

# TILKNYTNING

## Anne Katrine Kjørum, student traume videreutdanning 2017-2019

*«Jeg bruker ordet sjel hvis det gjelder prosesser som oppstår **mellom** mennesker og som skapes når mennesker er i kontakt med hverandre»  
«Forstå dine sår i sjelen»*

Dette er for meg essensen i tilknytning . Det som oppstår **mellom** menneskjer.  
Eg skal presentere temaet tilknytning jamfør teorien til Franz Ruppert.  
Eg deler presentasjonen opp slik:

- 1: Kva er tilknytning ? Definisjon**
- 2: Korleis oppstår trygg og utrygg tilknytning?**
- 3: Konsekvensen av utrygg tilknytning ( Symbiosetraume, tilknytningstraume, tilknytningssystemtraume)**

### **1: KVA ER TILKNYTNING?**

#### **Definisjon ( Traumer frykt og kjærlighet kap 3)**

«Tilknytning i psykologisk forstand betyr at to levende vesen forholder seg gjensidig til hverandre og er avhengige av hverandre i de psykiske prosessene sine «

Det vesentlege kjenneteiknet på ei sunn psyke finns i tilknytningsteorien grunnlagt av **John Bowlby 1911-1990**

**Kjerna i tilknytningsteorien seier at grunnlaget for ei frisk psyke er at kvart menneskje har ei trygg tilknytning til si eiga mor.**

Bowlby sine oppdagingar kan bli oppsummert slik: Tilknytningsmønsteret blir først og fremst etablert frå fødselen av. Det er forskjellige måter å knytte seg til : Ved direkte kontakt, hud kroppskontakt, ved sansing, kjensler, ved tanker, minner og ved tale. (*Forstå dine sår i sjelen s46.*)

## **2 : KORLEIS OPPSTÅR TRYGG OG UTRYGG TILKNYTNING?**

### **Trygg tilknytning**

Trygg tilknytning skjer viss mor representerer ein trygg tilknytningsperson for barnet  
Ruppert seier at det er stor forskjell for det ufødte barnet på å leve og utvikle seg i ein kropp som er full av liv mot å oppleve kroppen til mor som tilstivna , anspent og blokkert av traumer. *(Symbiose og autonomi s 98)*

### **Trygg tilknytning oppstår hvis:**

Barnet lærer at det får hjelp og har tilgang til mor:

Når det er redd, har smerter, eller treng trøyst

Barnet utvikler ein instans inne i seg som liknar på mor

Instansen er velmeinande, og tålmodig

Barnet treng at mor kan leve seg inn i kjenslene hennar utan å leggje sine egne kjensler inni det.

### **Egenskaper ved menneskjeleg tilknytning**

**Bandet til mor er den grunnleggjande tilknytningsforma for menneskjer.**

Barnet registrerer at mor er tilstade

Spesielt ved fysisk kontakt med lukt, smak.

Augekontakt er av grunnleggjande betydning for å sterke bandet.

Gjennom mor opplever barnet at det er seg sjølv at eg er her, eg har ein kropp, eg har behov og kjensler

Tilknytninga til mor er grunnlaget for den psykiske preginga for alle. *(S47 forstå dine sår,,*

### **Barnet er totalt avhengig av foreldra**

Barnet heilt avhengig av kjærleik, omsorg og velvilje frå foreldra sine for ei sunn mental, fysisk og psykisk utvikling.

Det er ein ekstrem avhengigheit som speglar seg i psyken til barnet.

Barnet er totalt avhengig av foreldra for å få næring, omsorg, og kontakt. Redsla for og frykt for å miste foreldra er difor stor. Utan foreldre vil barnet dø. (***Symbiose og autonomi s71***)

### **Ruppert nemner også her funn frå Grossman og Grossman 2004**

Stabil mor som har det bra – fører til at barnet passer på seg sjølv oppover  
Barn med trygg tilknytning utforsker lettare omgjevnaden fordi :  
Dei veit at mor er der  
Dei kan gå til henne om dei treng trøyst, er redde, treng påfyll, og kjenner stress

### **Utrygg tilknytning**

Barnet kjenner seg utrygg og avvist  
Det indre synet barnet av seg sjølv blir også avvisande slem, utan kjærleik til seg sjølv  
**Mor** er utgangspunktet for å forstå psyken (***Symbiose og autonomi***)

