Tryghed som basis for lytning



Charlotte Engberg Conrad

Psykolog, Ph.d.

Feel 2026

Hvordan kan man lære at lytte til andre, hvis ikke man er blevet lyttet til først?



The "Still Face" Experiment by Dr Ed Tronick

https://www.youtube.com/watch?v=f1Jw0-LExyc&t=7s



Tilknytningsteori

- Tilknytningssystemet er en del af vores biologi – vi er født med det
- Tilknytningssystemet vedrører behovet for at **få beskyttelse, trøst og omsorg** når der er behov
- Tilknytning etableres i de første levemåneder og år i samspil med nærmeste omsorgspersoner
- Omsorgssystemet er forældres biologiske system for at **give beskyttelse, trøst og omsorg** når der er behov

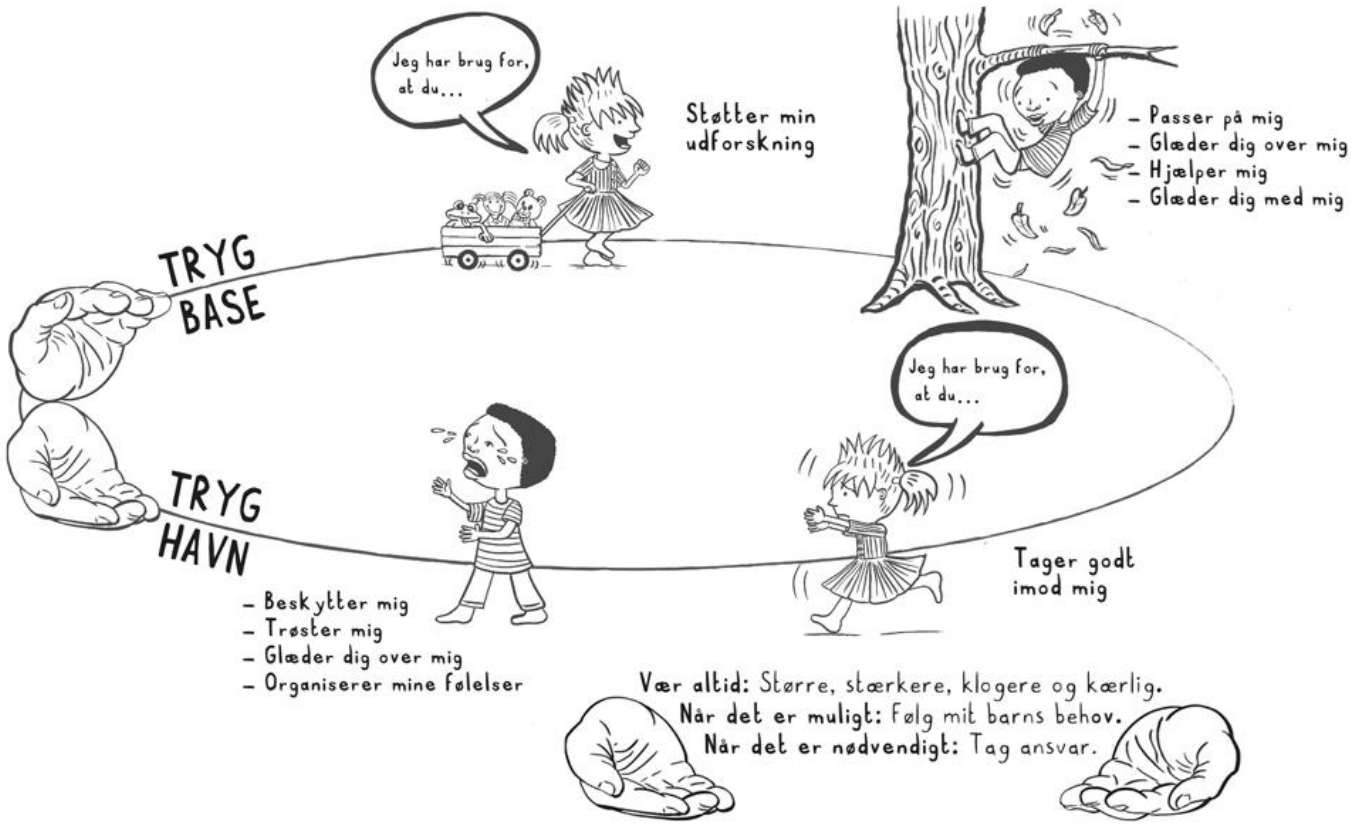


Hvad er en tryg barndom?

