

MOİRA MIKOLAJCZAK - ISABELLE ROSKAM
Ebeveynlerde Tükenmişlik

© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
2019, İstanbul (1 baskı)

Le Burn-out parental. L'éviter et s'en sortir
© 2017, 2020 Odile Jacob

İletişim Yayınları 2721 • Psykhe 30
ISBN-13: 978-975-05-3572-7
© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 2. BASIM
1. Baskı 2023, İstanbul

EDITÖR Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsni Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadag, Şişli 34367 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*

GENİŞLETİLMİŞ YENİ BASIM



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.

*Annelerimize,
Eşlerimize ve çocuklarımıza,
Gün gelip tükenen,
Bütün olağanüstü 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?	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TÜKENMİŞLİK SENDROMUNA NASIL YAKALANILIR?	67
ALTINCI BÖLÜM	
TÜKENMİŞLİK SENDROMUNA NEDEN YAKALANILIR?	81
YEDİNCİ BÖLÜM	
NEDEN BEN (DEĞİL)?	105

İKİNCİ KISIM

EBEVEYNLERDE TÜKENMİŞLİK

SENDROMUNDAN KURTULMAK..... 111

SEKİZİNCİ BÖLÜM

DURUM SAPTAMASI 113

DOKUZUNCU BÖLÜM

KENDİ KENDİNE YARDIM 133

ONUNCU BÖLÜM

İKİ KİŞİ MÜCADELE ETMEK 153

ON BİRİNCİ BÖLÜM

ÇOCUKLA İLİŞKİYİ İYİLEŞTİRMEK..... 167

SONUÇ

ÜMİDİNİ KORUMAK... 197

BİRAZ DAHA İLERİ GİDECEK OLURSAK........ 199

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 ebeveynin iőinin ne kadar hayati olduğunu gösteriyor– hem de sevgileri ve hiç bitmeyen sabırları için eőlerimize ve çocuklarımıza teşekkür ederiz...

GİRİŞ

Bir zamanlar... iki anne varmış. Bu annelerin biri, 6'yla 20 yaş arası beş çocuk; diğeri ise 6 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. Ebeveynlerde tükenmişlik sendromuna ortak ilgileri, 2015'te, 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 görüşülen 3.000 kişi, iki kadında bu araştırma ve buluşmalar yoluyla öğrendiklerini paylaşma arzusu doğurdu. Bizler kitabın bu ikinci basım sürecine gelene kadar 8.000'den fazla Frankofon ve Anglosakson aile on-

larca araştırmaya katıldılar. Ve bütün dünyadan 20.000 ebeveyn de, her kıtadan 45 ÷lkede y÷r÷t÷len geniş ve uluslararası bir araştırma dizisine katıldılar.

Bu konuyu, kişisel yaşantılarımızla araştırma hedeflerimizin keşiştiği yerde ele almak, iki tuzağa d÷şmekten kurtardı bizi: 1) sizleri, t÷kenişi 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, tüm÷yle akademik bir söyleme boğmak. Bu iki kayalığa çarpmamayı becermek için řu iki kıyı arasında yol aldık: kendi deneyimimizi yüce hakikat olarak görmedik ve çalışmalarımızı etten kemikten azade soğuk bir üsl÷pla kâğıda aktarmadık.

Size sunduğumuz kitap, aynı anda hem t÷kenişin kökünde ne olduğunu ve nasıl ilerlediğini daha iyi anlamınıza yardım edecek bazı teorik açıklamaları, hem de kendi kişisel durumunuzun ne olduğunu tespit etmenize yardım edecek bazı pratik testleri ve t÷kenmişlik sendromunu engelleyecek ya da ondan çıkmayı sağlayacak birtakım önerileri içeriyor.

Bu kitap, t÷kenmişlik 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 t÷kenmiş haldeki bütün anne babalar için yazıldı.