

Voksnes tilpasningsstrategier Teori 6

Sofie Münster, psykolog
Cand.psych., cand.scient.pol.



1

Grundkurs: Mentalisering, tilknytning og MBT

BLOK 1:

Terapeutisk arbejde i familier

TEORI 1:

Det moderne trivselssyn
Forskellen på psykologiske retninger
Terapeutisk "effektivitet"

TEORI 2:

Mentalisering
Non-mentalisering

FYSISK MODUL 1:

Det terapeutiske arbejde med MBT

BLOK 2:

Tilknytning og symptomer

TEORI 3:

Klassisk og nyere tilknytningsteori

TEORI 4:

Emotionsregulering i balance og ubalance

TEORI 5:

Symptomernes funktion

TEORI 6:

Voksnes tilpasningsstrategier

FYSISK MODUL 2:

Tilknytning, refleksiv funktion og afkodning
af psykologiske mønstre hos børn og voksne

2

PRO

KAPITEL 7

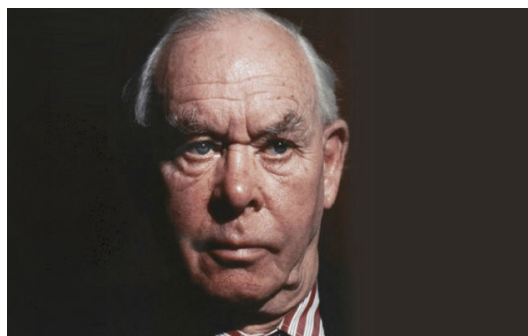
Tilknytningsmønstre i voksenalderen

4

*Målet med psykoterapi er at skabe nye
muligheder i vores klienters liv ved at løse de
bånd, som er lagt på dem af tidligere
erfaringer.*

- Jonathan Schedler

5



6



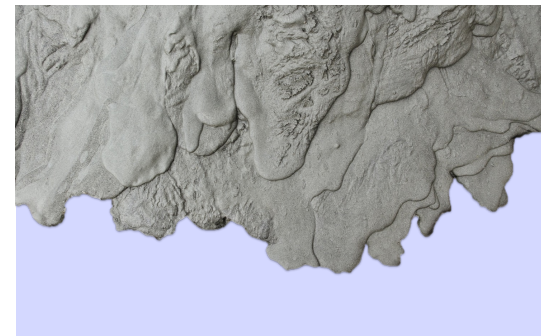
7



8



9



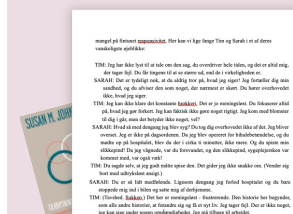
10

Hvad betyder det for strategierne?

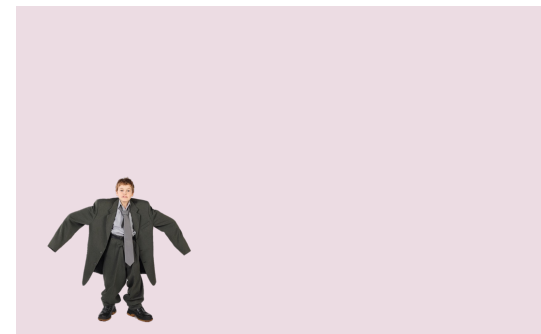
- Hos børn er de en kvalitet ved relationen, og kan være forskellig på tværs af kontekster
- Hos voksne er strategierne en del af hvem vi "er" (den samme på tværs af kontekster)

11

Hvad lægger I mærke til her?