- Sikkerhed – beskyttelse når der er fare
- Sensitiv omsorg fra de nærmeste
  - (opmærksom på barnets signaler, fortolker dem og reagerer passende og omgående)
- Forælder som tryg base og sikker havn
- Nysgerrig udforskning

Tryghedscirklen®

Omsorgsgiver der imødekommer barnets behov



© 2018 Cooper, Hoffman, and Powell; Circle of Security International

Fordeling af tilknytning

Tilknytning børn

- 51,6% Tryg/sikker tilknytning
- 14,7% Undgående/afvisende
- 10,2% Ængstelig/ambivalent
- 23,5% Desorganiseret

(De første 20.000 Fremmedsituationen test – Madigan et al. 2023)

Tilknytning voksne

- 50% Tryg/sikker tilknytning
- 25% Undgående/afvisende
- 8% Ængstelig/ambivalent
- 17% Uafklaret for tab og traumer

(Bakermans-Kranenburg, 2024; Adult Attachment Interview N=15.754 ikke klinisk



Undgående tilknytning

- Funktionel omsorg i orden
- Følelsesmæssig omsorg mangelfuld
- Ukomfortabel med følelser især frygt og vrede
- Lavt selvværd, men høj selvtillid
- Fokus på præstation, problemløsning og autoriteter

Laura 41 utryg undgående

- Gift med Anders og datter på 9
- Kompetent, rolig og selvstændig
- Opvækst
  - Funktionel omsorg på plads
  - Følelsesmæssig omsorg mangelfuld





Laura i familielivet

- Stabil og ansvarlig
- Ubehag ved at tale om relationen
- Deaktiverende forsvar
- Omsorg for datter

Laura i kirken

- Værdsætter struktur, forudsigelighed, intellektuelle prædikener
- Bryder sig ikke om, når det er for følelsesmæssigt eller kontroltab/overgivelse
- Gudsbillede – stabil og troværdig, men ikke følelsesmæssig nær





Når Laura skal lytte

- Løsningsorienteret
- Lukker ned for følelser
- Reaktion når det bliver for følelsesintenst

Lauras indre oplevelse

- Robust, selvstændig og uafhængig
- Sjældent længsel efter nærhed
- Følelser skal nedtones

