

Tilknytning, udviklingstraumer og stress



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. Se mere på www.ingeholmaps.dk.

Workshop om tilknytning

Jeg holder løbende workshops om tilknytning. Se mere på www.ingeholmaps.dk.

Indledning

Denne artikel beskriver, hvordan vores liv og relationer som voksne har tæt sammenhæng med, hvordan vi som børn blev mødt af vores forældre eller andre betydningsfulde tilknytningspersoner. Artiklen tager udgangspunkt i tilknytningsteorien, som er en velbeskrevet og videnskabelig underbygget udviklingspsykologisk teori om børns tilknytning, og de konsekvenser den har for det senere voksenliv.

Derudover inddrager artiklen nyeste viden indenfor hjerneforskning og neurobiologi, idet man nu begynder at have valide forklaringer på, hvordan henholdsvis tryk og utryk tilknytning påvirker vores hjerne og nervesystem, og således bliver en integreret del af vores personlighed.

Selvom tilknytningsteorien blev udviklet langt før, det var muligt at se ind i den levende hjerne, har moderne teknologi som eksempelvis scanning påvist teoriens holdbarhed. Alt, hvad vi for nuværende ved om hjerne og nervesystem, understøtter tilknytningsteorien; samtidig med at forskningen skaber grobund for nye videnskabelige landvindinger og videreudvikling af tilknytningsteorien.

En advarsel inden læsningen af artiklen er på sin plads. Først skal det understreges, at tilknytningsmønstre er udtryk for kategoriseringer af adfærd og dermed forsimplinger og generaliseringer. Nuancer går tabt, til gengæld står betydningen klarere frem. Dernæst er det vigtigt at påpege, at utryk tilknytning i barndommen på ingen måde betyder, at udvikling og forandring ikke er mulig senere i livet. Man kan således gennem nye erfaringer i positive, anerkendende og omsorgsfulde relationer opnå det, man kalder tillært tryk tilknytning. Tilknytningsmønstre er ikke statiske, men dynamiske og foranderlige.

Tilknytning og omsorg - biologiske adfærdssystemer

Tilknytningssystemet

Tilknytning handler om overlevelse, sikkerhed og tryghed – både for børn og voksne. Tilknytningssystemet er et adfærdssystem – dvs. et biologisk udviklet system forankret i hjerne og nervesystem – et medfødt neuralt program, der organiserer vores adfærd på en måde, der øger vores chancer for at overleve og reproducere os selv.

Vi er grundlæggende flokdyr, relationelle skabninger, og vores biologiske konstitution er tilrettelagt med henblik på, at vores arveanlæg og medfødte dispositioner udformes i en tæt interaktion med vores omgivelser. Vi er med andre ord genetisk programmerede til at søge nærhed til andre og knytte os kompromisløst til de for vores overlevelse mest betydningsfulde personer.

Det har taget ca. 6 millioner år for evolutionen at selekttere tilknytningssystemet frem. Vores gener er udviklet i et samspil med det miljø, som vi gennem tiderne har skullet overleve i; man kalder det "miljøet for evolutionær tilpasning". Det har sikret os et adfærdsspektrum med den højest mulige sandsynlighed for at overleve. Tilknytningssystemet er altså udtryk for den adfærd, der har givet os de største overlevelseshæder; en instinktiv adfærd som kendetegner hele menneskearten.

Frygtsystemet

Tilknytning er evolutionens svar på, hvordan det hjælpeløse menneskebarn – det mest udsatte og sårbare af alle primater – skal kunne overleve i en farlig omverden. Tilknytningssystemet er komplementært til frygtsystemet, og det er frygt for farer og dermed behovet for sikkerhed og tryghed, der får barnet til at insistere på nærhed til sine forældre. At blive efterladt aktiverer den dybeste frygt hos barnet. Frygt holder både barn og forældre opmærksomme på eventuelle farer, og derfor insisterer barnet på nærhed lige fra fødslen.

Vores frygtsystem, er lige som tilknytningssystemet, udtryk for en langvarig evolutionær selektionsproces. Vi er således genetisk programmerede til at undgå situationer, der er potentielt farlige, og omvendt disponerede til at nærme os situationer, som vurderes trygge.

Frygt er en overvældende tilstand, der består af et komplekst mønster af følelser, tanker, kropslige sansninger og en specifik adfærd, der er genetisk kodet. En adfærd, der kendetegnes ved flugt, kamp eller frys. Frygttilstanden er generelt så ubehagelig, at vi ofte er villige til at gøre hvad som helst for at slippe ud af den – og den mest effektive metode for et flokdyr er at søge andres nærhed og beskyttelse.

Som race er mennesker født hypervogtsomme, og vi har vedvarende behov for de

andre i flokken til at blive beroliget og emotionelt nedreguleret. Det er netop det, tilknytningssystemet tilstræber.

Omsorgssystemet

Menneskebarnet er genetisk disponeret til at søge beskyttelse og tryghed hos en voksen – typisk mor og/eller far – eller i mangel på disse hos en anden voksen, der kan fungere som tilknytningssystem. Derfor sender barnet tilknytningssignaler til den voksne i form af gråd, skrig, lyde, blikkontakt, motoriske bevægelser som at række ud, gribe, klynge sig til, holde om, ansigtsmimik, smil og senere sprog og følge-efter-adfærd med henblik på at få sine behov for sikkerhed og tryghed dækket. Barnet insisterer på opmærksomhed og nærvær lige fra fødslen.

Lige som barnet er biologisk disponeret for omgående aktivering af et tilknytningssystem i potentielt farefulde situationer, er forældrene biologisk disponerede for aktivering af et tilsvarende omsorgssystem, når barnet udsender tilknytningssignaler. Et velfungerende omsorgssystem initierer forældreadfærd, der dels tager hånd om barnets fysiske sikkerhed, men også befordrer en psykologisk tryghed gennem nærhed, beroligelse, trøst og kærlighed.

Omsorgssystemet er ikke lige så instinktivt som tilknytningssystemet. Forældrene kan således grundet deres langt mere udviklede hjerner reelt vurdere og kalkulere på, om de synes barnet er værd at beskytte og tage sig af, og på hvilken måde. Det medfører en meget større variation i forældreadfærd end i tilknytningsadfærd, hvilket bidrager til en risiko for en utilstrækkelig og ikke-optimal omsorg. Det gør barnet mindre overlevelsedygtigt.

Et velfungerende omsorgssystem er betinget af, at forældrene selv har mødt et sådan i egen barndom, og dermed lært hvad omsorg er – og ikke er. Forældre bør således ikke have et aktivt tilknytningssystem rettet mod barnet, idet en voksen ikke bør være afhængigt af et barn til at få sine emotionelle eller andre behov opfyldt udover dem, der er relateret til omsorgssystemet. Forældrene er i stedet knyttet til barnet gennem behovet for at vise omsorg og give kærlighed.

Tilknytningsteorien

Opdagelsen og beskrivelsen af tilknytningssystemet kommer primært fra John Bowlby (1907–1990). Bowlby var læge og psykoanalytiker og gennem hele sin karriere optaget af børns reaktioner på adskillelse og tab. Han observerede hundredevis af børn, som på den ene eller anden måde blev forladt af deres forældre – enten i forbindelse med en langvarig indlæggelse på et hospital eller ved anbringelse på børnehjem. Dette arbejde udgjorde empirien for tilknytningsteorien – en teori om hvordan og hvorfor børn reagerer så stærkt med følelser af frygt, fortvivlelse og vrede, når de adskilles fra deres forældre.