12



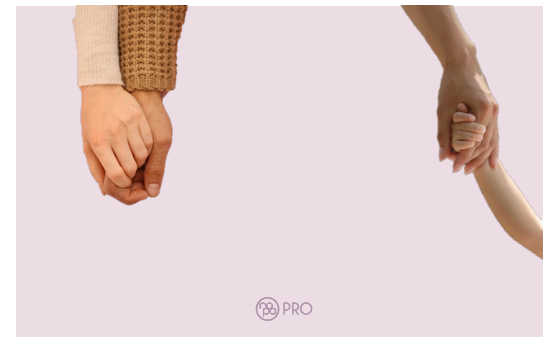
13



14



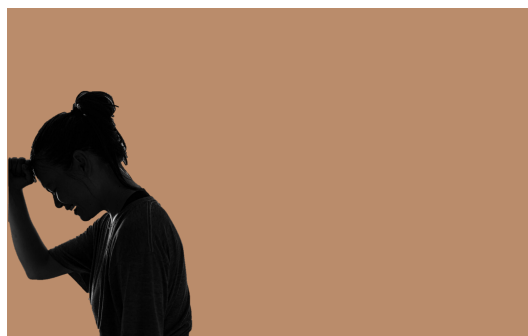
15



16



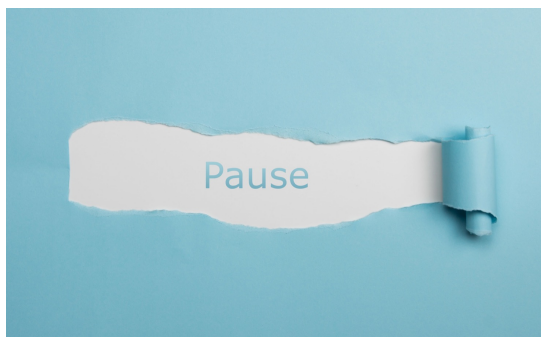
17



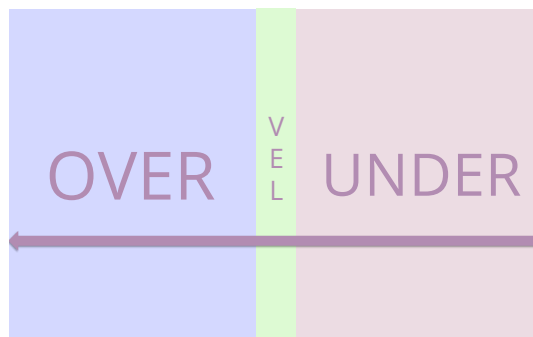
18



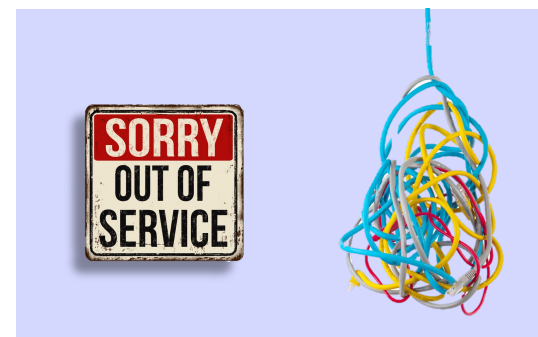
19



20



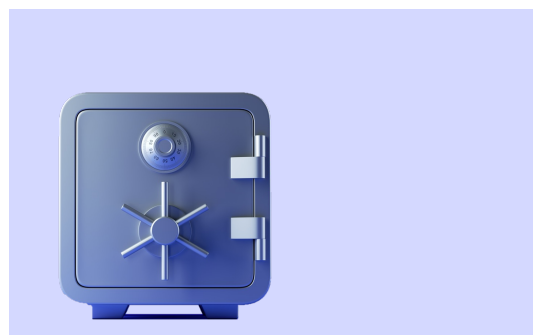
21



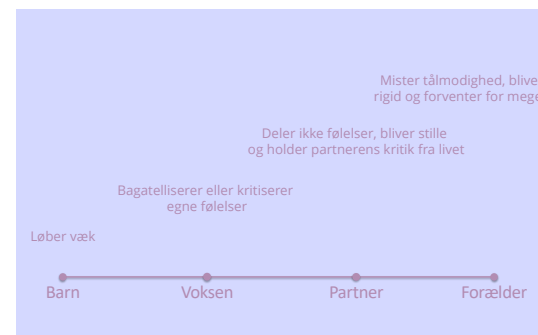
22



23



24



25

Præstation = Tryghed

26

Overreguleret partner	Velreguleret partner	Underreguleret partner
Minimerer KENDETEGN • Præstation = tryghed. • Dis komfortabel med de situationer, man føler, at man har styr på, og ukomfortabel med de situationer, man ikke føler, man har styr på. • Lavere grader af nærhed og intimitet. • Følelser forbindes med smag, mindreværd eller afbarhed (som ikke opfattes som noget positivt). • Glemmer følelserne bag vrede, kulde og afvisning. • Trækker sig fra sin partner, når noget er svært. • Forsværer sig selv og vil have ret med rationelle argumenter.	Regulerer KENDETEGN • Dejer følelser og kan komme videre fra dem igen. • Reagerer med at blive med af sin partner og handler derefter. • Fremstår tilfældig og tryk i relationen, og har en realistisk vurdering af, hvad han/hun kan klare selv, og hvornår han/hun har brug for sin partner. • Reagerer både tiltrækkende og begrænset på svære følelser. • Har konflikter med sin partner, men er god til at reparere igen. • Er generelt god til at forblive mentaliserende i kontakten. • Giver udtryk for sine følelser på en ikke-defensiv måde, og kan bruge sin partner til at regulere dem.	Maksimerer KENDETEGN • Bekræftelse = tryghed • Dis binder sin følelse af tryghed op på, hvad partneren tænker og gør, og kan komme til at hvile på sig selv. • Kan virke lidt klæbende eller besiddende. • Frygter at blive forladt. • Overvæds af følelser som tryk, usikkerhed, angst og bekymring. • "Stemmer til bords" og kan reagere med periodiske vredeudbrud. • Er den, der påpeger problemerne i partnerholdet, og har et stort følelsesmæssigt engagement til at gøre noget ved dem.

