

AYALA MALACH PINES • iftlerde Tükenmişlik

AYALA MALACH PINES 1945'te Kırgızistan'da doğdu. Kudüs İbrani Üniversitesi'nde psikoloji okudu. Klinik, sosyal ve endüstriyel psikoloji alanlarında uzmanlaşan Pines, Boston Üniversitesi'nde doktora ve profesörlük derecelerini aldı. Uzun yıllar İsrail'deki Ben-Gurion Üniversitesi'nin İdari Bilimler Fakültesi'nin İşletme bölüm başkanı olarak görev yaptı. Akademik kariyerinin yanı sıra ABD ve İsrail'de çift terapisti olarak çalışan Pines, 2012'de hayatını kaybetti. Fransızca, Almanca, İspanyolca, Macarca, Lehçe, Yunanca, Türkçe, Korece, Japonca, Çince ve İbranice gibi pek çok dile çevrilen kitaplarından bazıları şunlardır: *Romantic Jealousy: The Shadow of Love* (Aşk ve Kıskançlık, Okuyan Us Yayınları, 2005), *Career Burnout: Causes and Cures* (Elliot Aronson'la birlikte), *Career Choice in Management and Entrepreneurship: A Research Companion* (Mustafa F. Özbilgin'le birlikte).

*Couple Burnout. Causes and Cures*

© 1996 Routledge

Bu kitabın yayın hakları Taylor & Francis Group, LLC'den alınmıştır.

İletişim Yayınları 2486 • Psykhe 22

ISBN-13: 978-975-05-2202-4

© 2017 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2017, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 22749

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak, No: 6/3  
Bağcılar, İstanbul Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

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

AYALA MALACH PINES

# Çiftlerde Tükenmişlik

Sebepleri ve Çözümü

*Couple Burnout  
Causes and Cures*

ÇEVİREN *Meral Güneş*





*Hayatımdaki en sevgi dolu çift olan  
anne ve babam,  
Zev ve Judith Malach'a*



# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	9
<b>GİRİŞ</b> .....	11
BİRİNCİ BÖLÜM	
<b>ÇİFTLERDE TÜKENMİŞLİK: TANIMI, SEBEPLERİ VE BELİRTİLERİ</b> .....	15
İKİNCİ BÖLÜM	
<b>ÇİFTLERDE TÜKENMİŞLİK MODELİ: ÂŞIK OLMAK VE AŞKIN BİTİŞİ</b> .....	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
<b>ÇİFT TERAPİSİNDE ÜÇ FARKLI YAKLAŞIM VE BİR ALTERNATİF</b> .....	79
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
<b>ÇİFTLERDE TÜKENMİŞLİK VE İŞ HAYATINDA TÜKENMİŞLİK</b> .....	113
BEŞİNCİ BÖLÜM	
<b>ÇİFTLERDE TÜKENMİŞLİK VE CİNSİYET FARKLILIKLARI</b> .....	149
ALTINCI BÖLÜM	
<b>CİNSELLİKTE TÜKENMİŞLİK: AĞIR AMA SONSUZ YANAN ATEŞ</b> .....	181

YEDİNCİ BÖLÜM	
<b>TÜKENMİŞLİK KAÇINILMAZ MIDIR?</b> .....	225
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
<b>AZ VE ÇOK TÜKENMİŞ ÇİFTLER</b> .....	255
DOKUZUNCU BÖLÜM	
<b>ÇİFTLERDE TÜKENMİŞLİK KONULU ATÖLYE ÇALIŞMALARI</b> .....	289
EK 1	
<b>İLİŞKİDE TÜKENMİŞLİK TESTİ</b> .....	305
EK 2	
<b>İLİŞKİDE TÜKENMİŞLİK ARAŞTIRMASI</b> .....	309
<b>KAYNAKÇA</b> .....	319



