

BAĞLANMA KURAMI : PSİKOTERAPİ İÇİN BİYOLOJİK BİR TEMEL Mİ?*

Kısaltarak Çevirenler : A. Zafer Atasoy**, Perihan Atasoy***

1950'lerde J. Bowlby'nin buluşu olan bağlanma kuramı 2 kuşak sonra bile gelişim psikolojisinin kuram ve deneylerinde temel örnek olarak yerini korumaktadır.

Bowlby'nin iki kahramanı Darwin ve Freud'dur; onun hayatı bu iki büyük adamın fikirlerini bir araya getirme girişimleri ile geçmiştir.

Kendi konusunun sınırlarını aşan geniş etkisiyle Bowlby 20. yüzyılın en iyi 3-4 psikiyatristi arasında sayılır.

BOWLBY VE PSİKANALİZ 1930-1960

Babası tanınmış bir cerrah olan Bowlby, meslek hayatına deniz harp okulu öğrencisi olarak Dartmouth'ta başladı. Daha sonra Cambridge üniversitesinde tıp okudu. Üniversiteden sonra uyumsuz erkek çocuklar için kurulmuş bir okulda çalıştı ve orada çocuk psikiyatristi ve psikanalisti olmaya karar verdi. 1929'da aynı zamanda Londra Üniversitesinde klinik çalışmaların yanı sıra psikoanaliz eğitimi almaya başladı.

Bowlby'nin analisti koyu bir Klein taraftarı olan Joan Riviere'di, çocuk psikanalizi alanında denetmenlerinden biri ise Melanie Klein'in kendisiydi. 1930 ve 1940'ların psikoanalistleri 1938'de Sigmund ve Anna Freud'un Londra'ya gelişleri ile şiddetlenen bir bölünmüşlük yaşıyorlardı, bir bölümü Klein'in, bir bölümü A. ve B. Freud'un görüşlerini destekliyorlardı. Dışardan anlaşılmayan çatışmanın temelini odipus karmaşasının başlama yaşı ve ölüm iç güdüsünün önemi oluşturuyordu. Bu çatışma 1944 yılında bir centilmenlik antlaşması ile çözümlendi. Bu uzlaşma psikiyatri toplumunda iki ayrı düşünce akımı oluşturdu : A grubu Freud taraftarları, B grubu Klein taraftarları. Daha sonra üçüncü bir "bağımsızlar" grubu kuruldu.

Kısa bir süre sonra, Bowlby iki ana konuda Klein taraftarları ile anlaşmazlığa düştü : Birincisi hasta sorunlarının gelişiminde çevre etkenlerinin göz ardı edilmesi idi. Bowlby'nin izlediği olgu annesi depresyon geçiren bir erkek çocuğu ve Klein'in sadece çocuğun iç dünyası ile ilgilenip, annesinin durumunun çocuk üzerindeki etkisini önemsememesi onu çok şaşırttı. İkincisi Bowlby'e göre psikanalitik düşünce yeteri kadar esnek, bilime açık değil, dogmatik idi ve savaş sonrası görüşlerden iletişim, sibernetik ve yeni darwinizm gibi bilimsel kuramlara çok az değer veriliyordu.

Bowlby Londra Çocuk Rehberlik Kliniğinde çalışırken suçluluk ve nevroz üzerinde çevrenin etkileri ile ilgili kanıtlar toplamaya başladı. Basit istatistiksel yöntemler kullanarak, ergen hırsızlar ya da "duygusuz psikopatların", bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde annelerinden uzun süreli ayrı kaldıklarını saptadı.

1944'de psikanaliz topluluğunun eğitim yönetmeni oldu. Klein'den çocuk analiz eğitimi aldığı halde Klein taraftarı olmadığı için uzlaştırıcı bir konumdaydı, aynı zamanda da harika bir organizatördü.

