

## Greenberg & Goldman kapitel 4 "Motivation" – Highlights

v. Steen Rassing

*(Dele af dette Highlight er sekvenser med direkte oversættelser af bogens afsnit, og litteraturhenvisninger er dem, I finder i bogen)*

Alle emotionelle reaktioner er på en eller anden måde direkte eller indirekte rettet mod at regulere livsprocesserne og fremme overlevelse. Emotioner er hjernens naturlige redskab som tjener til at evaluere omgivelserne indenfor og omkring organismen og til at respondere i overensstemmelse hermed på en adaptiv måde – dvs. en måde så vi tilpasser os de givne omstændigheder.

Mange parforholdskonflikter udspringer af at partnerne er uvillige eller ikke er i stand til at udtrykke deres umødte adaptive behov for forbundethed og validering. Det er først når partnerne er i stand til at udtrykke og respondere på den voksnes umødte behov, at man kan begynde at arbejde med umødte behov fra barndommen, som måtte influere på relationen.

Selvet stræber konstant efter at føle sig tryk og sikker (tilknytning) og efter at blive valideret og kunne hævde sig (identitet). Dette leder os til to grupper af kerne-emotioner, som aktiveres, når disse behov ikke mødes i relationer – frygt og skam. Den dybeste frygt i relationer er frygten for at blive forladt eller afvist, mens den dybeste skam i relationer er skammen over ydmygelsen ved ikke at blive set, blive gjort mindre eller føle sig magtesløs.

Attraktions-affektions systemet udgør en tredje vigtig drivkraft. Tendensen til at føle kærlighed til, at kunne lide eller ikke lide overgår både driften mod samhørighed og driften mod opretholdelse af selvet, og det er tredje motivationssystem, som er vigtigt i intime relationer og pardannelse. Dette er et system, som er mere optaget af positive end af frustrerede emotioner, og det er derfor mindre centralt for konflikter men mere betydningsfuld i forhold til opretholdelse, udvikling og næring af parforholdet. Det gør par mere modstandsdygtige overfor konflikter og kan til tider også være en modgift mod partnernes konflikter. Ved udsigt til konflikter, er dette et system som kan aktiveres og som kan fungere som kickstarter af de positive systemer i relationen.

Mens tilknytning og identitet mere er relateret til organisering og regulering af selvet, er attraktions-affektions-systemet mere relateret til følelser for en anden. Attraktions-affektions-systemet er således ansvarligt for nogle af de positive følelser i relationer såsom kærlighed, glæde, nydelse ved den anden og værdsættelse af den anden.

### DE TRE RELATIONELLE MOTIVER

Den evolutionære udvikling af de tre motiver er: Først kom forløberer til identitet, hævdelser af organismen i forhold til andre, gennem at grænsesætning i konflikter over territorie, status og position. Dernæst kom tilknytningen til andre, som mennesker var afhængige af og havde tillid til kunne beskytte dem mod fare. Som det tredje udvikledes, og først fornyligt, attraktionen overfor

andre, som mennesker anerkendte som subjekter ligesom dem selv, og som de kunne holde af, værdsætte og føle medfølelse med, og som de ønskede at give noget af sig selv til.

Mennesker har brug for kontakt og trøst for at føle sig trygge, og de har brug for empatisk bekræftelse for at kunne have tillid til dem de er. Problemer i parforhold opstår derfor ikke ud af konflikter i forhold til menneskers behov for kontakt og behov for adskillelse og heller ikke som en kamp mellem afhængighed og uafhængighed eller intimitet og autonomi, som det så ofte er blevet udtalt indenfor det familieterapeutiske område. Problemer i parforhold skyldes snarere, efter vores mening, om trusler mod tilknytningen og trusler mod identiteten, og det er frygt for udslettelse eller frygt for at blive forladt, som ligger styrer konflikterne.

