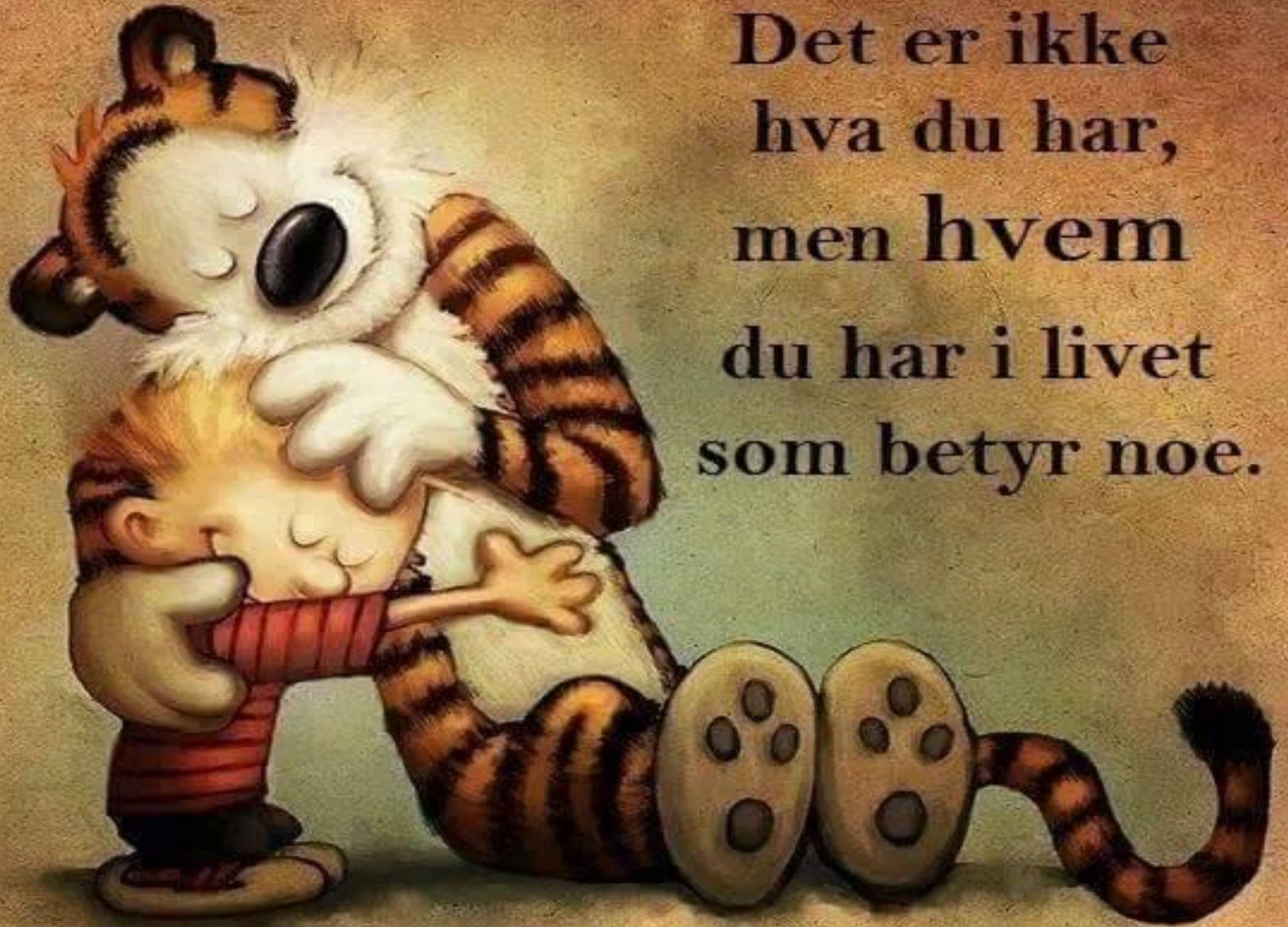


Tilknytning

1



Det er ikke
hva du har,
men hvem
du har i livet
som betyr noe.