Savaştan sonra Bowlby Tavistock kliniğinde çalışmaya başladı. "Tavi" kısa zamanda çocuk psikiyatrisi ve psikiyatrisi alanında gelişen bir merkez oldu : Dünya Sağlık Örgütü evsiz ve öksüz çocukların ruh sağlığı gereksinimleri için görüş verebilecek bir uzman aradığında, Bowlby en uygun seçim oldu.

Bowlby gerek kendi çalışmaları gerekse dünya yazını taraması sonucunda çocuklukta yaşanan uzun ayrılıklar ve kayıpların ileride gelişen bozukluklar ve nevrozlar için belirleyici etkenler olduğunu saptadı.

Sonraki çalışmalar bu görüşleri doğrulamıştır. Ancak bugün şunu biliyoruz ki patojenik olan anababanın yitirilmesinden çok kaybın sonucunda verilen bakımın aksamasıdır.

* Holmes J (1993) Attachment theory : A biological basis for psychotherapy? Br J Psychiatry. 163 :430-438 (37 kaynak)

** Uzm. Dr., SSK Çocuk Hastanesi, Ankara

*** Psk., Kültür Bakanlığı, Ankara

Bowlby, James Robertson ile bu görüşlerini destekleyen bir film yaptı. Filmde hastaneye yatırılma ile ortaya çıkan ana baba ayrılığının 2 yaşındaki bir kız çocuk üzerindeki duygusal etkisi anlatılıyordu. Filmde Bowlby'nin daha sonra "protesto", "ümitsizlik" ve "kopma" olarak isimlendirdiği dönemler açıkça görülmektedir. Bu film pediatri kliniklerinin aile ziyaretlerine daha çok açılmasına neden oldu. Psikanalistler, özellikle Klein taraftarları buna karşın pek etkilenmemişlerdi. Onlara göre küçük kızın huzursuzluğu, ayrılıktan daha çok, annesinin hamileliği ve buna bağlı saldırgan fantazileri ile ilişkiliydi. "Çocuk Bakımı ve Sevginin Büyümesi" isimli yazısından sonra yayınlanan "Anne Bakımı ve Ruh Sağlığı" adlı yazısı ile Bowlby yeni bir proje arıyordu. Nesne ilişkisi kuramı ile yeni Darwin'ci fikirlerin birleşebileceğini gördü. Bağlanma kuramı böylece doğdu.

BAĞLANMA KURAMI :

Bağlanma kuramının temel çizgileri şöyle özetlenebilir :

a) Lorenz'in kuşlarla, Harlow'un maymunlarla yaptığı çalışmalar şu izlenimi ortaya çıkardı : Anne - bebek ilişkisine yalnızca beslenme aracılık etmez. Bowlby insanlarda 7 ay civarında gelişen ve temel evrimsel işlevi yırtıcı hayvanlardan ve avcılardan korunma olan "Birincil bağlanma ilişkisini" ortaya attı.

b) Bu ilişki "yakınlık arayışı" ile belirginleşir. Küçük çocuklarda bağlanılan kişiden ayrılma ile harekete geçer ve ileri yaşlarda tehdit, hastalık ve yorgunluk durumlarında görülür.

c) Bağlanma "güvenli zemin olgusu" nda sonlanır. Kişi kendini bebeklik, ilk çocukluk yıllarında, yakın olduğu kişiye güvenilir bir şekilde bağlanmış algırsa, kendini güvenli hisseder ve "araştırıcı davranış"larda bulunabilir. Bağlanma davranışı ile araştırma arasında karşılıklı bir ilişki vardır.

d) Bireyin bağlandığı kişiden ayrılması, "ayrılık protesto" suna yol açar, burada tekrar birleşmeye yönelik kızgın ve hırçın çabalar vardır. Sürekli ayrılıklar (kayıp, ölüm, vb.) bir insanın kendini güvenli algılama ve çevresini araştırma yeteğini zedeler.

