

Knyt an till din partner

Så kan anknytningsteorin användas i parterapi. Psykoterapeuten Gabriella Schwihlik hjälper er att bryta mönstren.



K

ÄRLEKSRELATIONEN HAR, på gott och ont, blivit den viktigaste emotionella relationen i de flesta människors liv. Majoriteten av oss lever inte längre i stödjande småsamhällen med vår ursprungsfamilj och våra barndomsvänner i närheten. Vi arbetar fler timmar, pendlar längre, umgås mer genom sociala medier i stället för fysiska möten och har därför färre tillfällen att utveckla nära relationer. Utifrån denna förändring är det kanske inte så förvånande att en långsiktig parrelation är ett av de viktigaste målen i livet. Relationsproblem är även en av de vanligaste orsakerna till att söka sig till terapi i dag.

Emotionellt fokuserad parterapi (EFT), är en anknytningsbaserad, korttidsterapi utvecklad primärt av Sue Johnson, professor i klinisk psykologi vid University of Ottawa i Kanada. Metoden har en gedigen forskningsgrund. Till exempel visar studier att drygt 70 procent av de par som har relationsproblem kan få en förändring som håller över tid

och cirka 85 procent av de par som gått i EFT förbättrar sin relation avsevärt.

Enligt Sue Johnson handlar problem i parrelationen ofta om förlusten av en känslomässigt trygg anknytning. När vi inte når vår älskade känslomässigt eller om vår älskade inte är emotionellt mottaglig, hamnar vi lätt i känslan av ensamhet och hjälplöshet. Distansen ökar och känslan av samhörighet minskar.

När tryggheten hotas i relationen och vi inte upplever att vi får något positivt gensvar från vår partner använder vi olika otrygga anknytningsstrategier. Dessa strategier kan vara mer eller mindre medvetna eller omedvetna. De fungerar som ett skydd och som ett sätt att upprätthålla relationen. Gemensamt för de olika strategierna är att de i grunden drivs av hotet om separation.

LÅT OSS ILLUSTRERA med ett fiktivt par, Anna och Johan, som är baserade på en kombination av de många par som jag har mött genom åren.

Vid vår första träff beskriver Anna att hon är trött på att driva allt i hemmet och att hon känner sig som en projektledare. Hon tycker att Johan alltid är så tyst och passiv och att hon får dra ur honom allting. Den sista tiden har hon blivit mer irriterad och arg på Johan över alla möjliga saker. Till exempel glömmer han saker de ska göra och han plockar inte undan efter sig. Anna blir frustrerad, samtidigt som hon tycker det är jobbigt att

alltid vara den som startar en konflikt eller som gnäller och tjatar. Hon försöker att inte bli arg men till slut brister det och hon kan inte hålla tillbaka sin ilska och frustration. Under terapin berättar Anna att hon ofta känner sig ensam och oviktig och längtar efter mer kontakt och bekräftelse.

Anna använder det som inom anknytningsforskningen kallas en ambivalent strategi. Den kan ses som en protest mot bristen på närhet eller kontakt. En frustration väcks när vi inte når fram till vår partner och vi känner oss utestängda, övergivna eller bara osedda. Frustration och protester uttrycks ofta genom kritik, anklagelser eller ältande i förhoppningen om att få en reaktion. Utifrån anknytningstermer är en reaktion, vilken som helst, bättre än ingen reaktion alls. Vid en utebliven reaktion eller respons ökar otryggheten. Personer som använder denna strategi är ofta rädda för att inte vara betydelsefulla eller värda att älskas. Vanliga uttryck för otryggheten kan till exempel vara:

- Om jag skulle sluta ta initiativ skulle vi aldrig göra något tillsammans.
- Jag känner mig mer ensam i den här relationen än när jag var singel.
- Även när frustrationen lagt sig och jag bara gråter får jag inget gensvar. Det är som att jag inte finns.
- Jag blir frustrerad, vem skulle inte bli det? Det är ju tydligt att jag kommer längst ner på prioriteringslistan.

Johan, å sin sida, beskriver att Anna återkommande är missnöjd i relationen. Han →

Tre nycklar till trygg anknytning



Tillgänglighet
Man är tillgängliga och öppna för varandra även när man känner tvivel och osäkerhet. Man kan ta sig ur känslan av att vara känslomässigt avskurna från varandra och göra sina känslor begripliga.

Lyhördhet
Man är lyhörda för varandra och bekräftar varandras känslor, särskilt när det finns ett extra behov av närhet eller en oro för att förlora kontakten.

