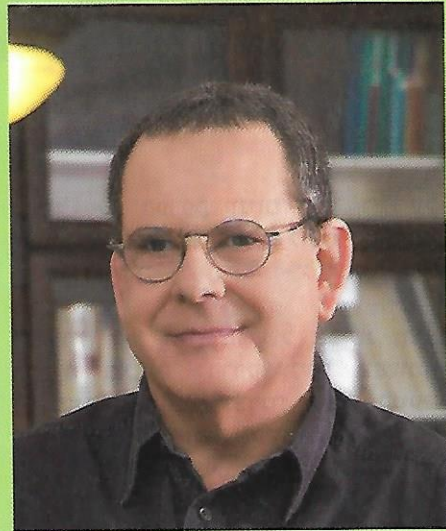


קוים לדמות הפרפקציוניזם

פרופסור גידי רובינשטיין פסיכותרפיסט ופרופסור חבר במכללה האקדמית נתניה



דווקא מרוצה מאישיותו, כולל מהפרפקציוניזם שלו, אך הוא עלול להיות משותק מעשייה מתוך הציפייה לשלמות ובנוסף לכך, בהפרעה זו האדם מגיע לכדי עימותים רבים עם הזולת שאינו כפייטי ואינו פרפקציוניסט.

ההפרעה הינה תלוית תרבות ומה שנחשב כפייטי בחברה אחת אינו נחשב כפייטי בחברה אחרת. הן כפייטיות והן פרפקציוניזם שכיחים מאוד במגזר הדתי-חרדי, כנראה על רקע הקפדה על קוצו של יו"ד בכל הקשור למצוות מעשיות".

איך נכון להתמודד עם פרפקציוניזם במשפחה הקרובה: אצל אחד הילדים או אצל הבעל?

"כאשר פרפקציוניזם מופיע אצל ילד, יש עדיין סיכוי לשינוי, אם ההורה יבהיר לילד שהוא שמח בהישגיו אך יקבלו בכל תנאי, וזאת לא רק במילים אלא גם במעשים. כלומר גם ואולי דווקא כשלא יביא ציון גבוה. בעולם אידיאלי, אולי מורים היו יכולים למתן ציפיות של הורים מילדיהם, אך לצערנו, הם מייצגים מערכת תחרותית והישגית ולכן רק עלולים להחמיר את המצב מבחינה זו.

בעל פרפקציוניסט הוא כבר סיפור אחר לחלוטין, כי רוב הסיכויים שיצפה מסביבתו, ובכלל זה מאשתו, לעמוד בסטנדרטים שלו ולכן אף לא פעם יהיה שמח בחלקו. הוא גם יכול להשקיע את כל כולו בעבודה על חשבון השקעה בזוגיות ובמשפחה, ובצד זה לדרוש מילדיו ומאשתו להיות פרפקציוניסטים. כאן כבר מאוחר מדי לשנות".

מהי צורת הטיפול בפרפקציוניזם?

"ראשית, יש לזכור שמדובר בתכונת אישיות שהאדם מרוצה ממנה ברוב המקרים, בין היתר משום שהיא נושאת עמה הישגים הקשורים ליוקרה חברתית. לצערנו, יש לחכות שהאדם יפתח הפרעה נפשית שקשורה בפרפקציוניזם, יסבול מההפרעה ורק אז, תוך כדי טיפול בהפרעה, תהיה הזדמנות לקשר אותה לפרפקציוניזם שלו. חלק מהטיפול בהפרעה בגללה יגיע עשוי להיות תרופתי (טיפול

פרפקציוניזם בפסיכולוגיה הוא תכונת אישיות המאופיינת על ידי שאיפה של האדם לביצוע מושלם, ללא כל פגם, תוך הצבת דרישות גבוהות מאוד מעצמו, אשר מלוות בהערכה עצמית ביקורתית ודאגה מתמדת מפני הערכה ביקורתית של אחרים את מעשיו.