Tilknytningsteorien kom til at udgøre et egentlig paradigmeskifte indenfor

udviklingspsykologien, fordi den blev et biologisk og evolutionært underbygget svar, der på mange områder brød med den tids gængse, psykoanalytiske forståelse af børns tilknytningsadfærd, der udelukkende blev set som et spørgsmål om arv, mad og fysisk sikkerhed. Således opfattede man barnet som indifferent overfor omsorgsgivere; så længe det havde mad og var fysisk velbefindende, var det tilfredsstillt. Bowlbys observationer svarede på ingen måde til den opfattelse, hvilket blev drikraften til udvikling af en helt anden forklaring, der tog afstand fra såvel arvelighedsforklaringer som psykoanalytiske spekulationer.

Tilknytningsteorien er blevet den mest videnskabeligt underbyggede udviklingspsykologiske teori overhovedet, og der er løbende foretaget tusindvis af undersøgelser og forsøg rundt om i hele verden, der alle peger i samme retning; at barnets tilknytningsadfærd er medfødt, at barnet i valget mellem mad eller psykologisk tryghed vælger trygheden, og at barnets møde med forældrenes omsorgssystem udvikler et egentligt tilknytningsmønster, som kan være enten trygt eller utrygt, hvilket igen forudsiger barnets modstandsdygtighed overfor alt det, der kan ramme et menneske i løbet af dets liv. Jo tryggere en tilknytningsrelation, jo større sandsynlighed for et liv med lethed og glæde – dvs. et liv uden stress, angst og depression.

Tilknytning og indre arbejdsmodeller

Indre arbejdsmodeller

Den måde, den voksne møder barnets tilknytningsadfærd på, bliver et udtryk for det dynamiske samspil mellem barn og voksen. Vedvarende og gentagne interaktioner på det preverbale niveau mellem barn og voksen bliver langsomt til en indre arbejdsmodel i barnets hjerne og nervesystem – hvilket viser sig som et forholdsvist stabilt adfærdsmønster i situationer, hvor tilknytningssystemet er aktivt. Barnet udvikler således via sine konkrete erfaringer med forældrene en adfærdsstrategi, som er en direkte respons på den specifikke omsorg, barnet er blevet tilbudt. Et barns måde at være i verden på, er et emotionelt spejlbillede af den måde, barnet er blevet mødt af sine forældre på.

Begrebet indre arbejdsmodel er et af Bowlbys centrale begreber til forklaring af børns reaktioner på tab og adskillelse. En indre arbejdsmodel er en samling mentale repræsentationer af selvet, den anden og selve relationen – herunder forventninger til hvordan forældre og senere andre personer vil reagere, når man befinder sig i emotionelle og angstfyldte situationer. Man kan beskrive den indre arbejdsmodel som et omfattende og dybt reservoir af akkumulerede oplevelser bestående af konkrete erfaringer og erindringer lagret i hjernens hukommelsesstrukturer og levendegjort i de neurale netværk, der initierer og styrer vores reaktioner på forskellige former for stimuli. De udgør effektive-kognitive skemaer, der indbefatter strategier for emotionsregulering.

Den indre arbejdsmodel er således det neurobiologiske resultat af barnets

dynamiske samspil med sine forældre. Forældreomsorg eller mangel på samme former barnets hjerne på et helt konkret og strukturelt plan, og det tilknytningmønster barnet udvikler, trygt eller utrygt, bliver afgørende for hvordan vi senere i livet som voksne indgår i relationer med andre – for eksempel til en partner, egne børn, arbejdskolleger, chefer og venner. Et barns tilknytningmønster har således stor prædikativ værdi; dvs. stor evne til at forudsige, hvordan vi som voksne har det med os selv og andre.

Det eksistentielle udviklingstema

Vores tidlige erfaringer med betydningsfulde andre, særligt vores forældre, har betydning for, hvordan vi oplever os selv og andre mennesker; helt basalt om vi føler os trygge og dermed oplever verden som et rart og sikkert sted, eller om vi oplever, at vi ikke kan have tillid til andre og derfor ser verden som et sted befolket af potentielt uforudsigelige, afvisende, invaderende eller fjendtlige andre mennesker.

Dette afspejler to helt grundlæggende udviklingsopgaver; at vi både har behov for at kunne være i og udvikle tillidsfulde relationer til andre, og at vi også må etablere en stabil og robust identitet og selvfølelse, der kan holde os adskilt fra andre. Vi har således behov for at lære, at vi både kan og skal stå frem som individer med egne behov, ønsker og intentioner for vores liv, og samtidig kunne respektere andres, måske forskellige, behov, ønsker og intentioner, og alligevel kunne indgå i nære og intime relationer. Psykologisk sundhed kan karakteriseres som denne fleksibilitet mellem fællesskab (relateren) og individualitet (selvafgrænsning).

Trygt tilknyttede børn og voksne mestrer denne pendulering mellem nærhed og adskilthed – uden at krænke hverken sig selv eller andre, mens de utrygt tilknyttede typisk vil være fastlåst i den ene af polerne; enten søger de nærhed på bekostning af egne behov og ønsker, eller så holder de distance og opretholder en overbevisning om, at de ikke har brug for andre.

Tryg og utryg tilknytning

Grundlæggende er forskellen mellem utryg og tryg tilknytning er et udtryk for, hvorvidt man som barn har fået tilstrækkelig hjælp til at håndtere frygt og psykologisk smerte. Har man fået hensigtsmæssig omsorg, har man fået tillid til, at andre vil én det godt, at man kan bruge andre til at blive beroliget, og at man dermed selv er en person, der er værd at vise omsorg og kærlighed. Har man ikke fået den nødvendige støtte, er ens tillidsevne blevet svækket, og verden er blevet et mere fjendtligt sted at befinde sig.

Man siger almindeligvis, at man skal elske sig selv for at kunne elske andre, men i et tilknytningsteoretisk perspektiv er det mest rigtigt at sige, at man skal elses af en betydningsfuld anden, før end man kan elske sig selv. For at kunne opleve os som levende, vitale og helstøbte mennesker, er vi nødt til at have oplevet at blive

mødt og set af vores forældre som en person med egne legitime behov, ønsker og intentioner – og mere end det – at have oplevet at blive anerkendt herfor. At have mærket det blik, der siger: "Jeg ser dig, og jeg elsker det, jeg ser".

Tryk tilknytning handler således om meget mere end mad og søvn. Tryk tilknytning er resultatet af forældrenes sensitive respons på barnets mangeartede behov, hvilket fordrer, at den voksne er i stand til at se og forstå selv det helt spæde barn som et individ, der både har ønsker og intentioner, men også behov for støtte og omsorg; behov der må mødes med anerkendelse, varme, ømhed og omsorg – særligt når barnets tilknytningssystem er aktivt – dvs. når barnet er bange og søger trøst og nærhed.

Omfattende observationsstudier af mor–barn–dyaden har gjort det muligt at beskrive netop den forældreadfærd, der udvikler tryk tilknytning hos barnet. Det handler først om fremmest et subtilt følelsesmæssigt samspil og om den sensitive respons, som har et karakteristisk udtryk af varme, hengivelse, nydelse og engagement i barnet. Den sensitive forælder opfanger barnets signaler, ønsker at forstå dem og handle på dem på en for barnet optimal måde. Særligt i situationer med uro, angst og stress hos barnet, er forælderen i stand til at trøste og nedregulere barnets arousalniveau. Der er tale om et dynamisk samspil med intense mødeøjeblikke, hvor forælderen møder barnet på en afstemt og synkron måde, der skaber resonans og samhørighedsoplevelser hos begge parter. Forælderen er i stand til både at møde barnets behov for nærhed men også dets behov for autonomi og udforskning. Kompetent forældreadfærd hjælper således barnet med at mestre og integrere den betydningsfylde, eksistentielle udviklingsopgave mellem relateren og selvafgrænsning.