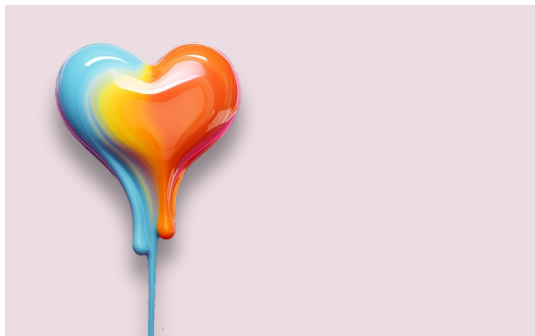
27

Overreguleret forælder	Velreguleret forælder	Underreguleret forælder
Minimerer KENDETEGN • Minimerer eller bogstaveliser følelser ved fx at sige "det var ikke så slemt". • Kan blive rigtig, når noget er svært, og holde meget fast i reglerne og sin "magt". • Kan hurtigt miste tilmodigheden og blive irritabel. • Kan virke vred, sur eller irritert på barnet. • Overvæds, hvad barnet kan klare, og kan få barnet til at føle, at det skuffer, hvis ikke det kan klare det svære. • Kan få lyst til at trække sig fra situationen, og sige fx "håb du klare den selv".	Regulerer KENDETEGN • Kombinerer accept af følelser med tilid til, at barnet godt kan klare svære følelser. • Har en ret præcis fornemmelse for, hvad barnet er i stand til. • Er afbøjet og mentaliserende i samspillet. • Hviler i begge sider af forælderskabet. Er omsorgfuld og nærværende, men tør også stille krav. • Accepterer barnets følelser, men lader ikke egne følelser eller reaktioner påvirke af dem. • Er tryk nok til at bakke men og siger fx: "Jeg kan godt se på dig, at det er svært, og jeg kan godt mærke det, men jeg tror på, at du kan klare det".	Maksimerer KENDETEGN • Vedligeholder følelser ved at sætte tilfældighed mellem tryk og fore eller ved at opfatte følelser som fakta. • Bliver smittet af eller overlægger barnets følelser. • Tager barnets følelsesliv ind på en måde, som kan ende med at uddæmpe omverden for situationen til barnet. • Bliver usikker på sig selv i forælderskabet. • Undervæds, hvad barnet kan klare, og kan få barnet til at føle sig som svag og hjælpeløs. • Har svært ved at stille krav, og ender med at reagere efter devisen "hvis ikke det er svært, så kan du ikke gøre det".

