

Om den vigtige **TILKNYTNING**



Annalie Jørgensen

Indholdsfortegnelse

Indledning.....	2
Tilknytningens formål.....	3
Overlevelse.....	3
Udvikling.....	4
Dannelse af personlighed.....	5
Grænser.....	6
Regulering.....	7
Selvtillid, selvfølelse og selvværd.....	7
Tilknytningens indflydelse på personlighedsdannelse, selvfølelse og selvværd.....	10
Kvaliteten af tilknytning.....	12
Hvad vil det sige at være trygt eller utrygt tilknyttet?....	12
Indrestyring og ydrestyring.....	13
Eablering af tilknytning.....	14
De(n) primære omsorgsperson(er).....	14
Heling af udviklings- og tilknytningstraumer.....	17
Heling i relationen til omsorgspersonen.....	18
Heling i voksne relationer og parforhold.....	19
Heling i terapi.....	20
Opsummering.....	22
Referencer.....	23

Indledning

Den relation, vi som babyer får til vores primære omsorgspersoner (i de fleste tilfælde er disse forældrene), har en afgørende indflydelse på, hvordan vi bliver som mennesker, hvordan vi oplever resten af verden, og hvordan vores relation til andre mennesker vil blive, inklusiv relationen til vores børn og dét vi giver videre til dem. Det har en indflydelse på de valg vi træffer i livet, og måden hvorpå vi kommer igennem livets uundgåelige kriser. Kort sagt, er denne relation noget af det vigtigste at have fokus på, netop fordi det har sådan en stor indflydelse og en afgørende betydning for os selv, vores liv og vores trivsel hele livet igennem. På fagsprog kaldes denne relation for 'tilknytning', og jeg er overbevist om, at hvis flere forstod tilknytningens formål, dynamik og vigtighed, så ville verden blive et bedre sted at være for os alle. Mit formål med denne bog er derfor, at forsøge at kommunikere den vigtigste viden vi i dag har om tilknytning i en kort og forståelig form, uden at gå på kompromis med for mange nuancer, og mit håb er, at denne viden vil nå ud til så mange som overhovedet muligt. Tak fordi du læser med.

Tilknytningens formål

Vi mennesker er fødte sociale flokdyr. Allerede fra fødslen er vi dybt afhængige af andre mennesker. Gennem evolutionen er vi derfor blevet programmeret til at knytte os til andre, og tilknytning er således uundgåeligt. Biologisk set har tilknytningen to formål, nemlig at sikre det lille barns overlevelse, samt at understøtte barnets videre udvikling.

Overlevelse

Det lille barn kommer til verden helt forsvarsløst og ude af stand til at forsvare og tage vare på sig selv. Derfor er det blevet udstyret med gribe- og sutreflekser, så det er klar til at hægte sig fast på moderen og nære sig på hendes bryst. På samme måde er det lille barns gråd designet til, at gå direkte i moderens nervesystem, og fremkalde en øjeblikkelig trang til at tage barnet op og beskytte det.

Hos moderen frigives der store mængder oxytocin under den naturlige fødsel. Oxytocin er et hormon som populært kaldes kærlighedshormonet eller tilknytningshormonet, og som udløser en kraftig øjeblikkelig forelskelse hos moderen. Denne øjeblikkelige forelskelse skal sikre, at moderen vil gøre alt, hvad hun er i stand til, for at det lille barn overlever. Det er også denne udløsning af oxytocin, der får livmoderen til at trække sig sammen efter fødslen og dermed sørger for moderens overlevelse, og ligeledes denne oxytocin der

stimulerer nedløbsrefleksen, så modermælken kan flyde ud og sikre barnets næring.

