

# BAĞIMLILIK VE DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ

Gül ERYILMAZ<sup>1</sup>, Burcu YÜCETÜRK<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Tıp Fakültesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0000-0002-4408-9495

<sup>2</sup> Serbest Hekim, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0000-0002-4408-9495

**Yazışma Adresi/Correspondence:** Gül ERYILMAZ

Tıp Fakültesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

e-posta: gul.eryilmaz@uskudar.edu.tr

DOI: 10.32739/car.2023.7.2.220

## Bağımlılık ve Duygu Odaklı Çift Terapisi

### ÖZET

Bağımlılık; biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan bir hastalıktır. Özellikle aile işlevinde bozulmalar bu hastalığın aynı zamanda aile hastalığı olarak ele alınmasına neden olmuştur. Bu aileler, sosyal ilişki, iletişim, ekonomik sorunlar, ev içi şiddet ve olumsuz duygular yaşamakta yardım ve danışmanlığa gereksinim duymaktadırlar. Bu gözden geçirme yazısında, bağımlı hastaların eş sorunlarında duygu odaklı çift terapi uygulamaları özetlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** bağımlılık, çift sorunları, duygu odaklı çift terapisi

## Addiction and Emotion-Focused Couple Therapy

### ABSTRACT

Dependence; It is a disease with biological, psychological and social aspects. Especially the deterioration in family function has caused this disease to be considered as a family disease at the same time. These families need help and counseling in social relations, communication, economic problems, domestic violence and negative emotions. In this review article, emotion-focused couple therapy practices in the spouse problems of addicted patients are summarized.

**Keywords:** addiction, couple problems, emotional focused couple therapy

## GİRİŞ

Bağımlılık; biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan bir hastalıktır. Aynı zamanda bu hastalık hem bireyi hem de aileyi ve dolayısı ile sosyal işlevselliği etkileyen bir hastalık grubudur. Özellikle aile işlevinde bozulmalar bu hastalığın aynı zamanda aile hastalığı olarak ele alınmasına neden olmuştur. Bağımlılığın getirdiği sosyal, ekonomik ve psikolojik gibi birçok sorun nedeniyle ailelerde bu sorunlardan etkilenmektedir. Ayrıca, eş-bağımlılıkların olması, eş ilişkilerinde ortaya çıkan sorunlar ve çatışmalar nedeniyle de bağımlılığın bir aile hastalığı olduğu söylenebilir. Yine aynı şekilde bağımlı olmanın, sosyal olarak kabul zorluğu ve damgalanma korkusu nedeni ile aileler sorunlarını paylaşmakta ve yardım almakta da zorlanmaktadır. Bu aileler, sosyal ilişki, iletişim, ekonomik sorunlar, ev içi şiddet ve olumsuz duygular yaşamakta yardım ve danışmanlığa gereksinim duymaktadırlar.

Bu anlamda eş ilişkilerinin ele alınması bağımlılık tedavisinde önemli bir yeri vardır. Eş ilişkilerinin ele alınması, tedavi sürecine katkı sağlayıcı yeniden başlamayı engelleyici işlevinin olduğu görülmüştür. Bu nedenle madde bağımlılığı ile mücadelede aile ve eş ilişkilerinin de çalışılması önerilmektedir (1). Ülkemizde yapılan bir çalışmada eşi alkol bağımlısı olmayan kadınlara kıyasla eşi alkol bağımlısı olan kadınların evlilik uyum düzeylerinin daha düşük, eş bağımlılık düzeylerinin daha yüksek, evliliklerinde kendilerine ilişkin güç algılarının daha zayıf olduğunu ve depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini daha yoğun gösterdikleri ortaya çıkmıştır (2). Diğer bir çalışmada bağımlılık sorunu ile mücadele eden kişilerde, tek başına bireysel tedavi alanlara göre davranışçı çift terapisi alanların daha fazla oranda alkolden uzak kaldığı ve daha mutlu bir ilişki durumu bildirdikleri gösterilmiştir (3). Buna bağlı olarak, araştırmalar eşleri terapiye dahil etmenin başarılı tedavinin öngörüsü olduğunu bildirmişlerdir (4).

