

Bağlanma Kuramı Temelinde Gerçekleştirilen Bir Vaka Çalışması

Ayşen Maraş
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Bu makalede tüm güne yayılan panik, boşluk, yalnızlık ve sıkıntı hisleri psikoterapi için başvuran bir hasta ile Bağlanma Kuramı temelinde gerçekleştirilen psikoterapi sürecine odaklanılmıştır. Saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip olan hasta ile Bağlanma Kuramı'nın önerdiği psikoterapi görevlerinin nasıl ele alındığı ayrıntılı şekilde anlatılmıştır. 110 seanstan oluşan uzun süreli psikoterapi süreci sonunda, hastanın önemli olumlu kazanımlar elde ettiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikoterapi, Bağlanma Kuramı, saplantılı bağlanma

Bağlanma Kuramı Temelinde Gerçekleştirilen Bir Vaka Çalışması

Selmin psikoterapi için başvurduğunda 41 yaşındaydı. Birden fazla mimarın çalıştığı bir kurumda mimar olarak görev yapmakta ve tiyatro sanatçısı olan erkek arkadaşı Ferdi ile birlikte yaşamaktaydı. Ondan önce bir süre kendisinden dört yaş küçük olan kız kardeşi ile birlikte yaşadığını belirten Selmin, teklifi üzerine 2 yıl önce Ferdi'nin yanına yerleşmişti. Fakat, çalışmayan kız kardeşinin kirasını ödemeye, onun masraflarını karşılamaya devam ediyordu. Ferdi önceki yıl psikotik atak tedavisi görmüştü. Benzer şekilde, Selmin'in kız kardeşi ise uzun süre depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk tedavisi görmüştü. Annesi ve görüşmediği babası Selmin 22 yaşındayken ayrılmışlardı. Annesi ikinci eşi ile başka bir şehirde, babası da kendi ailesi ile farklı bir şehirde yaşıyordu.

Selmin panik atak olarak tanımladığı kriz anları yaşıyor, sekiz yıldır bu ataklar nedeniyle kendi başına yolculuk yapmaktan kaçınıyordu. Bu anlarda "hayatta yalnız başınaymış gibi" hissettiğini, ölüm korkusu ve yok olma isteği duyduğunu söylüyordu. Bütün güne yayılan sıkıntı ve boşluk hissinin varlığından söz ediyordu. Bu yaşantıları "Dünya kocaman, ben küçücükümüşüm gibi..Sanki altında ezilecekmişim gibi.." diyerek tanımlıyordu. Benzer şekilde rüyalarında, taşın altında ezilme, suda boğulma gibi öğeler ön plana çıkıyordu. Selmin çok kötü hissettiği zamanlarda intihar etme düşüncelerine sahipti ancak hiç girişimde bulunmamıştı. Bunun yanında romantik ilişkilerinde sürekli sorunlar yaşamış, duygusal olarak sömürüldüğü ve fiziksel şiddete uğradığı ilişkileri olmuştu. Şu andaki ilişkisinde de her an şiddet görebileceği korkusunu taşıyordu. Selmin, erkek arkadaşının kendisini giyim tarzı gibi konularda aşağıladığını; buna karşın erkek arkadaşını çok sevdiğini söylüyordu. Erkek arkadaşı ile yaşadığı tartışmalardan sonra nadiren de olsa bileklerine kesikler atarak kendine zarar verme davranışları olmuştu.

Selmin çocukluğunu oldukça az hatırlıyordu. Babası alkolikti, evlenmeden önce banka memuru olan annesi, babasının isteği ile işi bırakmıştı. Babası ise özel sektörde çeşitli işlerde çalışıp, alkol alması nedeniyle patronları ile sorun yaşayarak devamlı iş değiştirmiş ve dönem dönem hiç çalışmadığı zamanlar olmuştu. Annesinin ise yüksek sosyo ekonomik düzeyde bir aileden geldiğini sıkça vurguluyordu. Babası yüzünden devamlı borçları olduğunu, haciz geldiğini, bunlar nedeniyle arkadaşlarından farklı hissedip utandığını hatırlıyordu. Babasının onu korumasız hissettirdiğini söylüyordu. Annesiyle babası ile özel ilişkileri dahil her şeyi konuştuklarını, aralarında gizli saklı olmadığını; annesi, kardeşi ve kendisinin birbirleri için yaşadığını söylüyordu. Selmin zorluklarla dolu bir eğitim hayatı olduğunu, sabahlara kadar durmadan çalıştığını, buna karşın hocalarından acımasızca eleştiriler aldığını ifade etmişti. Şu andaki iş yaşamından da memnun değildi. İş arkadaşlarını ise iki yüzlü buluyor, onlarla ilişkisinde de sorun yaşadığını belirtiyordu.

Selmin ile bağlanma kuramı temelinde, 110 seanstan oluşan, uzun süreli bir psikoterapi süreci gerçekleştirildi. Psikoterapi sürecinde psikanalitik bakış açısı, psikodinamik yaklaşım ve destekleyici psikoterapiye özgü yöntemlerden de faydalandı. Ancak makalenin amacı vaka çalışmasına odaklanmak olduğu için bu yaklaşımların ayrıntısına girilmeyerek, yalnızca temel alınan Bağlanma Kuramının ve psikoterapi sürecinde kullanılan bazı kavramların açıklanmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Bağlanma Kuramı

