



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Socialhögskolan

# Anknytningsteori i praktiken

- En kvalitativ studie om terapeuters användning av och föreställning om anknytningsteori i parterapi.

Cajsa Ordell

Kandidatuppsats SOPA63

Aktuell termin: HT 2021

Handledare: Marie Larsson

## **Abstract**

**Author:** Cajsa Ordell

**Title:** Attachment Theory in practice: A qualitative study about how therapists use and perceive attachment theory in couples therapy.

**Assessor:** Julia Bahner

**Supervisor:** Marie Larsson

The aim of this study was to examine how therapists use and perceive attachment theory in couples therapy. A qualitative method has been used since I wanted to get access to the therapists thoughts and experiences on a deeper level. Semistructured interviews were conducted with four therapists', working with couples therapy, which were chosen with a purposeful sampling. The interviews were recorded, transcribed and then analyzed based on previous research and theories. The results of this study show that all therapists used attachment theory in their therapy with couples, more or less. However, the theory was important and was a complementary tool in the work of three of four therapists. The therapists used the attachment theory to describe to couples how relationships can be affected by attachment and how conflict can arise as a result of that. They also used the theory to identify behaviors of the couples, which strategies they use against each other which lead to conflicts. Furthermore, three of four therapists use attachment theory as an understanding of how to resolve conflicts and how to modify attachment patterns. Therapists also used themselves as a tool to create a trusting relationship with the couples, which is especially important when it comes to clients with insecure attachment. Besides attachment theory, the concepts of alliance and validation also proved to be central theoretical tools for the therapists in working with their clients. Besides all positive aspects of the theory, attachment theory could not guide all problems in couples therapy.

**Key words:** Attachment theory in couples therapy, attachment theory in therapy, emotionally focused therapy, attachment theory in practice

## **Förord**

Jag är nu i slutet av mina studier på socionomprogrammet vid Lunds universitet. Detta är min kandidatuppsats där jag studerat om och hur terapeuter använder sig av samt har för föreställning om anknytningsteori i parterapi. Jag har genom denna studie skaffat mig stor kunskap kring området. Det har varit intressant att läsa och intervjua experter i detta ämnesområde, då jag själv i framtiden har som mål att utbilda mig till psykoterapeut. Jag har verkligen blivit inspirerad av intervjupersonernas arbete.

*Stort tack till min handledare som genom dessa veckor följt mitt arbete och hjälpt mig när jag fastnat och med att förbättra studien.*

*Ytterligare stort tack till intervjupersonerna som ställt upp. Utan er hade jag inte kunnat genomföra studien och skriva samt upplysa om detta, enligt mig, viktiga ämne.*

Lund 2022-01-01

Cajsa Ordell

## **Innehållsförteckning.**

<b>1.Introduktion</b>	<b>5</b>
1.1 Anknytningsteorins ursprung	5
1.2 Anknytningens betydelse för parrelationer	5
1.3 Anknytningsteori i parterapi	6
1.4 Problemformulering, forskningssyfte och frågeställningar	7
<b>2. Kunskapsläge</b>	<b>8</b>
2.1 Anknytningens uttryck i parrelationer	8
2.1.1 Otrygga anknytningar: Sämre relationer och välmående	9
2.2 Terapeuters användning av anknytningsteori i parterapi	9
2.2.1 Terapins struktur och upplägg	10
2.2.2 Identifiera konflikter, beteenden och lösning av parens problem	10
2.3 Terapeutens roll i terapi med klienter som har anknytningsproblem	12
2.3.1 Acceptans, terapeutiskt avstånd och intoning	12
2.4 Sammanfattning av tidigare forskning	14
<b>3. Teori</b>	<b>14</b>
3.1 Hur använder professioner teorier i praktiken?	15
3.1.2 Praxis	15
3.2 Anknytningsteori	16
3.2.1 Anknytningsstrategier och anknytningsmönster	16
3.3 Det terapeutiska förhållningssättet	17
3.3.1 Blockeringar och emotioner	18
3.3.2 Allians och validering	18
3.3 Sammanfattning av teoriavsnitt	19
<b>4. Metod</b>	<b>20</b>
4.1 Val av insamlingsmetod	20
4.2 Urval	22
4.3 Förförståelse	22
4.4 Tillförlitlighet	22
4.4 Etiska överväganden	24
4.5 Analysförfarande	25
<b>5. Resultat och analys</b>	<b>26</b>
5.1 Att identifiera och förstå konflikter och beteenden i parrelationer	26

5.1.1 Konflikter och strategier	26
5.2 Att hjälpa paren landa i en trygg anknytning	33
5.2.1 Förstå kognitivt, känslomässigt och dela emotioner	33
5.2.2 Beskrivning av anknytningsteori för paren	37
5.3 Parterapeuternas förhållningssätt	38
5.3.1 Allians	38
5.3.2 Validering	40
<b>6. Avslutande diskussion</b>	<b>42</b>
6.1 Sammanfattning	42
6.2 Framtida forskning	43
6.3 Kritisk reflektion kring studien	44
6.4 Avslutande reflektioner	44
<b>Referenslista</b>	<b>45</b>
<b>Bilaga 1</b>	<b>48</b>
<b>Bilaga 2</b>	<b>49</b>

# 1.Introduktion

En långvarig parrelation är något som de flesta människor har en stark strävan efter, men ändå kan den kännas svår att upprätthålla. Enligt Gordon (2020) finns det flera anledningar till varför människor upplever missförstånd, konflikter och tvivel i sina parrelationer. Hon menar dock att en av de mest avgörande faktorerna till varför är vårt anknytningsmönster. Vidare menar Gordon att våra anknytningsmönster ofta är omedvetna för oss, vilket gör att det kan vara en utmaning att förstå sig själv och andra inom parrelationer. På så vis har anknytningsteorin blivit central inom arbete med parrelationer, eftersom parens konflikter kan förstås utifrån teorin (ibid.).

## 1.1 Anknytningsteorins ursprung

Anknytningsteorin myntades på 1950-talet då John Bowlby (2010) började forska på hur barn knyter an till sina föräldrar. Bowlby menar att vårt anknytningsmönster bygger på hur vi lärt oss relatera till vår omgivning från födseln och att det som vi lär oss under barndomen skapar inre arbetsmodeller för hur vi ser på, skapar och betar oss i nära relationer. Mary Ainsworth utvecklade senare på 1960-talet Bowlbys teori och kom genom sin forskning fram till att det finns fyra olika anknytningsmönster hos barn: trygg, otrygg-ambivalent, otrygg-undvikande och desorganiserad anknytning. Anknytningsmönster är modeller för hur barn betar sig i nära relationer, för att få mesta möjliga närhet (ibid.). Enligt Morris (2000, s. 3ff) hävdar många teoretiker att människan tar med sig dessa anknytningsmönstren in i sina vuxna relationer och forskning kring hur anknytning påverkar parrelationer påbörjades som ett resultat av Bowlbys och Ainsworths forskning.

## 1.2 Anknytningens betydelse för parrelationer

Hazan och Shaver (1987) var bland de första forskarna att hitta empiriska bevis för anknytningens betydelse för just detta. Även Lopez, Melendez och Rice (2000) kom i sin forskning fram till att tidigare känslomässiga band har ett starkt samband med hur en individ betar sig i parrelationer. Lopez med kollegor menar i huvudsak att beroende på hur anknytningen till föräldrarna såg ut när man var ett litet barn kommer påverka hur ens anknytningsmönstren är i vuxen ålder och hur personen betar sig i parrelationen gällande närhet, konflikt och separation

(ibid.). Även Levine och Heller (2012) stödjer detta i sin forskning och kom i likhet med ovannämnda studier fram till att en person som har en trygg anknytning i vuxen ålder associerar en parrelation med trygghet och närhet. Personen är då bekväm med intimitet och har en tro på att kärleksfulla och trygga relationer är möjliga. Vidare visade Levine och Heller på att den otrygga ambivalenta anknytningen tar sig i uttryck i att personen har en stark rädsla för att bli övergiven och oroar sig en del över partners förmåga att älska dem tillbaka. Den otrygga undvikande anknytningen ansåg istället att intimitet är en förlust av självständighet och försöker därmed minimera närhet (ibid.).

### 1.3 Anknytningsteori i parterapi

De par som går i parterapi kommer dit för att få hjälp med sin relation. Det kan handla om brist på tillit, specifika problem med att nå den andre emotionellt eller annan otillfredsställelse med relationen (Naaman et al., 2005, s. 55ff). Enligt Morris (2000) bör problem i relationer behandlas utifrån anknytningsteori. Författaren uttrycker att det är ytterst viktigt att terapeuten fokuserar på att skapa en trygg och säker miljö med paren, samt även hjälpa dem att skapa denna miljö i deras relation genom att identifiera beteenden som står i vägen för trygghet och närhet. Vidare menar Morris att man i forskning har sett att med hjälp av terapeutens interventioner kan par som har en otrygg anknytning i relationen gå till en mer trygg anknytning (ibid., s. 39ff).

Det var dock inte förrän forskarna Hazan och Shaver (1987) i sin forskning ansåg sig ha empiriska bevis för anknytningens betydelse för parrelationer som terapeuter fick en guide i vad som är viktiga interventioner i parterapi. Johnson och Whiffen (2003) menar utifrån ett anknytningsperspektiv att konflikter i relationen kommer från att båda eller någon av parterna är osäkra på bandet de har till varandra och har en svårighet att definiera förhållandet som en trygg bas. Denna känsla av osäkerhet i en nära relation kommer från tidigare upplevelser, högst sannolikt barndomen, men kan också komma från en före detta partner. Johnson och Whiffen beskriver vidare att tillämpningen av anknytningsteorin i parterapi utgår ifrån att terapeuten ska hjälpa paren att kunna kommunicera kring deras känslor, barndom och tidigare parförhållande, detta för att få en förståelse för sin egna och den andres upplevelse och dess betydelse för beteenden i relationen (ibid., s.103ff). En kortsiktig behandling som terapeuten kan använda sig utav är "emotionellt fokuserad terapi" (EFT) utvecklad av Johnson och Greenberg (1985). EFT

syftar till att hjälpa paren med deras emotionella problem och är byggd utifrån John Bowlbys anknytningsteori (Naaman et al., 2005, s. 55ff). Johnson (2020) menar att anknytningen är en nödvändig guide till vetenskapligt grundad praktik och att metoden EFT är en gynnsam modell för terapeutisk förändring.

## 1.4 Problemformulering, forskningssyfte och frågeställningar

I och med att anknytningsteorin anses vara den mest övertygande teoretiska modellen för att förstå vuxna relationer (Naaman et al., 2005, s. 55) så har teorin blivit ett viktigt och vanligt verktyg för terapeuter inom parterapi. Därmed vore det intressant att undersöka om och hur parterapeuter använder denna teoribildning i parterapi, samt hur de upplever användbarheten för den.

Detta ämne har relevans för socialt arbete eftersom anknytning har betydelse för alla typer av relationer, psykisk hälsa, fosterhemsplaceringar samt familjer med en omfattande problematik. Det är viktigt både som socionom att ha kunskap om hur anknytning tar sig i uttryck i olika beteenden i relationer. Det är viktigt att förstå och kunna synliggöra anknytningsmönstren för att kunna hjälpa människor med deras relationer och psykiska hälsa. Vi vet enligt studier att anknytningsteorin är viktig, men vi vet ganska lite om hur terapeuter i Sverige arbetar med teorin i praktiken. Studien kommer därmed bidra till att öka förståelsen för terapeuters arbete i parterapi utifrån anknytningsteorin.

Syftet med studien är att undersöka och få en ökad förståelse för hur terapeuter använder sig av anknytningsteori i parterapi. Studien kommer därmed analysera på vilket sätt teoribildningen används och huruvida den upplevs användbar i terapeuters arbete med parrelationer. Studien utgår därmed från följande frågeställningar:

- Hur använder terapeuter sig av anknytningsteorin i parterapi?
- Hur upplever terapeuter användbarheten för anknytningsteorin i parterapi?



## 2. Kunskapsläge

Sedan anknytningsteorins introduktion inom terapi har flera studier undersökt betydelsen av den för terapeuters arbete. Den tidigare forskningen har dock huvudsakligen fokuserat på anknytningens betydelse för parrelationer, hur terapeuten bör arbeta med parrelationer utifrån kunskap kring anknytning och hur terapeuter tänker kring bemötande med klienter som har anknytningsproblem. Forskning kring hur anknytningsteori används i praktiken och terapeuters upplevelse av att använda teoribildningen i terapin är mer sällsynt och det finns få svenska vetenskapliga studier som har undersökt detta området. Det visar på att ämnet inte är särskilt utforskat i den svenska kontexten ännu och därmed bygger kunskapsläget mestadels på internationella studier. I sökandet efter tidigare forskning har jag använt mig av Lubsearch. I sökfältet har jag avgränsat till vetenskapliga tidskrifter som är peer reviewed och använt mig av sökorden: attachment in couples therapy, anknytningsteori i parterapi, therapist using attachment theory, emotionally focused therapy, attachment theory in practice.

