

Tilknytningsteori

Tilknytningsteori

Indledning

Som mennesker er vi dybt afhængige af hinanden på mange forskellige måder. Bl.a. har vi alle brug for en følelsesmæssig tilknytning, bånd, til nogle få uerstattelige andre.

Tilknytningsteorien er den vigtigste teori om nære relationer og deres betydning for vores trivsel og funktion. Den er udviklet af psykiateren John Bowlby, og siden hen videreudviklet af mange andre. (Main, Fonagy m.fl).

I denne artikel præsenteres du for tilknytningsteorien, og for hvordan du kan bruge den til at forstå dig selv og dine medmennesker bedre. Artiklen er på ca. 20 sider.

Bagerst i artiklen finder du forskellige spørgsmål om tilknytning, som du kan tænke over og arbejde med, hvis du har lyst.

En tryk base og en sikker havn – et livslangt behov

Lige fra vi bliver født knytter vi os til vores omsorgspersoner, som oftest er vores forældre og andre nære familiemedlemmer. I tilknytningsteorien kaldes de for vores **tilknytningsfigurer**. Det er indkodet i vores gener at knytte os, at skabe bånd, og det er lige så afgørende for vores overlevelse, helbred, vores trivsel og funktion i hverdagen og i livet som vores grundlæggende behov som føde, væske, søvn m.m.

Hos barnet er tilknytningsbehovet evident. Det er dybt afhængigt af sine tilknytningsfigurer for at overleve, udvikle

sig, trives og fungere. Men det er et grundlæggende behov for mennesker i alle aldre at føle og opleve tryghed og sikkerhed i forhold til få, udvalgte og uerstattelige andre.

I tilknytningsteorien taler man om, at vores tilknytningsfigurer er vores **trygge base** og **sikre havn**. Når vi er trygge, og vi er optaget af at virke i vores verden, er vores tilknytningsfigurer vores trygge base, vores bagland, som vi kan virke ud fra. De er der i baggrunden i vores liv og i vores sind, og det giver os en tryghed. Hvis der er fare på færde, og vi er utrygge og angstelige, bliver tilknytningsfigurerne vores sikre havn, som vi kan søge tilflugt, trøst og beroligelse hos.

Behovet for en tryg base og en sikker havn gælder som nævnt for mennesker livet igennem. Det gælder for teenageren, der forlader sig på, at forældrene vil være der, hvis noget brænder på og aktiverer uro og angstelse. Det gælder for manden, der vender hjem til ægtefællen, og søger kontakt og trøst efter en sindsoplevende dag på arbejdet. Eller for kvinden, der er single, og som har en søster og et par nære veninder som trygt bagland og sikker havn i udfordrende eller svære og utrygge situationer. Det gælder for det gamle menneske, som er konfronteret med alderdommens tab og svækkelse, og hvor voksne børn og måske børnebørn er blevet tryg base og sikker havn for den gamle.

Voksentilknytning fungerer på andre og mere komplicerede måder end tilknytningen hos det lille barn. Mange års oplevelser og erfaringer med tilknytning farver den voksnes tilknytning. Men behovet for tilknytning til mennesker, som vi kan stole på og regne med, og som giver os en pålidelig følelsesmæssig kontakt og tryghed, er livslangt.

Tilknytningssystemet

I tilknytningsteorien taler man om, at vi har et **tilknytningssystem**. Vores tilknytningssystem aktiveres, når vi

føler os truede, udsatte, bange eller kede af de. Truslerne kan komme udefra eller fra vores egen indre verden. De kan være reelle eller forestillede. Det er oplevelsen, der tæller.

Når vi er trygge og veloplagte, er vores tilknytningssystem slukket. Vi kan da som nævnt være optaget af at virke i vores verden. I farlige og utrygge situationer bliver vores tilknytningssystem tændt. Og sådanne situationer møder vi i større eller mindre grad hele tiden i vores hverdagsliv.

Mange af os er mere eller mindre underlagt synspunktet om, at man som voksen skal kunne klare sig selv, og at man må kunne berolige og støtte sig selv, når man er usikker og utryg. Men faktum er, at vi er skabt til afhængighed, og at vi udforsker, virker i verden og udvikler os i og med denne afhængighed. Og især er afhængigheden uomgængelig, når vi er utrygge og angstelige. Vi har da brug for en sikker havn.

Endvidere er det sådan, at trygge tilknytningsrelationer, understøtter vores selvstændighed, dvs. vores evne til at stå på egne ben og kunne selv: Altså jo mere trygt tilknyttet vi er, jo mere adskilte og selvstændige kan vi være. Ikke selvtilstrækkelige og uafhængige, men selvstændige i betydningen, at vi har en tro på, at vi kan finde ud af at klare og løse situationer og opgaver, og ikke mindst at vi har lyst til og mod på at gøre det. Derfor taler man også i tilknytningsteorien om, at afhængighed er effektiv.

Tilknytningsmønstre

Alle børn knytter sig til deres tilknytningsfigurer, også til tilknytningsfigurer, der ikke er så omsorgsfulde, forudsigelige og tilgængelige. Det er som nævnt "programmeret i os" at knytte os, at skabe bånd, det er forudsætningen for vores overlevelse.

Men afhængig af responsiviteten, tilgængeligheden og engagementet i den omsorg, som vores tilknytningsfigurer giver, udvikler vi særlige **tilknytningsmønstre**.

Tilknytningsmønstre er i korthed vores måder at organisere tanker, følelser og handlinger i forhold til tilknytning.

Lad os uddybe ovenstående: Den måde vi som voksne nærmer os andre på, udtrykker vores behov, beder om hjælp på, eller ikke beder om hjælp på, håndterer følelser i nære relationer, herunder konflikter og uenigheder med andre på, i det hele taget, hvordan vi møder positive og negative erfaringer i livet, er alt sammen bl.a. afhængig af vores tidligere erfaringer med tilknytning og med at skabe bånd: Hvordan har vores tilknytningsfigurer reageret, når vi har udtrykt vores følelser og behov, fx når vi har givet udtryk for, at vi var bange, kede af det eller vrede? Er vi blevet set, hørt og mødt i vores forskellige følelser og behov? Har de været sensitive og forudsigelige? Har vores tilknytningsfigurer været tilgængelige, responsive og engagerede?

Med andre ord, har vi gennem samspil dag ind og dag ud med vores tilknytningsfigurer, gjort os vigtige erfaringer med dem som sikker base og tryk havn. Ud fra disse erfaringer har vi udviklet strategier for at søge kontakt og herunder især for at søge trøst, når vi er bange, bekymrede og utrygge. Og vi anvender naturligvis de strategier, vi har erfaring for, virker bedst. Børn er overleverere og er sande mestre i at tilpasse deres adfærd, sådan at de kan opnå mest mulig kontakt, trøst og omsorg hos deres tilknytningsfigurer. Strategierne går hen og bliver vores tilknytningsmønstre, som er vores særlige måder at indgå i relationer på, ikke kun til vores tilknytningsfigurer, men til vores medmennesker som sådan.

Nogle af os er vokset op med tilknytningsfigurer, der har spejlet og reflekteret vores følelser, ønsker og behov på en afbalanceret og anerkendende måde. Omsorgsfigurer, der både har været en tryk base og en sikker havn for os. Som har ladet os prøve kræfter med verden og været motiverende og opmuntrende og været trøstende og beroligende, når vi har mødt modgang, og blev angstelige og utrygge.

Andre af os er vokset op med tilknytningsfigurer, som har lagt stor vægt på vores selvstændighed, og som har haft svært ved at fungere som vores sikre havn, fordi vores behov for trøst og beroligelse har vagt usikkerhed og frustration i dem. Vores sårbarhed har følt sig utryk, og tilknytningsfigurerne har derfor været tilbøjelige til at bagatellisere eller ignorere sådanne ytringer fra os, eller til at aflede os eller afvise os.