Bowlby tarafından geliştirilip Ainsworth (1991) gibi kuramcılar tarafından genişletilen Bağlanma Kuramının temelleri Psikanaliz, Bilişsel-Gelişimsel Psikoloji, Kontrol Sistemleri Teorisi ve Primat Etolojisine dayanır (Shaver ve Mikulincer, 2009). Bowlby'e göre (1969) insan yavrusu doğuştan destekleyici ötekilerle (bağlanma figürleri) yakınlığını sağlayacak olan bir davranış repertuarı ile dünyaya gelir. Destekleyici ötekiler ya da bağlanma figürleri çocuğu fiziksel ve psikolojik tehditlere karşı korur, çevresini güvenle araştırmasına olanak tanır ve çocuğa daha sonra içselleştireceği duygu regulasyonunu sağlar. Çocuğun doğuştan sahip olduğu bu davranış repertuarı, çocukluk ve yetişkinlik döneminde de etkindir; ihtiyaç halinde kişinin yakınlık arama ve kurma davranışlarını belirler. Bağlanma Kuramına göre (Shaver ve Mikulincer, 2009), bir kişinin bağlanma figürü olabilmesi için üç önemli fonksiyonu olmalıdır. Bağlanma figürü stres ve ihtiyaç halinde yakınlık kurulmak istenen kişidir ve istenmeyen ayrılıklar, sıkıntı, karşı çıkma ve yeniden bir araya gelme arzusuna yol açar. Bu kişi güvenli bir sığınak olarak algılanır: ihtiyaç olduğunda rahatlatır, destekler ve korur. Kişinin çevresini ve kendini tanıması, risk alması için güvenli bir dayanak sağlar. Çocuklukta bu kişiye yakınlaşmak için ağlama ve vücut dili etkin olarak kullanılırken, yetişkinlikte de sözlü veya yazılı iletişim ile bu kişinin rahatlatan, sakinleştiren imgesini zihinde canlandırmak yoluyla yakınlaşma davranışları devam eder.

Bağlanma Tarzları

Main ve arkadaşları daha önce önerilen bağlanma çeşitlerinden (kaygılı-ikircikli, kaygılı-kaçınmacı, güvenli) ilham alarak Yetişkin Bağlanma Görüşmesini (Adult Attachment Interview) geliştirmişlerdir (Hesse, 2008). Açık uçlu sorulara verilen yanıtlar sonucunda yetişkinlerin bağlanma örüntülerini güvenli/özerk (secure), kayıtsız (dismissing), saplantılı (preoccupied) bağlanma olarak belirlemişlerdir. Güvenli bağlanma, birincil bakım veren bağlanma figürünün koruma, rahatlatma sağlaması, çocuğu cesaretlendirmesi ve çocuk bunlara ihtiyaç duyduğunda ona yanıt vermesi ile yakından ilişkilidir (Shaver ve Mikulincer, 2009). Kayıtsız bağlanma, çocuğun yakınlık ve korumaya ihtiyaç duyduğunda bakım verenin soğuk, ihmalkar ve cezalandırıcı davranmasına dayanır. Saplantılı bağlanma ise çocuğun bakım veren kişinin dikkatini çekebilmek için yüksek sesle ve ısrarla ağlamasının ya da olası ayrılık ve destek kaybına karşı aşırı duyarlı olmasının bakım veren tarafından ödüllendirilmesi ile oluşur. Bakım veren bağlanma figürleri zaman zaman sıcak ve duyarlı zaman zaman da ihmalkar davranır. Bağlanma biçimleri yetişkinlikte de etkin olup kişilerin ilişki kurma örüntülerini, ilişkilerden beklentilerini belirler. Bu ilk bağlanma ve ilişki kurma biçimleri, kişinin gençlik ve yetişkinlikteki yeni ilişkilerini kendi beklentilerine uydurmasını sağlayabilir. Öyle ki, bu beklentiler gerçekleşen kehanet halini alabilir. Bunun aksine, yeni ilişkiler yoluyla yeni içsel çalışma modellerinin oluşması da mümkündür (Shaver ve Mikulincer, 2009).

İçsel Çalışma Modelleri (Internal Working Models)

Bağlanma kuramına göre, anılar, bilişsel şemalar ve diğer zihinsel imgeler kişinin bağlanma örüntüsünü etkiler ve düzenler. Bu zihinsel yapı ve süreçler içsel çalışma modelini (internal working model) oluşturur (Shaver ve Mikulincer, 2009). İçsel çalışma modelleri, bağlanma figürlerinin önemli baskın özelliklerine (ulaşılabilirlikleri, duyarlılıkları, ihtiyaca yanıt vermeleri) göre şekillenerek zaman içinde yerleşik hale gelir. Bu modeller, kişilerin sonraki

yaşamında bağlanma figürlerinden beklentilerini ve onlara karşı tepkilerini belirlemek yoluyla yerleşik bağlanma stillerinin de temelini atar. Ayrıca kişi bağlanma figürlerinin karşısında kendi önemi, değeri ve yanıt alabilirliğine dair bilgilerden oluşan kendilik (self) içsel çalışma modeline de sahiptir. İçsel çalışma modelleri yerleşik hale geldikten sonra bilinçdışı ve otomatik olarak işlevlerini sürdürürler. Değişime oldukça dirençlidirler. Kişide bir tek içsel çalışma modeli bulunmaz. Farklı ilişkilerden temellenen çeşitli modeller bulunur. Ancak en sık kullanılan model en kolay aktive olan halini alır.

İkincil Bağlanma Stratejileri (Secondary Attachment Strategies)

Birincil bağlanma figürü çocuk ihtiyaç duyduğunda yeterince varlığını hissettirmez, duyarlı ve yanıtlayıcı davranmazsa, çocuk güvende hissedemez. Bu da çocuğun ihtiyaç duyduğunda ötekilere güvenmesi konusunda şüphe duymasına ve güvensizliğine yol açar. Hissettiği sıkıntılar ve güvensizlik karşısında farklı stratejiler kullanmak zorunda kalır. Bunlar ikincil bağlanma stratejileri adını alır ve iki çeşittir: aşırı etkinleştirme (hyperactivation) ve etkisizleştirme (deactivation) (Shaver ve Mikulincer, 2009). Aşırı etkinleştirme, bağlanma figürünün tutarlı şekilde ulaşılabilir ve yanıtlayıcı olmadığı durumlarda etkindir. Bazen ulaşılabilir, destekleyici ve rahatlatıcı olabilen bu figürün desteğini alabilmek için kişi sürekli alarmdadır. Tutarlı şekilde güven, destek ve rahatlatma sağlamayan bağlanma figürünün ilgi ve desteğini alabilmek için kişi ihtiyacını daha da şiddetli ifade edeceği yöntemler kullanır. Duygu regülasyonunu sağlamak için bağlanma figürünün varlığını arayan kişi, ironik şekilde, onun desteğini alabilmek için ihtiyaç ve duygularının şiddetini artırarak, duygu regülasyonunda daha da bozulmaya neden olmaktadır. Etkisizleştirme ise ulaşılır ve yanıtlayıcı olmayan figürden kaçınarak duyulan acıyı ve engellenme hissini en aza indirmeyi hedefler. Yakınlığa, ihtiyaç duymaya ve bağımlılığa karşı cezalandırıcı davranan bağlanma figürleri bu stratejinin kullanılmasına yol açmaktadır. Böyle durumlarda kişi aşırı derecede kendi kendine yetmeye çalışabilir. Kişi bağ kurma ihtiyacını reddedip yakın ilişkilerden uzak durarak bağlanma ihtiyacının aktive olmasını engeller (Shaver ve Mikulincer, 2009).