I kunskapsläget kommer jag presentera tre övergripande teman från tidigare forskning. Först presenteras anknytningens betydelse för och uttryck i parrelationer för att ge en förståelse för hur anknytningsmönster hos barn kan tänkas påverka personers parrelationer i vuxen ålder. Sedan kommer jag presentera tidigare forskning kring hur anknytningsteorin kan användas av terapeuter inom terapi och parterapi, samt hur terapeuterna beskriver att de använder sig av och upplever användbarheten för teorin i praktiken. Detta för att öka förståelse för hur terapeuter kan tänkas använda och tillämpa teorin som en del av deras terapi. Slutligen presenteras tidigare forskning angående terapeutens förhållningssätt gentemot klienter som har otrygga anknytningar för att öka förståelse för vad som är viktigt för terapeuten att tänka på gällande ens roll i möte med dessa klienter.

### 2.1 Anknytningens uttryck i parrelationer

Det första sättet som anknytningsteori har undersökts i tidigare forskning är genom att undersöka anknytningens uttryck i och betydelse för parrelationer. Här har det funnits ett stort intresse att öka förståelse för hur anknytningsmönster från barndomen kan tänkas påverka parrelationer i vuxen ålder.

### 2.1.1 Otrygga anknytningar: Sämre relationer och välmående

Hazan och Shaver (1987) var bland de första forskarna att hitta ett samband mellan anknytning och parrelationer. Baserat på 620 deltagares svar fann forskarna att parrelationer skiljer sig åt beroende på hur individers tidigare anknytning med vårdnadshavarna såg ut när de var ett litet barn. Forskarna kunde se att de olika anknytningsmönsterna trygg, otrygg-ambivalent och otrygg-undvikande fortfarande existerade i vuxen ålder, dock nu gällande relationen med sin partner. Hazan och Shavers (1987) forskning visade att respondenterna med en trygg anknytning beskrev relationen som lycklig, vänskaplig och tillitsbaserat. Deras upplevelse var att äkta kärlek aldrig tar slut, trots att känslorna kunde variera. Den ambivalenta gruppen beskrev däremot kärlek som besatthet, som innehöll mycket toppar och dalar med ett innehåll av stark svartsjuka och sexuell attraktion. Dessutom ansåg de sig ha lätt att bli kära, men upplevde aldrig att kärleken var bestående eller äkta. Den undvikande gruppen upplevde istället en rädsla för intimitet i relationer. De upplevde dock i likhet med den ambivalenta gruppen också en stark svartsjuka samt mycket toppar och dalar i relationen. Den undvikande gruppen ansåg dock att romantiska kärleksrelationer inte finns, utan endast är något som existerar i filmer. Dessutom uppgav de att kärlek inte varar och är svår att hitta (ibid.). Liknande resultat fann bland annat Waldinger (2015) där 81 par (162 individer) intervjuades. Studien syftade till att undersöka hur anknytningssäkerheten hos äldre gifta par påverkade deras välmående och hälsa. Resultat från studien visade bland annat att de deltagarna som hade en trygg anknytning till sina partners var mer nöjda med sina relationer, hade färre konflikter i sitt äktenskap men också färre depressioner och var mer nöjda med livet som helhet (ibid.).

## 2.2 Terapeuters användning av anknytningsteori i parterapi

Det andra sättet som anknytningsteori har undersökts i tidigare forskning är terapeutens användning av anknytningsteori inom terapi mer generellt. Huvudsakligen framträder hur terapeuter kan använda anknytningsteorin i terapi som ett hjälpverktyg för att förstå hur personer med otrygga anknytningar beter sig i nära relationer och på vilket sätt det kan leda till konflikter i parrelationen. Tidigare forskning har även undersökt hur terapeuten ska arbeta för att paren ska kunna landa i en mer trygg anknytning i deras relation.

### 2.2.1 Terapins struktur och upplägg

Enligt Burke, Danquah och Berry (2015) finns det ett växande intresse för hur terapeuter kan använda anknytningsteorin i psykoterapi med vuxna människor. Deras studie syftade till att undersöka hur terapeuter använder anknytningsteorin i individuell terapi med vuxna klienter. Burke med kollegor fann att terapeuterna använde sig av anknytningsteorin som ett komplement till andra terapeutiska modeller. Teorin gav terapeuterna en förståelse för klienternas psykiska problem och kunde ge en förklaring till deras beteende genom att identifiera vilka anknytningsmönster de hade. Burke med kollegor menade att anknytningsteorin hjälpte terapeuterna att bli medvetna om hur klientens anknytning kunde påverka relationen mellan professionell och klient. Terapeuterna angav i studien att de fick ha i åtanke hur de skulle skapa en relation med klienten och vilka hinder som kunde finnas för det. Forskarna fann även att terapeuterna använde anknytningsteorin när de skapade upplägget av sin terapi. Exempelvis om de visste att klienten hade tankar om övergivenhet så kunde de förbereda klienten på när terapin skulle vara slut så att klienten inte kände sig lämnad av terapeuten. Terapeuterna uppgav även att de ställde sig kritiska till kliniker som inte använder sig av anknytningsteorin i terapi. Enligt Burke och kollegor spelar anknytningsteorin en betydande roll för terapeuternas arbete i praktiken och kan med fördel användas som ett komplement i terapin, oavsett terapeutens inriktning (ibid.).

### 2.2.2 Identifiera konflikter, beteenden och lösning av parens problem

Solomon (2009) delar Burke och kollegors syn på anknytningsteorins användbarhet inom terapin och menar att den är särskilt viktig inom parterapi. Solomon beskriver en prototyp för intima relationer som grundas i hur man utvärderar anknytningsmönster i parrelationen och psykoterapi samt hur man kan integrera denna förståelse i klinisk praktik. Det är enligt författaren viktigt att parterapeuten förstår anknytningsteorin och hur den kan tillämpas i praktiken. Solomon förklarar vidare att par som går i terapi ofta återger att deras problem grundar sig i kommunikationen eller konflikter i specifika frågor. Vad detta egentligen handlar om enligt författaren, är att deras partner inte kan tillfredsställa deras anknytningsbehov. I konflikter kan partnern reagera med att gå iväg eller protestera och beroende på hur hen reagerar har med anknytningen i en nära relation att göra. Enligt Solomon påverkas den vuxna parrelationen av parternas barndom, beroende på hur tillgängliga de primära anknytningsperson agerat för barnets emotionella och basala behov.

Solomon understryker att om en eller båda parterna utvecklat en otrygg anknytning som resultat av föräldrarnas agerande, kommer parterna troligtvis bilda känslomässiga försvarsmekanismer när det blir en otrygg situation, exempelvis i en konflikt. Parterapi ska därmed hjälpa paren att förstå sina egna och varandras beteenden i dessa situationer eftersom det i sin tur kan leda till att känslor av skam och skuld minskar samt att de kan välja att sluta agera defensivt i konflikterna. Författaren menar vidare att den terapeutiska processen bör syfta till att synliggöra negativa anknytningsmönster och bidra till att skapa en tryggare anknytning mellan paren genom att hjälpa dem att uttrycka sina känslor samt ge en förståelse för varför de beter sig som de gör i relationen (ibid.).

Seedall och Walmler (2013) delar Solomons positiva syn på anknytningsteori i parterapi och understryker att anknytningsteori i parterapi, med undantag från emotionellt fokuserad parterapi (EFT), har varit underskattad och inte särskilt undersökt i forskning när det kommer till parterapi. Författarna poängterar att det borde få en förändring då de anser att anknytningsteorin har stor potential att förbättra effektiviteten i parterapi, även utanför dess funktion inom EFT. När Seedall och Wampler (2013) förklarar hur anknytningen kan förstås i parterapi så menar de att när en känsla av osäkerhet i relationen äger rum aktiveras de inre arbetsmodellerna för anknytning, som formats av tidigare relationserfarenheter. Inom denna modellen finns anknytningsstrategier som par använder sig av för att få mesta möjliga närhet och detta påverkar ens upplevelse av relationen (ibid.).

Författarna förklarar vidare att när individer känner sig osäkra i en relation, exempelvis om den andre verkligen älskar en så använder personer med otrygga anknytningar andra strategier för att komma nära. De har från tidigare upplevelser lärt sig att de ska göra på detta sätt för att få närhet. De är rädda att bli avvisade och istället för att säga att de behöver varandra så använder de sina strategier som ofta signalerar motsatsen. Seedall och Wampler (2013) beskriver att det är vanligt att den ena partnern är pådrivande och lite mer klängig när den blir osäker, medan den andre distanserar sig, undviker och går ifrån. Författarna förklarar vidare att terapeuten bör medvetenhetgöra klienternas relationsmönster för dem själva och varandra, samt försöka få dem att förstå varför de beter sig som de gör mot varandra för att kunna landa i en tryggare anknytning i sin parrelation. De menar att när paren förstår varandras beteende kan de välja att

svara på ett annat sätt. Författarna understryker att detta är ett sätt att använda anknytningen i parterapi och gör att klienterna kan bli mer trygga i relationen (ibid.).

Seedall och Wampler (2013) poängterar dock att det är mindre säkert att klienterna ändrar sina generaliserade anknytningsstrategier, trots terapin. Författarna hänvisar till en enda artikel de hittat som problematiserar förändring av anknytningsstrategier av Makinen och Johnson (2006). I deras studie undersöktes om terapeuters användning av metoden EFT faktiskt leder till anknytningsförändring. Resultatet av undersökningen var att metoden EFT inte leder till en total förändring av individers inre arbetsmodeller. Seedall och Wampler (2013) menar på att resultatet leder till hypoteser angående att anknytningsstrategier är bestående egenskaper som inte är lätt att modifiera. Terapeuter bör därmed enligt författarna fokusera på att skapa säkerhet i interaktionen mellan parterna snarare än att lägga tid på att helt ändra klienternas djupt rotade inre anknytningsmodeller (ibid.).

## 2.3 Terapeutens roll i terapi med klienter som har anknytningsproblem

Det tredje sättet som anknytningsteori har undersökts i tidigare forskning som är relevant att ta upp är vilka faktorer som är särskilt viktiga för terapeuten att tänka på i möte med klienter som har otrygga anknytningar. Huvudsakligen presenteras hur terapeuterna tänker kring upplägget av terapin och vilka faktorer som är viktiga för att skapa en så bra och tillitsfull relation som möjligt till klienten.

### 2.3.1 Acceptans, terapeutiskt avstånd och intoning

Lilliengren och Werbart (2010) undersökte vilka faktorer som är viktiga för terapeuten att tänka på i terapi med personer som har anknytningsproblem. Forskarna fann att det viktigaste är att patienten känner att de kan lita på den professionella och att en nära relation finns dem emellan. Lilliengren och Werbart uppgav även att terapeuterna ansåg acceptans gällande patientens känslor, självsäkerhet, stabilitet och lyhördhet vara viktiga faktorer i terapin. I studien beskrev även terapeuterna att det kunde vara så att patienten för första gången träffade någon som de verkligen kunde lita på och en vuxen som lyssnade på deras känslor. Bemötandet blir då särskilt viktigt (ibid.).

Daly (2009) gjorde i likhet med Lilliengren och Werbart också en studie över vilka faktorer som är viktiga för terapeuter i terapin med klienter som har otrygga anknytningar. Daly fann att när det handlar om klienter som har anknytningsproblem och en stark rädsla för övergivenhet var det enligt terapeuterna extra viktigt att förmedla vissa saker till klienten. Exempelvis att klienten får säga till när terapin inte känns bra och att hen kan lita på att de kan säga sådana saker utan att terapeuten kommer överge dem. Författaren beskrev dessutom att det enligt terapeuterna var extra viktigt att uttrycka detta eftersom personer med otrygga anknytningar kan ha en stark rädsla för att bli övergivna, ha svårt att lita på människor eller lätt få en känsla av att de är till besvär.

Daly (2009) fann ytterligare även att det enligt terapeuterna var viktigt med klienter som har anknytningsproblem att spendera tid att analysera klienternas känslomässiga reaktioner och försöka få dem förstå hur deras beteende kan påverka andra. När det gäller de ambivalenta klienterna hade terapeuterna uttryckt att de ofta kan bli intensiva och hålla relationen nära. Terapeuterna menar att det då är viktigt att inte blir rädd för det, utan att de kan ansluta och engagera sig samt låta klienten veta att de verkligen bryr sig samtidigt som de måste hålla sina egna gränser med en viss distans. Författaren identifierade även att terapeuterna kunde tillåta en viss grad av självutlämnande om de har en klient som har en ambivalent anknytning för att främja relationen (ibid.). I likhet med Lilliengren och Werbart fann även Daly att terapeuterna var noga med att berätta för klienten i god tid angående terapins slut i åtanke om att inte trigga övergivandet eller misstro. Terapeuterna uppgav även att det är av vikt att ge klienterna andra inre arbetsmodeller de kan ha med sig långt efter terapin som är ett gott exempel på en tillitsfull relation för. Daly beskriver i studien att terapeuten bör anpassa terapeutiskt avstånd, alltså hur nära relationen bör se ut, för att fastställa säkerhet i terapiförhållandet (ibid.).

Även Gustafsson (2020) menar att terapeutens förhållningssätt är viktig för att paren ska nå en trygg anknytning i parterapi. Forskaren beskriver att när terapeuten tonar in på klientens emotionella upplevelse skapas en miljö som möjliggör klientens utforskande och att paren då kan dela sina emotioner med varandra. På detta sätt är det möjligt att förändra en otrygg anknytning till en trygg och få parrelationen att fungera (ibid.).

