

Healing af utryg tilknytning

Hvorfor du
reagerer, som du
gør – og hvordan
du kan skabe
tryggere relationer.



EN TRIN-FOR-TRIN GUIDE TIL
TRYGGERE RELATIONER

Sheila Schougaard
Parterapeut • Socialrådgiver • Vejleder i psykisk vold

Før vi begynder...

HEJ – JEG ER GLAD FOR, AT DU ER HER.

Hvis du læser denne guide, er du sandsynligvis ikke bare nysgerrig på tilknytning.

Du leder måske efter en forklaring på, hvorfor kærlighed nogle gange føles mere utryg end tryk.

Måske genkender du følelsen af at overtænke, tvivle på dig selv eller blive bange, når en relation ændrer sig. Måske har du oplevet et forhold, hvor du mistede dig selv lidt efter lidt. Eller måske ønsker du bare at forstå, hvorfor du reagerer, som du gør.

Uanset hvad der har bragt dig hertil, vil jeg gerne starte med at fortælle dig én vigtig ting:

Der er ikke noget galt med dig....

Dine reaktioner opstår ikke ud af ingenting. De er ofte et resultat af de erfaringer, dit nervesystem og dine relationer har lært dig gennem livet.

I denne guide får du en enkel introduktion til utryk tilknytning. Du lærer, hvorfor den kan påvirke både dating, parforhold og tiden efter et usundt forhold – og du får nogle konkrete redskaber, du kan begynde at bruge allerede i dag.

Mit håb er, at du ikke kun bliver klogere på tilknytning, men også møder dig selv med lidt mere forståelse.

Hvad er utryg tilknytning?

Har du nogensinde tænkt:

"Hvorfor reagerer jeg så voldsomt, når en relation ændrer sig?"

Hvis ja, er du langt fra alene.

Utryg tilknytning handler ikke om, at der er noget galt med dig. Det handler om, hvordan dine tidligere erfaringer har lært dit nervesystem at reagere, når du knytter dig til andre mennesker.

For nogle viser det sig som en frygt for at blive forladt eller afvist. For andre viser det sig ved, at de trækker sig, når relationer bliver for tætte. Og nogle oplever begge dele på forskellige tidspunkter.

Den gode nyhed er, at tilknytningsmønstre ikke er noget, du er født til at leve med for altid.

De kan forstås. De kan bearbejdes. Og de kan ændre sig.

Det første skridt er at forstå, hvad der sker – og det er præcis derfor, du sidder med denne guide.



Refleksion

Har du nogensinde lagt mærke til, hvordan du reagerer, når en relation føles usikker?

Genkender du noget af dette?

Utryg tilknytning ser ikke ens ud hos alle. Den kan komme til udtryk på forskellige måder – alt efter om du er i begyndelsen af en relation, har været i et parforhold i mange år eller forsøger at komme videre efter et usundt forhold.

Fælles for mange er, at relationer kan vække en uro, som kan være svær at forstå. Måske genkender du følelsen af at overtænke, tvivle på dig selv eller blive ekstra opmærksom på den andens signaler. Det betyder ikke nødvendigvis, at du har et utrygt tilknytningsmønster, men det kan være et tegn på, at dine relationer aktiverer noget, der er værd at være nysgerrig på.

Prøv at læse punkterne igennem og sæt et kryds ved dem, du kan genkende. Der er ingen rigtig eller forkert måde at svare på – formålet er blot at blive lidt klogere på dine egne mønstre.

I dating...

- ☐ Du bliver hurtigt urolig, hvis den anden trækker sig eller virker anderledes end normalt.
- ☐ Du tænker meget over, om du har gjort eller sagt noget forkert.
- ☐ Dit humør afhænger af, hvordan kontakten mellem jer er.
- ☐ Du mærker et stort behov for bekræftelse, når du er usikker på den andens følelser.

I parforhold...

- ☐ Du holder dine egne behov tilbage for at undgå konflikter.
- ☐ Du tager ofte ansvar for stemningen i forholdet.
- ☐ Du bliver let bange for at blive afvist eller forladt under en konflikt.
- ☐ Du tvivler ofte på, om dine følelser eller behov er rimelige.

Efter et usundt forhold...

- ☐ Du tvivler stadig på, om det virkelig var "så slemt".
- ☐ Du har svært ved at stole på dine egne fornemmelser.
- ☐ Du bliver hurtigt urolig, når en ny relation begynder at betyde noget for dig.
- ☐ Du har svært ved at give slip på skyldfølelse eller ansvar for det, der skete.

Refleksion

Hvilke udsagn ramte dig mest?

Du behøver ikke kunne sætte kryds ved det hele. Nogle gange er det ét enkelt udsagn, der giver den største indsigt. Læg mærke til, hvad du reagerede på – det er ofte dér, der er noget vigtigt at være nysgerrig på.