Zihinselleştirme (Mentalization)

Zihinselleştirme, çocuğun bakım veren kişi ile ilişkisinden temel alır ve ötekilerin zihinsel durumunu simgeleştirmek, zihinsel olarak tasarlayabilmek anlamına gelir (Fonagy, 2002). Zihinselleştirme yoluyla, çocuk ya da yetişkin, başkalarının davranışlarının onların zihinsel durumuna dair bilgi verdiğini anlar (Fonagy ve Target, 1997). Bu sayede ötekilerin yalnızca davranışlarına odaklanmaktan ziyade onların da duyguları, hisleri, geleceğe dair planları da olduğunu ve bunların davranışlarına yol açtığını anlamak da mümkün olur. Güvenli bağlanma zihinselleştirmeye olanak sağlar.

Yok Olma Kaygısı (Annihilation Anxiety)

Yok olma kaygısı, olası bir psişik yıkımdan duyulan kaygı anlamına gelmektedir (Hurvich, 1989). Evrensel olan bu kaygının varlığı, psikopatolojinin varlığına işaret eder. Psişik travma, benlik zayıflığı ve kendilik patolojileri ile ilişkilidir. Yok olma kaygısı, kontrol kaybı, boğulma, zarar görme gibi çeşitli formlarda kendini gösterebilir (Hurvich, 1991). Yok olma kaygısı, panik, kabuslar, fobiler, narsistik, sınır, psikotik ve çözülmeli (dissociative) durumlarda etkindir.

Hurvich'e göre, kendiliği (self) ve benlik işlevlerini destekleyen empati, cesaretlendirme, güven sağlama gibi yöntemler ile sakin, destekleyici, zorlayıcı olmayan, hastanın duygularını kapsayan (holding) bir tutum kaygı toleransının artmasını sağlayacaktır.

Bölme (Splitting)

Benliğin ilkel savunma mekanizmalarından olan bölme, benliğin "iyi olanı" koruyup, "kötü olanı" uzaklaştırmak için onları birbirinden ayırmasıdır (Cabaniss, Cherry, Douglas ve Schwartz, 2011). Örneğin eleştirel ve sert annesini iyi şekilde algılamak isteyen kişi onu ideal ve iyi olan olarak tanımlarken, annesi ile anlaşamayan ve farklı özellikleri olan babasını "çok kötü" olarak tanımlayabilir.

Bağlanma Kuramı Temelli Değerlendirme ve Psikoterapi Süreci

Selmin ile ilk görüşmelerde, bağlanma teorisi ve psikodinamik yaklaşım temel alınarak, kendini, ilişkilerini ve sorunlarını daha iyi anlayabileceği bir psikoterapi süreci üzerinde anlaşılması ve panik gibi semptomların ancak bu şekilde anlaşılır hale gelebileceği üzerinde fikir birliği sağlanmıştır.

Selmin'in saplantılı bir bağlanma tarzı olduğu dikkati çekmiştir. Saplantılı bağlanma tarzında, bağlanma figürü ile kişisel sınırların iç içe geçmesi söz konusudur (Lopez, 2009). Ebeveyn imgeleri aynı zamanda hem koruyucu hem de cezalandırıcıdır (Shaver ve Mikulincer, 2009; Lopez, 2009). Bu bağlanma tarzına sahip kişiler, ebeveynlerinden bazen sıcak ilgi bazen ihmal görmüşlerdir. Ebeveynleri daha çok kendi ihtiyaçları ve duygu durumları temelinde bağ kurar ve bakım verirler. Bu kişilerin özerk girişimleri cezalandırılmıştır ve dolayısıyla kendilik regülasyonunu öğrenememişlerdir. Ebeveynleri, kişinin zayıflık, beceriksizlik, çaresizlik duygularına odaklanır ve bunları arttırıcı şekilde davranırlar. Benzer şekilde, Selmin de şimdiki yaşamında erkek arkadaşı, annesi ve kız kardeşi ile iç içe geçmiş bir ilişki örüntüsüne sahipti. Selmin'in kendilik sınırları, anne rolünden ziyade üçüncü kız kardeş gibi davranan ve eşi ile ilişkisinde duygusal olarak yatıştırılmayı bekleyen annesinin etkisiyle zarar görmüştü. Anne kendisini ve kızlarını çoğu zaman zayıf, beceriksiz ve çaresiz olarak algılamış; kız kardeşine kıyasla daha çok bağımsızlaşma girişiminde bulunan Selmin ise aile üyeleri tarafından yoğun eleştirilere maruz kalmıştı. Dış dünyaya açılma ve kendini ifade etme çabaları "cazgırlık", "fahişelik" gibi kavramlarla ilişkilendirilerek değersizleştirilmişti. Selmin, özerkleşme girişimlerini bıraktığı durumlarda sevgi ve kabul görebilmişti.

Selmin babasına ilişkin oldukça olumsuz bir içsel imgeye sahipti. Babasının alkol alarak eve geldiğini, annesi ile kavga çıkardığını, kardeşi ve kendisinin, babasının evde yarattığı huzursuzluktan korku duyarak, o gelmeden önce uyumaya çalıştıklarını hatırlıyordu. Karanlıkta sessizce anne ve babalarının kavgalarını dinliyorlardı. Annesi, kız kardeşi ve kendisi babasına karşı kutuplaşmışlardı. Şimdiki zamanda annesi ile ilişkisini ise oldukça olumlu şekilde değerlendiriyor, kız kardeşi, annesi ve kendisinin "birbirleri için yaşadığını" ifade ediyordu. Üçü birbirlerinin "duygularını konuşmadan anlıyorlar" yani sürekli zihin okuma yapıyorlardı. Bu duygular üçü arasındaki belirsiz sınırlar nedeniyle üçünün de duygusu oluyordu.