Udvikling

Udvikling og tilknytning er tæt forbundet. Menneskets hjerne er ikke færdigudviklet når det bliver født. For at babyens hoved skal kunne komme ud gennem fødekanalen ved fødslen, har evolutionen sørget for, at hjernen kun er en femtedel af sin fuldvoksne størrelse, når babyen bliver født. Hjernen vokser efterfølgende over tid, særligt i de første leveår. Som 6-årig vil barnets hjerne være vokset til omkring 90% af sin fulde størrelse, og når faktisk først sin fulde størrelse når barnet er blevet en voksen i midten af 20'erne. I takt med at hjernen vokser, sker der en modning af barnet. Denne modning består af en lang række potentialer for udvikling. Modningen og potentialerne for udvikling folder sig ud over tid i en specifik rækkefølge. For eksempel skal vi lære at sidde før vi kan stå, og pludre før vi kan tale, ligesom vi er afhængige før vi kan blive selvstændige. Udviklingen foregår ikke altid glidende men kan i perioder ske i ryk. For at modningen finder sted, er det afgørende at mulighederne for udvikling mødes og understøttes på det rette tidspunkt og på hensigtsmæssig vis af barnets omsorgspersoner. Vi er altså afhængige af, at andre skal møde og respondere på vores potentialer for udvikling, for at modning og udviklingen kan finde sted. Tilknytningen mellem barnet og dets omsorgspersoner vil dermed danne rammen for barnets udvikling.

Tilknytningen sikrer også, at barnet naturligt vil følge den person, som det er knyttet til, præcis som vi ser det i dyreriget, hvor andemor kommer vraltende med alle sine ællinger efter sig. Forskning viser, at barnet allerede i fostertilstanden er klar til at orientere sig imod moderens stemme, og at det allerede fra fødslen viser tegn på at imitere omsorgspersonens ansigtsudtryk.

Dannelse af personlighed

Et menneskes personlighed beskriver måden, hvorpå vi handler i forhold til os selv og verden. Personligheden indebærer derfor også de følelser og behov vi har, da disse vil danne udgangspunktet for vores handlinger.

Til at begynde med oplever det lille barn sig selv og moderen som én enhed. Det er dét man i fagsprog omtaler som 'symbiosen'. Barnets videre udvikling afhænger af, hvordan adskillelsen fra symbiosen sker. Adskillelsen fra symbiosen er den proces, hvor barnet lærer at forstå og erkende sig selv og moderen, som to separate individer i samspil med hinanden, og ikke som én enhed. Processen er bl.a afhængig af moderens evne til at adskille egne følelser og behov fra barnets. For ligesom at et barn skal lære, hvordan de forskellige farver ser ud, og hvad de hedder, så skal barnet også lære, hvordan de forskellige føler mærkes, hvordan det kan rumme dem, og hvordan det kan reagere hensigtsmæssigt på dem. Er moderen selv i stand til at identificere og rumme hendes egne følelser og til at adskille sine egne følelser fra barnets, kan hun fungere

som et spejl for barnets følelser og behov (på fagsprog kaldet 'spejling'). Spejling kan være gennem ansigtsudtryk, ved verbalt at italesætte, hvordan barnet har det osv. Ved at fungere som spejl, kan moderen hjælpe barnet til at tage dets følelser og behov til sig, så de kan blive en integreret del af barnets personlighed.

Mellem 6 måneder og 18 måneder sker der en stor udvikling i barnets opfattelse af sig selv som værende et separat individ adskilt fra moderen. Det medfører at barnet nu også kan forstå, at det kan blive forladt af moderen. Denne nye forståelse skaber en voldsom angst hos barnet, som stadig ikke er i stand til at tage vare på og forsvare sig selv, og det vil derfor udvise tydelig tilknytningsadfærd for at sikre sig, at moderen ikke forlader det. Denne periode kaldes på fagsprog for 'separationsangstfasen'.