## TEŞEKKÜR

Bir kitabı bitirmenin en keyifli yanlarından biri, teşekkür bölümünü yazmak. Bu, bir sürecin sonuna gelindiğine işaret eder, aynı zamanda tüm çalışmanın duygusunu yansıtmaya fırsatı sunar. Çiftlerde tükenmişlik üzerine yaptığım çalışmalara ve bu kitaba, çok sayıda kişinin katkısı oldu. Kitapta yer alan fikirleri Patrick Taffe ile tartıştım ve kendisinin derin bilgisinden, zekâsından ve sevgisinden oldukça faydalandım. Çok sevgili arkadaşım Lynn Freed, taslak metni art arda büyük bir titizlikle okudu ve muhteşem edebiyat yeteneğiyle metni oldukça geliştirdi. Harika bir dost ve örnek bir insan olan Lillian B. Rubin, kitaptaki birçok fikirle ilgili değerli eleştirilerde bulundu.

Psikoloji alanından olsun olmasın başka yakın arkadaşlarım, taslakları okuyarak kitabın biçim ve içeriğini geliştirmeme yarayacak ince yorumlarını esirgemedi. Charles Alexander, Ruth Dieches, Yehuda Handelsman, Dennis Jaffe, Barbara Jonas, Lynne Kaufman, Ellen Kirschman, Anya Lane, Rafi Malach, Uzi Nitsan, Cynthia D. Scott, Israel Segal ve Lil Tup'a teşekkürlerimi sunmak isterim. Linda Hermelin'in kitabı yayına hazırlarken pek çok yardımı dokundu.

Kitabın teması üzerine araştırma yaparken, başta Elliot Aronson, Dalia Etzion, Arie Kruglanski, Christina Maslach, Ba-

ruch Nevo ve Ofra Nevo olmak üzere, aynı zamanda yakın arkadaşım olan yetenekli çalışma arkadaşlarımla yaptığım kıymetli tartışmalardan çok şey öğrendim.

Sobel Weber Associates'den temsilcim Judith Weber'e daimi rehberliği ve desteğinden ötürü özel bir teşekkürü borç bilirim. Kitabın ticari baskısını yapan St. Martin's Press'ten Nancy Coffey'ye kitaba olan inancından dolayı daima minnettar kalacağım. Kitabın çift terapistlerine yönelik versiyonuna editörlük eden Philip Rappaport ve Routledge'in tüm çalışanları harika bir iş çıkardılar. Teşekkürler!

Ancak en önemlisi, araştırmamda yer alan, atölyelerime ve klinik çalışmalarına katılarak bana kalplerini açan tüm bireylere ve çiftlere derin sevgi ve minnetimi belirtmek isterim; bu kitap onların deneyimlerine dayanmaktadır.

## GİRİŞ

**B**u kitap, özellikle çiftlerle çalışan uzmanlar için yazılmıştır. Amacı çiftlerde tükenmişlik olgusunu, sebeplerini, tehlike sinyallerini ve belirtilerini tarif etmek ve bununla baş edecek en iyi yöntemleri sunmaktır.

Kitap, birey ve çiftlerle yapılan oldukça geniş kapsamlı araştırma ve klinik çalışmalara dayanıyor. Hem ilişkisi tükenmiş hem de mutlu evlilikler sürdüren yüzlerce birey ve çiftle ilişkide Tükenmişlik Testi kullanılarak (bkz. Ek 1) yapılan araştırma kapsamında, binlerce anket sorusundan yararlanıldı ve çok sayıda görüşme yapıldı. Görüşme yapılan çiftler dünyanın farklı ülkelerinden, gerek geleneksel gerek geleneksel olmayan heteroseksüel ve eşcinsel evliliklerden seçildi. Bu görüşmelerden yapılan alıntılara kitap boyunca yer veriliyor. Klinik çalışmalar ise, ilişkisinde tükenmişlik yaşayan bireyler ve çiftlerle uzun yıllar yapılan çalışmalar ile ABD ve başka ülkelerde yapılan yüzlerce atölye çalışmasını kapsıyor.