Andre er vokset op med tilknytningsfigurer, der har haft svært ved at fungere som tryk base for vores virke og udforskning. Vi er ikke blevet støttet tilstrækkeligt i vores selvstændighed og i at udfolde os og udforske verden. Vores selvstændighed, udfoldelse og udforskning har virket truende og skabt usikkerhed. Tilknytningsfigurerne har haft svært ved at trøste og berolige os, når vi havde brug for det, fordi der let skete en sammenblanding af deres egne følelser og behov med vores følelser og behov.

Andre igen er vokset op med tilknytningsfigurer, der har haft meget svært ved at fungere som både tryk base for vores virke, og som sikker havn, når vi var utrykke. Vi har oplevet, at de mennesker, som har skulle give tryghed, omsorg og beskyttelse, ikke har slået til i den henseende, og nogle gange oveni købet har forværret vores følelse af utryghed.

Sådanne meget forskellige opvækstmiljøer, tilknytningserfaringer og tilknytningsfigurer, vil naturligvis få betydning for den måde, vi forholder os til tilknytning på, dvs. for hvilke særlige tilknytningsmønstre vi udvikler.

Fire tilknytningsmønstre.

I tilknytningsteorien skelner man imellem 4 forskellige tilknytningsmønstre.

Der er dels **det trykke tilknytningsmønster** og dels **tre utrykke**, som hhv. kaldes **det undgående tilknytningsmønster**, **det ængstelige**, **ambivalente tilknytningsmønster** og **det**

desorganiserede tilknytningsmønstre.

Disse 4 tilknytningsmønstre bliver gennemgået nedenfor. I korthed er de kendetegnet ved følgende:

Det **trygge tilknytningsmønster** er kendetegnet ved, at man rækker ud efter kontakt, omsorg, støtte og trøst, når man føler sig utryg og usikker i tillid til, at man bliver imødekommet. (Det først beskrevne af ovenstående opvækstmiljøer).

Når man vurderer, at det ikke er sandsynligt, at man bliver mødt positivt på anmodninger om kontakt og nærvær eller trøst og støtte, er der ovennævnte 3 typiske strategier at reagere på:

Det **undgående tilknytningsmønster** er kendetegnet ved, at man trækker sig, lukker følelsesmæssigt af og giver udtryk for uafhængighed, når ens tilknytningssystem aktiveres. "Det går fint tak. Der er ikke nogen problemer. Jeg har ikke brug for nogen". Man kalder dette for at **deaktivere** sine tilknytningsmæssige behov, følelser og adfærd. (Det andet beskrevne af ovenstående opvækstmiljøer).

Det **ængstelige, ambivalente tilknytningsmønster**, som også kaldes for det opslugte eller opsøgende tilknytningsmønster, er kendetegnet ved høj uro, når tilknytningssystemet er aktiveret. Man presser og kræver i vedholdende forsøg på at få en reaktion: "Hvor er du? Hvor er du?" Man kalder dette for at **hyperaktivere** sine tilknytningsbehov, følelser og adfærd. (Det tredje beskrevne af ovenstående opvækstmiljøer).

Utryg tilknytning kan også give sig til udtryk i en mere **kaotisk vekslen** mellem både at undvige og afvise og at opsøge og række ud, når tilknytningssystemet er aktiveret. Dette såkaldte **desorganiserede tilknytningsmønster** omfatter således begge de to ovennævnte strategier. "Kom her – gå væk. Jeg har brug for din støtte, og samtidig er jeg bange for dig". (Det fjerde beskrevne af ovenstående opvækstmiljøer).

Afgørende for et menneskes tilknytningsmønster er, hvad man får eller har fået ud af at "vise alarm". Kan der komme noget godt ud af at søge nærhed og omsorg, når man er utryg og angstelig?" "Er der tilknytningsfigurer, som er tilgængelige, responsive og engagerede? Alt efter ens erfaringer med dette, søger man trygt og tillidsfuldt kontakt, trøst og beroligelse, eller man **skruer ned** for signalerne, dvs. man **deaktiverer** sin tilknytningsadfærd, eller man **skruer op** for signalerne, dvs. man **hyperaktiverer** sin tilknytningsadfærd. Eller man **veksler kaotisk** mellem at skrue op eller ned for sin tilknytningsadfærd.

Vores tilknytningsmønster bliver særligt tydeligt i situationer, hvor vores tilknytningssystem er aktiveret. Dvs. i situationer, hvor vi føler os truede, udsatte, bange, kede af det osv. Men tilknytningsmønstrene vil altid være til stede som et vigtigt kendetegn ved os, som den særlige person vi er.

Tilknytningsmønstre. To dimensioner.

Voksnes menneskers tilknytningsmønstre kommer til udtryk på to måder eller to dimensioner. Dels i den interpersonelle dimension, som er vores "**relationelle tilbøjeligheder**". Dvs. om vi er åbne, tillidsfulde, krævende, lukkende, afvisende, vagtsomme, nøjsomme m.m., i vores forhold til og møde med andre mennesker. Og i den dimension, som man kalder for "**den narrative dimension**", som handler om vores måde at fortælle og formulere os på omkring vores tidligere tilknytningserfaringer og tilknytningsrelationer.

Nedenfor kan du læse om kendetegn ved tryk tilknytning og de tre utrygge tilknytningsmønstre, som de typisk kommer til udtryk i de to ovennævnte dimensioner.

Det trygge tilknytningsmønster

Den interpersonelle dimension i det trygge tilknytningsmønster er kendetegnet ved følgende:

- Sætter pris på og føler sig godt tilpas med nærhed.
- Kan både vise og modtage kærlighed.
- Kan både indgå i forpligtende relationer, og føle sig tilpas i disse, og være selvstændig og stå på egne ben og føle sig tilpas ved det.
- Er åben overfor og interesseret i at dele sine tanker og følelser med andre.
- Har en tillidsfuldhed og optimistisk indstilling til andre mennesker.
- Deler gerne både positive og negative følelser, men dosserer efter situationen.
- Kan henvende sig til andre og søge hjælp, hvis man føler sig udsat og sårbar.
- Føler sig tryk ved at gøre opmærksom på egne behov.
- Kan føle sig beroliget af kontakten med andre, når man søger støtte.
- Har et nuanceret selvbillede, hvor man hverken føler sig ufejlbarlig eller utilstrækkelig.
- Har indlevelse i og omsorg for andre mennesker.
- Kan både give og modtage trøst.
- Møder konflikter åbent og konstruktivt. Har tiltro til andre menneskers overvejende gode intentioner og til, at konflikter kan lande og løses.

Den narrative dimension

I det trygge tilknytningmønster er der disse kendetegn, når man fortæller om sine tidligere tilknytningserfaringer og tilknytningsrelationer:

- Er hverken overdrevent tilbageholdende eller overdrevent talende.
- Fortællingerne om ens tilknytningserfaringer og tilknytningsfigurer er forståelig og indfølelig for samtalepartneren, og den givne information er passende og relevant i sammenhængen.
- Forskellige dele af fortællingen modsiger ikke hinanden indbyrdes.