## 2.4 Sammanfattning av tidigare forskning

Primärt framhålls i tidigare forskning att anknytningen man har som barn till sina vårdnadshavare har stor betydelse för hur man ser på och beter sig i parrelationer i vuxen ålder. Resultaten från de olika studierna visar att personer med otrygga anknytningar har en mer negativ syn på och attityd till kärlek, mer konflikter i äktenskapet och sämre psykisk hälsa än personer med trygga anknytningar. Dessutom visar tidigare forskning att anknytningsteorin har varit underskattad och inte särskilt undersökt i parterapi, men att teorin med fördel kan användas av terapeuter i terapi och parterapi. Forskarna menar att teorin hjälper terapeuter att veta hur de ska lägga upp terapin och hjälper dem att synliggöra negativa anknytningsmönster som leder till olika beteenden i relationer som skapar konflikter. Tidigare forskning framhåller även terapeutens förhållningssätt som särskilt viktigt när det gäller terapi med klienter som har otrygga anknytningar. Det visar sig viktigt att terapeuten är tydlig med upplägget av terapin och när den är slut för att inte trigga känslor av misstro eller övergivenhet. Ytterligare viktiga faktorer som forskarna fann var att terapeuten bör anpassa sitt förhållningssätt beroende på klientens anknytning för att främja relationen.

## 3. Teori

I detta avsnitt presenteras val av teorier och teoretiska begrepp för att ge en förståelse för vilka teoretiska utgångspunkter som min studie bygger på. Först kommer jag introducera hur professioner använder teorier i praktiken. Jag kommer utgå från det teoretiska begreppet praxis eftersom jag i analysen kommer analysera hur terapeuter använder sin teoretiska kunskap om anknytningsteori i praktiken och om teorin kan ses som en del av deras praxis. Sedan kommer jag presentera anknytningsteorin och dess teoretiska begrepp anknytningsmönster och anknytningsstrategier eftersom dessa begrepp var teman som återkom av intervjupersonerna. Jag använder begreppen i analysen för att analysera och förstå hur terapeuterna använder anknytningsteorin i parterapi. Vidare kommer jag beskriva och förklara Johnsons perspektiv och begrepp för hur terapeuter bör gå tillväga i terapi för att hjälpa paren i praktiken, då även detta var centrala delar i det empiriska materialet. Slutligen beskrivs Johnsons teoretiska begrepp allians och validering för att ge en förståelse för terapeutens förhållningssätt eftersom detta också var återkommande teman som intervjupersonerna nämnde och är därmed en del av analysen.

## 3.1 Hur använder professioner teorier i praktiken?

Thomassen (2007) menar att det idag finns många teorier och metoder som socialarbetare kan arbeta med och utöva i praktiken. Under utbildningen läggs det dock stort fokus på kunskap i form av teori och man har valt att ha mer teoretiska ämnen än praktiska på de flesta akademiska utbildningar (ibid., s. 14ff). Det har enligt Thomassen talats om att kompetent handlande bygger på en stor mängd teoretiska kunskaper och att utövandet av praxis måste grundas på vetenskaplig kunskap (ibid., s. 31). Vägen från teorier om vetenskap och kunskap till den konkreta situationen i praxis kan dock ha slingrande avstickare och skenbara omvägar. Hur professioner använder teorier och går tillväga i praktiken kan därmed se olika ut (ibid., s. 14ff). Ett exempel på en teori som blivit mycket spridd som modell för både forskning och praktiska metodiska tillvägagångssätt inom socialt arbete är den narrativa teorin. Med utgångspunkt i människors berättelser om sig själva och sina liv kan terapeuten inom terapin arbeta med att konstruera alternativa berättelser för att skapa förändring. Inom det terapeutiska arbetet har teorin givit upphov till flera olika former av praxis och kan ses som en stark praxis inom terapi (ibid., s. 209).

### 3.1.2 Praxis

Begreppet praxis myntades av Aristoteles när han för ett par tusen år sedan reflekterade över vad praxis är och vilka kunskaper den erfordrar. Thomassen (2007) har sedan beskrivit praxis vidare men har utgångspunkt i Aristoteles mening kring praxis betydelse. Praxis härstammar från grekiskans "att göra" eller "att utöva". Praxis består alltså av en form av handlande och i Aristoteles mening är praxis handlande eller interaktion på det mellanmännsliga området. Det övergripande målet förbinder även de enskilda handlingarna i en och samma praxis. Exempelvis kan en socialarbetare hjälpa en klient att fylla i en blankett eller samtala med en missbrukare, men oavsett den enskilda handlingen är det övergripande målet att hjälpa och förbättra en persons livssituation. Målet gör att många olika handlingar uppfattas som en del av samma praxis (ibid., s. 19ff). Thomassen talar även om socialt arbete som en värdegrundad praxis som syftar till en grundläggande dimension av god praxis (ibid., s. 23).

När det kommer till hur teorier kan användas i praxis behöver vi först förstå vad en teori är. Kortfattat kan teori beskrivas som en abstrakt förenkling av verkligheten. Teori uttrycker något



allmänt som ska förklara eller öka förståelsen av ett fenomen. Ett vanligt synsätt är att vi handlar utifrån dessa teorier i praktiken och att teorin kan ses som en del av praxis (ibid., s. 32ff).

Thomassen (2007) beskriver utöver teorin andra typer av kunskaper som är verksamma för praxis. Framförallt beskriver hon professioners "tysta kunskap" som också är en kunskap som är verksam i praxis. Tyst kunskap innebär att vi vet mer än vad vi kan säga, exempelvis kunskaper vi har och använder men som vi inte kan beskriva hur det utförs. Tyst kunskap är inte bara det vi gör, utan också det som vi uppfattar och förstår. Både tyst kunskap, praktisk kunskap och teoretisk kunskap kan enligt Thomassen vara en del av praxis (ibid., s. 28ff). Olika sätt att se på kunskap leder också till olika svar på frågan om vilka former av kunskap som ligger till grund för kompetent yrkesutövning och inte minst på hur vi förvärvar denna kunskap (ibid., s. 30).

## 3.2 Anknytningsteori

Grundaren för anknytningsteorin är som tidigare nämnt psykiatrikern och psykoanalytikern John Bowlby. Bowlby (2010) menar att anknytningsteorin fokuserar på benägenheten att knyta intima känslomässiga relationer till särskilda personer. Föräldrarna till ett nyfött barn förväntas från första stund och fortsättningsvis ge barnet stöd, tröst och skydd. Ett litet barn klarar sig inte själv och är i allra högsta grad beroende av någon annan för att överleva. Bowlby menar att anknytningen från födseln är en överlevnadsstrategi för barnet (ibid., s. 146ff).

### 3.2.1 Anknytningsstrategier och anknytningsmönster

Anknytningsstrategier eller med annat ord anknytningsbeteende, är enligt Bowlby varje form av beteende som leder till att en person når eller upprätthåller en närhet till en identifierad individ som uppfattas att vara i bättre stånd att klara världen. Det är mest påtagligt när personen är utmattad, sjuk eller rädd och lugnas genom tröst och omvårdnad. Vid andra tillfällen är inte beteendet så tydligt. Vidare förklarar han att anknytningsstrategier är tydligast i den tidiga barndomen, men kan märkas under hela livet, speciellt i nödsituationer. Biologiskt sett har strategierna haft en skyddsfunktion. Anknytningsstrategier syftar på någon av de olika former av beteende individen emellanåt hänger sig åt för att uppnå och eller vidmakthålla en önskad närhet (ibid., s.50ff).

Mary Ainsworth tog sedan vidare Bowlbys forskning kring anknytning och kunde i sin forskning utläsa olika anknytningsmönster hos barn. Ainsworth menar att anknytningsmönster hos en individ präglas starkt av hur föräldrarna behandlade barnet under både spädbarnstid, barndom och tonårstid. Barnet skapar alltså ett anknytningsmönster, som är en modell för hur barnet ska bete sig för att tillfredsställa sina anknytningsbehov, vilket syftar till att få mesta möjliga närhet. Ainsworth kom i sin forskning fram till tre huvudmönster för anknytning. Vi har först den trygga anknytningen där individen litar på att föräldrarna är tillgängliga, deltagande och hjälpsamma om hen stöter på svåra eller skrämmande situationer. I vetskap om detta vågar barnet utforska världen. Detta mönster främjas av att föräldrarna under de första åren, speciellt modern, är lättillgänglig, lyhörd för sitt barns signaler och är kärleksfull när barnet söker tröst och eller skydd. Nästa mönster är den otrygg-ambivalenta anknytningen. Barnet visar osäkerhet om föräldrarna kommer vara tillgängliga och hjälpsamma vid behov. Denna osäkerheten gör att personen alltid är benägen för separationsångest, vilket tar sig i uttryck i ett efterhängset beteende och leder till att barnet är mer rädd att utforska världen. Detta mönster utvecklas som ett resultat av att föräldrarna ibland är tillgängliga och ibland inte. Sedan har vi den otrygga-undvikande anknytningen där individen inte tror att hen får ett hjälpsamt svar när hen söker omvårdnad utan tvärtom väntar sig att bli avvisat. Detta gör att barnet trycker bort sina behov av närhet och inte visar dem utåt. De barn som visade på ett beteende som är svårt att läsa av, benämns desorganiserad anknytning. I dessa fall har oftast anknytningspersonen utgjort en fara för barnet på något sätt. Det kan även handla om att föräldern har en psykiatrisk diagnos (ibid., s. 149ff).

### 3.3 Det terapeutiska förhållningssättet

Susan Johnson är en psykolog som är grundaren till metoden emotionally focused therapy, som är en metod som bygger på anknytningsteori och syftar till att förklara hur terapeuter kan använda sig av teorin i terapi. Metoden integrerar teorier och interventioner från det humanistiska och systemiska fältet. Nedan kommer Johnsons teoretiska perspektiv beskrivas för att ge en förståelse för hur psykoterapeuten kan identifiera konflikter, förstå beteenden och hjälpa paren att landa i en mer trygg anknytning till varandra genom att använda anknytningsteorin (Johnson, 2020, s. 27).

### 3.3.1 Blockeringar och emotioner

Johnson (2020) ser konflikten i relationer ofta som otillfredsställda anknytningsbehov som utlöser ett alarm. Konflikten handlar egentligen om en rädsla att bli bortstött och övergiven av ens partner, skillnaden är dock att partnerna uttrycker denna rädslan på olika sätt. Oftast kan det handla om anknytningsstrategier som personer med otrygga anknytningar använder sig av. Författaren förklarar vidare att det är vanligt att den ena partnern handskas med alarmer genom att använda strategier som att stänga den andre personen ute medan den andra personen handskas med det genom att protestera genom kritiska kommentarer. Partnerna hanterar sin sårbarhet, men det som strategierna leder till är att de triggas igång sårbarheten hos den andre ännu mer. Paren vill egentligen komma nära varandra men blockeringen de har gör att de visar det på detta sätt istället. Bristen på den trygga anknytningen gör att personer kan ha svårt att byta kanal och faktiskt ta kontakt med varandra när de mår dåligt (ibid., s.197ff).

Johnson (2020) menar att det första som behövs göras för att paren ska landa i en mer trygg anknytning, är att de måste förstå hur de påverkar varandra. Sedan behöver paren, som ovannämnts, berätta för varandra om sina mest sårbara känslor, det vill säga att de behöver vara emotionellt tillgängliga och lyhörda mot varandra. Vid sådana tillfällen lugnas anknytningsrädslorna och de inre arbetsmodellerna av en själv och andra förändras. På detta sätt kan interaktionen mellan paren övergå till en tryggare anknytning och en trygg hamn som man kan återvända till (ibid., s.197ff). Johnson förklarar att när klienterna får en förståelse för sina egna och den andres tankar och delar sina emotioner, alltså sina känslor kring rädslor, osäkerhet eller vad det nu kan vara så blir blockeringen medveten. Blockeringen innebär en underliggande faktor som gör att personen beter sig på ett visst sätt (ibid., s. 61).

### 3.3.2 Allians och validering

Johnson (2020) beskriver dessutom två viktiga begrepp när det kommer till relationen mellan terapeut och klient som visar sig viktiga när det gäller att skapa en tillitsfull relation. Utifrån anknytningsteorin menar Johnson att klienter med otrygga anknytningar kan ha särskilt svårt med relationer. I dessa fall är det särskilt viktigt att tänka på hur en relation ska byggas upp. Allians och validering är två begrepp som enligt terapeuterna i min studie var särskilt viktiga att

tänka på i möte med klienterna. Även Johnson beskriver dessa två begrepp som viktiga i skapandet av en tillitsfull relation.

Allians är enligt Johnson (2020) en aspekt av den terapeutiska relationen och kan förklaras som samarbetet mellan terapeut och klient, alltså hur väl dessa två parter kan arbeta tillsammans i terapin. Enligt författaren är viktiga faktorer för att skapa allians bland annat empati, ärlighet, närvaro, lyhördhet, acceptans och engagemang. Johnson förklarar vidare att terapeutisk allians kan delas upp i bandet, överenskommelsen om målet för behandlingen och uppgiften. Uppgiften har visat sig ha störst påverkan på utfallet och avser klientens upplevelse av att terapeuten är på rätt spår, alltså att interventionerna är relevanta för klienten och viktiga för att kunna skapa förutsättningar för förändring. Varför uppgiftsmomentet visar sig vara den viktigaste delen i att skapa allians tror Johnson kan grunda sig i klientens upplevda känsla av att terapeuten är intonad med och i linje med klienten på ett sätt som är relevant för klientens mål och bekymmer (ibid., s. 341ff).

