

Mükemmeliyetçilik...

NEDİR bu mükemmeliyetçilik ve kimler mükemmeliyetçidir?

Bunlar aile yaşantılarında hataya tahammül edemeyen, evlerindeki düzenin hep aynı şekilde olmasını isteyen, işlerinde en küçük yanlışlıkta kıyameti koparan ve birisi bir şey dediğinde de "Ben mükemmeliyetçiyim kardeşim" diyerek davranışlarını haklı gösteren insanlardır. Çevremizde mutlaka bu tip kişiler vardır.

Peki bu kişilik tipi nasıl oluşuyor?

Bebekler dümvaya geldikten sonra kendini tanıma evresiyle birlikte çevresini gözlemlemeye ve tanımaya başlar. Nasıl ki bir grafiker, animatör önce her bir kareyi tek tek yapar daha sonra bir bütün oluşur. Bebekler de önce her şeyi tek tek kaydeder, bu annem, bu babam, bu onun eli, bu masa, bu kaşık, bu bardak, bu koltuk gibi... Sonra bunların ilişkisini kurar. İnsanlar gördüğü şeyleri anlamlandırmak ister, bu nedir, ben bunu daha önce görmüş müydüm, neye benziyor... Bu bebekler için de geçerlidir. Başka bir ortama gittiğinde huzursuz olan bebekleri görmüşsünüzdür, oradaki eşyaların zihnine kaydetmediği için huzursuz olur, çevresini inceler, güvende olup olmadığına karar vermeye çalışır.

BEBEK İLİŞKİ KURMAYI AİLESİNDEN ÖĞRENİR

Eşyaları tanımaya çalışan bebek, onlarla nasıl ilişki kurduğunu da ailesinden öğrenir. Yani bu masa; bunlarda ne yapılır, yenilir mi, içilir mi, oturulur mu, bunları anlamlandırmaya çalışır. Annesinin, babasının masaya davranışını inceler ve onu öğrenir.

Türk anneleri genelde titizdir, eşyalarına da ona göre davranır. Evdeki masayı yemekten önce siler, üzerine tabakları, çatal kaşıkları kesinlikle aynı hizada yerleştirir, peçeteleri hep aynı yöne koyar ve bunu bozan biri olursa da kıyameti kopartır. Masada herkesin yeri bellidir. Kimse başka bir yere oturamaz. Yemekten sonra masa aynı ihtimamla toplanır, bir kere sabunlu, bir kere de durulama olmak üzere iki kez silinir. Üzerine örtüsü örtülür ama her yerden aynı şekilde sarılması sağlanır, yamuk olursa hemen düzeltilir. En son vazo veya başka bir obje tam ortaya konularak iş biter. Çocuk bunların hepsini kaydeder, anne, masayla ve diğer eşyalarla nasıl ilişki kuruyor bunu öğrenir ki o da böyle davranır. Çocuk ilü yaş civarında annesinin bütün eşyalarına nasıl davrandığını öğrenmiştir. Eşyalarına böyle davranan anne, çocuklarına, eşine de aynı şekilde davranır. Her şey onların kontrolü altında olmak, kim ne giyecek, ne zaman üstünü değiştirecek, ne zaman acıkacak... Bunlar olmazsa mükemmellik bozulacak ki buna asla izin vermez.

KAPIDA SOYUNAN ÇOCUKLAR

Bu hafta bayram dolayısıyla Karadeniz'deydim. Akra'ba ziyaretlerinde bulundum. Uzun uzun sohbet etme fırsatı bulduk. Kuzenlerden biri, çocukları eve geldiğinde üç oğlu var ve ikisi liseye gidiyor.



Sevim NADİR

kapının önünde soyundurttuğunu öylece banyoya gittiklerini, kapının eşğine asla bastırmadığını, kocasının da eve girmeden çoraplarını mutlaka çıkarttığını, bunların saçma olduğunun farkında olduğunu, çocuklarıyla bu konuda ciddi tartışmalar yaşadığını ama kendisini engelleyemediğini anlattı.

Bir diğer kuzen de eşi ve çocuklarına yemek konusunda baskı yaptığını, saat kaçta yiyecekler, ne ve ne kadar yiyecekler hepsini onlara hatırlattığını, herkesin yemeklerini çok beğenip veddiğini ama evdekilere veremediğini bunun da onu çok üzdüğünü anlattı. Sistemin aynı şekilde işlediğini fark ediyor musunuz? Masayla kurulan ilişki, çocuklarla, eşle kurulan ilişki aynı... Bu ilişkiyi gören, kaydeden çocuk ileride farkında olmadan aynı ilişkiyi kurmaya, çevresini kontrol etmeye çalışacak, herhangi bir aksilikte de kıyameti koparacak.

MÜKEMMELİYETÇİLİK HAYATI ZEHİR EDER

Mükemmeliçi insanlarda sekiz özellik bulunur. Bunlar; birinci madde, mükemmeliçidir. İkinci madde, bu insanlar ayrıntıcıdır. Üçüncü madde doğrucu davaturlar, vicdanlarının sesini aşırı dinlerler. Dördüncü madde, bu insanlar işkoliktir, çalışmaya çok düşkün olurlar. O kadar çok çalışırlar ki, arkadaşlarının, ailelerinden yoksun kalırlar. Beşinci madde eski eşyalarını atamazlar. İlkokul defterini getir dersiniz getirirler. Bunların genellikle balkonları ağzına kadar istiflenmiş eşyalarla doludur. Altıncı madde bu insanlar hep ekip başı olurlar, organizasyon onlara ait olmalı, olmazsa çalışmazlar. Yedinci madde kabır gibi inatçı olurlar (sistemi görüyorsunuz). Sekizinci madde, bu insanlar para harcamazlar. Gelir düzeylerine uygun harcama yapamazlar. Çünkü para ileride olabilecek felaketler için biriktirilmesi gereken bir metadır. Bu sekiz maddeden dördü sizde varsa siz de bu kişilik görüntüsü içindedir. Kendi teğhisinizi koyabilirsiniz. Mükemmeliyetçi olmak, aslında hayatı kendimize zehir etmek, yaşadığımız anlardaki güzellikleri kontrol duygumuzdan dolayı yaşayamamak ve bu davranışımızı engelleyememektir.

Evimizin, eşyalarımızın mum gibi olması, her yerin dezenfektan gibi kokması, çocuklarımızın üstünün her zaman tertemiz olması, saçlarının sıkı sıkı toplanması, ayak-kabıllarının asla kirlili olmaması bizi mükemmel anne ve eş yapmıyor. Eğer bunlar olduğunda içimiz huzursuz oluyor, yapacağımız işe konsantrasyon olamıyorsa galiba bizde problem var. Bunu kabul etmek ve bunu değiştirmek için neler yapabileceğimize bakmak gerekiyor. Öncelikte şunu fark edelim; biz böyle olunca bizim çocuklarımız da sağlıklı olamıyorlar.

Bir deterjan firmasının reklamında kullandığı gibi bazen "kirlenmek güzeldir" sloganı dardır...