Hvis bandet til mor manglar eller er alvorleg forstyrra:  
Blir det psykiske og kjenslemessige grunnlaget ustabil og prega av ubalanse  
Barnet har ingen orientering og tryggleik i forhold til seg sjølv  
Mellommenneskeleg tilknytning er prega av kjensler  
Det er ikkje nok at den andre personen er der, men **korleis** den er der  
Den andre må vera der med sine kjensler - først og fremst **kjærleik**

Menneskelege kjensler som : **Frykt, Sorg, skam og skuld,**  
Kjem frå **TILKNYTNINGSPROSESSEN ( Forstå dine sår i sjelen s 47)**

### **Psykisk skade oppstår viss**

**Mor** ikkje vender seg mot barnet, let det gråte og ignorerer kjenslene hennar  
**Mor er for oppteken med seg og sitt og sine behov, og manglar evne og vilje til**  
Utvikle ei kjenslevar haldning  
Projiserer sine egne behov på barnet –  
Stimulere for mykje eller for lite  
Set for strenge grenser for barnet eller ingen  
Barnet får eit forvrengt oppfatning av seg sjølv og sine behov  
Barnet kan ikkje løyse seg frå den symbiotiske innviklinga med mor

**( Forsking på tilknytning Mary Ainsworth, foreldre og spesielt mor sine evner til tilknytning)**

## **Barn med utrygt tilknytningsmønster**

Barnet må bruke all sin energi og merksemd på mor fordi  
Mor verkar upåliteleg og uansvarleg på barnet  
Mor blir ei kjelde til stress  
Livet blir fullt av stress  
Barnet lærer ikkje å roe seg ned, eller takle vonde kjensler  
Redsle, stress, eller når barnet treng kjenslemessig påfyll  
Foreldre ikkje klarer å reagere adekvat på barnet sitt behov for omsorg, støtte eller kjærleik  
Barnet får store psykiske lidingar

Årsaka til at foreldra ikkje klarer dette:

Dei er døde  
Psykisk sjuke  
Andeleg såra  
Overdrive opptekne av seg sjølv  
Dei avviser barnet og barnet er uønskt i utgangspunktet.

### **( Symbiose og autonomi s71)**

Barnet blir sitjande fast i frykt og ei kjensle av sinne og desperasjon heilt på starten av den kjenslemessige utviklinga si viss foreldra ikkje er tilstades psykisk eller fysisk  
**Slik skjer det verste som kan skje eit barn: Det får traumatisert tilknytningsbehovet sitt**

### **Nykelen til å forstå dette,,,,**

Traumatiske opplevingar kan føre til :

Nokon mennesker er ikkje i stand til å skape ei ordentleg kjenslemessig tilknytning  
Dei kan etablere relasjonar, men ikkje knyte band  
Dei kan ikkje ha kjærlege kjensler for barna sine fordi:  
Dei treng å beskytte seg mot alle konfrontasjonar med sine avsplitta traumatiske kjensler  
Dei er numne kjenslemessig av sitt eige traume  
Den djupe forbindelsen som trengs mellom mor og barn klikkar ikkje på plass.  
Mødrene blir i sin tur årsaken til sine eigen barns tilknytningstraumer  
Barnet søker noko som ikkje er tilgjengeleg for det fordi:

Mor eller far har eit kjenslemessig tomrom  
Den kjenslemessige utvekslinga mellom mor og barn blir da traumekjensler :Frykt, skam, og sinne  
I staden for kjærleik tek barnet inn det kjenslemessige kaoset frå mor sine traumer  
Barnet trekkjer seg inn i seg sjølv i ei fantasiverd med si einsemd for å overleve.

**For barnet blir det ei kjensle av eit indre tomrom. Den sentrale erfaringa i livet blir at det er omogleg å oppnå kontakt med ein annan person.**

### **3: KONSEKVENSENE AV UTRYGG/ MANGLANDE TILKNYTNING**

Konsekvensene av utrygg og manglande tilknytningar er store :

**«To teorier har gjort meg bedre i stand til å forstå hva som skjuler seg under overflaten til de mange formene for relasjoner og konflikter mellom mennesker: Teorien om tilknytning og teorien om traumer» (Symbiose og autonomi s71)**

**Røtene til psykiske problem seier Ruppert er hovudsakleg knytta til forstyrrelser i tilknytningsprosessen mellom mor og barn (Forstå dine sår, s 47)**

### **TILKNYTNINGSTRAUMER**

Ruppert beskriv tilknytningstraume som:

**«Personer som ikke har hatt mulighet til å bygge opp et trygt og støttende forhold til dem han er følelsemessig knyttet til « ( Symbiose og autonomi) s74**

***Tilknytningstraume oppstår hvis foreldra ikkje er i stand til å gje oss kjærleik, omsorg, og støtte.***

Viss foreldra er traumatisert vil den sannsynlegvis vera ekstremt vanskeleg for dei å gje barna sine ei trygg tilknytning

Det oppstår i staden tilknytningar som er svært ambivalente. Barna vekslar mellom å vera avvisande og unnvikande til klamrende.

