

Parforhold og tilknytning



Denne artikel er skrevet af Inge Holm. Hun er privatpraktiserende psykoterapeut (MPF), mindfulnessinstruktør (MBSR) og organisationskonsulent. Inge er oprindelig uddannet cand. merc. fra CBS, master i organisationspsykologi fra RUC og har en fireårig. psykoterapeutuddannelse samt en etårig uddannelse som mindfulnessinstruktør. Inge er endvidere forfatter til en række ledelsesbøger; alle udgivet på Hans Reitzels Forlag, og arbejder for tiden på en ny bog om stress og udviklingstraumer. Se mere på www.ingeholmaps.dk.

Om trygge og utrygge forhold

Denne artikel belyser parforholdet gennem tilknytningsteoriens linse. Overordnet set betyder det, at parternes respektive erfaringer med betydningsfulde relationer tidligt i livet, tillægges afgørende betydning for, hvordan vi som voksne vil indgå i et parforhold, og for hvordan parforholdet vil udvikle sig. Parternes tilknytningsmønstre vil således spille en afgørende rolle for parforholdets oplevede kvalitet, stabilitet og varighed. Artiklen berører kun kortfattet de forskellige tilknytningsmønstre, og lægger i stedet vægten på parforholdets dynamikker, men hvis man vil vide mere om tilknytningsmønstre, kan jeg anbefale, at man læser andre af mine artikler, som går i dybden med det emne.

Tilknytningsmønstre

Tilknytningsteorien kan give os forskellige hypoteser om og forklaringer på såvel vores tilknytningsmønster som vores relationsstil – altså den måde vi som voksne indgår i et parforhold på, og særligt hvordan vi håndterer de konflikter, der løbende vil opstå.

Ifølge tilknytningsteorien og den solide empiriske forskning, der ligger til grund herfor, udvikler alle mennesker en karakteristisk stil for at være i betydningsfulde relationer. Man kan være overvejende tryk eller utryk, og dette afhænger hovedsageligt af, hvordan man som barn, er blevet mødt af sine forældre eller andre omsorgspersoner.

Det trygge barn er blevet mødt af en overvejende sensitiv responsivitet; det er blevet set på med mildhed, venlighed, respekt og anerkendelse, og som en individuel person med egne legitime behov. Det er barnet, der er blevet mødt med det blik, der siger: "Jeg ser dig, og alt hvad jeg ser, elsker jeg ubetinget".

For det utrygge barn forholder det sig lige omvendt; det er enten mødt af vrede, kritik og krav om at skulle ændre sig, eller af uforudsigelighed og forventninger om at skulle tage sig af forældrenes, ofte ustabile, psykologiske behov i form af at lytte, trøste og stå til rådighed.

Det barn, der mødes af kritik, vil over tid lære at trække sig tilbage og håndtere sine følelser selv; det vil skrue ned for sine tilknytningssignaler og ikke forvente trøst eller omsorg. Dette utrygge tilknytningmønster kaldes afvisende/undvigende. Det barn, der er blevet mødt med uberegnelighed og krav om omvendt omsorg vil derimod lære, at det er nødvendigt at skrue op for sine tilknytningssignaler for at få dækket sine behov. Dette mønster kaldes ambivalent/ængsteligt. Ud over at blive vred og sorgfuld, bliver man tillukket og isoleret af at blive nedvurderet, og ængstelig og nervøs af ikke at vide, hvad man kan forvente.

Ud af disse tre tilknytningmønstre: trygt, afvisende/undvigende og ambivalent/ængsteligt, kan der opstå fire prototypiske parforhold; trygt/trygt, afvisende/afvisende, ængsteligt/ængsteligt og afvisende/ængsteligt.

En persons tilknytningmønster siger en masse om, hvad man søger i et parforhold, og særligt hvilken strategi man bruger for at få det, man ønsker. Man gør typisk brug af den strategi, som man har lært tidligt i livet; så i situationer, hvor der opstår angst, usikkerhed og utryghed i parforholdet, vil den trygge part åbent give udtryk for sine følelser og forvente, at situationen kan løses, og at der er hjælp at hente, mens den utrygge afvisende vil nedvurdere sine behov for omsorg, trække sin tilbage og undgå nærhed, og den utrygge ængstelige vil insistere, klynge, være hjælpeløs og overdrive sine behov.