2

Hvorfor er det vigtigt at kende tilknytningens betydning?

- ▶ Tilknytningsrelationen udgør det hjælpeløse menneskebarns vigtigste overlevelsesinstrument.
- ▶ Utryk tilknytning giver en eksistentiel angst for at blive forladt.
- ▶ Derfor er vi villige til at give køb på vores egen integritet, for at høre til.
- ▶ Tilknytningen har stor betydning for hvordan vi er i verden:
- ▶ Er verden grundlæggende et trygt sted at være, føler jeg mig grundlæggende elsket, lige som jeg er- også når jeg er "besværlig"?
- ▶ Eller er verden grundlæggende et lidt farligt sted at være, hvor jeg føler en grundlæggende angst for at blive forladt, og hvor jeg hele tiden skal passe på mig selv og min integritet?

Hvor vigtigt det er, at høre til

- ▶ Lemmingeffekt= Det fænomen at alle mennesker i en gruppe automatisk følger strømmen og gør det samme som de andre
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=TYlh4MkcfJA&list=PLmCnPR22YwVgUpslxNylU_AztuJDmzfCp&index=5
4.10 min svarprøve
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBHU&list=PLmCnPR22YwVgUpslxNylU_AztuJDmzfCp&index=8&t=0s 2,30 min elevator
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=o8BkzvP19v4&list=PLmCnPR22YwVgUpslxNylU_AztuJDmzfCp&index=8
3.4 min. bibtone

Grundlæggende eksistentielle behov

4



Høre
til

Være
mig

MIG-
SAMMEN

Udarbejdet af: Julie Claësson



Mary Dinsmore Salter Ainsworth

1913-1999

Udviklingspsykolog

- ▶ Den amerikanske udviklingspsykolog Mary Ainsworth udviklede i 1960'erne den såkaldte Strange Situation procedure, der gjorde det muligt at observere forskellige tilknytningsmønstre.
- ▶ I samarbejde med Bowlby udviklede Mary Ainsworth de 4 tilknytningsmønstre som bruges i verden over i dag.

Strange Situation

Strange Situation-procedureen indebærer at et barn observeres i 20 minutter mens barnets forælder og evt en fremmed forlader og kommer ind i forsøgslokalet.

To aspekter af barnets adfærd observeres:

- Mængden af undersøgende adfærd (f.eks. leg med nyt legetøj) barnet er engageret i under proceduren.
- Barnets reaktion på separations- og især genforeningsepisoderne.
- Barnets tilknytningsmønster kan på den baggrund kategoriseres som enten tryk eller utryk (også kaldet sikker eller usikker).

➤ https://www.youtube.com/watch?v=pDs73nMRqQY&list=PLmCnPR22YwVgUpslxNylU_AztuJDmzfCp&index=19

➤ 3.38 min
SEOP

Tilknytningsmønstre

Ainsworth

identificerede følgende
tilknytningsmønstre:

Kilde wikipedia

➤ **Tryk tilknytning**
(ca. 65 %)

➤ **Utryk ængstelig
/afvisende**
(ca.20%)

➤ **Utryk ængstelig
/ambivalent**

➤ **Utryk klæbende**
➤ (ca. 10-15 %)

Sidenhen har forskning peget på
yderligere tilknytningsmønstre

➤ **Utryk desorganiseret**
(Ca. 5-10)

Hart

kalder de samme
tilknytningsmønstre:

Kilde: fra interaktion til relation

➤ **Tryk tilknytning**
(Ca. 55-65%)

➤ **Utryk
undvigende/undgående**
(Ca. 20-30%)

➤ **Utryk ambivalent**
(Ca. 5-15%)

➤ **Utryk desorganiseret**
(Ca. 15-25%)

