

# Tilknytningsteori anvendt på parrelasjon

## En litteraturgjennomgang

Voksnes tilknytning er et forskningsfelt i vekst. I denne artikkelen sammenfattes noe av forskningen om sammenhenger mellom tilknytning og ulike aspekter ved voksnes parforhold.

### TEKST

**Roger Ekeberg Henriksen**

**Frode Thuen**

**PUBLISERT 5. juni 2012**

### ABSTRACT:

Attachment theory and couple relationships. A literature review Adult attachment theory has been used in order to extend our knowledge and understanding of a variety of issues regarding romantic relationships. This article focuses on aspects such as preferences for various kinds of partners, intimacy and commitment, conflicts and conflict resolutions, relationship satisfaction, and relationship stability. Although the literature provides somewhat ambiguous findings, it is an overall notion that various attachment styles and level of attachment security make a difference to various aspects of couple relationships. Implications for further research and clinical work with couple relationships are briefly discussed.

---

Keywords: adult attachment, couple relationships, relationship conflicts, relationship quality

---

### EMNER

Tilknytningsteorien

Voksnes tilknytning

Parforhold

Konflikter i parforhold

Kvaliteten i parrelasjonen

---

I de siste par tiårene har tilknytningsteorien i stadig sterkere grad blitt anvendt på nære relasjoner mellom voksne mennesker, og særlig på de emosjonelle og kommunikative prosessene som utspiller seg i kjærlighetsforhold. Utvidelsen av tilknytningsteoriens fokus har foregått så raskt at den er i ferd med å etablere seg som den dominerende forståelsesrammen for hvordan samlivsproblemer oppstår og kan endres. Dette kommer ikke minst til uttrykk i emosjonsfokusert parterapi (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2004), som er den retningen som synes å ekspandere mest innenfor parterapifeltet. Her utgjør tilknytningsperspektivet den teoretiske bærebjelken (Johnson, 2003a).

## «Tilknytningsteoriens betydning for voksnes nære relasjoner er sannsynligvis mindre kjent blant norske psykologer enn dens betydning for barn og foreldre-barn-relasjoner»

Allerede Bowlby (1969) påpekte at tilknytningsteorien kunne beskrive ikke bare utviklingen av tilknytning hos barn, men tilknytningsformer også i voksenlivet. I starten ble den likevel utelukkende anvendt overfor de yngste barna og deres tidlige emosjonelle bånd til omsorgspersoner. Først mot slutten av 1980-tallet kom det publikasjoner som fokuserte på tilknytningsatferd i nære voksenrelasjoner (Hazan & Shaver, 1987; Johnson, 1986). Dette perspektivet vokste frem i en periode da individualisme, selvstendighet og autonomi hadde fått fotfeste som viktige idealer i den vestlige kulturen, og innenfor den vitenskapelige psykologien – idealer som også preget par- og familierapien (Mackay, 1996). Idéen om at også voksne mennesker har et grunnleggende behov for å knytte seg til andre mennesker, kom derfor til å stå i kontrast til tidsånden (Johnson, 2003b). Når tilknytningsperspektivet likevel fikk bred aksept blant forskere og terapeuter, var det mest av alt fordi det viste seg å være et fruktbart og anvendelig teoretisk perspektiv.

Tilknytningsteoriens betydning for voksnes nære relasjoner er sannsynligvis mindre kjent blant norske psykologer enn dens betydning for barn og foreldre-barnrelasjoner, all den tid mange er utdannet før dette perspektivet vokste frem. Det er dessuten, så langt vi kjenner til, i liten grad reflektert i pensum og undervisning på dagens psykologutdanning, eller på de ulike videreutdanningene i familierapi – som hovedsakelig bygger på en systemisk teoritradisjon. Videre er det lite beskrevet i norsk faglitteratur; et unntak er imidlertid Gran (2007), og det er ikke tidligere tematisert i Tidsskrift for Norsk Psykologforening. Hensikten med denne artikkelen er derfor å presentere en kort oversikt over sentrale temaer innenfor tilknytningsteoretisk forskning på parrelasjoner og parforhold, og vise til aktuell forskning på feltet. Mer uttømmende gjennomgang av tilknytningsteori anvendt på voksne finnes blant annet i Johnson & Whiffen (2003) og Mikulincer & Shaver (2007).