e) Kişi kendisi ve bağlandığı nesnelere arasındaki etkileşim örüntülerini ve bu etkileşimin neresinde ve ne düzeyde olduğunu yansıtan bir harita ya da "içsel çalışma modeli" taşır.

f) "Bağlanma dinamiği" sadece çocukluk ile sınırlı değildir, yaşam boyunca sürer. Gelişim bağımlılıktan ayrılmaya, hamdan "olgun bağlılığa", ya da "duygusal otonomiye" doğru bir harekettir. Bowlby yeni düşüncelerini İngiliz ve Amerikan psikanaliz topluluklarına bir dizi yazılarla sundu. Görüşleri genellikle ya kibar bir ilgi-sizlikle ya da kesin bir red ile karşılandı.

BAĞLANMA KURAMININ DENEYSEL SONUÇLARI :

Sonraki yıllarda Bowlby'nin düşüncelerinden etkilenen, Tavistock'dan arkadaşı olan, Mary Ainsworth bağlanma kuramını geliştirdi ve ona ses getiren bir deneysel taban sağladı.

Ainsworth, 1 yaşında bir çocuğun ailesine bağlılık düzeyini ölçmede güvenilir bir araç olan "yabancı durum" (strange situation) testini kurdu : Ebeveyn ve çocuk, deneyi yabancı kişi ile içinde oyuncakların olduğu rahat bir odada buluşurlar. Çocuk oyun oynamaya başladıktan sonra ebeveyn 3 dakika için dışarıya çıkartılır, sonra odaya döner. Çocuğun bu ayrılığa tepkisi videoya kaydedilip sonra değerlendirildiğinde 3 tip bağlanma modeli görülmüştür :

a) Güvenli (secure) çocuk : Ebeveynin gidişine tepki gösterir ve protesto eder, bu durum onun dönüşüne kadar sürer, ebeveyn döndükten sonra kısa sürede rahatlar ve araştırıcı oyununa devam eder.

b) Güvensiz-sakınan (insecure-avoidant) çocuk : Ayrılığa çok fazla tepki göstermez, protesto etmez ve ebeveyn dönünce, onun etrafında ölçülü bir şekilde dolanıp durur, rahatlayıp oyunu sürdürmez.

c) Güvensiz-çelişkili (insecure-ambivalent) çocuk : Ayrılığa tepki gösterir, protesto eder, ebeveyn dönünce sakinleşmez, annenin üstüne atlar, kucağına başını gömer ve önerilen oyuncakları iter.

Bu üç grubun oranları yönünden Kuzey Avrupa'nın verileri şöyledir : Güvenli % 65, güvensiz-sakınan % 20 ve güvensiz-çelişkili % 15. Son zamanlarda % 4 oranında küçük bir dördüncü grup (güvensiz-düzensiz : insecure-disorganised) tanımlanmıştır. Bu çocuklar ayrılık durumunda "donup kalırlar" ve herhangi bir düzenli davranış gösteremezler.

Özetlersek, güvensiz çocukların annelerine göre güvenli olarak bağlanmış çocukların anneleri uygun tepki vermeye hazır, uyumlu ve daha çok

"oyun dolu ilişki" içindedirler. Güvensiz-sakin çocukların aileleri, ana baba olarak daha işlevseldirler ; beslenme ve temizlik işlerinde yeterlidirler, ancak ilgi ve kucaklanma (holding) gereksinimi konusunda aldırmazdılar. Güvensiz-çelişkili çocukların aileleri ise davranışlarında tutarsızdırlar, bazen çocuk mutlu bir şekilde oynarken karışır, bazen de huzursuzluk belirtirleri gösterirken bunu görmemezlikten gelirler. Güvensiz-düzensiz çocuklar fiziksel kötüye kullanım ya da ihmal gibi temel yanlışlıklarla karşı karşıya kalmışlardır. Bu farklılıklar çocuğun yaradılışı ile ilgili olmayıp, anababa-çocuk etkileşiminden kaynaklanır.