Bununla birlikte, araştırmalar giderek madde bağımlılığı tedavisinde çift ilişkisini ve çift terapisi potansiyelini dikkate almaktadır. Son 20 yılda, çift terapisi, madde bağımlısı kişiler ve eşleri için bir tedavi olarak giderek daha fazla araştırılmaktadır.

### Bağlanma ve Bağımlılık

Bağımlılığı açıklayıcı modeller bilişsel alanda ve duygusal alandaki değişimler üzerinde dursa da duygusal alan genelde ihmal edilmiştir. Genel olarak bakıldığında bağımlı davranışı, duyguyu yönetememe şeklinde konumlandırmasının yanı sıra bağımlılığın psikososyal yıkıcı sorunlarından dolayı duygusal yaralanmalara neden olabileceği şeklinde de konumlandırılmıştır. Bağımlılık davranışının özellikle bağlanma kuramı açısından ele alınması giderek artmaktadır.

Bağlanma teorisi, bağımlılığı, kendi kendini onarma girişiminin neden olduğu bir bağlanma bozukluğu olarak

tanımlamaktadır. Bağlanma kuramı ilk olarak John Bowlby tarafından kavramsallaştırılmıştır. Bowlby bağlanmayı insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlamıştır. Buna göre yaşamın çok erken dönemlerinde bakım veren ile kurulan güvenli bağlanma ileriki yaşlarda duygu düzenleme açısından temel rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma, bireylerin rahatlık, olumlu duygular, yatıştırıcı ve acıdan kurtulma ihtiyaçlarını karşılamanın olumlu ve işlevsel bir yolunu, kendilerini değerli ve güçlü olarak görmelerini teşvik eder. Bu nedenle, güvenli bağlanma bir panzehir olarak kavramsallaştırılabilir. Tam aksine bebeklikte güvensiz bağlanmanın olması da bağımlılık açısından önemlidir. Bu alanda yapılan bazı çalışmalarda bağlanma şekli bağımlılık davranışı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Buna göre kaygılı bağlananların, kaçınan ve güvenli bağlanan bireylere göre daha sıklıkla alkol kötüye kullanım davranışı gösterdiği hem kaçınan hem de kaygılı bağlanan genç erişkinlerin daha fazla alkol tükettiği; kaygılı ve korkulu kaçınan bağlananların bağımlılık açısından daha fazla riskli olduğu bildirilmiştir (5,6). Yine aynı şekilde güvenli bağlanması olmayan ergenlerin bağımlılık gibi daha fazla riskli davranışlar aldığı bilinmektedir (7,8).

Bağımlı olan bireylerin yaşadığı çift sorunlarında hangi çift terapisi ekolünün daha işlevsel olduğuna dair yayınlar kısıtlıdır. Bağlanma perspektif bakışının ana merkezde olması nedeni ile duygu odaklı çift terapisinin bağımlı hastaların çift sorunlarında çalışılması ile ilgili aşağıda literatür gözden geçirilmiştir.

### Duygu Odaklı Çift Terapisi

Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT), 1980'lerin başında Susan Johnson tarafından geliştirilen ve davranışçı müdahalelere göre daha hümanistik bir yaklaşımı benimseyen bir terapi şeklidir. DOÇT, çift arasındaki ilişkiyi bağlanma kuramı temelinde inceleyerek işlevsel olmayan bağların güvenli bağlar olarak yeniden yapılandırılmasını hedefler. DOÇT, 3 Aşama ve aşamaların altında yapılmış 9 basamak şeklinde yapılandırılmıştır. İlk aşama olumsuz döngünün saptanarak sorunların yeniden çerçevelenmesini ve bu sayede döngünün hafifletilmesini kapsar. İkinci aşama artık çift arasında olumsuz döngü hafiflemiş olduğundan bağların yeniden yapılandırılmasını kapsar. Üçüncü aşama bağları güçlendirme aşamasıdır. Aşağıda duygu odaklı çift terapisi aşamaları ve adımları madde halinde verilmiştir.