I intime relationer beskytter mennesker deres identiteter, som om det handler om liv og død. Når mennesker har bevæget sig videre fra deres tidlige tilknytningsrelationer, modsætter de sig generelt, at nogen igen skal have så meget magt til at definere og bestemme over hvad de gør, og hvordan de skal føle sig og se sig selv. Og sådan er det, lige indtil de bliver forelskede og danner en ny tilknytningsrelation. Og så sker det igen, at de lader en anden person blive betydningsfuld nok til at have indflydelse på, hvad de gør og hvordan de ser sig selv.

Både tilknytning og identitet er i høj grad relationelt betinget og involverer den anden person. Processen med at relatere sig til en anden og opretholde og udvikle selvet, er derfor en dialektisk proces til etablering af den gensidige afhængighed mellem selvet og den anden. Selvregulering og gensidig regulering opstår side om side, snare end at mennesker vokser fra afhængighed til uafhængighed. Tilknytning og identitet er derfor dialektisk relateret og ikke uafhængige udviklingsstrenger.

Mennesker har brug for andre til at bekræfte deres selv, fordi de kun kommer til at eksistere gennem at blive set af en andens. Bubber beskrev denne proces som en jeg-du bekræftelse, og sagde, at det er kun når mennesker hører et svar på deres kalden komme ud af tavsheden, at de kan føle sig helt sikre på, at de har kaldt. Dette gør det tydeligt, at mennesker kun kan være helt sikre på, at de eksisterer, når de ses og bekræftes gennem en andens respons.

Det kan være vigtigt at bemærke, mennesker også motiveres af ikke-relationelle motiver, såsom motiver i form af præstationsorienterede motiver som mestring og effektivitet i forhold til omgivelserne, samt nysgerrighed og interesse i den ikke-menneskelige verden. I intime relationer er disse dog mindre betydningsfulde, med mindre de er elementer i et identitetsbehov, som trues, så vi vil ikke komme yderligere ind på disse her.

### **Betydningen af identitetssystemet**

Der eksisterer et psykologisk behov for et sammenhængende selv (self-coherence), selvtillid og mestring, baseret på selvets behov for overlevelse og sundhed. Dette er en kompleks og ikke helt tydeligt konceptualiseret dimension i menneskers relationer. Det er vanskeligt at identificere denne motivation med et enkelt navn. Det kan ses som et behov for en sammenhængende identitet, påvirkningskraft, selvtillid, mestring eller kontrol. Det kan også ses mere som et behov

for status, magt, kontrol eller indflydelse, selvom at disse mere er manifestationer af behovet for at opretholde identitet end de er fundamentale motivationer. Identitet omfatter at stå fast på præferencer eller indflydelse og inkluderer udforskning og mestring som motivation. Identitet fordrer den andens tilstedeværelse. Denne dimensions modsatte pol har ofte været kaldt afhængighed, sammenfiltrering, u-differentieret, magtesløshed, lav selvtilid, tilintetgørelse, disintegration eller invalidering. I Greenbergs emotionsfokuserede terapi, kalder man denne komplekse menneskelige tendens for **”et behov for identitet”**

Ud af behovet for at opretholde organismens sammenhængskraft overfor trusler mod dens fysiske integritet, voksede et selv, som har brug for at opretholde sin sammenhæng og som har brug for at kontrollere og mestre omgivelserne for at overleve med identitet og sammenhæng intakt. Dette er et relationelt behov, da selvet har behov for anerkendelse fra en anden, for at kunne opretholde sin identitet, det har behov for validering af sine følelser, behov og kompetencer og for at blive støttet i at øve indflydelse. Når det ikke lykkedes at tilfredsstille behovet for validering af identiteten, vil det uundgåeligt resultere i vanskeligheder for og endda skade på selvet og det vil skabe problemer i relationer. Mennesker er sociale væsener og er meget optaget af, hvordan andre ser dem, og af om de er forstået og respekteret. Mange ægteskabelige konflikter involverer elementer af ikke at blive set eller værdsat, ikke at få set eller blive responderet på sine behov, at blive defineret af den anden på måder, som skader identiteten eller giver følelsen af at blive kontrolleret.