PSİKOTERAPİ UYGULAMALARINDA BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma kuramı bütün psikoterapilere uygulanabilir bir temel destektir. Bir çok nevrotik zorluğun bahşedilmesinde terapötik ilişkinin kurulmasının anahtarları bağlanma kuramının öne sürdüğü güvenli ve güvensiz ana baba-çocuk bağlanması üzerinde yapılır.

a) Güvenli bir temelin hazırlanması : olumlu ana babalar çocuklarına güvenli bir ortam hazırlarlar, böylece çocukların kendilerine ve çevrelerine güven duymalarını ve araştırmacı olmalarını sağlarlar. Tüm psikoterapilerde sıcaklık, tutarlılık, süreklilik ve güvenirlilik temel niteliklerdir. Ainsworth'un annenin tepkilerinin çocuğun ilerideki bağlanma durumunu kesin olarak belirlediğini ortaya atması, etkili terapide de benzer davranışın ortaya çıkma olasılığını yükseltmektedir. Stern, Brazleton, Cramer ve diğer yazarların anne - bebek ilişkisini ayrıntılı gözlemlerinin sonucunda annenin "uyumlu", "iz bırakıcı" olması ve "etkileşim zarfı" kurması ile başarılı anne-çocuk "konuşmaları" olabileceğini tanımlarlar. Terapistin sözel olmayan davranışları (duruşu, ses tonu. vb.) uyumlu bir ortam oluşturabilir, bu ortamda hasta güvensizlikten güvenli bir bağlılığa geçebilir. Bu bağlamda terapide metaforların kullanılması çok işe yarar. Duygu dilinin temel parçası olan "metafor" (birbirine benzemeyen olayların, deneyimlerin ortak : benzer yönlerini bulma) Stern'in "çapraz şekilde uyumluluk" (crossmodal attunement) düşüncesinde görülebilir. Örneğin bir anne kendi konuşma biçimi ve ritmi ile uyumlu sıklık ve şiddetle çocuğunun sırtına hafifçe vurabilir. Hastanın metafor kullanma yeteneği ve metaforik yönelimlerini algılama temel psikoterapötik ustalaktır.

b) Terapide paylaşılan bir öykünün ortaya çıkışı : Tüm terapilerde ortak olan bir özellik tera-

pist ile hasta arasında paylaşılan bir öykünün ortaya çıkmasıdır. Terapide güvenli bağlanma hastanın öyküsünü anlatmasını sağlar, uyumlu bir otobiyografik öykünün ortaya çıkışı da bir kavrama duygusu yaratır ve bundan dolayı güvenlik artar. Boş verme ya da yapışmanın aksine, acı ve kayıp ile ilgili ses getiren bir öyküde bütünleşme ve uyum, güvenli bağlanmanın işaretidir, aynı zamanda hastanın gerçekleri için gerçeklik sağlayabilmektedir.

c) Duygulanımın psikoterapide merkezi bir tema olarak işlenmesi ve ilerlemesi : Anne-çocuk arasında gözlemlenen etkileşim "zarfı" (envelope) psikanalitik psikoterapide kabul görmüş olan Bion'un kapsama (containment) düşüncesi ile uyumludur. Terapide aktarım yoluyla ilkel duygular ortaya çıkarlar, ancak terapistin sakinleştirici yaklaşımı ile, bu duygular hasta tarafından bölünüp yansıtılmadan başedilebilir hale gelir.