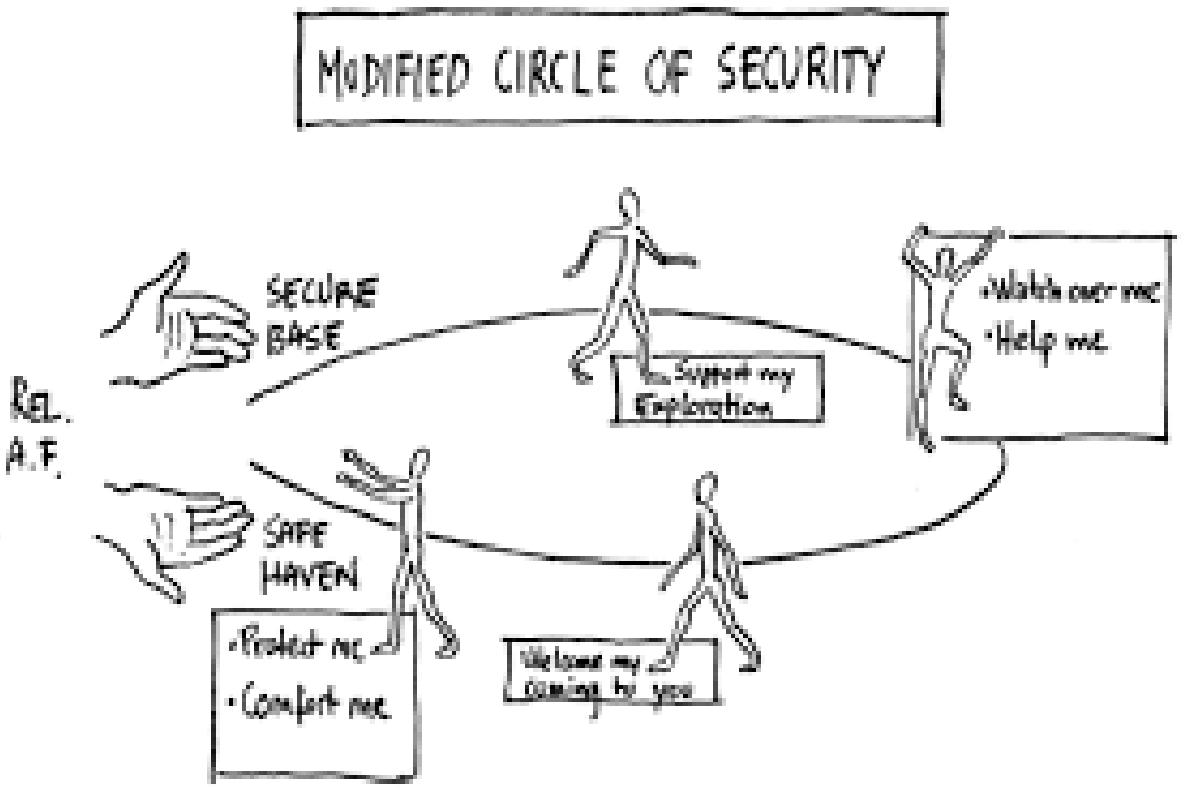


Hvordan kan jeg blive mere tryg

- Få øje på mine faldgruber og blinde pletter (erkende)
- Læne mig ind i trygge personer i mit netværk (snylte)
- Læne mig ind i mit forhold til Gud (snyde)



Guds natur som sikker base og tryg havn



- Gud som vores Far - Større, stærkere, klogere og kærlig
- Jesus som den gode hyrde – finder os når vi er i fare – omsorg ved behov
- Helligånden som Talsmanden – tilstede med vejledning, nærvær og fred

Seminar

Mere om tryghed

Ængstelig tilknytning

Hvordan man påvirkes af traumer, når man har en ængstelig/undgående organisering af sin tilknytning

Uafklaret for tab eller traumer

Hvordan man kan blive mere tryg (og lyttende)

Jesus som tryg base i stormen



- Tænk over hvad du lagde mærke til i oplægget?
- Hvad genkender du fra dig selv og hos andre?
- Giver det mening for dig, at tænke Gud/Jesus som en tryg base



Vi er født til at deltage i hinandens nervesystem (Daniel Stern)

Hvorfor er det så ind i mellem så svært at lytte?



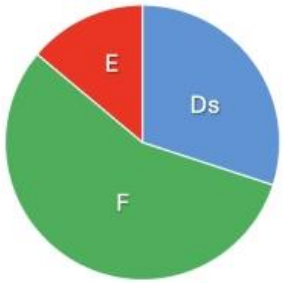


Hvad kendetegner tryghed ved voksne

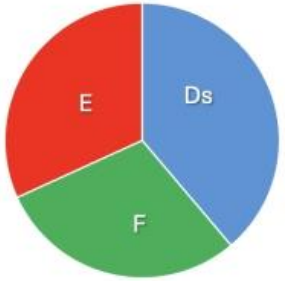
- Resiliens – og mental sundhed
- At kunne se nuancer fremfor sort/hvid
- At kunne mentalisere (forstå baggrund for andres og egne følelser, tanker og handlinger)
- Naturlig nysgerrighed