Kerneemotioner som driver motivationssystemet omkring identitet er interesse, stolthed-skam, frygt, magtesløshed, og vrede. Interesse motiverer til udforskning og selvhævdelse. Stolthed-skam motiverer til at søge status og udtrykke sig selv. Skam motiverer til at beskytte identitet og er den grundlæggende emotion, der aktiveres, når ens selv-udtryk ikke ses eller bliver nedgjort. Skam sætter en særligt plet på identiteten, og den har en kraftfuld magt til at styre, hvad mennesker føler i forhold til sig selv. Frygten for at miste kontrol, for magtesløsheden og for at blive nedgjort, som er et resultat af truslen mod identiteten, motiverer forsøget på at opnå kontrol. Vreden motiverer til at man kæmper for det, man ønsker.

Voksne skaber bestemte identiteter for at give mening og formål til deres liv. Det ”den jeg er”, som man former, er vigtigt for en person, og det har brug for at blive set og valideret af andres øjne, og det har brug for at få anerkendt dets præferencer. En persons præferencer har brug for at blive anerkendt, for at personen kan føle sig værdsat og betydningsfuld. Og hvis en persons identitet ikke bliver valideret, vil personen begynde at finde veje til opnå validering, ud fra et ønske og behov for, at opnå resultater, som validerer personens eksistens. Partnere som lider under manglende validering fra deres partner, kompenserer ofte gennem at finde intime relationer med andre, som bekræfter at de er værdsat og som kan lide det samme som de kan. Når en persons identitet ikke valideres af partneren, kommer opnåelse af denne validering i fokus, og partneren kan blive fokuseret på at opnå tilfredsstillelsen fra eksterne kilder gennem at anskaffe sig ting og materiel succes. Personens ”hvem jeg er” begynder så at måle sig selv ud fra andres perception af ”mine” succeser og gennem anskaffelsen af ting. Når opretholdelse af image ud fra ydre forhold bliver det eneste, der er fokus på, bliver de indre behov for validering ikke mødt. Selvom kampen for at opretholde et image i andre menneskers øje til at starte med er et forsøg på social overlevelse, tilfredsstiller det ikke det indre selvs behov for at blive valideret.

I parterapi må vi hjælpe partnerne til at "blive tydelige" i relationen, og til at udtrykke hvad de føler og til at blive dem de virkelig er, så de kan blive valideret i deres inderste kerne. En partners validering af identitet går fra validering af en persons inderste følelser til validering af alt det, som udgør personens oplevelse af selvet. Dette inkluderer validering af det, som er karakteristisk for partnerens personlighed, om de er varme, generøse eller har humor; validering af deres præferencer ved at gå med til at gøre noget af det, de kan lide (f.eks. at tage på campingferie eller se særlige former for film); eller validering af deres præstationer. Endelig er valideringen af deres roller som en god kone, mand eller forældre også vigtig. De aspekter af identiteten som har brug for validering er i høj grad kulturelt betinget. I en kultur er det at være en lydlig hustru eller en sensitiv mand måske en vigtig del af en positiv identitet; i en anden kulturel kontekst kan det ses som negative kvaliteter. Det, som ses som en positiv identitet er derfor ikke noget biologisk eller evolutionært bestemt, men behovet for at blive værdsat og respekteret og at få anerkendt ens præferencer, og de emotioner det skaber, ser ud til at være mere indkodet.