Udarbejdet af: Julie Claësson

Bentzen

Deler den ambivalente
tilknytning

Kilde: den neuroaffektive billedbog

1

➤ **Tryk tilknytning**

➤ **Utryk undvigende**

➤ **Utryk ambivalent**

➤ **Utryk dependent
(afhængig)**

➤ **Utryk desorganiseret**

- Vi har sjældent kun ét tilknytningsmønster, da vi kan være forskelligt knyttet til forskellige personer, og derfor kan have noget fra alle fire mønstre. Dog dominerer typisk ét af disse mønstre.
- Der er også kombinationer af tilknytningsforstyrrelse.
- Derudover kan forskellige mønstre forekomme i forskellige situationer
- Vi kan få nye erfaringer med tilknytning- Tillært tilknytning
- Men når vi er under pres, (reptilhjernen) kan det tidligste tilknytningsmønster tage over

Det trygt tilknyttede barns reaktion ved strange situation

- Et trygt tilknyttet barn vil være undersøgende når omsorgspersonen er i lokalet og vil engagere sig i den fremmede.
- Når omsorgspersonen forlader lokalet vil barnet blive synligt oprevet, og barnet vil være glad og falde til ro, ved at blive genforenet med omsorgspersonen.
- Forskning peger på at et trygt tilknytningsmønster er relateret til veludviklet social og emotionel funktion senere hen

Fra wikipedia



SEOP

Udarbejdet af: Julie Claësson

Trygt tilknytningsmønstre

- **Barnet kan bruge omsorgspersonen som tryk base til at drage ud fra, og som en sikker havn at komme hjem til og søge trøst og støtte.**
- **Barnet udvikler selvsikkerhed, livsglæde, samarbejdsevne, empati, kreativitet, nysgerrighed og mod på at udforske verden.**



Lånt fra M. Bentzens : "Den Neuroaffektive Billedbog 1"

Det utrygge undgående/ afvisende barns reaktion ved strangersituation

- Barnet vil opføre sig uinteresseret både overfor omsorgspersonen og den fremmede, og være optaget af legetøjet eller passe sig selv under hele forløbet.
- Det undgående/afvisende barn vil være relativt upåvirket af at omsorgspersonen forlader rummet og kommer tilbage.
- Eller barnet vil være afvisende overfor omsorgspersonen og / eller svær at trøste
- Men selvom barnet umiddelbart virker ligeglad, vil pulsen ofte være høj, og barnet ofte være i alarmberedskab



Utryg undgående/afvisende tilknytningsmønstre



Lånt fra M. Bentzens : "Den Neuroaffektive Billedbog 1

Barnet med utryg, undgående tilknytning oplever, at omsorgspersonen måske støtter det i at udforske verden, men viser ubehag eller utryghed, når det søger nærhed.

Omsorgspersonen kan være autoritær, fordømmende, kritiserende, ydmygende eller afvisende.

Barnet kan ikke få hjælp og kærlig støtte af den voksne og mister tilliden, "Lukker ned" og trækker sig

Barnet vænner sig efterhånden til at klare sig selv, søger ikke hjælp, af angst for afvisning.

Ainsworth observerede tre slags undgående/afvisende børn:

- Det aggressive barn, der går hårdt efter andre
- Det ensomme og kontaktsky barn, som foretrækker at være alene
- Og det tilbagetrukne forvirrede barn, som dagdrømmer, og ikke interesse viser i sine omgivelser
- Alle oplever ensomhed, smerte og længes efter kontakt, men foragter også denne længsel, som opfattes som svaghed.
- Alle har nedtonet eller opgivet at udvise tilknytningsadfærd

➤ Kilde: Inge Holm

Utryg undgående/afvisende tilknytningsmønstre **som voksen**

- **Selvstændigheden** overtones på bekostning af nærhed og relatering (undgår nærhed og søger ikke trøst)
- Man nedtoner betydningen af sine relationer, følelser og behov, fordi man dybest set ikke tror, at kærlighed og tryghed er muligt.
- Kan selv blive kritisk, afvisende og opføre sig overlegent. Både over for sig selv, og andre.
- Føler sig måske stærk, har *selvtillid*, men kan ikke tåle kritik, da man ikke har et godt *selvværd*.
- Man har lært sig at lukke af for sine følelser og er meget oppe i hovedet uden at mærke kroppen.
- Man har svært ved at opbygge stærke kærlighedsbånd til andre og let ved at bryde forhold.
- Den undvigendes motto er: "*hold dig væk*", "*Jeg klarer mig selv*"

