

**Leif Andersson**

# Anknytning

Anknytningsteorin daterar sig bakåt till 40-talet då de första tankarna började formuleras av John Bowlby. Han var en engelsk psykoanalytiker och forskare som tidigt kom i kontakt med unga kriminella pojkar. Hans upptäckt att pojkarna varit med om kontaktbrott i relation till föräldrar under barndomen gav upphov till tankar om föräldrars betydelse för barns utveckling.

Bowlby kom så småningom att utveckla en omfattande teori som tog fasta på människans liv som social varelse och gruppvarelse. Teorin har en evolutionsteoretisk grund. Det nyfödda spädbarnet är i behov av lång tids skydd mot faror. För att barnet skall vara skyddat krävs inte bara att föräldrarna förstår barnets utsatthet och vårdar det. Barnet behöver också själv vara utrustad med en förmåga som gör att det strävar efter närhet till vårdaren. Närheten har både till uppgift att bereda barnet skydd mot faror och skola in barnet i en social värld, d.v.s. att socialisera barnet.

Barns medfödda sökande av närhet och kontakt med någon vuxen (och om ingen vuxen finns ett annat barn) är vad som kallas *anknytningsbeteende*. Vid ca 7 månaders ålder har barn i allmänhet utvecklat en modell av vem eller vilka de hör till. Under första halvåret sker ett urval, som leder fram till att någon av de individer som omger barnet blir *anknytningsobjekt*. Den *känslomässiga kontakten* är avgörande för vem som blir utvald av barnet, i allmänhet rör det sig om modern. Det är från 7-månadersåldern man riktigt ser det selektiva sökandet av närhet till en modersgestalt, d.v.s. ett anknytningsobjekt. Med ordet anknytningsobjekt tydliggörs att det inte rör sig om ett biologiskt utan om ett psykologiskt band.

## **Anknytningsbeteende aktiveras i situationer där barnet upplever otrygghet (och kan behöva vård eller tillsyn)**

Anknytningsbeteende är ett medfött och nedärvt handlingsmönster. Det återfinns inte bara hos människa utan hos en rad olika djurarter. Anknytning betyder att barnet söker närhet i ett antal hos barnet förprogrammerade situationer. De vanligaste situationerna är:

- Då avståndet till anknytningsobjektet blir stort
- Då främmande personer finns i barnets närhet
- Då barnet har gjort sig illa
- Då barnet är sömnigt

Det gemensamma för dessa situationer är att barnet kan behöva vårdarens stöd eller skydd. Därför är barnet utrustat så att dessa situationer leder till oro hos barnet och ett sökande av närhet till föräldern. Hur länge barnet behöver vara i anknytningsobjektets närhet – och vid låg ålder även ha kroppskontakt – varierar med situationen. Ju mer barnet oroats, desto mer omfattande behöver kontakten vara.

## **Omvårdnad**

Det gensvar som barnet behöver vid anknytningsreaktioner benämns omvårdnad. Eftersom anknytningsteorin bl.a. har en systemteoretisk utgångspunkt talar man om *omvårdnadssystem*. Hos barn talar man i paritet med detta om anknytningssystem. Det är hos föräldrar som omvårdnadssystemet väcks till liv som ett svar på barnets anknytningsbeteende. Omvårdnadssystemet tänker man sig också har biologiska rötter, men antas vara starkt påverkat av föräldrarnas erfarenheter, särskilt tidiga erfarenheter. Det har också påvisats starka kopplingar mellan föräldrars inre representationer av anknytningserfarenheter och den omvårdnad de ger sina barn. Det är viktigt att skilja mellan anknytnings- och omvårdnadsbeteende. Anknytningsbeteende visar den svaga parten (barnet) gentemot en stark part (föräldern) och den starka parten svarar med omvårdnad, som innehåller skydd mot faror.

## **Utforskande**

Närhet behövs alltså i situationer då barnet kommit att oroas. Emellertid behövs inte bara närhet och gensvar från föräldrar för att barn skall utvecklas. Barn behöver också experimentera, utforska omgivningen, sina egna förmågor och andra människor. Därför har barn också ett naturligt och medfött mönster att leka och utforska. Detta beteendemönster är vad som väcks hos barnet vid trygghetsupplevelse. Ett barn som inte vågar utforska, som bara söker närhet kan därför inte betraktas som tryggt. Det är växlingen mellan kontaktsökande och utforskande som är tecken på trygg anknytning.

