

# Tilknytningspsykologi til folket

TEKST

Stig Torsteinson

PUBLISERT 5. september 2010

EMNER

Tilknytningspsykologi

Familie

tilknytning

Femti års forskning på tilknytning har tilført psykologien ny kunnskap om betydningen av nære relasjoner for senere psykisk helse. Tiden synes moden for å spre grunnleggende innsikt fra forskning og behandlingsrom til samfunnet og folket.

Tilknytningspsykologi representerer en forståelsesmodell for hvordan tilknytningserfaringer, i møte med andre risikofaktorer, former det psykiske immunforsvaret. Tidlige relasjonelle erfaringer påvirker sentralnervesystemets utvikling og individets senere evne til å håndtere stress og styre emosjoner (Shore, 2001). Tilknytningspsykologien har de siste årene fått innpass i psykisk helsevern for barn gjennom behandlingsmodeller som Circle of Security og Minding the Baby. Teorien har nå også fått innpass i ungdoms- og voksenalderen, blant annet i forbindelse med familierapi, parterapi og behandling av relasjonstraumer og alvorlige psykiske lidelser. Vi ser at tilknytningspsykologien anvendes som grunnlag for å forstå nære relasjoner gjennom hele livet.

Tilknytningspsykologien bør i økende grad anvendes også i samfunnet for øvrig. Jeg vil se spesielt på tre ulike arenaer: familien, barnehagen og rettssystemet. Ut fra min erfaring i primær- og spesialisthelsetjenesten og i rettssystemet vil jeg argumentere for at tilknytningspsykologien utfordrer allmenne modeller for foreldrerolle, forståelse av barns behov og psykisk helse.

## Familien

Det er allmenn interesse for hvordan man best mulig kan hjelpe barn til å utvikle seg slik at de får brukt ressursene sine og får god psykisk helse. Samtidig opplever foreldre at det ikke alltid er like lett å forstå barnet, vite hva de skal gjøre for å håndtere utfordrende atferd, og hvordan de skal sette grenser. Grunnleggende i et tilknytningsperspektiv er at barn søker forbindelse og relasjon, snarere enn oppmerksomhet i seg selv. I det ligger det en forståelse av at barn som emosjonelt sett er ute av kontroll, trenger hjelp. Tilknytningspsykologien ser ikke bare på den umiddelbare virkningen, men stiller også spørsmål om hva som er riktig for barnet i et utviklingsperspektiv. Dette perspektivet utfordrer metoder som har til hensikt å

regulere barnets emosjoner og atferd gjennom ignorering og straff – som for eksempel Faber-metoden eller «Time out». Ignorering av et barns gråt kan raskt vise seg å ha virkning, men på sikt, hva annet har barnet lært enn at når det har disse vonde og overveldende følelsene, så er det alene?

Tilknytningspsykologien er også opptatt av «delight», et begrep som dekker det vi oppfatter som mors eller fars varme og godhet for barnet. Det handler om at barnet trenger å kjenne at omsorgspersonene gleder seg over det. Ikke minst er det viktig at foreldre bevarer godheten når barnet gjør noe man ønsker å sette grenser for. Balansen er nødvendig for å motvirke at man blir hard og kald mot barnet. Godhet og varme er ikke det samme som svakhet og underkastelse. Rollereverserte foreldre er like skremmende for et barn som foreldre som er harde og kalde.

Et annet tema av allmenn interesse er barnefordeling i forbindelse med samlivsbrudd når bana er små. I en fagartikkel i dette nummeret av Tidsskriftet drøfter Lars Smith nettopp dette. Han reiser flere viktige problemstillinger: Hva er barnets tilknytningskapasitet, hvordan påvirkes barnet av å ha flere tilknytningspersoner og omsorgsbaser, og hvordan bør vi tenke om fast bosted og samvær når barnet er lite? Smith understreker at barnet har kapasitet til mye, også til å ha flere tilknytningspersoner, så lenge foreldrene forholder seg på måter hvor barnet opplever samarbeid og konfliktreduksjon. Jeg vil selv tilføye betydningen av at barnet får oppleve muligheten til å elske begge foreldre og oppleve en sammenhengende og helhetlig tilværelse til tross for to hjem.

## **Barnehagen**

Tidligere innspill fra Smith (2009; 2010) har satt i gang en debatt om barnehage for de minste barna. Forskning viser at det ikke er spørsmålet om hvorvidt barn skal i barnehage eller ikke, som er avgjørende for barns utvikling; snarere er spørsmålene hvordan kvaliteten på barnehagen er, og hvordan de minste barna blir emosjonelt ivaretatt. Et gjeldende råd for all organisering av barnehage er å sikre stressreduksjon og emosjonell tilgjengelighet for barna. Med emosjonell tilgjengelighet menes at barna får oppleve at de voksne representerer en trygg havn å komme inn til når de er stresset, redde eller har andre vonde følelser. I tillegg trenger de minste barna emosjonell tilgjengelighet og støtte når de utforsker og leker.