Det utrygge ambivalente barns reaktion ved strange situation

- ▶ Det utrygge ambivalente barn vil være ængstelig overfor fremmede og vil ikke være undersøgende, heller ikke selvom omsorgspersonen er tilstede.
- ▶ Når omsorgspersonen forlader rummet bliver barnet voldsomt stresset.
- ▶ Barnet vil være ambivalent overfor omsorgspersonen efter genforening, på samme tid søgende fysisk nærhed og være afvisende.

Fra wikipedia



Utrygt ambivalent tilknytningmønster

Barnet med utrygt, ambivalent tilknytning oplever, at omsorgspersonen er uforudsigelig, inkonsistent, lunefuld og ængstelig.

Omsorgspersonen viser ubehag eller utryghed, både når barnet søger ud i verden, og når det søger nærhed.

Barnet vænner sig efterhånden til at have stærke, modstridende følelser, hvor det f.eks vil puttes, og trøstes men skubber væk og slår samtidigt



Utrygt ambivalent tilknytningsmønster

- Omsorgspersonen kan vise omsorg, for pludselig at forsvinde
- Barnet erfarer, at det får mest opmærksomhed, når det skruer op for tilknytningsadfæren, eks ved at lave "drama", udvise ængstelighed og uselvstændighed.
- Barnet kan bruger meget energi på at aflæse omsorgspersonen, og kan komme til ubevidst at blive "den voksne".
- Barnet må afstemme sig omsorgspersonen kaotiske følelser

Utrygt ambivalent tilknytningsmønster **som voksen**

- **Nærhed og relatering** overtones på bekostning af selvstændigheden. (Frygter afvisning og separation)
- Synes man skal please andre, for at få noget selv, og er optaget af retfærdighed
- Kan ikke regulere eller berolige sig selv
- Den ambivalente overdriver ubevidst sine følelser og behov for at få hjælp og opmærksomhed.
- Man er usikker på kærligheden og længes efter den, for man har – i modsætning til den undvigende – oplevet den.
- Men finder man den, tror man ikke på det, derfor både tester og klynger man sig til partneren. Kan blive overinvolveret, umættelig, krævende, jaloux, kontrollerende og besidderisk.
- Motto: kom her... gå væk... kom tilbage

Utrygt dependent (afhængig) tilknytningsmønster



Lånt fra M. Bentzens: "Den Neuroaffektive Billedbog 1"

Omsorgspersonen overbeskytter, tager initiativet fra barnet, "verden er farlig uden mor".

Barnet vænner sig efterhånden til at føle ængstelse og klynge sig til omsorgspersonen

Utrygt dependent (afhængig) tilknytningsmønster **som voksen**

- **Nærhed og relatering** overtones på bekostning af selvstændigheden
- Afhængig af andre mennesker og utilbøjelig til selv at træffe beslutninger.
- Man tør ikke stille nogen krav til andre
- Føler sig hjælpeløs, når man er alene
- Man er bange for ikke at kunne klare sig selv
- Stort behov for bekræftelse og anerkendelse, uden rigtig at kunne tage det ind

Bulldozeren og Tårnet



Det desorganiserede tilknyttede barns reaktion ved strangesituation

- Det er ikke lykket at etablere en organiseret strategi for, hvordan det skal forholde sig til omsorgspersonen OG opnå et minimum af beskyttelse.
- Børn med desorganiseret tilknytning har forvirrede, usammenhængende adfærdsmønstre efter genforening.
- Barnet kan eks. skriges og hamre på døren når omsorgspersonen forlader rummet, men løbe væk og gemme sig med et skræmt udtryk, når omsorgspersonen vender tilbage

Fra wikipedia

SEOP

Udarbejdet af: Julie Claësson



Det desorganiserede tilknyttede barn

- Der har været adskillelse, fødselsdepression, eller andre voldsomme oplevelser.
- Eller omsorgspersonen kan gennem sine interaktioner ignorere og overhøre barnets behov og tilknytningssignaler, er følelsesmæssig flad og udviser subtil fjendtlighed og et forstyrret kommunikationsmønster.
- Eller omsorgspersonen kan vise en direkte fjendtlig og truende adfærd. Der kan have været omsorgssvigt, psykisk sygdom, misbrug forladthed, vold eller overgreb.



