

Tilknytning – en baggrundsartikel

Hvad er det for et begreb, og hvorfor hører det hjemme på demensområdet?

Af Susanne Boel, psykolog

Senest redigeret august 2014.

Hvad er tilknytning?

Vi kender alle udtrykket at "knytte sig til nogen". Dvs. at vi som mennesker skaber *et følelsesmæssigt bånd* til udvalgte personer. Det er personer, som får betydning for os, som vi opsøger og bruger, når vi har behov for råd, støtte og omsorg, og som vi i det hele taget nyder at være i selskab med.

Tilknytningsteorien blev udviklet af John Bowlby og er senere videreudviklet og nuanceret af moderne udviklingspsykologi og nyere hjerneforskning. Teorien beskriver, hvordan det lille spædbarn er indstillet på at indgå i relation helt fra begyndelsen. Kvaliteten af den relation afhænger af omsorgspersonens evne til at være emotionelt tilgængelig og skabe en velafstemt og regulerende kontakt. *Udviklingen af en tryk tilknytning* forudsætter at omsorgspersonen på en forudsigelig måde evner "at være med" barnet og tilpasse sin respons til barnet. Det sker ved at aflæse barnets behov og rytmer og ved at hjælpe barnet med dets følelser og indre tilstande i form af at skærme, trøste, berolige, opmuntre og være legende i den nonverbale kontakt.

En egentlig tilknytning er etableret i den sidste del af første leveår. På det tidspunkt er barnet i stand til at have specifikke forventninger til forskellige tilknytningspersoner. De tidlige erfaringer med at indgå i relationer giver anledning til en slags parathed til at opleve andre på bestemte måder og at opleve sig selv på bestemte måder. Det kaldes *en indre arbejdsmodel for relationer*. Det er de briller, man ser sig selv og andre mennesker igennem, men det er mere end det. Det er også en *procedural viden eller hukommelse for og evne til* at vække bestemte reaktioner i andre mennesker, opsøge bestemte typer relationer og indgå i relationer på bestemte måder. Dvs. at menneskers skabelon for at indgå i relationer grundlægges på baggrund af emotionel kommunikation mellem barnet og dets forældre.

En tryk tilknytning er karakteriseret ved, at barnet samarbejder med forældrene, at barnet kommunikerer åbent og ligefrem om ønsker og behov, at barnet accepterer og modtager forældrenes hjælp, støtte og vejledning, og ofte opstår der en "underfundig fortrolighedskontakt". Barnet udvikler derved et ubevidst selvbillede karakteriseret ved en oplevelse af at have værdi, at have kontinuitet og at være forankret i sig selv. Det udvikler sideløbende med det en ubevidst positiv forventning til andre mennesker og deres evne og villighed til at hjælpe. En vigtig pointe i tilknytningsteorien er, at tillid til andre mennesker og selvtillid udvikles samtidig. En tryk tilknytning er kendetegnet ved, at barnet og senere den voksne søger hjælp og omsorg, når der er brug for det – og at det opleves naturligt og ikke ydmygende eller barnligt. En tryk tilknytning sætter barnet i stand til at bruge andre mennesker som en tryk base, hvorfra det kan kaste sig ud i livet aktivt undersøgende og engageret.

Mange skelner mellem selvværd og selvtillid. Selvværd udtrykker, at barnet kommer til at opleve sig elskværdig og kompetent, fordi det evner at vække den omsorg og støtte hos forældrene, som det har brug for. Derved oplever barnet sig selv som aktør i forhold til egen tilstand og oplever at egne indre følelser og tilstande er indlevelige for andre. Selvtillid handler om at være effektiv i forhold til at begå sig i verden mere generelt, at bruge sine evner.

Selvtillid vokser almindeligvis ud af, at barnet har en sikker base og en generel tillid til at andre mennesker kan bruges som sikker base – og derfra kan barnet og senere den voksne tanke op til at begå sig i verden. Selvtillid kan udvikles som kompensation for en tryk tilknytning, men da er den mere skrøbelig funderet.