Anknytningen beskrivs som ett *beteendesystem*, med syftet att skydda och socialisera barnet. Nyfikenhet, experimenterande och lek utgör ett annat beteendesystem, benämnt *utforskandesystemet*. Detta fungerar komplementärt till anknytningssystemet och tar alltså över i alla situationer då barnet upplever trygghet. Systemet har till uppgift att utveckla barnets förmåga att självständigt hantera omvärlden.

## **Socialisering och personlighetsutveckling**

En funktion hos anknytningen var att barnets fysiska överlevnad skulle tryggas. Detta är emellertid inte den enda betydelsen av anknytning. Människan är en social och en gruppvarsel och barnet behöver förberedas för detta. Därför har anknytningen också en avgörande betydelse i att inlemma barnet i ett socialt samspel med människor.

Ett barn som föds är mycket outvecklat och klarar sig definitivt inte på egen hand. Det måste tas om hand av föräldrarna eller andra vuxna. I detta omhändertagande ligger inte bara att barnets överlevnad tryggas. Barnet skolas också in i ett socialt och kulturellt mönster. Variationen i mänskliga personlighets- och samspelsmönster är mycket stor. Att barnet är så outvecklat vid födelsen har tolkats som att det skall vara mycket anpassningsbart till den

sociala grupp och det kulturella sammanhang det hör till. Därför kommer en stor del av barnets högre hjärnfunktioner att formas utifrån erfarenheterna efter födelsen.

De viktigaste erfarenheterna i formandet av hjärnans högsta funktioner i början av livet är relationerna till andra människor. Härvidlag är anknytningserfarenheterna i särklass viktigast. Barnets personlighet kommer från början att formas mot en bakgrund av anknytningsmönstren i relation till föräldrar.

## **Sammanfattande principer gällande anknytning**

Följande fem punkter sammanfattar principerna för anknytningen:

- De första anknytningarna formas vanligtvis under andra halvåret, omkring 7 månaders ålder.
- Nästan alla barn blir anknutna.
- Anknytningar formas endast till ett fåtal personer.
- Dessa selektiva anknytningar kan härledas ur sociala samspelssituationer med anknytningsfigurerna.
- Anknytning leder till specifika organisatoriska förändringar i barnets beteende och hjärnfunktion.

## **Anknytningsmönster**

Barn föds i olika familjer och de förhållanden de möter skiljer sig starkt åt. När det gäller anknytningen är det föräldrarnas gensvar som avgör hur barnet kommer att förhålla sig. Detta gensvar påverkar både vad barnet förväntar sig att möta i kontakten med andra människor och hur det uppfattar sig själv, vilken självbild det utvecklar.

Mary Ainsworth var en forskare som samarbetade med Bowlby. Hon intresserade sig för olikheter i barns förhållningssätt till föräldrar och försökte hitta ett sätt att studera samspelet och vilken betydelse detta fick för barns anknytning. Med hjälp av en särskilt skapad observationssituation började hon bedöma och klassificera olika mönster i barns anknytningsbeteende gentemot föräldrar.

Den observationssituation hon skapade kallas för ”den främmande situationen” (sällan översatt till svenska; den heter på originalspråket ”the strange situation”). Denna observationssituation varar i ca 25 minuter och under den genomförs två separationer mellan mor och barn. Vid det ena tillfället lämnas barnet ensamt i tre minuter och vid det andra finns en för barnet okänd person i rummet. Återföreningarna, d.v.s. då modern återkommer till barnet efter separationen är de mest kritiska ögonblicken. Det är då barnet stressats till följd av separationen och anknytningsbeteendet väckts till liv. Hur barnet då söker sin förälder antas ge en bild av vilken inre modell barnet bär på i förhållande till föräldern. Metoden används vid studiet av barn mellan 12 och 18 månaders ålder.

Utifrån sina observationer av barn i den främmande situationen beskrev Ainsworth tre kvalitativt skilda mönster i anknytningsbeteendet:

A. Otrygg – undvikande anknytning

- B. Trygg anknytning
- C. Otrygg – protesterande/ambivalent anknytning.

De tryggt anknutna barnen söker snabbt kontakt med modern efter separationen. De verkar obekymrade om hennes tillgänglighet, d.v.s. de betar sig som om de självklart kommer att få gensvar. Dessa barn låter sig också snabbt tröstas och återgår sedan till att leka.