- Taler åbent og afbalanceret om svære følelser.
- Der er en god balance i beskrivelsen af positive og negative træk og sider af selv og andre. Man er hverken idylliserende eller overdreven kritisk og devaluerende.
- Når man fortæller om tilknytningshændelser, beskriver man sig selv og de andre involverede som væsener med følelser, ønsker og andre mentale tilstande, som bruges til at forstå egen og andres adfærd. Dvs. man mentaliserer.
- Heri ligger også, at når andre menneskers indre psykiske liv, som følelser og andre mentale tilstande inddrages, er det med en anerkendelse af, at man naturligvis ikke udtømmende kan vide, hvad andre mennesker tænker, føler osv. Dvs. at man forholder sig til andre menneskers perspektiv i ydmyghed velvidende, at man kan tage fejl.
- Man kan "overvåge" sin egen fortælling om tilknytning og tilknytningsrelationer. Man kan fx være opmærksom på og forholde sig til indbyrdes modsigende informationer eller markere overfor lytteren, at ens fortælling udgør ens eget perspektiv, som dels kan være unøjagtigt i nogle henseende, og dels kan ændre sig med tiden. (Du kan læse en artikel om mentalisering her på hjemmesiden).

Det trygge tilknytningsmønsters opvækstmiljø

Et opvækstmiljø der fremmer en tryk tilknytning, er et miljø hvor tilknytningsfigurerne er sensitive: De ser og forstår barnets følelsesmæssige behov og møder både dets positive følelser og dets negative, svære, følelser. Barnet bliver støttet i at give udtryk for sine behov for både kontakt, nærvær og trøst, støtte. Tilknytningsfigurerne hjælper barnet med at få repareret negative, svære, følelser og komme videre fra en konflikt og en svær situation, og i at opleve sig selv som både værdifuld og handlekraftig

Det trygge tilknytningsmønsters opvækstmiljø er således et opvækstmiljø, hvor barnet oplever, at det er trygt at opleve

og at vise og udtrykke følelser og andre mentale tilstande, og hvor disse indre tilstande anerkendes og forstås som baggrunden for ydre adfærd, dvs. det vi siger og gør. Det kan man også kalde for et følelsesanerkendende og mentaliserende omsorgs- og opvækstmiljø. Mentalisering er kort fortalt det at forstå sig selv og andre som mennesker med intentioner, følelser, tanker, behov, drømme m.m., hvis adfærd må ses i forhold til sådanne indre tilstande. (Du kan læse artikler om følelser og en artikel om mentalisering her på hjemmesiden).

Man kan også udtrykke det på den måde, at man er vokset op med tilknytningsfigurer, der er forudsigelige. De er tilgængelige, responsive og engagerede.

- **Tilgængelighed** drejer sig om dette: Er tilknytningsfiguren indenfor rækkevidde og mulig at få fat i? Konkret og mentalt.
- **Responsivitet** drejer sig om: Er tilknytningsfiguren responsiv, i forhold til det man udtrykker?
- **Engagement** handler om dette: Er tilknytningsfiguren følelsesmæssig engageret en, når han eller hun besvarer ens kalden?

Tilgængelighed, responsivitet og engagement hænger sammen. Tilsammen giver de en tryk base, hvor barnet både finder energien og modet til at gå ud og virke, udforske og undersøge og udvikle sig, og en sikker havn, hvor det finder modstandskraften til at møde svære udfordringer i livet.

Ovenstående kan lyde meget idealistisk. Forældrene og andre tilknytningsfigurer behøver slet ikke at være perfekte. Det er hverken muligt, nødvendigt eller godt for den sags skyld. Men de må være "gode nok" til at møde barnets forskellige følelser, og til at hjælpe barnet med at reparere det, der er svært, og komme videre fra det svære.

Det undgående tilknytningsmønster

Den interpersonelle dimension i det undgående

tilknytningsmønster er kendetegnet ved følgende:

- Foretrækker en vis afstand og kan føle sig omklamret ved for meget nærhed.
- Knytter sig til genstande, arbejde og andre aktiviteter og projekter.
- Vurderer nære relationer som mindre vigtige.
- Sammenblander afhængighed af andre med at være udleveret til andre.
- Tillægger uafhængighed af andre stor værdi: "Jeg kan klare mig på egen hånd".
- Værdsætter styrke og hårdførhed: "Ikke så meget pjat".
- Nedtoner, undertiden ignorerer, både vanskelige følelser hos sig selv og hos andre. "Det betyder ikke noget".
- Viger uden om eller stikker hovedet i busken ved relationelle konflikter og problemer.
- Har begrænset opmærksomhed på og indlevelse i andre, der har det svært, og kan derfor virke kølig i forhold til andre menneskers udfordringer og lidelser.
- Frygter at mærke og udtrykke sårbarhed, herunder at bede om hjælp.
- Har begrænset tiltro til at andre vil være støttende og hjælpsomme.
- Er tilbageholdende med at dele tanker og følelser.
- Kan have svært ved at mærke sine følelser, og har et begrænset udtryk for følelse: Svære følelser som fx tristhed, vrede eller skamfuldhed, bliver sjældent italesat og kommer sjældent til udtryk.
- Følelser opfattes som en informationskilde, som man ikke rigtigt kan stole på. Foretrækker at træffe valg og foretage vurderinger med udgangspunkt i mere rationelle overvejelser.

Den narrative dimension

I det undgående tilknytningsmønster er der disse kendetegn, når man fortæller om tilknytning og tilknytningsrelationer:

- Fatter sig i korthed undertiden på en telegramagtig måde om tilknytning og tilknytningsrelationer. Ofte lukkes der helt ned for emnet.
- Når det bliver for personligt og for følsomt, flyttes fokus til mere upersonlige, konkrete og praktiske emner.
- Nedtoner og bagatelliserer vanskelige følelser og hændelser, fx oplevelser af at have følt sig afvist.
- Tendens til at fremstille tilknytningsfigurerne og tilknytningserfaringerne i et "positivt- klichepræget" lys: "Der var ikke noget der". "Det var fint, sådan som det var".
- Giver indtryk af, at det ikke opleves relevant at reflekterer over tilknytningserfaringer. "Min opvækst var ganske normal. Mine forældre gjorde ligesom alle andre".
- Holder som regel sin fortælling på et forholdsvis abstrakt plan, og har svært ved at beskrive konkrete episoder.

Det undgående tilknytningsmønsters opvækstmiljø

Det undgående tilknytningsmønster har sin baggrund i opvæksterfaringer med tilknytningsfigurer, hvor det ikke var hensigtsmæssigt at vise tilknytningsbehov som at søge trøst og beroligelse ved utryghed. Med andre ord, et opvækstmiljø, hvor den mest bæredygtige strategi var at nedtone og undertiden undertrykke sine tilknytningsbehov for at sandsynliggøre, at tilknytningsfigurerne forblev tilgængelige.

Det er vigtigt at huske, at selvom et menneske med et undgående tilknytningsmønster lægger afstand og "retter ryggen", når det bliver for sårbart, er han eller hun ikke nødvendigvis tilfreds eller lykkelig over den situation. Det koster kræfter at holde tilknytningssystemet nede, og det sker på bekostning af kontakt med både egne og andres følelser og af nærhed. Underliggende er der en længsel efter nærhed med andre, efter støtte, trøst og beroligelse i en sårbar situation, en længsel som dog opfattes som alt for risikabelt

at handle på. Og hvordan gør man?