### **Ulike begreper, ulike Målemetoder**

Det er på mange måter utfordrende å sammenfatte den eksisterende forskningslitteraturen om voksnes tilknytning. Forskjellige teoretiske ståsteder og oppfatninger har gitt seg utslag i ulik bruk av begreper, og i utvikling av en rekke forskjellige måleinstrumenter (for studier som sammenligner ulike metoder og instrumenter, se Ravitz, Hunter, Sthankiya & Lancee, 2010; Creasey & Ladd, 2005; Simpson & Rholes, 2002). Til tross for stor variasjon med hensyn til hvordan teoretiske begreper er blitt operasjonalisert, er likevel terminologien i stor grad felles. I tråd med

den eksisterende forskningslitteraturen om voksnes tilknytning har vi derfor ikke gjort noe forsøk på å innføre en mer differensiert terminologi her. Men fordi vi refererer til studier med utspring fra ulike tradisjoner og metoder, gjør vi oppmerksom på at begrepet tilknytningsstil i det følgende ikke må oppfattes som et homogent begrep (for en gjennomgang av begrepsbruk og måleinstrumenter, se Mikulincer & Shaver, 2007, s.81-115). Vi har i denne sammenhengen funnet det formålstjenlig å forenkle fremstillingen av den aktuelle tilknytningsforskningen ved å benytte de tre hovedkategoriene «trygg», «engstelig utrygg» og «unnavikende utrygg» (Hazan og Shaver, 1987). Å skåre høyt på eller å bli kategorisert innenfor engstelig-dimensjonen innebærer en tendens til å ha et hyperaktivt tilknytningssystem der en føler stor grad av sårbarhet, uttrykker et sterkt behov for omsorg, og ofte reagerer med sinne i situasjoner der tilknytningsfiguren oppleves som utilgjengelig eller insensitiv. De som skårer høyt på eller blir kategorisert innenfor unnavikende-dimensjonen, har på sin side en tendens til å deaktivere systemet ved å redusere opplevelsen av å være sårbar, og undertrykke behovet for å be andre om hjelp. Der det skilles mellom «trygg» og «utrygg», menes i det følgende at de som er trygt tilknyttet, skårer lavt på både «engstelig»- og «utrygg»-dimensjonen, mens de utrygt tilknyttede vil skåre høyt på minst en av dem.

### **Etablering av parforhold**

Kan tilknytningsstil bidra til å forklare hvorfor en potensiell partner blir foretrukket fremfor en annen? De fleste relevante studier som undersøker preferanse for hypotetiske partnere støtter en antagelse om at personer med trygg tilknytningsstil generelt oppleves som mer attraktive enn personer med engstelig eller unnavikende utrygg tilknytningsstil. En forklaring er at trygge personer gir best mulighet til å etablere nære og emosjonelt varme relasjoner (Baldwin & Keelan, 1996; Frazier & Byer, 1996; Klohnen & Luo, 2003; Latty-Mann & Davis, 1996). I en serie med studier av Klohnen og Luo (2003) ble deltakerne bedt om å rangere hypotetiske og potensielle partnere etter hvem de var mest tiltrukket av. Variasjonsanalyser av tilknytningsstil og tiltrekning viste at personer med trygg tilknytningsstil ble rangert signifikant høyere enn personer med engstelig stil, og personer med engstelig stil ble rangert signifikant høyere enn personer med unnavikende stil. I tillegg viste analysene en tendens til at deltakerne var tiltrukket av potensielle partnere med en tilknytningsstil som korresponderte med deres egen. Dette er funn som står i kontrast til studier av tilknytningsmessige konstellasjoner i reelle parforhold. Enkelte studier viser nemlig at personer som skårer høyt på unnavikende stil, ofte har partnere som skårer høyt på engstelig stil (Kirkpatrick & Davis, 1994; Kirkpatrick & Hazan, 1994). Mikulincer og Shaver (2007) presenterer to mulige tolkninger på hvorfor dette skjer: Den ene er at den engstelige partneren har tatt initiativet til å innlede forholdet, og at den unnavikende partneren, som på grunn av sin unnavikende stil i mindre grad tar initiativ selv, velger å benytte seg av muligheten. Den andre tolkningen er at den engstelige partneren er så innstilt på å være i et forhold at vedkommende er villig til å involvere seg i en partner med unnavikende stil til tross for at en partner med trygg tilknytning hadde vært å foretrekke. En annen type forklaring er at noen par utvikler et mønster over tid hvor

partene har en tendens til å gå inn i polariserte posisjoner der den ene blir pågående og klamrende som et resultat av den andres tilbaketrekking og utilgjengelighet.