Barnen i grupp A (undvikande anknytning) betar sig vid återföreningen med modern som om de inte behövde tröst eller hade oroats av hennes frånvaro. De hämmar sin reaktion att söka närhet till modern efter separationen. Med hjälp av psykofysiologiska mätningar har man dock konstaterat att barnen är stressade i situationen. Därför kan man sluta sig till tolkningen att de får styra undan den naturliga reaktionen att söka kontakt med modern.

Barn i grupp C (protesterande/ambivalenta) agerar både med kontaktsökande och avvisande beteenden mot modern vid återföreningen. De söker sig t.ex. upp i knä för att när de väl fått komma intill modern dra sig ifrån henne. Barnets ambivalenta reaktion varar länge; det har svårt att komma till ro. Dessa barn tar alltså lång tid på sig innan de låter sig tröstas och kan återgå till att leka.

Vid observation i hemmen har man funnit starka samband mellan mödrarnas bemötande av barnen och barnens reaktionsmönster. De *tryggt anknutna barnens mödrar* är *tillgängliga* och *lyhörda*. De söker samarbeta med barnen och är psykologiskt tillgängliga. Deras lyhörddhet är adekvat i förhållande till barnens behov och önskningar.

De *undvikande barnens mödrar* är *otillgängliga*. De har inte så lätt att svara på barnens signaler. De kan ha svårt att tolerera barnens behov av dem. Dessa mödrar har lättare att tolerera positiva än negativa känslouttryck hos barnen.

De *protesterande barnens mödrar* är *inkonsekventa*. De kan vara kontaktagivande men detta behöver inte vara adekvat i förhållande till barnens behov. D.v.s. de kan söka närhet till barnen mer utifrån egna inre önskningar än utifrån barnens behov. Dessa mödrar har också en benägenhet att lättare ge gensvar på negativa känslor hos barnen.

## **Desorganiserad anknytning**

Anknytning som enbart benämns A, B eller C är i grunden vad som brukar betecknas som organiserade former av anknytning. Barn med organiserad anknytning har funnit ett sätt att förhålla sig till föräldern så att denne finns till hands. De känner vad de kan förvänta sig och utvecklar föreställningar om sig själva och om anknytningsobjekten som svarar mot erfarenheterna. Barnen i grupperna A och C blir mindre väl balanserade i sina förhållningssätt: A-barnen får förlita sig på sig själva och undvika att visa sina behov av föräldern. På så vis behåller de föräldrarnas tillgänglighet och undviker att bli avvisade.

Barn i gruppen C blir starkt beroende av föräldern. De måste finnas där, när föräldern är tillgänglig och de kan genom att vara besvärliga och protesterande uppnå kontakt och få gensvar, även om gensvaret lätt blir aggressivt färgat. Dessa barn blir emellertid lätt barnsliga och behövande och det mönstret kan de utveckla också i förhållande till kamrater.

Alla barn går inte att utan problem inordna i grupperna A, B eller C. Visserligen kan man se förhållningssätt av dessa typer hos barnen (att undvika, protestera mot eller söka närhet till föräldern) men därtill kommer att de också verkar desorienterade eller desorganiserade. De lyckas inte utveckla en strategi för kontakten med föräldern utan byter strategi eller blir förvirrade. Dessa barn kallar man *desorganiserade barn*. Desorganisation ses emellertid inte som en egen grupp; alla barn som företer desorganiserade mönster brukar dessutom visa upp något grundmönster som överensstämmer med A, B eller C.

Desorganiserad anknytning förknippas med föräldrar som ger ett oberäkneligt gensvar till barnet. P.g.a. detta får barnet en svår eller omöjlig situation. De får pröva olika modeller för bemötande; detta kan misslyckas och de hamnar i en förvirrad situation. De beteenden som betecknas som desorganiserade är främst:

- Reaktionen som strider mot varandra, t.ex. starkt kontaktsökande parat med att barnet riktar sig bort från föräldern i form av bortvänt ansikte. Dessa reaktioner kan vara samtidiga eller växla i olika sekvenser.
- Barnet kan vandra runt i rummet på ett förvirrat sätt utan mål.
- Osymmetriska och felbedömda rörelser, som t.ex. snubblande; enbart när föräldern är närvarande.
- Uttryck för rädsla inför föräldern, i ansikte eller kroppshållning
- Saktade "undervattensrörelser" i ett närmande till föräldern som t.ex. snabbt byts till flykt bort ifrån föräldern.