För att skapa emotionell säkerhet i terapirummet menar Johnson även att det är viktigt att terapeuten får klienten att känna sig accepterad och förstådd. Terapeuten ska enligt Johnson vara en ställföreträdande anknytningsperson, därmed vara genuint närvarande känslomässigt, icke-dömande och normalisera alla slags svårigheter klienten kan ha. Författaren menar att detta engagemang bygger på validering, som betyder att terapeuten ser klientens känslor, handlingar och tankar som begripliga och förståeliga i situationen. Slutligen beskriver Johnson att terapeutens emotionella intoning hjälper klienterna att utforska, formulera och tolerera sin inre värld (ibid., s. 60).

### 3.3 Sammanfattning av teoriavsnitt

Primärt framhålls av teorin att praktisk, teoretisk och tyst kunskap är en del av praxis. Praxis betyder att utöva och är en form av handlande. Det teoretiska begreppet praxis används i min studie för att analysera hur professionerna använder teorier i praktiken och för att dra slutsatser kring anknytningsteorin och terapeuternas användande av teorin som praxis.

Teorikapitlet beskriver även anknytningsteorin och dess teoretiska begrepp anknytningsmönster och anknytningsstrategier. Anknytningsmönster är olika modeller individer utvecklat för hur man ser på en nära relation, och anknytningsstrategier är beteenden som individer använder sig av för att få mesta möjliga närhet. Dessa teoretiska begrepp används i min studie för att analysera på vilket sätt terapeuterna använder anknytningsteorin i parterapi.

Dessutom beskrivs Johnsons perspektiv för hur terapeuter bör gå tillväga i parterapi genom att använda sig av anknytningsteorin som bas. Att identifiera konflikter, förstå beteenden, dela emotioner och synliggöra blockeringar är teman som terapeuterna i intervjun uttryckte att de använde i sin terapi. Därmed används dessa teoretiska begrepp i min studie för att visa att terapeuternas tillvägagångssätt liknar teorin om hur Johnson beskriver om hur terapeuter bör gå tillväga i praktiken utifrån anknytningsteorin.

Slutligen förklaras Johnsons beskrivning av de teoretiska begreppen validering och allians, som också var återkommande teman i intervjuerna för terapeuternas förhållningssätt gentemot klienterna. Begreppen beskrivs i min studie för att visa att terapeuternas förhållningssätt går hand i hand med vad Johnson förklarar i teorin utifrån ett anknytningsperspektiv.

## **4. Metod**

I metodavsnittet kommer jag först presentera val av insamlingsmetod samt dess möjlighet och begränsningar. Vidare presenteras mitt urval och hur jag gick tillväga i mina intervjuer, samt tillförlitlighet och etiska överväganden av studien. Slutligen beskriver jag analysförfarandet av empirin.

### **4.1 Val av insamlingsmetod**

Jag har i denna studie använt mig av en kvalitativ metod eftersom jag är intresserad av terapeuters upplevelser, erfarenheter och tolkningar av anknytningsteori i parterapi. Jag vill komma åt terapeuters upplevelser av anknytningsteorin och se världen genom deras ögon vilket det finns möjlighet för inom den kvalitativa forskningen (Bryman, 2016, s. 487ff).

Jag har genomfört fyra stycken semistrukturerade intervjuer med terapeuter som arbetar med parterapi. Valet att göra en semistrukturerad intervju grundade sig i att det är en relativt öppen intervju, vilket betyder att intervjupersonerna kommer ha frihet att fördjupa sina svar och jag kommer ha möjlighet att ställa följdfrågor som inte finns med i intervjuguiden (ibid., s. 561ff). Intervjuguiden bestod av 28 frågor (se bilaga 2). En nackdel med intervjuer och som kan ses som en brist i min studie är att jag endast kan analysera dessa terapeuters redogörelse av sina praktiker, vilket kan ge en relativt begränsad bild av ett fenomen. För att lösa denna svaghet skulle jag kunna kombinera att först ha en intervju och sedan en observation för att se hur intervjupersonen gör i praktiken och även hur klienten svarar på detta. I denna studien finns det dock en tidsbegränsning, därmed hann jag inte med både och (Ahrne & Eriksson-Zetterqvist, 2015, s. 53ff). Det finns också en etisk utmaning i att jag som student på denna nivå skulle observera klienter, då individskyddskravet går före forskningskravet när det gäller c-uppsats (Vetenskapsrådet, 2017). Intervjuerna spelades in med samtycke från intervjupersonerna och är en viktig del för den senare detaljerade analysen. Materialet transkriberades direkt efter intervjun på det sättet att jag lyssnade på inspelningen och skrev ner ordagrant på datorn vad både jag och intervjupersonen sade.

Tre av intervjuerna genomfördes via Zoom och en via telefon. Internetbaserade intervjuer via Zoom kan användas mycket liknande en intervju som är ansikte mot ansikte och har samma för- och nackdelar vad gäller personlig interaktion (Denscombe, 2016, s. 282). När det gäller telefonintervjun tappas den visuella kontakten och intervjupersonen blir mer avlägsen i både fysisk och psykologisk bemärkelse. Jag behövde därmed ha i åtanke under telefonintervjun att bekräfta regelbundet med rösten att jag lyssnade. Fördelen med telefonintervjuer kan dock vara att det i vissa situationer kan underlätta att berätta om något utan en direkt ögonkontakt eller visuell bild (ibid., s. 283). Innan intervjuerna tänkte jag på att vara uppmärksam på intervjupersonen och ha ljudinspelningen redo samt intervjuguiden framför mig. Jag tänkte även på att inte fastna i intervjuguiden, så att samtalet skulle kunna ta olika riktningar. I och med att jag spelade in intervjun, valde jag att inte föra anteckningar eftersom det gjorde så jag kunde vara mer uppmärksam och delaktig i samtalet. Det var även viktigt för mig att tänka på att inte komma in med personliga värderingar riktat mot deras arbete. Jag tänkte även på att ge

intervjupersonerna utrymme att fundera i de samtalen vi hade och inte driva på något om det skulle bli tyst. Intervjuguiden bestod av öppna frågor så att intervjupersonernas svar inte skulle kunna styras eller vinklas (ibid., s. 273ff).

## 4.2 Urval

I kvalitativ forskning talar man bland om målstyrda urval, vilket innebär att forskaren gör urvalet utifrån målet med forskningen (Bryman, 2016, s. 498). Jag valde i min studie att göra detta typ av urval eftersom jag var intresserad av individer som tillhörde en viss kategori, i detta fall terapeuter som arbetar med parterapi. För att komma i kontakt med intervjupersonerna sökte jag via internet på parterapeuter i olika städer. Jag kontaktade några av dem och bestämde sedan tid och datum för intervju. En vecka innan intervjun skickade jag ut informationsblad (se bilaga 1) och intervjuguide (se bilaga 2). Jag valde att skicka ut intervjuguiden för att intervjupersonerna skulle ha tid att fundera över frågorna och för att få så mycket material som möjligt. I min studie har fyra terapeuter deltagit, från tre olika mottagningar och från två olika städer i Sverige. Tre av intervjupersonerna är legitimerade psykoterapeuter med olika inriktningar (kognitivbeteende terapi, psykodynamiskterapi och familjeterapi). Den fjärde intervjupersonen är utbildad socionom och har utbildat sig i steg 1 grundläggande psykoterapi och har en pågående utbildning på psykoterapeutprogrammet, familjeinriktning.

## 4.3 Förförståelse

Jag hade en viss förförståelse för ämnet då jag under de senaste månaderna läst en del om anknytning och hur det påverkar ens beteende i nära relationer, främst parrelationer. Jag hade dock ingen aning om det fanns terapeuter som faktiskt arbetade med teorin i parterapi, och inte heller hur de kunde tänkas använda teorin individuellt eller med par. Jag har därmed fått ny kunskap efter denna uppsats kring hur teorin kan användas av terapeuter i praktiken.

## 4.4 Tillförlitlighet

Bryman använder sig av alternativa begrepp i kvalitativa metoder när han beskriver tillförlitligheten av studien. Tillförlitligheten består av fyra delkriterier: trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman, 2016, s. 467).

För att skapa  *trovärdighet* i mina resultat har jag utgått från de forskningsregler som finns. För att öka trovärdigheten skulle jag kunna göra en respondentvalidering, som syftar till att rapportera mina resultat till intervjupersonerna för att få bekräftat att jag som forskare uppfattat deras uttalanden rätt, dock på grund av tidsbrist hann jag inte göra detta. För att säkerhetsställa att jag uppfattat intervjupersonens svar på rätt sätt, ställde jag följdfrågor på det som jag ansåg var oklart, för att försäkra mig om att jag förstod dem korrekt. Jag gjorde även en noga transkriberingen och lyssnade om för att se så jag förstått det rätt om något var oklart.

*Överförbarhet* (ibid., s. 467ff) kan vara svårt i min studie eftersom jag skriver kvalitativt, där mitt urval är begränsat. Jag är dock inte ute efter representativitet, men överförbarhet kan i kvalitativ forskning diskuteras i termer av att resultatet skulle kunna se liknande ut i en annan kontext. Exempelvis om undersökningen hade intervjuat andra terapeuter. Det blir istället viktigt att jag har med täta och detaljerade beskrivningar över intervjupersonerna och hur jag gått tillväga. När det gäller *pålitligheten* (ibid., s. 468) är det också viktigt att redogöra detaljerat hur jag gått tillväga för undersökningen. För att pålitligheten ska anses som hög har jag noggrant och detaljerat beskrivit min undersökningsprocess av studien. Jag har även beskrivit vad som kan ses som svagheter respektive styrkor.

Gällande det sista delkravet som är *möjlighet att styrka och konfirmera* (ibid., s. 470) tänkte jag på att vara så objektiv som möjligt till materialet för att inte få svaren vinklade på ett visst sätt, även om detta inte kan uppnås till hundra procent. Jag hade dock ingen direkt tanke innan intervjun om hur analysen eller resultatet skulle se ut, utan var öppen för att studien kunde ta olika riktningar. Jag försökte även ställa så öppna frågor som möjligt eftersom ledande frågor kan påverka intervjupersonens svar till att få det vinklat som jag vill (se bilaga 2) (ibid., 467ff). Tillförlitligheten kan påverkas negativt i den bemärkelsen att det är svårt att uppnå konsistens vid semistrukturerad intervju. Den insamlade mängden data påverkas av den specifika kontexten och de individer som deltar. Det kan även påverka pålitligheten i det som sägs, om det blir dålig koppling eller man hör dåligt, eller det blir sämre ljud när man spelar in på video, det blev därmed viktigt att tänka på tydligheten i kommunikationen. Därför var det särskilt viktigt att jag



lyssnade om på inspelningen två gånger om det som sades var oklart, för att säkerhetsställa så jag hört rätt (Denscombe, 2016, s. 288).

#### 4.4 Etiska överväganden

När det kommer till forskning innebär det alltid ett övervägande av etiska aspekter, såsom att ingen får utsättas för fysisk eller psykisk skada, vilket benämns individskyddskravet.

Forskningskravet innebär att samhället har ett krav att forskning bedrivs och att det håller en hög kvalitet. Individskyddskravet och forskningskravet ska därmed vägas mot varandra inför varje vetenskaplig undersökning. Det som vägs emot varandra är det förväntade kunskapsstillskottet mot möjliga risker man kan utsätta undersökningsdeltagarna för. Jag valde att intervjua individer utifrån deras specifika yrkesroll eftersom individskyddskravet går före forskningskravet vid kandidatuppsatsen (Vetenskapsrådet, 2017).

Det finns ytterligare fyra delkrav inom individskyddskravet: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa krav uppfylldes i samband med att jag skickade ut ett informationsblad till intervjupersonerna några dagar innan intervjun (se bilaga 1), där jag beskrev syftet med studien, anonymitet och frivillighet gällande deltagande i studien. För att uppfylla samtyckeskravet skrev jag kring frivilligt deltagande i informationsbladet och frågade efter samtycke muntligt innan intervjuns start.

Konfidentialitetskravet syftar till anonymisering av personuppgifter, vilket också stod med i informationsbladet och kommer även beaktas i metoden genom avidentifiering av mottagning, stad och personer. För att uppfylla kravet om avidentifiering i analysen kommer jag använda mig av intervjuperson alternativt terapeut 1, 2, 3 och 4 för de fyra olika intervjupersonerna samt pronomen hen. Nyttjandekravet syftar till att materialet endast får användas samt bearbetas för studiens syfte, vilket betyder att när kandidatuppsatsen är godkänd kommer jag förstöra det insamlade materialet (ibid.). Jag kommer dessutom skicka kandidatuppsatsen till intervjupersonerna efter den har blivit godkänd.

## 4.5 Analysförfarande

Jag har gjort en tematisk analys, vilket innebär att när jag gått igenom det empiriska materialet så har jag avsiktligt letat efter mönster, teman och underteman i syfte att jag ska kunna kategorisera min data i olika teman (Bryman, 2016, s. 702). Framträdande för min analys är alltså de teman som jag hittat när jag upprepade gånger gått igenom materialet. Teman styr även till stor del de teoretiska begreppen i studien. Utöver anknytningsteorin skrev jag resterande teorier efter jag hade analyserat materialet, ett försök till induktivt tillvägagångssätt. Anknytningsteorin var dock det perspektiv jag utgick ifrån när jag analyserade materialet eftersom denna teoribildning fanns med i mina frågeställningar. Jag valde att göra en tematisk analys eftersom teman utgör en struktur och är kopplade till mina forskningsfrågor, vilket gör det tydligt för läsaren (ibid., s. 702ff). Styrkan med att göra en sådan analys av materialet är att det blir tydligt och kan i princip upprepas av andra forskare. En begränsning med metoden är dock att citat som lyfts ut ur materialet kan tappa kontext och intervjupersonernas intentioner. Det kan för mig som forskare vara svårt att hantera textens underförstådda meningar och vilken betydelse som faktiskt står bakom. Jag har under analysen tänkt på att inte ta med meningar som för mig anses svåra att tolka, men det finns självklart en risk i att tolka det som personerna sagt felaktigt, även om det som står är intervjupersonernas egna ord (Denscombe, 2016).

