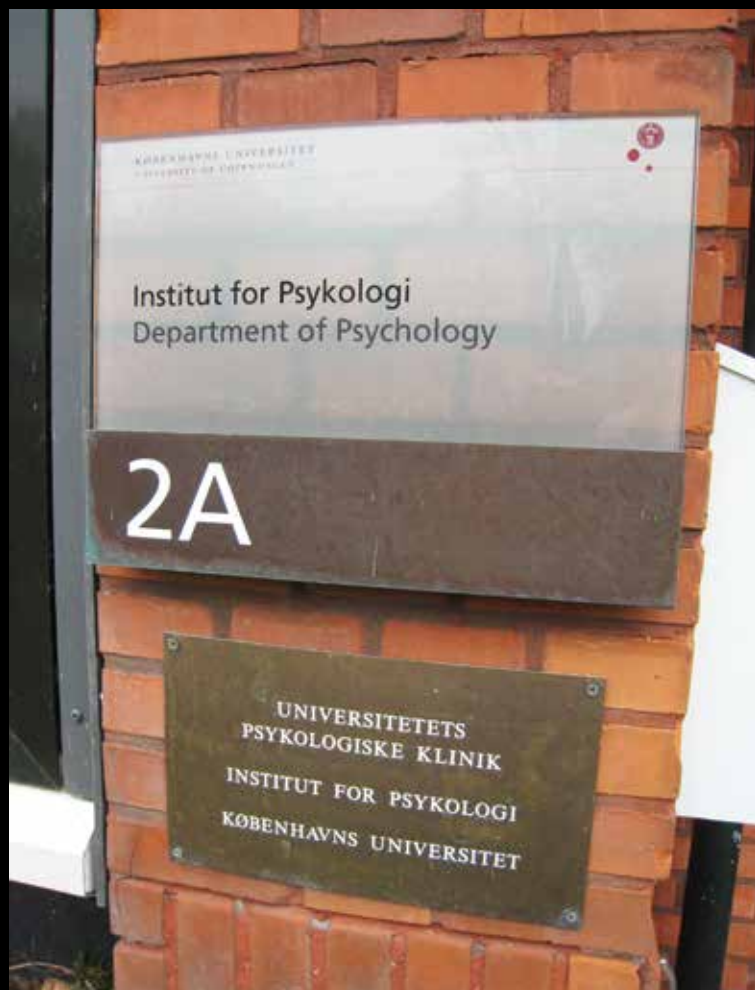




FOTOS: PRIVATFOTOS

FIND MØNSTRET FOR TILKNYTNING

Indsigt i klientens mønster for tilknytning giver en bedre chance for at danne en frugtbar terapeutisk alliance, siger Sarah Daniel. Hun forsker i de tilknytningsmønstre, forskellige klienter har.



”

Vi har alle et tilknytningsmønster, grundlagt i barndommens relationer til forældre og andre primære omsorgspersoner.

Vi har alle et tilknytningsmønster, grundlagt i barndommens relationer til forældre og andre primære omsorgspersoner. Mønstret påvirker den enkeltes evne til at indgå relationer senere i livet og har indflydelse på indstillingen til at modtage hjælp, hvis man opsøger psykoterapi.

Den danske psykolog Sarah Daniel forsker i de tilknytningsmønstre, forskellige klienter har, og hvordan terapeuten kan møde klienten gennem indsigt i dennes mønster. Opnås denne indsigt, kan det få afgørende betydning for klientens mulighed for at åbne op og drage nytte af den terapeutiske relation.

Der er stigende international interesse for dette forskningsfelt, som Sarah Daniel selv fandt interesse for i sine første arbejdsår som psykolog i dansk voksen- og børnepsykiatri.

- I psykiatrien fylder diagnoser meget, men jeg oplevede, at de ikke nødvendigvis sagde så meget om, hvordan jeg skulle gribe arbejdet an. Derfor opsøgte jeg mere systematisk viden om de tilknytningsmønstre, man har med, når man går ind i en terapeutisk relation, fortæller hun.

