

MOİRA MIKOLAJCZAK
ISABELLE ROSKAM
Ebeveynlerde Tükenmişlik

MOİRA MIKOLAJCZAK Louvain Katolik Üniversitesi'nden psikoloji doktorasını aldıktan sonra Londra ve California üniversitelerinde duygular üzerine çalıştı. Halen Louvain Katolik ve Paris Descartes üniversitelerinde profesör unvanıyla psikolojiye giriş, duygular psikolojisi ve sağlık psikolojisi dersleri veriyor. Duygular ve duygusal beceri konularında yayımlanmış çok sayıda makalesi ve üç kitabı bulunuyor.

ISABELLE ROSKAM Louvain Katolik Üniversitesi Bilimsel Araştırma Merkezi'nde profesör olarak çalışıyor ve klinik psikoloji, gelişim psikolojisi ve eğitim psikolojisi alanlarında araştırmalar yapıyor. Halen ekibiyle birlikte ebeveynlik, çocuk gelişimi, ebeveynlerde tükenmişlik ve dışlayıcı davranışlar üzerine çalışmalar yürütüyor ve çocuklar yararına çalışan pek çok kuruma danışmanlık yapıyor.

Le burn-out parental. L'éviter et s'en sortir

© 2017 Odile Jacob

İletişim Yayınları 2721 • Psykhe 30

ISBN-13: 978-975-05-2630-5

© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2019, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064

Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11
Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 11935

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

MOİRA MIKOLAJCZAK
ISABELLE ROSKAM

Ebeveynlerde Tükenmişlik

Kaçınmanın ve
Kurtulmanın Yolları

*Le burn-out parental
L'éviter et s'en sortir*

ÇEVİREN
Can Belge



*Annelerimize,
eşlerimize ve çocuklarımıza.
Gün gelip tükenen
bütün olađanüstü anne ve babalara.*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	9
GİRİŞ.....	11
BİRİNCİ KISIM	
EBEVEYNLERDE TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ANLAMAK	13
BİRİNCİ BÖLÜM	
21. YÜZYILDA EBEVEYN OLMAK	15
İKİNCİ BÖLÜM	
ANNE BABA OLMANIN SEVİNCİ VE NEŞESİ	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
EBEVEYNLERDE TÜKENMİŞLİK SENDROMU NEDİR?	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
RİSK ALTINDA MIYIM?	55
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TÜKENMİŞLİK SENDROMUNA NASIL YAKALANILIR?	63
ALTINCI BÖLÜM	
TÜKENMİŞLİK SENDROMUNA NEDEN YAKALANILIR?	77
YEDİNCİ BÖLÜM	
NEDEN BEN (DEĞİL)?	99

İKİNCİ KISIM

EBEVEYNLERDE TÜKENMİŞLİK SENDROMUNDAN KURTULMAK 105

SEKİZİNCİ BÖLÜM

DURUM SAPTAMASI 107

DOKUZUNCU BÖLÜM

KENDİ KENDİNE YARDIM 133

ONUNCU BÖLÜM

İKİ KİŞİ MÜCADELE ETMEK 153

ON BİRİNCİ BÖLÜM

ÇOCUKLA İLİŞKİYİ İYİLEŞTİRMEK 167

SONUÇ

ÜMİDİNİ KORUMAK... 197

TEŞEKKÜR

İlk teőekkürümüz, bize tanıklıklarını anlatmayı ya da çalıőmamıza katılmayı kabul eden anne babalara. Onlar olmasaydı, bu kitap da olmazdı. Bu proje karşısında duyduğu heyecan için editörümüz Caroline Rolland'a, aynı zamanda değerli okumaları için Cécile Husquet, Martin Husquet ve Marianne Bourguignon'a teşekkür ediyoruz. Son olarak, ailelerimize de teşekkür etmemek olmaz: Hem anne babalarımıza –bu çalışma ebeveynlerin iőinin ne kadar g olduğunu gösteriyor– hem de sevgileri ve hiç bitmeyen sabırları için eőlerimize ve çocuklarımıza teşekkür ederiz...

