

## *Anknytning i mellanbarndom och tonår*

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

## *Anknytning i mellanbarndomen utveckling mot "personlighetsdrag" påbörjas*

- ❖ Under förskoleåren är anknytningen relations-specifik och knuten till föräldrarna och någon/några andra
- ❖ Som en förberedelse för frigörelsen under tonåren behöver anknytningen bli en del av barnet "som person"
- ❖ Barnet interagerar med fler personer (jämnåriga & vuxna) på egen hand

2

## *Anknytning som "personlighetsdrag", men....*

Samtidigt som barnet/ungdomen börjar skaffa sig en mer generaliserad anknytningsstil (**trygg, undvikande; ambivalent**), som hen använder sig av i nya nära relationer (vänskaps- & kärleks-), så:

- ❖ Fortsätter respektive förälders förmåga att utgöra en trygg bas & säker hamn vara viktig
- ❖ Är anknytningsrelationen till föräldrarna fortsatt relativt oberoende av varandra

Ju äldre vi blir desto mer formas självbilden av hur vi fungerar tillsammans med jämnåriga

## *Anknytningsrelevanta situationer under mellanbarndomen*

- ❖ I och med att barnet interagerar alltmer med barn och vuxna utanför familjen aktiveras anknytningen alltmer av sociala stimuli
  - att bli utesluten, bortvald, utskrattad, mobbad etc.
  - självkänslan blir mer beroende av social acceptans utanför familjen
  - AP's uppgift blir i högre utsträckning en fråga om att vara lyhörd för barnets ev. svårigheter i dessa avseenden
- ❖ I takt med barnets ökande mognad kommer färre situationer att utlösa anknytningsbeteenden, MEN när de utlöses är anknytningen lika viktig som tidigare

5

## *Tonåren*

### **Frigörelse inte losskoppling**

- ❖ Puberteten signalerar att det är dags att börja "frigöra sig" och på allvar söka AP utanför ursprungsfamiljen
- ❖ Frigörelse från ursprungsfamiljen underlättas av trygga anknytningsrelationer till föräldrarna, vilka i allmänhet
- ❖ Bandet till föräldrarna består och fördjupas ofta när barnet själv så småningom blir förälder

## *Nya erfarenheter ger nya insikter*

Andra människor kan vara bättre än föräldrarna när det gäller att tillgodose anknytningsbehov

- vissa blir ilsket upptagna av den bristfälliga anknytningsrelationen, och hamnar i ständiga uppslitande bråk med föräldrarna
- andra nedvärderar föräldrarna och avfärdar relationen helt och hållet
- idealt leder reflexionen till nya insikter och en mera objektiv syn på föräldrarna; Mamma och pappa har *fel och brister* som bl a grundar sig i deras egen historia *förtjänster*, det vore dumt att inte ta emot det stöd som de kan erbjuda

## *”Frigörelsen” får betydelse för relationen till nya AP*

Ett mer objektivt och flexibelt sätt att hantera anknytningsrelationen till föräldrarna underlättar för ungdomen att upprätta och behålla djupa känslomässiga relationer till människor utanför ursprungsfamiljen främst genom att ungdomen inte behöver spela ut sitt tidigare drama i dessa relationer

## *Skillnaden mellan tryggt och otryggt anknutna ökar*

Tonåringar

- har lika god kognitiv förmåga som föräldern, eller bättre, och låter sig inte luras så lätt
- är inte lika auktoritetsbundna eller förlåtande som yngre barn

Anknytning förutsätter känslomässig öppenhet och ärlighet från båda parter sida

Ett målkorrigerat partnerskap med tonåringar är en utmaning särskilt om föräldrar

- har något att dölja
- kräver att få vara kvar på sin gamla piedestal (om du inte accepterar barndomens spelregler -- jag bestämmer och du lyder -- så kan du gå)

## *Föräldrarnas anknytning och ungdomens frigörelse*

Föräldrar med otrygga inre arbetsmodeller av sin egen barndom har svårare att fungera som en trygg bas/säker hamn för sina tonåringar

- känner sig obekväma med att tonåringen i allt högre utsträckning vänder sig utåt
- gör tonåringen osäker på föräldrarnas motiv
- försvarar förhandlingar om åldersadekvat gränssättning med bibehållandet av ömse-sidigt förtroende

## *Anknytning och känslomässig reglering*

- ❖ Frigörelse aktiverar starka känslor
  - Olösta konflikter med föräldrarna gör sig påminda
  - Svårigheten att hantera olika krav och förväntningar från jämnåriga
  - Svårigheten att balansera mellan olika värdesystem
  - Resan bort från ursprungsfamiljen innebär ett bokslut
- ❖ Starka känslorna aktiverar anknytningssystemet
- ❖ Paradoxen eller systemet kan gå ”i baklås”