Sarah Daniels søgen bragte hende på sporet af international

forskning i tilknytningsmønstre, der med baggrund i studier af store repræsentative udsnit af befolkningen i fortrinsvis USA, Canada og England finder, at godt halvdelen (55 pct.) af os forlader barndommen med et trygt tilknytningsmønster. Mens den anden halvdel af en given befolkning træder ind i voksenalderen med en af følgende tre typer for utrygt tilknytning: 1. Undgående/afvisende tilknytning (15 pct.). 2. Opslugt/ambivalent tilknytning (10 pct.). 3. Ubearbejdet/desorganiseret tilknytning (20 pct.).

- Tallene hviler på et stort datamateriale, som er indsamlet ved hjælp af spørgeskemaundersøgelser, samt interviews med, og observation af, både børn og voksne, så selv om man ikke kan udelukke lokale forskelle fra land til land, er der ret solidt belæg for at antage, at tallene vil være nogenlunde de samme herhjemme, siger Sarah Daniel.

Ind i forskningen

Sarah Daniels interesse for tilknytningsmønstre førte efter nogle års praktisk arbejde som terapeut til, at hun søgte en stilling som forsker og underviser ved Psykologisk Institut på Københavns

>

- > Universitet. Her er hun i dag ansat som lektor. Hun har stadig klienter, fordi vekselvirkningen mellem praktisk og teoretisk arbejde befrugter hinanden, men hovedparten af hendes tid er dedikeret til arbejdet som forsker og underviser.

Det er der kommet en bog ud af, "Relation og fortælling. Tilknytningsmønstre i en behandlingskontekst" (2012), hvori Sarah Daniel giver en indføring i den internationale forskning på området.

Undervejs har hun tilegnet sig den interviewteknik og den evne til at analysere og kategorisere klienternes svar, som er en af de primære nøgler til det store datamateriale om tilknytningsmønstre, der findes i dag.

Metoden er udviklet på amerikanske universiteter, og det er også her, Sarah Daniel – i lighed med andre forskere, der har tilegnet sig metoden – har opnået sin autorisation til at analysere og kategorisere klienternes udsagn.

I praksis er det ofte en ret kompliceret affære at finde klientens mønster for tilknytning, fordi der både i klienten selv og i samspillet med terapeuten kan være flere parallelle mønstre for tilknytning i spil, som kan påvirke og farve terapeutens opfattelse af klientens tilknytningsmønster. Derfor er det ikke ualmindeligt med flere års terapi, før terapeuten finder frem til klientens mønster for tilknytning.

Hovedvægten i Sarah Daniels empiriske forskning er hendes bidrag til "Bulimi-projektet" på Københavns Universitet, hvor 70 kvinder, der lider af bulimi, behandles med to forskellige former for terapi, hvorefter effekten af de to terapiformer bliver målt og sammenlignet.



Når man bliver presset, kommer alt det i spil, man har på lager i forhold til tilknytning. Og hvis lageret er fyldt op med svære erfaringer, så aktiveres ens forsvarsstrategier.

Utryk tilknytning er normalt

Men det er ikke kun hos mennesker med alvorlige psykiske problemer, man finder utrygge tilknytningsmønstre, understreger Sarah Daniel, og mange med et utrygt tilknytningsmønster klarer sig godt senere hen. Det er nemlig ikke en statisk og uforanderlig tilstand. Senere nære relationer til fx partnere og venner kan moderere betydningen af de gamle mønstre.

- I ungdommen ændres tilknytningshierarkiet gradvist, når man begynder at orientere sig mod jævnaldrende. Man kan møde mennesker, der tager imod én på en anden måde, end man er vant til, og det kan ændre meget. Men det er lige så klart, at dårlige tilknytningserfaringer forøger risikoen for at falde tilbage i uhen-sigtsmæssige reaktionsmønstre, siger Sarah Daniel.