1. Aşama: *Değerlendirme: Çiftin çatışma konularını ve bu konuların çekirdek bağlanma sorunları ile ilişkisini tasvir etme.*

2. Adım: Olumsuz davranış döngüsünü ve iki tarafın da o döngüdeki konumunu belirleme

3. Adım: Döngünün altında yatan ve her iki tarafında davranış eğilimlerini belirleyen duygulara erişme.

4. Adım: Problemi, altında yatan duygular, ihtiyaçları ve

negatif davranış kalıplarını açıklayarak yeni bir çerçeveye oturtma

## 2. Aşama: Bağ Kurma/Etkileşim Pozisyonlarını Değiştirme

5. Adım: Reddedilen ihtiyaçların ve benlik özelliklerinin belirlenmesine yardımcı olma

6. Adım: Eşlerin/partnerlerin deneyimlerinin birbirleri tarafından kabul edilmesine ve bu paylaşım sonucunda yeni davranış kalıpları oluşturulmasına yardımcı olma

7. Adım: Daha derin duyguları ve ihtiyaçları su yüzüne çıkartıp çiftler arasındaki duygusal bağın artmasına olanak verme

## 3. Aşama: Değişimi Perçinleme/Güçlendirme

8. Adım: Eski sorun ve problemlere yeni çözümler oluşturulmasına yardımcı olma.

9. Adım: Tarafların birbirlerine karşı oluşturdukları yeni duruşları ve ilişkileri ile ilgili oluşturdukları yeni bir "hikaye"leri güçlendirir.

DOÇT, çift ilişkilerindeki sorunların tedavisinde kanıt dayalı olarak etkinliği gösterilmiş bir yöntemdir. DOÇT eşler arasında güvenli bağlanmanın oluşmasını da etkiler. Çiftlerin ilişkilerindeki çatışma konularından biri de sıklıkla karışımıza çıkan eşlerden birinin bağımlılık sorunu ile mücadele ettiği durumlardır. İlişki sorunları ve bağımlılık birbirine bağlı kavramlardır. Bağımlılığın kendisi bir ilişkiye zarar verici bir hale gelebileceği gibi ilişki sorunlarının varlığı da kişinin işlevsel bir şekilde sorunlarla baş etmesini bozarak bağımlılık gibi davranışlara yönelmesine neden olabilir. Yani güvenli bağlanan kişilerin kendini koruyucu davranışları benimsedikleri, zarar verici davranış örüntülerinden uzak durdukları görülür. Bu nedenle bağımlılık sorunlarına bağlanma temelli yaklaşımlarla tedavi müdahalelerinde bulunmaktadır. DOÇT ve bağımlılık alanında yapılan çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Çalışmalar kısıtlı olsa da bağımlılıklarla uğraşan çiftlerin yaşadığı sorunlar için, bağımlılığın bir bağlanma sorunu olduğunu öne sürülmüş ve DOÇT'nin çiftlerin kendi içlerinde sağlıklı bir bağlanma yaratmalarına yardımcı olduğunu öne sürmüştür (9,10). Bu alanda yapılan çalışmalar seks bağımlılığı, alkol bağımlılığı ve madde bağımlılıklarını kapsamaktadır (11). Fletcher ve arkadaşlarının yaptığı 4 bağımlı vaka çalışmasından elde edilen sonuçlar, DOÇT bağımlılık tedavisindeki önemli yerini göstermektedir. Bu çalışmada bağımlılık yaratan öz-düzenleme stratejilerine bir alternatif olarak sağlıklı eş ilişkisi öne sürülmüştür. Ayrıca, madde kullanım davranışlarının romantik partnerler arasındaki bağlanma ilişkileriyle bağlantılı olduğunu öne sürmüştür ve bu sorunları çift terapisi bağlamında ele almak için bir model sağlamışlardır. Yine aynı şekilde Love ve arkadaşları seks bağımlılığı tedavisinde DOÇT'ni model olarak sunmuşlardır (12).