Utryk tilknytning derimod er resultatet af en relation uden egentlig kontakt og samhørighedsfølelse, og hvor der udspiller sig en permanent utryghed og grundangst hos barnet i det relationelle samspil. Barnet møder i interaktionen med forælderen ikke en tilstrækkeligt sensitiv respons på dets behov, og må derfor tilpasse sin adfærd, sine mentale tilstande og følelsesudtryk for at bevare relationen. Barnet forsøger, så godt det kan, at tilpasse sig forældrenes behov og krav, hvilket er helt ude af proportioner med barnets ufærdige hjerne og nervesystem. Det giver evolutionært set de største overlevelseschancer, at den store passer på og tager hensyn til den lille., og derfor er den form for omvendt tilpasningsadfærd maladaptiv og et udtryk for et dysfunktionelt omsorgssystem hos forældrene. Det er den næstbedste løsning set fra såvel barnets som et evolutionært perspektiv med henblik på at opnå en sekundær oplevet tryghed.

Utryk tilknytning kan føre til en form for forladtheddepression, fordi barnet grundlæggende er blevet forladt på et emotionelt plan, idet dets tilknytningsadfærd ikke er blevet mødt af en kompetent omsorgsadfærd. Barnet ses og valideres ikke i dets betydningsfulde behov, og er derfor nødt til at udvikle en adfærd, hvor det enten må skrue op eller ned for dets tilknytningsadfærd.

Der er således risiko for, at barnet udvikler et falsk selv; en personlig overlevelsesstrategi, der har til formål at beskytte det mod de ubærlige følelser af

at være forkert og ikke værd at elske og give omsorg. De utrygge børns selvbeskyttelsesstrategier har således helt overordnet til formål at holde forladtheddepressionen på afstand og bevare tilknytningsrelationen, uanset hvor utilstrækkelig den end måtte være. Utryg tilknytning er resultatet af bristet omsorg.

Tryg base, sikker havn og indre tryg base

Når barnets tilknytningsadfærd mødes med en tilstrækkelig sensitiv respons, det vil sige et velfungerende omsorgssystem, kommer tilknytningsrelationen til at udgøre en sikker havn for barnet – et sted hvor det kan søge hjælp, trøst og omsorg, når der måtte være behov for det. Barnets indre arbejdsmodel er, at der hjælp at få fra venligtsindede voksne, og at man kan regne med dem uanset hvad.

Denne tillid til relationen kommer også til at virke befordrende på barnets udforskningssystem, som på samme måde som tilknytningssystemet, er selekteret frem af evolutionen og fungerer instinktivt. Når et barn er trygt, eller en voksen for den slags skyld, vil det vende blikket ud mod verden og indtage den med nysgerrighed og udforskningslyst. Således kommer den trygge tilknytning også til at fungere for en tryg base for udforskning.

Den sikre havn dækker barnets behov for tilknytning, nærhed, fællesskab og relateren, mens den trygge base fungerer som platform for selvstændighed, autonomi og selvfgrænsning og støtter barnet i dets frisættelse, nysgerrighed og udforskningstrang.

Den tillid, som den sikre havn udvirker for barnet, giver sig hos den trygge voksne udtryk som en indre tryg base i form af selvtillid og selvværd. Personen har en solid og stærk tillidsevne til egne kompetencer og mestringsstrategier, som bygger på en integreret viden om, at der altid er hjælp og støtte at hente hos andre mennesker. Den person, der grundet sin tilknytningshistorie, ikke har tillid til andre mennesker, er frarøvet en betydningsfuld kompetence, og må derfor hele tiden være parat og i alarmberedskab. Et sådan konstant aktiveret frygtssystem har fatale konsekvenser for oplevelsen af jeg-styrke, selvtillid og selvværd.

Forskning i og måling af tilknytning

The Strange Situation

Mary Ainsworth (1913–1999), som i flere perioder arbejder sammen med Bowlby, bliver den, der kommer til at identificere, navngive og kategorisere de tre forskellige organiserede tilknytningsmønstre, børn kan have. Det sker på basis af omfattende observationsstudier af naturlige mor-barn-dyader; først i Uganda og senere i USA. Ainsworth opdager som det mest centrale, at forskelle i børns tilknytningsadfærd beror på forældrenes adfærd i forhold til barnets søgen efter nærhed, trøst og støtte.

På den baggrund udvikler Ainsworth den såkaldte fremmedsituation (The Strange Situation), som indebærer, at barnet indenfor et tidsinterval på ca. 20 minutter, kommer til at opleve to korte adskillelser fra sin mor på hver tre minutter og tilsvarende to genforeninger. Først kommer mor og barn ind i et hyggeligt rum med legetøj, som har til formål at aktivere barnets udforskningsystem. Kort derefter kommer der en fremmed voksen (uddannet personale) ind i lokalet, moderen forlader efterfølgende rummet, og barnet efterlades i tre minutter alene med den fremmede. Herefter forlader også den fremmede voksne lokalet, og barnet er helt alene, hvorefter moderen kommer tilbage.

Det, som optager Ainsworth og mange forskere efter hende, er barnets reaktion på genforeningen med moderen. Fremmedsituationen er således tilrettelagt, at barnets tilknytningssystem bliver aktiveret af den naturlige og medfødte frygt, det vækker hos et lille barn, at blive efterladt med en fremmed voksen i nogle i øvrigt ukendte omgivelser. De deltagende børn er typisk omkring etårsalderen, da såvel tilknytningsmønstret som udforskningsadfærden netop i denne alder, står særligt tydeligt frem.

Ainsworth ville med fremmesituationen empirisk underbygge Bowlbys antagelse om, at alle børn ser ud til at søge nærhed, når de oplever stress og frygt. Ainsworth antog således, at barnet dels ville protestere over adskillelsen, dels omgående søge trøst hos moderen, når hun kom tilbage i lokalet. Dette viste sig ikke at holde stik og dermed opstod fundamentet for at udskille børnenes forskellige strategier i relation til adskillelse og genforening, i tre særskilte kategorier. De tre organiserede tilknytningsmønstre samt et fjerde desorganiseret, som først opdages senere, gennemgås mere i detaljer nedenfor. Her skal blot opridses de overordnede karakteristika, der blev synlige gennem fremmedsituationen.

De fleste børn opførte sig på den måde, Ainsworth havde forudset. De græd og protesterede mod at blive efterladt, men lod sig også hurtigt trøste, når moren kom tilbage, hvorefter de genoptog deres leg og udforskning. Disse børn var i stand til at bruge moren som henholdsvis sikker havn og tryk base. Disse børn blev klassificeret som trygt tilknyttede.

De utrygt tilknyttede børn fordelte sig på to grupper med diametralt modsatte adfærdsmønstre. Den ene gruppe af børn – dem med et utrygt undgående tilknytningsmønster – beskæftigede sig med legetøjet under hele forløbet, og det virkede ikke som om, de noterede sig, at deres mor på et tidspunkt forlod rummet. Det samme gjorde sig gældende, når moren kom tilbage. De ignorerede hende og kunne også finde på at afvise eventuelle tilnærmelser fra morens side.