Litteraturen tyder på at personer med trygg tilknytningsstil oftere har et samsvar mellom reell partner og foretrukket hypotetisk partner enn det personer med utrygg tilknytningsstil har (Holmes & Johnson, 2009). Det er viktig å undersøke videre hvilke mekanismer som spiller inn på dette området. For som vi skal se er utrygge par-konstellasjoner særlig sårbare når det gjelder forpliktelse, kvalitet og stabilitet i samlivet.

### **Intimitet og forpliktelse**

Regulering av nærhet og avstand til andre er et sentralt tema i tilknytningsteorien, og måten en gjør det på i parforhold vil naturligvis påvirke kvaliteten i samlivet. I et tilknytningsperspektiv er det dessuten interessant at nærhetsregulering påvirker livsutfoldelsen for øvrig. For eksempel har Feeney (2007) og Feeney & Thrush (2010) påvist positive sammenhenger mellom evnen til å involvere seg i og gjøre seg avhengig av nære relasjoner, og tendensen til å fungere autonomt og være engasjert i utviklende aktiviteter på egen hånd.

**«Litteraturen tyder på at personer med trygg tilknytningsstil oftere har et samsvar mellom reell partner og foretrukket hypotetisk partner enn det personer med utrygg tilknytningsstil har»**

Det er vesentlig å merke seg at mens personer med unnvikende stil gjennom sine strategier faktisk oppnår avstand til partneren sin, vil personer med engstelig stil ofte rapportere at de ikke opplever tilstrekkelig nærhet, uavhengig av partnerens responser (Collins, 2002; Feeney, 1996; Mikulincer & Erev, 1991). Årsaken til at personer med engstelig stil rapporterer om for liten nærhet, er imidlertid ikke helt avklart. En mulighet er at de har en umettelig hunger etter nærhet. En annen mulighet er at partneren har behov for å skape avstand for å beskytte seg selv mot sin invaderende make – slik at dennes søken etter nærhet slår tilbake i form av økt avstand. Det kan også tenkes at det er elementer i den engsteliges nærhetssøkende strategier som får den unnvikende partneren til å trekke seg unna, og ikke målet om å oppnå nærhet som sådan.

Når det gjelder unnvikende partnere, er deres orientering mot uavhengighet i seg selv en faktor som reduserer graden av forpliktelse til et varig forhold. For personer med engstelig stil forholder det seg annerledes. Disse har et sterkt ønske om å være i en forpliktende relasjon, og de ønsker en stor grad av forpliktelse tidlig i forholdet

(Mikulincer & Erev, 1991). En lang rekke studier viser imidlertid at både personer med unnvikende stil og personer med engstelig stil rapporterer at de føler en lavere grad av forpliktelse til forholdet enn personer med trygg tilknytningsstil (f.eks Kirkpatrick & Davis, 1994; Pistole & Clark, 1995; Treboux & Crowell, 2004). En mulig forklaring for at også engstelig utrygge ofte rapporterer om lavere grad av forpliktelse til forholdet, er at de opplever skuffelse over at partneren ikke ønsker å forplikte seg like raskt som dem selv, og at de derfor er tilbakeholdne med å risikere de følelsesmessige kostnadene stadig usikkerhet og tvil om den andres trofasthet og tilgjengelighet vil innebære (Pistole & Clark, 1995). I tillegg kan det tenkes at både personer med unnvikende stil og personer med engstelig stil har erfart at henholdsvis distansering og invadering vil kunne medføre konflikter, og at de av den grunn vegrer seg mot å forplikte seg til et forhold. Som nevnt vil dessuten utrygt tilknyttede personer ofte ha utrygge partnere. En skepsis mot å forplikte seg til forholdet kan derfor sannsynligvis også forklares av samspillet i en slik utrygg?utrygg-konstellasjon. Siden de fleste studiene av voksnes tilknytning har fokusert på enkeltindivider og ikke på par, har vi imidlertid lite empirisk kunnskap om hvilke tendenser som er typiske for ulike tilknytningsbaserte parkonstellasjoner når det gjelder utvikling av nærhet i forholdet og forpliktelse over tid.

