

Anknytningsteori - betydelsen av nära känslomässiga relationer

Anders.Broberg@psy.gu.se
Psykologiska Institutionen,
Göteborgs Universitet

Dagens upplägg

1. Anknytningsteori
2. Anknytning i förskoleåldern
3. Anknytning i mellanbarndom, tonår och som vuxen

www.sfft.se

Behovet av någon att ty sig till

Referens

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori -- betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur



Kunskapen om de första levnadsårens betydelse manar till handling

1. *Hjärnans utveckling*
 - Under fosterstadiet
 - Under de första levnadsåren
2. *Känslomässig regleringsförmåga*
 - "Mjuk" reglering via god omvårdnad
 - "Hård" reglering via hormon- och neurotransmittorer
3. *Den tidiga utvecklingen begränsar hjärnans framtida flexibilitet*
 - Biologisk anpassning till miljöer som är samma som den tidiga miljön
4. *Erfarenheter av tidigt samspel lägger grunden för senare samspel*

Pionjärerna

*Kroppskontakt betyder så mycket
Nomader är vana vid att bli burna*

*Experiment med "surrogatmödrar"
styrkte Bowlbys hypotes att kontakt
är minst lika viktig som föda*

Studier av barn på sjukhus och barnhem visade på de
negativa effekterna av separation i synnerhet för barn i
åldern 1/2 - 3 år

Separationsreaktioner och sorg

Protest -- Vart tog du vägen?? Kom hit!!

Förtvivlan -- Jag saknar dig, jag är ledsen
och ensam. Jag klarar mig inte..

Losskoppling -- Jag måste klara mig och
för att kunna ty mig till nya anknytnings-
personer måste jag koppla loss från dig.

Mary Ainsworths studier av samspelet mellan mor och
barn i Uganda på 1950-talet la grunden för kunskapen
om betydelsen av föräldrars lyhörighet för barns signaler

Kollektiv omvårdnad/allföräldraskap

Vad är anknytning?

En känslomässig relation som

- Har varaktighet över tid
 - Den som det riktas mot är inte utbytbar
 - Har stark känslomässig relevans
 - Innebär att man
 - söker den andres närhet för känslomässig påfyllning
 - upplever obehag vid ofrivillig separation
 - *söker trygghet, tröst och beskydd hos den andre*
- ❖ Teorin behandlar hur
- "bandet" växer fram mellan spädbarnet och dess närmaste vårdare under de första levnadsåren
 - människor senare i livet balanserar närhet, beskydd och omsorg å ena sidan, och självständighet och upptäckarglädje å den andra

Anknytningens ändamål

- ❖ Vi behöver skyddas mot faror, särskilt när vi är små
- ❖ För att kunna utforska världen behöver vi känna oss trygga
- ❖ Vi behöver lära oss känslomässig reglering
- ❖ Vi behöver lära oss förstå oss själva och andra människor som sociala varelser med intentioner och begär (= mentalisering)
- ❖ Vi behöver förbereda oss för att så senare själva bli dugliga omvårdnadspersoner

Knyter alla barn an?

- ❖ Ja nästan!
- ❖ Att knyta an är inte det samma som att anknytningen är långsiktigt hälsosam för barnet
- ❖ Viktigt att skilja mellan anknytning och anknytningskvalitet
- ❖ Att ett barn knutit an är därmed inte heller i sig något argument mot t ex omhändertagande och placering av barnet

Vilka barn är det som INTE knyter an

- ❖ De som inte får chansen
- ❖ Man bör få chansen före 2 - 2 1/2 års ålder
- ❖ ERA-studierna och de nya studierna från Rumänien är skrämmande men mycket viktiga!