### **Behovet for og udvikling af tilknytning**

Mennesker har fra barndommen og gennem hele livet behovet for kontakt for at overleve og trives. Hazan og Shaver (1987), som videreførte Bowlbys tilknytningsteori for børn til voksnes kærlighedsrelationer, argumenterede for, at voksne ser ud til at opleve tilknytningsbånd overfor kærlighedspartnere, som har nogle af de samme karakteristika som båndene mellem børn og omsorgsgivere. De foreslog, at den emotionelle og adfærdsmæssige dynamik i barn-omsorgsgiver relationer og voksnes kærlighedsrelationer styres af det samme biologiske system (Hazan & Shaver, 1987, 1990; Shaver & Hazan, 1988). Barnets tendens til at monitorere omsorgsgiverens nærhed, tilgængelighed og responsivitet er også tilstede hos voksne i deres nære relationer. Partnere bliver urolige, når deres elskede tager afsted eller er utilgængelig i en periode. Når et individ føler uro eller er syg eller truet, bliver partneren brugt som kilde til tryghed, omsorg og beskyttelse. Berøring, kontakt og omsorg regulerer fysiologien, og protest, angst, tilbagetrækning og depression er resultatet af tab. Det er helt grundlæggende de samme behov for affektregulering, som det drejer sig om i voksnes intime relationer som i børns: (a) et behov for nærhed ("Er du der, når jeg har brug for dig?"), (b) et behov for tilgængelighed ("Giver du mig det, som jeg har behov for, såsom støtte og omsorg?"), og (c) et behov for responsiv modtagelighed ("Responderer du, når jeg har brug for at du gør det?"). Dette hjælper alt sammen til at regulere affekt og skabe følelsen af tryghed. Voksne er ofte (men ikke altid) i stand til at udtrykke deres følte behov og hvad de kunne tænke sig i forhold til deres behov for omsorg. Dette tilknytningsbehov er ikke et barnligt men et voksent behov, og det bliver kun usundt hvis en person ikke kan tolerere frustrationen i forhold til behov og bryder ud i raseri eller bliver deprimeret når han/hun udsættes for tab, separation, afstand eller ikke-responsivitet. Så de emotioner og adfærd, som karakteriserer voksnes kærlighedsrelationer og barn-forældrerelationen har visse fælles aktiverende og terminerende betingelser og ser ud til at udvise de samme latente dynamikker.

Voksne ser også ud til at have de samme tilknytningsstile som småbørn. Til at starte med, så man tre voksentilknytningsmønstre: et trygt og to utrygge mønstre. Dette blev senere udvidet til fire mønstre: tryk, usikker-ambivalent, usikker undgående, afvisende undgående. Det er disse mønstre, man har anvendt for at tydeliggøre en persons motiver i interpersonelle relationer: Ønsker personen nærhed eller foretrækker personen afstand? Føler personen sig i kontrol i

relationen, eller føler personen sig hjælpeløs og sårbar overfor afvisning og for at blive forladt? Nogle mennesker undgår systematisk nærhed, for at beskytte sig selv for afvisning. Undgående partnere føler sig utilpas ved at være for tæt på andre, og føler at det er svært at stole helt på andre og være afhængig af dem. De bliver nervøse, når en partner kommer for tæt på. De bliver nervøse, når en partner kommer for tæt på, og føler ofte at deres partner ønsker at de skal være mere intime end de bryder sig om at være. Partnere som er usikre ambivalente oplever at andre er modvillige mod at komme så tæt på, som de kunne tænke sig. De er ofte bekymrede for, om deres partner virkelig elsker dem eller i virkeligheden ikke har lyst til at være sammen med dem. De ønsker ofte at være meget tæt på deres partnere, og det skræmmer nogle gange partneren væk. Ægtefæller som er usikker undgående tillægger sig en undgående indstilling overfor tilknytningsrelationer for at forebygge at de bliver såret eller afviste af partnere. Afvisende undgående tillægger sig en undgående indstilling som en måde at opretholde en defensiv oplevelse af selv-tilstrækkelighed og uafhængighed på.