## **Konflikt og tilgivelse**

En faktor som er viktig for tilfredshet i parforholdet er hvordan man uttrykker følelser når man forsøker å løse konflikter (Driver, Tabares, Shapiro, Nahm & Gottman, 2003). Forskingen har særlig vært opptatt av hvordan tilknytningsstil kan bidra til å forklare individuelle forskjeller i håndtering av konflikter i parforhold (Barnes, Carvallo, Brown & Osterman, 2010; Gassin & Lengel, 2011; Mikulincer og Shaver, 2007). Her går det frem at tilknytning har betydning ikke bare for hvordan en forholder seg dersom en opplever at partneren har opptrådt klanderverdig, men også hvordan en håndterer situasjoner der en selv erkjenner å ha gjort noe galt. Å tilgi negativ atferd kan bidra effektivt til å løse en konflikt, men krever at man håndterer de følelsene som kan oppstå, for eksempel sinne, skuffelse og hevnløst, på en konstruktiv måte. En faktor som øker sjansen for tilgivelse, er at den forulempede partneren tolker den andres oppførsel på en måte som er forenlig med at partneren i bunn og grunn har gode intensjoner. I stedet for å klandre partneren for å være hensynsløs eller ville en ondt, er en heller tilbøyelig til å finne forklaringer som «han er sikkert bare sliten og stresset» eller «det beror nok på en misforståelse». Denne typen tolkninger av andres handlinger springer ut av trygge arbeidsmodeller (jeg er elsket, og andre vil meg godt). Mikulincer, Shaver og Slav (2006) fant støtte for denne oppfatningen i en studie hvor det kom frem at personer med trygg tilknytningsstil hadde større sjanse for å tilgi en partners negative atferd enn personer med utrygg tilknytningsstil. Den samme studien viste også at personer med unnvikende stil var minst villig til å tilgi, og var de som hyppigst trakk seg unna eller forsøkte å hevne seg. Videre viste det seg at personer med trygg tilknytningsstil som selv hadde opptrådt klanderverdig mot partneren sin, hadde en tendens til å oppleve skyld og ha fokus på å forsøke å gjøre det godt igjen. Personer med unnvikende stil

oppgav at de i mindre grad følte skyld etter å ha såret eller skuffet partneren sin, og at de i stedet hadde en tendens til å føle ergrelse eller uttrykke fiendtlighet, noe som kan tolkes som uvillighet til å involvere seg i interaksjonen. Engstelig utrygge hadde på sin side en tendens til å fokusere på seg selv ved å føle skam og fortvilelse, noe som også samsvarer med hva man kan forvente ut fra teorien. Andre studier kan imidlertid tyde på at sammenhengen mellom tilknytningsstil og tilgivelse er mer kompleks enn hva man kan utlede fra tilknytningsteori (Barnes et al., 2010), og at det kan forekomme paradoksale effekter hvor tilgivelse predikeres mer av unnvikende enn av engstelig tilknytningsstil (Gassin & Lengel, 2011). Forskningen viser like fullt at utrygg tilknytningsstil synes å øke risikoen for bruk av ineffektive konfliktløsningsstrategier.

## **Tilfredshet i parforholdet**

Ovenfor har vi sett at ulike faktorer har betydning for opplevd grad av tilfredshet i parforholdet. På den bakgrunnen er det lite overraskende at de fleste studier av sammenhenger mellom tilknytningsstil og tilfredshet i parforholdet viser at personer med utrygg tilknytningsstil oftere rapporterer mindre grad av tilfredshet med parforholdet enn personer med trygg tilknytningsstil gjør (f.eks. Bpanse, 2004; Feeney, 1994; Hirschberger, Srivastava, Marsh, Cowan & Cowan, 2009; Mikulincer & Erev, 1991; Shaver & Brennan, 1992). Imidlertid er det også en del studier hvor man ikke har funnet slike koplinger (Cohn & Silver, 1992; DeKlyen, 1996; Treboux & Crowell, 2004; og Volling & Notaro, 1998). Sammenhenger mellom tilknytningsstil og partilfredshet har i stor grad vært basert på tverrsnittundersøkelser, men i en studie utført av Hirschberger et al. (2009) fulgte man et utvalg av par over en tiårsperiode. Som forventet fant man at de som i utgangspunktet var trygt tilknyttet, var mer tilfredse med parforholdet både i starten og ti år senere. Partilfredsheten gikk likevel noe ned over tid, på samme måte som den gjorde for de utrygt tilknyttede. Trygg tilknytning synes imidlertid å redusere negative effekter av kriser og belastninger på parforholdet, slik at de trygt tilknyttede parene i større grad klarer å opprettholde kvaliteten i parrelasjonen, sammenlignet med par som har mindre trygg tilknytning (Berant, Mikulincer & Florian, 2001).