- Når man bliver presset, kommer alt det i spil, man har på lager i forhold til tilknytning. Og hvis lageret er fyldt op med svære erfaringer, så aktiveres ens forsvarsstrategier. Derfor kan selv en god oplevelse af samhørighed med et andet menneske for nogle virke utryk og provokerende, fordi den aktiverer traumatiske oplevelser tidligere i livet.

Terapeutens viden om tilknytningsmønstre kan efter Sarah Daniels mening være en stor hjælp i arbejdet med klienter.

- Man får en større forståelse for klientens måde at bede om hjælp på og dermed en bedre chance for at danne en frugtbar terapeutisk alliance. Samtidig er det nyttigt at have en form for systematisk viden om de dynamikker, der påvirker menneskelige relationer, så man ikke skal starte helt forfra, hver gang man møder en ny klient.

Afvisende tilknytningsmønstre

De terapeutiske udfordringer i forhold til klienter med utrygge tilknytningsmønstre er mange og forskelligartede.

Den grundlæggende erfaring hos mennesker med et undgående/afvisende mønster for tilknytning er, at andre mennesker ikke kan tåle ens smerte. Derfor afgrænser og beskytter de sig selv, indtil de tør tro på, at den anden ikke vil svigte, og det giver terapeuten en dobbelt udfordring:

- Man skal ikke presse for meget på, for så kan man skræmme klienten væk. Men man skal heller ikke blive så tilbageholdende, at klienten får for meget ansvar for samtalen, for så risikerer man at overse mulige åbninger.

- Terapeutens opmærksomhed kan let blive svækket eller lukke ned over for en undgående klient, fordi vedkommende taler uden om eller virker uengageret i den terapeutiske proces. Da kan det være frugtbart at metakommunikere om, hvad der foregår i rummet lige nu. Og om, hvordan klienten oplever at tale om det. Ofte vil klienten synes, at terapeuten derved kommer for tæt på, og have svært ved at mærke, hvad man egentlig føler lige nu. I de tilfælde kan det være frugtbart at tilbyde svarmuligheder og spørge, kunne det være sådan, du føler? Eller sådan? forklarer Sarah Daniel.

Ambivalent tilknytningsmønster

Mennesker med et ambivalent mønster for tilknytning er meget parate til at gå ind i relationer – også i forhold til terapeuten, som man har et stærkt ønske om at få hjælp fra og derfor let kommer til at sætte under pres.

- Men ligesom det ambivalent tilknyttede barn ikke kan bruge forældrene som en tryk base, fordi den grundlæggende erfaring er, at de ikke stiller op, når det gælder, så vil den ambivalent tilknyttede klient søge reaktioner fra terapeuten, som klienten i virkeligheden ikke kan bruge.

- Derfor skal man som terapeut forsøge at holde hovedet koldt og undgå at gå alt for ureflekteret ind i klientens følelsesmæssige kaos og mylder af historier. Ligesom man skal være mentalt for-



beredt på at kunne blive angrebet og skældt ud, fordi klientens strategi for, hvordan man opnår kontakt og hjælp, i mange tilfælde vil føre til skuffelse og vrede.

Desorganiseret tilknytningsmønster

Gruppen af personer med ubearbejdet/desorganiseret tilknytning er den mest sammensatte af de tre kategorier for utryk tilknytning. Gruppen spænder fra personer, hvor desorganiseringen kun forekommer i mindre områder af psyken, til mennesker med store psykiske vanskeligheder. Det er også her, man finder de mest traumatiske tilknytningserfaringer i form af overgreb og misbrug.

- Hvor de undgående og ambivalente mønstre nok er utrygge, men samtidig indeholder en strategi for, hvordan personen handler, så kan den desorganiserede tilknytning medføre et fravær af strategi, eller at flere strategier skifter kaotisk mellem hinanden, og det kan give terapeuten store vanskeligheder.

- I det ene øjeblik kan nærheden være skræmmende, i næste øjeblik synes klienten, at terapeuten er alt for fjern. Derfor skal man være særligt opmærksom på, hvor personen er, tale om det og være indstillet på, at der ofte er brug for, at man går ind og reparerer relationen. Ligesom det ofte vil være hensigtsmæssigt at sænke intensiteten i samtalen.