Grænser

I takt med at barnet forstår, at det er et individ for sig selv, og ikke en del af moderen, vil det også blive bevidst om, hvor og hvordan det afgrænser sig fra moderen, både fysisk og mentalt, såfremt det bliver støttet i dette. At barnet overhovedet har en fornemmelse af sig selv og af at være til stede i verden, forudsætter at barnet fysisk er i stand til at mærke sin krop, og hvor denne afgrænser sig. På et mentalt og mere følelsesmæssigt plan, afgrænser barnet sig fra moderen ved at det har sine egne behov og følelser. Det mærker sult, tørst, tissetrang, frygt, tryghed, vrede,

sorg osv., og bevidstgørelsen om disse afgrænsninger er mindst lige så vigtig som bevidstgørelsen af de fysiske grænser.

Grænseoverskridende adfærd kan handle om de fysiske grænser, som f.eks. at komme for tæt på, at få proppet noget i munden mod sin vilje, at blive rørt, taget op og holdt imod sin vilje og at blive tvunget til øjenkontakt. Overskridelse af mentale og følelsesmæssige grænser kan f. eks. være, at få gjort sine følelser forkerte og få at vide man har det på en anden måde end man rent faktisk har ("det gjorde da ikke ondt", "det kan du da godt lide"), at få at vide, hvordan man skal tænke og handle, at blive truet til at handle imod egen lyst og behov osv.

Mange af os har fået overskredet vores grænser og har måttet undertrykke dem allerede som små. Derfor kan det være svært helt at begribe, hvad grænser er, netop fordi vi ikke kan mærke vores egne grænser.

Regulering

På grund af den umodne hjerne, er det lille barn ikke selv i stand til at regulere sig, hverken fysisk eller følelsesmæssigt, og det har derfor brug for hjælp fra en voksen. Denne regulering er allerede nødvendig fra fødslen, hvor barnets temperatur, hjerterytme og åndedræt reguleres af den fysiske hud-til-hud kontakt mellem barnet og moderen. Følelsesmæssigt og behovsmæssigt må den voksne også hjælpe barnet ved at opfylde barnets behov og ved at spejle barnets følelser. Det kan være ved at tage barnet op og trøste

det når det græder, amme det når det er sulten eller utryg osv., og det kan være ved at respondere passende følelsesmæssigt på barnets følelser, sætte ord på dem, anerkende dem osv.

Gennem gentagene oplevelser, hvor barnet hjælpes til at blive reguleret, vil barnets nervesystem blive formet og barnets selvreguleringssystem blive udviklet.

Selvtillid, selvfølelse og selvværd

For at forstå tilknytningens betydning, er det afgørende at forstå, hvad selvfølelse og selvværd er. Mange har svært ved at begribe, hvad selvfølelse og selvværd er, og forveksler det alt for ofte med selvtillid, som er noget helt andet. Dette kan skyldes, at mange har lavt eller ikke-eksisterende selvfølelse og selvværd. For hvordan skal man kunne forstå, hvad følelsen af sit selv betyder, hvis man ikke kan føle sit selv? Og hvordan skal man kunne forstå, hvad det vil sige, at ens selv har værdi, hvis man ikke selv tillægger sit selv værdi?

Selvtillid relaterer sig til noget du *gør* og *kan*. Du kan være pligtopfyldende, klog, flittig, smuk, god til at danse osv. Dét at du mestrer denne evne, giver dig en tillid til dig selv om at du kan.

Selvfølelse relaterer sig til den du *er* som person. Det vil sige, de følelser du har, værdier, lyster, præferencer, behov, mavefornemmelse, intuition osv. Hvad gør dig glad? Hvad gør dig trist? Hvad brænder du for? Hvad har du behov for? Selvfølelse er, som ordet indikerer,

din følelse af selv. Altså hvor tydeligt du mærker dig selv, dine følelser, værdier, lyster osv.

Selvværd relaterer sig også til den du *er* som person. Som ordet indikerer, handler selvværd om, hvor stor en værdi du tillægger dig selv, altså dine følelser, værdier, behov, lyster, præferencer osv. Er det noget værd, hvordan du føler? Har du ret til at være glad? Eller ked af det? Eller vred for den sags skyld? Er dine behov værd at få opfyldt? Eller er andres behov vigtigere og mere værd?

