

Med hjälp av frågor kan anknytningsmönster upptäckas. Människor med otrygg anknytningshistoria kan uppnå ett tryggt autonomt förhållningssätt. På så sätt kan överföring av otrygga relationsmönster stoppas. Det här är den tredje artikeln i Tor Wennerbergs serie om anknytning.



Anknytningsforskaren Mary Main på Sverigebesök: – Frågorna som överraska

Människans existensvillkor präglas av en fundamental biologisk ojämlikhet. För barnet representerar mamman, och relationen till henne, den *enda* chansen till överlevnad och reproduktiv framgång. För mamman, däremot, repre-

senterar barnet en möjlighet bland flera att föra sina gener vidare (detsamma gäller förstås – i ännu högre grad – för pappan). I en utsatt situation kan en mamma behöva släppa taget och låta sitt barn dö, men ett barn kan aldrig släppa taget om mamman. Denna biologiska ojämlikhet får betydelsefulla psykolo-

Göteborg tillsammans med sin medarbetare och make Erik Hesse. Main och Hesse presenterade sin forskning under ett tvådagars seminarium anordnat av Center för Cognitiv Psykoterapi och Utbildning. Mains berömmelse vilar framför allt på hennes genialt konstruerade anknytningsintervju (*Adult Attachment Interview*, AAI), som för första gången gjorde det möjligt att empiriskt kartlägga anknytningsmönster hos vuxna, den "inre arbetsmodell" som John Bowlby hade teoretiserat om. Anknytningsintervjun, som består av 16 frågor om känslomässigt betydelsefulla upplevelser i barndomen, är utformad för att "övertaska det omedvetna", med Mains uttryck. Intervjupersonen ombeds dels *beskriva* sina tidiga erfarenheter i nära känslomässiga relationer, dels *utvärdera* hur han eller hon tror sig ha påverkats av dem senare i livet. Hur intervjupersonen svarar på dessa frågor avgör vilken anknytningsklassificering han eller hon ges.

MAINS STORA forskningsgenombrott, nämligen upptäckten att de olika anknytningsmönster som barn uppvisar vid ett års ålder motsvaras av lika distinkta *språkliga* mönster hos vuxna när de berättar om sin anknytningshistoria, utgör ett av 1900-talets viktigaste forskningsfynd inom psykologin. Anledningen till det är att studie efter studie har visat att vuxnas sätt att tala om anknytning predicerar vilket

inre psykodynamiska konflikter på det sättet kunde överföras mellan generationerna. Mains forskningsresultat, som baserades på användning av anknytningsintervjun och som presenterades första gången 1985, var den första studie som lyckades belägga ett sådant empiriskt samband (Main et al. 1985).

Som Hesse påpekade under seminariet i Göteborg föds människan med en hjärna som är 30 000 år gammal, och som "förväntar" sig att födas in i en liten, nomadiserande människoflock som lever sitt liv på savannen bland rovdjur och andra faror. Det innebär att upprätthållandet av fysisk närhet till mamman (eller den som spelar rollen som barnets primära anknytningsperson) är ett absolut överlevnadskrav. Anknytningspersonen är den enda säkra platsen i barnets tillvaro. "Om ungen kommer bort från sin mamma är han död inom en timme", som Hesse uttryckte det, med hänsyftning på vår evolutionära utvecklingsmiljö.

Senare genom livet präglas vårt sätt att tänka och känna när det gäller anknytning, det vill säga hur vi förhåller oss till våra egna djupaste behov av känslomässig närhet och förståelse, av de särskilda "villkor" för anknytning som rådde i våra första anknytningsrelationer. Så central är anknytningen, så absolut detta behov av att bevara det ursprungliga känslomässiga band som säkrade barnets fysiska och psykiska överlevnad, att vuxna personer med en otrygg anknytningshistoria tvingas bryta mot principerna för rationella och konstruktiva samtal när de tillfrågas om sina tidiga erfarenheter av anknytning. De språkliga avvikelser som otrygga vuxna visar prov på utgör en inre, mental motsvarighet till de otrygga beteenden som otrygga ettåringar uppvisar.