Den symbiotiske prosessen mellom mor og barn blir omdanna til symbiotisk innvikling.

Viss mor er påverka av tidlegare traumer

Dei same mønstra blir ofte repetert i relasjonar seinare i livet ( **symbiose og autonomi**)

## Den psykiske dynamikken ved symbiosetraumer

Barnet blir splitta i det å vera hjelpelaus, ha avmakt og sinne, smerte fortviling over ikkje å ha blitt møtt, sett og elska av mor.

Barnet utviklar overlevelses strategier.

Det foraktar seg sjølv for å vera svak- prøver å vera stor og sterk. Liker ikkje seg sjølv fordi det er trengande

Ser etter feil i seg sjølv for ikkje å vera elska, det var ikkje bra nok, har ikkje liket mor nok

Reagerer med sinne, slik at det slepp å kjenne på smerta ved å bli forlatt

Barnet idealiserer foreldra

Identifiserer seg med overlevelses strategiene til foreldra

Foreldra blir hjelpeslause ,nokon barnet skal prøve å redde

Fordi barnet søker emosjonell kontakt

Barnet kjem umedveten i kontakt med dei avsplitta traumeenergiene til foreldra

Traumekjenslene i foreldra si psyke er som eit svart hol dei blir sugd inn i.

På grunn av dette kan ikkje barnet skilje mellom kva som er sine og kva som er foreldra sine kjensler

## Overtekne traumekjensler

Indre kjenslemessig kaos

Kjensler er viktig for utvikling av identiteten og barnet blir forvirra over kven det er

Ved å overta mor sine traumekjensler som er kjerna i identiteten overtek det også kjerna i

hennes **identitet** som legg seg over barnet sin identitet og blokkerer utviklinga

Tilknytninga mellom mor og barn blir dermed eit innvikla forhold.

Som mor er og barnet splitta i forskjellige deler som bind seg til dei korresponderende til mor.

Mor -barn tilknytninga blir vanskeleg, ikkje slik som i den trygge tilknytninga. Den forandrar seg etter som kva type traume mor har.

I desse innvikla forholda er det vanskeleg å sjå kor barnet slutta og mor byrjar

Det er også vanskeleg å kome seg ut av innviklinga

**( traumer , frykt og kjærlighet, 100-104)**

## **Korleis kome ut av symbiosetraume ?**

Erkjenne symbiosetraume som ein realitet

Forsterke og få dei sunne delane fram

Utvikle ei sunn vilje

Gje opp illusjonen om ei rask løysing

Ikkje redde foreldra, eller håpe å bli redda av dei

Halde god avstand til dei trdaumatiserte foreldra

Gje slepp på symbiotisk overtekne kjensler

Løyse opp innvikla relasjonar ( td, partnerskap)

Kunne vera med seg sjølv

Bearbeide eigne traumer ved sidan av symbiosetraumer, fks tapstraume

### **( side 121 Traumer, frykt og kjærlighet )**

Det er eit grunnleggjande behov hos mennesket å utvikle sikre og støttande kjenslemessige tilknytningar til andre.

Utan det vil vi kjenne oss eksistensielt truga og hjelpelause

For barnet er tilknytninga naudsynt for å overleve,

Det får katastrofale følgjer på barnet si psyke viss det ikkje får ei stabil og trygg tilknytning av foreldra

Det finns foreldre som forsømmer, avviser, hater, slår, og til og med drep barna sine

Foreldra bruker barna til å dekkje sine kjenslemessig og fysiske behov

Dei projiserer sitt sagn etter kjærleik på dei

Påfører dei frykten dei ikkje klarte å overvinne sjølv og kjensler av hat

### **( Forstå dine sår i sjelen s152)**

## **Ruppert har utarbeidd tre prinsipp i ein modell for fleirgenerasjonell systemisk psykotraumatologi MPT**

1; Traumatiske erfaringer blir gitt vidare til neste generasjon gjennom den følelsesmessige tilknytningprosessen.