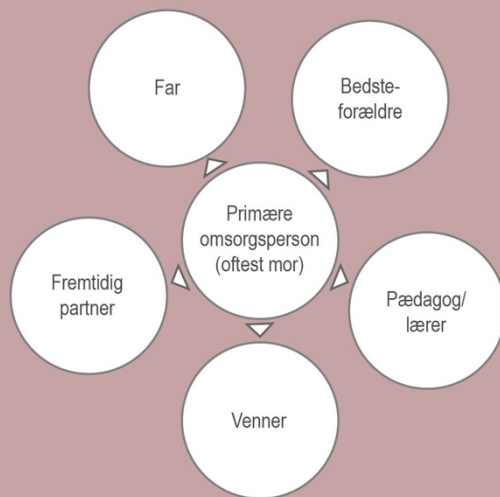
En stærk selvfølelse og et solidt selvværd er afgørende for vores livskvalitet og mentale velbefindende. Og netop en stærk selvfølelse og et solidt selvværd kan vi opnå gennem tilknytningen til vores primære omsorgsperson(er). Det skal vi høre nærmere om senere.

Tilknytningens indflydelse på personlighedsdannelse, selvfølelse og selvværd

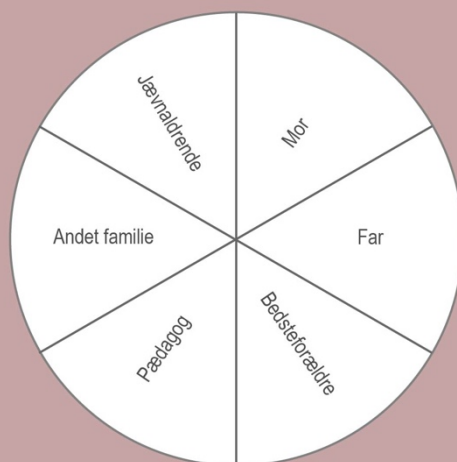
Fordi vi mennesker er biologisk programmeret til at knytte os, vil tilknytning være uundgåeligt. Det vigtige at forstå om tilknytning, er derfor ikke, om hvorvidt et barn er i stand til at knytte sig eller ej. Barnet vil knytte sig uanset hvad, og som de fleste erfarer, kan et lille barn nemt knytte sig til en sut af gummi eller en bamse af polyester. Det essentielle at forstå omkring tilknytning er vigtigheden af kvaliteten af selve tilknytningen. For det er kvaliteten af tilknytningen som har en helt afgørende indflydelse på barnets udvikling af selvfølelse og selvværd, kvaliteten af tilknytning til andre mennesker fremadrettet osv. Dette er illustreret i figur 1, side 11. (OBS: Det er individuelt hvilke personer man knytter sig til. Figuren er kun ment som eksempel. Desuden illustrerer figuren ikke vigtigheden af de forskellige personer, men udelukkende tilknytningens dynamik.)

Som mennesker har vi altså ikke en vis mængde tilknytning som skal fordeles ud mellem de vigtige personer i vores liv, som det er illustreret i figur 2, side 11. Tilknytningen sker parallelt (se figur 3, side 14), og ikke på bekostning af hinanden. At moderen bryder tilknytningen ved at stoppe amning, så faderen eller pædagogen også kan trøste, giver altså ikke mening. De har alle hver deres tilknytning til barnet.

Figur 1: Hvordan tilknytning påvirker kommende relationer



Figur 2: Tilknytning kan IKKE fordeles



Kvaliteten af tilknytning

At en person er et barns primære omsorgsperson siger altså ikke noget om selve kvaliteten af tilknytningen mellem omsorgspersonen og barnet. Barnet kan sagtens være utrygt tilknyttet sin primære omsorgsperson.

Hvad vil det så sige at være trygt eller utrygt tilknyttet?