Tilknytning i voksne

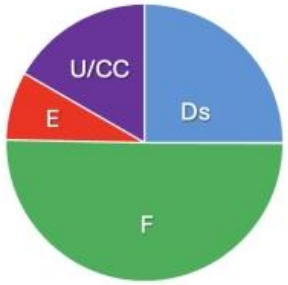
3-way AAI classifications
non-clinical (N = 12,435)



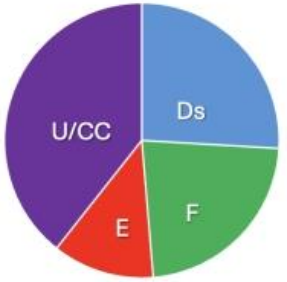
3-way AAI classifications
clinical (N = 3,834)

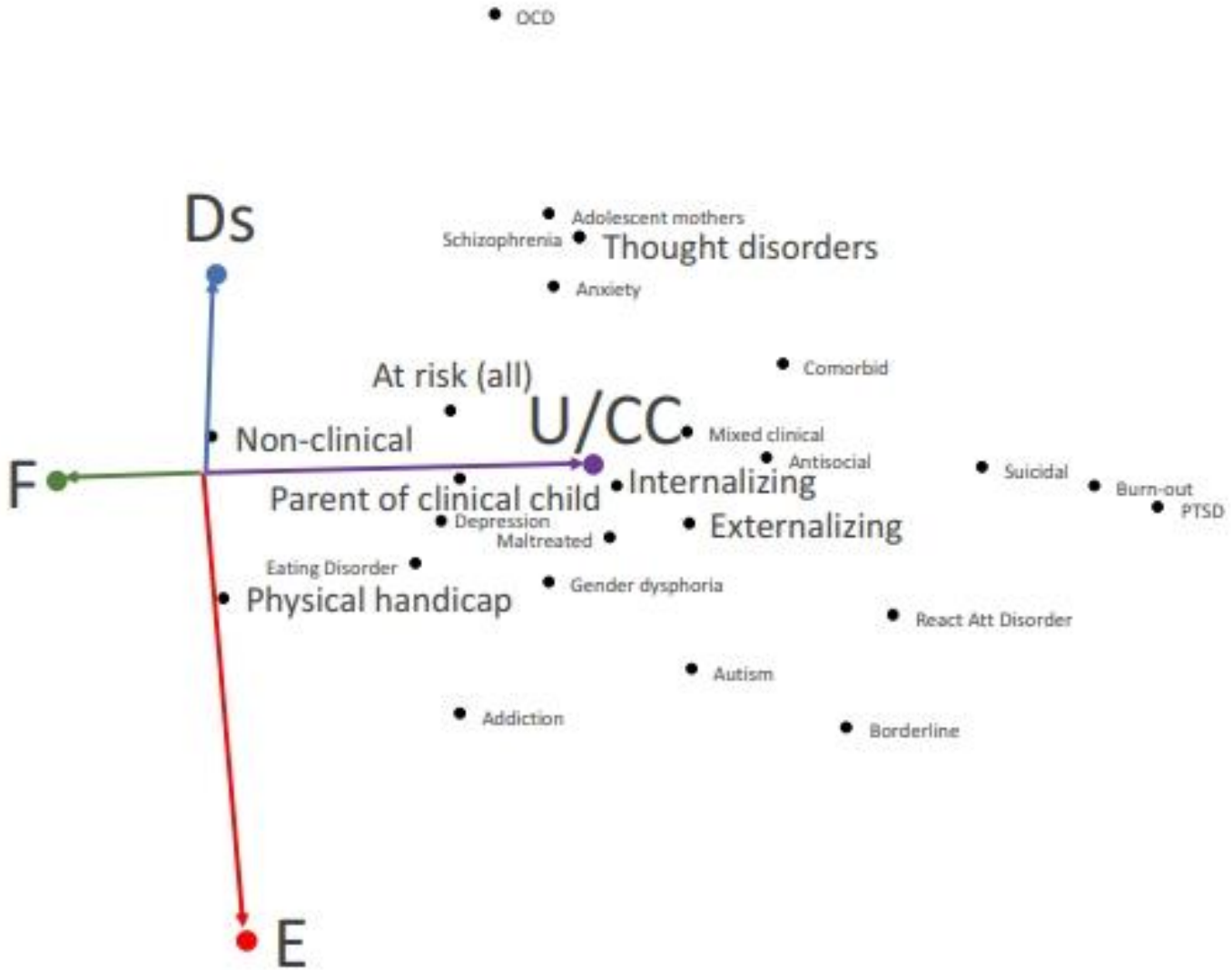


4-way AAI classifications
non-clinical (N = 14,320)