Majoriteten av de barn som är utsatta för misshandel i hemmet uppvisar ett desorganiserat anknytningsmönster. Detta mönster betraktas också som det tydligt störda mönstret. Det är stor risk att barn med desorganiserad anknytning får svårt att utveckla en sammanhållen självupplevelse och upplevelse av andra. Dessa barn kan därför lätt bli oberäkneliga för andra människor. De har svårt att sätta ord på hur de tänker och känner. Deras handlande kan te sig helt ologiskt för en betraktare och de har svårt att själva förklara varför de handlar som de gör.

Misshandel behöver inte vara bakgrunden till desorganiserad anknytning, i varje fall inte i första led. Barn som inte själva utsatts för misshandel men ändå visar ett desorganiserat anknytningsmönster har i allmänhet föräldrar som bär på obearbetade trauman. D.v.s. föräldrarna har varit offer t.ex. för misshandel och övergrepp under den egna uppväxten. Även förluster av nära anhöriga i känsliga livssituationer kan vara bakomliggande faktorer. Det rör sig alltid om kriser eller trauman som inte bearbetats.

Barn med desorganiserad anknytning verkar ha inre mentala representationer av sig själva, andra och omvärlden, som helt saknar sammanhang och integration. Detta visar sig t.ex. i deras berättande och lek. I lek inträffar ofta svåra katastrofer, leken handlar om barn som inte kan ta sig ur farosituationer, som är hjälplösa. Förutom att innehållet är fyllt av farosituationer och katastrofer så visar också formen för leken att händelser inträffar utan röd tråd. Det saknas sammanhang mellan händelseförlopp, katastrofer inträffar utan att man kan uppfatta hur eller varför de uppstår. Barnen verkar heller inte kunna sluta eller styra sitt berättande. När leken väl satt igång blir de priggivna åt den och har svårt att styra innehåll och form. Av detta kan man sluta sig till att barnen saknar förmåga till integrerat processande eller kognitiv överblick.

## Inre arbetsmodell

I anknytningsteori talar man om inre arbetsmodell. Det finns flera motsvarigheter till inre arbetsmodell i andra psykologiska teorier som rör personlighetsutvecklingen. Piaget, som beskriver tänkandets utveckling genom olika stadier talar om schema. Människan tar emot information från omvärlden via sina sinnen. Denna information bildar spår hos individen, informationen *assimileras*. Så länge de upplevelser vi tar emot överensstämmer med vårt inre schema går de lätt att ta emot. Inga spänningar uppstår.

När vi är barn så är våra modeller över omvärlden och oss själva ofullständiga och under utveckling. Utveckling hänger samman med att det uppstår konflikter när den information ett barn tar emot inte överensstämmer med det schema eller den modell som barnet bär på. Under specifika perioder som svarar mot stadiövergångar uppstår konflikter inom barnet p.g.a. att ny sinnesinformation strider mot de föreställningar som barnet har om omvärlden.

Stern talar om *representationer av interaktioner som har generaliserats*. Med detta menar han upplevelser tillsammans med t.ex. modern av likartad karaktär, d.v.s. barnet har känt lika och blivit bemött på liknande sätt gång på gång. Detta har lett till en inre generaliserad modell av vad man kan förvänta sig i olika situationer ifråga om bemötande från moderns sida.

*Arbetsmodell* är en övergripande modell, omfattande såväl schema i Piagets mening som representationer av interaktioner som har generaliserats. Arbetsmodellen bildar grunden för hur man kan förvänta sig att andra människor kommer att agera. Samtidigt är också arbetsmodellen en generell inre representation av den egna personen, d.v.s. en självbild. Denna självbild, eller som den oftast benämns "självet", har skapats utifrån gensvar som barnet fått i en rad situationer. D.v.s. hur föräldrarna bemöter barnet bildar basen för barnets självupplevelse.

Under anknytningen blir upprepade/återkommande erfarenheter kodade i det implicita minnet som förväntningar och senare som mentala modeller eller scheman över anknytning. Dessa modeller hjälper barnet att uppleva en inre känsla av *trygg bas* i världen. Inre arbetsmodeller fungerar som strategier för att klara av påfrestningar. De är både kognitiva och känslomässiga. Eftersom de inre arbetsmodellerna befinner sig på implicit nivå från början, leder de individens självuppfattning och uppfattning av andra människor utan att vara nåbara för individen själv. Studier (Fonagy, 1999) har påvisat samband mellan anknytningsmönster under tidig barndom och skillnader i

- reglering av känslor,
- socialt samspel,
- i vilken utsträckning individen har tillgång till självbiografiska minnen och förmåga till reflektion över den egna personen (självreflektion).