Voksentilknytning

Voksentilknytning handler om kontakt og nærhed med en anden specifik person, som ikke umiddelbart kan erstattes. Man kan først tale om en egentlig voksentilknytning, når parforholdet er konsolideret, hvilket almindeligvis tager omkring et par år.

Parforhold er dynamiske og vil hele tiden ændre sig i takt med, at parterne og deres omverden også forandrer sig. Det er således nødvendigt, at parterne hele tiden er i stand til at tilpasse både sig selv og relationen til forandrede indre og ydre tilstande. Begge parter må være fleksible og adaptive.

Parforhold varetager en vigtig funktion i menneskets liv. Vi er flokdyr og kan ikke klare os uden de andre. Frygten for alenehed er således biologisk og evolutionært selekteret frem. Det betyder, at truslen om adskillelse generelt skaber stor frygt,

og et reelt tab fører til dyb sorg.

Frygt, vrede og sorg er i den optik helt naturlige emotionelle svar på trusler om separation, tab eller psykologisk utilgængelighed hos en tilknytningsfigur. Det er meget ofte netop det tema, der kan bringe parforholdet i krise.

Parforholdet som emotionsregulering

Alle mennesker har behov for at kunne vende sig mod en betydningsfuld anden og få omsorg, støtte og anerkendelse – særligt i situationer, hvor vi føler os utrygge og sårbare. Dette behov er biologisk betinget. Dertil kommer, at vi også har behov for at opleve os trygge, så vi kan vende blikket ud mod verden, udforske den og tilegne os nye færdigheder uden for parforholdet.

Et parforhold fungerer således både som en sikker havn, det vil sige et sted, hvor man kan få omsorg og støtte, og som en tryk base for individuel vækst, læring og udvikling; det vil sige et sted hvorfra man trygt kan drage ud i verden og gøre sig personlige erfaringer.

I et forhold bruger parterne hinanden til at regulere emotionelle tilstande; trøst og støtte, når det er det, der bliver kaldt på, og opmuntring til udvikling, når det er i fokus. En voksen tilknytningsrelation fordrer derfor, at begge parter kan finde ud af bruge hinanden til at regulere egne indre emotionelle tilstande, men også at de hver især er udstyret med tilstrækkelig selv-reguleringskompetence.

De forskellige tilknytningsmønstre fungerer i den optik ikke så meget som et personlighedstræk, som en egentlig emotionsreguleringsstrategi. Den trygt tilknyttede regulerer sig gennem både kontakt og distance, mens den afvisende tilknyttede hovedsagligt trækker sig væk og dealer med sine følelsesmæssige tilstande i ensomhed, og den ængsteligt tilknyttede bliver overvældet og klynger sig til den anden. Begge parter spiller således en afgørende rolle i hinandens selv-reguleringsprocesser, men på forskellig måde alt efter tilknytningsstil.

Uden tilstrækkelig selv-reguleringskompetence hos begge parter, hvilket vil være tilfældet ved utryk tilknytning, bliver det svært at vise tillid i parforholdet – både til sig selv og den anden. Parterne vil have svært ved at finde en hensigtsmæssig balance mellem kontakt og nærhed på den ene side og selvstændighed og distance på den anden.

Det er på den måde muligt, at den strategi, parterne har lært at bruge til at regulere deres emotioner på, vil føre til konstante konflikter og brud i parforholdet; især hvis der er dissonans i deres respektive strategier, hvilket bliver meget tydeligt, når en afvisende tilknyttet danner par med en ængsteligt tilknyttet. Strategierne kan måske virke nogenlunde på det individuelle plan, men bliver tydeligt dysfunktionelle i et parforhold.

Et parforholds evne til at transformere negative og vanskelige følelser til mere positive og behagelige tilstande er en afgørende kompetence, og har stor

betydning for forholdets oplevede kvalitet og stabilitet. Det, der spiller ind i forhold til denne emotionsreguleringskapacitet, er dels parternes respektive tilknytningmønstre, dynamikken mellem mønstrene samt parholdets situation her-og-nu.

Tilknytning, omsorg og sex

Et parforhold kan man forstå som bestående af tre adfærds- eller motivationssystemer: Tilknytning, omsorg og sex.

Tilknytningssystemet bliver vakt i situationer med frygt, angst, ked-af-det-hed og generel usikkerhed, og her vil det være afgørende, at den part, der har behov for støtte, kan vende sig mod den anden, og at den anden kan tilbyde omsorg; altså så at vedkommendes biologiske omsorgssystem vækkes.