JAG BÖRJAR MED att beskriva det trygga mönstret, och därefter hur de båda otrygga mönstren – "avfärdande" respektive "överdrivet upptagen" – avviker från det, med exempel hämtade från Mains och Hesses undersökningar. (Av utrymmesskäl beskriver jag inte närmare en fjärde anknytningskategori, "olöst med avseende på trauma eller

(Personerna på bilden har ingen koppling till texten.)

r det omedvetna

giska konsekvenser: Ett barn har inte "råd", i evolutionära termer, att inte göra allt som står i dess makt för att bevara relationen till föräldern, medan en förälder däremot har "råd" att vara okänslig för sitt barns behov.

Det konstaterade anknytningsforskaren Mary Main när hon i juni besökte

anknytningsmönster deras barn kommer att uppvisa vid ett års ålder. Under hela 1900-talet hade psykoanalytiska teoretiker antagit att föräldrars känslor och tankar kring sin egen uppväxt och sitt förhållande till de egna föräldrarna påverkade deras sätt att förhålla sig till *sina* barn, och att relationsmönster och



förlust”, som uppträder hos föräldrar till barn med desorganiserad anknytning. Den olösta klassificeringen representerar inte ett eget vuxet anknytningsmönster, utan ges när intervjupersonen visar prov på dissociativa sammanbrott i tal eller tänkande i samband med frågor kring tidiga traumatiska erfarenheter. Det kan handla om att han eller hon plötsligt börjar prata med barnlig röst, tystnar i en och en halv minut eller fastnar i oerhört detaljerade beskrivningar av ett minne – utan att dessa språkliga avvikelser sedan kommenteras av talaren själv.)

Det trygga barnet reagerar spontant och utan inre förbehåll på förändringar i miljön. Barnets biologiskt baserade beteendesystem aktiveras på ett adaptivt och biologiskt ”förväntat” sätt av utifrån kommande stimuli. I främmandesituationen, som används för att studera barns anknytningsmönster vid 12-18 månaders ålder, innebär detta att barnets utforskandesystem är aktiverat så länge föräldern är närvarande, medan anknytningssystemet i stället aktiveras (i form av gråt och sökande efter föräldern) så fort föräldern lämnar undersökningsrummet. Som Hesse konstaterade är detta flexibla och spontana växlande mellan medfödda beteendesystem ett uttryck för barnets trygga förvissning om att föräldern är fysiskt och psykologiskt tillgänglig och kommer att svara på barnets anknytningssignaler. Det tryggt anknutna barnet har inte varit tvunget att, i det tidiga relationella samspel som ligger till grund för den inre arbetsmodell som barnet konstruerar, förhålla sig och ta hänsyn till *föräldrarnas* inre, mentala tillstånd.

Vilka uttryck tar sig då motsvarigheten till en trygg anknytning i vuxnas språk användning? Mains undersök-

ningar visade att föräldrar till barn med trygg anknytning kunde berätta spontant och öppet om sin egen anknytningshistoria, samtidigt som de förmådde ställa sig utanför sin egen berättelse och utvärdera sina erfarenheter på ett objektiva sätt. Detta mönster fick beteckningen ”trygg-autonom”. Det gemensamma draget hos föräldrar till tryggt anknutna barn är att de förmår berätta en sammanhängande, koherent, historia om sin egen uppväxt och sina relationer till sina föräldrar, en berättelse som integrerar negativa och positiva aspekter och som därmed visar prov på förmåga till mentaliserande reflektion. De är således inte ”tvungna”, som uttryck för en ångestreglerande strategi, att hålla fast vid en bestämd, fastlagd bild av den egna anknytningshistorien, utan kan berätta spontant och med en utforskande hållning om de minnen som dyker upp.

