

Själv och tillsammans

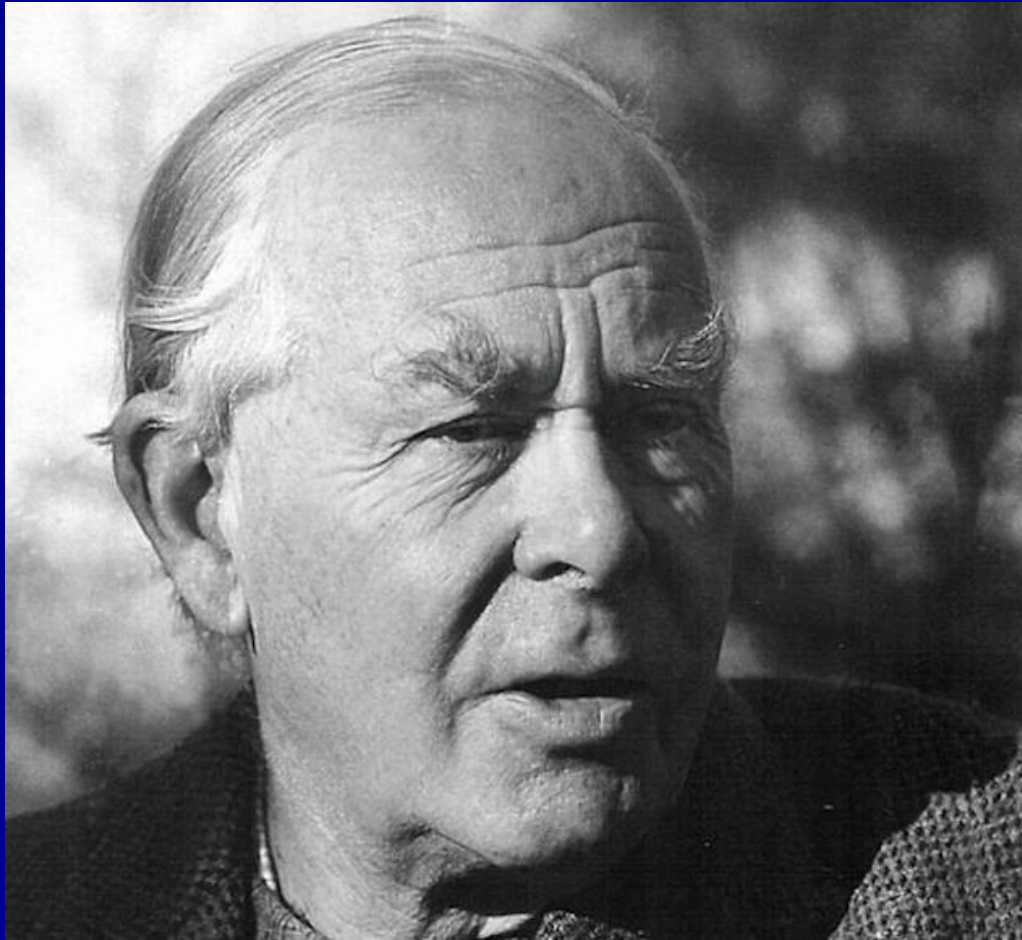
Borlänge 20 okt 2017

TOR WENNERBERG
Psykolog och författare

Vad ska jag prata om idag?

- Anknytning: kärlek som evolutionär överlevnadsmekanism.
- Inte bara anknytning: differentiering som människans djupaste utvecklingsmotiv.
- Trygg anknytning som ett uttryck för differentiering av självet, hos barn och vuxna.
- Otrygg anknytning som ett uttryck för bristande differentiering, hos barn och vuxna.
- Coherence Therapy: symtomets känslomässiga sanning

John Bowlby (1907-1990)



"The propensity to make strong emotional bonds to particular individuals {is} a basic component of human nature."