Saplantılı bağlanma tarzına sahip kişilerin, geçmişlerinde bağlanma figürlerinden ayrı kaldıkları bir durumda travmatik ya da suistimal edilme deneyimleri yaşamış olmalarının bağlanma tarzlarını şekillendiren etkenlerden olduğundan söz edilmektedir (Mikulincer, Shaver, Cassidy ve Berant, 2009). Selmin, çocukluğunda sık sık kaybolduğunu hatırlıyordu. Bunu

hatırlarken aynı korkuyu hissetmesi dikkat çekiciydi. Bunun yanında, çocukluğunda her yıl büyük teyzesinin evinde kaldığı bir aylık dönemler olmuştu. Bu zamanlardan birinde eve gelen bir misafirin kendisini dudağından öpmeye çalıştığını hatırlıyordu. Çok korkmuş ancak otoriter bir kadın olan teyzesi ile paylaşamamıştı. Bunlara karşın, büyük teyzesini çok sevdiğini, onun evinde çok mutlu olduğunu söylüyordu.

Saplantılı bağlanma tarzına sahip kişilerin, bağlanma figürlerinin onlarla ilgilenmemesini kendi yetersizlik, çaresizlik ve sevilmemelerine bağladıkları; ayrıca bu kişilerde bağımlı kişilik özelliklerinin ön plana çıkabileceği belirtilmektedir (Mikulincer, Shaver, Cassidy ve Berant, 2009). Bu nedenle hayatlarında yakın oldukları birinin olmaması onlar için korkutucudur. Kendilerine zarar veren ilişkileri (şiddet vb.) sırf bu nedenle sürdürebilirler. Geçmişlerinde karmaşık yapıda ve düş kırıklığı yaratmış bir çok ilişki bulunur. İlişkilerinde kendi yerlerini ve etkinliklerini göz ardı ederler, sürekli terk edilme ve reddedilme endişesi yaşarlar. Bunların üzerine takıntılı şekilde düşünürler. Benzer şekilde Selmin, şimdiki erkek arkadaşı ile yaşadığı kavga ve ayrılıklarda değersiz, “bir hiç ve nefes alamayacak gibi” hissediyor, erkek arkadaşının ona geri dönmek için attığı ilk adımda ise “tekrar değerli” hissediyordu. Geçmişteki ilişkilerinde de duygusal ve fiziksel şiddete maruz kalmasına karşın bu ilişkileri devam ettirmişti.

Saplantılı bağlanma tarzına sahip kişilerde özgüven düşüklüğüne, aşırı onay arayıcılığa, şiddetli üzüntü, endişe gibi duygulara sıkça rastlanmaktadır (Lopez, 2009). Bu kişilerin zihinselleştirme kapasiteleri ise olumsuz çağrışımlar tarafından ketlenir. Kendi duyguları üzerine düşünmekte ve sakinleşmekte zorlanırlar. Tepkisel, duygu odaklı başa çıkma yöntemleri kullanırlar ve sürekli bağ kurdukları kişinin dikkatini ve ilgisini alabilmek için öğrenmiş oldukları yöntem olan aşırı etkinleştirmeyi kullanırlar. Kişinin bir birey olarak ayrılmış ve tek olduğuna dair farkındalığın yarattığı varoluşsal yalnızlıktan yani boşluk, üzüntü ve hasret gibi duygulardan kaçınmak için ötekilerle iç içe geçme eğilimindedirler (Ettema, Derksen ve van Leeuwen, 2010). Kendilerine ait özellikleri karşısındaki kişilere yansıtır ve çok benzer oldukları hissine kapılırlar (Mikulincer, Shaver, Cassidy ve Berant, 2009). Yakınlık kurmaya olan aşırı istekleri kendi özelliklerini başkalarına yansıtıp sınırlarının iç içe geçmesine neden olabilmektedir. Yani ayrılık ve yalnızlık hislerine karşı, kişinin kendi özelliklerini karşısındakine yansıtarak kişiler arası sınırları bulanık hale getirmesi anlamına gelen Klein’in yansıtımlı özdeşim mekanizmasını kullanırlar (Mikulincer, Shaver, Cassidy ve Berant, 2009). İlişki yaşadıkları kişilere fazla bağımlı olup ihtiyaçları karşılanmadığında hızlıca kaygı ve öfke hissedebilirler. Temelde özerk bir birey olmaktan, hiçkimsenin onları sınırsızca sevip koruyamayacağı gerçeğinden kaçmaktadırlar. Bu sıralanan özelliklere benzer şekilde, Selmin de iş yerinde yoğun özgüven düşüklüğünden, herkesin ona karşı olumsuz duygular beslediğinden bahsediyor, kendisi ile fikir birliğinde olmayan herhangi bir arkadaşını tehdit olarak algılayıp aşırı öfke duyuyor, takıntılı şekilde yaşananlar ve konuşulanlar üzerine düşünüyordu. Kendini duygusal olarak yatıştırıyordu. Sosyal ilişkilerinde bazen çok alttan alıcı bazen de aşırı öfkeli ve saldırgan bir tutum benimsiyordu. Selmin, erkek arkadaşı ile ilişkisinde de ihtiyaçlarını ve ilgi isteğini açıkça belirtmiyor, erkek arkadaşının anlamasını bekliyordu. Anlaşılmayan ve karşılanmayan istekleri karşısında şiddetli bir öfkeye kapılıyor, kavga çıkarıyor, eşyaları etrafa savuruyordu. Selmin, erkek arkadaşına karşı yakınlık, sıcaklık, ilgi, birlikte daha çok vakit geçirme gibi beklentilerini sözel olarak ifade etmek yerine, “panik atağım çok kötüleşti” diyerek duyduğu sıkıntının yoğunluğunun arttığını söylüyor ve kendisine ilgi göstermesini bekliyordu. Benzer şekilde Selmin, her seans başlangıcında aşırı derecede kötü hissettiğinden ve panik atak semptomlarından bahsederek başlıyordu.