Det ser dog ud til at individuelle forskelle i kærlighedstilknytning bedst organiseres ud fra et to-dimensionelt perspektiv, snarere end de tilknytningsmønstre, som blev nævnt tidligere (Mikulincer & Goodman, 2006). En dimension "ængstelighed" forholder sig til graden af ængstelighed og vagtsomhed i forhold til at blive afvist eller forladt. Den anden dimension "undgåelse" forholder sig i hvilken grad, der opleves ubehag ved nærhed og afhængighed eller modvillighed mod at være tæt på andre. Mennesker betragtes som nogle, der monitorerer og vurderer hændelser i forhold til deres relevans for tilknytningsrelaterede mål, såsom tilknytningspersonens fysiske eller psykiske nærhed, tilgængelighed og responsivitet, og derudfra reguleres deres tilknytningsrelaterede adfærd. For eksempel kan mennesker rette deres adfærd mod tilknytningspersonen, hvis de oplever tilknytningsrelateret uro, eller de kan trække sig tilbage for at håndtere truslen selv.

### *En revideret teori omkring tilknytning i intime relationer*

Mennesker er helt tydeligt relationelle, men de behov de har gennem at forbinde sig til andre er flere end blot tryghed og nærhed, som tilknytningsteorien hævder. Det relationelle behov, må differentieres i dets forskellige aspekter. Tilknytning er af mange teoretikere og praktikere blevet set som det altoverskyggende motiv, og det er efter vores mening i overdreven grad blevet anvendt til at forklare næsten alt omkring menneskers væremåde, selv til at forklare selve kærligheden. Voksen kærlighed ser ud til at inkludere tilknytning men også indeholde mere. Vi bør heller ikke antage at alle romantiske eller par-relationer altid er tilknytningsrelationer. I tillæg vil rollerne i en langvarig voksen relation, i modsætning til i relationen mellem barn og omsorgsgiver, overlappende, hvilket gør voksen tilknytning temmelig anderledes end børns tilknytning. Voksne er også i stand til at berolige sig selv (self-soothing), og kan de det ikke, er det en evne de må udvikle. Det, som er vigtigt og unikt ved tilknytningspersoner er at mennesker internaliserer deres funktioner, så de kan føle deres beroligende effekt uden deres fysiske nærvær. Forventningen om deres beroligende respons regulerer derved emotioner. Men at antage, at voksen-tilknytning er en parallel til båndet mellem barn og omsorgsgiver er at strække det for vidt, og det er også problematisk at kalde det for "kærlighed". Lighederne kan man stille spørgsmålstejn ved ganske enkelt at tænke på forskellene i udviklingen af disse bånd. Det tager minimum 6 måneder for et barn at blive fuldt tilknyttet til sin primære omsorgsgiver, og dette sker indenfor en kontekst af næsten total afhængighed og konstant fysisk kontakt. Det er tydeligt at voksnes tilknytningsrelationer formes på en anden måde. Dertil kommer at børn også har en sekundær

tilknytningsperson, som kan berolige dem. Det har voksne også. Men det vil være forkert at antage at voksne føler kærlighed overfor sekundære tilknytningspersoner såsom forældre, venner eller mentorer, på samme måde som de føler kærlighed overfor deres partner. Sex er en af de store forskelle i forhold til relation til sekundære tilknytningspersoner, men det er graden af ikke-seksuel fysisk og emotionel kontakt også. Der er behov ændringer i den traditionelle model for voksen-tilknytning.

### *Bowlby og et skridt videre. Emotioner i voksnes tilknytningssystem*

Emotionsbaseret teori har placeret emotionschemet eller emotionsscriptet som den grundlæggende struktur, der organiserer vores oplevelse (Greenberg & Safran, 1986; Oatley, 1992; Tomkins, 1963). Et emotionscheme er, en integreret emotionel, motiverende, kognitiv, interaktionel, adfædsorienteret, indre organisation som er baseret på den emotionelle oplevelse, som den tjener til at organisere (Greenberg, 2002a). Tabet af eksempelvis en tilknytningsperson er tabet af en, som er en vigtig kilde til positiv affektiv stimulation i form af glæde og omsorg, som det emotionelle system er sensitivt overfor, og hvor tabet af dette producerer negativ stimulation i form af vrede og sorg.