Den anden gruppe af børn – dem med et utrygt ambivalent tilknytningsmønster – udviste den helt modsatte adfærd. De var urolige og nervøse allerede fra starten, og var slet ikke i stand til at udforske rummet eller lege med legetøjet. De protesterede, når moren forlod rummet, men kunne ikke lade sig trøste eller berolige, når hun kom tilbage.

Adult Attachment Interview

Der bliver forskeren Mary Main, som på basis af fremmedsituationen, udvikler en interviewguide (tilknytningsinterviewet) til klassificering af voksnes tilknytningsmønstre. Interviewet, er lige som fremmedsituationen, udformet med henblik på at vække tilknytningssystemet, for den måde at kunne observere, hvordan interviewpersonen håndterer dette. Interviewet kommer bl.a. ind på personenes egen barndom og opvækst – herunder relationen til egne forældre og særligt i situationer, hvor interviewpersonens forældre selv oplevede følelsesmæssig stress i samvær med deres barn.

Ligesom ved fremmedsituationen, var Main i stand til at gruppere og klassificere de voksne interviewpersoner i tre grupper; henholdsvis trygge-selvstændige, utrygge-afvisende og utrygge-overinvolverede. Disse adfærdsmønstre korrelerede konsekvent med egne børns tilknytningsmønstre målt ved fremmedsituationen på denne måde: De trygge-selvstændige voksne havde typisk trygge børn, mens de utrygge-afvisende forældre havde børn med et utrygt-undvigende mønster, og de utrygge-overinvolverede voksne havde børn med et utrygt-ambivalent tilknytningsmønster.

Det afgørende for klassificeringen som henholdsvis tryg eller utryg voksen er ikke indholdet i den fortælling, der fremkommer under interviewet, altså om interviewpersonen har positive eller negative barndomserindringer, men måden hvorpå interviewpersonen fortæller sin personlige tilknytningshistorie.

Det, som kendetegner den trygge-selvstændige voksne, er evnen til at svare på spørgsmål om egen barndom og tidligere tilknytningsoplevelser, inklusive ubehagelige eller deciderede traumatiserede episoder, på en sammenhængende måde der tillige er orienteret mod samarbejde med interviewer. De er med andre ord i stand til at opretholde en konsistent kommunikation med en anden – uagtet det emotionelle indhold i samtalen. De trygge-selvstændige voksne overholder sprogforskeren Paul Grices fire principper for konstruktive samtaler:

Kvalitet (sandhed) – man kan sige tingene som de er, og underbygge det man taler om med konkrete eksempler.

Kvantitet – man kan fortælle "tilpas meget" på en præcis og udtømmende måde – uden at komme ud i endeløse detaljer eller kun tale i enstavelsesord eller korte sætninger.

Relation – man kan talesætte det, som er relevant for samtaleemnet.

Modus – man kan udtrykke sig klart og tydeligt.

De utrygge voksne mangler fleksibilitet i deres opmærksomhedsfokus under interviewet; de taler uden selviagttagelse og refleksion. De utrygge-afvisende voksne fremstiller typisk deres barndom og tilknytningshistorie positivt, men er ikke i stand til at underbygge fortællingen med konkrete eksempler, eller de

beretter om erindringer, som fuldstændig modsiger det, de lige har sagt. De bryder med andre ord Grices princip om kvalitet i samtalen.

De utrygge-overinvolverede bliver generelt meget optagede af deres tidligere tilknytningsoplevelser, og fortaber sig i deres egen historie på sådan en måde, at de mister kontakten og samarbejdet med interviewer. De bryder ikke princippet om kvalitet, men derimod de øvrige tre principper.

Intergenerationalitet

Udvikling af fremmedsituationen og tilknytningsinterviewet har gjort det muligt for forskerne at konstatere, at et specifikt tilknytningsmønster typisk overføres fra generation til generation; trygge voksne får trygge børn, og utrygge voksne får utrygge børn. Dette skyldes ikke arvelighedsfaktorer; det ved man bl.a. fra en række tvillinge-studier. Selvom vi er genetisk kodede til tilknytningsadfærd, er vores konkrete adfærd i situationer, hvor vi er bange, og hvor tilknytningssystemet er aktivt, helt og aldeles formet af vores gentagne oplevelser med betydningsfulde tilknytningspersoner i vores barndom.

Vores hjerne, nervesystem og alle vores celler, ja selv generne, er gjort af formeligt, plastisk biologisk materiale, der udvikles og afvikles i sociale samspil. Mennesket er et åbent system, og vi er påvirkelige helt ind i vores celler og neuroners aktivitet og kredsløb.

Vores tilknytningsmønster er således uundgåeligt forbundet med vores forældres tilknytningsmønstre, og får direkte indflydelse på vores egne børns tilknytning. Desuden får vores tilknytningsmønster betydning for samtlige relationer i løbet af vores tilværelse. Det kommer særligt til udtryk i vores præference og valg af partner, men spiller generelt en rolle i alle møder med andre mennesker, fra det perifere møde i bussen til de nære venner og arbejdskolleger – og ikke mindst i mødet med os selv. Vi bliver det, som vi er blevet set som; den der tænder lyset i en betydningsfuld andens øjne, eller den der slukker gnisten og forårsager ubærlige følelser. Det er lyset eller manglen på samme i vores forældres øjne, der gør den store forskel for, om vi føler os levende og helstøbte, fulde af fejl og ikke værd at elske eller bedre end andre.

Organiserede tilknytningsmønstre hos børn og voksne

Tryg/selvstændig tilknytning

Den trygge tilknytning viser sig både hos børn og voksne ved at (1) vi søger nærhed hos andre, når vi er bange, ulykkelige eller sorgfulde; dvs. at vi kan bruge relationen som en sikker havn, (2) at vi kan bruge relationen som en tryk base for udforskning, læring og engagement i livet, og (3) at vi føler smerte, når vi adskilles fra dem, vi elsker.

Den trygge tilknytning er resultatet af en sensitiv og følelsesmæssig afstemt

forældreadfærd og dermed en indre arbejdsmodel baseret på fundamental tillid – tillid til sig selv og andre. Den trygt tilknyttede er både selvstændig og adskilt fra andre, og tæt knyttet i nære relationer. Man evner både at være alene og nyde det, og være sammen med andre og nyde det.

Den trygge tilknytning former sig altså ud af et dynamisk samspil mellem barn og tilknytningsperson, der er kendetegnet ved at den voksne er nærværende, forudsigelig, konsistent, beskyttende, interesseret, sensitiv i forhold til barnets behov og stemning og til rådighed for barnet, når det har behov for regulering i form af trøst (nedregulering) eller stimulering og leg (opregulering).

Denne rummende, positive, nydende og ikke-fordømmende forældreadfærd giver barnet en tro på, at det altid kan regne med beskyttelse, hvilket betyder, at barnet, som det bliver ældre, får tillid nok til at bevæge sig nysgerrigt og udforskende ud i verden; vel vidende at det altid kan vende hjem igen til den trygge base.

Tryk tilknytning er den mest betydningsfulde enkeltfaktor overhovedet for et liv med lethed og glæde, oplevet meningsfuldhed, indre balance, trygge relationer og en stærk følelse af at være værdifuld – for sig selv og for andre. Det vi kalder selvværd.

