Arkadaşlarım arasında popüler biri olmam	Kafamda sürekli düşünceler var, anın tadını çıkaramıyorum
İyi bir anne olmak	Hayat bir süre sonra spontanlıktan uzaklaşıyor, bir «yapılacaklar listesi» halini alıyor
İyi bir eş olmak	Zevk veren aktiviteleri yapmaz oldum, depresif hissediyorum
Düzenli bir eve sahip olmak	İnsan ilişkilerinde aşırı verici davranıyorum, sınır koyamıyorum
Misafirleri güzel ağırlamak	Bu nedenle insanlardan kaçar oldum
Sağlıklı ve fit bir bedene sahip olmak	Ailemin yanında bile kendimi gergin hissediyorum, sanki onlarla ilişkim de bir «görev» haline dönüşmüş gibi.


Performans
Optimum performans alanı
Mükemmeliyetçilik

Sağlıklı/sağlıksız mükemmeliyetçilik arasındaki farklar

Sağlıklı mükemmeliyetçilik	Sağlıksız mükemmeliyetçilik
Kişinin işlevselliğini ve iş bitiriciliğini artırır.	Kişinin işlevselliğini bozar, işleri ertelemesine, detaylarda boğularak işleri bitirememesine, hatta sorumluluk almaktan kaçınmasına yol açar.
Kişinin özgüveni ve öz değeri, yüksek standartları tutturamasa bile devam eder, dışarıdan gelecek onaylara endeksli değildir.	Kişi eğer kendine koyduğu yüksek standartları tutturamazsa özgüveni ve öz değeri düşer. Özgüven ve öz değer dışarıdan gelecek destek ve onaylara endekslidir.
Kendi başarılarını görür ve takdir ederler. Genellikle şefkatli ve motive edici bir iç sese sahiptirler.	Kendi başarılarını görmezler ve çoğunlukla başarısızlıklarına odaklıdırlar. Kendilerini sürekli eleştiren, aşırı disiplinli bir iç sese sahiptirler.
Eğer zararlı sonuçlarını görürlerse veya güncelliğini yitirdiğini düşünürlerse kurallarını esnetebilirler.	Zararlarını görseler bile katı kurallarını esnetemezler ve standartlarını asla düşürmek istemezler.

1. seans: Kayıt tutmanın öğretilmesi

A (olay/durum)

İşyerindeki üst düzey yöneticimin benden önemli bir rapor istemesi

B (düşünce)

Raporu eksiksiz, mükemmel hazırlamalıyım.

En ufak bir hata olmamalı.

Benim çok iyi bir eleman olduğumu düşünmeli.

Aksi takdirde terfi alamam.

C (Tepki)

Duygu: Kaygı
Telaş

Fiziksel belirti: Gerginlik

Davranış:

Günler öncesinde araştırmaya başladım.

Çok fazla detaya girdim.

Fazla mesaiye kaldım.

Yazdığım raporu tekrar tekrar kontrol ettim.

Ödev: Bu hafta yaşadığı mükemmeliyetçilikle ilgili olayları A-B-C modeline uygun kaydetme.

2. seans: Sendrom düzeyindeki formülasyonun kişiselleştirilmesi

Tetikleyici uyaran

(1) İş hayatı

(2) Aile/ev hayatı

(3) Bedenimle ilişkim

(4) Sosyal alan

Mükemmeliyetçilikle ilişkili düşünceler-katı kurallar

(1) Her zaman çok çalışmalıyım. Bana verilen sorumluluğu en kısa zamanda ve en iyi şekilde tamamlamalıyım.

Üst düzey yöneticilerim benden hep memnun olmalı. Hiç hata yapmamalıyım.

(2) Çocuk gelişimi ile ilgili en son söylenen tavsiyelere hâkim olmalıyım. Bu alanda güncel literatürü takip etmeliyim.

Eşimin tüm ihtiyaçlarını gidermeliyim. Kendini benim yanımda daima mutlu ve huzurlu hissetmeli. İyi bir eş olduğumu düşünmeli.

Misafirlerime hazırladığım sofralar ve ikramlarım kusursuz olmalı. Yardımcım yemeği tam benim istediğim gibi yapmalı.

(3) Her zaman organik beslenmeliyim. Sporu ne olursa olsun aksatmamalıyım. Yaşımdan genç ve dinç göstermeliyim.

(4) Arkadaşlarım benimle ilgili hep olumlu düşünmeli. Herkesin sorununu hızlıca halletmeliyim. Çatışmaya girmemeliyim.