Omsorgssystemet er afgørende for parforholdets kvalitet og stabilitet. Igennem tilbud om omsorg, giver parterne hinanden såvel en sikker havn til trøst og støtte, som en tryk base for udforskning og aktiviteter på egen hånd uden for parforholdet.

Parternes respektive omsorgskompetencer står i tæt forbindelse med tilknytningmønstret. Den trygt tilknyttede vil almindeligvis være sensitiv og imødekommende overfor dens andens behov for omsorg, og vil kunne gøre brug af fleksible metoder til at være der for den anden. Den trygt tilknyttede vil have forholdsvis mange emotionelle ressourcer, tillid og tro på sig selv.

Den ængsteligt tilknyttede derimod vil typisk være overoptaget af sine egne behov og nervøs for ikke at få nok. Det kan have den konsekvens, at omsorg hovedsageligt gives for selv at få noget tilbage til sig selv. Den ambivalent tilknyttede kan således nemt komme ud af resonans med dens andens behov, og i stedet for at give passende omsorg, blive kontrollerende, krævende, insisterende og invaderende.

Den afvisende tilknyttede forstår ofte grundlæggende slet ikke den andens behov for omsorg, og vil i stedet se det som afhængighed og svaghed. Den afvisende part vil således typisk nedgøre eller minimere alle behov for nærhed og omsorg - både sine egne og partnerens.

Endelig er der det seksuelle adfærdssystem. Der kan være flere forskellige drivkræfter i relation til sex i et parforhold. Det kan handle om intimitet og kærlighed eller om lyst og tilfredsstillelse. Sex kan også være motiveret af behovet for psykologisk bekræftelse og dermed regulering af indre emotionelle tilstande; eller det kan handle om identitet og anderkendelse fra den ydre omverden eksempelvis venner og bekendte.

En krise i parforholdet kan udfordre et eller flere af de tre motivationssystemer og på mange forskellige måder. For eksempel vil en krise betinget af utroskab vise sig i det seksuelle system, men måske handle mere om brud og svigt i

omsorgssystemet.

Det trygge forhold

Personer med tryk tilknytning har de mest stabile forhold – det vil sige forhold hvor parterne i overvejende grad udtrykker tilfredshed med parforholdet. Tryk tilknyttede har endvidere en tendens til at finde sammen som par.

I det trygge forhold fungerer begge parter som såvel en sikker havn som en tryk base for hinanden. Begge parter vil søge nærhed, tryghed og intimitet i parforholdet, men vil også opfordre hinanden til selvstændighed og personlig udvikling og vækst – også uden for parforholdets rammer.

Sikker havn adfærd vil være karakteriseret af åbenhed omkring følelser, interesse i hinandens sorger og bekymringer, tillidsfuldhed, tilbud om fysisk nærhed, kropskontakt og praktisk assistance. Tryk base adfærd viser sig gennem gensidige opfordringer til at prøve nyt, interesse i hinandens ideer og planer, tillid og støtte til hinandens personlige behov for udvikling, læring og vækst.

Det trygge forhold er karakteriseret ved nærhed og intimitet, men også selvstændighed og personlig frihed. Intimitet fordrer, at begge parter kan udtrykke behov for støtte, at begge kan give omsorg på en passende måde, at begge føler sig komfortable med sig selv som selvstændige personer samtidig med, at de oplever sig tilknyttet til den anden i et forpligtende fællesskab, og endelig at begge parter kan udholde og reparere de konflikter og brud i parforholdet, der måtte opstå over tid. Det er således nødvendigt både med nærhed og selvstændighed. I det trygge parforhold er der en sund balance mellem disse modsatte behov .

Det trygge parforhold er endvidere karakteriseret ved en stærk kompetence hos parterne til at reparere brud i kontakten – når der er uoverensstemmelser og konflikter. Det trygge parforhold er således ikke uden konflikt, men der er en solid evne til at dynamisk bevæge sig igennem de forskellige faser af kontakt, brud på kontakten og reetablering af kontakten.

Det er i et tilknytningsteoretisk perspektiv kapaciteten til reparation, der bliver helt afgørende for et parholds oplevede kvalitet og stabilitet, fordi det vedvarende vil fluktuere mellem oplevelser af harmoni og disharmoni. I det trygge parforhold bærer parterne med sig dybe erfaringer om, at brud i betydningsfulde relationer nok er ubehagelige, men at de kan repareres. De har således tillid til både sig selv, den anden og parforholdets styrke.