I SLUTET AV 1980-talet upptäckte Main den brittiske lingvisten H Paul Grices arbeten, och fann att dennes ”samarbetsprincip” för konstruktiva eller ”idealiskt rationella” samtal stämde väl överens med de principer för kodning av AAI-utskriften som hon själv utvecklat. Grice uppställer fyra maximer eller principer som ”samarbetsinriktade”, konstruktiva samtal ska följa, och det visade sig att föräldrar till tryggt anknutna barn följer dessa principer, medan föräldrar till otrygga barn bryter mot dem på bestämda sätt som också predicerar vilken otrygg anknytningsklassificering deras barn tenderar att få. Grices fyra principer för konstruktiva samtal är (Main 2000):

- Kvalitet/sanningenlighet. Man ska säga som det verkligen är och ha bevis för det man säger.
- Kvantitet. Man ska berätta ”lagom mycket”, uttrycka sig koncist men ändå uttömmande.
- Relevans. Det man säger ska ha relevans för samtalsämnet.

Begriplighet. Man ska uttrycka sig klart och tydligt.

Här följer ett exempel hämtat från en anknytningsintervju med en man, klassificerad som trygg-autonom, som

har blivit ombedd att berätta varför han valde adjektivet ”kärleksfullt” för att beskriva sitt förhållande till sin pappa:

Det var den där gången när jag av misstag tände eld på garaget därför att jag höll på att experimentera med min kemilåda, något som bägge mina föräldrar hade sagt åt mig att jag definitivt inte skulle göra där ute, och efter brandmännen var mina föräldrar de första som kom dit och kemilådan låg dessvärre där fullt synlig. Jag menar, jag förväntade mig att jag skulle få mitt livs rundsmörjning. Men till och med mitt i röken som bolmade glömde mina föräldrar bort att ge mig smäll. Nåja, min mamma sade efteråt att hon verkligen hoppades att jag i framtiden skulle lyssna mer på hennes förmaningar. Men min pappa sprang bara fram och lyfte upp mig och kramade mig riktigt hårt. Jag menar, mina fötter hängde och dinglade. Senare fick han som en glimt i ögat när han nämnde ”den där gången vi hade en liten självantändning ute i garaget [Main 2000, ss 1082-83].”

Det enda kriterium som används för att klassificera intervjuvar som tryggt-autonoma är graden av koherens i intervjupersonens *sätt att tala* om sina egna erfarenheter av anknytning; innehållet i berättelsen, det vill säga om de erfarenheter som beskrivs är positiva eller negativa, inverkar inte på klassificeringen. Detta är i sig ett ytterst betydelsefullt forskningsresultat med viktiga implikationer för den kliniska psykologin, något som jag återkommer till.

TILL SKILLNAD från trygga barn har barn med otrygg anknytning varit tvungna att lära sig manipulera sina biologiskt givna, instinktiva beteendesystem som en anpassning till föräldrarnas inre tillstånd. De otrygga anknytningsmönstren uppstår ur den biologiska ojämlikhet som Main beskrev, och innebär att barnet undertrycker sina egna känslor eller impulser för att bevara relationen till föräldern.

Barn som har en otrygg undvikande anknytning använder sig av deaktiverande försvar, som innebär att de stänger av sina behov av närhet och tröst. I främmandesituationen tar sig detta uttryck i att barnet förefaller obekymrat om föräldrarnas frånvaro och i stället fokuserar på att utforska undersöknings-

rummets leksaker. Att det rör sig om en manipulering av den egna biologin, det vill säga ett aktivt undertryckande av barnets instinktiva anknätningsbeteende, demonstreras av att barnets puls ökar kraftigt, liksom dess utsöndring av stresshormoner. Ändå lyckas barnet stänga av alla uttryck för behov av närhet.

Samma typ av deaktiverande försvar manifesteras hos föräldrar till barn med undvikande anknätning. Deras motsvarande anknätningsmönster har beteckningen ”avfärdande” (*dismissing*). På liknande sätt som undvikande barn oflexibelt riktar all sin uppmärksamhet på leksakerna och bort från separationsstressen i främmandesituationen, har vuxna med ett avfärdande mönster en deaktiverande strategi som innebär att de riktar sin uppmärksamhet bort från anknätningserfarenheter och stänger av negativa känslor. De framställer sin anknätningshistoria i ett positivt ljus, men kan sedan inte stödja sin framställning med konkreta minnen. Alternativt framkommer minnen som direkt motsäger den beskrivning som getts, utan att detta kommenteras av intervjupersonen. Med andra ord bryter de mot principen om kvalitet, sanningskravet.