Güvenlik arama davranışları

Çok çalışma-fazla mesaiye kalma
İş yaparken detaylara girme
Yaptığım işi tekrar tekrar kontrol etme
Listeler hazırlama
Annelikle ilgili tüm güncel bilgiyi takip etme
Onay alma

Duygular

Tükenmişlik
Suçluluk
Kaygı
Hayal kırıklığı
Yetersizlik

Kaçınma davranışları

Sıkıldığım halde iş aramama
Misafirlerime yeni tarifler ikram etmeme
Önemli projeleri son ana kadar erteleme
Çatışmadan kaçınma
Arkadaşlarıyla sorunlarını paylaşmama

3-5. seans: Güvenlik arama davranışlarını bırakmaya yönelik davranış deneyleri

Bırakılacak davranışlar:

- Fazla mesaiye kalma
- İşleri fazla detaylı yapma
- Yaptığı işi tekrar tekrar kontrol etme
- İnsanlardan onay alma davranışı
- Listeler yapma
- Annelikle ilgili güncel tüm bilgilere ulaşmaya çalışma

Davranış deneyi-1

Hipotez: Eğer işlerimi çok detaylı yapmaz ve tekrar tekrar kontrol etmezsem:

- Hata yaparım.
- Kendimi çok huzursuz hissederim.

Yöntem: 1 hafta boyunca işlerini yaparken gereksiz detaylara boğulmadan yapacak ve sadece bir defa kontrol edecek.

Toplanacak veriler: 1 hafta sonunda şunlara bakacak:

- Hata yaptım mı?
- İşleri bu şekilde yaptığımda kendimi çok huzursuz hissettim mi?
- Bu şekilde çalışmak mesai saatlerime nasıl yansıdı?

Verilerin analizi: Deney yapıldı ve sonuçlar şu şekilde çıktı:

- Hata yapmadım (en azından kimseden bu şekilde dönüş olmadı)
- Başta biraz işi yarım yapmışım gibi huzursuzluk oldu ama haftanın sonlarına doğru huzursuzluğum geçti, hatta yaptığım işten daha çok keyif aldım ve hafiflemiş hissettim
- Her gün mesai saatimin sonunda işleri bitirebildim ve saatimde çıkabildim.

Yeni hipotez: Çok fazla detaya girmeyip sadece bir defa kontrol ederek işleri yaptığımda daha keyifli ve verimli çalışıyorum.

Davranış deneyi-2

Hipotez: İnsanlardan onay almazsam

- Yaptığım işin iyi olup olmadığına karar verememem.
- Bunu bilemediğim için kendimi çok huzursuz hissederim.

Yöntem: 1 hafta boyunca yaptığı işler için onay almayacak.

Toplanacak veriler: 1 hafta boyunca şunları gözlemleyecek

- Yaptığı işin iyi olup olmadığına karar verebildi mi?
- Karar veremediği durumlarda kendini huzursuz hissetti mi?

Verilerin analizi: Deney yapıldı ve sonuçlar şu şekilde çıktı

- Birçok durumda tam emin olmasam da yaptığım işin iyi veya kötü olduğuna karar verebildim
- Tam emin olamamak biraz huzursuzluk yarattı ama birkaç saat içinde bu huzursuzluk geçti, unuttum gitti.

Yeni hipotez: Yaptığım işler için onay almama gerek yok, iyi olup olmadığına ben de karar verebilirim. Veremesem bile yaşadığım huzursuzluk bir süre sonra geçiyor.

Davranış deneyi-3

Hipotez: Listelerimi yapmazsam

- Günlük hayatım karmakarışık olur, zamanımı iyi organize edemem
- Kendimi çok huzursuz hissederim

Yöntem: 1 hafta boyunca yapılacaklar listesini sadece iş günleri sabah bir defa yapacak (birkaç defa değil, tatil günlerinde değil).

Toplanacak veriler: 1 hafta boyunca şunları gözlemleyecek

- Zamanı organize etmekte zorluk yaşadı mı (işler yığıldı mı, aksayan bir şey oldu mu, bazı işlerin deadline'larını kaçırdı mı...vs.)?
- Kendisini nasıl hissetti?

Verilerin analizi: Deney yapıldı ve sonuçlar şu şekilde çıktı

- İşler yığılmadı, aksayan veya yetişmeyen bir iş olmadı.
- Kendimi huzursuz hissetmedim, aksine spontanlıktan keyif aldım.

Yeni hipotez: Gereksiz listeleri yapmak beni geriyor ve her an iş yetiştirmem gerekiyor gibi hissediyorum. Listesiz hayat daha keyif verici, aksayan bir şey de olmuyor.