Foreløpig er det gjort få studier som kan svare på spørsmålet om hvilken av de utrygge tilknytningsstilene som er mest sårbare for redusert tilfredshet. Men en fersk studie tyder på at kvinner med unnvikende utrygg stil og engstelig utrygg stil i like stor grad opplever manglende tilfredshet i parforholdet (Mondor, McDuff, Lussier & Wright, 2011). For menn er det imidlertid størst sannsynlighet for at de med unnvikende utrygg stil er utilfredse med samlivet, sammenlignet med menn med engstelig utrygg stil (Amir & Horesh, 1999; Fuller & Fincham, 1995; Gerlsma & Buunk, 1996). En mulig forklaring på denne forskjellen er at kvinner er mindre tilfredse med unnvikende menn enn med engstelige menn, noe som fører til flere klager og konflikter som i sin tur reduserer den unnvikende mannens tilfredshet (Kane et al., 2007; Mikulincer og Shaver, 2007). Det er også gjort få studier som undersøker effekter av tilknytningsbaserte parkombinasjoner med hensyn på tilfredshet. Mikulincer og Shaver (2007) har foretatt en gjennomgang av enkelte relevante studier og påpeker at to kombinasjonstyper er mer utsatt for mistriivsel enn andre: unnvikende/engstelig og engstelig/engstelig. I

kombinasjonen unnvikende/engstelig vil den engstelige partnerens krav om oppmerksomhet frustrere den unnvikende partneren, mens den unnvikende partnerens tendens til å skape avstand vil frustrere den engstelige partnerens behov for nærhet. I kombinasjonen engstelig/engstelig vil den ene partnerens engstelse ofte forverre den andres engstelse, med det som resultat at begge føler seg misforstått og avvist, at de konkurrerer om støtte og oppmerksomhet fra hverandre, og at begge prøver å kontrollere hverandres atferd.

## **Stabilitet**

Det finnes overraskende få studier av den prediktive verdien av tilknytningsstil på paroppløsning og skilsmisser (Hirschberger et al., 2009). De relativt få studiene som finnes, tyder på at personer med utrygg tilknytningsstil oftere rapporterer at de har gjennomgått en skilsmisse, enn personer med trygg tilknytningsstil (Crowell & Treboux, 2001; Kirkpatrick & Hazan 1994). Skilte personer som skårer høyt på utrygg tilknytningsstil, rapporterer dessuten at deres romantiske forhold har vart kortere enn det har for skilte personer med trygg tilknytningsstil (Birnbaum & Orr, 1997; Doherty & Hatfield, 1994; Feeney, 1990; Hill & Young, 1994). Hazan og Shaver (1987) fant på bakgrunn av retrospektive data at 12 % av individer med unnvikende stil hadde opplevd en skilsmisse, mot 10 % av individer med engstelig stil, og 6 % av individer med trygg tilknytningsstil. Ceglian (1999) fant dessuten indikasjoner på at blant skilte personer som hadde giftet seg på nytt, hadde personer med unnvikende tilknytningsstil størst risiko for å skille seg igjen. Selv om personer med utrygg stil kan synes å ha noe større risiko for samlivsbrudd, er det også mange som blir værende i forholdet sitt, til tross for at de finner det lite tilfredsstillende. Davila og Bradbury (2001) fant at det var sammenheng mellom engstelig utrygg stil og lite tilfredsstillende, men stabile forhold. De fant også støtte for at høy grad av utrygghet tidlig i forholdet predikerte høyere stabilitet i ekteskapet. Det kan se ut til at det særlig er kombinasjonen engstelig kvinne/unnvikende mann som både har en tendens til å rapportere lite tilfredshet i parforholdet, og som har relativt stabile og varige forhold (Kirkpatrick & Davis, 1994). Dette kan indikere at engstelig utrygge kvinner har en tendens til å jobbe relativt hardere enn menn for å holde ved like parforholdet, og at høy grad av engstelig utrygg tilknytning motiverer for å bli værende i et forhold, til tross for lav grad av tilfredshet og høyere grad av konflikter.