Hvorfor reagerer du sådan?

Mange tror, at de reagerer "for meget".

Men det er sjældent det, der er tilfældet.

Når du har oplevet svigt, uforudsigelighed eller relationer, hvor du ikke følte dig følelsesmæssigt tryk, lærer dit nervesystem at være ekstra opmærksomt på tegn på fare.

Det betyder ikke, at du er svag eller ødelagt.

Det betyder, at din hjerne forsøger at beskytte dig.

Derfor kan små ændringer i en relation – en kort besked, en konflikt eller en partner, der trækker sig – føles langt større, end de måske ser ud udefra.

Dit alarmsystem forsøger ikke at gøre dit liv svært.

Det forsøger at passe på dig.

Den gode nyhed er, at vores hjerne og nervesystem kan lære nye erfaringer.

Når vi begynder at forstå vores mønstre, kan vi også begynde at ændre dem.

Refleksion

Kan du komme i tanke om en situation, hvor din reaktion gav mere mening, når du ser den som et forsøg på at beskytte dig – i stedet for et tegn på, at der var noget galt med dig?



Husk:

Forståelse skaber forandring. Når du forstår dine mønstre, bliver det lettere at ændre dem.

3 ting du kan begynde at gøre allerede i dag

At ændre et tilknytningsmønster sker ikke fra den ene dag til den anden. Men små ændringer kan gøre en stor forskel over tid.

Her er tre ting, du allerede kan begynde at øve dig på.

1. Bliv nysgerrig på dine reaktioner

Næste gang du mærker uro, så stop op et øjeblik.

Spørg dig selv:

"Hvad er det egentlig, jeg er bange for lige nu?"

Ofte handler følelsen om mere end den situation, du står i.

2. Giv dig selv en pause, før du handler

Når vi bliver følelsesmæssigt aktiverede, får vi ofte lyst til at handle med det samme.

Måske vil du sende endnu en besked, trække dig helt eller søge bekræftelse.

Prøv i stedet at give dig selv lidt tid. Nogle gange falder uroen, når nervesystemet får mulighed for at falde til ro.

3. Husk, at tryghed også skal kunne mærkes

Mange af os har lært at jage intensitet.

Men et sundt forhold skal ikke få dig til konstant at tvivle på, hvor du har den anden.

Prøv at lægge mærke til, hvordan mennesker får dig til at have det – ikke kun hvordan du har det med dem.

Refleksion

Hvilket af de tre råd vil være det nemmeste for dig at øve den kommende uge?

Du behøver ikke ændre det hele på én gang. Små skridt kan skabe store forandringer.

Husk:

Healing handler ikke om at blive perfekt.

Det handler om at reagere lidt mere bevidst og møde dig selv med lidt mere omsorg, end du gjorde i går.

Du er ikke dømt til at gentage de samme mønstre

Hvis du har genkendt dig selv flere steder i denne guide, kan det måske føles overvældende.

Men husk, at et tilknytningsmønster ikke er en livstidsdom.

Vores hjerne og nervesystem kan lære nye erfaringer. Når vi begynder at forstå vores mønstre, bliver det også lettere at reagere anderledes og skabe relationer, der føles mere trygge.

Healing handler ikke om aldrig mere at blive usikker.

Det handler om, at usikkerheden ikke længere får lov til at styre dine valg.

Vær tålmodig med dig selv.

Små skridt er stadig skridt i den rigtige retning.



Husk:

Du behøver ikke være perfekt for at fortjene et trygt og kærligt forhold.

REFLEKSION

HVAD TAGER DU MED DIG FRA DENNE GUIDE?

SKRIV ÉN TING NED, DU GERNE VIL MINDE DIG SELV OM, NÆSTE GANG UROEN FYLDER MERE END TRYGHEDEN.

Når du er klar...

Hvis du har læst hele vejen hertil, har du allerede taget det første skridt.

Det kræver mod at være nysgerrig på sine egne mønstre – og endnu mere mod at begynde at ændre dem.

Healing sker sjældent fra den ene dag til den anden. Men hver gang du vælger at møde dig selv med forståelse frem for kritik, bevæger du dig i retning af tryggere relationer.

Denne guide er kun begyndelsen.

Når du er klar til at tage næste skridt, vil jeg gerne hjælpe dig videre. Sammen kan vi arbejde med de mønstre, der holder dig fast, styrke din selvforståelse og skabe tryggere relationer. Jeg glæder mig til at følge en del af din rejse.

SHEILA SCHOUGAARD

Parterapeut

Socialrådgiver

Vejleder i psykisk vold

Instagram: @sh_parterapi

"Du fortjener relationer, hvor du kan være dig selv
– og føle dig tryk imens."