Bağımlılık alanında DOÇT basamakları ve aşamaları için özel öneriler de bulunmuştur. Bağımlılık sorunu ile mü-

cadele eden eşlerle çalışırken DOÇT terapisti birinci aşamada, bağımlı eşin gösterdiği sorunlu kompulsif tepkileri ve çift arasında oluşan kalıpları olumsuz döngü içine yerleştirir. Bağımlılık çiftin ortak düşmanı olarak tanımlanır, çiftin bu düşmana karşı birlikte savaşması teşvik edilir. Çiftlerin kendilerini ilişkide duygusal olarak güvende hissetmeye ihtiyaçlarının olmasının doğal olduğu çiftte gösterilir. Çünkü bu onay, çiftler arasında duygusal açıklık ve duygusal yanıt geliştirebilmek için esastır. DOÇT değişimin ikinci aşaması, eşlerin birbirlerinin ihtiyaç ve arzularına cevap verebilmesini kolaylaştırmak için çiftteki etkileşim kalıplarını yeniden yapılandırmaya odaklanmıştır. Bağımlı çiftlerde ikinci aşamaya geçmeden önce terapist bağımlılığın kontrol altında olduğundan emin olmalıdır. Daha derin duygulara inebilmek, açık ve duyarlı yanıtlar oluşturabilmek için bağımlılık davranışı kontrol altında olmalıdır. Geri çekilen dahil edilip peşe düşen yumuşatıldığında, çift birbiri için duygusal açıdan risk almış ve karşılıklı kabul sağlanmıştır. Güçlendirme aşamasında ise eşler aralarındaki ilişkinin bozulduğu ve onarıldığı anları tanımlarlar. Terapist burada destekleyici, teşvik edici bir roledir. Bağımlılık sorununun ilişkilerini nasıl bozduğu, buna bağlı başka hangi sorunların çıkabileceği ve bununla nasıl baş edebilecekleri konuşulur. Genişletilmiş modelde, terapist birincil duyguları bağımlılık tepkileriyle ilişkilendirir ve bu davranışları bağlanma ihtiyaçları, korkular ve bireyin kendi ve başkaları modeli içinde bağlamsallaştırır (13).

DOÇT'nin üçüncü ve son aşaması, eski sorunlara yeni çözümlerin uygulandığı konsolidasyondur. Son aşama yinelemeyi önlemeyi hedefler ve çiftle planlama yapar. Yineleme durumunda bağımlılık davranışını tetikleyen duyguların kayıt altına alınmasını ister. Bu aşamada yeni etkileşimsel konular ve bağlanma davranışları bütünleştirilir Uzantıda, çiftin bağımlılık ve ilişkileri üzerindeki etkisi hakkında bir hikâye yaratmaya teşvik edilmesi tavsiye edilmiştir. Bu aşamada terapist, çiftin bir nüksetmeyi önleme planı geliştirmesine ve nükse katkıda bulunabilecek duygusal durumları değerlendirmesine yardımcı olacaktır.

Bağımlılık konusunda çalışan DOÇT terapistlerine duygu dışı vurumu ve bağlanma modeli temel olarak çalışmalarını önerilir. Buna göre bağımlılık kişiye zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda eş ilişkilerinde ilişki içinde ilişkisizliğe neden olmaktadır. Bu da diğer eşin artan hayal kırıklığı ve öfke yaşamasına, bunları bağımlı eşe yansıtmasına, ilişkinin daha da bozulmasına ve bozulan ilişkinin de bağımlı eşin bağımlılık davranışına daha fazla yönelmesine neden olur. Çünkü acı verici olan bu ilişki deneyiminden kurtulmak ve belki de bir anlık haz, rahatlık ve güvenli hissetmek için bağımlılık yapıcı maddeye yönelmek o an çözüm gibi görünmektedir. Bağımlılık davranışında sadece yoksunluğun verdiği sıkıntıdan kaçmak için değil aynı zamanda haz alınan deneyimleri tekrar yaşantılamak için duyulan güdülenme ile ilgilidir. Bu açıdan bakıldığında DOT terapisti, bağımlılık sorunu ile mücadele eden çiftin sadece olumsuz duygular ile baş etme becerisini artırma-

yı ve çatışmalarını azaltmayı hedeflemekle kalmaz. Aynı zamanda terapi sürecinde olumlu duygusal deneyimlerin yaşanmasını sağlayarak çiftleri birbirleri için sağlam bir sığınak ve güvenli bir liman haline getirmeyi hedefler. Bağımlı eşin bağımlı olduğu maddeyle bu ilişkiyi kurduğu düşünülürse bu bağın eş ile kurulmasını sağlamaya çalışır. Bu sayede kucaklama gibi fiziksel temaslarla salgılanan “oksitosin” hormonu salınımı artarak yeni bağlanma deneyimlerinin oluşması hedeflenir.