Det ængstelige, ambivalente tilknytningsmønster

Den interpersonelle dimension i det ængstelige, ambivalente tilknytningsmønster er kendetegnet ved følgende:

- Søger nærhed med andre, men kan hurtigt komme til at føle sig usikker og utilpas ved nærheden.
- Har ønsker om hjælp og støtte, men kan have svært ved at gøre brug af den.
- Kan have svært ved at tage stilling og stå på egne ben.
- Har antennerne ude, og grænserne mellem en selv og andre bliver hurtigt uklare.
- Lever sig let ind i andre, men bliver ofte overinvolveret og undertiden overvældet.
- Deler gerne tanker og følelser, men ikke altid afpasset og doseret efter situationen sammenhængen.
- Er meget opmærksom på potentielle trusler. Kan let blive overvældet af katastrofetanker, især om at blive svigtet eller forladt.
- Har tendens til at ruminere, dvs. til at gruble: Tankerne kører i ring, og man er fanget i en tankespiral, uden at det åbner for andre synsvinkler.: "Hvorfor sagde eller gjorde hun det? Hvorfor gjorde jeg....? Skulle jeg hellere....?" osv. osv
- Kan have svært ved at klare hverdagens og livets udfordringer, kan blive meget krisepræget ved besvær og modgang.
- Har stor opmærksomhed på konflikter, og kan let komme til at eskalere dem.
- Har ofte dramatiske følelsesudtryk, og kommer til at eskalere negative følelser.
- Søgen efter og stærk trang til bekræftelse og forsikringer om det ene og det andet. Men beroligelsen er ofte kortvarig.
- Kommer let til at opleve forskelle mellem mennesker som ubehagelige og truende, især forskelle mellem en selv og

andre.

Den narrative dimension

I det angstelige, ambivalente tilknytningsmønster er der disse kendetegn, når man fortæller om tilknytning og tilknytningsrelationer:

- Lange og indviklede fortællinger om tilknytning og tilknytningsrelationer.
- Bliver overinvolveret i emnet, går ud ad tangenter, der ikke fremstår så relevante.
- Fortællingerne bliver ret uklare, usammenhængende, rodede og der mangler en rød tråd.
- Er tilbøjelig til at hænge fast i og dramatisere vanskeligheder og konflikter.
- Udtaler sig skråsikkert om andre menneskers tanker og følelser. Ydmygheden mangler: Man kan jo ikke vide noget med sikkerhed. (En ikke-mentaliserende forholdemåde).
- Fortællingerne er ofte præget af følelser som vrede, bebrejdelser og frygt med mange negative beskrivelser af andre.
- Kan have en klagende og anklagende tone, hvor vanskeligheder og svære følelser eskaleres.

Det angstelige, ambivalente tilknytningsmønsters opvækstmiljø

Det angstelige, ambivalente tilknytningsmønster samt opvækstmiljø, er kendetegnet ved uforudsigelighed: Det var uforudsigeligt for barnet, hvornår den ønskede og tiltrængte kontakt, nærhed samt trøst og beskyttelse var der, og hvornår den ikke var der. Det har betydet, at barnet har været meget orienteret mod omsorgspersonens sindstilstand og tilgængelighed. Og når dets tilknytningssystem var aktiveret, har hyperaktiveret sin tilknytningsadfærd ved at "skrue op for kaldeapparatet". Netop dette, at "skrue op for kaldeapparatet", når ens tilknytningssystem er aktiveret, hvilket det bliver relativt nemt hos den angsteligt,

ambivalente tilknyttede person, er kernen i dette tilknytningsmønster.

Men selv når barnet får opmærksomhed og trøst, beroliger det ikke rigtigt, for man kan jo aldrig helt vide om, hvor meget, hvor længe, hvornår og hvordan.

I voksenalderen videreføres dette mønster som en stor opmærksomhed på og optagethed af relationer og et angsteligt og ambivalent behov og ønske om nærhed. Samt en følelse af ikke at kunne fungere uden en andens nærhed samtidig med stor sårbarhed og usikkerhed overfor nærhed.

Desorganiseret tilknytningsmønster

Endnu et utrygt tilknytningsmønster er den desorganiserede tilknytning. Desorganiseret tilknytning er ikke et samlet (organiseret) mønster ligesom de to ovennævnte utrygge tilknytningsmønstre. Det desorganiserede tilknytningsmønster er flimrende og komplekst.

Der er en tæt sammenhæng mellem desorganiseret tilknytning og oplevelsen af ubearbejdede tab og traumer under opvæksten. Tabene og traumerne kan være mange forskellige slags. Det kan fx være dødsfald eller indgribende sygdom og handicap i den nære familie, fx forældres eller søskendes, hvor der ikke blev taget hånd om barnet, fordi det hele har været for overvældende for tilknytningsfigurerne. Traumerne kan også være knyttet til alkoholmisbrug hos tilknytningsfigurerne og den omsorgssvigt, der altid følger med misbrug. Traumerne kan være overgreb, som vold og seksuelle krænkelser fra tilknytningsfigurer eller andre nærtstående. Det kan også være traumer knyttet til, at tilknytningsfigurerne generelt betragtet havde en hjælpeløs og uformående omsorgsadfærd.

En fælles erfaringsbaggrund for mennesker med desorganiseret tilknytning er en opvækst med tilknytningsfigurer, som enten i sig selv har været angstfremkaldende, eller som ikke har kunnet give barnet tilstrækkelig til beroligelse i forbindelse

med utrygge og angstvækkende situationer. Tilknytningsfigurerne har ofte ikke været i stand til hverken at fungere som barnets trygge base eller sikre havn.

Man har oplevet, at de mennesker som skulle bibringe tryghed og omsorg, ikke blot ikke har slået til i denne henseende, men oveni købet har forværret følelsen af ængstelse og utryghed. Man er således vokset op i et følelsesmæssigt paradox, hvor man har været nødt til at knytte sig til tilknytningsfigurer, som man samtidig oplever som truende eller skræmmende.

Det medfører naturligvis en meget stor agtpågivenhed og tilbageholdenhed med hensyn til at engagere sig i og stole på andre mennesker.

Helt karakteristisk for et menneske med et desorganiseret tilknytningsmønster er derfor en stærk tendens til både deaktivering og hyperaktivering af sit tilknytningsbehov og sin tilknytningsadfærd, nogle gange i hurtigt vekslende skift. Dette fordi man føler sig utilstrækkelig og hjælpeløs, og derfor på den ene side har en stor længsel efter nærhed med andre, samtidig med at man på den anden side er bange for at lade andre komme for tæt på, fordi nærhed forventes at være forbundet med meget ubehagelige konsekvenser.

Fordi det ikke er muligt at finde tryghed i en af de to strategier, nærhedssøgen og undvigelse, er desorganiseret tilknytning det tilknytningsmønster, der er stærkest forbundet med problemer med at etablere, udvikle og bevare trygge og tillidsfulde relationer. Man har svært ved at indgå i fleksible samspil med andre. Og desorganiseret tilknytning er selvsagt ofte forbundet med stor grad af lidelse.

Den interpersonelle dimension i det desorganiserede tilknytningsmønster er kendetegnet ved følgende:

- Føler frygt for at involvere sig og for nærhed på den ene side og afstand og alenehed på den anden side.
- Modsatrettede tendenser mellem at deaktivere (skrue ned

for) og hyperaktiverer (skrue op for) sine tilknytningsbehov og tilknytningsadfærd. Det er som om personen siger: "Kom-her-bliv-væk".

- Stor frygt for tab, katastrofer og ulykker.
- Kan have svært ved at leve sig ind i og vise omsorg for andre, fordi ens egen angst kommer på tværs.
- Let vagt mistillid til andre, frygter, hvad de kan finde på.
- Når nogen eller noget kommer for tæt på, eller når man bliver stresset og presset, har man svært ved at regulere sine følelser. Man kan reagere med stærke følelser og undertiden bryde helt sammen, eller med totalt fravær af følelser.
- Er tilbageholdende med at dele tanker og følelser med andre.
- Har svært ved at håndtere livets og hverdagens modgang og krisesituationer.
- I situationer hvor tilknytningssystemet er aktiveret, og personen føler sig utryk, kan personen gå ind i sin egen verden, og være svær at komme i kontakt med.
- Nogle mennesker med et desorganiseret tilknytningssystem forsøger at regulere deres følelse af angstelse og utryk ved at blive meget kontrollerende og styrende overfor deres nærmeste. Nogle gange på en negativ, kritisk og irettesættende måde, andre gange ved en overopmærksom, og "overomsorgsagtig" måde. Begge måder, kan forstås som forsøg på at sikre sig mod svigt.