Närhet – utforskande - omvårdnad

- ❖ Anknytningssystemet; en termostat som:
 - aktiveras vid rädsla, behov av närhet och skydd
 - försätts i viloläge, när allt är lugnt, för att på så sätt ge utrymme för utforskande på avstånd
 - kan aktiveras väldigt snabbt och då förhindras allt utforskande
- ❖ Gummibandsprincipen
- ❖ Den vuxnes uppgift är att i omvårdnaden skapa utrymme för och balansera trygghets-sökande & utforskande till barnets bästa

Utveckling av anknytning

De första tre levnadsåren (Fas I-III)

- Från odiskriminerande signalering till alltmer selektiv orientering mot välbekanta människor.
- Gradvis bättre reglering av beteendestystemen baserad på allt bättre minnesfunktioner.
- Från behov av närhet till en balans mellan närhet och utforskande
- Inre arbetsmodeller (IAM) byggs upp. Anknytningens kvalitet befästs.
- Förälderns roll förändras från att vara en dold reglerare av barnets fysiologiska behov till att bli en samspels-partner.

"Primär anknytningsperson"

- ❖ Barn utvecklar i allmänhet anknytning till flera personer (3 – 6)
- ❖ Anknytningen är *relationsspecifik* och i huvudsak bestämd av den vuxnes omvårdnadsbeteende gentemot barnet
- ❖ *Anknytningshierarki* -- anknytning till olika personer är olika viktiga

Olika typer av anknytning i åldern 12 - 18 månader

- ❖ **Organiserad** -- samspelet mellan barn och förälder har varit rimligt konsekvent och barnet har lärt sig vad det kan förvänta sig i relationen till föräldern
 - **TRYGG** -- barnet kan använda föräldern som 'trygg bas' och 'trygg hamn'
 - **UNDVIKANDE** -- barnet begränsar sin känslomässiga kontakt med föräldern av rädsla för att bli avvisad
 - **AMBIVALENT** -- barnet söker föräldern men är osäker på dennes tillgänglighet
- ❖ **Desorganiserad** -- Samspelet mellan barn och förälder har innehållit element av rädsla. Spädbarnets bristande kognitiva kapacitet gör det omöjligt för barnet att organisera en sammanhållen representation av samspelet med föräldern

Det biologiska bandet är inte avgörande

- ❖ Kontinuitet i kontakten
- ❖ Upplevelsen av den vuxne som **Större, Starkare, Klokare** OCH **Snäll**
- ❖ Särskilt viktig är kontakten i anknytningsrelevanta situationer --- där barnet känt sig rädd/orolig och behövt att den vuxne tröstat barnet

Inre arbetsmodeller (IAM)

- ❖ Av själv och andra
- ❖ Utvecklas på basis av barnets samspel med anknytningspersonen
- ❖ Bygger på både omedvetna förspråkliga och medvetna språkliga minnen (händelserepresentationer)
- ❖ Besvarar frågor som: "*Finns andra tillgängliga när jag behöver skydd? Får jag vara "i fred" när jag behöver det?*"

Om svaren är nej -

Barnet har en "otrygg" anknytning

Multipla motstridiga IAM; medvetna och omedvetna aspekter går i olika riktning

- *Defensiv förskjutning av uppmärksamhet* – från närhet till avstånd. Barnet fokuserar instrumentella handlingar, materiella saker och att klara sig på egen hand ("det som inte dödar stärker").
- *Defensivt uteslutande* – information om omvårdarens otillgänglighet utesluts som skydd mot ångest. Barnet är upptagen av relationen men kan inte "använda" sig av erfarenheten. Symboliseringssvårigheter.

Trygg/otrygg anknytning

Metaanalyser visar att i västvärlden

- 60 -70 % trygg anknytning
- 30 - 40 % otrygg anknytning
 - kulturell variation mellan förekomst av A och C

Omvårdnad och anknytning

Två sidor av samma mynt

TRYGGHETSCIRKELN

Omvårdnadsperson som tar hand om ett barn och tillgodoser dess behov

Omvårdnaden kommer naturligt

MEN det enda omvårdnad som kommer naturligt är den vi själva varit med om

- Många barn får sin goda föräldraförmåga i "doppresent"
- Andra lyckas genom att själva "putsas på sin föräldraspegel"
- Vissa får hjälp
- Många lyckas tyvärr inte

WHO-rapporten 1951

"For the moment it is sufficient to say that what is believed to be essential for mental health is that an infant and young child should experience a warm, intimate, and continuous relation with one person who steadily "mothers" him/her, in which both find satisfaction and enjoyment."

"Ett samhälle som bryr sig om sina barn måste vårda sig om deras föräldrar"