Måske er det på grund af at Bowlby (1973) manglede en tilstrækkelig teori for både de positive og de negative emotioner involveret i intime relationer, at han foreslog en mere kognitiv model – den indre arbejdsmodel, som den struktur der ligger under tilknytningen. Hans indre arbejdsmodel er grundlæggende set en kognitiv model for forventninger relateret til andres adfærd. De fleste forskere indenfor tilknytningsområdet har antaget, sommetider implicit, at mentale repræsentationer af selvet i relation til andre, eller interne arbejdsmodeller, trigger oplevelsen og reguleringen af emotion. Men som Pietromonaco og Feldman Barrett (2000) fremhævede, må arbejdsmodellen være selvopretholdende og holdbar, for at kunne bevare kontinuiteten i tilknytningsmønstre, og dette betyder, at der må være tale om affektive processer i en eller anden form. Vores synspunkt er, at en biologisk-emotionel forklaring af, hvordan tilknytningen fungerer, beskrivelsen og kontinuiteten i tilknytningsmønstre, er mere nøjagtig og repræsentativ end en model baseret på overbevisninger og forventninger.

Efter vores mening har tilknytning en endnu større rolle end blot regulering af sikkerhed – det har også den rolle at fremme samreguleringen af affektive signaler, som er grundlaget for meget udvikling, herunder udviklingen af symbolsk kommunikation og social afstemning (Greenspan & Shanker, 2004). I et evolutionsperspektiv har tilknytningen ikke alene haft beskyttelse som formål, men også tjent til at udvikle kommunikationen gennem at hjælpe med at transformere emotioner fra intense til mere regulerede og differentierede udtryk for affekt, hvilket muliggjorde at emotioner kan fungere som kommunikative signaler. I takt med at omsorgsperson og barn udvikler forskellige mønstre for samregulering af affekt, fremmer dette evnen til at udvikle differentieret kommunikation, og erfaringsdannelsen hos barnet af at objekter er entiteter, som har forskellige følelsesmæssige affekter knyttet til sig. Evolutionært set fremmede tilknytningen, gennem fremme af fremkomsten af den affektive kommunikation, evnen til mere komplekse sociale samspil omkring mere nuancerede emotioner, som faciliterede det at leve i grupper og dette var med til at øge overlevelsen.

Ved at se tilknytning (og de andre betydningsfulde relationelle motiver) som primært drevet af affektregulering (snarere end at procedure det), får vi mulighed for at spørge om, hvilke emotioner vi skal i kontakt med i terapien og hvilke der skal reguleres eller transformeres for at skabe tilknytning eller opnå andre mål. En affektreguleringsmodel giver os også en mere procesorienteret model for, hvordan relationer fungerer, og ikke blot en model baseret på struktur eller karaktertræk. Det som udgør tilknytningen mellem voksne, kan være subtilt, komplekst og dynamisk, og det involverer mere end det, som er rummet i tryk, usikker eller undgående stilarter. I vores perspektiv er det bedre at arbejde med tilknytning som en proces, drevet af uro og undgåelse og ikke som noget, der er enten tilstede eller fraværende. Regulering sker i små doser og i skridt, som sammen skaber den følte oplevelse af tryk. Forskere og terapeuter har brug for at forstå de dele og trin, som indgår i denne emotionelle proces.