Klinik çalışmalara dayanarak vardığım en önemli sonuç, tükenmişlik sürecini anlamanın onunla baş etmedeki ilk adım olduğudur. Bireylerle, çiftlerle ve gruplarla yaptığım çalışmalarda, tükenmişliği sadece tanımlamanın bile iyileştirici bir etkisi olduğunu defalarca gördüm. En sık karşılaşılan tepki şu olu-

yor: “Demek tükenmişlik! Ben de bizimle (ya da “benimle”) ilgili ciddi bir sorun var zannediyordum.” Sorun “tükenmişlik” olarak tarif edilince, kişilerin kendilerini suçlu hissetmeye ve diğerini suçlamaya ayırdıkları enerjinin yerini, bu duyguyla baş etmeye odaklanan yeni bir enerji alıyor.

Çiftlerde tükenmişliğin kavramsal çerçevesi, psikanalitik, sistemik ve davranışsal görüşlerin sağladığı üstünlükler ile genellikle sınırlı ölçüde tanınan ve kabul gören varoluşsal ve sosyal psikoloji yaklaşımlarının sunduğu avantajları bir araya getiren karma bir bakış açısı sunuyor. Bu kavramsal bakış açısı, birey ya da çiftte hastalıklı bir durum aramak yerine, özellikle içinde buldukları yakın ilişki yoluyla varoluşsal bir değer hissine ulaşmaya çalışan bireylerin ilişkide veya ilişki dışında yaşadıkları gerilimin bir sonucu olarak, uzun süreli ilişkinin geçirdiği olağan yıpranma sürecine odaklanır.

Kitabın Birinci Bölüm’ü tükenmişliğin ortaya çıkışındaki tarihi ve felsefi bağlamı açıklıyor ve tükenmişliğin tanımını ve tehlike sinyallerini ortaya koyuyor. İkinci Bölüm’de, tükenmişlik, aşkın doğumundan bitimine kadarki süreç detaylandırılarak örneklendiriliyor. Bu bölümde ayrıca tükenmişliğin karşıtı olan “köklenme ve gelişme” de tarif ediliyor. Üçüncü Bölüm’de ise, çift terapisi bağlamında tükenmişlik tartışılıyor.

Tükenmişlik yaklaşımı kişilerin iş ve duygusal eş seçimlerindeki benzerliğe ve her iki alandaki tükenmişlikle baş etme bakımından bu benzerliğin sonuçlarına dikkat çekiyor. Yakın bir ilişki ile önemli bir kariyeri birlikte yürütme arasındaki denge nin nasıl kurulacağı Dördüncü Bölüm’de ele alınıyor. Diğer bölümlerde ise, ilişkilerdeki tükenmişlikte cinsiyetten kaynaklanan farklılıklar (Beşinci Bölüm) ile cinselliğin tükenişi (Altıncı Bölüm) ele alınıyor.

Tükenmişlik kaçınılmaz mı? Çok kişi tarafından sorulan bu soru Yedinci Bölüm’de ele alınıyor. Sekizinci Bölüm’de tükenmiş ve mutlu evliliklerin bir karşılaştırması sunuluyor. Bu karşılaştırmadan çıkan sonuçlar, ilişkide tükenmişlikten kaçınmaya yarayacak tavsiyeler sunuyor.

Teorik bakış açısının yanı sıra, kitap ilişkide tükenmişliğin

kavramsal çerçevesini kendi çalışmalarında uygulamak isteyen uzmanlar için ayrıntılı bilgiler de veriyor. Dokuzuncu Bölüm'de çok sayıda deneysel çalışma açıklaması ve çift danışmanlığı bağlamında uygulamaya yönelik ipuçlarıyla birlikte çiftlerde tükenmişlik konulu bir atölye çalışmasının nasıl hazırlanacağı tarif ediliyor.

Daha önce de belirtildiği gibi çiftlerde tükenmişlik çalışmalarına hem heteroseksüel hem de eşcinsel birey ve çiftler katıldı. Eşcinsel birey ve grupların yanıtları heteroseksüellerinkinden pek de farklı olmadığından tüm gösterge ve tartışmalarda bu sonuçlar bir arada verildi. Kitapta verilen örneklerden de göreceğimiz üzere tükenmişlikle ilişkili sorunlar heteroseksüel ve eşcinsel çiftlerde son derece benzerdir.