Små børn er fuldstændigt afhængige af de voksne for at overleve. Det lille barn ved instinktivt, at hvis det bliver forladt af den voksne, så vil det medføre døden. Barnet vil gøre alt, hvad det er i stand til, for at sikre sin overlevelse. Hvis det mærker, at dets følelser, behov eller sider af dets personlighed ikke er accepteret af den voksne, vil det tilpasse sig ved at undertrykke og ignorere disse. Dette vil selvfølgelig påvirke barnets selvfølelse og selvværd. Det samme gælder, hvis barnets grænser ikke bliver anerkendt og respekteret. I bund og grund handler det om kærlighed. Er barnet sikker på den voksnes kærlighed, eller føler barnet, at det skal tilpasse sig for at være elsket af den voksne?

Barnets fuldkomne afhængighed af den voksne medfører en magtubalance i relationen. På grund af denne magtubalance, vil det ALTID være den voksnes ansvar at sørge for at skabe en tryk tilknytning til barnet. En tilknytning, hvor barnet ved, at den voksne aldrig vil forlade det, hverken fysisk ved at gå fra det, eller følelsesmæssigt ved at afvise barnets følelser.

Det afgørende for tilknytningens kvalitet er altså den voksnes evne til at kunne rumme barnet og dets følelser, præcis som det er, og til at kunne adskille sine egne følelser fra barnets, så den voksne kan spejle barnets følelser rent. Denne evne kaldes på fagsprog 'mentaliserings'.

Indrestyring og ydrestyring

Formår den voksne at skabe en tryk tilknytning til barnet, hvor barnet ved, at det er elsket og aldrig vil blive forladt, vil barnet føle sig tryk nok til at mærke og udtrykke sig selv. Barnet vil altså udvikle en stærk selvfølelse og et solidt selvværd, som det kan bruge til at guide sig selv gennem livet. Det vil være indrestyret. Formår den voksne derimod ikke at skabe en tryk tilknytning, vil barnet undertrykke og ignorere følelser og sider af sig selv, af frygt for at miste kærlighed og blive forladt. Barnets valg og beslutninger vil være styret af noget ydre, altså ydrestyret. Dette vil barnet tage med sig i sine andre relationer, hvor det vil lade sig styre af forestillingerne om andres tanker, følelser og holdninger, af frygt for at miste de andres accept og i sidste ende blive forladt af flokken.

Ydrestyring kan også opstå, hvis barnet udelukkende bliver rost for handlinger og kvaliteter, uden at blive anerkendt for sine følelser og for blot at være i live.

Etablering af tilknytning

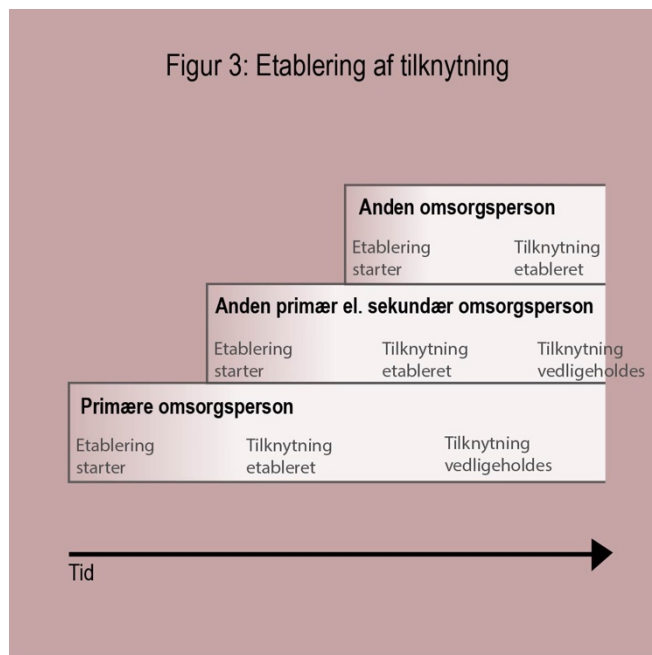
Som nævnt flere gange tidligere, er vi mennesker programmeret til at knytte os til andre mennesker, og tilknytning er derfor helt uundgåelig. Tilknytningen starter allerede i fosterstadiet, og intensiveres umiddelbart efter barnet forlader den velkendte livmoder og kommer ud i den store verden.