Bowlbys livslånga intresse

- John Bowlby (1907-1990) upptogs under hela sitt yrkesliv av frågan om hur barn reagerar på separationer och förluster under de första levnadsåren.
- Hans intresse bottnade bl a i ett eget separationstrauma som han upplevde i fyraårsåldern. Men också i erfarenheter som han gjorde när han i tjugoårsåldern arbetade på ett elevhem för ”vanartiga” barn.

Barnets band till föräldern

- Uppenbart att barn utvecklar starka känslomässiga band till sina vårdnadsgivare.
- Men varför?
- Bowlby skrev 1958 i brev till hustrun Ursula:
- ”De flesta människor förknippar rädsla med att springa bort från något. Men det finns en annan sida av saken. Vi springer *TILL* någon, oftast en person... Det är så skriande uppenbart, men jag tror att det är en ny tanke, och en revolutionerande sådan.”

Vad är anknytning?

- Bowlbys centrala upptäckt: anknytningen, de starka känslomässiga band som ett barn knyter till omhändertagande vuxna, är ett beteende som genom årmiljoner av evolution har främjat överlevnaden.
- Anknytning en överlevnadsmekanism: evolutionens svar på hur hjälplösa ungar, som föds innan de är färdigutvecklade, ska kunna överleva i en farofylld värld. Genom att hålla sig nära en beskyddande artfrände, starkare och klokare än ungen själv.



Bowlby studerade barn mellan 1 och 3 år som separerades från föräldrarna i samband med sjukhusvistelser. Barnen reagerade som om situationen var ytterligt hotfull, men varför?

Livets grundvillkor

- Vi föds med en hjärna som är 70 000 år gammal (de flesta av hjärnans strukturer är betydligt äldre än så: däggdjurshjärnan 200 miljoner år, reptilhjärnan 500 milj år).
- Vårt psyke är med andra ord identiskt med stenåldersmänniskans: som nyfödda "förväntar" vi oss en tillvaro i en nomadiserande primatflock på den afrikanska savannen.

Relationer som överlevnadsinstrument

- Barn måste säkra sin överlevnad genom att knyta an och anpassa sig till de outtalade villkor som gäller i anknytningsrelationerna.
- Gör instinktivt allt för att undvika separation eller känslomässigt övergivande. Om vi kommer bort eller överges på savannen betyder det en säker död. Ensamhet ett livshotande tillstånd.
- Ett glapp mellan den moderna tillvaron och vår evolutionära utvecklingsmiljö.

Anknytningens andra sida

- Av lika central betydelse som närhetssökandet är barnets utforskande av sin fysiska och sociala omgivning.
- Barnets "uppgift" förutom att skapa närhet och överleva är att hinna lära sig allt det barnet behöver för att bli en kompetent medlem av flocken.
- Det är *balansen* mellan närhetssökande och utforskande som är avgörande.

Vår dubbla strävan

- Våra djupaste livsbehov är att komma andra människor nära *och* att utveckla en egen, självständig identitet.
- Differentieringsprocessen består i utvecklandet av ett starkt själv som förmår balansera behoven av närhet respektive autonomi.
- Skapandet av tillfredsställande relationer grund för stabil, positiv identitet, som i sin tur möjliggör fördjupade relationer.
- Ju mer självständiga vi blir, desto mer förmår vi komma andra nära utan att tappa vår jämvikt; och ju mer vi kan lita på att andra finns där för oss, desto mer självständiga vågar vi vara.

Från yttre till inre reglering

- Den normala utvecklingen under barndomsåren kan beskrivas som en rörelse från yttre reglering av känslor och inre tillstånd till allt mer av inre reglering.
- Föräldern mentaliserar om barnet, fungerar som ställföreträdande hjärnbark. Barnet tar gradvis över mer av de affektreglerande funktionerna.

Behovet av bekräftelse utifrån

- Från början är vi helt beroende av bekräftelse utifrån. *Reflekterad känsla av själv*: den bild av oss själva vi möter i andras responser.
- Men: detta behov följer oss genom hela livet och det tar längre tid än vi vanligen föreställer oss att utveckla en starkt förmåga att bekräfta sig själv.