Det desorganiserede tilknyttede barn

- Et desorganiseret tilknytningsmønster vil, i langt højere grad end de andre utrygge tilknytningsmønstre, resultere i fejludvikling og/eller udviklingstraumer.
- Et udviklingstraume er ekstrem frygt i ensomhed, uden løsning



➤ Kilde Inge Holm

SEOP

Udarbejdet af: Julie Claësson

Utrygt desorganiseret tilknytningsmønster



fra M. Bentzens : "Den Neuroaffektive Billedbog 1

- Omsorgspersonens adfærd er uforudsigelig og undertiden også skræmmende.
- Omsorgspersonen kan enten have en fjendtlig påtrængenhed, eller en hjælpeløs tilbagetrækning
- Barnet kan reagere med krybdyrhjernens overlevelsesrespons: kamp, flugt eller kollaps
- Barnet kan blive kontrollerende, uforudsigelig, udadreagerende, vred og afvisende, og/eller indelukket og angst

Utrygt desorganiseret tilknytningsmønster **som voksen**

- Dramaer, angst, og fortvivlelse omkring kærligheden
- Kan blive ekstremt dominerende og kontrollerende
- Har svært ved at mærke både sine egne og andres grænser
- Har svært ved at regulere sig selv, er kronisk stresset og voldsomt humørskiftende
- Stor sårbarhed for at blive ramt hårdt af traumer, tab og psykiske sygdomme
- Har tilbøjelighed til misbrug af forskellig art

- Man kan have fået så lidt kærlighed, at nærhed føles som et overgreb.
- Man kan have fået så lidt nærhed, at overgreb føles som kærlighed

Tilknytningsforstyrrelse

- ▶ Hvis man fødes ind i en verden, der er rå, ukærlig og voldelig, er det vigtigt at bevare en tilstand af årvågenhed og mistillid, som vil gøre det muligt at opfatte faresituationer.
- ▶ Et utrygt barn opnår noget ved at gøre det det gør, selvom det ikke er udviklingsfremmende

▶ *Susan Hart i Dissociations Fænomener, Hans Reitzels forlag*

Opsamling:

- Næsten ingen af os er kommet "uskadte" gennem barndommen. Vi kender stort set alle den eksistentielle ensomhed og meningsløshed.
- Også i de tryggeste tilknytningsrelationer er forældrene ufølsomme overfor deres barn i 50 % af tiden. Den afgørende faktor er, at trygge forældre tilstrækkelig ofte **reparerer** deres fejl.

Tor Wennerberg: Vi er vores relationer

30

Se efter affektiv
afstemning,
mødeøjeblikke
og zonen for
nærmeste
udvikling

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=8BA8CcEUP84> Afstemning og fejsafstemning eksempel 2.39
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=IR4djJM32TQ&list=PLmCnPR22YwVgUpslxNylU_AztuJDmzfCp&index=32
- ▶ Klar til læring 1.37 min
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&t=3s>
- ▶ Stillface 2.48 min
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=575qe1I0jPg&list=PLmCnPR22YwVgUpslxNylU_AztuJDmzfCp&index=31 Er du mors lille dreng 2 min

► **Tilknytningstest:**

<https://dianepooleheller.com/attachment-test/?fbclid=IwAR1qiNRhMAZeeA256BNXZNiwxOM8qA8yY7onvcblEQ6QAzBRY-auB19zws0>

► **The adult attachment interview (AA**

http://www.systemisknarrativsupervision.dk/assets/files/bilag_21.pdf

Julie Claësson:

Psykoterapeut, familierapeut, familierådgiver, familieopstiller,
underviser, supervisor

www.jclaesson.dk

julieclaesson@yahoo.com