At skabe en stærk tilknytning kræver kontinuerligt nærvær, engagement og ikke mindst tid. Det kan sammenlignes med etableringen af et parforhold, som udspringer af forelskelsen, men bygger på gentagne positive oplevelser. De gentagne positive oplevelser bliver til erfaringer, som skaber en dybt iboende følelse af tillid og tryk. Da babyer og små børn ikke har samme tidsfornemmelse som voksne, er det ekstra vigtigt at have fokus på tid sammen, når man vil etablere en tryk tilknytning.

De(n) primære omsorgsperson(er)

Mens fosteret ligger inde i moderens mave, vil barnet være udsat for de følelser, moderen har via hormonerne. Ligeledes vil det kunne fornemme moderens psykiske tilstand gennem hendes puls. På dette tidspunkt udgør moderens krop, og særligt livmoderen, hele barnets verden. Allerede her vil barnet blive præget gennem tilknytningen. Er verden (livmoderen) et tryk og rart sted at være? Eller er det utryk og fyldt med stresshormoner?

Barnet orienterer sig allerede mod moderens stemme i fosterstadiet og umiddelbart efter fødslen udvikler barnet en præference for hendes personlige duft. Det første år af barnets liv, er barnet biologisk programmeret til at forvente at være fysisk tæt på moderen som en del af symbiosen, og moderen vil naturligt blive den primære omsorgsperson i de fleste tilfælde. Med tiden vil barnet sideløbende begynde at orientere sig mere udad, og langsom vil det begynde at indgå mere i andre sociale relationer som inkluderer faderen, søskende, anden familie og venner. (bl. a Buckley 2009, s. 222) Dette er illustreret i figur 3.



Der findes selvfølgelig også mange eksempler, hvor der er andre som bliver den primære omsorgsperson, for eksempel i tilfælde, hvor moderen får en fødselsdepression og ikke kan tage sig af barnet, hvis moderen går bort eller forlader familien eller ved bortadoption o.l.. Kvaliteten af tilknytningen til den nye primære omsorgsperson vil så have en afgørende indflydelse på barnets udvikling og kvaliteten af barnets efterfølgende relationer. Kvaliteten af tilknytningen til moderen, som oprindeligt var barnets primære omsorgsperson, vil dog unægteligt have en indflydelse på barnet. På samme måde vil et barn der er blevet forladt af sin far være præget af dette svigt, selvom tilknytningen til moderen er af høj kvalitet.

Heling af udviklings- og tilknytningstraumer

Barndommen er en tid, hvor barnet hudløst og uforberedt oplever alt for første gang, og dette gør barnet ekstra sårbart. Eftersom ingen mennesker er perfekte, heller ikke forældre, er det uundgåeligt at der under opvæksten er indtruffet situationer, hvor barnets behov ikke er blevet mødt. Derfor har vi alle større eller mindre udviklings- og tilknytningstraumer. Dette kan komme til udtryk ved handlingsmønstre og forsvarsmekanismer, som engang var livsnødvendige, men som er uhensigtsmæssige for voksne og som forringer livskvaliteten. Det kan være en enorm ydrestyring, der fører til angst, en reduceret evne til at mærke og sætte grænser, som kan føre til stress, udfordringer i at skabe relationer til andre, som kan føre til ensomhed, samt lavt selvværd og manglende selvfølelse, som kan føre til en følelse af meningsløshed og endnu værre depression.

Heldigvis er menneskets hjerne plastisk. Det vil sige at vi kan skabe nye nerveforbindelser og dermed også nye handlemønstre gennem oplevelser, som kan føre til heling. Vi kan dog ikke hele disse traumer alene, for det der er blevet traumatiseret i en relation, skal også heles i en relation.