## *Systemet kan gå i baklås*

- ❖ Försök till frigörelse leder till så starka känslor att anknytningssystemet aktiveras
- ❖ Det aktiverade anknytningssystemet driver ungdomen tillbaka till föräldrarna vilket motverkar frigörelsen
- ❖ ”Flykten” tillbaka till föräldrarna väcker i sin tur stark frustration
- ❖ Frustrationen driver driver ungdomen mot frigörelse OCH ger samtidigt upphov till ytterligare aktiverat anknytningssystem

### *Trygg lösning på paradoxen*

- ❖ Tonåringar med trygg anknytning kan aktivt undvika att söka sig till föräldrarna, när anknytnings-systemet är aktiverat, därför att tonåringens behov av att hävda sin autonomi tar överhanden
- ❖ Föräldrarna klarar av att visa ännu tydligare att de finns där både som en säker hamn, som det är OK att söka sig till när det stormar på havet, OCH en trygg bas, som det är OK att lämna när stormen bedarrat
- ❖ Tonåringen hittar så småningom en ny åldersadekvat balans mellan sitt självständiga utforskande av världen, och sitt behov av trygghet och beskydd

### *Otrygg lösning på paradoxen*

- ❖ Ungdomen står inför en övermäktig uppgift
  - Bär på starka negativa känslor,
  - Saknar tilltro till förälderns förmåga/villighet att hjälpa henne/honom hantera dessa känslor
- ❖ Den känslomässiga regleringsförmågan bryter samman
  - Tonåringen hanterar sina motstridiga känslor med olika typer av utagerande eller självskadande beteenden
- ❖ Missbruk kan ersätta ”anknytningsbelöning”

### *Varför mår inte svenska ungdomar lika bra som de har det?*

- ❖ Relationsmässigt har de de inte alltid så bra, det kan gälla relationen till
  - jämnåriga (mobbing, tävlan etc.)
  - föräldrarna (som i många fall är alltför upptagna av sina egna liv och egna problem för att ägna sig åt dem)
  - andra vuxna (som i alltför stor utsträckning är frånvarande i tonåringars liv)
- ❖ Vi har betonat frigörelse från inte minst föräldrarna, men glömt tillhörighet till, samhället utanför familjen

## Anknytning hos vuxna

### *Anknytning -- en del av den mänskliga naturen*

*”Whilst especially evident during early childhood, attachment behavior is held to characterize human beings from the cradle to the grave ..... There is nothing intrinsically childish or pathological about it.”* Bowlby, 1977, The making and breaking of affectional bonds, s. 203

### *Anknytning mellan vuxna*

- ❖ *Bygger på samma underliggande princip som anknytning hos små barn -- vetskapen om att ha någon att ty sig till när fara hotar gör att man känner sig trygg att utforska världen ”i vanliga fall”*
- ❖ *Är nära knutet till omvårdnadssystemet -- avkommans överlevnad underlättas om det finns en ömsesidig sammanhållning mellan föräldrarna eller mellan modern och annan ”allförälder”*
- ❖ *Ojämnt i stunden (när anknytningsystemet är aktiverat) -- men i bästa fall jämnt över tid (omvårdnads och anknytningsbeteenden växlar)*

### Olika aspekter av anknytning hos vuxna

- ❖ Medveten bild av hur de egna föräldrarna fostrade och var mot en
- ❖ Aktuell mental representation av sin barndomsrelation till föräldrarna
- ❖ Hur man upplever sig fungera i nuvarande nära relationer till andra vuxna
  - till specifik kärlekspartner
  - i allmänhet (vänner, partners)
- ❖ VÄLDIGT viktigt att man klargör vad man menar när man säger att en vuxen har en viss typ av anknytning

### Bartholomews modell för anknytning hos vuxna i aktuella nära relationer till andra vuxna

		Bild av självet	
		Positiv	Negativ
B i l d r a a v	Positiv	TRYGG	AMBIVALENT
	Negativ	UNDVIKANDE	RÄDD

### Bartholomews instrument

Upplevd likhet med resp. beskrivning skattas 1 - 7

**A** Jag är tillfreds utan att ha nära känslomässiga relationer. Det är väldigt viktigt för mig att känna mig oberoende och att klara mig på egen hand. Jag föredrar att inte vara beroende av andra, eller att andra är beroende av mig.

**B** Det är lätt för mig att komma känslomässigt nära andra människor. Jag är tillfreds med att vara beroende av andra och med att veta att andra är beroende av mig. Jag är inte orolig för att vara ensam eller för att andra inte skall acceptera mig.

**C** Jag vill vara känslomässigt helt nära andra, men ofta tycker jag att andra är ovilliga att komma mig så nära som jag skulle önska. Jag känner mig illa till mods utan nära relationer, men ibland oroar jag mig för att andra inte uppskattar mig lika mycket som jag uppskattar dem.