Davranış deneyi-4

Hipotez: Annelikle ilgili tüm güncel bilgiye ulaşmazsam

- Önemli bir bilgiyi kaçırabilirim.
- Annelikle ilgili önemli bir hata yapabilirim.

Yöntem: 1 ay boyunca annelikle ilgili güvendiği bir çocuk psikiyatrisi uzmanının yazıları ve sosyal medya paylaşımları dışında hiçbir bilgiyi okumayacak.

Toplanacak veriler: 1 ay sonunda şunu gözlemleyecek:

- Bu süre zarfında önemli bir bilgiyi kaçırmış mı?
- Annelik konusunda zorlanmış mı, bir hata yapmış mı?

Verilerin analizi: Deney yapıldı ve sonuçlar şu şekilde çıktı:

- Hiçbir önemli bilgiyi kaçırmadım.
- Annelikle ilgili bence önemli bir hata yapmadım. Aksine içgüdüsel davranmak Pınar'la olan ilişkime daha iyi geldi, ben de yaptığım annelikten çok daha fazla tatmin aldım.

Yeni hipotez: Annelik içgüdüsel olarak yapılır, okuyup araştırılarak değil.

Kaçınmaların giderilmesine yönelik maruziyetler-1

Kaçınma davranışı	Maruziyet planı	Beklenti	Sonuç
Yeni bir iş aramama	LinkedIn'deki profilimi güncellemek	Beni arayan birileri olsa bile o kadar kaygım yükselecek ki görüşmeye gidemeyeceğim	1 ay boyunca beni arayan 2 firma oldu, görüşmelerde kaygım başta yüksekti ama sonra düştü. Görüşmeler iyi geçti.
Misafirlere yeni tarifler ikram etmeme	Bu hafta evime arkadaşlarımı davet edeceğim ve her zamankinden daha farklı ikramlarda bulunacağım	Yaptığım yemekler iyi olmayacak ve arkadaşlarım beni eleştirecekler	Yemekler bence iyi oldu, arkadaşlarım da beğendiklerini söylediler.
Önemli projeleri bitirmeyi erteleme	Bu ay boyunca elime gelen önemli projeleri bekletmeden bitireceğim	Detaylara girmeden yaptığım için projeler üstünkörü olacak ve beğenilmeyecek	Projeler beğenildi, müdürüm dakikliğim konusunda bana ilk defa teşekkür etti.

Kaçınmaların giderilmesine yönelik maruziyetler-2

Kaçınma davranışı	Maruziyet planı	Beklenti	Sonuç
Çatışmadan kaçınma	Benden borç para isteyen apartman görevlisine (Mehmet) borç veremeyeceğimi söylemek	Mehmet bazen çok öfkelenebiliyor. Muhtemelen söylediklerime öfkelenecek ve benim alttan almam gerekecek	Mehmet gerçekten de öfkelendi ama ben (seansta yaptığımız canlandırmanın da katkısıyla) çatışmaya girebildim, sonuçta Mehmet hayal kırıklığına uğramış şekilde gitti. Kendimi «güçlü» hissettim.
Arkadaşlarıyla sorunlarını paylaşmama	En yakın arkadaşım Canan'la mükemmeliyetçiliğim hakkında konuşmak	Zayıflığımı gördüğü için beni eleştirecek, küçümseyecek, suçlayacak, benden uzaklaşacak	Beni dinledi, kendisinde de benzer durumlar olduğunu söyledi, ayrılırken her zamankinden sıcak vedalaştık

8-9. seans: Katı kuralları esnek stratejilere çevirme

Kişinin üzerinde baskı yaratan katı kurallar yerine aynı amaca hizmet eden ama baskı yaratmayan, sürdürülebilir esnek stratejiler

Christopher Fairburn:

Kurallar kırılır, stratejiler esner

(rules break, guidelines bend)

Bu stratejilerin hayatına yansımalarını planlamak

Hazal’ın kuralları stratejilere çevirme egzersizi-İş hayatı

Katı kural		Esnek strateji
Her zaman çok çalışmalıyım.	→	Mesai saatlerimi etkin bir şekilde kullanmaya çalışacağım. Çok gerekli olmadığı sürece mesai dışı ve/veya hafta sonu çalışmayacağım.
Bana verilen sorumluluğu en kısa zamanda ve en iyi şekilde tamamlamalıyım.	→	Bana verilen sorumluluğu oyalanmadan ve elimden geldiğince iyi tamamlayacağım.
Üst düzey yöneticilerim benden hep memnun olmalı ve benim ne kadar iyi bir iş çıkardığımı görüp takdir etmeli.	→	Üst düzey yöneticilerimin yaptığım özenli çalışmaları fark etmelerinden mutluluk duyarım.
İşimde asla hata yapmamalıyım.	→	İşimde hata yapmamaya gayret edeceğim.
Benim emrimde çalışan insanlar da asla hata yapmamalı, işi kaytarmamalı ve işi tam olarak benim istediğim gibi yapmalılar.	→	Benim emrimde çalışan insanların da özenli bir şekilde çalışmaları için elimden geleni yapacağım.