4-way AAI classifications
clinical (N = 4,222)





Tilknytning og diagnoser



Hanne med ængstelig tilknytning

- 53 år
- Gift med Poul og tre voksne børn
- Opvækst – skiftende følelsesmæssigt
- Usikker på relationer

Hanne i familielivet

- Engageret og omsorgsfuld (omsovsfuld)
- Nervesystem let i beredskab
- Søger bekræftelse – slider på relationer





Hanne i kirken

- Værdsætter fællesskabet, lovsang og at kunne føle Gud
- Handlinger for andre giver kortvarig følelse af værdi
- Overtolker prædikener/undervisning
- Gudsbillede – nær og personlig – men jeg er ikke god nok

Når Hanne skal lytte

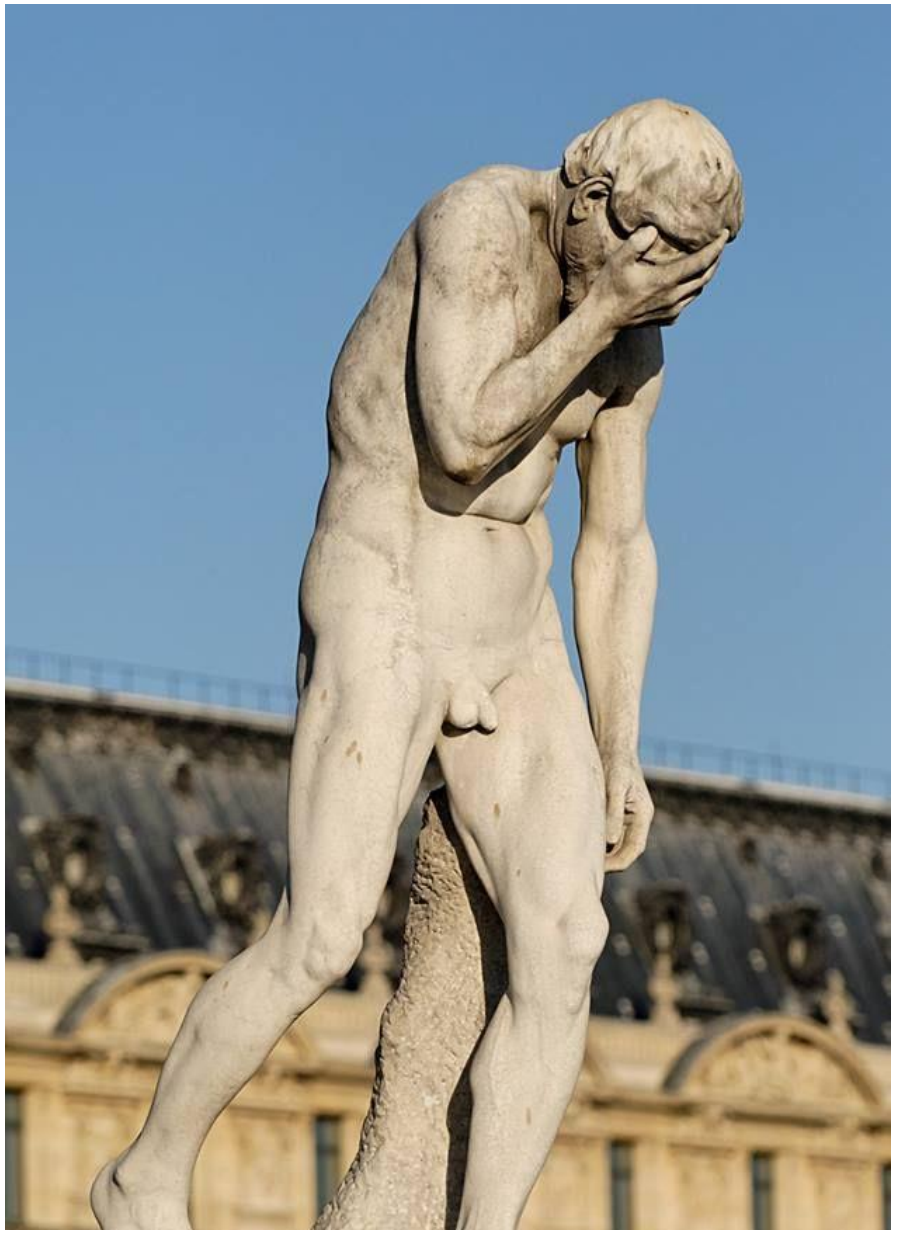
- Opmærksom lytter
- Overinvolvering og mangel på egne grænser
- Tager andres problemer med hjem
- Svært ved at adskille empati fra relationens stabilitet
- Hjemme – følelsesmæssig overaktivering