Bowlby’e göre psikoterapinin temel amacı hastanın güvenli içsel modellerini (secure internal working models) oluşturmak ya da var olan güvenli içsel modellerin ulaşılabilirliğini

arttırmaktır. Bu amaç doğrultusunda psikoterapinin beş temel görevi bulunur (Cobb ve Davilla, 2009). Sırayla gerçekleşmesi şart olmayan bu görevlerin tamamıyla başarılması da beklenmez. Bu görevlerden ilki, geçmiş ve şimdiki zamandaki bağlanma yaşantılarını inceleyebilmek için hastaya güvenli bir dayanak olabilmektir. Güvensiz bağlanmış kişiler, bağlarına karşı tehdit edici olabilecek kendileri ve ilişkileri hakkındaki bilgileri fark etmekten kaçınırlar. Ancak terapistin güvenli bir dayanak olması bu ilişkiler hakkında farkındalığı arttıracak şekilde çalışabilmesini sağlar. Güvenli dayanak olabilmek için psikoterapist, hastanın ihtiyaçlarına tutarlı şekilde yanıt vermeli ve hasta ile gerçek, dürüst bir ilişki kurmalıdır. Psikoterapist zaman zaman hastayı duygusal olarak rahatlatmalı, empatik ve anlayışlı bir yaklaşım benimsemeli, gerektiğinde çözüm yolları önermeli, hastayı cesaretlendirmeli ve gerektiğinde ona tavsiyelerde bulunmalıdır (Mallinckrodt, Daly ve Wang, 2009). Güvenli dayanak olabilmek için hastanın önceden yanıtlanmamış ihtiyaçlarına, beklenenin aksine tutarlı ve duyarlı şekilde yanıt vermek gereklidir. Bu şekilde psikoterapist hastanın daha önce oluşturduğu ilişki inancıları değiştirebilir. Önceden oluşmuş olan bu inançlar çoğunlukla bağlanma figürünün ulaşılabilir olmayacağı, duyarsız olacağı yönündedir. Psikoterapist duyarlı ve tutarlı tutumu ile bu inançları sarsıp değiştirerek hasta ile güvenli bir bağ kurmayı hedeflemelidir. Benzer şekilde, Selmin'in psikoterapi sürecindeki ilk hedef onun için güvenli bir dayanak oluşturmak olmuştur.

Selmin seanslara uzun süre “çok çok kötü olduğunu”, “panik atağının çok kötüleştiğini” anlatarak başlamıştır. Selmin'in panik ataklarının, yok olma kaygısını yansıttığı düşünülmüş, bu nedenle benlik gücünü arttırmanın panik semptomlarında, boşluk, sıkıntı ve yalnızlık hislerinin azalmasında etkin olacağı düşünülmüştür. Bunun yanı sıra, Selmin'in panik semptomlarının çok kötüleştiğini ifade etmesinin bir “aşırı etkinleştirme stratejisi” olduğu; bu durumun ve duygularını yatıştırmakta yaşadığı zorluğun Selmin'in ebeveynleri ile olan erken dönem ilişkisinde yeterli ve tutarlı şekilde yanıt alıp rahatlatılmamasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Bu nedenle Selmin, yaşamında olumlu gelişmelerin gerçekleştiği haftalarda dahi seansa, geçmişte ilgi alabilmek için öğrenmiş olduğu bağlanma stratejisi ile başlamıştır. Psikoterapist bu konuda övgü, güvence verme, tavsiye verme, cesaretlendirme, akla uydurma ve bakış açısını değiştirme gibi destekleyici psikoterapinin yöntemlerinden faydalanmıştır (Winston, Rosenthal ve Pinsker, 2011). Seansta psikoterapist Selmin'in anlattığı çeşitli durumlarda onun ne kadar kaygılandığını, öfkeli olduğunu ya da korktuğunu anlayıp hissedebildiğini paylaştıktan sonra Selmin'in yaşadığı olaylar daha yakından incelenmiş; kullandığı fonksiyonel başa çıkma yollarının varlığı onunla paylaşılmış; yeni bir ilişki kurma ya da duygularını ifade etme gibi yaptığı girişimler övülmüş veya cesaretlendirilmiştir. Selmin yaşadığı olumsuz duyguların yerine, farklı bakış açıları ve olumlu duygular koymaya yönlendirilmiştir. Örneğin, iş yerinde sevilmediğinden, diğerlerinin bakışlarının onda utanç ya da öfke yarattığından bahsettiği zamanlarda; varsa arkadaşlarının ona olan olumlu tutumlarının varlığı ya da (örneğin) kendisinin o anda işte elde ettiği bir başarı kutlanmış ve mutluluk duymayı hak ederken, başka duyguların onun iç dünyasını nasıl kapladığına odaklanılmıştır. Psikoterapi sürecinde Selmin'in panik yaşadığı zamanlar irdelendiğinde, yoğun olumsuz duygular yaşadığı ve bunları ifade edemediği anlar olduğu dikkati çekmiştir. Örneğin Selmin, annesinin kız kardeşine yönelik eleştiride bulunduğu bir gün, onu uzun süre dinlemiş; annesinin durmasını içten içe istese de sesini çıkarmamıştır. Bu sırada kalbi hızla çarpmaya başlamış, oradan kaçmak istemiş, dünyada yapayalnız hissetmiştir. Bu ve benzeri olaylarda Selmin'in asıl duygularına empati ve anlayış ile yaklaşmıştır. Psikoterapist Selmin'e ihtiyaç duyduğu zamanlarda ulaşılabilir bir figür olmuş, zaman zaman ihtiyacı dahilinde ek görüşmeler gerçekleştirmiştir.