Känslomässigt engagemang
Man engagerar sig i varandra och uppmärksammar varandra på det mycket speciella sätt som bara kärlekspar gör, som att titta längre på varandra och ta mycket på varandra.



tycker att hon överreagerar på småsaker och då spelar det inte någon roll vad han gör eller säger, för det blir ändå bara fel. När han märker att Anna är irriterad över något,

utom kontroll. Rädsla för att inte hålla måttet, inte vara tillräcklig eller duga för den andra är vanligt. Vanliga uttryck för otryggheten kan till exempel vara:

är så betydelsefulla för oss. En uppskattande blick eller lätt beröring kan få oss att känna ett varmt välbehag medan en rynkad panna, hård ton eller frånvarande blick kan sänka oss. I en trygg relation kan vi vanligtvis hantera de senare exemplen och till och med använda dessa ögonblick för att komma varandra närmare.

Men om vi inte känner en trygg samhörighet kan sådana ögonblick i stället fungera som tändvätska och vi kan överväldigas av ilska, sorg, smärta och framförallt oro. När varningsklockorna börjar ringa, drar vår anknytningsstrategi igång och vi får svårt att förstå våra egna behov, vilken påverkan vi har på vår partner eller vilka signaler vi sänder till varandra. Vi hamnar i negativa spiraler eller danser, som i stället för att lugna och trygga oss, upprätthåller förlusten av närhet. Beroende på vilka strategier vi använder oss av, hamnar vi i olika destruktiva spiraler.

Anna och Johan hamnar i den vanligast dansen, där den ena protesterar mot avståndet och den andre backar och drar sig undan. Ett exempel är när Anna har frågat Johan om han vill göra något på deras lediga dag och Johan dröjer med svaret. Detta triggar Annas larmsystem och en snabb tanke fladdrar förbi: "Han är helt ointresserad." Det suger till i Annas mage och reaktionen sker snabbt och instinktivt: Hon upprepar frågan men nu med en högre röst och spänt tonläge. Johan, som uppfattar förändringen, anar oråd. Han stelnar till och en diffus förnimmelse av att Anna är besviken på honom kommer upp. Han blir avvaktande och försöker →



Vi hamnar i negativa danser som upprätthåller förlusten av närhet.

brukar han dra sig undan till sitt kontor, eftersom han vet att det ofta bara leder till mer bråk om han är kvar. De gånger som de försöker reda ut något, ökar i stället irritationen, vilket kan leda till en stor konflikt. Det bästa brukar vara om han får lite tid för sig själv, för att kunna reda ut tankarna, och då kan det jobbiga gå över, i alla fall för stunden. Så småningom berättar Johan att han blir stressad och orolig över att inte räkna till i relationen och att han inte duger.

Johan använder det som kallas för en undvikande strategi. Genom att undvika och stänga av förmedlas ett pseudoberoende: "Jag klarar mig bra själv, jag behöver inte någon annan." Närhet och känslomässig öppenhet associeras ofta med känslomässig smärta. När partnern vill ha mer känslomässig närhet och öppenhet upplevs det som hotande, eftersom det kan kännas eller tolkas som ett krav på personlighetsförändring. Den undvikande vill även försöka skydda relationen från potentiellt destruktiva känslor och konflikter. Konflikter ses ofta som ett hot mot anknytningsbandet, då det kan leda till situationer som blir helt

- **Allting jag gör blir ändå bara fel, jag duger inte och då blir jag helt handlingsförlamad.**
- **Jag försöker lugna ner situationen och inte göra något som förvärrar den. Det är mitt sätt att visa att jag bryr mig.**
- **Jag förstår inte riktigt, vad förväntas av mig? Det känns orättvist när jag dessutom gör så mycket praktiska saker!**
- **När min partner är ledsen eller visar besvikelse, känner jag mig misslyckad. Jag måste lösa det men jag vet inte hur.**

Det finns även en tredje strategi som kallas rädd undvikande strategi, vilket är en blandning av ambivalent och undvikande strategi. I denna konfliktfyllda strategi är både ångest och undvikande högt. Den är vanlig hos personer som upplevde sina tidiga anknytningspersoner som oförutsägbara, försumliga, opålitliga eller farliga. En längtan efter närhet finns därför sida vid sida av rädslan för närhet. "Jag vill ha ditt stöd och din omtanke samtidigt blir jag rädd när du kommer för nära."

DET FINNS ALLTID en känslighet i nära relationer eftersom de



Testa dig själv!

Genom att svara på följande påståenden, som är hämtade ur Sue Johnsons bok *Håll om mig: Sju livsavgörande samtal om kärlek*, kan ni se er relation utifrån ett anknytningsperspektiv. Hur trygg anknytning har ni?

Ringa in varje S för sant, F för falskt.