Evnen til at reparere relationelle brud hænger tæt sammen med evnen til at kunne regulere egne emotioner; man er således nødt til at have lært at rumme den frustration og eventuel angst, der altid vil være forbundet med periodisk at miste kontakt og samhørighed med en betydningsfuld tilknytningsperson. Brud er emotionelt meget smertefulde, fordi vi som art ikke er skabt til at leve alene. Vi er afhængige af hinanden for at kunne få et liv i mest mulig balance og harmoni.

Det utrygge forhold

Er man utrygt tilknyttet, vil man grundlæggende opleve sig selv som uværdig til kærlighed kombineret med, at andre personer opleves som enten uopnåelige, invaderende eller usensitive. Man kan opleve parforholdet som en trussel mod ens egen frihed og selvstændighed, eller man kan frygte, at den anden ikke kan eller vil give tilstrækkelig sikkerhed, tryghed og bekræftelse. For den utrygt tilknyttede er det at være i en tæt relation ofte en stressfaktor i sig selv.

I det utrygge parforhold kan al form for selvstændighed og individualitet nemt opleves som en trussel mod relationen. Det gælder især for den ængstelige part. Den afvisende part derimod, vil typisk foretrække eller decideret overdrive aktiviteter uden for fællesskabet, og ikke se eller negligere dens andens behov for nærhed. Den ængsteligt tilknyttede part vil søge omsorg og tryghed på bekostning af selvstændighed, mens den afvisende tilknyttede part har det lige omvendt. I det utrygge parforhold har parterne således en maladaptiv strategi med hensyn til at håndtere balancen mellem nærhed og distance, og er karakteriseret ved ikke at kunne falde ind i en stabil balance, der både rummer plads til intimitet og personlig integritet.

Det utrygge parforhold vil ofte være præget af kronisk eller fluktuerende utilfredshed, og evnen til reparation af brud vil være ringe – især hvis parternes respektive tilknytningsbehov og emotionsreguleringsstrategier er inkompatible. Dette er tilfældet når en afvisende tilknyttet danner par med et ængstelig tilknyttet, og i sådanne parforhold vil der ofte være et højt stress- og konfliktniveau.

Inkompatible tilknytningsbehov fører til emotionelt disharmoniske parforhold, hvor stemningslejet kører op og ned og kan veksle mellem lykke og eufori den ene dag, og foragt og had den næste. Den vil være en tendens til sort/hvid tænkning, hvor parforholdet enten er helt perfekt eller aldeles katastrofalt. Idealisering eller dæmonisering af den anden part vil som et resultat heraf typisk forekomme. Parforholdet vil ofte befinde sig i kriser præget af håbløshed, og der vil være en oplevelse af, at de er irreversible, og at brud ikke kan overvindes eller heles.

For den utrygt tilknyttede vil der af gode grunde være en særlig sensitivitet overfor separation, kritik, kontrol og afvisning; temaer som vil udspille sig i alle parforhold, men som bliver overordentlig tydelige og gennemtrængende i utrygge parforhold.

Utrygge parforhold er ikke nødvendigvis mindre stabile end de trygge; både trygge og utrygge forhold kan ende i definitive brud og skilsmisse, men de er langt mere lidelsesfulde at være i, og paradoksalt nok er deciderede dysfunktionelle parforhold, hvor der er tale om vold og misbrug, ofte skræmmende stabile. Man kan således godt leve i et langvarigt men ulykkeligt parforhold, fordi

parterne har stærke defensive behov, som gør det umuligt for dem både at bryde den onde cirkel eller at afslutte parforholdet. Frygten for at miste sin mest betydningsfulde tilknytningsfigur kan være så skræmmende, at man villig til både at krænke og lade sig krænke.

Konflikthåndteringsstrategier

Alle parforhold gør brug af diverse strategier med hensyn til løsning af konflikter og genforening efter brud. Disse strategier kan være mere eller mindre adaptive, og vil have en tæt sammenhæng med de respektive tilknytningsmønstre.

