

Tor Wennerberg:

## Vi er våre relasjoner. Om tilknytning, traumer og dissosiasjon



Passer godt som en introduksjon til tilknytningsteori, men gir også muligheter til dypere forståelse.



Arneberg, 2011. 300 sider

Boka *Vi er våre relasjoner* belyser ulike sider ved tilknytning. Tilknytningsfenomenet er i dag blitt «allemannseie» i psykologien, og det skrives og forskes mye om temaet. Wennerberg har i denne sammenhengen gitt et nyttig bidrag til forståelsen av tilknytning. Boka har et innledningskapittel og er for øvrig delt i to hoveddeler, hvor første del tar for seg tilknytningsmønstrenes organisering, mens andre del har fokus på sider ved den desorganiserte tilknytningen. Del 1 tar blant annet for seg grunnforhold ved tilknytningen, tilknytningsmønstre, affektregulering og intersubjektivitet og mentalisering. Del 2 dreier seg om traumer og dissosiasjon samt ulike måter å forstå det desorganiserte på. Siste kapittel omhandler hvordan moderne tilknytningsteori kan være et viktig bakteppe for forståelsen og utøvelsen av psykoterapi.

### Bakgrunn og oversikt

For mange psykologer vil de to første kapitlene i første del være kjent stoff fra før. Her går forfatteren tilbake til John Bowlby, grunnleggeren av tilknytningsteorien, og forsøker å vise leseren hvordan

Bowlby tenkte. I tillegg er dette en fin introduksjon til de ulike tilknytningsmønstrene. Kapittel tre tar i hovedsak for seg forskeren Allan Schore sin teori om affektregulering sett opp mot tilknytningsteori. Dessuten omhandler kapittelet nyere perspektiver på tilknytningsteori sett opp mot intersubjektivitet. Mentalisering er hovedtema i kapittel fire og da selvfølgelig dette begrepets nære sammenheng med tilknytning.



*Boka illustrerer hvordan tilknytning kan tjene som en felles møteplass for ulike DPS Strømme, psykologspesialistforskningstradisjoner og psykologiske teorier*

## Traumer og dissosiasjon

Del 2 åpner med å presentere en traumeog dissosiasjonsforståelse med utgangspunkt i van der Hart, Nijenhuis og Lyons- Ruth. Fenomenene traume og dissosiasjon plasseres i en større sammenheng. Det opereres med primær, sekundær og tertiær strukturell dissosiasjon. Det neste kapittelet omhandler kjernen i desorganisert tilknytning, nemlig at barnet er overlatt i en situasjon med intens frykt uten en tilknytningsperson å søke trygghet hos, da frykten nettopp er knyttet til denne personen. De siste kapitlene omhandler motsatsen til tilknytning, nemlig frakobling (detachment), og ulike forklaringsmodeller for den desorganiserte tilknytningen.

## Velskrevet og spennende

Dette er ei velskrevet og meget god bok. Uavhengig av hvilke «briller» leseren har på, er dette en bok som vil kunne inspirere. Undertegnede kunne nok personlig tenke seg at forfatteren skrev enda mer om tilknytningen og Bowlby i forhold til andre psykoanalytiske teorier og tenkere. Men her vil nok andre mene noe annet. Uansett er boka i sin tematikk velegnet til «å gå i dialog med» fra ulike perspektiver.

Slik Wennerberg har skrevet boka, kan den passe som en introduksjon til tilknytningsteori, men også som en mulighet til en dypere forståelse av de overlappende områdene mellom tilknytning og andre viktige fenomener som mentalisering, intersubjektivitet og terapi. Det kan være vanskelig å balansere mellom det å skrive bredt og dypt, men Wennerberg klarer dette på forbillig vis. Boka fungerer utmerket som en oversikt over et stort og levende tilknytningsfagfelt, og den illustrerer også hvordan tilknytning kan tjene som en felles møteplass for ulike forskningstradisjoner og psykologiske teorier. I så måte passer den for et bredt spekter av oss som på ulike vis jobber med mennesker.

Anmeldt av Espen Håland, psykologspesialist, DPS Strømme