Heling i relationen til omsorgspersonen

Den oplagte og absolut mest effektive heling opnås gennem direkte arbejde med relationen til den omsorgsperson, som ikke formåede at imødekomme barnets behov.

Som tidligere beskrevet, er der en magtubalance i forholdet mellem barnet og den voksne, fordi det lille barn er fuldkommet afhængigt af den voksne for at overleve. Derfor vil det altid være den voksne, der har ansvaret for relationen, og det er således også den voksnes ansvar at imødekomme barnets behov. Tager den voksne ikke ansvar, vil barnet blive nødt til at gøre det, ved at tilpasse sig den voksnes behov for at sikre sin overlevelse. Denne tilpasning bliver på bekostning af barnets selvfølelse og selvværd.

Selvom barnet nu er blevet voksent og ikke længere er afhængig af omsorgspersonen for at overleve, spiller denne ubalance stadig ind. For de behov som ikke blev mødt, førte til udviklingspotentialer som ikke blev udviklet. Det betyder, at selv om barnet nu er voksent, vil det på disse områder stadig være et barn rent modningsmæssigt.

Evner omsorgspersonen at tage ansvar for de behov der ikke blev mødt, og som måske endda stadig ikke bliver mødt, vil dette hjælpe det voksne barn til at hele. Prøv blot at tænke på en hændelse fra din barndom, hvor du ikke følte dig ubetinget elsket af din mor eller far. Det kan være at du fik voldsomt skæld ud, at de lovede dig noget, som de ikke overholdt, at de forlangte noget af dig, som blev på bekostning af dig selv, eller

noget helt fjerde. Mærk den smerte som dette bringer op i dig. Forestil dig nu, at du fortæller din mor eller far om denne hændelse, hvordan den fik dig til at føle, og eventuelt hvad det har haft for dig af konsekvenser. Forestil dig så, at din mor eller far tager ansvar for episoden. Forestil dig at de anerkender din oplevelse og dine følelser og siger undskyld. Bare at forestille sig det, kan give en følelse af forløsning og heling. Tænk så lige, hvad det kan gøre, hvis dette ikke kun er forestilling, men virkelighed.

Desværre er det ikke altid muligt for omsorgspersonen at indse sit ansvar og tage det på sig, da omsorgspersonen selv kan være hæmmet i sin modning. Derfor er det langt fra altid muligt at opnå helingen gennem direkte arbejde med denne relation.

Heling i voksne relationer og parforhold

Vi mennesker søger automatisk at reparere de sår, vi fik i barndommens relationer ved hjælp af de relationer, vi har i nutiden. Særligt gennem vores kærlighedsrelationer. For tilknytningen til vores primære omsorgspersoner, den "kærlighedsrelation" vi fødes ind i, kommer til at danne et grundmønster for, hvad vi tror kærlighed er, og hvordan den opnås. Derfor vil vi, selv som voksne, nemt komme til ubevidst at forveksle kærlighed til en partner med den "kærlighed" som skulle sikre vores overlevelse. Var kærligheden fra dine forældre betinget af at du var på en bestemt måde? Pligtopfyldende, opførte dig 'pænt', tilsidesatte dine egne behov osv. Eller måske var der sider og

følelser i dig selv som du måtte undertrykke, for at få kærlighed? Som f. eks vrede og sorg.

Gennem vores voksne kærlighedsrelationer får vi muligheden for at hele de traumer, vi har med os fra vores barndomsrelationer. De fleste af os vil nemlig forelske os i personer med træk og tendenser som bevidst eller ubevidst minder os om vores omsorgspersoner. Dette kan unægtelig skabe konflikter, eftersom det kan udløse umodne reaktionsmønstre baseret på gamle behov, der ikke blev mødt. Formår partneren dog at møde os i vores behov, på en måde, der fremmer vores potentielle udvikling, vil dette kunne føre til heling.