Tilknytningsbehovene kan ikke ivaretas av hvem som helst. Det handler om tillit, nærhet og emosjonell forpliktelse som er bygget opp over tid. Å organisere barnehagen slik at hvert lite barn skal ha en tilknytningsperson, vil ha store implikasjoner. Det innebærer erkjennelsen av at barnet foretrekker å få en bestemt person til å være nær, til å bli trøstet av, møtt av om morgenen – erkjennelsen av at barnet trenger varme følelser fra en som er spesiell. Derimot kan barnet dekke sitt utforskningsbehov i relasjon med flere. Barnehager sørger som regel for at barnet har en kontaktperson, men det er ikke nødvendigvis kontaktpersonen som settes til å ivareta barnets tilknytningsbehov, særlig etter at barnets tilvenningsfase er over.

Å organisere barnehagen i tråd med innsikter fra tilknytningspsykologien krever også innlevelse i barnets forståelse av stress. Barnets eksploreringsbehov er begrenset når det er lite, men utvides gradvis. Det lille barnet har for eksempel nok med å utforske det nære, for eksempel et ansikt, en hånd, huden. For en åtte måneder gammel baby som ligger på gulvet, midt i en avdeling der åtte andre barn i aldersspekteret 0 til 6 år fyller synsfeltet, må omgivelsene oppleves kaotisk, usammenhengende, uforståelig og dermed stressende. I avdelinger med stort aldersspenn kan det være vanskelig for personalet å oppdage de små barnas subtile signaler i konkurranse med de større barna.

## **Rettsystemet**

Lars Smith belyser også rettslige spørsmål i sin fagartikkel. Den sakkyndige psykologen har i mange tilfeller en svært vanskelig oppgave, spesielt der det er høyt konfliktnivå og det foreligger informasjon om forhold som kan virke svært nedbrytende på barnet. Utenom fagdommeren er de som skal ta beslutninger, ikke utdannet i psykologisk forståelse. Smith oppfordrer de sakkyndige til å ta hensyn til tilknytningsteoretiske aspekter når de skal gi anbefalinger om omsorg etter samlivsbrudd. To viktige vurderinger er: Hvem er primær tilknytningsperson, og hva er tilknytningskvaliteten?

I enkelte tilfeller, som ved omfattende og grov familievold (dvs. vold mot barnet, partner eller begge), bør det ifølge Smith ikke være samvær. Smith argumenterer med at samvær kan opprettholde en desorganisert tilknytning som anses som en alvorlig risiko for psykiske vansker. Jeg vil i tillegg fremheve betydningen av å se på hvordan samvær kan komme til å prege den primære omsorgsgiveren. Faremomentet i disse alvorlige sakene er at barnets samvær kan oppleves som så frykt- og stresskapende at det bryter ned omsorgssystemet (Torsteinson, under utgivelse). I tilknytningspsykologien defineres omsorgssystemet som omsorgsgivers motivasjon og målrettede atferd som har til hensikt å beskytte barnet (George & Solomon, 2008). Det er til barnets beste at samværsordningen gir barnet muligheten til å oppleve trygghet i det daglige gjennom å bevare eller styrke den primære omsorgsgivers kapasitet til å være psykologisk og følelsesmessig tilgjengelig

Jeg vil til slutt påpeke en avgjørende begrensning ved tilsynsordningen. Tilsynsføreren kan begrense skadevirkninger ved å avbryte samvær, forhindre bortføring av barnet eller gi retningslinjer til omsorgspersonen. Men tilsynsføreren er svært sjelden en tilknytningsperson og dermed heller ikke trygghetsregulerende for barnet. I alvorlige saker hvor man kan anta at barnet har en desorganisert tilknytning til den av foreldrene som har samværet, bør man vurdere muligheten for at det kan få bygd opp en relasjon til tilsynsføreren også utenfor samværene.

Alt i alt vil jeg hevde at tilknytningspsykologiens veikart til god psykisk helse utfordrer vårt profesjonelle virke, noe den også kan gjøre for samfunnet og folket.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 9, 2010, side 802-803*

+ Vis referanser

Referanser

George, C. & Solomon, J. (2008). The caregiving system; A behavioral system approach to parenting. I J. Cassidy (red.), Handbook of Attachment (s. 833-856). New York: Guilford Press.

Schore, A. N. (2001). The Effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 201-269.

Smith, L. (2009). «Best for ettåringer å være hjemme.» *Aftenposten*. 05.03.2009.

Smith, L. (2010). «Mange ettåringer er for små.» *Verdens Gang*. 09.08.2010.

Torsteinson (under utgivelse). Små barn utsatt for familievold. Fokus på diagnoser, psykobiologi og tilknytningspsykologi. I U. Heltne, P.Ø. Steinsvåg (red.), *Barn som lever med vold i familien*. Oslo: Universitetsforlaget.