För bearbetning och analys av det insamlade materialet sorterade jag först materialet. Efter transkriberingen läste jag materialet i sin helhet flertal gånger för att umgås med materialet och se vilka upprepningar jag kunde hitta. Jag noterade sedan meningar som framstod som särskilt talande och ringade in de formuleringar som liknar varandra i de olika intervjuerna. När ett mönster började ta form blev jag mer fokuserad i kodningen och använde mig av färgpennor för att stryka över meningar i olika färger som kunde tänkas tillhöra samma tema. Därmed växte teman för analysen fram (Wästerfors & Rennstam, 2015, s. 220ff). Nästa steg för mig var att reducera, vilket syftar till att jag valde bort stora delar och valde ut mindre delar text till analysen. Jag hade i åtanke att välja citat som skapar en god representation av materialet. Jag valde ut citat från empirin som tydligast illustrerar det fenomen jag belyser (ibid., s. 228ff). När jag läst materialet flertal gånger, valt ut de citat jag ville fokusera på, kom jag in på det sista steget: argumentation. Argumentationen utgår från de utvalda citaten som jag gjorde en egen

tolkning av för att sedan hänvisa till valda teoretiska begrepp samt tidigare forskning (ibid., s. 231ff).

## 5. Resultat och analys

I analysförfarandet av empirin identifierades olika teman, både övergripande och mer specifika som kommer användas i analysen för att svara på mina forskningsfrågor. Dels hur terapeuter använder sig av anknytningsteori i parterapi och även deras upplevelse av användbarheten av anknytningsteori i parterapi. Analysen kommer presenteras utifrån övergripande teman: att identifiera och förstå konflikter och beteende i parrelationer, att hjälpa paren landa i en trygg anknytning och parterapeuters förhållningssätt. Underteman som identifierades utifrån dessa övergripande teman presenteras under varje rubrik.

### 5.1 Att identifiera och förstå konflikter och beteenden i parrelationer

I det empiriska materialet framgick det att intervjupersonerna använde sig av anknytningsteorin för att förstå och identifiera konflikter samt beteenden i parrelationer. Enligt Thomassen (2007) är den teoretiska kunskapen en del av praxis, således använde sig terapeuterna av anknytningsteorin som en del av praxis i parterapin. Underteman konflikter utifrån anknytning och identifiering av anknytningsstrategier beskriver hur terapeuterna identifierar och förstår konflikter respektive beteenden i parrelationen utifrån anknytningsteorin.

#### 5.1.1 Konflikter och strategier

Solomon (2009) beskriver i sin tidigare forskning att par som går i terapi ofta återger att deras problem grundar sig i kommunikationen eller konflikter i specifika frågor. Solomon menar att det som konflikterna egentligen handlar om är när partnern inte kan tillfredsställa varandras anknytningsbehov. Johnson (2020) anser i likhet med Solomon att konflikter i parrelationen kan ses som otillfredsställda anknytningsbehov, vilket även intervjuperson 3 beskriver:

Man förstår problemen utifrån anknytningsteori, alltså utifrån otillfredsställda anknytningsbehov kan man säga (Intervjuperson 3).

Det som denna terapeuten beskriver kan ses i enlighet med Johnson (2020) som förklarar att när paren inte får sina anknytningsbehov tillfredsställda, exempelvis att partnern inte blir bekräftad på det sätt den önskar i en viss situation utlöser det ett alarm i kroppen som då kan leda till en konflikt. Konflikter kan, precis som intervjuperson 3 beskriver, därmed förklaras utifrån otillfredsställda anknytningsbehov. Intervjuperson 3 menar att hen förstår konflikter utifrån anknytningsteorin och den teoretiska kunskapen om anknytningsteorin skulle kunna ses som en del av praxis. Thomassen (2007) menar att ett vanligt synsätt är att handla efter teorier i praktiken och att i de fallen kan teorin ses som en del av praxis.

Johnson (2020) poängterar även att nutida konflikter i relationen också kan förklaras utifrån tidigare anknytningsmönster som paren tagit med sig in i den vuxna relationen, vilket intervjuperson 4 beskriver:

Anknytningsmönstrerna i familjen, jag brukar fråga efter det, jag brukar tänka kring det som någonting som också påverkar relationerna i nutid och som påverkar det problem som de beskriver (Intervjuperson 4).

Intervjuperson 4 beskriver att hen brukar fråga efter anknytningsmönster i familjen. Dock berättade denna terapeut i intervjun att hen inte använde anknytningsteorin särskilt mycket, men ändå upptäckte jag i materialet att denna terapeut använde sig av teorin mer än vad hen beskrev. Förklaringen till detta skulle enligt Thomassen (2007) kunna ses som en tyst kunskap som intervjuperson 4 bär på. Det verkar därmed som att terapeut 4 använder anknytningsteorin omedvetet i praktiken, vilket tyder på att anknytningsteorin verkar ha en stark praxis när det kommer till terapeutiskt arbete i parterapi. Intervjuperson 4 menar att hen ser anknytningsmönstret som en förklaring till de problem som paren har, vilket kan förstås utifrån anknytningsteorin och den kunskapen som finns efter Ainsworths (1973) forskning angående anknytningsmönster. Ainsworth menar att beroende på hur tillgängliga föräldrarna är för barnets emotionella behov utvecklar barnet olika anknytningsmönster till sina föräldrar. Detta anknytningsmönster menar sedan Hazan & Shaver (1987) att barnet tar med sig in i den vuxna parrelationen och tar sig uttryck i olika beteenden som kan leda till konflikter, vilket även intervjuperson 4 beskriver som en förklaring till parens nuvarande problem. Intervjuperson 4

förklarar att hen tänker kring tidigare anknytningsmönstret i familjen som något som påverkar parens nutida relation och kan därmed använda anknytningsteorin för att få en förståelse för hur det påverkar det problem som paren beskriver i nutid. Liknande beskriver också intervjuperson 2:

Jag har ju anknytningsteorin i bakhuvudet hela tiden [...] Både utifrån ett historiskt perspektiv men också vad det får för komplikationer, vad det innebär idag (Intervjuperson 2).

Intervjuperson 2 beskriver också användbarheten av anknytningsteorin för att förstå komplikationer och betydelse för det i nutid, vilket dessutom intervjuperson 1 bekräftar i sin förklaring utifrån ett exempel från terapirummet.

När man då har två personer i rummet och så säger en någonting, säg att en kvinna säger "du är ju mer intresserad av motorcykeln än av mig". "Och du bara tjarar hela tiden" säger mannen. Ja, då när vi har en sådan scen, då behöver den scenen förklaras [...] I min värld så har denna scenen något med anknytningen att göra (Intervjuperson 1).

Intervjuperson 1 beskriver i ovannämnda citat ett exempel på en konflikt mellan ett par. Denna scen menar intervjupersonen att hen kan förstå och förklara genom anknytning, vilket enligt Thomassen (2007) skulle kunna ses som ytterligare ett exempel på att den teoretiska kunskapen om anknytningsteorin är en del av terapeuternas praxis. I nästa citat beskriver intervjuperson 1 hur hen förstår den ovannämnda scenen utifrån anknytningsteorin:

Låt säga då att den ena partnern sa så med en negativ ton i rösten. Det har och göra med en kvinna som upplever att det är svårt att nå fram och få respons från sin man och som är osäker på om denna mannen älskar henne egentligen. Och för mannens sida som svarade tillbaka på ett kantig sätt, så känner sig mannen kritiserad för han ser ju inte vad denna kvinnan egentligen vill uppnå. Och då reagerar han ju på ett sätt så att han vill hålla henne på avstånd, för det känns inte tryggt så nära [...] Och då har vi något som vi kan börja jobba med. För dels har vi en förklaring i vad som händer i relationen som gör att det blir dåligt (Intervjuperson 1).

Intervjuperson 1 upplever att anknytningsteorin var användbar i denna situationen för att kunna förklara konflikten mellan paren. Denna terapeut beskriver ett scenario i terapirummet där en kvinnlig klient i ett par har en negativ ton i rösten mot mannen kring motorcyklar och det som detta egentligen handlar om enligt terapeuten är att hon är osäker på om partnern vill vara med henne. Solomon (2009) beskriver kritiken som ett sätt att agera i konflikter när det handlar om otrygga anknytningar, istället för att förmedla det som personen egentligen vill. Intervjuperson 1 förklarar vidare att mannen förstår inte varför kvinnan är kritiserande mot honom och därmed håller han henne på avstånd. Intervjuperson 1 menar att anknytningen i denna scen kan förklara vad som händer i relationen som gör att det blir dåligt. Genom användandet av anknytningsteorin kan därmed intervjuperson 1 få en förklaring till konflikten och har något att börja arbeta med i terapin. Däremot nämner intervjuperson 3 att det kan finnas problem i relationer som inte går att förstå eller förklara utifrån anknytningsteorin:

Väldigt, väldigt många problem kan man förstå genom anknytningsteori [...] men jag tänker på exempelvis om den ena vill ha barn och den andre inte vill ha barn, det är kanske en konflikt som inte har jättemycket med anknytningsteorin att göra [...] då får man jobba lite mer konkret och pedagogiskt med rådgivning och då blir det samlade erfarenheter, ingen annan speciell metod (Intervjuperson 3).

Intervjuperson 3 beskriver att trots att väldigt många problem kan förklaras och förstås utifrån anknytningsteorin, kan det förekomma konflikter som inte går att förstå genom teorin. Enligt intervjupersonen får då hen istället arbeta utifrån samlade erfarenheter eftersom EFT, som denna terapeut arbetar utifrån, inte passar in i alla kontexter. Däremot beskrev intervjuperson 1 att hen endast såg fördelar med anknytningsteorin.

Jag ser bara fördelar med anknytningsteorin och ju mer jag läser ju mer fördelar ser jag [...] I den metoden jag använder kan jag ändå ta in andra delar från andra metoder i terapin (Intervjuperson 1) .

Intervjuperson 1 arbetade också utefter EFT men beskrev att hen också kan ta in andra delar från andra metoder. Utifrån det som intervjuperson 1 och 3 i ovannämnda citat nämnde, att de kan behöva ta in andra tillvägagångssätt utöver anknytningsteorin i parterapi, visar att anknytningsteorin inte är den enda teorin som används av terapeuterna i praxis.

Utöver terapeuternas användbarhet av anknytningsteorin för att identifiera konflikter i praxis uppgav terapeuterna att de dessutom upplevde en stor användbarhet för anknytningsteorin för att förstå och få syn på parens strategier i relationen. Johnson (2020) menar att individer med otryggare anknytningar använder sig av olika anknytningsstrategier för att komma nära sin partner. Solomon (2009) menar även att i en konflikt kan partnern då reagera med att gå iväg eller protestera vilket kan ses som en likhet med de strategier som terapeuterna beskrev. Intervjupersonerna menade att det är vanligt att den ena parten har ett mer pådrivande beteende som en strategi för att få närhet och den andre partnern avståndstagande. Terapeuterna uttrycker sig inte i termer av ambivalent eller undvikande anknytning som beskrivningarna skulle kunna översättas till, utan pratar istället om strategier som kan förstås utifrån anknytningsteorin. Intervjuperson 2 beskriver ett vanligt exempel på en rollfördelning i en relation som är strategier som kan förstås utifrån anknytningsteorin:

Rollerna blir fixerade, vi hamnar i mönster som upprepar sig om och om igen [...] En kan vara väldigt kravfylld, medan den andre går och gömmer sig, det är en sådan rollfördelning man kan ha [...] Detta är beteendemönster för hur vi förhåller oss till varandra (Intervjuperson 2).

Beskrivningen av intervjuperson 2 gällande pådrivenhet kontra undvikande kan i likhet med Johnson (2020) ses som en normalitet när det kommer till par. Johnson menar även att när osäkerheten kickar in hos personer med otrygga anknytningar använder de sig av strategier som pådrivande alternativt undvikande mot sin partner. Terapeuterna kan då använda anknytningsteorin för att förstå dessa strategier som medför att sårbarheten hos paren triggas igång ännu mer vilket resulterar i en konflikt. Johnson beskriver vidare att när terapeuten kan få partnerna att förstå hur de påverkar varandra med sina strategier, lugnas anknytningsrädslorna. Just detta beskriver även intervjuperson 3:

Jag tänker på ett par när de slutade [...] Så sa mannen "omen nu vet jag varför du blir arg ibland och jag tänker kring det på ett helt annat sätt, då tänker jag att du är ensam" [...] Han var inte längre rädd för det utan han kunde närma sig henne istället (Intervjuperson 3).