## **Innvendinger mot perspektivet**

Denne korte litteraturgjennomgangen illustrerer anvendeligheten av et tilknytningsteoretisk perspektiv i utforskningen av parrelasjoner og parforhold. Selv om målemetodene varierer og funnene ikke alltid er entydige, synes det likevel å være et rimelig konsistent helhetsbilde, nemlig at tilknytningsteori bidrar til større forståelse av prosesser som utspiller seg i og mellom partene i et parforhold. Samtidig er det også kritiske røster som mener at tilknytningsteorien blir brukt som forståelsesmodell for mer enn hva den reelt sett kan belyse. Ifølge Greenberg (2011) er den først og fremst egnet til å forstå og forklare trygghetssøkende reaksjoner, mens forskning på

tiltrekning, seksualitet og forpliktelse – som også er sentrale dimensjoner ved parforhold, fordrer supplerende teoretiske begreper og perspektiver. En annen type innvending går ut på at forskningen i liten grad har tatt høyde for alternative forklaringsmodeller når man påviser ulike effekter av tilknytningsstil, særlig medfødt temperament. Det synes å være en relativt stabil egenskap gjennom livet som kommer til uttrykk i personens typiske reaksjonsmønstre, og er vanskelig å skille fra tilknytningsstil. Følgelig kan det være uklart om det egentlig er temperament eller tilknytning som måles i forskning hvor man benytter et tilknytningsperspektiv (Kagan, 2011).

**«Når blikket rettes mot prosess  
mer enn innhold og årsaker mer  
enn symptomer, vil  
intervensjonene også kunne  
være mer effektive og  
resultatene mer varige»**

Slike innvendinger er viktige, likevel mener vi at tilknytningsperspektivet kan komplettere andre sentrale teoretiske tilnærminger til forståelsen av parforhold og samliv, slik som objektrelasjonsteori, systemisk teori, og narrativ teori. Til forskjell fra disse teoriene – som i liten grad har vært benyttet i empiriske studier av parrelasjoner, danner tilknytningsteorien basis for ulike typer hypoteser som kan testes ut empirisk. Og ettersom tilknytningsperspektivet har fått økt gjennomslag i forståelsen av parforhold, har den vitenskapelige utforskningen på dette feltet blitt langt mer teoriforankret. Forskning på intervensjoner – både når det gjelder forebygging og terapi, har imidlertid i liten grad tatt opp i seg perspektiver fra tilknytningsteori, med unntak av evalueringsstudier av emosjonsfokusert terapi. At tilknytningsteori ennå ikke har fått fotfeste innenfor slike områder kan synes underlig. Ikke minst siden tilknytningsstil kan tenkes å ha betydning for hvem som oppsøker hjelp for samlivsproblemer, og hvem som har utbytte av slik hjelp. En kan også tenke seg at personer med ulik tilknytningsstil har behov for, og effekt av, ulike typer intervensjoner. Her ligger store forskningsmessige utfordringer foran oss.

Også innenfor klinisk arbeid med par åpner tilknytningsteori for nye tilnærminger og perspektiver. Først og fremst viser det viktigheten av å fokusere på tilknytningsrelaterte temaer i parrelasjonen. Typiske eksempler kan være det å forstå dysfunksjonelle samspill i lys av udekkede tilknytningsbehov eller uforenlige tilknytningsstiler, eller det å forstå sterke emosjonelle reaksjoner i forbindelse med ulike typer svik, som uttrykk for tilknytningsproblemer. På den ene siden vil et slikt perspektiv utgjøre et teoretisk kart som terapeuten kan navigere etter. På den andre siden er det også et perspektiv man kan formidle til paret gjennom en psykoedukativ tilnærming, slik at paret selv i større grad kan erkjenne hvilke mekanismer og krefter som er i spill.



