

Den terapeutiske alliance afhænger af klientens tilknytningsstil

Begrebet tilknytningsstil har fået stor udbredelse i den moderne psykologi, når det gælder om at beskrive, hvordan vi mennesker knytter os til hinanden i mere eller mindre vellykkede forhold. Selve ordet tilknytningsstil blev første gang benyttet i forbindelse med nogle klassiske undersøgelser fra 1960'erne over spørgsmålet om, hvordan små børn knytter sig til deres mødre. Man undersøgte dette spørgsmål ved at sætte en mor med sit toårige barn i en stue med legetøj. Lidt efter kom en fremmed ind i stuen og satte sig på en stol ved siden af moderen, og så skulle moderen kort efter forlade rummet – for at komme tilbage nogle minutter senere. Afhængig af hvordan de toårige børn reagerede på disse begivenheder, blev de inddelt i tre grupper med forskellig tilknytningsstil:

- De børn, som havde en tryk tilknytning, reagerede både lidt bekymrede ved den fremmedes ankomst og ved moderens bortgang fra rummet, men de blev hurtigt rolige og tilfredse igen, da moderen vendte tilbage.
- De børn, som havde en utryk eller nervøs tilknytning, reagerede med en stærk frygt, eventuelt gråd, ved moderens bortgang og især ved at klynge sig heftigt til moderen længe efter hendes tilbagekomst.
- De børn, der havde en svag eller undgående tilknytning, reagerede ikke særlig meget på hverken moderens bortgang eller hendes tilbagekomst, men var til gengæld mere imødekommende over for den fremmede.

Dette er naturligvis en noget firkantet beskrivelse, men en lang række senere undersøgelser har faktisk vist, at de fleste børn, der udsættes for den omtalte test, ret typisk reagerer på en af de tre måder og dermed kan siges at have en af de tre tilknytningsstile. Det har dog også vist sig, at denne tilknytningsstil i nogen grad kan ændre sig under opvæksten, afhængig af hvordan det går med barnets forhold til sine forældre m.m., men der er alligevel også tale om en så stor stabilitet i tilknytningsstilen, at de fleste børn op igennem hele barndommen bevarer den tilknytningsstil, de havde som to-treårige.

Faktisk ser det ud til, at et barns tilknytningsstil er så vedvarende, at man selv hos yngre voksne kan genfinde i hvert fald noget af den tilknytningsstil, de havde som børn – men nu i forholdet til deres kæreste eller ægtefælle! På den baggrund er begrebet om tilknytningsstil også begyndt at spille en væsentlig rolle i udforskningen af parforhold og deres kvaliteter og bestandighed. Hvis den voksne i et par-

forhold har en tryk tilknytningsstil, viser det sig ved en høj grad af tillid til partneren og en høj grad af glæde ved samværet med partneren. Partnere med en nervøs tilknytningsstil har meget mindre tillid til deres partnere. De bliver lettere jaloux i mange situationer, og de har tendens til at ”klynge sig” stærkt til deres partner, som om de er bange for at blive forladt af vedkommende. Endelig er partnere med en svag tilknytningsstil præget af en vis kølig distance til deres kæreste eller ægtefælle, og de vil gerne være sig selv en stor del af tiden. Desuden har de ikke så svært ved at opgive et parforhold som de to førstnævnte grupper.

Forskningen har foreløbig vist, at en tryk tilknytningsstil selvfølgelig alt i alt er bedst for parforholdet, men ganske interessant har det også vist sig, at overensstemmelse i tilknytningsstil mellem de to partnere er lige så vigtig som arten af tilknytningsstil. Hvis begge parter har en nervøs eller en svag tilknytning, kan de meget bedre trives sammen, end hvis den ene har en svag og den anden en nervøs tilknytningsstil!

Dette korte rids over tilknytningsbegrebet og dets nyere betydning i børnepsykologi og parforholds-psykologi som baggrund for omtalen af en ny undersøgelse, der for første gang viser, at menneskers tilknytningsstil også har betydning, hvis man går i psykoterapi! Et engelsk forskerhold fulgte 94 patienter med depression, der fik kognitiv adfærdsterapi for deres deprimerede tilstand. Forud for behandlingen havde alle patienterne udfyldt et spørgeskema til måling af deres voksne tilknytningsstil, og det viste sig, at de patienter, der havde en tryk tilknytningsstil, opnåede den bedste relation til deres terapeut – man taler om, at der opstod en bedre ”terapeutisk alliance” mellem terapeut og klient under behandlingen – og som følge heraf fik de også et bedre resultat af terapien som helhed end de to andre grupper. Gruppen af patienter, der havde en svag tilknytningsstil, fik ikke overraskende den dårligste terapeutiske alliance med deres terapeut – og formodentlig som følge heraf den mindste nedgang i deres depression.

tn

Kilde: Saatsi, S., Hardy, G.E. & Cahill J. (2007). Predictors of outcome and completion status in cognitive therapy for depression. *Psychotherapy Research*, 17(2). 189-200.