DOT terapistleri temelde bir süreç danışmanı gibi çalışırlar ve terapinin sonucunun olumlu olmasının önemli bir koşulu olarak, bağımlı eşin bağımlılığını kabul etmesi ve bağımlılığın yarattığı olumsuz sonuçların sorumluluğunu alması gerektiğini öne sürerler. Eğer bağımlı eş bağımlılık sorununu kabul etmiyor ya da olumsuz sonuçları görmezden geliyorsa bu tutumun çift ilişkisini nasıl baltaladığı çifte açık bir şekilde gösterilmelidir. Maddenin kullanım süresi ve hangi düzeyde kullanıldığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

DOT terapisti, sorun odaklı değil, kişi odaklı bir yaklaşımı benimser. Yani bağımlı eşin içmek için iyi nedenleri olduğunu varsayar ve çifte bu iyi nedenlerin aynı zamanda ilişkide nasıl sorunlu bir bağlanma yarattığına vurgu yaparak çalışır. Böylelikle hem stigmatize edilmiş azalmakta hem de işlevsiz bağlanmanın bunlara neden olabileceği bir düşünce şefkati oluşmaktadır. Ayrıca, aile öykülerindeki travmalar, güvensiz bağlanma öyküleri, bağımlılık öyküsü gibi geçmişleri bugünü etkilemektedir. Bu nedenlerle özellikle bağımlılık alanında DOÇT uygulayıcılarının sorun odaklı değil, kişi odaklı bir yaklaşımı benimsemeleri önerilmektedir.

Landau- North ve Johnson'ın bu alanda çalışan terapistlere ek önerileri kısaca şunlardır (14). Bağımlı yapan madde ya da davranış kişiler arası ilişkiye ihtiyaç duymadan duygu düzenlenmesine neden olur. Dolayısı ile bu kişilerin çift ilişkilerinde daha az empatik ve stresten kaçan tutumları vardır. Bu nedenle terapistin, çiftlerin risk almaları için daha destekleyici tutumları olması gerektiğini bildirmişlerdir. Aynı zamanda normalde 12-20 seans olan DOÇT seans sayılarının, bütün bunlardan dolayı daha fazla sürmesi beklenir. Şiddet ve her depresyon ve kendine zarar verme sorunları hakkında, bağımlı bireylerin değerlendirme aşamasında terapistin daha fazla teyakkuzda olmasına ihtiyaç vardır. Terapist, seanslarda güvenlik yaratmanın ve dolayısıyla DOÇT uygulamanın mümkün olup olmadığı konusunda ölçüt olarak daha az agresif partnerin korku seviyesini kullanması önerilmektedir.

Bağımlı bireylerin çift problemleri çalışılırken önemli alanlardan biri de eş bağımlılıktır. Eş-bağımlılık, bağımlı olan yakın sorunlarını üstlenmeyi, kendini bu anlamda feda etmeyi, sorun çözmek yerine sorunları gizlemeye çalışmayı ya da görmezden gelmeyi fark edememektir. Bağımlılıkla mücadele eden aileler için oldukça önemli bir kavramdır. Bağımlılığın aile hastalığı olmasının bir gös-

tergesi de eş bağımlılığıdır. Bağlanma perspektifinden bakıldığında, eş bağımlılık, insanların duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için yakın ilişkilerde öğrendikleri bir stratejidir (15). DOÇT, çift içinde bağlanma güvenliğini oluşturmaya ve güçlendirmeye, ilişki içinde duygusal güvenliği güçlendirmeye ve duygusal ihtiyaçların keşfedilmesini ve ifade edilmesini teşvik etmeye odaklanarak, partnerindeki potansiyel karşılıklı bağımlılığı ikili olarak ele alabilir.