Hazal'ın kuralları stratejilere çevirme egzersizi-Aile/ev hayatı

Katı kural	Esnek strateji
Pınar'ın her türlü duygusal, fiziksel, sosyal ihtiyacını en iyi şekilde karşılamalıyım.	Pınar'ın her alandaki ihtiyaçlarını fark etmek, anlamak ve elimden geldiğince karşılamak isterim.
Çocuk gelişimi ile ilgili en son söylenen tavsiyelere hâkim olmalıyım. Bu alanda güncel literatürü takip etmeliyim.	Çocuk gelişimi ile ilgili öğrenmem gerektiğini düşündüğüm bir konu olursa şu uzmanın yazılarını okuyacağım: ……
Pınar hayatın her alanında başarılı olmalı. Kendine güvenen, çalışkan, arkadaşları arasında popüler, kariyerinde başarılı, iyi bir evlilik yapmış…bir kadın olmalı.	Pınar'ın mutlu, huzurlu ve başarılı bir insan olmasını isterim.
Eşimin tüm ihtiyaçlarını gidermeliyim. Kendini benim yanımda daima mutlu ve huzurlu hissetmeli. İyi bir eş olduğumu düşünmeli.	Eşimin mutlu ve huzurlu biri olmasını isterim.
Ailemizi gören herkes "Ne kadar güzel bir aile" diye düşünmeli.	İnsanların ailemiz hakkında ne düşündüğünü bilemem ve kontrol edemem.
Evim daima düzenli ve tertipli olmalı.	Evimi elimden geldiğince düzenli ve tertipli tutacağım.
Misafirlerime hazırladığım sofralar ve ikramlarım kusursuz olmalı.	Misafirlerime güzel ikramlarda bulunmak isterim.
Herkes benim ne kadar becerikli bir ev sahibi/aşçı olduğumu fark etmeli.	İnsanlar hazırladığım ikramları beğenirlerse mutlu olurum.
Yardımcım da yemeği tam benim istediğim gibi yapmalı.	Yardımcıma bizim damak zevkimizin ne olduğunu iyi açıklayacağım.

Hazal’ın kuralları stratejilere çevirme egzersizi-Bedenle ilişki

Katı kurallar		Esnek stratejiler
Her zaman organik beslenmeliyim.	→	Bedenim benim için kıymetli ve onu kaliteli gıdalarla beslemek isterim.
Sporumu ne olursa olsun aksatmamalıyım.	→	Bedenimi dinç tutmak için onun da ihtiyacı olan hareketleri yapmak isterim.
Yaşımdan genç ve dinç bir görünüme sahip olmalıyım.	→	Dış görünüşüme özen gösteririm.
İstediğim kiloya hızla ulaşmalıyım.	→	Kendimi iyi hissettiğim kiloya sakin ama emin adımlarla ulaşacağım.

Hazal’ın kuralları stratejilere çevirme egzersizi- Sosyal hayat

Katı kurallar		Esnek stratejiler
Arkadaşlarım benimle ilgili hep olumlu düşünmeli.	→	İnsanların benimle ilgili ne düşündüklerini bilemem ve kontrol edemem.
Arkadaşlarımla asla çatışmaya girmemeliyim.	→	Arkadaşlarımla hemfikir olmadığımız zaman doğru bir iletişimle kendi duygu ve düşüncelerimi onlarla paylaşacağım.
Arkadaşlarımın sorunlarını hızla halletmeliyim.	→	Arkadaşlarımın sorunlarıyla ilgilenirim ve yardım istedikleri bir konu varsa onlara yardım etmek için elimden geleni yaparım.
Arkadaşlarım onlara karşı ne kadar fedakâr olduğumu görmeli ve takdir etmeli.	→	Arkadaşlarımı mutlu etmek isterim ve bunun karşılığını beklemem.

10-11. seans: Eleştirel iç sesin susturulması

- Psikoeğitim
- Eleştirel iç sesi tanıma
- Bilge ve şefkatli iç sesi konuşturma

Psikoeğitim: eleştirel iç sesin tanımı

- Yüksek standartlarını tutturamadıklarını düşündüklerinde konuşan acımasız, eleştirel, suçlayıcı iç ses:

“Bak şu haline. Kendini tam bir aptal yerine düşürdün. Şimdi insanlar senin hakkında kim bilir neler düşünecek. Rezil ettin kendini! Bir daha insanların yüzüne bakamayacaksın.”