Hannes indre oplevelse

- Relationer kræver vedvarende opmærksomhed
- Jeg skal gøre mig fortjent til kærlighed
- Ikke engang overfor Gud kan jeg hvile i at være elsket uden præstation

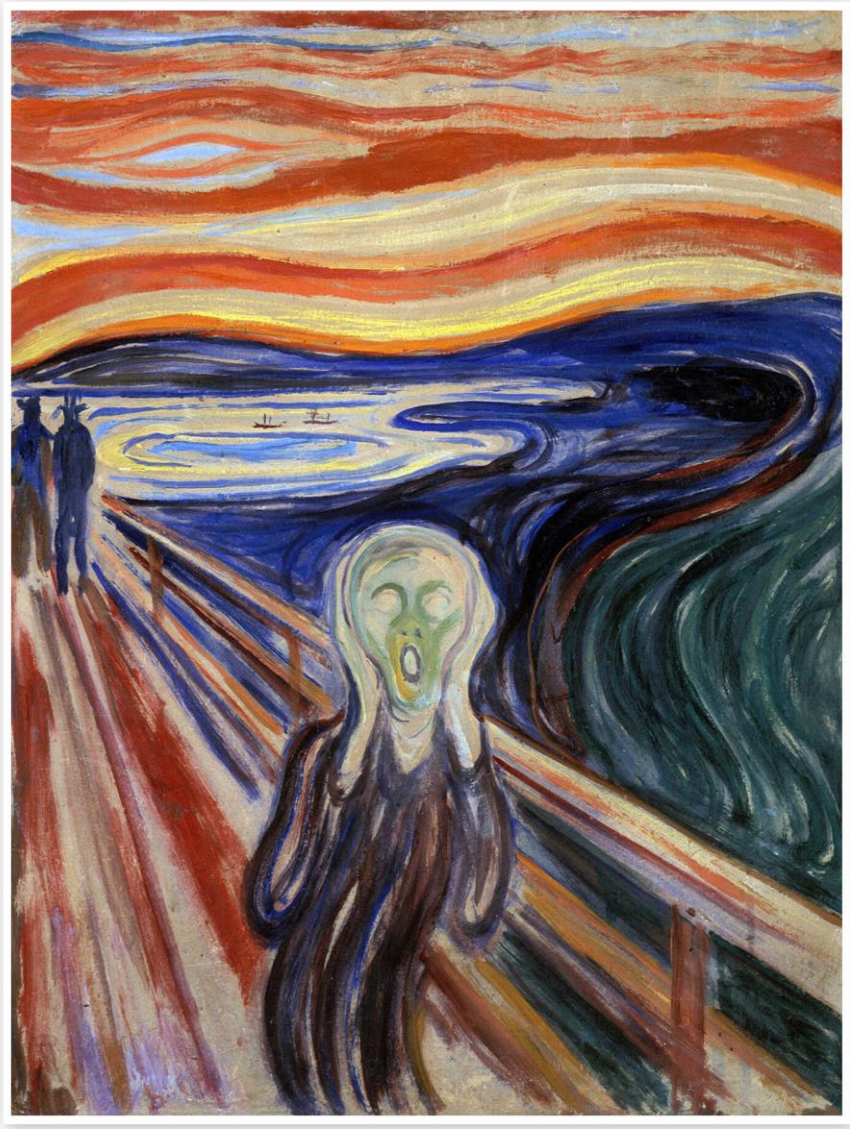


Ængstelig eller Undgående med traumer

- Forstærkelse af forsvarsmekanismerne
- Undgående → Utilstrækkelig sorg
- Ængstelig → Overoptaget af personlig lidelse

Uafklaret for tab og traumer

- Blevet grundlæggende svigtet og ikke passet på
- Udsat for traumer, der rækker ud over ens forsvarsmekanismer
- Overvældet af følelser af angst, hjælpeløshed, isolation og magteløshed
- Adfærd ude af kontrol eller pleasende
- Svært at tage sig af andre da det er mere presserende at tage sig af sig selv
- Har brug for hjælp





Jesper – uafklaret for tab eller traumer

- 33 år
- Gift med Maria og far til to børn på 2 og 5 år
- Ustabil opvækst
- Far død da han var 8 år

Jesper i familielivet

- Relationen til Maria
- Følelse af utilstrækkelighed og frygt for at blive forladt
- Indre kaos
- Længsel efter nærhed → indre alarm



Jesper i kirken

- Giver struktur og oplevelse af at høre til
- Svingende Gudsbillede
- Temaer kan aktivere alarmberedskabet
- Længsel efter tryghed og angsten for at miste den





Når Jesper skal lytte

- Indlevende
- Kan blive overvældet, magtesløs og angst
- Lukker ned

Jespers indre oplevelse

- Længsel efter tryghed
- Kaotiske følelser
- Søger relation men beskytter sig ubevidst imod den, når den bliver følelsesmæssig intens
- Uafklaret tab spænder ben for hans længsler



Opsummering