En utryk eller desorganiseret tilknytning kan tage form på flere måder alt efter hvilket kompromis, barnet har evnet at gøre, der hvor omsorgspersonen ikke har tilstrækkelig sensitivitet i forhold til barnets behov. En utryk tilknytning er et kompromis mellem barnets længsel efter nærhed, ømhed og omsorg på den ene side, og barnets forsøg på at beskytte sig mod negative indre tilstande, som barnet ikke er i stand til at håndtere på egen hånd på den anden side. Altså et forsøg på at opnå en form for nærhed som ikke opleves truende. En utryk tilknytning opdeles i en overvejende undgående/afvisende form og en overvejende ængstelig/ambivalent form. En desorganiseret tilknytning er en reaktion på et miljø, som er så uforudsigeligt og/eller faretruende, at det ikke er muligt for barnet at udvikle en entydig skabelon for relationer. Tilknytning er en måde at organisere adfærd på, der tjener *flere formål*. Det tjener først og fremmest til beskyttelse og dermed overlevelse. Det tjener til oplevet tryk og en ramme om et meget fint afstemt emotionelt samspil mellem barnet og dets forældre. En tryk tilknytning er dermed en forudsætning for en positiv personlighedsudvikling og en hensigtsmæssig modning og udvikling af hjernen. Den tjener til trivsel og fortsat tilpasning i verden, idet barnet behøver et mere modent menneske at udvikle sig op af. Tilknytning er på den måde udviklingens og den fortsatte tilpasnings drivkraft. Tilknytningen bliver hen ad vejen til mere end procedural viden, efterhånden som sproget kobles på. John Bowlby var af den opfattelse, at voksne mennesker, som har en tryk tilknytning, vil være bedst tilpassede og udnytte deres evner bedst uanset alder.

Tilknytningsmønstrer har en tendens til at vare ved, men det kan ændres ved, at en person får lov at gøre sig nye relationelle erfaringer.

Hvorfor hører begrebet tilknytning hjemme på demensområdet?

Tilknytning spiller en rolle fra det øjeblik et lille menneske bliver født og resten af livet. Vi er som mennesker rettede mod andre mennesker i alle faser af livet. Oplevelsen af tilknytning spiller en rolle for vores velbefindende og vores oplevelse af tryk og mening. Således vil behovet for tilknytning spille en rolle langt hen i demenssygdommen.

Tilknytning spiller en særlig rolle, når vi oplever os truede, og når vi er udsatte og ikke kan klare os selv. Demensen udgør en trussel mod personens selvoplevelse, og den medfører en tiltagende afhængighed af andre mennesker. Det vil aktivere personens tidligere erfaringer med at være udleveret andre mennesker og dermed de tidligste erfaringer med tilknytning. Tilknytning spiller en rolle for pårørendes evne til at yde omsorg. Kvaliteten af tilknytningen mellem ægtefæller eller mellem forældre og børn har betydning for, hvad man kan have sammen, og hvad man som pårørende er i stand til at forstå – herunder om man kan forstå karakteren af en demenssygdom.

Sorg er udtryk for tab af en tilknytning eller tabet af en måde at være knyttet til et andet menneske på. Dermed er sorg et slag mod et menneskes grundlæggende måde at være i verden på. Sorgprocessen er den måde et menneske kommer til rette med det tab og finder mening og retning på ny. Gennem en sorgproces sker en tilpasning af den indre arbejdsmodel for en given relation.

Tilknytningsperspektivet tilbyder ansatte på demensområdet en forståelsesramme. Det gælder dele af adfærden hos personer med en demenssygdom. Det gælder reaktioner hos familiemedlemmer. Det gælder egne spontane reaktioner på borgere. Personalets egen historie med tilknytning vil være afgørende for, hvordan de udfylder deres professionelle rolle.

Litteratur

Bowlby, J. (1994). En sikker base. Frederiksberg: Det lille forlag.

Miesen, B. (2006). Attachment in dementia. I B.M.L. Miesen and G.M.M. Jones (Eds.), *Caregiving in Dementia*. Vol. 4. London and New York: Routledge.

Smith, L. (2009). Tilknytning og børns udvikling. København: Akademisk Forlag.

Hart, S. & Schwartz, R. (2008) Fra interaktion til relation. København: Hans Reitzels Forlag.

Gerhardt, S. (2005). Kærlighed gør en forskel. Dansk Psykologisk Forlag.