



# Anknytning hotsystem och skam

## Patientmaterial

Inspiration av Andersson. C. & Viotti, S., 2013, Compassionfokuserad terapi

# Människan är byggd för relation

Anknytning är vårt biologiska trygghetssystem. Det utvecklas tidigt i livet och har ett enda syfte: att hjälpa oss överleva genom att hålla oss nära det som är tryggt. När vi var små var vi helt beroende av andra för skydd, tröst och reglering.

Om anknytningen var otrygg, oförutsägbar eller fylld av stress lärde sig kroppen att vara extra vaksam. Det betyder inte att det är något fel på dig. Det betyder att ditt nervsystem har tränats i överlevnad. Vi människor är inte skapade för att klara oss ensamma. Vi är byggda för att knyta an.

Anknytning betyder att vi söker:

- Närhet
- Trygghet
- Att vara viktiga för någon
- Att kunna luta oss mot någon

Detta är inte svaghet - det är biologi.

När vi känner oss hotade, osäkra eller ensamma aktiveras vårt anknytningssystem. Det ställer en grundläggande fråga:

Finns du där för mig?

# När anknytningen känns hotad aktiveras hotsystemet.

Om vi upplever:

- Att någon drar sig undan
- Att någon inte svarar
- Att vi blir kritiserade
- Att vi inte är prioriterade

...kan kroppen reagera som om det är fara.

Då aktiveras hotsystemet. Hotsystemet är vårt överlevnadssystem. Det styrs av kroppens stressreaktion (kortisol, adrenalin).

Du kan märka:

- Hjärtklappning
- Stress
- Snabba negativa tankar
- Behov av att kontrollera
- Impuls att gå till attack eller dra dig undan

Det känns verkligt och akut.

Men ofta är det ett larm – **inte en faktisk fara.**

# Anknytning och hot hänger ihop

Anknytningssystemet och hotsystemet samarbetar.

Anknytningen frågar: Är jag trygg? Är jag vald? Är jag viktig?

Hotsystemet svarar: Tänk om du inte är det.

Om du tidigare varit med om:

- Otrygga relationer
- Kritik eller avvisande
- Psykisk misshandel
- Trauma

blir systemet mer känsligt.

Det betyder inte att du är "för känslig".

Det betyder att ditt nervsystem har lärt sig att vara vaksamt.

# Hjärnans tre känslsystem

För att förstå relationer behöver vi förstå att vi rör oss mellan tre system:

## 1. Drivsystemet – prestation och mål

Det hjälper oss att:

- Prestera
- Plugga
- Bygga framtid
- Lösa problem

Men i relationer kan det låta som:

- "Vi måste fixa det här nu."
- "Relationen borde fungera bättre."
- "Varför är vi inte som andra par?"

Drivsystemet vill lösa – men närhet kräver ibland att vi först förstår.

## 2. Hotsystemet – skydd mot fara

Det aktiveras när något känns hotfullt.

I relationer kan hot vara:

- Rädsla att bli övergiven
- Rädsla att inte räcka till
- Rädsla att vara oviktig

När hotsystemet styr:

- Vi blir mer kritiska
- Vi tolkar negativt
- Vi försvarar oss
- Vi stänger av

Det är här många konflikter fastnar.

# Hjärnans tre känslsystem

## **3. Trygghetssystemet – lugn och kontakt**

Detta är vårt lugn- och ro-system (parasympatiska nervsystemet).

Det aktiveras när vi upplever:

- Att bli lyssnade på
- Att bli förstådda
- Mjuk röst
- Vänlig blick
- Fysisk närhet

När trygghetssystemet är aktivt kan vi:

- Reflektera istället för att reagera
- Lyssna
- Vara sårbara
- Ta ansvar utan att gå i skam

Problemet är att många unga vuxna lever med ständigt aktiverat driv- och hotsystem (studier, prestation, sociala medier, jämförelser).

Trygghetssystemet får för lite utrymme.

# Skam – bränslet i hotsystemet

När anknytningen triggas uppstår ofta skam.

Skam säger:  
Det är något fel på mig.

Exempel:

- "Jag är för mycket."
- "Jag är jobbig."
- "Jag förstör relationer."

Men skam lugnar inte nervsystemet.  
Skam ökar hotet.

Skamcirkeln ser ofta ut så här:

Trigger → Stress → "Hen lämnar mig" → "Jag är för mycket"  
→ Självkritik → Mer stress

Skam är alltså bränsle till hotsystemet.

# Fight, Flight, Freeze – och Face

När hotssystemet är aktivt reagerar vi ofta automatiskt:

- **Fight** – kritik, ilska, kontroll
- **Flight** – dra sig undan, byta ämne
- **Freeze** – stänga av, bli tom
- **Face** – stanna kvar och uttrycka det som är sårbart

Face är inte att bita ihop. Det är att säga:

”Jag märker att jag blir rädd just nu. Egentligen är jag orolig för att förlora dig.”

Det är när trygghetssystemet får kopplas in igen.

## Kroppen först – inte bara tanken

Vi kan inte ha en trygg dialog när hotssystemet är fullt aktiverat.

Därför jobbar vi med:

- Långsammare tempo
- Djupare andning
- Mjukare ton
- Att sätta ord på det sårbara under ilskan

Trygghet skapas genom upplevelse – inte argument.

# Det viktigaste att ta med sig

1. Din reaktion är biologisk – inte ett tecken på att du är trasig.
2. När relationer triggas dig betyder det ofta att de är viktiga.
3. Hot- och drivsystemet är inte fiender – men de behöver balanseras.
4. Trygghet är något som byggs – inte något man "har eller inte har".

## Reflektionsfrågor

Fundera själv eller tillsammans:

- När triggas mitt hotsystem i relationer?
- Hur märks det på mig?
- Vad brukar väcka mitt drivsystem i relationer?
- När känner jag mig som mest trygg?
- Vad hjälper mitt trygghetssystem att aktiveras?

**Ungdomsmottagning**

**Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdomsmottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)