Lange forløb mest almindelige

Det sker, at terapeuten relativt hurtigt får en sikker fornemmelse af, hvordan klientens tilknytningsmønster ser ud, men det er sjældent.

- I praksis er det ofte meget mudret. Klienten kan i nogle sammenhænge give indtryk af at have et trygt mønster, mens et utrygt mønster dukker op i andre sammenhænge.

Det er heller ikke ualmindeligt, at indholdet i det klienten siger, kan tyde på én form for tilknytningsmønster, mens måden klienten fortæller, og forholder sig til terapeuten, på kan give indtryk af et helt andet mønster.

- Så før man med rimelig sikkerhed kan sige, hvordan klientens tilknytningsmønster hænger sammen, vil der ofte gå længere tid, siger Sarah Daniel. ■

Lars Lønstrup, journalist

LITTERATUR

Cassidy, J. & Shaver, P. (Eds.). (2008). *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*. 2nd ed. New York: Guilford Press.

Daniel, S.: (2012). *Relation og fortælling. Tilknytningsmønstre i en behandlingskontekst*. København: Samfundslitteratur.

Obegi, J.H., & Berant, E. (Eds.). (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. New York: Guilford Press.

Steele, H., & Steele, M. (Eds.). (2008). *Clinical applications of the Adult Attachment Interview*. New York: Guilford Press.

LEDIGE YDERNUMRE

Ledige ydernumre til besættelse 1. oktober 2014

Der opslås ledige ydernumre til besættelse 1. oktober 2014.

En oversigt over de ledige ydernumre, og hvor de geografisk skal besættes, fremgår af vores hjemmeside fra omkring 15. maj 2014. Se: www.dp.dk > Rådgivning > Selvstændig > Den Selvstændiges ABC > Ydernummer – Ansøgning om ledige ydernumre.

KRAV TIL ANSØGERE

For at komme i betragtning til et ydernummer, skal ansøgere opfylde visse krav. Efter overenskomsten skal du:

- 1] Stå til rådighed som privatpraktiserende i mindst 22 timer ugentlig, dvs. at du ikke må have fast ansættelse i mere end 15 timer pr. uge. Undtagelsesvis kan der dispenseres herfra. Hvis du søger om dispensation, da husk at anføre dette på et særskilt ark/papir i din ansøgning.
- 2] Være autoriseret af Psykolognævnet.
- 3] Besidde den nødvendige psykologfaglige kompetence, herunder have erfaring med overenskomstens persongrupper og med privatpraksis.

ANSØGNING + BILAG

Brug det særlige ansøgningsskema, når du søger om ydernummer. Du finder skemaet på www.dp.dk > Rådgivning > Selvstændig. Venligst indsend skema og bilag pr. brev til Dansk Psykolog Forening, Stockholmsgade 27, 2100 København Ø. Husk altid at vedlægge kopi af dit autorisationsbevis og specialistbevis.

NB. Selv om du har søgt om ydernummer på et tidligere tidspunkt, skal du indsende en ny ansøgning.

Ansøgningsfrist: 6. juni 2014. Senere indkomne ansøgninger (og bilag) vil ikke blive behandlet.

BEDØMMELSESUDVALGET

Alle rettidigt modtagne ansøgninger videresendes sammen med bilag til Bedømmelsesudvalget. Ansøgninger bliver alene bedømt på de oplysninger, som fremgår af ansøgningen.

Det er Bedømmelsesudvalget, der behandler ansøgninger og fordeler de ledige ydernumre. Fordelingen sker på baggrund af ansøgeres kompetencer og ud fra regionernes krav til geografi.

Ansøgerne vil ultimo august 2014 modtage svar direkte fra den region, hvor der er søgt om ydernummer.

ØVRIGE OPLYSNINGER

Har du problemer med at downloade materialet, eller har du spørgsmål til ansøgningsprocedure, er du velkommen til at kontakte sekretær Britt Vestskov-Møller, tlf. 35 25 97 22.