I forståelse af og arbejdet med individuelle voksne og par, vil man kunne drage nytte af et mere differentieret, dynamisk, affektreguleringsproces syn på funktionen i tilknytning og forbundethed. Når først man ser tilknytning som affektregulering, bliver både *emotional reaktivitet*, den grad i hvilken mennesker føler at trusler aktiverer et behov for sikkerhed samt *emotional regulering*, den relationelle adfærd som udvises for at opretholde eller genetablere sikkerhed det vigtigste ved tilknytning. Tilknytning fungerer derved i langt højere grad ved de emotioner, den skaber, end gennem forskellige former for bevidste forventninger eller implicite kognitive modeller for selv-andre-relationer. Emotioner er derfor en organiserende kraft i arbejdsmodellerne snarere end resultatet af dem, og strategier for emotionel regulering er formgivende både i udvikling og vedligeholdelse af de indre modeller, der måtte være. Men den eksakte rolle, som emotioner spiller i tilknytningsprocessen mangler stadig at blive formuleret.

I stedet for at understrege tilknytningsmønstre som centrale, understreger vi emotioner og emotionel regulering som det centrale organiserende princip i tilknytning.

Som Fisher (2004) kom frem med, ser det ud til at kærlighed inkluderer romantisk passion og lyst, såvel som tilknytning. I vores perspektiv er tilknytning, som mere handler om sikkerhed og angst, ikke lig med kærlighed, selvom det er et vigtigt aspekt af kærligheden.

Problemer i parforhold opstår, når en partner ikke responderer på et påtrængende behov, som den anden partner har. Det er også vigtigt at når en partner ønsker, at den anden partner er responsiv, at denne partner så også er i stand til ikke blot at udtrykke sit behov uden skam, men også til at regulere sig selv, hvis partneren ikke er responsiv.

Partnere har brug for at være i stand til at udtrykke deres behov for omsorg og støtte, men alt for ofte er mennesker ude af stand til at udtrykke deres voksne umødte behov af frygt for at blive for afhængige, frygten for at den anden ikke responderer, eller frygten for skammen over at virke svag. På den anden side er det også sandt, at sammensmeltningen af identiteter kan ødelægge intimiteten og have en negativ indflydelse på tilknytningen. At favne forskellighed skaber spænding både seksuelt og i de kærlige bånd. Kapaciteten til at selv-regulere, når den anden ikke er tilgængelig er også vigtig. Derfor er der brug for en balance mellem selvstøtte og støtte fra den anden.

## AFFEKTION, KÆRLIGHED; VARME, MEDFØLELSE OG TILTRÆKNING

MacDonald (1992) har overbevisende argumenteret for, at "der skal skelnes mellem de systemer, der ligger under varme og intimitet i menneskelige relationer og de systemer, som ligger under tilbøjeligheden til at føle frygt ved fraværet af et tilknytningsobjekt" (s. 754).

Tilknytning, baseret på behovet for sikkerhed og for beskyttelse er ikke lig med kærlighed, og giver ikke fuldt ud en forklaring på affektion, varme, tiltrækning, at bryde sig om hinanden og intimitet. Affektion, varme og at bryde sig om en anden ser ud til at være et andet, men særskilt, aspekt af vores bonding- eller relationelle system (MacDonald, 1992). Tilknytningens funktion er at fjerne den negative emotion, frygt. Affektionens funktion er at blive tiltrukket af en anden person og synes at man kan lide vedkommende.

En anden grund til at skelne mellem tilknytning og varme og det at kunne lide en, er at tilknytning ser ud til at være foreneligt med manglen på varme og endda mishandling. Rajecki, Lamb og Obsmacher (1978) gennemgik data fra adskillige arter, som indikerede at tilknytning finder sted, også stillet overfor voldelige eller straffende adfærd hos omsorgsgiveren. På trods af ret bask behandling, har man kunne observere, at børn er vedholdende i deres forsøge på at klamre sig til moderen (Seay, Alexander, & Harlow, 1964). Tilknytningens primitive funktion er beskyttelse, og dyret ser ud til at søge tilknytningsobjektet selv under negative betingelser. Dette er observeret klinisk hos mennesker, som udviser markant tilknytningsadfærd overfor voldelige omsorgsgivere (J. Benjamin, 1988).