Ved å rette oppmerksomheten mot regulering, bearbeiding og integrering av grunnleggende emosjonelle responser i parrelasjonen vil en se bakenfor eller under den observerbare atferden og fokusere på faktorer som skaper og opprettholder samspillvansker, heller enn på hvordan problemene kommer til uttrykk. Når blikket rettes mot prosess mer enn innhold og årsaker mer enn symptomer, vil intervensjonene også kunne være mer effektive og resultatene mer varige. I tråd med dette har man da også rapportert større effekt av emosjonsfokuset parterapi enn av andre parterapiretninger. For eksempel ble det i en tidlig evalueringsstudie påvist en effektstørrelse på 2,19 for emosjonsfokuset parterapi, mot 1,12 for kognitiv atferdsterapi (Greenberg & Johnson, 1988). Det betyr ikke at tilknytningsperspektivet nødvendigvis alltid er det beste, men det understreker at det kan danne basis for svært kraftfulle intervensjoner. I så måte er det interessant at når man bedriver emosjonsfokuset parterapi, synes graden av problemer i parforholdet, i utgangspunktet ikke å ha vesentlig betydning for utfallet av behandlingen, slik det ofte er ved andre terapiretninger. Ifølge Whisman & Jakobsen (1990) forklarer initialt stressnivå i parforholdet bare 4 % av variansen i partilfredshet ved oppfølging etter avsluttet behandling, mot anslagsvis 46 % i mer atferdsorienterte parterapiretninger. Tilknytningsperspektivet utgjør derfor et svært lovende teoretisk tilfang til parterapi og forebyggende tiltak rettet mot parforholdet, som psykologer og andre terapeuter som arbeider klinisk med par, vil kunne ha stor nytte av å orientere seg om.

## Konklusjon

Det er blitt etablert kunnskap at tilknytningsperspektivet er et verdifullt bidrag til parterapien. Mange par- og familierapeuter benytter seg da også av tilknytningsteori i sin praksis, ofte med gode resultater. Samtidig har kritikere reist spørsmål om hvorvidt anvendelsen av tilknytningsstil som forklaring på voksnes atferd i noen tilfeller går lenger enn det er empirisk belegg for.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 6, 2012, side 560-565*

### TEKST

**Roger Ekeberg Henriksen**

KONTAKT: roger.ekeberg.henriksen@hib.no

**Frode Thuen**, Senter for kunnskapsbasert praksis, Høgskolen i Bergen

+ **Vis referanser**

### Referanser

Amir, M. & Horesh, N. (1999). Infertility and adjustment in women: The effects of attachment style and social support. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 6, 463-479.

Baldwin, M. W. & Keelan, J. P. R. (1996). Socialcognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 94-109.

- Banse, R. R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273-282.
- Barnes, C. D., Carvallo, M., Brown, R. P., Osterman, L. (2010). Forgiveness and the need to belong. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1148-1160.
- Berant, E., Mikulincer, M., Florian, V. (2001). Attachment style and mental health: A one year follow-up study of mothers of infants with congenital heart disease. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 8, 956-968.
- Birnbaum, G. E. & Orr, M. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 643-654.
- Bowlby, J. (1969/1997). *Attachment*. London: Pimlico.
- Ceglian, C. (1999). Attachment style: A risk for multiple marriages? *Journal of Divorce & Remarriage*, 31, 125-139.
- Cohn, D. A. & Silver, D. H. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13, 432-449.
- Collins, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70, 965-1008.
- Creasey, G. & Ladd, A. (2005). Generalized and specific attachment representations: Unique and interactive roles in predicting conflict behaviors in close relationships. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 31, 1026-1038.
- Crowell, J. A. & Treboux, D. (2001). Attachment security in adult partnerships. In C. Clulow (red.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The «secure base» in practice and research* (s. 28-42). Philadelphia, PA: Brunner- Routledge.
- Davila, J. & Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology*, 15, 371-393.
- DeKlyen, M. (1996). Disruptive behavior disorder and intergenerational attachment patterns: a comparison of clinic-referred and normally functioning preschoolers and their mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 357-365.
- Doherty, R. W. & Hatfield, E. (1994). Cultural and ethnic influences on love and attachment. *Personal Relationships*, 1, 391-398.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Nahm, E. Y. & Gottman, J. M. (2003). Interactional patterns in marital success and failure: Gottman laboratory studies. In F. Walsh (red.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (s. 493-513). New York: Guilford Press.
- Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 268-285.
- Feeney, B. C. & Thrush, R. L. (2010). Relationship influences on exploration in adulthood: the characteristics and function of a secure base. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 57-76.
- Feeney, J. A. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3, 401-416.
- Frazier, P. A. & Byer, A. L. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings. *Personal Relationships*, 3, 117-136.
- Fuller, T. L. & Fincham, F. D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, 2, 17-34.
- Gassin, E. A. & Lengel, G. J. (2011) Forgiveness and attachment: A link that survives the grave? *Journal of Psychology and Theology*, 39, 316-329