Bu modelde, savunma kişinin kendi içinden kaynaklanmaz, kişiler arası bir durumdur. Bowlby'nin iki "pozisyonu" (Klein'in paranoid-sizoid ve depressif pozisyonları gibi), Güvensiz-sakin ve güvensiz-çelişkili bağlanmalar, kişiler arası zorlukların temel örneğini belirler. Bunlar da kabaca şizoid / obsessif ve fobik/bağımlı savunmalara benzer.

d) Bilişlerin rolü : Bowlby'nin "içsel çalışma modelleri" düşüncesi bir şemadır, bu şemada kişi ve diğerleri ve onların ilişkileri özellikle bağlanma açısından tanımlanırlar. Duygusal zorluklar yanlış varsayımlardan ve eksik geri bildirimlere dayalı olarak gerçeği değerlendirmedeki başarısızlıktan doğarlar. Duygusal zorluklarda bir kısır döngü gibi kendi kendini sürdüren nörotik modellere yol açarlar. Bu yaklaşım bilişsel ve analitik terapiler arasındaki açıklığa bir köprü oluşturur ve bağlanma kuramının bütünleştirici güveni ile de uyumludur.

e) "Bebek cinselliğine" karşı bağlanma : Bağlanma kuramı Freud'un kuramında temel olan cinsel dinamik ile bağlanma dinamiğini birbirinden ayırır ve çatışmasız bir "ödüpal" dönemin olabirliğini varsayar, buna karşın kıskanma, rekabet ve paylaşma zorlukları bağlanma içinde görülebilir.

Bu görüş antropolojik olarak Erickson'un bulgularıyla desteklenmiştir. Hayvanlarda ve insanlarda yasak sevi güvenli bağlanma ile ilişkilidir. Eğer güvenli bir bağlanma varsa, özveri ve aile içi cinsel ilişkiden sakınma baskındır; bağlanma güvenli değilse artan bir cinsellik ve ana baba ile çocuk arasında açık bir cinsel taciz söz konusudur.

f) Psikoterapide kayıp : Bağlanma kuramını Bowlby geçici ya da kalıcı olarak ana babasından ayrılan çocukların üzerinde yaptığı çalışmalarla kurmuştur. Yabancı durum (strange situation) bu trajedinin küçük bir örneğidir. Bowlby ayrılığa protesto olarak yas tepkileri gördü; duygusuzluk, arama, protesto, üzüntü, kabullenme gibi. Bu duygular bağlanma nesnesiyle birleşmek için gösterilen ümitsiz bir çabadır ve sonuçta o kişinin artık hiç dönmeyeceğinin anlaşılmasının ifadesidir.

Bastırılmış acının açıklanması ya da baş edilmiş öfkenin yer değiştirmesi bir çok psikoterapötik tedavinin önemli bir kısmını oluşturur. Klein görüşüne göre kayıba karşı gösterilen dayanıklılık analitik tedavinin sonucu olarak "içselleştirilmiş iyi nesne" aracılığıyla gerçekleşir.

Analitik terapide terapistin içselleştirilmiş sıcak yaklaşımlarının yardımıyla hasta önceki bozulan ya da ters edilmiş ilişkilerini zihninde düzeltmeye başlar ve bu daha sonraki kayıplara karşı koruyucu olacaktır.

BAĞLANMA KURAMI VE PSİKOTERAPİLER :

Yukarıdaki 6 temaya dayanarak psikoterapide yeni bir örnek ortaya çıkabilir. Bunun ana eksenleri : 1) Kişiler arası psikoloji ağırlıklı çalışılması 2) duyguların düzenlenmesinin temel alınmasıdır.

Bağlanma kuramının 4 ana psikoterapötik yaklaşıma etkilerinden söz edilebilir.

1) Analitik Psikoterapi : "Şu andaki aktarım" üzerine dikkatini vererek, terapistin yaptığı yorum (Sandler) hastası ile arasındaki duygusal etkileşimlerin doğasını anlamaya yöneliktir. Burada beklenen sonuç örnek alma yoluyla, hastanın da sonunda bu beceriyi elde etmesidir. Bütün sınır (borderline) olgularda hem "iç içe girmiş", hem de "organize olmamış" dağınık öykü modelleri görülür. Bu geçmişin örseleyici olaylarından bir anlam çıkarmak ve kendilerini onlardan kurtarmak için çabaladıklarının göstergesidir. Çevresel örselemelerin ciddi duygusal zorlukların oluşmasında önemli rol oynadığı görülür. Bowlby'nin 1930'lardaki bu savı çeşitli çalışmalarla doğrulanmıştır.