HÄR FÖLJER ett citat från en anknätningsintervju med en kvinna som har blivit ombedd att ge något exempel som kan illustrera varför hon valde att beskriva relationen till sin mamma som ”kärleksfull”:

INTERVJUPERSON: *Jag minns inte... (5 sekunders paus). Tja, därför att hon var omtänksam och stödjande. [...]*

INTERVJUARE: *Det här kan vara svårt för många, eftersom de inte har tänkt på de här sakerna på väldigt länge, men ta en minut på dig och se om du kan komma på någon händelse eller något exempel.*

INTERVJUPERSON: *10 sekunders paus) Tja... (5 sekunders paus), jag antar att, ja, du vet, hon var väldigt söt, och hon månade mycket om sitt utseende. När hon skjutsade mig till skolan kände jag mig alltid väldigt stolt över det när vi stannade framför skolgården.*

INTERVJUARE: *Tack. Och jag undrar bara om du kommer på ytterligare något exempel?*

INTERVJUPERSON: *Nej, det var väl i princip det hela. [Hesse 2008, s 558].*

Att på det här sättet försöka skapa en positiv bild av den egna anknätningshistorien, utan att sedan kunna backa upp den med episodiska minnen som ger stöd för den semantiska beskrivningen, är utmärkande för anknätningsintervjuer som klassificeras som avfärdande.

Otryggt-ambivalenta barn uppvisar ett beteendemönster som utgör motsatsen till de undvikande barnens. De förblir, genom hela undersökningssituationen, helt fokuserade på föräldern och undviker att utforska leksakerna i rummet. De manipulerar med andra ord sin biologiska utrustning genom att hyperaktivera sitt anknätningsystem, som aldrig går ner i viloläge.

Det motsvarande AAI-mönstret har beteckningen ”överdrivet upptagen” (*preoccupied*). Intervju personer som ges denna klassificering är alltför bekymrat upptagna av tidiga eller nuvarande anknätningsrelationer för att kunna upprätthålla samarbetsinriktat tal. De har en hyperaktiverande strategi som innebär att de oflexibelt fokuserar all uppmärksamhet på relationen, utan att kunna ta ett steg bort och betrakta sig själva och sina utsagor utifrån. Dessa personer bryter inte mot kravet på sanningsenlighet, men däremot mot kraven på kvantitet, relevans och tydlighet. Med andra ord får deras intervju svar en kaotisk, ”översvämmad” karaktär; de förmår inte reglera sina känslor utan överväldigas av erfarenheter som är otillräckligt integrerade i självbiografiska berättelser. Svaren tenderar att bli långa och att avlägsna sig från ämnet, och de blir ofta otydliga och svåra att följa med i; intervju personen kan också oförmodat växla fram och tillbaka mellan dåtid och nutid i sina beskrivningar.

Här följer ett exempel på ett intervju svar som har denna överdrivet upptagna karaktär:

Mitt förhållande till mina föräldrar i barndomen. Hååååh, ja, låt oss börja med min mamma, det är lätt eftersom min mammas egna personliga problem bara totalt dominerade mitt liv... Som till exempel hon försökte få mig att berätta varenda liten sak som hände mig varenda dag och jag brukade

Exempel på frågor i AAI:

- Skulle du kunna ge mig fem adjektiv eller uttryck som beskriver ditt förhållande till din mamma/pappa under barndomen? Jag skriver ner dem, och när vi har alla fem kommer jag att be dig berätta vilka minnen eller erfarenheter som fick dig att välja vart och ett.
- Vilken förälder upplevde du dig stå närmast, och varför?
- När du blev orolig eller upprörd som barn – vad gjorde du och vad brukade hända? Kan du ge mig några specifika exempel på situationer när du blev känslomässigt upprörd? Fysiskt skadad? Sjuk?
- Kände du dig någonsin avvisad som barn? Vad gjorde du då, och tror du att dina föräldrar insåg att de avvisade dig?
- Hur tror du att dina tidiga erfarenheter har påverkat din personlighet som vuxen? Finns det några aspekter som du tror kan ha hindrat dig i din utveckling?

