

Trygt tilknytningsmønster

Barndoms-/tilknytningshistorie:

Forældre har i tilstrækkelig grad formået at give barnet den tryghed og forudsigelighed, barnet har haft brug for. Barnets nødvendige behov er blevet set og mødt størstedelen af tiden, barnets grænser er blevet respekteret og overholdt størstedelen af tiden, og barnets følelser er blevet rummet og spejlet størstedelen af tiden. Forældrene har været modne voksne, som har hvilet i sig selv og været i stand til at tage ansvar for egne behov, grænser og følelser, samt for relationen til barnet, også for reparation.

Indre overbevisning:

"Jeg har tillid til mig selv og det jeg føler og mærker, og jeg har tillid til at verden, andre mennesker og livet generelt vil mig det godt."

Kendetegn:

- Mærker en grundlæggende tryghed i forhold til sig selv og andre
- Indgår i tilfredsstillende relationer til både mænd og kvinder
- Har en realistisk optimisme i forhold til fremtiden
- Har let ved at regulere sig selv følelsesmæssigt
- Opretholder en naturlig balance mellem kontakt til andre og alenehed
- Kan afgrænse sig fra andre i sociale sammenhænge
- Har en sund balance mellem opmærksomhed på sig selv og opmærksomhed på andre
- Kan være kropsligt tilstede og nærværende med omgivelserne samtidigt
- Tager både initiativ til at reparere på relationsmæssige brister og tager også imod tiltag fra andre til at reparere
- Har en stærk selvfølelse og selvværd, samt respekt for andre
- Kan forholdsvis let forlade usunde/krænkende relationer uden at føle sig forkert/går ud over selvværd
- Er tydelig omkring egne behov og udtrykker dem direkte
- Adresserer udfordringer i relationer, når der er behov for at tage sig af dem
- Er ikke bange for at være alene
- Føler medfølelse med sig selv og andre ved lidelsesfulde hændelser
- Ved at tingene ikke er sort/hvid, og er i stand til at se verden fra andres perspektiv uden at miste sig selv og sit eget perspektiv
- Er i stand til at rumme to modsatrettede følelser på én gang
- Bliver sjældent overvældet af følelser, og har erfaringer med at følelser går over igen

Ængstelig/ambivalent utryg tilknytningsmønster

Barndoms-/tilknytningshistorie:

Forældrene har været i kontakt med barnet, men på en ustabil måde, og har i perioder været tilstede og givende og i perioder været fraværende fysisk og/eller mentalt og følelsesmæssigt. Barnet har derfor erfaring med at være i kontakt og blive mødt og set, men har også erfaring med, at det ikke altid er sådan, og at kontakten kan forsvinde. Der kan være forældre der i højere grad har været optaget af deres egne behov i relationen til barnet, f.eks følelsesmæssigt umodne forældre, narcissistiske forældre, usikre forældre. Det kan også være børn der tidligt udsættes for pludselige tab eller for tidlig separation.

Fordi barnet har erfaring med, at få frataget kontakten til forældrene, vil barnet som voksen konstant være på jagt efter at indgå i relationer, men vil så snart en relation er mulig blive aktiveret i en angst for at blive såret, afvist og/eller forladt. Personen vil derfor være overoptaget af, hvad der sker i andre mennesker, og socialt liv vil være præget af et højt niveau af stress.

Indre overbevisning:

"Jeg må konstant undersøge om de andre vil mig eller ej."

Kendetegn:

- Indgår i relationer på bekostning af sig selv
- Er meget tilbøjelig til at tilpasse sig andres behov, følelser og grænser
- Har kronisk angst, frustration og fortvivelse når det gælder relationer
- Har et lavt selvværd, og føler sig forkert, ufortjent og uelskelig
- Kan have fastlåste tanker
- Er i tvivl om egne følelser, behov og grænser er berettiget
- Har en frygt for, at det at have behov, følelser og grænser kan medføre afvisning/tab af kærlighed
- Accepterer det der er, fremfor at få opfyldt sande behov
- Optaget af at please andre på bekostning af sig selv
- Må give for at få, og føler ikke andre giver lige så meget igen
- Er overfokuseret på andres behov og afviser egne => vrede

Undgående utryg tilknytningsmønster

Barndoms-/tilknytningshistorie:

Forældrene har været afvisende og/eller fysisk og/eller mentalt fraværende, eventuelt fordi forældrene har været angst for (egne) følelser og/eller for at miste sig selv og egne behov, følelser og grænser i relationen med andre.