Kötüye kullanılan ya da kullanılmış olan kişiler, kendilerine bu şekilde davranan kişilerden ayrılmakta zorluk çekerler, bağlanma kuramı bu zorluğa bir açıklama getirir. Bağlanma davranışı tehdit ile tetiklenir, kişi tehdit edilirse bağlanma figürüne yaklaşır. Bu kişi aynı zamanda şiddet uygulayan ya da cinsel tacizde bulunan biri

ise kurbanın kendisini kurtarması çok zor olan bir kısır döngü oluşur. Hem ayrılık, hem tehdit dayanılması zor panik duygularına yol açar ve daha fazla bağlanma gereği duyulur.

2) Bilişsel Terapi : Bu terapi işbirliği gerektiren bir eğitim girişimidir : burada hasta aktif olarak rol alır, ev ödevleri vardır, Heard ve Lake yetişkinlerde güvenli bağlanmanın işareti olarak "arkadaşça etkileşimin" (companionable) önemi üzerinde durmuşlardır. Bilişsel terapide de hastaya böyle bir terapötik arkadaşlık sunulur.

3) Grup Terapisi : Üyeler arasında uygun, arkadaşça etkileşim, grup terapisinde de önemli rol oynar. Grup annesi (matriks) güvenli bir ortam, temel oluşturur ve bu ortamda üyeler duygularını, geçmiş deneyimlerini gerek birbirleriyle gerekse terapist ile tartışırlar.

4) Aile Terapisi : Bowlby'e göre ayrılma, bağlanma ile kayıp arasında yer alır. Byng-Hall "uzaklık düzenlenmesi" düşüncesinde aile yaşamının uzaksal yönü üzerinde durur. Burada birbirleri ile ne yakın olabilen ne de rahatça ayrı durabilen ana baba arasında bir çocuk hastalık belirtileriyle tampon görevi görür. Ayrılma tehlikesi ortaya çıktığında çocuk hastalık belirtileri gösterir (karanlık korkusu ya da astım krizi gibi) ve böylece anababayı bir araya getirir; fakat onlar tehlikeli bir şekilde yakınlaşmaya başlarsa kendini kurnazca aralarına sokar ve gerçek yakınlığı kurmalarını engeller.

SONUÇ

Güvenli bağlanma ve grup birlikteliği bireyin uyumunu arttırıyor ise psikoterapinin biyolojik rolü bireyin aile grubu ve toplumsal çevresiyle ilişkilerinin düzenlenmesi olarak tasarlanabilir. Bağlanma teorisinin öyküsü, Bowlby'nin kaçınıcı kişiliğiyle, ona duyarsız kalan bir kurumun (1950 ve 1960'lardaki İngiliz Psikanalitik enstitüsü) ilişkisinin psikoterapideki biyolojik ve psikolojik bakış açılarının nasıl birbirinden ayrılmasına neden olduğunu göstermektedir. Psikoanalizde ortaya çıkan berraklıkla (Alvarez, Eagle) birlikte gelişim psikolojisindeki yeni bulgular, bu farklı yaklaşımlar arasındaki olası yaklaşıma (rapproachment) ve Klein-Bowlby arasında 1940'larda başlayan bölünmenin iyileştirilmesine işaret etmektedir. Bu onarımın yararı, psikoterapi biliminin tomurcuklanmasıdır. Böylece bir çok okul karşılıklı kaçınmak ve kendi inançlarına yapışmak yerine birbirinden öğrenecek ve karşılıklı etkileşeceklerdir. Psikiyatri ve hastaları bu barışmadan yeni bir kazanç elde edeceklerdir.