Intervjuperson 3 beskriver att när mannen förstod sin partners strategi, handlar det inte om att hen kritiserar utan att hen känner sig ensam. Då kunde mannen närma sig sin partner istället för

att använda sin strategi att undvika. Denna terapeut kunde därmed använda anknytningsteorin för att synliggöra parens strategier i relationen och förklara detta för paren bättre så de kunde förstå varandras beteenden och varför de agerar på ett visst sätt. Seedall & Wampler (2013) menar att när terapeuten fått klienterna att förstå varför de beter sig som de gör mot varandra kan paren välja att svara varandra på ett annat sätt, för de förstår att nu beter sig den andre på detta sätt för den vill komma nära, inte för den vill kritisera eller göra slut. Intervjuperson 3 beskriver vidare hur hen som terapeut identifierar beteendet och vad det är personen som är så arg egentligen vill få fram till sin partnerna.

Den som är väldigt arg, det är väldigt vanligt att den söker kontakt, men den når inte fram. Så man tar och tittar på beteendet, när man är så arg, vad är det egentligen man vill? Jo man vill nå fram och man vill komma överens. Man tittar på avsikten under ytan, och den är inte uppenbar för de flesta [...] Så då hjälper man till och se att här finns en positiv avsikt, man vill någonting gott med sitt beteende (Intervjuperson 3).

Intervjuperson 3 beskriver att hen hjälper paren att kolla på avsikterna bakom deras strategier, att det som paren egentligen vill med sitt beteende är något positivt. För att förstå dessa strategier behöver terapeuterna använda anknytningsteorin. Strategierna kan förstås med hjälp av Mary Ainsworths forskning (1973) hur barn utvecklar olika anknytningsmönster beroende på hur emotionellt tillgängliga föräldrarna är. Barnen skapar sedan strategier för att få mesta möjliga närhet av föräldrarna. Dessa strategier använder personer också i sin parrelation när man vill komma nära. Därmed kan intervjuperson 3 använda sig av anknytningsteorin för att få hjälp med att få syn på varför en person beter sig på ett visst sätt och vad det leder till i parrelationen.

Intervjuperson 4 beskriver vidare hur anknytningen är grunden till allt vi människor gör:

Anknytning påverkar hur vi förstår oss själva och andra. På ett sätt är det själva grunden till allt vi gör och på ett sätt är det ett verktyg för att få förståelse för de mönster som vi är i (Intervjuperson 4).

Intervjuperson 4 beskriver att anknytningen kan användas för att förstå de mönster som paren befinner sig i. Utöver detta menar Johnson (2020) att det finns en blockering som är anledningen till varför personer använder sig av dessa strategier och beteenden i relationen. Terapeutens



uppgift är då att synliggöra denna blockering. Intervjuperson 1 beskriver ett exempel på en blockering.

Är det svårt för dig att säga att du älskar honom? Så säger du, nja de vet jag inte, kanske. Då är det så, att om du inte säger det, fast du gör det, då är det ju någonting som är i vägen. Och det som är i vägen är en blockering [...] Då blir blockeringen intressant (Intervjuperson 1).

Det som intervjuperson 1 beskriver angående blockering kan i likhet med Johnson (2020) ses som en underliggande faktor till varför personer betar sig på ett visst sätt, det vill säga vilka strategier som används. Det som personen enligt Johnson egentligen vill är att komma nära sin partner, men rädslan för att bli bortstött utgör en blockering som gör att partnern inte säger att den älskar sin partner och kan då istället använda sig av strategin att dra sig undan som ett försvar, som intervjuperson 1 beskriver i exemplet ovan. Blockeringarna måste då bland annat terapeuterna medvetenhetgöra för paren i terapin för att paren ska kunna lösa sina konflikter. Detta tema diskuteras vidare i nästkommande del.

Sammanfattning av resultat för detta tema är att terapeuterna använder den teoretiska kunskapen kring anknytningsteorin som en del av praxis i parterapi, både för att identifiera konflikter och förstå beteenden samt strategier i parrelationen. Dessutom stämmer både teori och tidigare forskning väl överens med hur terapeuterna uttrycker att de arbetar i sin terapi i praktiken, vilket visar på att anknytningsteorin verkar vara en stark praxis i dessa terapeuters arbete med parterapi. Terapeuterna använder även anknytningsteorin genom att gå tillbaka till barndomen för att skapa förståelse för hur relationen till deras vårdnadshavare utvecklat anknytningsmönster samt inre arbetsmodeller som personerna tar med sig in i den vuxna parrelationen. På detta sätt kan terapeuterna få förståelse för varför paren betar sig som de gör och de kan synliggöra hur det påverkar parens konflikter samt de strategier som paren använder sig av i den vuxna relationen. Även om terapeuterna upplevde många fördelar för användandet av anknytningsteorin visade det sig dock finnas enstaka konflikter i parrelationen som inte gick att besvara eller förklara genom att använda anknytningsteorin.

## 5.2 Att hjälpa paren landa i en trygg anknytning

Utöver terapeutens användande av anknytningsteorin i syfte att förstå och identifiera konflikter och strategier för både dem själva och paren, så beskrev även terapeuterna att de använde sig av teorin för att hjälpa paren att landa i en mer trygg anknytning till varandra. Det verkar således vara så att terapeuterna använder anknytningsteorin som en del av praxis även för detta. Enligt Johnson (2020) kan paren landa i en mer trygg anknytning genom att partnererna får en förståelse för sina och den andres tankar, delar sina emotioner med varandra, alltså sina känslor kring deras rädslor, osäkerhet och livshistoria. Detta var något som även terapeuterna i denna studien talade om och utgjorde underteman som kommer diskuteras nedan: *kognitivt, känslomässigt och delande av emotioner och beskrivning av anknytningsteori*.

### 5.2.1 Förstå kognitivt, känslomässigt och dela emotioner

Tidigare forskning poängterar vikten av att terapeuten i parterapi ska hjälpa paren att förstå sina egna och varandras beteenden (Solomon, 2009). Solomon menar att den terapeutiska processen ska syfta till att synliggöra negativa anknytningsmönster och bidra till att skapa en tryggare anknytning mellan paren genom att hjälpa dem att uttrycka sina känslor samt ge en förståelse för varför. Enligt Johnson (2020) är kommunikationen mellan två individer som uttrycks känslomässigt en viktig del för att paren ska kunna landa i en mer trygg anknytning. Därmed bör terapeuten behandla individens känslor för varandra enligt Johnson. Intervjuperson 3 beskriver just detta och att hen använder sig av känslor både som mål och medel i sin terapi:

Vi jobbar med känslor, både som mål och medel i denna metoden [...] Partners ska få visa empati, är det så du känner det? Alltså när man delar en obehaglig känsla, så blir den mindre dramatisk, alltså att det finns en annan där ute som förstår, som tonar in på känslan. Det är en slags förändring (Intervjuperson 3).

Det som intervjuperson 3 beskriver överensstämmer även med tidigare forskning Gustafsson (2020) som visar att paren behöver vara emotionellt tillgängliga och lyhörda mot varandra vid delandet av sina upplevda känslor, för att kunna landa i en mer trygg anknytning. Just detta beskriver även intervjuperson 2:

Hur kan man göra för att göra varandra trygga? Och då kanske det handlar om att bli lite nyfikna på varandras processer i det, och hjälpa varandra, att lyssna färdigt på varandra, en i taget. Och utifrån att jag får de här tankarna, är ganska förståeligt utifrån min historik och historia. Och liksom hjälpa varandra och visa respekt för varandras historia och för varandras sätt att tänka och värdera (Intervjuperson 2).

Intervjuperson 2 beskriver i likhet med intervjuperson 3 att paren ska få visa empati för varandras historia, tankesätt och värdering. Trots att intervjuperson 2 berättade att hen arbetade mestadels utifrån en annan metod i sin parterapi liknar hens tillvägagångssätt mycket av det som Johnson (2020) beskriver i metoden EFT som är grundad utifrån ett anknytningsperspektiv. Enligt Thomassen (2007) skulle det kunna ses som en tyst kunskap intervjuperson 2 besitter och använder i sin praxis utan att vara medveten om det. Alternativt skulle det kunna vara så att terapimetoderna liknar varandra i praxis. Intervjuperson 3 beskriver vidare hur hen som terapeut aktivt arbetar för att skapa förändring hos paren i nedanstående citat.

När då partnern istället kommer med ett nytt budskap, att, jag älskar dig och tycker du är jättefin och du räcker till, du behöver inte gå omkring och känna dig otillräcklig och jag vill inte kritisera dig, jag vill dig väl. Då är det nya budskap, som vi jobbar med aktivt att få in, och det är en väldigt viktig förändring. Så det räcker inte att man är medveten, utan vill man komma längre behöver man ha nya känslomässiga erfarenheter och det hjälper vi paren med (Intervjuperson 3).

Intervjuperson 3 beskriver att det räcker inte endast med att partnern förstår utan om de vill komma längre behövs nya känslomässiga erfarenheter. Intervjuperson 3 menar att hen hjälper paren att få nya känslomässiga erfarenheter i terapin på det sättet att hen hjälper partnern att komma med nya budskap till sin partner. Intervjuperson 3 beskriver sedan vidare att hen i terapin ber partnern att dela saker med varandra som är sårbara:

Man ber dem säga saker till varandra som är viktiga, sårbara och så. Många gånger kan de inte göra det, de kan inte säga saker direkt till varandra, det är så skrämmande och man är inte van vid att göra det så då får jag bli den som förmedlar det som partnern säger, hur känns det för dig att han säger så till exempel, och sen när det blir lite mer tryggt, hjälpa dem ha en dialog med varandra (Intervjuperson 3).

Intervjuperson 3 beskriver att paren ofta har svårt att säga saker direkt till varandra och enligt anknytningsteorin kan det grunda sig i rädsla att bli bortstött eller avvisad från sin partner. Denna terapeut beskriver att hen i sådana situationer får hjälpa till att föra dialogen mellan dem. Vidare beskriver intervjuperson 1 även vikten av att hjälpa paren se sitt samspelelmönster och förstå de positiva avsikterna i varandras beteende.

Så det första man gör, det är att hjälpa paret att se sitt samspelelmönster [...] Förstå de positiva avsikterna i det beteendet, alltså båda två kämpar faktiskt för sin relation, kämpar för kontakt [...] Eller kämpar för att reda ut problem. Men man har väldigt olika strategier, man förstår inte varandra så det blir bara värre och värre (Intervjuperson 1).

Intervjuperson 1 beskriver i enlighet med Johnson (2020) att det första som behövs göras för att paren ska landa i en mer trygg anknytning, är att de måste förstå kognitivt hur de påverkar varandra. Enligt Seedall & Wampler (2013) bör terapeuten medvetenhetgöra klienternas relationsmönster för dem själva och varandra samt försöka få dem att förstå varför de beter sig som de gör mot varandra för att kunna landa i en tryggare anknytning i sin parrelation.

Intervjuperson 1 beskriver att hen arbetar för att partnern ska förstå att de båda två kämpar för sin relation trots de olika strategierna som de använder. Vidare beskriver intervjuperson 1 att paren även behöver förstå detta känslomässigt:

När de börjar förstå vad detta handlar om känslomässigt, då kommer de automatiskt närmare varandra [...] Då blir man också automatiskt, då pratar man bättre med varandra (Intervjuperson 1).

Intervjuperson 1 beskriver att när paren börjar förstå vad konflikterna handlar om känslomässigt kommer de automatiskt närmre varandra och pratar bättre med varandra. Solomon (2009) menar att när terapeuten hjälpt paren förstå sina egna och den andres beteende i parrelationen möjliggör terapeuten att paren kan sluta agera defensivt i konflikter. Utöver att paren behöver förstå hur de påverkar varandra, behöver paren även enligt Johnson (2020) berätta för varandra om sina mest sårbara känslor, vilket intervjuperson 3 uttrycker:

Så hur är det för dig att inte få kontakt med den du tycker om? [...] Så säg mig om paniken, nu är jag i dig, vad som händer då, nu börjar du få kontakt med känslomässigheten i dig (Intervjuperson 3).

Intervjuperson 3 kan alltså använda anknytningsteorin för att lösa parens konflikter genom att hjälpa dem landa i en tryggare anknytning till varandra. Johnson (2020) menar att när partnerna delar sårbarhet och dess emotioner med varandra lugnas anknytningsrådslorna och ens inre arbetsmodellerna av sig själv och andra förändras. På detta sätt kan interaktionen mellan paren övergå till en tryggare anknytning och en trygg hamn som man kan återvända till. Intervjuperson 2 beskriver också hur hen försöker få kontakt med parternas känslöavdelning.

Så jag kan skriva det på tavlan då, här har vi situationen, vad hände i dig då? Jo då fick jag denna tanken, denna känslan, jag fick högre puls. Jaha och hur responderade du till det då? Responsen är ju ditt beteende då (Intervjuperson 2).

Intervjuperson 2 frågar efter klientens känsla inom sig. Enligt Gustafsson (2020) är det särskilt viktigt när terapeuter arbetar med otrygga anknytningar som ska förändras till trygga att terapeuten tonar in på känslöavdelningen. När terapeuten tonar in på klientens emotionella upplevelse kan paren höra varandra och dela detta med varandra, vilket skapar förutsättningar för terapeuten att hjälpa paren landa i en mer trygg relation. Intervjuperson 2 beskriver även detta vidare:

Också förstå känslorna i det, känslorna kanske påminner om någonting som jag varit med om tidigare och att delge de livsberättelserna för varandra som par då, det stärker ju anknytningen och stärker relationen med varandra. Och frågan är då, jaha, vad gör vi med detta nu då? Ska vi fortsätta att leva varandras historia? Eller ska vi bygga en ny historia? Och hur ska den se ut och vad är målet med den då? (Intervjuperson 2).