Indre overbevisning:

"Jeg kan klare mig selv og jeg har ikke brug for nogen andre."

Kendetegn:

- Søger selvafgrensning på bekostning af behov for kontakt med andre
- Minimerer betydningen af relationer
- Foretrækker at engagere sig på en overfladisk og ikke-relationel måde
- Er afvisende over for andre og overfokuseret på sig selv
- Har en god faktuel hukommelse men ingen følelsesmæssig erindring
- Har svært ved at mærke og udtrykke følelser og følelsesmæssige behov
- Undertrykker og benægter behov for kontakt med andre og har en falsk selvopfattelse af at være gladest alene
- Giver op i forhold til kontakt med andre mennesker, men relaterer sig i stedet til dyr, natur, spiritualitet og lignende
- Kan føle sig fremmed, anderledes, mekanisk, udstødt og/eller at der ikke er plads til ham/hende i verden
- Forsvinder i kontakten, afbryder kontakten, dissocierer ubevidst
- Har en nedsat forventning til andre
- Er bange for at have behov der er afhængige af andre, fordi det bliver for sårbart og overvældende
- Benægter egne behov og kan derfor have tendens til at benægte eventuel partners/ andres behov
- Betragter dét at have behov som et udtryk for svaghed, også hos eventuel partner/ andre
- Kan have meget energetisk aktivitet i hovedet og ikke noget/så meget i resten af kroppen
- Kan være enormt skarp og hurtig kognitivt, men have utrolig svært ved at udtrykke sig følelsesmæssigt
- Kan have tendens til hovedpine og migræne
- Kan have mange overfladiske relationer, men udfordringer med/i dybe relationer
- Kan have svært ved øjenkontakt og fysisk berøring

Desorganiseret utryg tilknytningsmønster

Barndoms-/tilknytningshistorie:

Forældrene har været fysisk voldelige og skræmmende og/eller stærkt uforudsigelige i deres adfærd uden evne til at være til stede på barnets præmisser. Det kan være forældre som har været traumatiserede, misbrugere, psykisk syge eller lignende.

Den desorganiserede tilknyttede er grundlæggende spændt op mellem to overlevelseskampe; kampen for at overleve truslen fra forældrene og kampen for den livsnødvendige tilknytning. Han/hun ved (oftest ubevidst) at han/hun dør hvis han/hun ikke knytter sig, men at han/hun risikerer at dø af tilknytningen, fordi den der skal beskytte ham/hende er livstruende.

Indre overbevisning:

"Jeg mærker ikke noget – jeg går helt i stykker – jeg er forvirret/desorienteret."

Kendetegn:

- Kan ofte sidde fast i et tilnærmelse-undgåelsesmønster i relationer med andre
- Kan komme til at føle sig som en fiasko/ødelagt i relationelle sammenhæng på grund af de overvældende og dissociative reaktioner der aktiveres af det gamle relationelle traume fra barndommen
- Oplever en inde forvirring i kontakt med andre mennesker i forhold til om forbindelsen er sikker eller om der er grund til at flygte/kæmpe
- Har brug for tydelighed fra andre, og utydelighed kan skabe en voldsom indre turbulens af vrede og panik
- Oplever et indre kaos ved usikre og "skøre" situationer
- Kan have en stor frygt for at blive skør/sindssyg
- Kan føle sig desorienteret eller fragmenteret i relationer til andre
- Kan opleve flash backs af barndomstraumer, hvor fortiden opleves som nutiden
- Kan være distanceret og have hukommelsesproblemer
- Kan føle sig adskilt fra sin krop => selvdestruktiv adfærd som cutting
- Er misafstemt i forhold til at bedømme reel fare
- Kan have et kronisk behov for at kæmpe eller flygte i relationer – mangler en følelse af sikkerhed
- Kan have pludselige stemningsskifte
- Svært ved at være nærværende i relation med andre mennesker/parforhold