GİRİŞ

Bir zamanlar... iki anne varmış. Bu annelerin biri, 1’le 15 yaş arası beş çocuk; diğeri ise, 2 yaşında bir kız çocuk annesi. Bu kitabın sayfaları boyunca özelliklerini keşfedeceğiniz aile yaşamlarının yanı sıra, her iki anne de Louvin Katolik Üniversitesi’nde profesörler ve aynı psikoloji fakültesinde birlikte çalışıyorlar. Isabelle, ebeveynlik ve “zor” denilen çocukların sorumluluğunu alma uzmanı; Moira ise, duygusal beceriler ve stres yönetiminde uzman. Ebeveynlerin tükenmişlik sendromuna ortak ilgileri, fakültedeki bir etkinlik sırasında yaptıkları gayri resmî bir sohbet esnasında doğdu. Bu konunun basında gitgide daha fazla yazıya konu olmasına karşın hakkında yapılan bilimsel çalışmaların bir elin parmaklarını geçmediğini fark ettiler. Bunun üzerine tükenmiş... ve hâlâ direnmekte olan ebeveynlerle bir araya gelerek bu boşluğu doldurmaya karar verdiler. Altı çalışma ve ardından görüülen 3.000 kişi, iki kadında bu araştırma ve buluşmalar yoluyla öğrendiklerini paylaşma arzusunu doğurdu.

Bu konuyu, kişisel yaşantılarımızla araştırma hedeflerimizin kesiştiği yerde ele almak, iki tuzağa düşmekten kurtardı

bizi: 1) sizleri, tükenmeyi önlemek için ne yapmak ya da ne yapmamak gerektiğine örnek teşkil etsin diye ne yeterince temsili, ne de gereği kadar ilgi çekici olan kendi annelik yaşantılarımıza boğmak, 2) sizleri, somut kaygılarınızdan çok uzak, tümüyle akademik bir söyleme boğmak. Bu iki kayalığa çarpmamayı becermek için şu iki kıyı arasında yol aldık: Kendi deneyimimizi yüce hakikat olarak görmedik ve çalışmalarımızı etten kemikten azade soğuk bir üslûpla kâğıda aktarmadık.

Size sunduğumuz kitap, aynı anda hem tükenmenin özünde ne olduğunu ve nasıl ilerlediğini daha iyi anlamanıza yardım edecek bazı teorik açıklamaları, hem de kendi kişisel durumunuzun ne olduğunu tespit etmenize yardım edecek bazı pratik testleri ve tükenmişlik sendromunu engelleyecek ya da ondan kurtulmayı sağlayacak birtakım önerileri içeriyor.

Bu kitap, ebeveynlerde tükenmişlik sendromunun ne olduğunu, buna ne kadar yakın (ya da uzak) olduklarını, oraya nasıl geldiklerini, “bunun” başlarına neden geldiğini, bundan nasıl çıkılacağını ve/veya tekrar etmesinin nasıl engelleneceğini daha iyi anlamak isteyen bütün tükenmiş anne babalar için yazıldı.

BİRİNCİ KISIM

**EBEVEYNLERDE TÜKENMİŞLİK
SENDROMUNU ANLAMAK**

21. YÜZYILDA EBEVEYN OLMAK

Küçük oğlumun öfkesine verdiğim tepkiyi gören büyükannem beni bakışlarıyla delip geçerek iç çekiyor... Ben orada yavrucağımın bağırtılarını nasıl keserim diye uğraşırken o bana “Benim zamanımda böyle yapılmazdı!” diyor. Bu beni sinir ediyor. Şu içinde bulunduğum duruma bakınca, doğrusu, ihtiyacım olan şey bu nasihat değil. Oğlumun öfkesi aile ortamımızı berbat etmesin diye susuyorum. Ama bu küçük hikâye de dikkatimden kaçmıyor. Büyükannem haklı: Bugün, yani 21. yüzyılda, anne baba olmanın gerçekten farklı bir yanı var. Onun, çocuğunun öfkesini dert etmek için benim kaybettiğim kadar zaman “kaybetmeyeceği” gün gibi ortada. Bense sebeplerini aradım, duyguları kelimelere dökerek iyi bir anne olmaya çalıştım, bütün dikkatimi çocuğuma verdim ve huzura kavuşsun diye çözümler bulmasına yardım ettim. Aslında pek sıradan olan bu hikâyenin sonunda ise, tükendim. Hele bir de babaya bakınca, derin bir iç çektim.