Intervjuperson 2 beskriver också vikten av att skapa förståelse för känslorna och delge varandras livshistoria och att detta leder till en stärkt relation mellan paren. Beskrivningen av att delge varandras livsberättelser för att sedan kunna skapa en alternativ historia skulle enligt Thomassen (2007) kunna likna den narrativa teorin som flitigt används som en del av praxis inom terapeutiskt arbete.

## 5.2.2 Beskrivning av anknytningsteori för paren

Terapeuterna uppgav även att de använder anknytningsteorin genom att beskriva teorin paren. Terapeuterna uppgav att de gjorde det för att möjliggöra förståelse och försoning i de konflikter och beteenden som paren befinner sig i. Intervjupersonerna som arbetade utefter EFT arbetade aktivt med att förklara anknytning för paren och hela terapin utgick från denna teorin. Däremot så beskrev även intervjuperson 2, som egentligen endast använde anknytningsteorin som ett komplement till andra metoder, att hen nämnde teorin för paren i sin terapi:

Alla terapier möts ju i anknytningsteorin. Och jag har det i bakhuvudet, kan nämna det på ett enkelt sätt inför klienterna (Intervjuperson 2).

Citatet från intervjuperson 2 visar på att trots att en terapeut arbetar mestadels utifrån en annan metod används den teoretiska kunskapen om anknytningsteorin ändå som en del av praxis. Det verkar återigen som att anknytningsteorin är en stark praxis i terapeutiskt arbete med par. Intervjuperson 4 uppgav i intervjun att hen inte använde sig alls särskilt mycket av anknytningsteorin i parterapi, men återigen visar ytterligare ett citat från intervjupersonen att hen använder sig av anknytningsteorin i parterapi. Intervjuperson 4 uttryckte att hen kunde nämna det för paren för att de ska förstå hur det påverkar sättet man relaterar till andra.

Jag brukar förklara väldigt kort och basic vad anknytning är för något, lite beroende på vilken typ av relation man har med sina föräldrar, det är också något man har med sig och påverkar ju sättet man relaterar till andra (Intervjuperson 4).

Sammanfattningsvis kan vi även i detta tema se att terapeuterna använder sig av anknytningsteorin som en del av praxis. Alla terapeuterna har mycket likheter i sitt sätt att arbeta trots att de använde sig av olika metoder i terapin. Anknytningsteorin verkar vara en stark praxis då terapeuterna använder sig mer av den än vad de tror och teorin verkar vara ett stort verktyg för deras terapeutiska arbete i parterapi. Terapeuterna beskrev kognitiv och känslomässig förståelse för sig själv och varandra som viktiga delar i terapin för att partnern ska hitta en tryggare anknytning till varandra. För att paren ska kunna förstå hur anknytningen påverkar dem nämner terapeuterna att de i terapin använder anknytningsteorin för att förklara för paren hur anknytning kan påverka dem i deras relation. Terapeuterna har alltså inte endast anknytningsteorin i

bakhuvudet för sig själva utan anser även att teorin kan vara användbar för paren också. Frågan kring om paren kan ändra sina inre arbetsmodeller totalt genom terapi är dock en obesvarad fråga. Dessutom menar Makinen & Johnson (2006) i sin forskning att en total förändring av de inre arbetsmodellerna inte är möjlig, men att en förståelse för sig själv och den andre samt delandet av emotioner leder till en tryggare interaktion och anknytning till varandra.

## 5.3 Parterapeuternas förhållningssätt

När det kommer till terapeutens roll och förhållningssätt kunde jag i materialet identifiera två särskilda underteman som var upprepande: *allians och validering*. Dessa begrepp menade terapeuterna var en central del i deras terapi för att bygga en relation till klienten. Allians och validering är dock centrala begrepp för alla typer av terapi, men Johnson (2020) menar att de är särskilt viktiga i möte med klienter som har något mer otrygga anknytningar.

### 5.3.1 Allians

Allians är ett teoretiskt begrepp som Johnson (2020) beskriver som samarbetet mellan klient och terapeut. Allians innehåller såväl empati, engagemang och intoning från terapeuten. Allians är ett återkommande tema i materialet men också ett begrepp som kan läsas mellan raderna när terapeuterna beskriver viktiga faktorer för att skapa en bra relation med klienterna i terapirummet. Johnson menar utifrån anknytningsteorin att personer med otrygga anknytningar kan ha särskilt svårt med relationer och därmed är allians en viktig faktor för att försöka skapa ett så tillitsfullt band mellan terapeut och klient som möjligt. Intervjuperson 1 beskriver hur hen kan få användbarhet för anknytningsteorin i syfte för att skapa en bra relation till personer med otrygga anknytningar.

Låt säga att vi har någon som har lite bekymmer kring sin anknytning. Så är det väldigt viktigt att vara transparent och tydlig med målet och hur man tänker med behandlingen. För de har svårare med förtroende för andra. Och vi kan bara räkna med att de har svårare (Intervjuperson 1).

I citatet kan vi se att intervjuperson 1 är medveten om hens förhållningssätt utifrån just anknytning. Det tyder på att den teoretiska kunskapen, som är en del av praxis enligt Thomassen (2007), kring anknytningsteorin gällande terapeutens förhållningssätt också används som en del

av praxis. Vi kan dessutom i citatet ännu en gång se att terapeuten arbetar nästintill rakt av utifrån vad både teori och tidigare forskning säger. Daly (2009) menar i sin forskning att personer med otrygga anknytningarna har lättare att känna övergivenhet och misstro. Det är därför viktigt att tänka på vad terapeuten förmedlar till klienterna. Intervjuperson 1 benämner även att det är särskilt viktigt med tydlighet i form av målet med behandling, vilket även Johnson (2020) beskriver är en av tre viktiga faktorer för att skapa allians. Det är dessutom enligt Johnson viktigt att stämma av med klienterna så terapeuten är på rätt spår, vilket också beskrivs av intervjuperson 2.

Jag försöker stämma av med jämna mellanrum, så om jag hör dig rätt nu, menar du att... Och så skriver jag det på tavlan. Eller har jag missförstått dig? Jag liksom stämmer av. Jag visar att jag är engagerad, att jag lyssnar osv. Är det rätt uppfattat eller vill du justera eller komplettera något? (Intervjuperson 2).

Trots att intervjuperson 2 inte nämnde sitt förhållningssätt utifrån ett anknytningsperspektiv, som intervjuperson 1 och 3 gjorde, liknar förhållningssättet både det som intervjuperson 1 och 3 beskriver att de arbetar utifrån. I ovanstående citat beskriver intervjuperson 2 att hen regelbundet stämmer av med sina klienter så hen förstått personens känslor och eller tankar rätt. Detta kan förstås utifrån det som Johnson (2020) kallar uppgiften som är en viktig del i att skapa allians. Uppgiften syftar till klientens upplevelse av att terapeuten är på rätt spår och anses enligt Johnson vara den viktigaste delen för att kunna skapa förutsättningar för förändring. Intervjuperson 4 understryker också vikten av att stämma av med klienterna i nedanstående citat:

Jag tror de viktigaste är att skapa allians. Och det understryker jag genom att vara väldigt noga med att ta reda på vad mina klienter vill prata om, vad det är för uppdrag de vill ge till mig och kontinuerligt fråga dem om vi pratar om rätt saker, och om vi pratar om det på rätt sätt, är ni hjälpta av att vi jobbar på detta sättet (Intervjuperson 4).

Intervjuperson 4 beskriver vikten av att stämma av att de pratar om rätt saker i terapin för att skapa allians med klienterna. Enligt Johnson (2020) är detta hjälpsamt i terapin eftersom klienten får en känsla av att terapeuten är intonad och har förstått vad som är relevant för klienten.



### 5.3.2 Validering

Validering är ytterligare ett teoretiskt begrepp och undertema som återkommer i mitt empiriska material. Begreppet både används av terapeuterna själva, men kan också tolkas mellan raderna. Validering kan också ses som särskilt viktigt utifrån ett anknytningsperspektiv även fast en del av terapeuterna inte kopplade till det. Enligt Johnson (2020) syftar validering till att se klientens känslor, handlingar och tankar som begripliga och förståeliga i situationen. Intervjuperson 3 beskriver hur hen använder validering som ett redskap för relationsskapande:

Det allra viktigaste är att man liksom empatiskt bekräftar sina klienter, att man förstår hur de har det, att validera, det är inget fel på dig. Jag förstår dina känslor, jag förstår ditt beteende, det är inte konstigt att det blir såhär, allt är begripligt. Så man har en empatisk och bekräftande hållning (Intervjuperson 3).

Det som intervjuperson 3 beskriver i detta citat är att hen tonar in på klientens upplevelser och berättar att känslorna är helt förståeliga i sammanhanget, alltså validering. Det som terapeuten gör här kan kopplas till teorin där Johnson (2020) menar att när terapeuten ser klienten känslor, tankar och handlingar som begripliga skapas förutsättningar för klienten att utforska och acceptera sin inre värld. Det skapar även en emotionell säkerhet i terapirummet när klienten känner sig accepterad och förstådd. Det överensstämmer även med tidigare forskning Lilliengren & Werbart (2010) som menar att accepterande av klientens känslor är särskilt viktigt för att skapa en relation där klienten kan prata om svåra saker samt Daly (2009) som påstår att icke-dömande av känslor är en viktig del i relationsskapandet. Ännu en gång stämmer både forskning och teori väl in på hur terapeuten beskriver att hen arbetar utifrån ett anknytningsperspektiv.

Intervjuperson 2 beskriver i nästa citat också validering som ett redskap i terapirummet för att skapa relation.

Jag vill ha ett så nära samarbete som möjligt. För desto närmre samarbete man har, desto tryggare tror jag att klienten känner mig då. Du nämner detta ordet, jag får någon association, hänger detta ihop med... kan du förklara lite vad detta innebär för dig? Under tiden lyssnar den andre personen när jag och partner 1 för denna dialogen, detta är en form av validering [...] Validering är ett redskap för mig att få en bra relation med klienten (Intervjuperson 2).

Intervjuperson 2 beskriver användandet av validering som ett sätt för att få ett så nära samarbete som möjligt med klienterna. I nästkommande citat beskriver intervjuperson 3 hur hen använder sig själv som en ställföreträdande anknytningsperson som ett sätt att validera med paren.

Jag kan ju till exempel använda mig själv, så om någon varit väldigt väldigt ensam i sina känslor under hela uppväxten, vilket inte är ovanligt [...] Då kan jag bli, man blir som en ställföreträdande anknytningsperson [...] Kan vi titta på detta tillsammans, kan vi utforska det här, kan jag hjälpa dig känna efter, tänka efter, alltså jag hjälper dig här nu, du har varit ensam hela ditt liv, men du är inte ensam längre  
(Intervjuperson 3).

Intervjupersonen beskriver att när hen uppmärksammar att klienten varit väldigt ensam med sina känslor under uppväxten, kan hen gå in och agera en ställföreträdande anknytningsperson, vilket är ett sätt att validera enligt Johnson (2020). Enligt Daly (2009) är det även ett sätt att anpassa det terapeutiska avståndet, alltså anpassa ett nära alternativt distanserat förhållningssätt, och är en viktig del för att fastställa säkerhet i terapiförhållandet.

När det kommer till terapeuternas förhållningssätt i terapin beskrev terapeuterna flera viktiga faktorer för att skapa en bra relation till klienterna. Både teorins och forskningens idé om hur terapeuter bör arbeta med klienter utifrån ett anknytningsperspektiv stämde väl överens med hur terapeuterna arbetade i praktiken. Vissa av terapeuterna upplevde en användbarhet för anknytningsteorin i möte med klienter som har otrygga anknytningar och tog upp särskilda faktorer i terapin på grund av detta. Vissa terapeuter pratade istället mer i allmänhet om hur de gör för att skapa en bra relation till sina klienter och använde inte anknytningsperspektivet kring bemötandet. Alla terapeuterna beskrev dock sitt förhållningssätt mycket likt varandra och allians och validering var viktiga begrepp enligt alla terapeuterna för att skapa en bra relation till sina klienter. Förhållningssättet utifrån ett anknytningsperspektiv verkar därmed också vara en del av terapeuternas arbete i praxis med klienter, oavsett om det var en omedveten eller medveten kunskap. Terapeuterna understryker dessutom att det är viktigt att ta reda på vad paren vill prata om, vara tydlig med målet och fråga efter om de förstår deras upplevelse rätt. Även förmedla att klienternas känslor är förståeliga och begripliga utifrån deras situation och vara en ställföreträdande anknytningsperson ansågs som viktigt.

## 6. Avslutande diskussion

I den avslutande diskussionen presenterar jag först en kort reflektion och sammanfattning av analys och resultat. Sedan diskuterar jag vilka teman som hade varit intressant att undersöka i framtida forskning utifrån denna studiens resultat. Diskussionen avslutas med en kritisk reflektion kring studien följt av avslutande reflektioner.

### 6.1 Sammanfattning

Det visade sig att alla intervjupersoner använde sig av anknytningsteorin i parterapi och var positiva till att använda teorin som ett hjälpverktyg inom parterapi. Två av parterapeuterna arbetade utifrån metoden EFT och byggde hela sin terapi på anknytningsteorin. En intervjuperson använde anknytningsteorin som ett komplement tillsammans med andra metoder och en annan intervjuperson hade teorin i bakhuvudet som en grundförståelse för relationer, men använde den ytterst lite i sin terapi med klienterna.