## SONUÇ

Madde kullanım bozukluklarına yönelik psikoterapötik tedaviler oldukça yaygın biçimde kullanılmaktadır. Madde bağımlısı hastalarda kullanılan psikoterapi teknikleri ve ilkelerinin birçoğu bu hastalık grubunda da uygulanabilir olmasına rağmen bağımlılığa eşlik eden denetim yitimi ve bağımlılığın biyopsikososyal sonuçlarıyla ilgili anlayışa sahip olmak önem taşır. Görüldüğü gibi bağımlılık ve eş sorunları iç içe geçmiş kavramlardır. Bağlanma perspektifinden bakıldığında bağımlılık davranışının daha anlaşılır olması nedeni ile bu alanda ortaya çıkan çift sorunlarının çözümünde duygu odaklı çift terapisi önerilmesi gerektiği düşünülebilir. Bağımlılık sorunu ile mücadele eden eşlerle yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

## KAYNAKLAR

1. Küçükşen K, T Şener MM, Demirel B. Madde bağımlısı bireylerde aile işlevselliği ve sosyal destek algısı. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2016; 53: 199-212.
2. Eşi Alkol Bağımlısı Olan ve Olmayan Kadınların Psikolojik Belirtiler ile Evliliğe İlişkin Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Bu Gruplarda Evlilik Uyumunu Yordayan Faktörler *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2019; 6 (3): 747 - 775
3. Klostermann K, Steffan S, Mahadeo M, Papagni E, Peressotti M, Mignone T. Behavioral Couples Therapy for Substance Use Disorders: Recommendations for Implementation. *Open Access Journal of Addiction and Psychology*2018; 1(1):1-4
4. Heinz AJ, Wu J, Witkiewitz K, Epstein DH, Preston KL. Marriage and relationship closeness as predictors of cocaine and heroin use. *Addictive Behaviors*. 2009; 34: 258–263
5. Schindler A, Thomasius R, Sack PM, et al. Attachment and substance use disorders. A review of the literature and a study in drug dependent adolescents. *Attachment and Human Development* 2005;17: 207-228.
6. Massey SH, Compton MT, Kaslow NJ. Attachment security and problematic substance use in low-income, suicidal, african american women. *Am J Addict* 2014; 23: 294-299.

7. Scharfe E, Bartholomew K. Reliability and stability of adult attachment patterns. *Pers Relatsh* 1994; 1:23-43.
8. Lamb ME, Thompson RA, Gardner W, Charnov EL. *Infant-Mother Attachment: The Origins and Developmental Significance of Individual Differences in Strange Situation Behavior*. Hillsdale,NJ, Routledge, 1985,1st Edition. ISBN-13: 978
9. Fletcher K, MacIntosh H. Emotionally Focused Therapy in the Context of Addictions: A Case Study. *The Family Journal*. 2018;26(3).
10. Landau-North M, Johnson SM, Dalgeish TL. Emotional focused couple therapy and addiction. In J. L. Furrow, S. M. Johnson, & B. A. Bradley (Eds.), *The emotionally focused casebook: New directions in treating couples* (pp. 193–218). New York, USA:2011 Routledge
11. Bradley B, Furrow JL. Toward a mini-theory of the blamer softening event: Tracking the moment by moment process. *Journal of Marital & Family Therapy*.2004; 30: 233–246.
12. HA Love, Moore RM, Stanish NA. Emotionally focused therapy for couples recovering from sexual addiction. *Sexual and Relationship Therapy*. 2016;31(2).
13. Fletcher K, MacIntosh H. It's About Us, You Know?" Relapse in Emotionally Focused Couples Therapy for Addictions. 2018; 18(2):1-25
14. Landau-North, M., Johnson, S. M., & Dalgeish, T. L. (2011). Emotional focused couple therapy and addiction. In J. L. Furrow, S. M. Johnson, & B. A. Bradley (Eds.), *The emotionally focused casebook: New directions in treating couples* (pp. 193–218). New York: Routledge.
15. Hogg JA, Frank ML. Towards an interpersonal model of codependence and contradependence. *Journal of Counseling and Development*, 1992; 70(3): 371-375