Heling i terapi

Flere undersøgelser har vist, at når det handler om terapi, er det ikke så meget den metode, som anvendes, der virker helende. Derimod er det selve relationen mellem klienten og terapeuten, der har den afgørende indflydelse på, at heling kan finde sted. At få skabt en relation, der vil bidrage til at fremme klientens udviklingspotentiale og heling, kræver at terapeuten har arbejdet nok med sig selv, til at kende til og få helet sine egne udviklings- og tilknytningstraumer. For ligesom en partner, ven, kollega mm. kan have træk og tendenser som bevidst eller ubevidst minder os om vores omsorgspersoner, kan dette også gøre sig gældende i relationen mellem en terapeut og en klient. Terapeutens vigtigste opgave er, at gøre dét som omsorgspersonen ikke formåede, nemlig at kunne

rumme klientens følelser og kunne adskille klientens følelser fra sine egne, så terapeuten kan spejle klientens følelser rent og anerkende dem. Dette arbejde inkluderer også, at terapeuten støtter klienten i at blive bevidst om de mønstre og processer, som udløses hos klienten, og hvad der udløser disse. At komme i kontakt med gamle undertrykte følelser kræver tryghed, da det netop var utrygheden som førte til undertrykkelse. Derfor er det afgørende med en tryk relation mellem klienten og terapeuten. Bevidstheden om mønstrene og processerne, og hvor de stammer fra, samt dét at blive mødt i de undertrykte følelser der var og stadig er på spil, vil hjælpe klienten til en forløsning og derved også heling.

Opsummering

Afslutningsvis kommer her en kort opsummering af de vigtigste pointer omkring tilknytning:

- Tilknytningens formål er overlevelse og udvikling, og tilknytning vil ske uanset hvad.
- Tilknytning starter allerede i maven.
- Tilknytning handler om kvalitet frem for kvantitet.
- Kvaliteten af tilknytningen til den primære omsorgsperson har en afgørende indflydelse på kvaliteten af tilknytning barnet danner fremadrettet.
- Tryk tilknytning kræver engagement og tid - ofte mere end vi har til rådighed i vores samfund.
- Kvaliteten af tilknytning afhænger af omsorgspersonens evne til at spejle barnet, møde barnets behov og sætte sig i barnets sted.
- Menneskets hjerne er plastisk, og det er altid muligt at hele tilknytningstraumer. Men vi kan ikke gøre det alene, og det kræver endnu mere tid og engagement end det ville have gjort i første omgang.

Referencer

Arbøl, Niels: *Det moderløse samfund – En naturvidenskabelig kulturkritik*. Queenswood 2013.

Bertelsen, Preben: *Personlighedspsykologi*. Frydenlund 2009.

Buckley, Sarah J.: *Gentle birth, gentle mothering*. Crown Publishing Group 2009

Davidson-Nielsen, Marianne og Nini Leicke: *Den nødvendige smerte – Om tab, sorg og adskillelsesangst*. Hans Reitzels Forlag 2003.

Dyhrberg, Lena: *Født klog – Ny viden, der vil ændre dit syn på børn*. Siesta 2009

Gaskin, Ina May: *Ina May's Guide to breastfeeding*. Printer & Martin 2009

Hart, Susan: *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag 2009.

Hostrup, Hanne: *Gestaltterapi – Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. Hans Reitzels Forlag 2009

Hostrup, Hanne: *Kærestebilleder – Parforhold og udvikling*. Hans Reitzels Forlag 1999

Juul, Jesper: *Familierådgivning – Perspektiv og proces*. Schønberg 1996

Madsen, Svend Aage: *Fædrene i tilknytningsforskning*. Psyke & Logos, nr 24, 2003

Miller, Alice: *Det selvudslettende barn*. Hans Reitzels Forlag 2004.

Neufeldt, Gordon og Gabor Maté: *Hold on to your kids – Why parents need to matter more than peers*. Ballantine Books 2014.

Neufeldt, Gordon: *Power To Parent Series – DVD*. Neufeldt Institut, 2017