פרפקציוניזם טומן בחובו פוטנציאל להישגים ולהצלחה, במיוחד בלימודים ובעבודה, שכן ביחסים בין-אישיים דווקא היכולת לפשרות ולווייתורים היא סוד ההצלחה. אך כאשר הפרפקציוניזם מוגזם הוא עלול לפגוע בתחומי חיים אחרים ואף לשתק את האדם, אשר דווקא בגלל הציפייה לשלמות, ידחה משימות, ייתקע בפרטים קטנים ושוליים או לא יתחיל כלל במשימה שהוא תופס כ"מפעל חיים".

פרפקציוניסט שנקלע למצב כזה עלול להיכנס לדיכאון ובעשורים האחרונים אנו עדים למחקרים רבים שבהם נמצא קשר בין פרפקציוניזם מוגזם ובין יותר ויותר הפרעות נפשיות: מאנורקסיה, דרך דיכאון או הפרעות כפייתיות וכלה אפילו במצבים פסיכויטיים המאופיינים על ידי ניתוק מהמציאות.

פרפקציוניזם מוגזם הוא אחד הקריטריונים לאבחון הפרעת אישיות כפייתית. זאת, להבדיל מהפרעת החרדה הכפייתית (OCD), שבה האדם סובל מהאובססיות שלו. בהפרעת האישיות הכפייתית האדם

נוגד חרדה ודיכאון) וחלק פסיכולוגי בחלק הפסיכולוגי הגישה השכיחה ביותר בשימוש היא טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, כאשר בחלק הקוגניטיבי של הטיפול ננסה לרכז עמדות נוקשות של "או הכול או לא כלום" ונסה להגיע ל"שביל הזהב", ננסה לעודד את האדם לפשרות המתחייבות עם עולם לא מושלם ובנוסף לכך, להעניק למטופל יחס חיובי ללא תנאי. כלומר, נימנע מכל גישה שיפוטית. חלק גדול מהפרפקציוניזם, אולי אפילו רובו, עדיין יישאר כי הוא הופנם מגיל צעיר, אך חלק בהחלט אפשר לרכז ואף לגייס לטובת הטיפול. כלומר, ייתכן שהמטופל ירצה "להצטיין" בטיפול".

נשים ופרפקציוניזם - האם יש תחומים 'מועדים' לפרפקציוניזם בקרב נשים?

"ישנם שלושה תחומים אופייניים לפרפקציוניזם בקרב נשים:

1. דימוי גוף - בעיקר בוושה בקשר לגוף, הרבה יותר אופיינית לנשים מאשר לגברים.
2. טיפול בזולת - אם בקשר לגוף נשים נוטות להרגיש בוושה, הרי שבקשר לטיפול במשפחה הן מופעלות יותר באמצעות אשמה. במיוחד בקרב נשים שיוצאות לעבוד, ומרגישות צורך להצטיין גם בדאגה לילדים ולבית וגם בתחום המקצועי. הצורך לטפל בזולת אופייני מאוד לנשים ולכן נמצא אותן במקצועות כמו הוראה או סיעוד, ובעיקר בסיעוד ונכל לראות התנהגות פרפקציוניסטית בצורה של הקפדה אובססיבית כמעט על הפרטים הקטנים לפעמים על חשבון ראיית התמונה הכללית, תופעה אופיינית מאוד לפרפקציוניסטים.
3. אימהות - ערכן של נשים בעיני עצמן כנשים מוערך לעיתים קרובות ברמת תפקודן כאימהות. הדבר בא לביטוי קיצוני במיוחד כאשר נשים מוכנות לעבור טיפולים קשים, ממושכים ומתסכלים כדי להפוך לאמהות, ומצד שני - כאשר האשה כבר אם, הצורך להיות אם מושלמת עלול גם הוא לפגוע בילדים. למשל, הגנת יתר שפוגעת בעצמאות הילד". ■