Obegi ve arkadaşlarına göre (Farber ve Metzger, 2009) terapideki güvenli dayanak ilişkisinin kurulduğuna dair bazı işaretler bulunmaktadır. Bunlar, terapistten ayrı kalmaya tepki göstermeyi, seanslar arası danışma isteği, seansa sorular ve ajanda ile gelmeyi, terapistin özel yaşamına ilgi duymayı, hediye verme gibi davranışları, terapide hislerin daha derin ve rahat ifade edilmesini, terapistin dair içsel modelin oluşmuş olmasını ve onu stresli zamanlarda düşünmenin hastayı rahatlatmasını içerir. Tam anlamıyla bağlanma gerçekleştikten sonra hasta ile hedefe yönelik bir işbirliğine doğru ilişki evrilebilir. Belirtildiği gibi Selmin ile kurulan terapötik ilişkide güvenli bağlanmanın gerçekleştiğine dair işaretler dikkati çekmiştir. Selmin, seans aralarında yaşamı ve ilişkilerine dair çeşitli konularda psikoterapistinle konuşmak istemiş, seanslara kendi belirlediği gündem ile gelmeye başlamış, öyle ki “20 dakikam var, bir de şunu konuşmak istiyorum..” benzeri cümleler kurmaya başlamıştır. Bunun yanı sıra psikoterapistin düşünmenin onu sakinleştirdiğini, kendini kötü hissettiği zamanlarda psikoterapist ve onunla konuştuklarını aklına getirerek sakinleşebildiğini ifade etmiştir. Selmin aşırı etkinleştirme stratejilerinin aksine olumlu duygulanımları ve özerklik girişimlerinin de desteklenip cesaretlendirilmesi ile, psikoterapinin ilerleyen seanslarında, seanslara daha çok olumlu duygular ifade ederek başlamıştır.

Bowlby’ye göre psikoterapinin ikinci görevi ise şimdiki zamandaki bağlanma örüntülerini, algılarını, önyargılarını ve beklentilerini (kendine ve ilişkide olduğu kişilere dair) anlayabilmek için hastaya yardımcı olmaktır (Cobb ve Davilla, 2009). İçsel çalışma modelleri bilince ulaşmadan otomatik olarak işlemektedir. Bu nedenle bunları farkındalık düzeyine getirmek önemlidir. Bunlar hastanın psikoterapistinle yaklaşımlarını da belirler. Selmin’in psikoterapi sürecindeki ilişki örüntüleri incelendiğinde, erkek arkadaşına karşı güven duymadığı, önceki ilişkilerine benzer şekilde her an fiziksel şiddet görme beklentisinde olduğu görülmüştür. Diğer ilişkilerinde de güven duymakta zorlanmakta, iş arkadaşlarının kendisinden nefret ettiğini, hakkında dedikodu yaptıklarını düşünmekte, iş konusunda herhangi bir noktada fikir birliğinde olmadığı arkadaşlarına, herhangi bir şey söylemeden küsmekte; ya da başka bir zamanda onlara karşı öfke patlaması yaşamaktadır.

Erkek arkadaşı ile ilişkisinde bazen onu “harika, hassas, nazik” bulurken bazen de onun “çok kaba, öfkeli, şiddet yanlısı” olduğundan bahsetmektedir. Yani bölme mekanizmasını kullanmaktadır. Psikoterapi sürecinde Selmin’in ilişkilerindeki bu örüntüler, farkındalık düzeyine çıkmıştır. Selmin’in ilişkilerinde kullandığı bölme mekanizmasına odaklanılmış; örneğin erkek arkadaşının “çok iyi” olduğunu belirttiği zamanlar, daha önce “çok kötü” yönlerinden de bahsettiği ya da bunun aksi şekilde erkek arkadaşının “çok kötü” olduğundan bahsettiğinde “çok iyi” dediği yanları hatırlatılmış; kişilerin olumlu ve olumsuz yanlarının bir arada bulunabileceği ele alınmıştır. Selmin bu hatırlatmalarda her seferinde “Ben neden unutuyorum? Neden hatırlamıyorum” diyerek duyduğu şaşkınlığı ve iki farklı imgenin zihninde aynı anda ulaşılabilir olmadığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, Selmin, kendisinin ilgi görmeye layık biri olmadığı inancının, kendini diğerlerinden farklı görmesinin ve yoğun şekilde hissettiği utanç duygusunun ilişkilerinde belirleyici olduğunun farkına varmıştır.

Selmin, yaşamı ve ilişkilerini siyah beyaz veya tamamen doğru ya da yanlış olarak değerlendirmektedir. Bu nedenle yaşadığı olayların olumlu ve olumsuz yanları sık sık psikoterapi gündemine alınmıştır. Psikoterapi sürecinde Selmin’e empati ile yaklaşılmasının yanı sıra, sık sık Selmin’in sosyal ilişkilerinde, karşısındaki kişilerin ona karşı fikirde olduklarında gerçekte “ne hissediyor ya da düşünüyor olabileceklerine” odaklanılmış; bu şekilde Selmin mentalizasyon yapabilme konusunda desteklenmiştir. Bunların yanında, Selmin ilgi ihtiyacını aşırı etkinleştirme yolu ile karşılamaya çalıştığını fark etmiştir.

Bowlby’ye göre psikoterapinin üçüncü görevi psikoterapi ilişkisinin ele alınmasıdır (Cobb ve Davilla, 2009). Bu ilişkinin incelenmesi içsel çalışma modellerini anlamayı sağlar. Psikoterapide şimdi ve burada ortaya çıkan duygusal ve bilişsel tepkilere odaklanmak yeni

bağlanma örüntüsünün oluşmasını destekler. Bu sayede hastalar düzeltici deneyim (corrective experience) yaşayabilirler. Psikoterapi sürecinde, Selmin'in iç içe geçmiş ilişki kurma örüntüsü belirginleşmiştir. Selmin sık sık psikoterapist ile arkadaş olmuş olsalar çok iyi anlaşacaklarını belirtmiş; psikoterapistin iş yerinde kendisini ziyaret etmesini istemiş ya da yolculuk korkusunu kırmak için birlikte yurt dışına gitmek istediğini ifade etmiştir. Psikoterapist, Selmin'in bu ihtiyaç ve isteklerine anlayışla yaklaşmış ancak kendi sınırlarını koruyarak, bu isteklerin "ilişkilerindeki iç içe geçme; birleşme" ihtiyacı ile ilişkili olmasına odaklanmıştır. Bunun yanı sıra, Selmin psikoterapistin sınır çizdiği kimi durumlarda, erkek arkadaşı, ailesi ve iş arkadaşları ile olana benzer şekilde yoğun şekilde öfkelenmiş; bunu dile getirmek yerine seansları ertelemiştir. Selmin'in öfkesini ifade etmemesi psikoterapi ilişkisinde odaklanılan diğer önemli noktalardan olmuştur. Selmin'in zaman zaman öfke duyduğunu hisseden psikoterapist bunu onla paylaşmış; bunun ertesinde Selmin'i nelerin öfkelenirdiğine odaklanılmıştır. Selmin ilk başta öfkesinin varlığını inkar etmiş, daha sonra "evet ama nasıl anladınız?" gibi ifadeleri olmuştur. Selmin ile öfke duygusunun sözel olarak paylaşılmadığında, farkında olmaksızın davranışsal olarak ifade edilebileceği paylaşılmış; öfke duyduğu zamanlarda psikoterapist onun öfkesine karşı anlayışlı bir tutum benimsemiştir.