Det trygge tilknytningsmønster er kendetegnet ved, at man som voksen:

- kan regulere egne og andres emotioner
- kan modtage hjælp og klare sig selv
- generelt er afslappet og kan finde indre ro
- er socialt kompetent og empatisk
- har mange venner og er vellidt
- er nysgerrig og vedholdende i problemløsning
- er selvmotiverende
- i hovedtræk ser andre som venlige og pålidelige
- er positivt stemt overfor andre mennesker
- er åben overfor forandringer
- er tillidsfuld uden at være naiv
- kan kommunikere klart om egne behov
- er modstandsdygtig overfor stress og belastninger
- kan beskytte både sig selv og andre fra farer og krænkelse
- kan reparere brud i relationer og sige undskyld
- kan rumme at andre er forskellige fra dem selv

Det selvstændige tilknytningsinterview

Hos voksne viser det trygge tilknytningsmønster sig, som tidligere nævnt, i måden der tales om egne tilknytningserindringer på. Det trygge interview er karakteriseret ved en stærk narrativ sammenhæng i fortællingen og af sandfærdighed; dvs. at udsagn understøttes af konkrete oplevede eksempler.

Interviewet er således kendetegnet ved emotionelt autentiske og overbevisende beskrivelser af barndomsoplevelser. Interviewpersonen er i stand til at tænke og tale frit, og når nogle gange frem til helt nye erkendelser og perspektiver på eget liv. Dette er et resultat af både at kunne genopleve, måske negative, emotionelt ladede og traumatiske erindringer, og samtidig bevare evnen til at være nærværende, selviagttagende og selvreflekterende. Interviewet bærer typisk præg af en friskhed og et kontaktfyldt samarbejde med interviewerens.

Det trygge parfold

Relationen til vores forældre udgør en prototype for alle senere relationer – også i forhold til vores valg af partner. Forholdet til vores partner er således påvirket af vores indre arbejdsmodel af tilknytningen til vores forældre. Også på parforholdsområdet er der udviklet et omfattende spørgeskema til måling af tryghed/utryghed, og herfra ved man, at trygt tilknyttede personer er tilbøjelige til at danne par med hinanden.

Det trygge parforhold er kendetegnet ved gensidig tillid og tilfredshed med forholdet. Parterne er engagerede i hinanden og bruger hinanden til emotionel regulering; de er emotionelt tilgængelige for hinanden og støtter hinanden. Deres kommunikation er præget af ægthed og åbenhed. Parterne har generelt positive forventninger til hinanden og forholdet, som endvidere er præget af intimitet, pålidelighed og en tilgivende holdning. Forholdet vil ofte være robust, men ikke nødvendigvis uden konflikter. Konflikter opleves dog typisk som overvindelige gennem kommunikation, accept, tillid og tilgivelse. Dette er i sig selv med til at styrke forholdet på den lange bane.

Det trygge parforhold er blevet beskrevet på denne måde: "Jeg synes det er relativt let at komme i tæt kontakt med andre, og jeg har det godt med at stole på dem. Jeg har sjældent bekymringer over at blive forladt eller over, at nogen kommer mig for nær."

Utryg undgående/afvisende tilknytning

Det undgående tilknytningsmønster hos børn er resultatet af en usensitiv forældreadfærd, hvor barnets behov for trøst, støtte og nærhed er blevet mødt på en autoritær måde med distance, afvisning, fordømmelse, ignorering, kritik eller decideret fjendtlighed, og hvor barnet er blevet overladt alt for meget til sig selv. Typisk bryder forældrene sig ikke særlig meget om tæt kropskontakt, og opfatter barnet som "barnligt", svagt, umodent og uhøfligt, når det søger trøst og omsorg. Barnets naturlige tilknytningsadfærd aktiverer således ikke et kompetent og velfungerende omsorgssystem, men bliver i stedet anledning til irritation og vrede hos forældrene. Ainsworth bemærkede endvidere, at mødre i fremmedsituationen syntes rigide og tvangsprægede i deres samvær med barnet, og hurtigt blev frustrerede, hvis barnet ikke imødekom deres egne behov og ønsker.

Forældrenes implicite men tydelige kommunikation til barnet bliver: "Lad være med at belemre mig med al din smerte og alle dine behov. Tag dig nu sammen og vis mig, at du kan klare dig selv." Det bliver så, hvad barnet gør. Det undertrykker sin tilknytningsadfærd og forsøger at undgå at vise, at det har behov for nogen. Det forsøger at tage vare på sig selv og dermed undgå at vække forældrenes negative følelser. Barnet skruer ned for eller deaktiverer sit tilknytningssystem.

Barnet vil, når det har opgivet at blive set og mødt af sine forældre, således slutteligt holde op med at udvise tilknytningsadfærd, og vil i stedet finde måder, hvorpå det kan regulere sig selv, dvs. trøste og stimulere sig selv. Det kaldes autoregulering. Selv i stressede situationer, hvor barnet bliver bange eller decideret angst, vil det forsøge at undgå at vise dets behov for beskyttelse og tryghed, fordi det risikerer at blive afvist, hvilket blot vil skabe endnu mere angst. Over tid vil barnet med stor sandsynlighed overbevise sig selv om, at det slet ikke har brug for andre og således isolere sig yderligere.

Barnet og senere den voksne vil måske udadtil fremstå selvstændig og uafhængig, men vil have mistet den vigtige evne det er, at kunne relatere sig sundt til at andre, indgå i nære og intime relationer og bruge andre til emotionsregulering. Som konsekvens heraf kan barnet ikke bruge relationen som en sikker havn, og må kompensere herfor gennem et tvangs-aktiveret udforskningssystem – det er simpelthen for bange til at bruge relationen til emotionel støtte og må i stedet finde afledning ved at rette blikket væk fra forældrene og egne behov.

Det undgående/afvisende tilknytningsmønster er kendetegnet ved, at man som voksen:

- er fjendtligt og aggressivt indstillet overfor andre
- er skeptisk, kritisk og mistroisk
- giver andre skylden og projicerer egne indre tilstande over på andre
- tror at andre har dårlige hensigter
- bagatelliserer, undertrykker eller afviser emotionel smerte
- indgår i overfladiske relationer uden gensidig tillid og følelsesmæssig dybde
- fortrænger eller foragter følelser som angst, frygt, skam, skyld, sorg, ensomhed eller tristhed
- oplever sig følelsesmæssigt isoleret fra andre
- minimerer andres betydningsfuldhed i eget liv
- sender signaler til andre om ikke at have behov for dem
- overvurderer sig selv og nedvurderer andre
- deler ikke sine følelser med andre
- er uvillig til at søge hjælp og støtte
- undgår øjenkontakt
- engagerer sig i logisk, konkret og analytisk tænkning
- har svært ved at forstå andre og føler sig ikke selv anerkendt
- har ingen eller kun svag kropsfornemmelse
- opfatter behov for støtte som svaghed og foragter det
- konkurrerer, dominerer og puster sig op

- tror på hårdt arbejde, og at man skal klare sig selv
- har mange indre kritiske og selvkritiske dialoger
- bliver nemt skuffet over andre og har svært ved at tilgive

Det afvisende tilknytningsinterview

Det afvisende tilknytningsinterview er ofte meget kortfattet og med sparsomme konkrete erindringer. Beskrivelserne af egen barndom og af relationen til forældrene er ofte abstrakte, generaliserende og en-stavellesagtige og kan typisk ikke underbygges med eksempler; alternativt fremkommer der eksempler, der fuldstændig modsiger den givne beskrivelse – vel at mærke uden at dette bemærkes eller kommenteres af interviewpersonen selv. Samtalen er således præget af mangel på selviagttagelse og refleksion. Interviewpersonen vil ofte enten idealisere eller devaluere sine forældre og andre betydningsfulde tilknytningspersoner, ligesom negative eller traumatiske oplevelser vil blive bagatelliseret.