Det formbara anknytningsbeteendet

- Mary Ainsworth: genom empiriska undersökningar identifierade hon tre olika anknytningsmönster som barn uppvisar vid ett års ålder. Trygg, otrygg-undvikande, otrygg-ambivalent.
- Uppfann främmandesituationen.
- Ville empiriskt bevisa Bowlbys antagande om anknytningsbeteende som universell reaktion på stress/rädsla, men förvånades av sina resultat.

Trygg anknytning

- Hur gör trygga barn?
- Separationen innebär kris: hur hanterar barnet den?
- Trygga barn: leker och utforskar när föräldern är där; gråter och ropar efter föräldern när han/hon försvinner; lugnar sig när föräldern återvänder, återgår till lek.
- Inge Bretherton: SS med tryggt anknutna barn följer dramaturgin ”boy loves girl, boy loses girl, boy gets girl back”.

Trygg bas-skriptet

- ”Om jag stöter på ett hinder och/eller blir orolig kan jag söka hjälp hos en betydelsefull annan; han eller hon kommer sannolikt att vara tillgänglig och stödjande; jag kommer att uppleva lättnad och välbefinnande som en följd av närhet till denna person; därefter kan jag återgå till andra aktiviteter.” (Shaver & Mikulincer 2009, s. 22-23).

Den primära strategin

- Den trygga anknytningen utgör vår *primära strategi* för relaterande, ett förinställt förstahandsval som aktiveras och utvecklas om barnet möter ett tillräckligt mått av mentaliserande förståelse.
- Det som mer än något annat utmärker den är graden av känslomässig öppenhet.
- Implicit förväntan om att andra kan förstå och ta emot det jag känner.

Kärnan i otrygg anknytning

- Den innersta kärnan i otrygg anknytning är negativ värdering av självet (ej förtjänt av kärleksfull, mentaliserande förståelse) och oreglerad rädsla.
- Närhet till andra kommer att aktivera dessa negativa självbilder, och utlösa automatiska responser som säkerställer ett tillräckligt mått av närhet. Dessa responser ligger till grund för sekundär upplevd trygghet, som reglerar ångest.

Principen om symtomkoherens

- Bakom många symtom, däribland otrygga anknytningsmönster, döljer sig en sammanhängande, *koherent*, känslomässig inlärning.
- Implicit känslomässig inlärning organiseras i scheman, som identifierar ett specifikt problem, och en lösning på samma problem.
- ”När x händer så måste jag göra x för att säkerställa viktiga värden som säkerhet, välbefinnande eller rättvisa.”

Otrygg undvikande anknytning:

- Fokuserar i främmandesituationen på leksakerna i rummet och tycks inte ta notis om att föräldern lämnar rummet.
- Inga uttryck för ångest och ilska, men betydande stressreaktion på den fysiologiska nivån.
- Ingen dramatik som med trygga barn. Tråkigt att observera, som om ingenting hänt.
- Att notera: den undvikande strategin har *ett enda syfte*: att **maximera närheten** till föräldern (historia av avvisande av anknytningsbeteende).

Otrygg ambivalent anknytning:

- Fokuserar genom hela främmandesituationen på föräldern. Orolig och upprörd redan när de kommer in i rummet, förblir i samma tillstånd när föräldern går och kommer tillbaka. Ingen dramatisk kurva här heller. Låter sig inte tröstas.
- Strategi att maximera anknytningsbeteende pga historia av nyckfullt bemötande: *ibland* är föräldern tillgänglig, alltså har det lönat sig att hela tiden fokusera på honom/henne.
- Inget utforskande, föräldrar till ambivalenta tenderar att inte uppmuntra autonomi.

Kahneman

- System 1, det snabba, intuitiva tänkandet, har formats av evolutionen till att ständigt utvärdera alla stimuli vi möter. Föreligger ett hot? Är situationen trygg? Kan jag närma mig eller ska jag dra mig undan? Dessa bedömningar sker blixtsnabbt, utom räckhåll för medvetandet, som är en funktion hos det långsamma System 2.