Den narrative dimension

I det desorganiserede tilknytningssystem er der disse kendetegn, når man fortæller om tilknytning og tilknytningsrelationer:

- Først og fremmest ved særlige måder at udtrykke sig på, når det drejer sig om tab og traumeoplevelser, som fx dødsfald eller sygdom i den nærmeste familie eller

omsorgssvigtende tilknytningsfigurer: Fortællingen om tabene og traumerne virker uintegreret, og gør fortællingen rodet, uklar og usammenhængende.

- Tab- og traumeoplevelser kan umiddelbart være meget påtrængende i fortællingen, på den måde, at de hele tiden bliver bragt helt i forgrunden.
- Der kan være huller i fortællingen med mange, lange ordløse pauser, hvor man går i stå.
- Man kan pludselig forsvinde ind i sin egen verden, uden fornemmelse for samtalepartneren, og være meget svær at komme i kontakt med.
- Pludseligt skift mellem ordknaphed og lange vrede anklager og bebrejdelser.
- Pludselige skift mellem dramatisering og bagatellisering.
- Omtalen af tab og traumatiske begivenheder kan være præget af en uvirkelighedsfornemmelse, som om man aldrig rigtigt har erkendt tabet eller traumet.

Det desorganiserede tilknytningsmønsters opvækstmiljø

Et opvækstmiljø, der kan fremme et desorganiseret tilknytningsmønster, rummer som før nævnt et bredt spektrum af svigt i forskellige grader: Fra tilknytningsfigurerens utilstrækkelige håndtering af taboplevelser i familien, fordi de selv var overvældet af tabet, og derfor ofte ikke magtede at være sikker base og tryk havn for barnet, til større traumatiske oplevelser og en stærk hjælpeløs forældreadfærd med omsorgssvigt. Det desorganiserede mønster er derfor nogle gange mere specifikt knyttet til en enkeltstående traumatisk oplevelse og sammenhængende hermed ikke så gennemgribende og andre gange knyttet til en mere udpræget traumatisk opvækst præget af gennemgribende svigt og derfor mere global. Og helt særligt ved dette opvækstmiljø er, at barnet har været nødt til at knytte sig til tilknytningsfigurer, der samtidig har været truende og skræmmende.

Tilknytningsmønstre. En funktionel tilpasning

Det er helt klart, at livet på alle måder bliver lettere og trivslen højere, når man er trygt tilknyttet eller overvejende tryk tilknyttet.

I situationer hvor tilknytningssystemet er aktiveret, kan personer med et trygt tilknytningmønster række ud efter støtte eller trække på en indre stemme, som fortæller dem, at alt nok skal blive godt igen. Tingene løser sig, de er elsket, og at der er nogle, der bekymrer sig om dem, og passer på dem. Tryk tilknytning er et godt fundament både i modgang og medgang. En tryk tilknytning i barndommen betyder kort og godt, at man har større chancer for at skabe og opleve gode ting i livet.

Det er alligevel vigtigt at holde fast i, at alle tilknytningmønstre, både det trykke, det undgående, og det angstelig, ambivalente, må ses som en både forståelig og hensigtsmæssig tilpasning til det miljø, som barnet er født ind i og vokset op i: De utrykke mønstre er med andre ord trykheds- og tilpasningsstrategier set i forhold til barnets opvækstmiljø. Børn er som nævnt overleverere og sande mestre i at tilpasse deres adfærd sådan, at de kan opnå mest mulig kontakt, trøst og omsorg hos deres omsorgspersoner.

De utrykke tilknytningmønstre har den funktion, at de hjælper personen med at undgå det, han eller hun frygter. For den undgåendes vedkommende er det man frygter, og det man derfor prøver at undgå, at være afhængig af/"udleveret til" andre og at mærke og udtrykke sårbarhed og bede om hjælp. For den angstelige, ambivalente er det man frygter, og derfor prøver at undgå at blive forladt og stå alene.

For den desorganiserede er det, man frygter, og det man derfor prøver at undgå, både nærhed og at være alene og hjælpeløs. Det er modsætningsfuldt og uden løsninger, og netop derfor reagerer man med en kaotisk vekslen mellem at deaktivere og hyperaktivere, når tilknytningssystemet aktiveres. Det er nok ikke hensigtsmæssigt, men andre gange helt forståeligt.

De utrygge tilknytningsmønstre er med andre ord tryghed for dem, der har dem, det er det tryggeste, man kender til. Og en velkendt form for utryghed kan føles meget tryk, fordi den er velkendt. Det er meget vigtigt at huske.

Det kan fx opleves utrygt for et menneske med et undgående tilknytningsmønster at møde et trygt tilknyttet menneskes åbenhed omkring sine tanker, følelser og behov. Og det kan opleves utrygt for et menneske med et ængsteligt, ambivalent tilknytningsmønster at opleve et trygt tilknyttet menneskes klare grænser, selvstændighed og anerkendelse af og afklarethed med forskellighed mellem mennesker. Og det kan selvsagt opleves ganske utrygt for et menneske med et desorganiseret tilknytningsmønster, når et menneske med et trygt tilknytningsmønster, spørger empatisk ind til dets svære følelser og oplevelser.

Utryg tilknytning er normalt

Det er normalt at være utrygt tilknyttet, og utryg tilknytning er ikke en diagnose. Man regner med, at omkring 60% er trygt tilknyttede og omkring 40 % er utrygt tilknyttede. Ud af disse 40% har den største andel et undgående tilknytningsmønster. Derpå følger et ængsteligt, ambivalent tilknytningsmønster. Mellem 5% og 10% har et desorganiseret tilknytningsmønster.

Selvom det er normalt at være utrygt tilknyttet, og selvom man i rette sammenhænge og med de rette personer kan fungere godt og trives med et utrygt tilknytningsmønster, er det selvfølgelig mere sårbart at være utrygt tilknyttet frem for at være trygt tilknyttet. Utryg tilknytning giver større risiko for problemer og mistro. Det gælder især og udpræget for det desorganiserede tilknytningsmønster, fordi man her er fanget imellem modsætningsfulde alternativer.

Forskellige tærskler for aktivering af tilknytningssystemet

De forskellige utrygge tilknytningsmønstre indebærer forskellige tærskler for aktivering af tilknytningssystemet.

Mennesker med et undgående tilknytningmønster, har en højere tærskel for aktivering af tilknytningssystemet. Dvs. at der skal meget til for, at deres tilknytningssystem bliver aktiveret, fordi de automatisk retter deres opmærksomhed væk fra situationer, tanker og følelser, som vækker tilknytningsbehov. I den forstand fremstår de mere robuste og stabile end mennesker med de to andre utrygge tilknytningmønstre.

Omvendt vil mennesker med et angsteligt tilknytningmønster have en lavere tærskel for aktivering af tilknytningssystemet, fordi de er tilbøjelige til at være overopmærksomme på relationer, på egne og andres indre tilstande, på stemninger i rummet, forskelle, potentielle konflikter m.m. Dvs. at der skal ikke så meget til for at deres tilknytningssystem bliver aktiveret. I den forstand virker de mere sårbare og skrøbelige, men også mere åbne, indlevende, nærværende og i kontakt med deres følelser end mennesker med de to andre utrygge tilknytningmønstre.

Mennesker med et desorganiseret tilknytningmønster har en lav tærskel for aktivering af tilknytningssystemet, og er skrøbelige og sårbare.

