

Trygg/utrygg – om parforhold og tilknytning

Lars-Erik Larsen

Psykolog

Familievernkontoret i Sør-Rogaland, avd. Bryne

22.januar

Tilknytning - definisjon

- Tilknytning omhandler det følelsesmessige båndet som dannes mellom barnet og omsorgsgiver.
- Stor betydning for senere sosial utvikling, hjernens utvikling, evne til å lære og evnen til å danne stabile, gode relasjoner i voksenlivet.

Tilknytning

- Funn fra spedbarnsforskning – Ulike tilknytningsmønstre:
 - Trygg
 - Engstelig/ambivalent
 - Unnvikende
 - Disorganisert

Omsorgspersonen som trygg base.

Obs! En forenkling av virkeligheten!

Mentaliseringsevne

- «Evnen til å kunne forstå seg selv utenfra, og andre innenfra»
- Mentaliseringsevnen utvikles i de første leveårene.
- Forutsetter omsorgspersoner som i stor nok grad er stabile, forutsigbare og sensitive ovenfor barns signaler, og som evner å speile barnet, og hjelpe det til å regulere følelsene sine.
- Obs! Ikke perfekte foreldre!

Sårbarhet

- Ingen har en «perfekt tilknytning».
- Sårbarhet = «blindflekker»
- Følelser eller tema hvor vi får problemer med å tenke om, forstå oss selv og andre, regulere følelsene våre.
- Mentaliseringssvikt: ulik terskel, ulik evne til å hente oss inn, ulike strategier for å roe oss selv.

Tilknytning som strategi for å regulere følelser

- Ikke bevisste prosesser. «Autopiloten».
- Utviklingen av tilknytningsmønstre hos barn er adaptiv, d.v.s. at den er en tilpasning til omsorgsbetingelsene det lever under.
- Det som kan være nyttig/hjelpsomt som barn, er ikke nødvendigvis hensiktsmessig som voksen.

Tilknytningsmønstre

- Forskning viser sammenheng mellom tilknytningsmønstre i barndom og tilknytningsmønstre i voksen alder/i parforhold.
- Tilknytningsmønstre får andre, og ofte mer subtile, uttrykk hos voksne.

Hvordan viser tilknytningsmønstre seg hos voksne?

- Behov for nærhet/avstand.
- Selvstendighet/avhengighet.
- Søke hjelp/be om noe fra andre.
- Følelesuttrykk/intensitet.
- Følelesregulering: «selvforsynt» vs. «avhengighet».

Forskjeller i tilknytningsmønstre:

Det som var tiltrekkende kan også bli det som er vanskelig.

«Sprudlende fargerik» eller «rolig og trygg»

Eksempler på tilknytningsatferd hos voksne

- Gå vekk.
- Bli stille.
- Klenge.
- Kontrollere/sjekke.
- Søke fysisk nærhet.

Konflikt – hva skjer med oss?

- Opplevd fare/trussel forsterker tilknytningsatferd. «Vi prøver hardere».
- Den enes tilknytningsatferd kan oppleves som en trussel av den andre.
- Konflikt vedlikeholdes/forsterkes.
- Mentaliseringsvikt (overveldelse): tenkningen vår blir absolutt, svart/hvitt, «Det føles sånn, derfor er det sånn»

Noen vanlige konflikttema hos par

- Alene/sammen. «Alenetid».
- Plikter og ansvar.
- Foreldrerolle.
- Åpenhet.
- Seksualitet.
- Kommunikasjon – kunne uttrykke behov.

Veien ut av konfliktspiralen

- Første skritt – godta at mønsteret vi har havnet inn i har vi begge et ansvar for.
- «Mønsteret er fienden».
- Skyldfordeling fører sjelden til bedring.
- Innsikt i egen og partners historie/sårbarhet gjør konflikter mindre truende, og gjør det lettere å vise forståelse.

Veien ut av konfliktspiralen

- «Oversette konflikten» – fra ytre/konkrete forhold til indre forhold (tanker, følelser, behov).
- Hva handler konflikten egentlig om? Kommunisere behov tydeligere.
- Å kunne kjenne igjen mønster gir bedre mulighet til å finne strategier som roer ned, stoppe eskalering.
- Å kunne vende tilbake til vanskelige tema når en er roligere.
- Anerkjennelse!

Takk for oppmerksomheten!

- Noen litteraturtips:

«Mentaliseringsboken» (Per Wallroth)

«Varig kjærleik. Ei handbok.» (Anne Marie Fosse Teigen)