En yderligere grund til at adskille sikkerhed i truende situationer fra varme og kærlighed er, at sikkerheden er et mere afgørende aspekt i barndommen, end det er i voksnes kærlighedsrelationer. I parrelationer søger partnere hinanden, fordi de kan lide hinanden og er tiltrukket af hinanden. Det, der betyder mest er den gensidige positive sociale interaktion. Der er derfor brug for en tydeliggørelse af den præcise rolle, som forskellige emotioner i voksnes bonding-proces og som er vigtige for at opretholde intime relationer, spiller. At elske og kunne lide en, og spænding er ikke det samme som beroligelse af frygt. Et kærligheds og relationsdannende system adskiller sig derfor fra et tilknytningssystem. Fisher (2004) foreslår, at lyst og romantisk passion er hormonelle systemer, som er uafhængige af venskabelig tilknytning, og de er også komponenter i kærlighed.

Affektionssystemet involverer behovet for intimitet og for følelser af varme og kærlighed, som forekommer at være noget andet end de tilknytningsrelaterede behov for tryghed og sikkerhed og det adskiller sig også tydeligt fra de identitetsbaserede behov for anerkendelse, mestring, validering og selvtillid. Affektion og kærlighed involverer det at have følelser for den anden såvel som det at modtage følelser fra den anden. Dette system er vigtigt i udviklingen af positive følelser i parforholdet. Konflikter hos par stammer så fra mislykkede forsøg på at løse konflikter omkring voksnes behov for tryghed og identitet og forværres ved mangel på lyst, varme og en omsorgsfuld attitude.

Hos par er latter og en humoristisk sans betydningsfuldt, og det fremmer affektion og at man bryder sig om hinanden. I det at le af ens partners vittigheder og at kunne nyde deres opførsel og særheder ligger en vigtig kilde til positive følelser i en relation. Undersøgelser har vist at latter dæmper pulsen og de-eskalerer konflikter (Levenson, 1992).

Emotionen i et tilhørsforhold er glæde, som igen ikke er det samme som den ro eller tryghed som tilknytning giver; de afledte følelser er affektion, nydelse og varme overfor andre. Glæde får os til at blive ved med at gøre det vi gør, den udvider vores interessefelt og øger ens ressourcer (Frederickson, 1998). Det vigtigste er, at glæde er den emotion, som fremmer samarbejdet. Den mest intense følelse af tilhørsforhold er kærligheden, og den gør at vi er forenet med en anden person og gør denne persons bekymringer til vores egne.

Emotionerne i mangel på affektion er kulde og foragt. Affektion varierer således fra kold foragt og manglende glæde til varme, nydelse og glæde. Tilknytning varierer fra frygt og uro til tryghed og beroligelse. Positive følelser knyttet til affektion og varme kommer fra et andet biologisk system end det, hvor de negative følelser såsom frygt, smerte og uro, som er centrale for forskningen i tilknytning, kommer fra. Det er også interessant at den opdagelse, som allerede er nævnt, at den glæde som moderen fremkalder, når hun nærmer sig rækker ud til sit barn blev associeret med aktivering EEG af venstre frontal del af hjernen (Fox & Davidson, 1987). Protest mod separation blev derimod associeret med aktivering af højre frontale dele af hjernen, og det viste at glæde er ikke det, der beroliger frygt og, at varme og tilknytning involverer forskellige systemer.

Det er vigtigt at arbejde med varme og affektion som emotioner, som er uafhængige af den ro og tryghed, som ligger i tilknytningen, og at udforske relationen mellem disse to former for fænomener. Affektions-systemet hos mennesker kan konceptualiseres som et udviklet belønningssystem (Porges, 1995, 1996). De stimuli, som aktiverer dette system fungerer som naturlige indikatorer for nydelsesfyldt affektivt respons. Intime relationer er derfor nydelsesfulde for partnerne og nydelse er det man aktivt søger. Afbrydelsen af intime relationer mødes med skuffelse og sorg samt en iver efter at blive genforenet med en man elsker.