Bu durum çok sık tekrarlanıyorsa, bundan ebeveynlerde tükenmişlik sendromuna yakalanma riski taşıyorum anlamını mı çıkartmalıydım?

O gün bana her halükârda çok kesin görünen şey, büyükanneimin asla kendine böyle bir soru sormamış olduğuydu... Peki neden?

Doğrusu, onun, ebeveynliği hakkında kendisine hiçbir zaman gerçekten soru sormadığını düşünüyorum! Onun anne olduğu 1940'lı yıllarda, bu bir muhasebe ya da muhabet konusu değildi; bu kadar basit. Gazete ve dergiler ancak 1980'lerden sonra ebeveynlik üzerine yazılar yayımlamaya başladılar: anne babaların çocuklarıyla ne yaptıkları, ne yapmaları, ne yapmamaları gerektiği. Araştırmacılar da aynı şekilde, ancak 1990'lardan sonra bu sorular üzerine gerçekten çalışmaya başladılar. Ondan sonra bu konudaki yazı ve makalelerde gerçek bir patlama yaşandı. Bunlar, çok satan dergilerde, özel olarak ailelere adanmış gazetelerde ve yüksek itibarlı bilim dergilerinde karşımıza çıkıyorlar. Bugün artık herkes anne babalığa, "iyi bir ebeveyn" olmak ve "çocuklarını mutlu etmek" için yapılması gerekenlere kafa yoruyor. Gördüğümüz gibi "çocuklarını mutlu etmek" için dedim, "mutlu bir baba ya da anne olmak" için demedim. Çünkü gerçekte, dünyayı ilgilendiren anne baba değil, çocukları. Derdimiz tasamız çocuklar. Ve artık anne babalarını çöpe atmıyorsak, yavrularının sağlıklı ya da sağlıklı gelişimi üzerinde nasıl bir etkileri olduğunu ölçüyor olmamızdır.

BURAYA NASIL GELDİK?

Antikçağ, Ortaçağ... Çocuklar bu dönemlerde sırf soyun devamı için bir hayat sigortası teşkil ettikleri için ilgiye değer addedilirler. Bunun dışında kimseyi ilgilendirmezler. Anne babaları tarafından şiddet, hatta kötü muamele görürler, kimse de onları korumaya kalkışmaz. İtaat etsinler diye ya da zaten "günahkâr" oldukları için bu şiddet normaldir. Ya-

hut da, kötü bir süreç ya da kendi içinde faydasız bir dönem sayılan çocukluğun geçmesi beklenir.

Çocukların lehine ilk dönüm noktası için 19. yüzyılı beklemek gerekir: Çalıştırılmaları yasaklanır ve zorunlu eğitim gündeme getirilir. Ama gerçek anlamda, ancak 20. yüzyıldan itibaren bir gelişme kaydedilir. Çocukların korunabilecek olduklarına dair bir fikir yavaş yavaş yol almaya başlar. Ve bu yol, 1989'da, Uluslararası Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne çıkar; tarihin dönüm noktası burasıdır! Metin, tek ve aynı mesele etrafında dolanan 54 madde içerir: "çocuğun yüksek yararı". Yüzlerce yıllık kayıtsızlıktan sonra, bütün dünya dikkatini çocuğa odaklar: sosyal ve entelektüel gelişimi, zihinsel ve bedensel sağlığı, yaşam kalitesi ve refahı.