2: Menneskepsyken er et flergenerasjonelt fenomen

3: Helbredelsen av psykiske sår bør søkes ved å ha blick for hele det traumepåvirkede tilknytningsnettverket personen er innviklet i

Ved å kombinere tilknytningsteori og traumeteori kan vi fastslå et generelt prinsipp sier Ruppert i « **( forstå dine sår i sjelen )**»

***«En mor som har lidd et traume vil uunngåelig gi den traumatiske opplevelsen vidare til barna sine i en eller annen form»***

Ei traumatisk erfaring har difor alltid ei viss effekt gjennom fleire generasjonar

Fedrene og deira traumer er også involvert i den fleirgenerasjonelle prosessen, men på ein litt annan måte enn mor.

Traumer påvirker relasjonelle system sjølv når dei traumatiserte er døde

Endringene hos den personen som vart traumatisert blir utvida til barna gjennom foreldra

**Gjennom den psykiske og kjenslemessige tilknytningsprosessen blir dei psykiske sår i ein familie gjeve vidare i arv.**



## **SPESIELLE SIDER VED TILKNYTNINGSTRAUME**

Seksuelt misbruk

Fører til

Skam

Dårleg sjølvkjensle

Erfaring i å vera makteslaus som igjen fører til splitting, mareritt, fobier

Mor ser bort fordi

Ho er tilknytningskadd

Kjenslemessig nummen

Redd for konsekvensene

Barn med tilknytningstraume kan få personlegdomsforstyrrelser som borderline

Det kan oppstå

Mobbing

Rus

Sjølvmordsforsøk

Bulimi, anorexi

## **TILKNYTNINGSSYSTEMTRAUME**

**Tapstraumer og eksistensielle traumer kan føre til Symbiosetraumer  
Symbiosetraumer kan igjen føre til traumatisering av eit heilt tilknytningssystem**

Det kan skje viss symbiose traumatiserte menneske set barn til verda.

Viss ei mor mister eit barn kan ho som regel ikkje bygge trygg tilknytning til seinare barn.

Dette Barnet lid av symbiosetraume

Barnet finn ein partner med eit symbiosetraume dei får igjen barn.

Mor avviser eller neglisjerer barna

Barnet eller barna vender seg til far med eigne symbiotiske behov

Far kan med sine symbiotiske behov kome til å misbruke det seksuelt

Dette fører til skam og skuld hos dei involverte slik at dei er ute av stand til å integrere det i sin identitetsstruktur, men løyser det med splitting

Slik oppstår det fleire generasjoner med tilknytningssystemer der alle relasjonar er prega av traumer og stadig produserer nye traumer

**1: Generasjon: Eksistensielt traume og tapstraume**

**2: Generasjon: Symbiosetraume**

**3: Tilknytningssystemtraume**

I slike familier er det alltid mennesker som er i offerrolle og som er i overgriperrolle

**Definisjonen på Tilknytningssystemtraume er:**

**Offer og overgriper lever og er tilstade i same tilknytningssystem. Overgriper og offer lever under same tak og er avhengige av kvarandre materielt eller og psykisk.**

*(Traumer frykt og kjærlighet s124)*

## Korleis kome seg ut av tilknytningssystemtraume ?

### UR TRAUMET

Symbiosetraumet og den symbiotiske innviklinga med ei tungt traumatisert mor er sjølve ur traumet trur Ruppert, og den vesentlege grunnen til alle vidare traumatiseringer også hos menneskjer med multippel identitet

**Først når det lykkes å løyse seg frå den traumatiserte og psykisk forvirra mora og illusjonen om fortsatt å få kjærleik av henne, eller gje opp det å ta hensyn til henne på ein eller annan måte, kan dei andre traumene bli bearbeidd.**

Tilknytningssystemtraumer ender ofte i mord.

Barn kan bli unnfanga ved incest og drepne etterpå.

Situasjonen eskalerer heilt til systemet ein eller annan gong løyser seg opp..

Det kan skje ved at overgriperen forlet familien.

Diverre henter nokre av kvinnene ein ny overgriper i hus og overgrepa mot barna fortset

**Det er ekstremt vanskeleg for barn å løyse seg fullstendig ut frå ein familie der dei har gjort vonde erfaringar**

Barna tier og fortel ikkje nokon utanfor familien

Barna har lært mange strategier for å overleve i denne familien og har internalisert dette systemet

Dei er redde for at familien skal bryte saman, at dei skal havne på institusjon og faren i fengsel

Barnet har ikkje annan val enn å splitte av seg sjølv og oppgje deler av den sunne psyken

Difor fortsett dei psykiske prosessene som skuldes tilknytningssystemtraumer ofte over fleire generasjoner.

**(Traumer, frykt og kjærlighet s 144)**