Adgang til flere tilknytningsstrategier

Uagtet at et menneske overvejende har et af de beskrevne tilknytningmønstre, har de fleste af os sammensatte opvækstmiljøer med forskellige tilknytningsfigurer. Man kan fx være trygt knyttet til den en af sine forældre og utrygt tilknyttet til den anden. Det betyder, at rigtig mange potentielt har adgang til både trygge, undgående og angstelig ambivalente strategier.

I praksis vil mange mennesker, der overvejende er trygt tilknyttede således ofte samtidig også tendere mod et mere undgående eller et mere ambivalent mønster ved siden af det trygge mønster. Dvs. at de samtidig med det trygge mønster vil

have en tendens til undvigelse og reserverthed eller en tendens til ængstelse og ambivalens.

Hvordan møder vi hinanden

Tilknytningsmønstre handler i højeste grad om, hvor tæt man møder sine medmennesker. Den trygt tilknyttede fungerer og trives både med nærhed og selvstændighed, og møder sine medmennesker med en balanceret afstand. Den mere undgående møder sine medmennesker med en vis afstand, nogle gange med stor distance og kølighed. Den mere ængstelige, ambivalente er nærhedssøgende og møder sine medmennesker med en mindre afstand, nogle gange overinvolveret og sammensmeltet. Et menneske med et desorganiseret tilknytningsmønster møder andre mennesker med en mere flimrende og vekslende afstand.

En vigtig opgave for os alle er at finde en afstemt nærhed i mødet med hinanden. Man kan både lade sig inspirere af Søren Kirkegaards berømte ord om at møde den anden, der hvor han eller hun er, og af tilknytningsteoriens begreb om tilknytningsmønstre, hvilket vi også typisk intuitivt og spontant gør. Vi har ofte en fornemmelse af, at når det gælder ham eller hende, så skal vi nok... og når det gælder ham eller hende, så skal vi snarere...

Nedenfor kan du læse nogle opmærksomhedspunkter til inspiration til mødet med mennesker med de tre utrygge tilknytningsmønstre.

Et menneske med et undgående tilknytningsmønster har brug for at blive mødt lidt forsigtigt med respekt for dets behov for en vis afstand. Det gælder i det hele taget, men selvfølgelig især når tilknytningssystemet er aktiveret, og personen føler sig presset.

Men når personen slår noget betydningsfuldt og svært hen, måske virker ligeglad, skal vi ikke bare "hoppe med på" upåvirketheden og selvtilstrækkeligheden. Når han eller hun minimerer og bagatelliserer, må vi forsøge på en ikke truende

måde give plads til følelser, måske fortælle lidt om os selv og andre, der føler sådan og sådan. Samtidig med at vi anerkender rationalitet og handling, som de domæner, hvor et menneske med et undgående tilknytningsmønster, føler sig mest hjemme og tryk.

Vi må tale anerkendende, beroligende og rationelt om det at kunne støtte sig til hinanden, det er faktisk "smart" og effektivt, ligesom vi naturligtvis også må vise respekt for personens behov for at trække sig for selv at finde og regulere sig selv igen, når noget går for tæt på.

I mødet med et menneske med et angsteligt, ambivalent tilknytningsmønster må vi være opmærksomme på, at han eller hun har brug for, at der er god plads til hans eller hendes følelser og andre indre tilstande. Personen har brug for at mærke forståelse, dvs. for at føle sig rummet, og opleve vores tilgængelighed. Samtidig må vi støtte personen til at få lidt større distance til sine følelser, og dermed en større fornemmelse af selv at kunne regulere sine følelser og håndtere situationen. Vi må på en respektfuld måde støtte personen i at være opmærksom på, når han eller hun "smelter sammen" med andre, og grænserne bliver for udflydende. Vi må støtte op omkring selvstændighed og evnen til at rumme forskellighed. Forskellighed er et vilkår, og i udgangspunktet vigtigt og udviklende og ikke noget farligt.

Et menneske med et desorganiseret tilknytningsmønster har brug for, at vi er klar over dets store behov for tryk, men uden at gå for tæt på, så vi kommer til at presse personen ind i en desorganiseret, kaotisk tilstand. Det er en hårfin balance. Vi må forstå den flimrende vekslen mellem deaktivering og hyperaktivering, og ikke mindst den lidelse, der er forbundet med, at man har vanskeligt ved at finde tryk i nogle af strategierne. Forsigtigt og respektfuldt må vi forsøge at afstemme i forhold til hvor personen er. Hvilken strategi er mest på spil lige nu? Den undgående eller den angstelige ambivalente?

Det kan utvivlsomt være svært at finde ud af, hvordan man skal forholde sig til agtpågivenheden og tilbageholdenhed og dermed behovet for nænsomhed og forsigtighed, kombineret med sårbarheden og hjælpeløsheden, og dermed et stort behov for andre, som man ser hos et menneske med et desorganiseret tilknytningsmønster. Man kan føle, at man meget let kan komme til at træde forkert.

Ændring af tilknytningsmønster

På den ene side er voksne menneskers tilknytningsmønstre generaliseret, i den betydning, at det er mønstre, som man hælder til på tværs af relationer og situationer.

Men på den anden side, er det mere nuanceret end som så: Vores tilknytningsmønstre er ikke kun generaliserede, men også meget afhængige af hvem, vi er sammen med, og i hvilke sammenhænge vi er i. Derfor kan man både tale om generelle tilknytningsmønstre og tilknytningsmønstre i specifikke relationer og kontekster.

Vi kender alle til det at være i sammenhænge og situationer med nogle mennesker, der får "det bedste" frem i os. Fx får vores ængstelige, ambivalente tilknytningsmønster til at falde til ro. Vi er blot almindeligt optaget af relationer mellem mennesker, og har en tryk og tillidsfuld forventning til relationen. Vi kan føle, at vi trygt kan gøre opmærksom på vores behov, samtidig med, at vi også kan holde igen, vente eller regulere os selv, hvis det er det, der er brug for i situationen. Mange kender også til den ubehagelige oplevelse af at være i sammenhænge og situationer med mennesker, der gør os utrygge. Sammenhænge, situationer og mennesker, som får det mere rigide, kontante, usikre, ambivalente eller måske kaotiske frem i os.

En lettere ængsteligt ambivalent person, som ikke umiddelbart tager en undgående persons upåvirkethed og "selvtilstrækkelighed" for pålydende, kan måske være med til

at give plads og udtryk for sårbarhed. Omvendt kan en mere undgående person, som ikke let lader sig rive med af voldsomme følelsesudbrud, måske hjælpe en ængstelig, ambivalent person til at få lidt større distance til sin egen oprevethed og dermed en større fornemmelse af at kunne håndtere situationen.

Og derudover kan tilknytningsmønstre også udvikle sig. Engang troede man, at tilknytningsmønstre var meget stabile. Men tilknytningsmønstre er fleksible, og udvikler sig eller justerer sig livet igennem. Ændrede livsomstændigheder kan rykke ved vores tilknytningsmønstre, både fra tryk til utryk tilknytning og fra utryk til tryk tilknytning.

Ændringer fra et utrykt tilknytningsmønster til et trykt, sker gennem stabile og langvarige erfaringer og oplevelser i omsorgsfulde og anerkendende relationer. Således at et trykt tilknytningsmønster bliver mere tilgængelig i flere situationer og i flere relationer.

Indsigt i og forståelse for egen tilknytningshistorie og tilknytningsmønster, fx gennem terapi, kan også være med til at igangsætte ændringer. Men helt afgørende er nye konkrete, føjte erfaringer med tilgængelighed, responsivitet og engagement i nære relationer. Parforholdet har stort potentiale til forandring af tilknytningsmønstre. Her kan ændringerne ske i en langvarig nær relation.

