

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu

Temel Çatışmaları: Kendilerini yetersiz ve çaresiz olarak algırlar. Çaresizlikle ilgili bu inançları yüzünden kendilerini koruyamayacaklar diye paniğe kapılır, işlevlerini yerine getiremez hale gelirler. Sistem ve düzen üzerine odaklaşmaları, bu çaresizlik ve eksiklik ile ilgili algıları için bir ödünlemedir.

Diğerlerine Bakışları: Diğerlerini fazla rahat, sorumsuz, sadece kendileriyle uğraşan, yetersiz kişiler olarak görürler. "Mutlaka"larını diğerlerine de uygularlar. Kendilerini, kendilerinden ve diğerlerinden sorumlu olarak görürler. Kendilerinden ve diğer insanlardan beklentileri çok fazladır. Mükemmeliyetçilikleri bazen işe yarasa da genel bir yaşam stili haline geldiğinde fonksiyonel değildir. Obsesif-kompulsif kişilik, yaşamak için çalışmak yerine çalışmak için yaşar.

Temel Şemaları: Hayatta katı kurallar vardır ve bu kurallara hiç değiştirilmeden uyulmalıdır. Herhangi bir durumun ayrıntılarına inmekle hata yapma olasılığını azaltmak mümkündür. İnsanları tanımlayan yaptıkları iştir. Yaptığımız iş ne kadar iyi ise biz de o kadar iyi bir insan sayılırız. Duygular kontrol edilmelidir.

Fonksiyonel Olmayan İnançları: "Düzenli olmazsam, olan bitenle başa çıkamaz hale gelebilir, kontrolü kaybedebilirim." "Varolmak için kurallara ve düzene ihtiyacım var." "Belli bir sistemim yoksa herşey mahvolur." "Performansındaki en küçük bir kusur bile büyüyüp, bir çığa dönüşebilir." "Eğer bu işte başarısız olursam, bir insan olarak da başarısızım demektir."

Stratejileri: "Kontrolü elde tutmalıyım." "Herşeyi mükemmel yapmalıyım." "Neyin en iyi olduğunu bilirim." "Her şey benim söylediğim şekilde yapılmalıdır." "Ayrıntılara dikkat edilmelidir." "İnsanlar mutlaka daha iyiye doğru çabalamalıdır."

Temel Korkuları: Hatalar, eksiklikler, düzensizlikler, yetersizlikler. Herşey kontrolden çıkacakmış gibi felaket beklentileri, hiçbir işi bitiremeyecekleri korkusu.

Tipik Davranışları: Kurallar, standartlar, "mutlaka"lar etrafında dönerler. Kuralları uygularken bir yandan kendi performanslarını diğer yandan da diğer kişilerin performanslarını değerlendirirler. Amaçlarına ulaşmak için kendi davranışları üzerinde maksimum kontrol kurarlar. Diğerlerini de fazlasıyla yönlendirip cezalandırıcı ve eleştirici olurlar. Kendilerine çok fazla yüklenirler.

Duyguları: Mükemmeliyetçi standartları yüzünden pişmanlıklara, hayal kırıklıklarına, kendilerini ve diğerlerini cezalandırmaya açıktırlar. Standardın altında performans beklentisi yüzünden anksiyete, gerçek ve ciddi başarısızlıklar karşısında da depresyon yaşarlar.