Selmin daha önce de bahsedildiği gibi yansıtılmalı özdeşim mekanizmasını yaşamında olduğu gibi psikoterapi sürecinde de sıkça kullanmıştır. Psikoterapist zaman zaman nereden kaynaklandığını anlamadığı; iç dünyasına yabancı olan öfke, yalnızlık, korku gibi his ve duyguların varlığını fark etmiş; başta bu duyguları anlamlandırmakta zorlansa da süpervizyon desteği ile yansıtılmalı özdeşimlerin farkına varmış ve bu duyguları Selmin'i anlayabilmek için kendisine rehber olarak benimsemiştir. Selmin diğer ilişkilerinde ya çok sessiz kalıp duygularını ifade edemediğini ya da öfkelenip saldırgan davrandığını fark etmiştir. Psikoterapi sürecindeki cesaretlendirme ile ilişkilerinde gerçek duygularını fark ettikçe paylaşabilmeye başlamıştır. Bunun yanında, psikoterapi sürecinde, Selmin'in kendisinin ilgi görmeye layık biri olmadığı inancı, psikoterapistin onun hislerine ve düşüncelerine gösterdiği ilgi ve anlayış ile değişmeye başlamıştır.

Bowlby, psikoterapinin dördüncü görevinin geçmiş yaşantı ve ilişkilerin şimdiki bilişler, duygular ve davranışlara olan etkisini anlamak olduğunu ifade etmiştir (Cobb ve Davilla, 2009). Bu da geçmişteki bağlanma figürleri ile olan ilişkinin ele alınmasını gerektirir. Bu sayede içsel çalışma modellerinin kökenine inilir. Kişinin geçmişteki yaşantılarının bugünkü inanç, duygu ve davranışlarını nasıl belirlediği, kişinin bu şekilde o zamanki koşullara uyum sağlayıp hayatta kalabildiğini anlaması sağlanır. Bu modellerin bugün işlevsel olmadığını farkına varması hedeflenir. Bu da psikoterapinin beşinci görevini oluşturur. Bugünkü koşullara uygun olmayan ve uyum bozucu modelleri fark eden hasta, alternatif yeni modeller bulup farklı şekilde ilişkiler kurabilir.

Selmin, annesi ile olan ilişkisinde "anne-kız" olmaktan ziyade "iki kız kardeş gibi" hissetmiştir. Annesi ona ihtiyaç duyduğu zamanlarda, kendi duygusal yaşamına odaklanmış; Selmin'e destek olamamıştır. Babası ile ayrıldıktan sonra da uzun süre Selmin'i aramamıştır. Psikoterapiye başladığı zaman annesini oldukça olumlu şekilde anlatan Selmin, geçmişte annesi ile ilişkisinde hayal kırıklığı yaşadığının, yalnız hissettiğinin; şu anda da birbirlerine karşı sınır çizemediklerinin; iç içe geçmiş bir ilişkiyi sürdürdüklerinin farkındalığını kazanmıştır. Benzer şekilde, kız kardeşi ile ilişkisinde de sınırları belirsizdir. Selmin erkek arkadaşı ile ilişkisinde şiddet göreceği beklentisine ek olarak, özellikle erkek arkadaşının kendisinin bileğini burkmaya çalışacağını düşündüğünü ifade etmiş; ilerleyen süreçte bu beklentisinin aslında anne ve babasının ayrılmadan önce aralarında geçen bir sahne olduğunu farkına varmıştır. Babası annesinin bileğini burkmıştır. Selmin bu yaşantı ile bağlantısı olduğunu aklına getirmemekle beraber aynı şiddeti erkek arkadaşından beklemektedir.

Bugünkü ilişkilerinde duygularını ifade etmeyen, konuşmadan küsen Selmin aile içinde de böyle bir örüntü benimsediklerini ve sürekli birbirlerinin zihnini okumaya çalıştıklarını fark etmiştir. Selmin annesi ile ilişkisinde yaşadığı hayal kırıklığına ve iç içe geçmiş ilişkilerin varlığına odaklanılmaya başlandığında, psikoterapistin bu konudaki yorumuna öfke duymuş; annesi ve kız kardeşi ile ilişkilerinin özel ve yakın olduğunu vurgulamıştır. Psikoterapist Selmin'in duyduğu öfkeyi anlayıp hissedebildiğini, onun öfkesine hak verdiğini; bu yorumunun ilişkilerini eleştirme veya onları birbirinden uzaklaştırma girişimi gibi hissedebileceğini anladığını belirtmiştir. Bu ifadenin ertesinde Selmin'in duygusal olarak rahatladığı gözlemlenmiştir. Annesi ile ilişkisinde yaşadığı hayal kırıklıklarına odaklanılırken aynı zamanda annesinin ve ailesinin Selmin ile olan ilişkilerinde, kendi bildikleri yöntemlerle Selmin'e verdikleri değeri nasıl ifade ettikleri de ele alınmıştır. Bu sayede Selmin için hayal kırıklığı ve öfkesi tolere edilebilir olmuş; olumsuz yaşantıların yanı sıra olumluların da varlığına kabul göstermiştir.

Selmin ilerleyen süreçte sınırlarını çizip, iç içe geçmiş ilişkiden yavaş yavaş vazgeçmenin olumlu tarafları olduğunu yaşayarak keşfetmesi ve psikoterapistte duyduğu güvenin artması sonucunda; psikoterapistin bu konularda yaptığı yorumları kabul etmeye başlamış; daha önce edinmiş olduğu bu örüntülere bugün ihtiyacı olmadığını fark etmiş ve bunları değiştirmek için önemli adımlar atmıştır. Annesi ve kız kardeşi ile geçirdiği vakti azaltmış; yalnız kalmak istediğini ifade etmeye başlamış; zaman zaman olumsuz duygularından yorulduğunda bazı konuları onunla paylaştıklarında ne kadar olumsuz etkilendiğini ve bunu istemediğini ifade etmiştir. Selmin annesine "kardeş değiliz, annemsin ve desteğine ihtiyacım var" diyebilmiştir. Bunun yanında, kız kardeşine verdiği maddi destekte de kısıtlamaya gitmiştir.