Konkrete positive oplevelser og erfaringer med andre nu og her i livet samt indsigt i ens tilknytningshistorie og mentalisering omkring disse, og den gode vekselvirkning herimellem, kan betyde at gamle mønstre suppleres med nye. Det gamle tilknytningsmønster, er der måske stadig, men har ikke længere det samme faste greb i en. Hvis man er i en situation, hvor tilknytningsmønstret er aktiveret, starter man måske stadig med at regulere ud fra det gamle mønster, men med udgangspunkt i nye anerkendende positive erfaringer, og i nye erkendelser om og indsigt i sin tilknytningshistorie, kommer man hurtigere ind på et trykt spor.

Ændringer fra utryg tilknytning til tryk tilknytning omfattet bl.a. dette:

- Ændringer i erindringer om tidlige tilknytningserfaringer og tilknytningsfigurer. Man er mere mentaliserende omkring sine tidligere tilknytningsoplevelser og tilknytningsfigurer.
- Man er mere mentaliserende i nye relationer: Kan bedre se sig selv udefra og se den anden indefra.
- Ændringer i følelsesregulering: Man kan blive bedre til at tænke og føle samtidig, og dermed til at rumme svære følelser og oplevelser.
- Ændringer i adfærd: Man er mere bevidst om uhensigtsmæssige adfærd og kan hurtigere stoppe sig selv.

Ændringer på de forskellige områder hænger tæt sammen og vil forstærke hinanden.

Afrunding

Tilknytningssystemet er kun ét blandt flere medfødte motivationssystemer. Andre motivationssystemer er fx udforskningssystemet, konkurrencesystemet, samarbejdssystemet og seksualitet/mating. Men tilknytningssystemet er vores vigtigste motivationssystem, fordi vi på alle planer dybt afhængige af følelsesmæssig tilknytning til, bånd til, nogle uerstattelige andre. Både for at overleve, for at udvikle os, for at fungere og ikke mindst for at trives.

En tryk tilknytningsrelation er som nævnt kendetegnet ved, at man har en følt oplevelse af svaret ja på disse spørgsmål: Vil du være der for mig, når jeg har brug for dig? Vil du være tilgængelig, responsiv og engageret.

Vi har mange forskellige slags relationer, og det er ikke alle betydningsfulde relationer og nære relationer, der er tilknytningsrelationer.

Tilknytning handler dels om nære relationer og dels om tilknytningssiden i disse. Og ydermere er der andre aspekter i tilknytningsrelationer end tilknytningssiden. I parforholdet er der fx praktiske sider, interessefællesskabet, værdifællesskabet osv. Men tilknytningssiden spiller altid en særlig og central rolle i en tilknytningsrelation. Tilknytningssiden er den side ved tilknytningsrelationer, der er mest grundlæggende og unik ved relationen, og den vil ofte påvirke de andre sider og aspekter af relationen. Fx vil tilknytningssiden i et parforhold påvirke seksualiteten og omsorgssiden i forholdet.

Prototypen på en tilknytningsrelation er forældre-barnrelationen. Her er tilknytningsbehovet evident. Barnet ville ikke kunne overleve og udvikle sig, trives og fungere uden tilknytningsfigurer. Men mennesker i alle aldre har brug for tilknytningsrelationer, om end de har en anden, mere symmetrisk karakter, end når det handler om barnets relation til sine tilknytningsfigurer, som typisk er forældrene.

Hos voksne mennesker er parterne i parforholdet hinandens tilknytningsfigurer. Kriser og konflikter i parforholdet må altid ses i en tilknytningsramme.

Men det er selvfølgelig ikke kun partnerne i et parforhold, der kan være tilknytningsfigurer for voksne mennesker. Mange er i dag singler, og har andre tilknytningsfigurer, fx nære venner, søskende, forældre m.m. Den for os alle sammen afgørende og vigtige trygge base og sikre havn kan være tilstede i forskellige relationer.

Som vi har set, har vi hver især vores egne oplevelser og erfaringer med tilknytning og tilknytningsrelationer, hvilket former vores tilknytningsmønster. Vores udfordringer i voksenlivet med andre mennesker, vores partner, børn forældre, svigerforældre, søskende, venner, kollegaer, svigerbørn osv., hænger bl.a. sammen med vores tilknytningsmønster udviklet i barndommen.

Men som vi også har set, er tilknytningsmønstre ikke statiske. De kan ændre sig eller justeres. Et utrygt tilknytningsmønster kan udvikle sig og blive trygt, eller få elementer af tryk tilknytning i sig. Tilknytningsteorien peger på retningen for denne udvikling: Trykke bånd til betydningsfulde andre, kendetegnet ved tilgængelighed, responsivitet og engagement, så vi kan være mere frie til at virke i og udforske vores verden, i tillid til, at der er støtte og trøst at hente, når vi har brug for det. I den forstand er vores afhængighed af hinanden ikke bare tryghedsskabende, den er effektiv.

Til refleksion

Det kan være meget værdifuldt for at forstå, hvordan vores "væren i verden" med andre mennesker, vores partner, forældre, børn, kollegaer m.fl., påvirkes af vores egen tilknytningshistorie. Vi har alle nogle tematikker med os, som det kan være godt at have indblik i og reflektere over.

I arbejdet med og refleksioner over sine tilknytningserfaringer, kan man blive mere bevidst om, hvordan man håndterer svære følelser i nære relationer. Man kan lære noget om sig selv, så man ikke bare går på automatpiloten, når man bliver presset, ængstelig og utryk i samspillet med andre.

Man kan arbejde med tilknytning hos en psykolog, hvilket man altid gør i en eller anden forstand: Psykisk mistrivsel er relationel: Den opstår i relationer, den udfolder sig i relationer, og den får indflydelse på relationer fremad. Arbejdet med relationer er derfor altid centralt hos en psykolog.

Man kan også selv arbejde med sit tilknytningsmønster og sine tilknytningsrelationer.

Lad dig inspireres af nedenstående:

Hvis du tænker, at du har et undgående tilknytningsmønster, er din udfordring at blive tryggere ved nærhed og afhængighed. Du

må anerkende menneskers grundlæggende afhængighed af hinanden, også din afhængighed af andre og andres afhængighed af dig. Du behøver ikke være mester i at klare dig selv og alting selv. Du må komme i kontakt med din grundlæggende afhængighed af andre, det er konstruktivt at være afhængig af andre, og øve dig i undertiden at rådføre dig med andre og opsøge og modtage støtte fra andre, skaffe dig positive erfaringer hermed, så du kan opleve tryk ved kontakten og støtten.

Du må øve dig i at rette opmærksomhed mod dine følelser. Du må mærke, identificere og undersøge dem: Hvad fortæller de dig? Dine følelser indeholder vigtige budskaber både om dine behov og ønsker, og budskaber om veje og handlinger, der kan hjælpe dig til at få disse behov og ønsker opfyldt.

Når dit tilknytningssystem aktiveres, må du prøve at blive bevidst om ikke straks at deaktivere. Dvs. i stedet for at trække dig lukke ned og give udtryk for uafhængighed, må du også tænke på at række ud. Husk at du ikke er udleveret til andre, fordi du rækker ud.

Hvis du har et angsteligt, ambivalent tilknytningssystem, er din udfordring at blive bedre til at regulere dine følelser. Når dit tilknytningssystem aktiveres, skal du passe på ikke at hyperaktivere: Dvs. kræve og presse. Du må bringe dine følelser i spil med din tænkning, og bruge det vigtige samarbejde mellem dine følelser og dine tanker og fornuft til at få mere ro på inden i. Når du øver dig i at føle og tænke samtidig, kan du blive bedre til at skrue op for eller skrue ned for dine følelser alt efter, hvad situationen kalder på. Dvs., at du kan blive bedre til at regulere dine følelser, og dermed bedre til at rumme det, der er svært.