28

UNDER

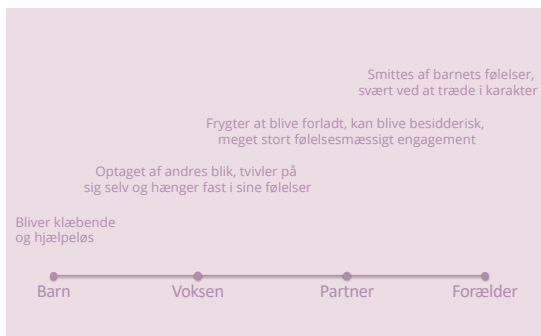
29



30

Bekræftelse = Tryghed

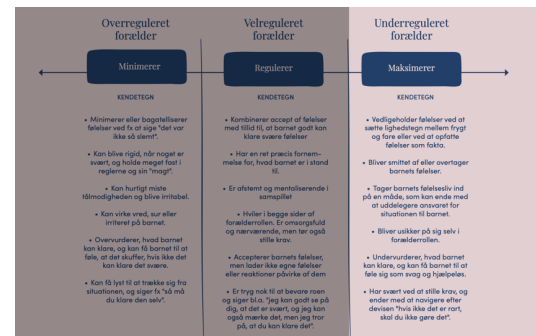
31



32



33



34

Øvelse: Læs mailen fra parret og vurder hvem der er hhv. over- og underreguleret

- Hvordan kan vi se det?
- Hvad skal vi være opmærksomme på?
- Hvad har de brug for?

35

Hej Sofie

Vi har siden vi fik børn for 6 år siden oplevet tilgængende problemer. Vi har to meget forskellige måder at kommunikere på og to meget forskellige temperamenter. Jeg er højrestet og temperamentsfuld, og han er rolig og fattet. Jeg reagerer og han afventer.

Vi oplever at intimiteten og trygheden i vores parforhold forsvinder, vi har ikke særligt meget tillid imellem os længere, vi er ikke et team og vi oplever at vores hjem er en konfliktzone. Vi skændes og bælgerne går højt, og det kan vi nu også mærke på vores børn. Vores skændier bliver mere og mere truende, og jeg truer med konsekvenser, som at gå fra hinanden, som jeg aldrig ville tro jeg skulle. Og vores skændier tager i virkeligheden altid udgangspunkt i de samme ting, eller kommer tilbage til de samme ting/udfordringer, dem vil jeg forsage at uddybe:

Jeg har fundet det virkelig udfordrende at blive mor, selvom jeg ikke har haft de store forventninger til mig selv i rollen, er det som om jeg ikke lever op til noget som helst. Og det har virkelig pillet ved noget i mig, jeg har blandt andet fundet ud af, at jeg ikke har lært at regulere mine egne følelser, og derfor har det svært ved at forstå små umodne hjerner og følelser. Jeg har oplevet meget temperament og vrede i mig selv, og rigtig meget selvhad. Jeg har forsøgt at arbejde med det, og jeg er også kommet et stykke vej. Helt det er som om det kun er inden i mig, det rykker sig, og ikke i vores parforhold. Jeg bliver så mega vred og mega vred på ham.

36

Han er en virkelig go far, med tålmodighed og ro. Men han "forsvinder", han er en følsom fyr, der når tingene bliver svære forsvinder lidt ind i sig selv. Han glemmer også sig selv, så glemmer at sætte grænser, stille krav og skabe liv omkring sig. Det siver også ud i hvordan han planlægger familieliv. Det er svært at se ham sådan, for sådan var han ikke engang. Han var verdensmester i at planlægge oplevelser, rejser, ferier. Nu kan han ikke tvinges til at formulere et ønske for en sommerferie.

Jeg oplever det som ligegyldighed, jeg ved godt, at det jo er ham der koncentrerer sig sådelsigt meget om sin familie der er i konflikt, men jeg oplever det som om man checker ud hvis man ikke passer på sig selv og dyrker det man bliver glad af, som om man bare skal have tiden til at gå (indtil noget nyt). Og jeg har svært ved selv at være "egoistisk" hvis han ikke er det også.