Kort sammanfattat använder sig terapeuterna av anknytningsteorin i parterapi för att identifiera konflikter, beteenden och för att hjälpa paren att kunna landa i en mer trygg anknytning till varandra. Vissa av terapeuterna använde sig även av anknytningsteorin för att få en guide i hur de ska förhålla sig till klienter med otrygga anknytningar medan andra terapeuter talade mer i allmänhet om sitt förhållningssätt för att skapa en bra relation med klienterna i parterapi.

Terapeuterna upplevde många förmåner när det gäller användbarheten för anknytningsteorin i terapi med par, exempelvis kunde de använda anknytningsteorin för att förstå samt identifiera konflikter och beteenden. Dessutom för att lösa parens konflikter samt som en förståelse för att veta hur de kan bemöta klienter med otrygga anknytningar. Dock visar resultatet på att anknytningsteorin inte vägleder allt då teorin kunde behöva kompletteras med andra modeller då det kunde finnas enstaka problem som i vissa fall kunde vara svåra att lösa utifrån endast anknytningsteorin. Exempelvis om det var så att en person inte ville ha barn i sin parrelation.

Dessutom visar resultatet på att terapeuterna arbetar med sig själv som verktyg och att de ansåg att detta var viktigt i sin terapi med paren. Vissa av terapeuterna upplevde dessutom en

användbarhet för anknytningsteorin för att skapa en bra och tillitsfull relation till klienter med otrygga anknytningar.

Sammanfattningsvis visar studien att terapeuterna använder anknytningsteorins kunskaper rakt av i deras handlande gentemot paren, både gällande att identifiera konflikter, förstå beteenden och förhållningssätt. Både teori och tidigare forskning stämmer väl överens med hur terapeuterna arbetar med paren i praktiken, vilket visar på att terapeuterna tolkar mycket utifrån anknytningsteorin och använder deras teoretiska kunskaper kring teorin som ett hjälpfullt verktyg i praxis. Slutsatsen som kan dras enligt denna studie är att det verkar som att anknytningsteorin är en stark praxis för terapeuters arbete i parterapi.

## 6.2 Framtida forskning

I och med att resultatet visar på att anknytningsteorin är ett viktigt verktyg för terapeuten i arbete med par hade det varit intressant att undersöka i en kvantitativ studie hur det ser ut överlag hos terapeuter med användandet av anknytningsteorin i praxis. Överlag hade jag önskat mer forskning kring terapeuters arbete med par utifrån anknytningsteorin då det inte fanns särskilt mycket forskning kring detta område.

I det empiriska materialet identifierades även att anknytningsteorin kunde användas i områdena sex och våld, vilket jag inte fick tillräckligt mycket material eller plats för att ta upp i min studie. Det skulle därmed vara intressant med en mer utpräglad studie kring de områdena.

Något jag även fann intressant för framtida forskning var det faktum att terapeuterna, teorin och forskning beskriver att när paren förstår kognitivt och känslomässigt sig själv och varandra kan de bli tryggare i sin interaktion med varandra. Dock undrar jag över det som tidigare forskning betonade (Makinen & Johnson 2006), att det endast finns en forskare som undersökt om de inre arbetsmodellerna går att helt förändra och i den studien var resultatet att det inte går. Detta visar på att det behövs mer forskning kring detta område för att undersöka och se om det går att helt förändra sina anknytningsmönster och inre arbetsmodeller. Även vad terapin isåfall kan göra så att personen kan komma längre i förändringen av dess inre arbetsmodeller, eller om det är som forskaren kom fram till, att det helt enkelt inte går.

### 6.3 Kritisk reflektion kring studien

I min studie var det en liten grupp terapeuter med mycket fokus på fördelar med användandet av anknytningsteori i terapi. Utifrån detta urval verkar det som att anknytningsteorin endast är en fördel att använda som en grundpelare i terapi med par. Jag har inte utgått från en kritisk synvinkel vilket har påverkat hur jag lagt upp min studie i sökning efter tidigare forskning och litteratur. Jag sökte dock runt om det fanns någon kritik kring användningen av anknytningsteori i parterapi utan resultat. I med att jag inte hade en kritisk ingång påverkade det även hur jag utformade min intervjuguide och analys. Resultatet hade kanske sett annorlunda ut om urvalet varit större och om jag haft en mer kritisk synvinkel.

### 6.4 Avslutande reflektioner

Enligt mig är resultaten från denna studie viktiga eftersom resultatet visar hur terapeuter kan använda anknytningsteorin i praxis. I och med att resultatet visar att anknytningsteorin verkar vara effektiv att använda och även en stark praxis för terapeutiskt arbete kan resultatet bidra till att fler terapeuter överväger att ha teorin som ett komplement i praktiken. Resultaten är dessutom viktiga för att sprida kunskap vidare till både terapeuter och människor i allmänheten för att få en förståelse för hur vår anknytning kan påverka både vår psykiska hälsa och relationer.

## Referenslista

Ager, Richard & Beasley, Candice. 2019. Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of evidence-based social work*. 16 (2): 144-159. DOI: 10.1080/23761407.2018.1563013

Bowlby, John. 2010. *En trygg bas: Kliniska tillämpningar av anknytningsteorin*. 2.upl. Stockholm: Natur & Kultur.

Bryman, Alan. 2016. *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3.upl. Stockholm: Liber AB

Burke, Eilish, Danquah, Adam & Berry, Katherine. 2015. A qualitative exploration of the use of attachment theory in adult psychological therapy. *Clinical psychology and psychotherapy*. 23 (2): 142-154. DOI: 10.1002/cpp.1943

Cindy, Hazan & Shaver, Philip. 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*. 52 (3): 511-524. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511

Crawley, Jim & Grant, Jan. 2005. Emotionally focused therapy for couples and attachment theory. *Australian and New Zealand journal of family therapy*. 26 (2): 82-89. DOI: 10.1002/j.1467-8438.2005.tb00647.x

Daly, Katherine. 2009. Experienced therapists' approach to psychotherapy for adults with attachment avoidance or attachment anxiety. *Journal of counseling psychology*. 56 (4): 549-563. DOI:10.1037/a0016695

Denscombe, Martyn. 2016. *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Upl. 3. Lund: Studentlitteratur AB

Gordon, Daniella & Zettergren, Sofie. 2016. *Kärlek på allvar*. 1.upl. Stockholm: Nordstedts

Gustafsson, Marianne. 2020. För kärlekens skull. *Fokus på familjen: Nordisk tidsskrift för familje-og relasjonsarbeid*. (03): 166-180. DOI: 10.18261/issn.0807-7487-2020-03-02

Johnson, Susan. 2020. *Anknytningsteori i praktiken: Emotionellt fokuserad terapi (EFT) med individer, par och familjer*. 1.upl. Lund: Studentlitteratur AB

Hazan, Cindy & Shaver, Philip. 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*. (6) 14: 511-520. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511

Johnson, Susan & Whiffen, Valerie. 2003. *Attachment process in couple and family therapy*. 1.upl. New york: The Guilford Press

Levine, A. Heller, R. (2012). *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find - And Keep - LoveAttached - the new science of adult attachment and how it can help you find*. Tarcherperigee.

Lilliengren, Peter & Andrezej, Werbart. 2010. Therapists' view of therapeutic action in psychoanalytic psychotherapy with young adults. *Theory, research, practice, training*. 47 (4): 570- 585. DOI: 10.1037/a0021179

Lopez, F. G., Melendez, M. C., & Rice, K. G. (2000). Parental Divorce, Parent-Child Bonds, and Adult Attachment Orientations Among College Students: A Comparison of Three 23 Racial/Ethnic Groups. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 2,177-186. DOI: 10.1037//0022-0167.47.2.177.

Morris, Barbara. 2000. *Adult attachment and the effects on romantic relationships*. Diss., Biola university. [Adult Attachment and the Effects on Romantic Relationships: Lund University Libraries \(ebshost.com\)](https://www.ebscohost.com/ehost/abstract?vid=1&hid=104&url=/lit/a/1037/0022-0167/47/2/177)

Naaman S, Pappas JD, Makinen J, Zuccarini D & Johnson-Douglas S. 2005. Treating attachment injured couples with emotionally focused therapy: a case study approach. *Psychiatry: interpersonal & biological process*. 68 (1): 55-77. DOI: 10.1521/psyc.68.1.55.64183

Rennstam, Jenny & Wästerfors, David. 2015. Att analysera kvalitativt material. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2 upl. Stockholm: Liber AB

Seedall, Ryan & Wampler Karen. 2013. An attachment primer for couple therapists: Research and clinical implications. *Journal of marital and family therapy*. 39 (4) : 427-440. DOI: 10.1111/jmft.12024

Solomon, J Marion. 2009. Attachment repair in couples therapy : A prototype for treatment of intimate relationships. *Clinical social work journal*. 37 (3): 214-223. DOI: 10.1007/s10615-009-0217-1.

Thomassen, Magdalene. 2007. *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Upl. 1. Malmö: Gleerups utbildning AB

Waldinger, Robert J., Cohen, Shiri, Schulz, Marc S. & Crowelle, Judith. 2014. Security of attachment to spouses in late life: Concurrent and prospective links with cognitive and emotional wellbeing. *Clinical Psychological Science*, 3 (4): 516-529. DOI: 10.1177/2167702614541261



# Bilaga 1

Informationsblad (skickades ut till intervjupersonerna en vecka innan intervjun)

## **Informerat samtycke.**

Hej! Här kommer ett informationsblad som lovat på telefon kring min studie!

Som nämnt på telefon är mitt namn Cajsa Ordell och jag studerar socionomprogrammet på socialhögskolan, på Lunds universitet. Jag står nu inför att skriva min kandidatuppsats som kommer handla om, om och hur terapeuter använder sig utav anknytningsteori i parterapi . Intervjun kommer vara ca en timme lång.

### *Syfte med studien.*

Syftet med studien är att undersöka hur parterapeuter använder sig av och har för föreställningar kring anknytningsteori i sitt arbete och hur de upplever att just denna teoribildning är användbar för parterapi.

### *Information och samtycke.*

Studien kommer att genomföras i enlighet med de forskningsetiska principerna.

Undersökningen är helt frivillig att delta i. Ni kommer dessutom vara helt anonyma i undersökningen, dvs avidentifiering av personuppgifter, klinik samt stad. Ni får själva välja vilka frågor ni vill svara på och ni kan alltid avstå från att svara på en viss fråga. Ni kan även avbryta intervjun när som helst utan anledning. Om samtycke ges kommer intervjun även att spelas in. Allting som sägs kommer endast användas i studiens syfte och jag har tystnadsplikt gentemot er. Jag har även bifogat min intervjuguide som ni kan kolla på inför intervjun. Det är de frågor jag kommer ta upp, men det finns även möjlighet till följdfrågor och fördjupning av era svar.

Hör gärna av er om ni har frågor kring ert deltagande och eller om intervjun! Är väldigt tacksam att just du vill ställa upp.

Med vänlig hälsning, Cajsa Ordell

## Bilaga 2

**Intervjuguide** (skickades ut tillsammans med informationsblad ca en vecka innan intervjun)

### *Inledande*

- Vill du berätta lite om dig själv?
- Vad har du för utbildning?
- Hur länge har du arbetat som terapeut?
- Hur kom det sig att du började intressera dig för detta området?
- Vill du beskriva vilken inriktning du har inom psykoterapi steg 1 (och steg 2 om genomfört) och hur du arbetar?- arbetar du endast med parterapi? Hur fungerar parterapi- första möte med båda eller en och en?

### *Anknytning*

- Vilken metod/metoder arbetar du utefter i terapin?
- Arbetar du utefter anknytningsteori i parterapi? Om ja, hur arbetar du med anknytningsteori i parterapi? Om nej, vad arbetar du utefter med dina klienter i parterapi?
- Hur tänker du kring att använda anknytningsteorin i parterapi?
- Vad upplever du för fördelar och nackdelar när det gäller att arbeta med anknytningsteori i parterapi?
  
- Om du använder dig utav anknytningsteorin i ditt arbete:
- Hur hjälper teorin dig i ditt arbete mer konkret?
- Kan du ge exempel på när teorin hjälpt dig och klienterna?
- Hur påverkar teorin hur du lägger upp terapin?
- På vilket sätt anser du att anknytningsteorin är hjälpsam i parterapi?
  
- Utöver anknytningsteorin, vad anser du är viktigt att fokusera på i parterapi?
- Upplever du att de par som kommer till dig har anknytningsproblem? På vilket sätt tar det sig i uttryck?

### *Parterapi*

- Hur ser du på din roll i terapin i relation till klienten?
- Påverkar klienternas anknytningsproblem hur du lägger upp ditt arbete i terapin?
- Påverkar klienternas anknytningsproblem hur du förhåller dig till dem?
- Vilka personer/grupper kommer till dig för parterapi?
- Vad upplever du är parens största utmaning i relationer?
- Vilka mönster kan du se hos klienter som kommer till dig för parterapi?
- Kan du se mönster i de par som lyckas reparera relationen alternativt i de som inte lyckas?
- Vilka resultat kan du se mellan par som går i terapi hos dig?
- Vilka faktorer anser du är viktiga för att parterapi ska fungera?
- Vad upplever du hindrar behandlingen i parterapi?

### *Avslutande*

- Vill du tillägga något mer?
- Har du några frågor kring studien eller vår intervju idag?