- Gerlsma, C. B & Buunk, B. P. (1996). Correlates of self-reported adult attachment styles in a Dutch sample of married men and women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 313-320.
- Gran, S. (2007). *Kjærlighetens tre porter*. Oslo: Aschehoug.
- Greenberg, L.S. (2011). *Emotion-focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: The Guildford Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hill, E. M. & Young, J. P. (1994). Childhood adversity, attachment, security, and adult relationships: A preliminary study. *Ethology and Sociobiology*, 15, 323-338.
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., Cowan, P. A. (2009). Attachment, Marital Satisfaction, and Divorce during the First Fifteen Years of Parenthood. *Personal Relationships*, 16, 401-420.
- Holmes, B. M. & Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of social and personal relationships*, 26(6-7), 833-852.
- Johnson, S. M. (1986). Bonds or bargains: Relationship paradigms and their significance for marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12, 259-267.
- Johnson, S. M. & Whiffen, V. E. (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. New York: The Guildford Press.
- Johnson, S. M. (2003a). Attachment theory: A guide for couple therapy. I S. M. Johnson & V. E. Whiffen (red.), *Attachment processes in couple and family therapy* (s.103-123). New York: The Guildford Press.
- Johnson, S. M. (2003b). Introduction to attachment. A therapist' guide to primary relationships and their renewal. I S. M. Johnson & V. E. Whiffen (red.), *Attachment processes in couple and family therapy*, (s. 3-17). New York: The Guildford Press.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connections* (2.utg). New York: Brunner-Routledge.
- Kagan, J. (2011). Bringing up baby. *Psychotherapy Networker*, 35, 28-33 og 50-51.
- Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 535-555.
- Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.
- Kirkpatrick, L. A. & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- Klohnen, E. C. & Luo, S. (2003). Interpersonal attraction and personality: what is attractive -self similarity, ideal similarity, complementarity or attachment security? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 709-722.
- Latty-Mann, H. & Davis, K. E. (1996). Attachment theory and partner choice: Preference and actuality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 5-23.
- Mackay, S.K. (1996). Nurturance: A neglected dimension in family therapy with adolescents. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22, 489-508.
- Mikulincer, M. & Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology*, 30, 273-291.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Slav, K. (2006). Attachment, Mental Representations of Others, and Gratitude and Forgiveness in Romantic Relationships. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (red.), *Dynamics of Romantic love: Attachment, caregiving and sex*, 190-215. New York: Guilford Press.
- Mondor, M., McDuff, P., Lussier, Y., Wright, J. (2011). Couples in Therapy: Actor-Partner Analyses of the Relationships Between Adult Romantic Attachment and Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 39, 112-123.
- Pistole, C. & Clark, E. (1995). Love relationships: Attachment style and the investment model. *Journal of Mental Health Counseling*, 17, 199-209.
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 419-432.
- Shaver, P. R. & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the «Big Five» personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 18, 536-545.
- Simpson, J. A. & Rholes, W. S. (2002). Fearful-avoidance, disorganization, and multiple working models: some directions for future theory and research. *Attachment & Human Development*, 4, 223-229.
- Treboux, D. & Crowell, J. A. (2004). When «New» Meets «Old»: Configurations of Adult Attachment Representations and Their Implications for Marital Functioning. *Developmental Psychology*, 40, 295-314.
- Volling, B. & Notaro, P. (1998). Adult attachment styles: Relations with emotional well-being, marriage, and parenting. *Family Relations*, 47, 355-367.
- Whisman, M. & Jakobsen, N. S. (1990). Power. Marital satisfaction and response to marital therapy. *Journal of Family Psychology*, 4, 202-212.