Du må være bevidst om at prøve at "trække antennerne til dig", og være opmærksom på grænserne mellem dig selv og andre, så du ikke bliver overinvolveret og overvældet, men kan bevare forbindelsen til dig selv og jordforbindelsen, når du er presset.

Vi lever i dyb afhængighed og forbundethed med hinanden, men som individer. Du må komme i kontakt med din selvstændighed og evne til at stå på egne ben. Søg oplevelser, hvor du føler, at du "kan selv".

Målet er ikke at stræbe efter selvtilstrækkelighed og uafhængighed, men at arbejde mod en mere moden, konstruktiv, afhængighed og forbundethed med andre, hvor du ikke hele tiden må have bekræftelse fra andre, for at få ro indeni, hvor forskellen mellem dig og andre ikke føles så truende, og hvor du også kan regulere og berolige dig selv.

Hvis du har et desorganiseret tilknytningsmønster, skal du tænke på at tage kærligt hånd om din sårbarhed. Du må være bevidst om din vekslen mellem at hyperaktivere og deaktivere, når dit tilknytningssystem aktiveres. Du må finde ud af hvem og hvad, der kan give dig noget tryghed, ro og retning. Hvad der skal til og ikke mindst, hvad du omvendt må passe på? Hvad og hvem desorganiserer dig? Hvad eller hvem, af godt og konstruktivt, kan stabilisere dig?

Spørgsmål til din tilknytningshistorie og dine tilknytningsrelationer

Nedenstående er en redigeret og udvidet udgave af **voksentilknytningsinterviewet Adult Attachment Interview (AAI)**, som er udviklet af psykologerne George, Kaplan og Main, 1996. (Se evt. den danske oversættelse af AAI: Rechenbach, Sandros og Daniel, 2006).

Sæt tid af til at arbejde med spørgsmålene. Se om du udover indholdssiden, og kan ligge mærke til, og tænke over, hvad spørgsmålene gør ved dig, og hvordan du "samarbejder med opgaven": At tænke over og svare på spørgsmål om dine tidligere tilknytningserfaringer- og oplevelser.

Beskriv dit forhold til dine forældre som lille barn:

Find først 5 ord som beskriver dit forhold til din mor, så

langt tilbage i barndommen, som du kan huske. Fra 5-12 årsalderen vil også være fint.

Find nu episoder til at illustrere disse 5 ord: Du beskriver forholdet til din mor som_____. Er der nogle erindringer og begivenheder, som kan illustrere, hvorfor du valgte dette ord?

Find dernæst 5 ord, som beskriver dit forhold til din far, så langt tilbage i barndommen som du kan huske. Fra 5-12 årsalderen vil også være fint.

Find nu episoder til at illustrere disse 5 ord: Du beskriver forholdet til din far som_____. Er der nogle erindringer og begivenheder, som kan illustrere, hvorfor du valgte dette ord?

Hvilken af dine forældre følte du dig tættest på? Hvorfor?

Hvorfor havde du det ikke på den måde med den anden forældre?

Hvis du som barn oplevede ubehag, hvad gjorde du så? Hvad gjorde du fx:

- Hvis du var ked af det?
- Hvis du var bange?
- Hvis du kom til skade?
- Hvis du var syg?

Hvordan viste du dine forældre eller andre, at du havde brug for kontakt, omsorg og trøst?

Hvem henvendte du dig til?

Kunne du altid regne med at få kontakt, omsorg og trøst?

I hvilke situation var det mest sandsynligt, at du fik omsorg?

Hvis du ikke fik kontakt, omsorg og trøst, hvordan trøstede du så dig selv?

Hvordan blev følelser udtrykt og taget hånd om i dit barndomshjem?

Hvilke følelser fyldte mest i dit barndomshjem.

Hvilke følelser fyldte ikke, eller fyldte meget lidt i dit barndomshjem?

Hvornår var det første gang, at du kan huske, at du var adskilt fra dine forældre?

Hvordan reagerede du?

Hvordan reagerede dine forældre?

Er der andre adskillelser, du husker særligt godt?

Har du af og til følt dig afvist af dine forældre, da du var barn?

Hvor gammel var du, og hvad gjorde du?

Hvorfor tror du, at dine forældre gjorde, som de gjorde?

Tror du, at de var klar over, at de afviste dig?

Var du bange eller bekymret som barn?

Hvad bekymrede dig?

Indviede du dine forældre i dine bekymringer?

Hvordan forholdt dine forældre sig til dine bekymringer?

Var dine forældre nogensinde truende overfor dig?

Hvis de var, hvordan truende, og hvad truede de med?

Overordnet set, hvordan tror du så, at dine oplevelser med dine forældre har påvirket din personlighed og dit liv som voksen?

Er der noget omkring dit forhold til dine forældre, der

sidenhen har gjort det vanskeligt for dig?

Hvorfor tror du, at dine forældre gjorde, som de gjorde?

Var der andre voksne, der stod dig nær, der var særligt vigtige for dig, da du var barn?

Hvad tænker du om disse relationer?

Har du været ude for at miste en af dine forældre eller en anden nærtstående, fx søskende eller en anden i din familie, da du var barn?

Var det pludseligt eller ventet?

Hvordan reagerede du?

Hvordan påvirkede det din familie?

Tror du, at tabet har påvirket din personlighed som voksen?

Har du oplevet andre ting, der har været overvældende eller frygtindgydende for dig, da du var barn?

Skete der nogle vigtige ændringer i forhold til dine forældre, da du var teenager?

Hvordan er dit forhold til dine forældre nu, hvor du er voksen?

Er der noget, du er utilfreds med i dit nuværende forhold til dine forældre, og hvad tror du, at det kommer af?

Er der noget, du er tilfreds med i dit nuværende forhold til dine forældre, og hvad tror du det kommer af?

Hvad tænker du, har været særligt godt og gavnligt for dig i din barndom?

Hvilke erfaringer fra din barndom synes du især, at du har lært noget af?

Nu har du arbejdet med fortiden. Til sidst vender vi kort blikket mod fremtiden:

Hvad håber du, at dit barn (eller dit forestillede barn, hvis du ikke har et barn) vil få lært ved at have dig som far/mor?

Hvis du kunne få opfyldt 3 ønsker for dit barn (eller forestillede barn) som voksent, hvad skulle det så være?

Kilder:

- Ivy Schousboe: Tilknytning. Klassisk og moderne psykologisk teori. Benny Karpatschof og Boje Katzenelson (red). Hans Reitzels Forlag, 2011.
- Sarah Daniel: Tilknytningsmønstre i en behandlingskontekst. Samfundslitteratur, 2012.
- Artikler om tilknytning i P. (Psykologernes fagblad). 2019.
- Lorrie Brubacher: Emotionsfokuseret parterapi, trin for trin. Nøglerne til forandring for kriseramte par. Mindspace, 2018.
- Susan M. Johnson: Hold mig. En vejviser til varrig kærlighed, Mindspace, 2017.
- Sven Aage Madsen: Guide til behandling af fædre med fødselsdepression. 2018.
- AAI: Voksentilknytningsinterviewet, Adult Attachment Interview: George, Kaplan og Main, 1996. Dansk oversættelse: Rechenbach, Sandros og Daniel, 2016.
- Susan M. Johnson: Tilknytningsteorien i aktion. Emotionsfokuseret terapi for enkeltpersoner, par og familier. Mindspace, 2019.

Anne Stokkebæk, marts 2020.