“Yoksa başaracağını mı düşünmüştün? Sen kendini ne sanıyorsun Allah aşkına? Şu suratını gören senin ne kadar beceriksiz ve yetersiz olduğunu anlar zaten!”

“Sen buraya kadar da tesadüfen geldin zaten. İnsanlar aslında nasıl biri olduğunu bilseler hemen senden uzaklaşırlar. Bir yalanı yaşıyorsun. Yakında hepsi gerçek yüzünü görecektir.”

- Olası kaynağı

Psikoeğitim- Eleştirel iç sesin etkileri

- Kaygı, endişe, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, ümitsizlik, yetersizlik, değersizlik gibi birçok olumsuz duygu ortaya çıkar.
- Kişinin kendine olan güvenini, kendine duyduğu saygıyı ve kendine verdiği değeri azaltır.
- Tüm bu nedenlerden dolayı kişi kaçınma davranışları göstermeye başlar.
- Kişi bu olumsuz duyguları işlevsel olmayan ve kişiye daha da zarar veren davranışlarla gidermeye çalışabilir.

Eleştirel iç sesi tanıma- Kayıt tutma

A (olay/durum)	B (düşünce)	C (Tepki)
İşyerindeki yöneticim “Bu seferki raporu geçen seferkinden daha dikkatli hazırla” dedi.	Benim berbat bir çalışan olduğumu düşünüyor. Yakında beni kovacak herhalde. Bu muameleyi hak ediyorum.	**Duygu:** Üzüntü Yetersizlik Kaygı Suçluluk **Fiziksel belirti:** Çarpıntı **Davranış:** Fazla mesaiye kaldım. Yazdığım raporu tekrar tekrar kontrol ettim.

Bilge ve şefkatli iç sesi konuşturma

Eleştirel iç sesin söyledikleri	Akıllıca sorular	Bilge ve şefkatli iç sesin söyledikleri
Benim berbat bir çalışan olduğumu düşünüyor. Yakında beni kovacak herhalde. Bu muameleyi hak ediyorum.	**Bu düşüncemi destekleyen kanıtlar neler:** ● Demek ki diğer raporu dikkatsiz hazırladığımı düşünüyor. ● Geçen hafta bir çalışanı apar topar kovdu. ● Son zamanlarda bana gergin davranıyor. **Bu düşüncemi desteklemeyen aksi kanıtlar neler:** ● Berbat bir çalışan olduğumu düşünse o raporu bana vermezdi. ● Performans görüşmesinde bana oldukça yüksek bir puan verdi. ● Son zamanlardaki gerginliğinin nedeni annesinin hasta olması olabilir. **Arkadaşıma ne derdim?** Saçmalama, sen başarılı bir elemansın. Patronun bu işe önem verdiği için böyle demiştir. **En kötü senaryo:** Yarın işten kovuluyorum. **En iyi senaryo:** Bu rapor sayesinde beni en üst kademeye getirecekler. **En olası senaryo:** Raporumu beğenecekler ve yöneticim beni takdir edecek.	Ben berbat bir çalışan değilim. Çoğunlukla bana verilen işi eksiksiz ve özenle yapıyorum. Yöneticim de benden genel olarak memnun çünkü son performans görüşmemizde bunu bana söyledi. Bu tarz olumsuz düşüncelerle performansımı düşürmemeli, dikkatimi dağıtmamalıyım.

Eleştirel iç sesi susturmak için kullanılabilecek metaforlar

- Koç A ve Koç B
- Yolcu
- Silenzio Bruno!



12. seans: Gözden geçirme, takipleri planlama

- Hedeflerimizin hangilerinde ne kadar yol kat ettik?
- Geri kalanlar için bir planımız var mı?
- Takiplere geçmeye hazır mıyız?
- Takip sıklığı

Kaynaklar

- Roz Shafran, Sarah Egan, Tracey Wade (2018). Overcoming Perfectionism.
- Sharon Martin (2019). The CBT Workbook for Perfectionism.
- Ann W. Smith (2013). Overcoming Perfectionism.
- Roz Shafran. CBT for Clinical Perfectionism: The Good, The Bad and The Reality. Workshop, 2021. www.bespokementalhealth.co.uk.
- Shafran R, Cooper Z, Fairburn F. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. Behavior Research and Therapy 2002; 40: 773-791.
- Dönmez A. Amazon Kadınlarına İç Huzuru Sağlama Rehberi. Doğan Novus Yayınevi, 2023.