Arbetsmodellen har utvecklats i relation till de första anknytningsobjekten. Eftersom den är omedveten eller implicit så innebär den automatiska reaktioner, utan eftertanke. Barn som har otrygga anknytningsmodeller kommer att möta andra människor med mer negativa förväntningar än barn med trygga anknytningar. Barn med desorganiserad anknytning har en osammanhängande arbetsmodell och de blir därför oberäknliga för omvärlden.

En viktig funktion, som hänger samman med utvecklingen av den inre arbetsmodellen, är inskolandet av den unga individen i ett socialt och kulturellt mönster. Genom arbetsmodellen blir barnet en individ som tillhör mänskligheten och kan känna samhörighet med människor.

Ju fler avvikande eller desorganiserande erfarenheter barnet gör i den första anknytningsrelationen desto mindre kommer arbetsmodellen att fungera som en hjälp i sociala sammanhang. Tvärtom kan barnet skolas i ett asocialt mönster eller ett mönster där förväntningarna på bemötande från andra människor innebär misstolkningar och stör samspelet.

Ett barn med desorganiserad anknytning och erfarenheter av misshandel kan efter placering i familjehem tolka familjehemsföräldrarnas kontaktsökande som hotfullhet.

## **Affektreglering och affekttolerans**

Genom den inre arbetsmodellen utvecklar barnet olika sätt att hantera sina affekter. Barnet behöver under utvecklingen tillägna sig förmågorna att läsa av (och kunna benämna språkligt) olika affekter och att styra uttrycken för dessa, d.v.s. att inte hämningslöst agera ut. Om barnets affekter har bemötts i huvudsak bemötts med ett tryggande gensvar så kommer bge förmågorna att utvecklas maximalt.

En trygg arbetsmodell ger stor tolerans inför de affekter barnet upplever. En individ med en otrygg-undvikande arbetsmodell kan behöva avskärma sig känslor för att han inte har förmåga att hantera upplevelserna. En ambivalent individ kan i stället bli starkt beroende av att överlämna sig till andra människor så fort han blir det minsta upprörd. Den desorganiserade individen tappar lätt kontrollen över sina känsloreaktioner och kan bara uppträda samlat om han befinner sig i en situation där inga känslor väcks.

## **Strategier för stresshantering**

Arbetsmodellen har en viktig funktion när det gäller hanterandet av stress. En trygg arbetsmodell innebär en god förmåga att hantera nya och påfrestande situationer. Barnet har fått med sig en modell som gör det motståndskraftigt mot senare stress i livet.

Otrygga arbetsmodeller ger sämre stresstolerans. Det område inom vilket barnet förmår möta stressande situationer är starkt begränsat.

Desorganiserade arbetsmodeller innebär oförmåga att möta stress. Barn med desorganiserad anknytning riskerar att utveckla posttraumatiska stressreaktioner. De kan få en mer eller mindre stadig dysfunktion i förmågan att möta situationer som innebär även en mycket låg grad av stress. De kan komma att överreagera eller tom vara konstant hyperalerta och på sin vakt för att de behöver kunna hantera upplevda hot.

## **Litteratur**

Bowlby, J: *En trygg bas*, Natur & Kultur, 1994

Bowlby, J: *Attachment and loss: Vol 1: Attachment*, Penguin Books, 1987

Bowlby, J: *Attachment and loss: Vol 2: Separation*, The Hogarth Press, 1985

Bowlby, J: *Attachment and loss: Vol 3: Loss, sadness and depression*, Pelican Books, 1985

Cassidy, J & Shaver, P R (Ed.): *Handbook of Attachment*, The Guilford Press, 1999  
Goldberg, Muir & Kerr (Eds): *Attachment theory. Social, Developmental and Clinical Perspectives*, The Analytic Press, 1995  
Prior, V & Glaser, D: *Understanding Attachment and Attachment Disorders*, Jessica Kingsley Publishers, 2006  
Solomon, J & George, C: *Attachment Disorganization*, The Guilford Press, 1999