Han forsvinder også lidt i voksenlivet, og lader utroligt meget ansvar stå til mig, et ansvar jeg synes er enormt tungt at stå med selv. Og som jeg har stået med i en enorm belastet periode.

Han er i terapi og kigger på dette, men vi når aldrig rigtig at tale om hans udvikling eller læring, før vi er faret i konflikt over noget andet. Og jeg synes jo nok, pga. min manglende tålmodighed at det går for langsomt.

Jeg har svært ved at genskabe tilliden med ham, troen på at han ægte er der, ikke bare er langsom ved at checke ud. Jeg har svært ved at stole på ham, og hans evne til at sætte gode grænser og rammer.

37

Vores pige (nu 6år), fravalgte mig totalt fra hun var 2,5 år til 4,5 år, virkelig en svær periode, som tog rigtig hårdt på mig og på vores parforhold og vores team/forældreskab. Det har været svært for min kæreste at håndtere. For han bliver valgt til, hvilket også kan være hårdt, og så samtidig ser han hvor svært jeg havde det. Og vi taler altså totalt fravalg i 2 år!

Vores dreng (nu 3 år) forsøger at gøre det samme, han har endnu ikke gjort det så længe, men fravælger også mig til fordel for sin far. Og det har bare rippet op i alt, vi har de samme diskussioner og skændterier og de samme sår åbner sig. Jeg er bange for at vi som familie og par aldrig slipper denne konflikt, da den sidder så dybt i os begge. Jeg har aldrig fundet nogle at spejle mig i, og ved ikke hvordan vi slipper den konflikt. Den er gået på mit selvværd!

Jeg har i min rolle som mor, oplevet stort temperament og har i perioder virkelig opført mig hæsligt, også overfor børnene. Især når de fravalgte mig, som trigger mig helt vildt. Med alt for voldsomme udbrud og reaktioner. Når jeg har gjort det, har min kæreste ignoreret mit udbrud og også mig. Han vil ikke gøre det værre for mig, og kan nok heller ikke forstå det hvor min vrede kan komme fra.

Jeg er ekstremt hård ved mig selv, jeg skammer mig helt vildt over at blive fravalgt af mine børn og over at reagere med temperament overfor mine børn, jeg skammer mig når jeg træder ved siden af. Men når min kæreste ikke reagerer, ikke siger fra i situationen, ikke følger op bagefter, ikke trøster mig, eller i det mindste skælder mig ud, føler jeg mig endnu mere dum, og skamfuld. Og fuldstændig usynlig. Mine børn fravælger mig, og min kæreste synes ikke længere jeg er en ligeværdig partner som han kan/skal bruge nok til at vi sammen skal finde en vej i forældreskabet. Denne følelse har fået mit til at betvivle om jeg har en plads i denne familie? Eller i virkeligheden burde gøre noget andet.

38

Jeg føler jeg burde være ansvarlig for mit eget selvværd, det er hverken mine børns eller min kærestes ansvar. Men jeg har svært ved at det ikke er en problemstilling han og jeg kigger på sammen. For det er en konflikt der udspringer af en dynamik imellem os. Han er af tidligere terapeut blevet rådgivet til at holde sig oven i sin egen banehalvdel, sit eget nervesystem, hvilket jo også lyder klogt. Men også noget som kan tages for bogstaveligt.

For jo, jeg er ansvarlig for at rydde op i mig selv, men er der ikke også et fælles nervesystem? Og er det ikke meningen man skal gribe hinanden når man er nede? Og er en familie?

Jeg tror vi har et virkelig stort hjerte for hinanden, vi når bare aldrig derind før en ny konflikt hårdner os. Og jeg er personligt overrasket over hvor giftige vores diskussioner kan blive og hvilke overvejelser vi går os.

Jeg ønsker ikke at blive en skilsmissefamilie, men jeg ønsker heller ikke mine børn vokser op i et så ubalanceret hjem som det er nu.

Vi er hhv. 40 og 38 år. Vi har været sammen i 14 år.

Vi kommer begge fra skilsmissehjem, mine forældre gik fra hinanden da jeg var 2 år og jeg har et (surprise) problematisk forhold til min mor, min kærestes forældre gik fra hinanden da han var 16.

Kh.

39



40