Typisk vil en eller begge parter opleve at miste kontakten med hinanden i de såkaldte "trigger" situationer; det vil sige situationer som ubevidst sætter gamle reaktionsmønstre i gang. Typisk vil trigger-situationen have en vis lighed med noget, man tidligere har oplevet som stærkt ubehageligt eller decideret skræmmende. De fleste af os udvikler sådanne specifikke sårbarheder, som gør os mindre kompetente med hensyn til at konflikthåndtering i den konkrete situation, men for den trygt tilknyttede er der generelt både tillid og ressourcer til at løse problemet og gøre en genforening mellem parterne mulig igen. Konfliktløsningsstrategien vil være samarbejdsorienteret.

Den ængstelig tilknyttede part vil sædvanligvis bruge hyperaktiverende strategier – det vil sige skruer op for tilknytningsadfærden og overdrive konflikten, når der opstår usikkerhed om partnerens tilgængelighed. Det kan indebære metoder som råb og skrig, gråd, klyngen, insisteren, tryglen, kontrol, trusler og andre forsøg på manipulation. Alt sammen forskellige former for adfærd knyttet til en dyb frygt for at miste tilknytningsfiguren.

Den afvisende tilknyttede derimod vil foretrække at bruge deaktiverende strategier – det vil sige skruer ned for tilknytningssystemet og underdrive konflikten, når der opstår angst og usikkerhed. Her kan alle former for undgåelses- og tilbagetrækningsadfærd komme i spil eventuelt kombineret med kritik og nedgørelse af behov for omsorg og genforening. Adfærd der er knyttet til en dyb frygt for at blive kritiseret og nedgjort for at vise emotionelle behov.

Hvad enten den foretrukne konfliktløsningsstrategi er overinvolveret konfrontation eller underinvolveret undgåelse, skaber de begge optrapning af konflikten, umuliggør reparation og genforening og efterlader det primære problem – angst for adskillelse eller nærhed – uløst. Konfliktløsningsstrategierne vil ikke være samarbejdsorienterede, men defensivt orienterede.

Indre arbejdsmodeller

De anvendte konfliktløsningsstrategier er ikke nødvendigvis hverken bevidste eller tilsigtede, men opstår i stedet spontant som en reaktion på frygt og den tilstand af hyperarousal, som frygten bringer parterne i. Der er ingen mennesker, der kan tænke, reflektere eller agere formålstjenesteligt i situationer, hvor krop, hjerne og nervesystem er i alarmberedskab og kapret af angst og stresshormoner.

Konfliktløsningsstrategier er inkorporerede i parternes respektive indre arbejdsmodeller og fungerer i relation til den implicite hukommelse. Det medfører, at vi sætter ind med en bestemt form for adfærd, når vi føler os truede – en adfærd vi sjældent er herre over, og som sjældent er tilpasset den konkrete situation, men mere handler om uløste problematikker i den tidligste tilknytningsrelation. Oplevelsen af eksempelvis sin partners tilgængelighed eller utilgængelighed er således overvejende subjektiv og set gennem eget tilknytningsmønsters indre arbejdsmodeller.

En indre arbejdsmodel er resultatet af gentagne interaktioner med en betydningsfuld tilknytningsfigur tidligt i livet i den preverbale alder, som kodes i den implicite, sprogløse hukommelse. En mental model for, hvordan man kan forstå og forudsige andre personers intentioner og adfærd.

De indre arbejdsmodeller er forholdsvis konsistente, men kan også ændre sig som led i nye erfaringer med tilknytningspersoner. Et parforhold kan eksempelvis resultere i nye indre arbejdsmodeller, og derved kan et nyt adfærd- og reaktionsmønster bliver muligt.

Parterapi

Parterapi på et tilknytningsteoretisk grundlag handler om at hjælpe parret med at reorganisere både individuelle og fælles mønstre for kontakt, brud og reparation i relationen. I første omgang drejer det om at få øje på såvel egne som partnerens måde at håndtere behov for såvel nærhed som selvstændighed på. Dernæst handler det om at blive bevidst om, hvad der egentlig sker i de konfliktfyldte trigger-situationer og endelig om langsomt at opbygge tillid til, at parforholdet godt kan overleve både forskellighed og konflikter, men at det med stor sandsynlighed vil kræve, at begge parter er indstillede på at lære nye måder at være sammen på. Der vil være rigide tanker, holdninger og forestillinger der skal slippes, og nye mere fleksible kompetencer, der skal erhverves, således at der kan opstå fundamental tryghed i relationen – for begge parter.