Selmin anne ve baba imgelerine dair bölme mekanizmasını kullanmaktadır. Annesinin babasını hep kötülediğini; baba ve eş olmanın farklı roller olduğunu; babasına annesinin gözleri ile baktığını fark etmiş; babasıyla ilişkisinde olumlu adımlar atmıştır. Babası aradığında önceden telefonu açmazken, şimdi açmaya başlamış; babasının kendisine değer verdiğini fark etmiştir. Bunlara paralel olarak, sık sık kavga ettikleri erkek arkadaşı ile ilişkisini sonlandırmış; tek başına yaşamaya başlamıştır. Psikoterapi sürecinde Selmin'in benliğinin güçlenmesi, sınırlarını daha rahat çizmeye başlaması ve olumsuz duygular hissettiğinde psikoterapisti zihninde canlandırması yoluyla bütün güne yayılan boşluk ve yalnızlık hissi ilk zamanlara kıyasla azalmıştır. Akşam üstü belirli bir saat aralığında sıkıntı duymakta ve seanslarda konuşulduğu şekilde resim yapma, film izleme gibi başka odak noktaları bularak bu hislerle önceye kıyasla daha rahat baş edebilmektedir.

Değerlendirme ve Sonuç

Selmin ile yürütülen iki buçuk yıl süren psikoterapi süreci psikoterapistin eğitim sürecinin bir parçası olması ve bunun yanı sıra psikoterapistin sağlığına ilişkin nedenlerin varlığı ile sonlandırılarak; başka bir psikoterapistte yönlendirilmiştir. Selmin sonlandırma sürecinde üzüntü ve kızgınlığını ifade edebilmiş; yeni psikoterapisti ile bağ kurmaya hazır olduğunu ifade etmiştir. Selmin ile yapılan son görüşmelerde, psikoterapi sürecindeki kazanımlarının ne olduğuna odaklanılmıştır. Selmin psikoterapi sürecine bağlı olarak intihar düşüncelerinin ortadan kalktığını, doğru-yanlış; iyi-kötü gibi aşırı kutuplaştırmalar yaptığını fark etmesinin onun için önemli olduğunu; ilişkilerindeki onay arayıcılığının azaldığını; herkesle aynı fikirde olmayı beklemediğini, ayrı fikirde olanları kendine ihanet etmiş olarak algılamayı bıraktığını; başkalarının kendine dair olumsuz düşünceleri olduğuna dair inancının azaldığını, özgüveninin arttığını, yaşadığı utanç duygusunun ilişkilerini belirlediğini fark ettiğini, bu duyguyu şimdi olumlu duygularla yer değiştirebildiğini, başkalarının ne düşündüğünden çok kendi duygularına değer vermeye başladığını, ilişkilerinde hemen öfkelenerek kavga çıkarmadığını, karşısındakinin ne düşünüyor ve hissediyor olabileceğini düşündüğünü ve "en önemlisi kişisel sınırlarını çizmeyi"

öğrendiğini” belirtmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, Selmin’in bağlanma kuramı temelinde gerçekleştirilen psikoterapi sürecinden kalıcı, olumlu kazanımlar ve kişiliğine dair değişimlerle ayrıldığı; yeni kazanımlara açık şekilde başka bir psikoterapi sürecine başladığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991), An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 331-341.
- Bowlby, J. (1969), Attachment and loss, Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books.
- Cabaniss, D. L., Cherry, S., Douglas & C. J., Schwartz, A. (2011). Psychodynamic psychotherapy: A clinical manual, p.28, New York: Wiley-Blackwell.
- Cobb, R. J., & Davilla, J. (2009). Internal Working Models and Change. In J. H. Obegi, E. Berant (pp. 209-233). New York: The Guilford Press.
- Ettema, E. J., Derksen, L. D., & van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31, 141-169.
- Farber, B. A., & Metzger, J. A. (2009). The therapist as a secure base. In J. H. Obegi, E. Berant (pp. 46-70). New York: The Guilford Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. New York: Other Press.
- Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis and empirical studies. In J. Cassidy, P. R. Shaver (Ed.s), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed., pp. 552-598). New York: The Guilford Press.
- Hurvich, M. (1989). Traumatic moment, basic dangers and annihilation anxiety. *Psychoanalytical Psychology*, 6, 309-323.
- Hurvich, M. (1991). Annihilation anxiety: An introduction. In H. Siegel, L. Barbanel, I. Hirsch, J. Lasky, H. Silverman, J. Warshaw (eds). Psychoanalytical reflections on current issues (pp.135-154). New York: New York University Press.
- Lopez, F. G. (2009). Clinical correlates of adult attachment organization. In J. H. Obegi, E. Berant (pp. 94-120). New York: The Guilford Press.
- Mallinckrodt, B., Daly, K., & Wang, C. D. C. (2009). An attachment approach to adult psychotherapy. In J. H. Obegi, E. Berant (pp. 234-268). New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Cassidy, J., & Berant, E. (2009). Attachment-related defensive processes. In J. H. Obegi, E. Berant (pp. 293-327). New York: The Guilford Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obegi, E. Berant (pp.17-45). New York: The Guilford Press.
- Winston, A., Rosenthal, R. N., & Pinsker, H. (2011). Destekleyici Psikoterapiye Giriş (C. Kaptanoğlu, G. Güleç, A. Eşsizoglu, A. Maraş, Çev.). Ankara: Tuna Matbaacılık.

Summary

A Case Study Based on Attachment Theory

The current paper focuses on a psychotherapeutic process of a patient who has consulted about her feelings of distress, panic, emptiness, and loneliness. The patient had a preoccupied attachment style. The psychotherapeutic process of this patient involved 110 sessions that was carried out with Attachment Theory. As a result of this process, the patient is thought to have important positive personal gains.

Keywords: Psychotherapy, Attachment Theory, preoccupied attachment