I det hele taget vil interviewpersonen forsøge undgå at skulle beskæftige sig indgående med erindringer og erfaringer, der er forbundet med tilknytning og vil lede opmærksomheden andre steder hen samt forsøge at lukke af for at komme i kontakt med negative følelser. Generelt er interviewpersonen optaget af at fremvise et billede af sig selv som stærk og uafhængig – en person der kan klare sig uden andre – og samtalen vil derfor ikke være speciel samarbejdsorienteret og kontaktfuld. Interviewet vil generelt være præget af klicheer og stereotype vendinger, der af indlysende grunde mangler friskhed og autenticitet.

Det afvisende parforhold

Der er en vis sandsynlighed for, at den utrygge-afvisende voksne vil finde sammen med en person med det samme tilknytningsmønster, hvorved forholdet vil være præget af gensidig emotionel distance. Parterne deler ikke følelser og indre sindstilstande med hinanden, og kan derfor heller ikke bruge hinanden til trøst og støtte. Forholdet vil ofte være præget af en lav grad af intimitet, nærhed og engagement, og en høj grad af selvtilstrækkelighed og overlegenhed. Enhver form for tilknytningsadfærd vil blive mødt med enten fjendtlighed, ignorering eller bagatellisering, hvorved begge parter vil undertrykke og undgå at vise angst, usikkerhed og behov for omsorg. Parterne forventer hver især, at den anden både er afvisende og utilgængelig i relation til psykologisk smerte.

Hvis den afvisende voksne derimod finder sammen med en utryg- overinvolveret parter vil der særligt i stressede situationer opstå et karakteristisk mønster, hvor den afvisende voksne vil undertrykke sin utryghed og trække sig tilbage eller møde den andens utryghed med fjendtlighed, mens den overinvolverede nervøst og vedvarende vil forsøge at få opmærksomhed, nærhed og dermed og dækket sine omsorgsbehov. Jo mere den ene part trækker sig, jo mere klyngende og insisterende vil den anden part blive, hvorved begge parter vil føle sig misforståede, ensomme og forladte af den anden.

Det afvisende parforhold er blevet beskrevet på denne måde: "Jeg har det ikke så godt med at være tæt på andre; jeg synes, det er svært at stole helt på dem, svært at give mig selv lov til at stole på dem. Jeg er nervøs, når nogen kommer mig for nær, og kærester ønsker ofte, at jeg er mere intim, end jeg har lyst til at være."

Utryk ambivalent/overinvolveret tilknytning

Det ambivalent tilknyttede barn er typisk vokset op med en inkonsistent og uforudsigelig forældreadfærd, hvor forældrene mestendels har været mere optaget af egne indre, angstfulde tilstande end barnets behov. Barnet har således aldrig helt kunnet regne med om dets behov for trøst og stimulering vil kunne blive mødt eller ej – og på hvilken måde. Det ambivalente barn er derfor et ængsteligt og nervøst barn.

Ainsworths undersøgelser viser, at de ambivalente børn typisk bliver mødt med en lunefuld og uforudsigelig adfærd; nogle gange er moren tilgængelig og kan tilbyde nærhed og omsorg, men mestendels er det som om, moren ikke er mentalt og følelsesmæssigt til stede, selv om hun er det fysisk. Samspillet med barnet foregår på morens præmisser og udgår fra morens private behov. En mor, der er optaget af sig selv, har ikke meget at tilbyde et spædbarn.

Kommunikationen til barnet lyder i denne retning: "Jeg er bange, træt, ked af det. Kan du ikke se det? Du gør mig endnu mere ulykkelig med alle dine krav. Det er din skyld. Du skal tage hensyn til mig, ellers kan jeg ikke klare det."

Uforudsigelig forældreadfærd producerer stress, hyperarousal og konstant årvågenhed hos barnet, og det vil være ekstremt optaget af forældrenes behov, humør og indre tilstande. For at blive set skruer barnet op for tilknytningsadfærden, og befinder sig som en konsekvens heraf i en konstant hyperaktiveret, ængstelig tilstand – uden at få sine behov for konsistent omsorg dækket – og barnet mister grundlæggende tilliden til at kunne skaffe sig den omsorg, det har behov for.

Barnet både appellerer med tilknytningsadfærd og klamrer sig til den voksne, og har meget svært ved at falde til ro – også når det faktisk tilbydes regulering eller trøst. Det er fyldt med indre uro, nervøsitet og stor ængstelighed, og kan hverken bringe sig selv til ro eller bruge forældrene eller andre til hvile og restitution. Som konsekvens heraf kan barnet ikke bruge relationen som en tryk base for udforskning og kan derfor ikke aktivere sit udforskningssystem – det er simpelthen for bange til at rette blikket ud mod verden.

Det ambivalente/overinvolverede tilknytningsmønster er kendetegnet ved, at man som voksen:

- er ængstelig og usikker
- evigt og altid holder øje med andre
- orienterer sig mod andres behov og har svært ved at udtrykke egne

- nemt bliver frustreret og passiv hjælpeløs
- er bange for det ukendte og uforudsigelige
- hurtigt giver op og appellerer til andre
- klynger sig til andre
- grubler og bekymrer sig
- føler stor angst og stress særlig i forbindelse med afsked, separation eller afvisning
- ikke kan regulere eller berolige sig selv
- er skeptisk overfor andres intentioner og føler mistillid
- har et umætteligt behov for omsorg og nærhed kombineret med stor frygt for at miste samme
- ofte føler vrede og trang til at anklage andre
- synes at man skal "please" andre for at få det, man gerne selv vil have
- giver for at få noget tilbage og er optaget af retfærdighed
- har et stort behov for bekræftelse og anerkendelse, uden rigtig at kunne tage det ind

Det overinvolverede tilknytningsinterview

Det overinvolverede tilknytningsinterview er kendetegnet ved at mangle narrativ sammenhæng. Samtalen vil ofte være præget af forvirring, manglende fokus, inkonsistens, utydelighed, spring i emner, tid og sted samt en overdreven detaljeringsgrad, og er derfor vanskeligt at følge med i for intervieweren.

Tilknytningshistorien vil ofte indeholde mange beretninger om svigt og megen bitterhed og beklagelse – over forældrene, andre tilknytningspersoner samt bebrejdelser rettet mod interviewpersonen selv. Hele samtalen vil bære præg af konstant utilfredsstillede omsorgsbehov, og den frustration der følger med aldrig at kunne få, hvad man har behov for.

Det overinvolverede parforhold

Overinvolveret tilknytning i parforhold er først og fremmest forbundet med tempo – dvs. en hurtig og måske lidenskabelig forelskelse og et impulsivt ægteskab. Den idealisering af partneren, som typisk indtræffer, medfører at parterne alt for hurtigt fortæller og afslører alt om dem selv. Der er tale om et heftigt møde uden filter. Når det hen ad vejen går op for den ene eller begge parter, at den anden ikke er perfekt, opstår der stor skuffelse og ængstelighed.

Behovet for den andens opmærksomhed og nærhed, drives. ligesom det var tilfældet i barndommen, af angsten for at blive forladt, og dette fører til en klyngende, uselvstændig og kontrollerende adfærd. Det fører uvægerligt til at den anden oplever sig omklamret og fanget ind af en manipulerende adfærd.