Ama bu sözleşme bu kadarıyla yetinmez! Çocuklarının gelişiminden, sağlığından ve mutluluğundan da anne babalarının sorumlu olduğunu tespit eder. Görev listesi de upuzun, karmakarışık, yoğun... sonsuzdur. Anne baba özellikle, "çocuğun kişiliğinin oluşumuna ve potansiyelinin tamamını gerçekleştirebileceği ölçüde hem yeteneklerinin hem de zihinsel ve bedensel becerilerinin gelişmesine destek olmalı [...] çocuğa anne baba, kimlik, dil ve kültürel değerlere saygıyı aşılmalı [...] çocuğu yaşamıyla ilgili sorumluluk almaya hazırlamalı [...] doğal hayata saygılı olmayı kafasına sokmalı"dır.

(Sözleşme'de "taraf devlet" diye anılan) toplum, bebekler için doğumhaneler kurarak, eğitim yardımı yaparak ve örneğin doğum ya da aile ödenekleri vererek anne babaya yardım etmelidir. Peki, bütün bu yardımlara karşın görevlerini (yeterince) iyi yapmazlarsa? O zaman toplum onlara daha iyi bir uzman desteği vermelidir: Örneğin profesyoneller tarafından muayene edilmelerini önerebilir ve/veya dayatabilir. Bu da yeterli olmazsa, toplum, çocuğu, çocuğun yararına uygun davranmayan anne babasından uzaklaştırma-

ya kadar götürebilir işi. Çocuğun, kötü muamele ettiği düşünülen ya da diyelim sosyoekonomik,¹ sağlıkla ya da yakın zamanda İtalya'da, bebeklerine bakamayacak kadar yaşlı olduklarına hükmedilen anne babalarda olduğu gibi yaşla ilgili güçlükler nedeniyle çocuğun gelişim ve eğitimini sağlamakta yetersiz kaldığına hükmedilen ebeveynlerinin himayesinden alınması işte bu şekilde gerçekleşir.

Ben anne olduğumda, tabii ki bu sözleşmeyi okumamıştım! Bunu hiçbir arkadaşım yapmadı. Yine de bu baskıyı hissediyoruz... Çünkü dört bir yanımız bunlarla çevrili: bebek için daha sağlıklı diye süt vermeyi yücelten kampanyalar, bebeklerinin altını değiştirirken bile gözleri ışıldayan anne babaları gördüğümüz reklamlar, çocukları almaya gelmekte geciktığımız zaman mutlaka bizi biraz yargılayan okullar ve hatta bu işi bizden daha iyi beceren diğer anne babalar... 21. yüzyılın ebeveynleri, daha önce hiç olmadığı kadar, çocuklarına karşı sorumluluklarının ne denli büyük olduğunun farkındalar. Hiç olmadığı kadar değerlendirmeye tâbi tutulduklarını... ve devamlı sorgulandıklarını hissediyorlar. Onun için de durmadan aynı soruyu soruyorlar kendilerine: “İyi anne baba” olabiliyorlar mı? Çocukları mutlu mu? Bunun için ellerinden gelen her şeyi yapıyorlar mı? Doğru kararları alıyorlar mı? Doğru tepkileri veriyorlar mı? Şurası çok kesin, büyükannem asla kafasını böyle sorularla meşgul etmedi.

Biz psikologların da bu hikâyede sorumluluk payımız var... 20. yüzyıl boyunca anneyle çocukları arasındaki duygusal bağlilik üzerine binlerce sayfa yazdık. Dengeli bir hayat sürmek, arkadaş edinmek, okulda başarılı olmak ve “normal” bir erişkin hayatı yaşamak için bu bağın ne kadar önemli olduğunun altını çizdik. Kurulamayan bir duygusal bağın çocukların gelişimi ve sağlığı için bir tehlike teşkil edeceğine söyledik. Ve bir çocuğun bağlanabileceği bir ebe-

1 Ken Loach'un *Minik Kuş* (1994) adlı filmi mükemmel bir örnektir.