

Påvirker din tilknytningsstil dine kærlighedsforhold?

Jensen, C. T., & Quorning, K. (2024). *Undersøgelser i psykologi*. Systime.
<https://undersogelseripsykologi.systime.dk>

5 p176

Følger barndommens tilknytningsstil os i vores senere relationer? Og hvilken sammenhæng er der mellem voksne menneskers tilknytningsstil og deres oplevelse af kærlighedsforhold?



• III. 4.8.1

Påvirker barndommens tilknytningsstil vores senere forhold?

iStockphoto.com/g-stockstudio

Lad os se nærmere på en spørgeskemaundersøgelse, der kan gøre os klogere på disse spørgsmål.

Undersøgelse

De amerikanske forskere Hazan og Shaver trykte i 1985 en "kærlighedsquiz" i den lokale avis og fik på denne måde 620 deltagere til frivilligt at svare på en række spørgsmål om et nuværende eller tidligere kærlighedsforhold. Quizzen førte dem gennem 95 spørgsmål, som forskerne havde lavet på baggrund af Ainsworths tilknytningsstile. Besvarelserne tegnede således et billede af, hvilken tilknytningsstil deltagerne havde. De var i gennemsnit 36 år og langt størstedelen var kvinder (415).

Kærlighedsquizen bestod af tre dele:

- Første del spurgte ind til, om deres mest betydningsfulde kærlighedsforhold var et nuværende eller et tidligere forhold, hvor længe det havde varet, og hvor mange gange de derudover havde været forelsket.
- Anden del spurgte ind til deres oplevelse af partneren i forholdet. Nedenfor ses et par eksempler på disse spørgsmål.

	Stærkt uenig	Uenig	Enig	Stærkt enig
Jeg anser X som en af mine bedste venner				
Med det samme jeg så X, faldt jeg for ham/hende				
Jeg elsker X så meget, at jeg ofte bliver jaloux				
Nogle gange bliver mine tanker om X helt ude af kontrol				
Jeg har fuld tillid til X				
Jeg oplever omtrent lige så meget smerte, som jeg oplever glæde i mit forhold med X				

III. 4.8.2

Her ses et udsnit af de spørgsmål, forsøgsparticipanterne skulle svare på i anden del af kærlighedsquizen.

- Tredje del spurgte ind til forholdet til deres forældre, og hvordan de generelt oplevede forhold. Nedenfor ses et af spørgsmålene i denne del af kærlighedsquizen.

"Hvilket af følgende udsagn passer bedst på dig?"

1. Jeg synes, det er relativt nemt at danne nære relationer med andre, og det føles behageligt at være afhængig af dem og opleve, at de er afhængige af mig. Jeg bekymrer mig sjældent om at blive forladt, eller om nogen kommer mig alt for nær.
2. Jeg er utilpas ved at være for tæt med andre; det er svært for mig at stole på dem og lade mig selv være afhængig af dem. Jeg bliver nervøs, når nogen kommer for tæt på, og jeg oplever, at kærester ofte vil være mere nære, end hvad jeg føler er behageligt.
3. Jeg føler ikke, at mine partnere har haft lyst til at være så nære og intime, som jeg gerne vil. Jeg frygter ofte, at min kæreste ikke rigtigt elsker mig eller ikke har lyst til at være sammen med mig. Jeg har lyst til at forene mig helt med den, jeg er kæreste med, og det skræmmer dem nogle gange væk.

Forskernes ønske var at finde frem til deltagernes underliggende og højst sandsynligt ubevidste tilknytningsstile samt at undersøge, hvordan de kom til udtryk i deres kærlighedsforhold og kærlighedsopfattelse.

Resultat

Resultaterne fra kærlighedsquizzzen viste et interessant mønster:

- 56% havde en generel tillid til deres partner og var generelt trygge i deres relation.
- 25% undgik intimitet og stærke følelser. De angav, at de generelt ikke troede på kærligheden.
- 19% oplevede generelt voldsomt stærke og ambivalente følelser i deres relation til en partner. De forelskede sig let og ønskede at være hos deres elskede hele tiden, men blev også let grebet af jalousi og mistillid til partneren.

Procentfordelingen her ligner til forveksling procentfordelingen i Ainsworths undersøgelse "The Strange Situation", som kærlighedsquizzzen jo netop bygger på. Forskerne havde ikke målinger af forsøgsdeltagernes tilknytningsstil fra deres tidlige barndom, som de kunne sammenligne med. Derfor antog de i stedet, at undersøgelsens 56%, der havde en tryk relation til deres partner, var de samme ca. 60%, der ifølge Ainsworths studier havde en tryk tilknytningsstil i deres barndom. De konkluderede på den baggrund, at tilknytningsstile i høj grad er stabile over tid, og at vi gentager disse mønstre fra vores barndom, når vi senere i livet indgår i relationer.

Forskerne fandt desuden, at varigheden af kærlighedsforhold og hyppigheden af skilsmisser hang sammen med de forskellige tilknytningsstile. Se mere i tabellen.

	Tryk	Utryk-undgående	Utryk-ambivalent
Længden af parforhold	10,02 år	5,97 år	4,86 år
Hyppighed af skilsmisse	6%	12%	10%
Karakteristiske træk ved parforholdet	Venskabelige og tillidsfulde forhold. Man støtter hinanden og accepterer partnerens fejl og mangler.	Frygt for intimitet. Mange emotionelle udsving og tilfælde af jalousi.	Behov for forening og gensidighed. Oplevelse af besættelse, store emotionelle udsving, ekstrem seksuel tiltrækning og jalousi.
Deltagernes romantiske overbevisninger	Kærlighedsfølelser kommer og går, men den tidlige intensitet kan godt genfindes.	Kærlighed holder sjældent ved. Det er svært at finde en, som man virkelig falder for, og vild forelskelse er kun noget, man ser i film, ikke i virkeligheden.	Det er nemt at blive forelsket, og jeg bliver det ofte, men det er svært at finde den "rigtige kærlighed".

III. 4.8.3

Sammenhænge mellem tilknytningstyper og forskellige kendetegn ved romantiske forhold.

Det kan imidlertid virke uholdbart, at forskerne blot vælger at antage, at de knap 60% voksne forsøgsdeltagere med en tryk tilknytning må være de samme 60%, der havde en tryk tilknytning som børn. Der findes dog megen forskning på området, der tyder på, at

5 tilknytningsstile faktisk er stabile over tid, og at forholdet til vores omsorgsperson som barn gentager sig i vores senere kærlighedsrelationer. Chris Fraley lavede i 1999 en metaanalyse, hvor han sammenlignede resultaterne fra 27 forskningsartikler, som alle havde gennemført "The Strange Situation" med børn og igen havde undersøgt deltagernes tilknytningsstil senere i deres barndom, ungdom eller tidlige voksenliv. Han fandt her frem til, at forsøgsparticipanterne generelt havde samme tilknytningsstil senere i livet, hvilket støtter Hazan og Shavers antagelse om, at tilknytningsstile er stabile over tid.

10 Kilde: Hazan, C. & P. Shaver (1987) Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 52. No. 3, s. 511-524. Fraley, C. R (2002). Attachment Stability from Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, Bind 6, Hæfte 2, s. 123-151