	Jesper (uafklaret)	Hanne (ængstelig)	Laura (undgående)
Regulering	Kaotisk/skiftende	Overaktiveret	Nedreguleret
Reaktion på intensitet	Kan dissociere	Intensiverer	Trækker sig
Gudsbillede	Ambivalent	Bekymret	Stabil men distanceret
Lytning	Kan blive overvældet	Bliver overinvolveret	Holder følelsesmæssig afstand
Relationel frygt	Nærhed = både længsel og fare	Afvisning	At blive invaderet

Hvordan kan jeg blive mere tryg

- Få øje på mine faldgruber og blinde pletter (erkende)
- Læne mig ind i trygge personer i mit netværk (snylte)
- Læne mig ind i mit forhold til Gud (snyde)





Erkende

- Sammenhængen i min historie – erfaringer har sat sig i min biologi
- Har jeg brug for at sørge?
- Har jeg brug for at få placeret mine minder? (Hvordan kan voksne Jesper forstå det lille Jesper ikke kunne)
- Har jeg brug for hjælp til at regulere mine følelser?

”Man kan kun være til stede i én familie ad gangen” (Jesper Juul)



Snylte

- Søg trygge relationer og spejl dig i dem
- Har du brug for at føle mere – så gør det mens du føler dig i trygge hænder – selvom du er vant til at klare dig selv
- Har du brug for at overvinde din angst – gør det med støtte fra andre
- Snylt op og til siden men aldrig ned!!!



Snyde

Jesus som den sikre base og trygge havn

- ”Kom til mig, alle, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile” *Matt. 28,10*
- ”Men trofast er Herren, han vil styrke jer og bevare jer fra det onde” *2. Thess. 3,3*
- ”Frygt ikke, for jeg er med dig, fortvivl ikke, for jeg er din Gud. Jeg styrker dig og hjælper dig, min sejrrige hånd holder dig fast.” *Esajas 41,10*