Källa: Wallin, D. (2007). Attachment in Psychotherapy. New York. Guilford Press.

hiita på saker men då räckte inte det för henne eftersom hon hade så mycket egna grejer och måste veta allt och måste berätta allt. Men jag visste alltid hur hon var och... hade mycket grejer runt det men hon bara kan absolut inte förstå att jag hade och fortfarande har och från och med nu tänker ha mitt eget liv. [Main 2000, ss 1086-87].

Som Hesse beskrev det kan personer med avfärdande anknätningsmönster inte gå in i sitt förflutna, medan personer med ett överdrivet upptaget mönster sitter fast i sitt förflutna utan att kunna ta sig ut.

EN INTRESSANT FRÅGA som ställdes av en av deltagarna på seminariet var om föräldrarnas oförmåga att ge barnet trygghet kunde bero på att den ångest som barnets anknätningsbehov väcker leder till att föräldrarnas kognitiva bearbetningskapacitet inskränks, vilket i sin tur gör honom eller henne oförmögen att i stunden se vad barnet verkligen behöver. Hesse menade att detta var helt i linje med den förklaringsmodell som Main presenterat.

Samma tanke skulle kunna uttryckas

med begrepp hämtade från Peter Fona-gys och hans medarbetares mentaliseringssteori (se *Psykologtidningen* nr 12/08). När ångestreaktionen blir tillräckligt stark drabbas förmågan till mentalisering. Föräldern kan inte samtidigt reglera sin egen ångest och ”hålla kvar” en *mentaliserad* bild av det egna barnet, baserad på empatisk inlevelse i barnets inre, mentala tillstånd (det är ju just inlevelsen i barnets behov som väcker föräldrarnas ångest, eftersom de påminner om egna otillfredsställda tidiga behov). Följden blir okänslighet för barnets affektiva signaler, vilket resulterar i överföring av otrygga anknytningsmönster mellan generationerna. De affekter, impulser och önskingar som föräldern inte förmår mentalisera hos barnet kommer inte heller barnet att kunna mentalisera hos sig själv; de aspekter av självet som överges i anknytningsrelationen måste barnet också överge hos sig själv – så skulle man kunna beskriva den otrygga inre arbetsmodellen. Den ursprungliga upplevelsen av att vara anknuten måste bevaras till varje pris.

SOM TIDIGARE NÄMNNTS är det inte barn-domserfarenheterna i sig, negativa eller positiva, som ligger till grund för en trygg eller otrygg klassificering, utan *endast* sättet att tala om dessa erfarenheter. AAI-forskarna har skapat en särskild kategori för tryggt-autonoma intervju-svar som beskriver klart negativa och otrygga anknytningserfarenheter (Hesse 2008). Den kallas *earned secure*, vilket på svenska skulle kunna beskrivas som ”förvärvat trygghet”. Intervjupersoner klassificeras som *earned secure* om de beskriver en kärlekslös och otrygg uppväxt men gör det på ett sätt som stämmer överens med Grices fyra principer för konstruktiva samtal, och de tenderar – i precis lika hög grad som andra tryggt-autonoma föräldrar – att ha barn som är tryggt anknutna. Trots en otrygg barn-dom har personer som klassificeras som *earned secure* lyckats erövra en grundläggande tillit till sig själva och andra, och de förmår konstruera en meningsfull och sammanhängande livsberättelse också utifrån mycket smärtsamma tidiga erfarenheter.