1

Tillgänglighet:

1. Jag kan lätt få min partners uppmärksamhet.

S F

2. Det är lätt att få känslomässig kontakt med min partner.

S F

3. Min partner visar att jag kommer i första hand för honom/henne.

S F

4. Jag känner mig inte ensam eller utestängd i den här relationen.

S F

5. Jag kan berätta för min partner om mina innersta känslor. Han/hon kommer att lyssna.

S F

2

Lyhördhet

1. Om jag behöver närhet och tröst kommer han/hon att finnas där för mig.

S F

2. Min partner är lyhörd för när jag behöver ha honom/henne nära.

S F

3. Jag vet att jag kan förlita mig på min partner när jag känner mig orolig eller osäker.

S F

4. Till och med när vi grälar eller är oense vet jag att jag är viktig för min partner och att vi kommer att hitta ett sätt att komma överens.

S F

5. Om jag behöver få bekräftelse på hur viktig jag är för min partner kan jag få det.

S F

3

Känslomässigt engagemang

1. Jag känner mig mycket trygg med att jag kan vara nära och lita på min partner.

S F

2. Jag kan anförtro mig åt min partner i nästan allt.

S F

3. Jag känner mig säker på att det är vi två, även när vi är ifrån varandra.

S F

4. Jag vet att min partner bryr sig om vad som gör mig glad, sårad och rädd.

S F

5. Jag känner mig tillräckligt trygg för att ta känslomässiga risker.

S F

Facit

Om du har fått sju S eller fler är du på god väg mot trygg anknytning. Om du har fått färre kan du behöva jobba på att stärka anknytningen till din partner.

1. Det första steget mot att förstå anknytningen mellan dig och din partner är att prata med varandra om hur ni ser på den. Överensstämmer din partners uppfattning med din syn på dig själv och hur trygg er relation är?

2. Turas om att prata om det påstående/det svar som verkade mest positivt och viktigt för er. Det är bra att ha en bestämd tid som ni gör detta på, exempelvis 5 minuter var.

3. Nu kan ni utforska det påstående/svar som verkade väcka de svåraste känslorna hos er. Försök att rikta in er på varandras känslor och inte fastna i kritik och klander. Begränsa samtalet till 5 minuter var.

4. När ni får ökad förståelse för varandras ageranden och känslor kan ni lättare hjälpa och stötta varandra i strävan mot ökad tillgänglighet, lyhördhet och engagemang. Om det är svårt att göra det på egen hand kan ni ta hjälp av en emotionellt fokuserad parterapeut.



↓
Det här är anknytningsteorin

Anknytningsteorin har sitt ursprung i John Bowlbys forskning från 1950-talet om hur det nyfödda barnet knyter an till den som tar hand om det. Om barnet uppfattar fara aktiveras anknytningssystemet och barnet söker närhet. När anknytningspersonen finns där för att trösta och skydda, kan barnet ägna sig åt att utforska och utvecklas. Anknytningen kallas då för trygg. Om barnets närhetssökande inte leder till ökad känsla av beskydd kallas anknytningen för otrugg. Under hela vårt liv behöver vi ett tryggt och varaktigt band som vårdas av känslomässig närvaro.

tänka ut rätt svar. I Annas ögon ser Johan bara likgiltigt ut, vilket triggjar henne ännu mer. Stressen i Anna ökar och med den höjs protesterna och volymen. Det leder till att Johan blir mer stressad och han drar sig än mer in i sitt skal/skydd, vilket leder till att volymen hos Anna ökar och så

virvlar det på. De fastnar i en ständigt återkommande evighetscykel som blivit deras fiende och som får dem båda att känna sig ensamma och distanserade. Deras längtan göms under lager av ångslan och osäkerhet som kamoufleras med likgiltighet och frustration.

UNDER TERAPIN MED Anna och Johan dras tempot ner och det negativa samspelsmönstret uppmärksammas: det är mönstret som är problemet och som påverkar dem i en emotionellt negativ spiral, inte den andra. De mer gömda och omedvetna känslorna uppmärksammas, till exempel att Johan bakom sin mur känner sig orolig för att inte vara tillräcklig i relationen och att Anna faktiskt påverkar honom väldigt mycket. Anna, å sin sida, får hjälp med att uttrycka de känslor av längtan, ensamhet och osäkerhet som döljer sig bakom hennes frustration. Båda får nya erfarenheter i terapin vilket hjälper dem att våga vara sårbara med varandra och uttrycka sina behov utifrån sin sårbarhet. I stället för en emotionellt negativ spiral kan ett mer konstruktivt och harmoniskt samspel växa. De blir mer tillgängliga och öppna för varandra, även om de råkat göra varandra ledsna eller osäkra. De är också mer mottagliga för varandras känslor och båda känner en större tillit till att de finns där för varandra när det behövs. Den tryggare anknytningen gör att vi-känslan, närheten och intimiteten stärks och därmed kan kärleken fördjupas.

Gabriella Schwihlik är legitimerad psykoterapeut och certifierad EFT-terapeut.