**D** Jag tycker det är obehagligt att komma nära andra. Jag vill ha nära, känslomässiga relationer, men jag tycker det är svårt att lita helt på andra, eller att vara beroende av dem. Jag är rädd att bli sårad om jag tillåter mig själv att komma för nära andra

### Fraley's m fl modell

Två dimensioner av anknytningsrelaterat beteende och känslor

- undvikande
- ångslan/ångest

**Undvikande** anknytning = högt på undvikande- och lågt på ångest-dimensionen

**Ambivalent** anknytning = högt på ångest- och lågt på undvikande-dimensionen

**Trygg** anknytning = lågt på båda dimensionerna

**Rädd/desorganiserad** anknytning = högt på båda dimensionerna

### Kritik av Fraley's m fl modell

**Trygg** anknytning är INTE avsaknad av ångest och undvikande

Det låter sig i stället definieras positivt

Då blir det i själva verket tre dimensioner:

**Trygg**

**Undvikande**

**Ambivalent**

Undvikande- och Ambivalens-dimensionerna korrelerar båda negativt med trygghetsdimensionen, MEN positivt med varandra.

Otryggheten är gemensam!

### Anknytning och intimitet i vuxna relationer

Intimitet i kärleksrelationer avgörs av förmågan att

1. Söka/be om omvårdnad/trygghet/beskydd
2. Ge/erbjuda omvårdnad/trygghet/beskydd
3. Känna sig tillfreds med ett autonomt själv
4. Förhandla om närhet - självständighet

### *Att söka beskydd **underlättas av tidig trygg anknytning***

**Trygg** anknytning innebär erfarenheter av att

- ❖ det lönar sig att be om hjälp
- ❖ jag är värd att älskas
- ❖ min förälder vet hur jag känner mig innerst inne

### *Att söka beskydd **försvåras av tidig otrygg anknytning***

**Undvikande** anknytning -- erfarenheter av att

- ❖ Föräldern var obekvämd med nära kroppskontakt
- ❖ Föräldern fokuserade på lek/skoja bort när barnet var i behov av tröst

**Ambivalent** anknytning vet vi ännu för lite om mekanismen bakom men

- ❖ Barnet fick ofta bära ett oproportionellt stort ansvar för relationens vidmakthållande

### *Erbjuda beskydd*

Är en viktig förutsättning för att den andre ska våga känna/visa intimitet

- **Tryggt** anknutna förskolebarn visar mer empati med andra barn
- **Tryggt** anknutna förskolebarn är mindre aggressiva mot syskon
- Vuxna med **trygg** anknytningsstil visar sin partner mer beskyddande uppmärksamhet
- Män med **undvikande** anknytningsstil visar partnern mindre uppmärksamhet ju mer ängslig/orolig hon blir (kvinnor än så länge ej studerade)

### *Tillfreds med ett självständighet*

Intimitet förutsätter två självständiga personer som respekterar sina egna och den andres gränser och samtidigt vill ha kontakt med den andre

- ❖ Barn med **ambivalent** anknytning har särskilt svårt för att självständigt utforska världen omkring sig. De är upptagna med att bevaka föräldern så att denne inte försvinner
- ❖ Vuxna med **undvikande/avfärdande** anknytning överbetonar självständighet och oberoende (har gjort en dygd av nödvändigheten)

### *Att kunna förhandla om närhet & självständighet*

*Intimitet är inte det samma som största möjliga närhet utan förmågan att förhandla om ömsesidigt önskad närhet*

Olika personer har olika behov av/önskan om närhet

- i allmänhet
- i en specifik situation (den ene vill ligga kvar i sängen och "gosa" medan den andre vill åka till järnhandeln)

Förmågan att förhandla om en för båda parter acceptabel närhet underlättas av "målinriktat partnerskap"

- trygghet beträffande relationens stabilitet
- kunskap om vad man själv egentligen vill i ögonblicket
- förmåga att tåla besvikelse utan att känna att hela relationen "står på spel"

### *Sammanfattning*

- ❖ Anknytning är ett viktigt livstema som har betydelse för vårt sätt att fungera i en rad olika sammanhang
- ❖ Det finns sannolikt könsskillnader, MEN variationen inom resp. kön är större än genomsnittsvariationen mellan könen
- ❖ Anknytningsmönster som utvecklats tidigt i livet påverkar den fortsatta utvecklingen främst genom att de *inre arbetsmodeller* vi utvecklat med våra föräldrar används i nya relationer
- ❖ Förändring är möjlig, kanske i synnerhet i sena tonår/tidiga vuxenår om vi träffar en partner som "utmanar" våra existerande inre arbetsmodeller inom ramen för en trygg relation

*Anknytning från vaggan till  
graven*