Här följer ett exempel hämtat från en anknytningsintervju med en kvinna som har beskrivit sitt förhållande till sin mamma i barndomen som ”besvärligt” och blivit ombedd att motivera varför:

Besvärlig. Ja, hon var besvärlig mot mig när jag var liten, utan tvekan. Hon skrek ofta på mig, det minns jag, och hon – hon kunde slå mig riktigt hårt, och hon blev ofta arg. Men som jag sade, min pappa lämnade familjen när jag var fyra, och hon försökte tjäna tillräckligt med pengar för att försörja oss, och hon ansträngde sig hårt för att vi skulle hålla oss på den smala vägen samtidigt som hon var borta så många timmar i sträck. Jag tyckte inte om det hon gjorde – som till exempel en gång slog hon mig i ansiktet för något som min syster hade gjort, men hon bad aldrig om ursäkt. Jag hatade hennes skrikande när mitt skolbetyg inte var tillräckligt bra. Ja, besvärlig, eller kanske skulle jag ha sagt att det var en besvärlig relation. Även om jag önskar att det hade varit annorlunda, så var det inte det. [Hesse 2008, s 560].

Som Hesse framhåller är denna intervjuperson ”exceptionellt sammanhängande” i sitt tal. Det hon säger är relevant och tillräckligt uttömmande, och hennes exempel stödjer det valda adjektivet, varför hon uppfyller kravet på sanningsenlighet. Kravet på tydlighet uppfylls också i och med att det är lätt att följa med i det hon berättar. Det är just den typen av samarbetsinriktat och integrerat berättande som, sett över en hel intervju, resulterar i en trygg-autonom klassificering.

DET GÅR KNAPPAST att överskatta betydelsen av detta forskningsfynd för den kliniska psykologin. Vad det innebär är att om patienter som har en otrygg eller traumatisk anknytningshistoria kan få hjälp i psykoterapi att i nuet uppnå ett tryggt-autonomt *förhållnings-sätt* till sin egen anknytningshistoria, så stoppas därmed också överföringen av otrygga eller desorganiserade relationsmönster mellan generationerna.

Inre arbetsmodeller är, som Main (2000) poängterar, inte en gång för alla fastlagda eller orubbliga inre bilder av själv och andra, utan bör i stället förstås

som ständigt pågående och aktiva mentala processer, som dessutom är möjliga att förändra. Själva beteckningen *earned secure* betyder just att individen antas ha förändrat en otrygg inre arbetsmodell av själv och andra till en trygg, att den ursprungliga otryggheten har kunnat upphävas med hjälp av senare läkande relationella erfarenheter.

Den centrala psykoterapeutiska tanken att ”nuet kan förändra det förflutna” (McCullough Vaillant 1997, s 33) får, i det perspektivet, en mycket specifik innebörd: En individ som rör sig från en otrygg anknytningsorganisation i riktning mot en trygg förändrad, steg för steg, de omedvetna regler som styr hans eller hennes tillgång till och uppmärksamhet gentemot anknytningsrelaterad information, det vill säga känslor, tankar, önskingar och minnen. Den egna livshistorien omstruktureras; individen börjar kunna förhålla sig till och prata om sin anknytningshistoria utan att berättelsen inskränks, svämmas över eller bryter samman på grund av att impulser, affekter, minnen och önskingar väcker övergivenhetsångest. Tidigare övergivna aspekter av självet mentaliseras och återerövrats, och då väcks också förmågan att skapa trygghet och djup i relationer till andra. ■

TOR WENNERBERG

TOR WENNERBERGS bok om anknytnings-trauma *Vi är våra relationer: Om anknytning, trauma och dissociation*, (Natur och Kultur) ges ut i januari 2010.

REFERENSER:

Hesse, E. (2008). *The Adult Attachment Interview: Protocol, Method of Analysis, and Empirical Studies*. I: Cassidy, J. & Shaver, P. R. (red.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. 2nd Edition, ss 552-598. New York. The Guilford Press.

Main, M. (2000). *The Organized Categories of Infant, Child, and Adult Attachment: Flexible vs. Inflexible Attention under Attachment-Related Stress*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. Vol. 48, nr 4, ss 1055-1096.

Main, M., Kaplan, N & Cassidy, J. (1985). *Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation*. I: Bretherton, I. & Waters, E. (red.). *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development*. Serial no. 209, vol. 50, nos. 1-2.

McCullough Vaillant, L. (1997). *Changing Character*. New York. Basic Books.