Den overinvolverede part vil have en tendens til ikke at udtrykke sine behov direkte, og vil som resultat heraf akkumulere voldsomme emotionelle tilstande, som periodisk vil blive afviklet gennem voldsomme vredesudbrud eller bitter tilbagetrækning. I det hele taget vil forventningerne til den andens omsorg og

støtte være meget spinkle, næsten som om personen bare venter på at blive skuffet. Det bliver en selvopfyldende profeti.

Den overinvolverede part vil gennem indirekte adfærd som eksempelvis hjælpeløshed og afhængighed forsøge at få opmærksomhed, hvilket blot vil forstærke oplevelsen af ikke at kunne klare sig selv og dermed nære angsten for at blive forladt, hvilket fører til endnu mere magtesløshed. Han eller hun vil hele tiden være på vagt efter subtile signaler på afvisning, og vil have en tendens til at fortolke al informationen igennem denne linse. Vedkommende vil se afvisning og tab af nærhed alle steder i forholdet, og det vil føre til øget forsigtighed, vagtsomhed og tilbageholdenhed samt fodre oplevelsen af at være prisgivet. Selvkritik og følelser af utilstrækkelighed, uværdighed og svaghed følger i kølvandet. Det overinvolverede forhold vil have en meget lille tolerance for konflikt og frustration.

Det overinvolverede parforhold er blevet beskrevet på denne måde: "Jeg synes, at andre nødtigt vil komme mig så nær, som jeg godt kunne tænke mig. Jeg spekulerer ofte over, om min partner ikke rigtig elsker mig eller ikke har lyst til at være sammen med mig. Jeg ønsker at smelte helt sammen med en anden person, og dette ønske skræmmer ofte folk bort."

Udviklingstraumer hos børn og voksne

Begrebet udviklingstraume henfører til et traume opstået i en betydningsfuld tilknytningsrelation i barndommen; det kunne også hedde et tilknytningstraume. Traumatet består grundlæggende i, gentagne gange at være blevet ladt psykologisk og følelsesmæssigt alene, i uudholdelige, ubærlige, smertefulde emotionelle tilstande. Kernetilstanden hos den traumatiserede er oplevelsen af ikke at eksistere, at være usynlig, gennemsigtig, isoleret, overset, glemt; at være en fremmed blandt fremmede.

Desorganiseret/uforløst tilknytning

Det er Mary Main, der supplerer Ainsworths tre organiserede tilknytningsmønstre med et fjerde; desorganiseret tilknytning. Det desorganiserede tilknytningsmønster er karakteriseret ved, at barnet ikke, som ved det undvigende og ambivalente mønstre, har kunnet finde en brugbar overlevelsestrategi (coping) i forhold til forældrenes adfærd: at lukke ned for tilknytningsadfærden som ved det undvigende mønster eller at skure op for det som ved det ambivalente mønster.

Det skyldes, at det er forældrenes egen adfærd, der skræmmer barnet allermost. Barnet er således på den ene side biologisk disponeret til at søge beskyttelse hos sine forældre; på den anden side er det netop forældrene, der udgør det mest farlige for barnet. Det kan være i form af vanrøgt, vold, overgreb, incest eller

anden form for seksualiseret adfærd, ydmygelser, latterliggørelse, ignorering, uforklarlig truende eller skræmt adfærd, krænkelser eller anden form for fysisk eller psykisk mishandling – herunder misbrug og psykisk sygdom hos den ene eller begge forældre.

Forældrenes adfærd vil typisk være ekstremt skræmmende, kaotisk og uforudsigelig og involvere voldsomme skift mellem ekstreme tilstande; den voksne kan fx være rolig et øjeblik for at bryde ud i voldsomt raseri det næste. Barnet bliver på den måde fanget mellem både at søge sine forældre og flygte fra dem. En klassisk double bind situation. Uanset hvad barnet gør, kan det ikke få det, som det har behov for. Desorganiseret tilknytning er således det alvorligste udtryk for utryghed, et menneske kan vise, og det dynamiske samspil med forældrene bygger grundlæggende på frygt.

I fremmedsituationen viser barnets desorganisering sig som abnormal adfærd ved genforeningen med moren. Eksempelvis skrider barnet, når moren forlader rummet og hamrer på den lukkede dør, men når moren vender tilbage kan barnet finde på at løbe væk og gemme sig med et skræmt udtryk i ansigtet. Barnet kan også gå baglæns hen til moren, gå hvileløst rundt i cirkler, røkke eller slå hovedet ind mod væggen, klynge sig til moren og kigge forskrækket væk, få pludselige vredesudbryd eller falde i trancelignende tilstande. Alt sammen eksempler på, at barnet oplever stor frygt uden at kunne finde en løsning. Et traume er ekstrem frygt i ensomhed uden løsning.

Desorganiseret tilknytning er resultatet af et defekt omsorgssystem hos forældrene – forældrene er enten ekstremt skræmmende eller skræmte og har abdiceret fra deres rolle som primær omsorgsgiver. Der behøver ikke at være tale om mishandling i traditionel forstand; det er særligt forældrenes psykologiske utilgængelighed og kaotiske og forstyrrede emotionelle kommunikation, der bidrager til desorganiseringen.

Særligt to former for interaktion med barnet menes at skabe desorganisering; forældrenes fjendtlige påtrængenhed eller hjælpeløse tilbagetrækning. Forældrene er på ingen måde afstemte i forholdet til barnets behov, der opstår ingen samhørighedsoplevelser eller gensidig resonans. Barnet er eksistentielt isoleret og alene i et kontaktløst felt med sine tilknytningspersoner. Kommunikationen til barnet kunne lyde sådan: "Jeg ser dig ikke som en person. Jeg tager mig ikke af dig. Jeg kan og vil ikke hjælpe dig".

Det desorganiserede/uforløste tilknytningsmønster er kendetegnet ved, at man som voksen:

- mærker panik og angst i relationer
- har voldsomme og skiftende humørtilstande
- oplever både indre og ydre kaos og sammenbrud
- er hypersensitiv overfor alle former for stimuli
- er kronisk stresset, panisk og har et nervesystem i konstant alarmberedskab

- føler sig overvældet
- føler sig uvirkelig og levende død
- dissocierer og oplever trancelignende tilstande
- har problemer med læse andre og deres intentioner
- har en begrænset evne til at tale om mentale indre tilstande
- har udfordringer med at forstå følelser
- har vanskeligheder ved at udholde egen og andres emotionelle smerte
- har få eller ingen empatiske kompetencer
- føler sig hjælpeløs og prisgivet
- har svært ved afkode hvad der er sikkert, og hvad der er farligt
- kan blive tiltrukket af farlige og ekstreme situationer
- har tilbøjelighed til misbrug af forskellig art
- har tilbøjelighed til selvdestruktivitet og selvskadende adfærd
- mærker konstant indre og ydre disharmoni
- føler eksistentiel smerte og lidelse

Det uforløste tilknytningsinterview

Markøren på et traume og desorganiseret tilknytning er, at interviewpersonen ikke kan fortælle sin udviklingshistorie på en klar og sammenhængende måde; der sker typisk et decideret sammenbrud i fortællingen, hvor interviewpersonen kan falde hen og virke desorienteret; der kan også opstå lange tavshedsperioder. Fortællingen vil således både mangle fokus og bære præg af forbigående opmærksomhedsnedbrud.