System 1

- ”Minnet [i System 1] rymmer också en bred uppsättning av färdigheter som vi har förvärvat under vår levnad. De levererar automatiskt effektiva lösningar på de problem som dyker upp, från att passera runt en stor sten på en stig till att lugna en missnöjd kund som är på väg att spricka av vrede. [...] Allt detta sker i System 1, vilket innebär att det äger rum automatiskt och snabbt. Utmärkande för en färdighet är att den ger personen möjlighet att handskas med stora mängder information snabbt och effektivt.” (Kahneman 2011, s. 467-68)

Relationsstilar i vuxna kärleksrelationer

- Precis som i främmandesituationen tre mönster som uttrycker antingen differentiering eller bristande differentiering:
 - *Secure* (trygg)
 - *Avoidant* (undvikande)
 - *Anxious* (orolig/ångestfylld)

Trygg (*secure*) relationsstil

- Förmåga till både närhet och självständighet/distans. Varken närhet eller distans väcker betydande ångest.
- Kan reglera egna känslor, men också vända sig till partnern för stöd och förståelse när så behövs.
- Kan också stå upp för egna behov, utan att distansera sig från partnern.

Undvikande (*avoidant*) relationsstil

- Undertrycker egna behov av närhet. Självbilden organiserad kring oberoende och självbestämmande, liksom förnekande av egen sårbarhet. Rädsla för att bli uppslukad och kvävd. Deaktivering av närhetssökandet.
- Tre försvarsstrategier:
 - 1) undertryckande av anknytningsrelaterade tankar, känslor, minnen;
 - 2) överdrivet positiv självbild;
 - 3) nedvärdering av andra.

Orolig (*anxious*) relationsstil

- Självbild organiserad kring hjälplöshet och osjälvständighet; närhet till andra aktiverar rädsla för att bli övergiven och ensam.
- Tre försvarsstrategier:
 - 1) förstärkande av negativa känslor;
 - 2) orolig självnedvärdering;
 - 3) svårigheter att skilja mellan själv och andra; projicerar egna drag på andra. Hyperaktivering av närhetssökandet.

Kärleksrelationens ekologi

- Vi går in i parrelationer ännu starkt beroende av reflekterad känsla av själv.
- Kärleksrelationens ekologi tvingar oss – om vi vill att relationen ska fortsätta utvecklas – att differentiera oss och göra oss mindre beroende av reflekterad känsla av själv.
- *High-desire* och *low-desire* partnerkonflikter: ömsesidigt bekräftande upphör.

Känslomässig sammansmältning

- Båda dessa stilar uttryck för bristande differentiering av självet, eller känslomässig sammansmältning. Regleringen av de egna känslorna beroende av partners reaktioner. Beroende av *reflekterad* känsla av själv (Schnarch).
- Undvikande stil: måste ha distans till partnern för att kunna reglera sina känslor *just för att partnern är så viktig*.
- Orolig stil: reglerar sina känslor *genom partnern*.

Steg mot ökad differentiering

- Intimitet definieras på begränsat sätt i psykologiska litteraturen: fokus på ömsesidig bekräftelse (*other-validated intimacy*).
- Det som kan bryta stillestånd i relationer, och resultera i ökad differentiering, är självbekräftad intimitet, *self-validated intimacy*. Att öppna sig för partnern *utan* att förvänta sig bekräftelse och förståelse.

Känslomässig öppenhet

- Aktivering av en känslomässigt öppen inre arbetsmodell av självet. Förändrande upplevelse: jag kan vara känslomässigt öppen utan att vara beroende av min partners bekräftelse.
- Stärkt förmåga till ångestreglering om vi vet vad meningen är med det vi utsätter oss för – att långsiktigt stärka vår inre upplevelse av trygghet, vår differentiering.

McCulloughs definition av psykisk hälsa

- ”Ju mer vi kan skratta när vi är glada, gråta när vi är ledsna, använda ilska för att sätta tydliga gränser, älska passionerat och ge och ta emot ömhet fullt och öppet, desto längre befinner vi oss från lidande.”