For interviewerens kan det derfor være svært overhovedet at følge med, og ikke sjældent vil fortællingen blive helt uforståelig. Andre kendetegn er midlertidige afbrydelser eller fortælelser, sproglige afvigelser i form af modstridende udsagn eller spontane forandringer i måden at tale på – herunder tonefaldet – uden dette vel at mærke kommenteres af interviewpersonen selv.

Når interviewpersonen fortæller sin traumatiserede tilknytningshistorie bliver vedkommende kapret af frygt, og det biologiske frygtkredsløb tager over, hvorved alle sproglige og reflektive kompetencer falder bort. Når traumet på denne måde er uforløst, er det som at blive fanget ind af en emotionel flodbølge, hvor tidskonteksten overskrides. Fortiden befinder sig pludselig i nutiden, og fremtiden eksisterer kun som frygt. I interviewet viser dette sig som et sprogligt nedbrud, hvor al form for tidsfornemmelse herunder den autobiografiske hukommelse bryder sammen. Interviewpersonen synes at være fanget i et skræmmende her-og-nu. Derfor kodes interviewpersonen som uforløst med hensyn til traume og tab.

Det uforløste parforhold

Det siger næsten sig selv, at for en person med et uforløst tilknytningsmønster, er et stabilt parforhold ikke muligt. Den skræmmende eller skræmte forældreadfærd,

vedkommende mødte som barn, har ikke bare traumatiseret vedkommende, men også ødelagt evnen til at indgå i betydningsfulde relationer og opretholde disse. Sådanne parforhold vil ofte være præget af kaos, konflikter, skuffelse, uforudsigelighed, brud, udnyttelse, vold eller misbrug.

Tilknytningens påvirkning af hjerne og nervesystem

Al tilknytning har et neurobiologisk fundament. Derfor kan vi bruge viden om hjernen og nervesystemet til at forstå, på hvilke måder henholdsvis tryk og utryk tilknytning påvirker selvsamme. Såvel hjerne som nervesystem er gjort af biologisk, plastisk materiale, der hele tiden forandrer sig i et udvekslingsforhold med omgivelserne – gennem sociale dynamiske samspil med andre mennesker. Hjernen er således et socialt organ – den eksisterer i en relation med andre hjerner. Den udvikles i mødet mellem gener og konkrete erfaringer og oplevelser – særligt dem som vedrører tilknytningsrelationer. Således bliver noget immaterielt og socialt som kommunikation og samspil til noget materielt – nemlig hjernens helt konkrete strukturer og funktioner, nedfældet i biologisk materiale som celler og neuroner. Vores forældre former vores hjerner indefra og ud gennem gentagne interaktioner mellem de to medfødte biologiske systemer: Tilknytningssystemet og omsorgssystemet. Hjernen udvikler sig ud fra, hvad den bliver tilbudt af næring.

Uden tilstrækkelig stimulation, kontakt og omsorg udvikler hjernen sig langt fra optimalt. Neuroner, som ikke kommer i brug, visner hen og dør; den proces hedder apoptosis, mens mennesket der bærer hjernen får depression, angst, sorg og stress som en konsekvens heraf. Neuroner er celler, der transmitterer signaler til hinanden gennem kemiske budbringere. Celler er den meste basale enhed i vores hjerne og nervesystem. Der er milliarder af neuroner og hver af dem har mellem 10.–30.000 synaptiske forbindelser. Neuroner er sociale; hvis ikke de sender eller modtager signaler, visner de hen.

Det, at kunne mærke glæde, lykke, tilfredshed, engagement, ophidselse, nysgerrighed, håb, vitalitet, fryd, hengivelse, taknemmelighed, lethed og andre følelser, der fylder organismen med behag, er udtryk for specifikke neurale netværk skabt gennem neuroners synaptiske forbindelser på kryds og tværs af hele hjernen – kombineret med aktive neurokemiske belønningskredsløb (dopamin, endogene opioider, vasopressin og oxytocin). Netværk og kredsløb skabt og vedligeholdt af tryk tilknytning. God forældreomsorg sikrer de bedste betingelser for hjernes vækst gennem biokemisk stimulering og fremme af neuroplastiske processer.

Hos den utrygt tilknyttede eller traumatiserede person er der underskud af neurale netværk og neurokemiske substanser – fx lavere niveauer af oxytocin og serotonin – hvorimod frygtssystemet er hyperaktivt, fordi den utrygge tilknytning har forberedt barnet på at skulle overleve i et fjendtligt og potentielt farligt miljø.

Frygtssystemet er, som tidligere nævnt, et medfødt biologisk kredsløb beregnet på

overlevelse. Mennesket er således indrettet til helt automatisk at kunne registrere eventuelle farer og trusler i vores omgivelser. Dybt inde i vores hjerne findes amygdala, som bl.a. håndterer vores frygt- og forsvarssystemer i form af kæmp/flygt. Amygdala kan ikke som sådan tænke, men den kan opfange signaler lynende hurtigt og sætte kroppen i alarmberedskab.

Amygdala sørger for, at der via hypothalamus frigives adrenalin. Adrenalin frigives ved direkte påvirkning fra hjernen, og det går derfor meget hurtigt. Adrenalin cirkulerer rundt i blodet og stimulerer den sympatiske del af det autonome nervesystem. Denne del af nervesystemet fungerer som en "speeder" og har til opgave at gøre kroppen klar til en massiv energiudladning, således at man kan få tilstrækkelige kræfter til enten at kæmpe eller flygte. Samtidig med adrenalin udskilles også hormonet kortisol via HPA-aksen (hypothalamus-hypofyse-binyreaksen). Kortisol virker grundlæggende på samme måde som adrenalin ved at frigive energi til kroppen. Kortisol virker dog langsommere men til gengæld i længere tid.

Hjernen kan således forme sig i to spor; et vækst- og udviklingsspor, der stimulerer udforskningssystemet og indeholder mange behagelige indre tilstande grundet sunde og aktive biokemiske belønningssystemer, samt et overlevelsesspor, der indeholder mange indre ubehagelige tilstande grundet et hyperaktivt frygtkredsløb kombineret med underskud af belønningskemiske substanser.

Utryg eller traumatiseret tilknytning er således udtryk for en hjerneskade i form af et dysreguleret autonomt nervesystem, en overaktiv amygdala og HPA-akse, formindsket neural integration samt mindre hjernevolumen forskellige steder bl.a. i prefrontal cortex, hvilket medfører en forringet mentaliseringsevne; man er blevet dårligere stillet med hensyn til at forstå både sig selv og andre mennesker. Utryg eller traumatiseret tilknytning resulterer i langtidspåvirkning af hjernens neurokemiske substanser, hvilket forringer evnen til berolige sig selv og til at opretholde indre tilstande af behag og tilfredshed. Dermed står man uden effektiv beskyttelse mod stress.

Tilknytningsbaggrund spiller i dette perspektiv en altafgørende rolle for alle former for psykologisk lidelse og psykisk sygdom. Ellers sagt på en anden måde; der er altid en utryg tilknytningshistorie bag angst, depression og stress – og alle de andre lidelser et menneske kan være fyldt af grundet utilstrækkelig omsorg.

Kilder

Artiklen er baseret på en række forskellige kilder bl.a.:

Louis Cozolino

Tor Wennerberg

Anders Broberg

Jon G. Allen

Allan N. Schore

Stephen Porges

Daniel J. Siegel

Peter Fonagy

Peter Levine