

Kapitel 6

Anknytningsmönster, affektiv kommunikation och affektreglering

Anknytning – starka affektiva band

Samspelet mellan olika biologiskt förberedda system är i fokus i detta kapitel:

- Systemet för affekter, affektiv kommunikation och anknytningssystemet.
- I samverkan mellan systemen uppstår starka affektiva band till särskilda anknytningspersoner.
- Emotionellt tidigt samspel lagras som affektivt laddade episodiska minnen. Episoderna upplevs på nytt genom erinran av minnen och den affektiva komponenten finns ofta relativt välbevarad när de kognitiva komponenterna av minnena bleknar bort.

Anknytningsteori

- Anknytningsteorin utgår från att barnet har en genetiskt grundad disposition/biologisk disposition att knyta starka band till sina omsorgspersoner.
- Bowlby (1969) kallar det biologiskt grundade systemet för att knyta starka band till sin/sina omsorgspersoner för anknytningssystemet eller Attachment Behavioral System, ABS.
- Det är barnets behov av skydd mot faror som utgör grunden för anknytnings-systemet.
- ABS har överlevnadsvärde för barnet – ett evolutionsbiologiskt perspektiv.

Anknytningsbeteenden

- Rädsla eller obehag aktiverar anknytningsbeteendet och barnet söker vid ängslan skydd genom att påkalla omsorgspersonens uppmärksamhet eller genom att söka närhet till denne.
- När barnet åter uppnått närhet och emotionell balans avslutas aktiveringen av anknytningsbeteendet (t.ex. gråt, skrik, följa efter anknytningspersonen).
- På denna fundamentala nivå i barnets tidigaste utveckling handlar anknytning framför allt om olika beteenden som gynnar barnets överlevnadschanser.

Anknytning, inre arbetsmodeller och förväntningar

- Anknytningen till en eller ett par primära omsorgspersoner brukar påbörjas vid ca tre månaders ålder och anses vara etablerad vid omkring sex till åtta månaders ålder.



- Detta innebär att barnet har börjat skapa inre mentala representationer som är förknippade med vissa förväntningar på de speciella omsorgspersonerna.
- Barn knyter oftast an även om omsorgen är bristfällig, men anknytningens kvalitet påverkas då negativt (någon form av otrygg anknytning).

- Barnet har förutom ett anknytningsbehov även en medfödd tendens till att vilja utforska världen och skapa inre kartor för att orientera sig i världen (explorativt system).
- Inre arbetsmodeller (inre mentala kartor av självet, av andra och av relationer) uppstår i samspelet med omsorgspersonerna, något som skapar förväntningar.
- En positiv bild av självet, av andra och av relationen mellan dessa, uppstår vid övervägande positivt samspel (optimal frustration), vilket ger en trygg anknytning.
- Det tryggt anknytna barnet använder anknytningsfiguren som en trygg bas för utforskandet av omgivningen (aktivering av det explorativa systemet).



- **Affektivt laddade minnen av samspel formar förväntningar i nya relationer (inre arbetsmodeller, anknytningsmönster).**
- **Modellerna finns på semantisk/verbal nivå och på automatisk/omedveten nivå (mera intuitiv).**

Hur utvecklas bilden av självet och andra (inre arbetsmodeller), samt förmågan till empati och affektreglering?

**De följande sidornas (9–16)
beskrivning bygger på Sterns
(1985), Schores (1994) och
anknytningsteoretisk syn
(Broberg, 2003) på barnets
utveckling i samspel med
omsorgspersonerna**

Utvecklingen av självet och intersubjektiv relatering

- Barnets tidigaste upplevelse av självet kan, enligt Stern (1985), beskrivas som ett icke-verbalt själv som existerar "här-och-nu" – ett primärt medvetande-tillstånd.
- Detta själv är känslomässigt färgat av både kategoriaffekter, som glädje och rädsla, och vitalitetsaffekter. Det inre biologiska kroppsliga tillståndet är således viktigt i detta primära medvetande.

- Barnet förknippar dessa kroppsliga förnimmelser med perceptioner av den yttre världen, som t.ex. med känslan av bröstvårtan i munnen, mammas skrattande ansikte eller den kalla våta blöjan.
- I samband med detta uppstår en första primitiv affektiv, en kognitiv karta/inre representation.

Imitation är initialt viktigt för delade känslotillstånd

- Genom barnets imitation av en förälder och via proprioceptiv kroppslig feedback kan förälderns och barnets inre tillstånd synkroniseras.
- I detta framväxande tillstånd av intersubjektiv relatering ingår upplevelsen av att den andre har ett inre mentalt tillstånd.
- Barnet upplever att det kan dela ett inre känslotillstånd med föräldern genom olika former av affektiv spegling – en första primitiv form av empati/theory of mind utvecklas.
- Barnets imitation av förälderns skrattande ansikte ger barnet en positiv upplevelse av självet. Det blir en positiv spegel och samtidigt en positiv upplevelse av föräldern; en inre karta av självet och av andra uppstår.

Matchning i annan modalitet

- När barnet är omkring nio månader gammalt går föräldern över till det som kallas känslointoning, ett slags matchning av barnets beteende.
- Ofta sker känslointoningen i en annan modalitet än barnets eget beteende, men matchningen utgör liksom imitationen en återspeglning av barnets inre känslotillstånd.

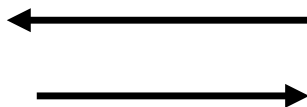
Verbal kommunikation

- Vid ca 18 månaders ålder börjar barnet kommunicera via det verbala språket och förstår även förälderns verbala kommunikation.
- Förälderns kommunikation kan på den semantiska nivån vara bekräftande och accepterande när det gäller barnets egna känslomässiga upplevelser, men den kan även vara icke-bekräftande och avvisande.
- En symbolisk nivå av självet och av andra finns sedan parallellt med en intuitiv och mer biologisk eller känslomässigt präglad nivå.

Självet – symbolisk och intuitiv samt biologiskt färgad nivå

- Den symboliska/medvetna representation av självet.
- Den omedvetna/biologiskt känslomässigt färgade representationen.
- Kan vara i konflikt eller harmoniera med varandra.

**Intuitiv kroppslig
upplevelse**



Konflikt

**Verbal
representation**

Snäll pojke

En inre representation av omsorgspersonen kan successivt tjäna som inre affektreglerare

- En positivt reglerande inre följeslagare (affektiv–kognitiv karta av föräldern och relationen till denne, en inre arbetsmodell), kan även tjäna som tröstare i situationer där negativa känslor aktiveras.
- Den inre representationen av den andre och av relationen i det episodiska minnessystemet associeras med lugn och positiva affekter. Representationen, som är associerad med lugn och positiva emotioner, kan aktiveras i stressfyllda situationer.
- Den inre representationen och den inre episodiska minnesbilden antas därmed fungera vid affektreglering i stressfyllda situationer.

Konsekvenser av ett inkännande samspel i barndomen

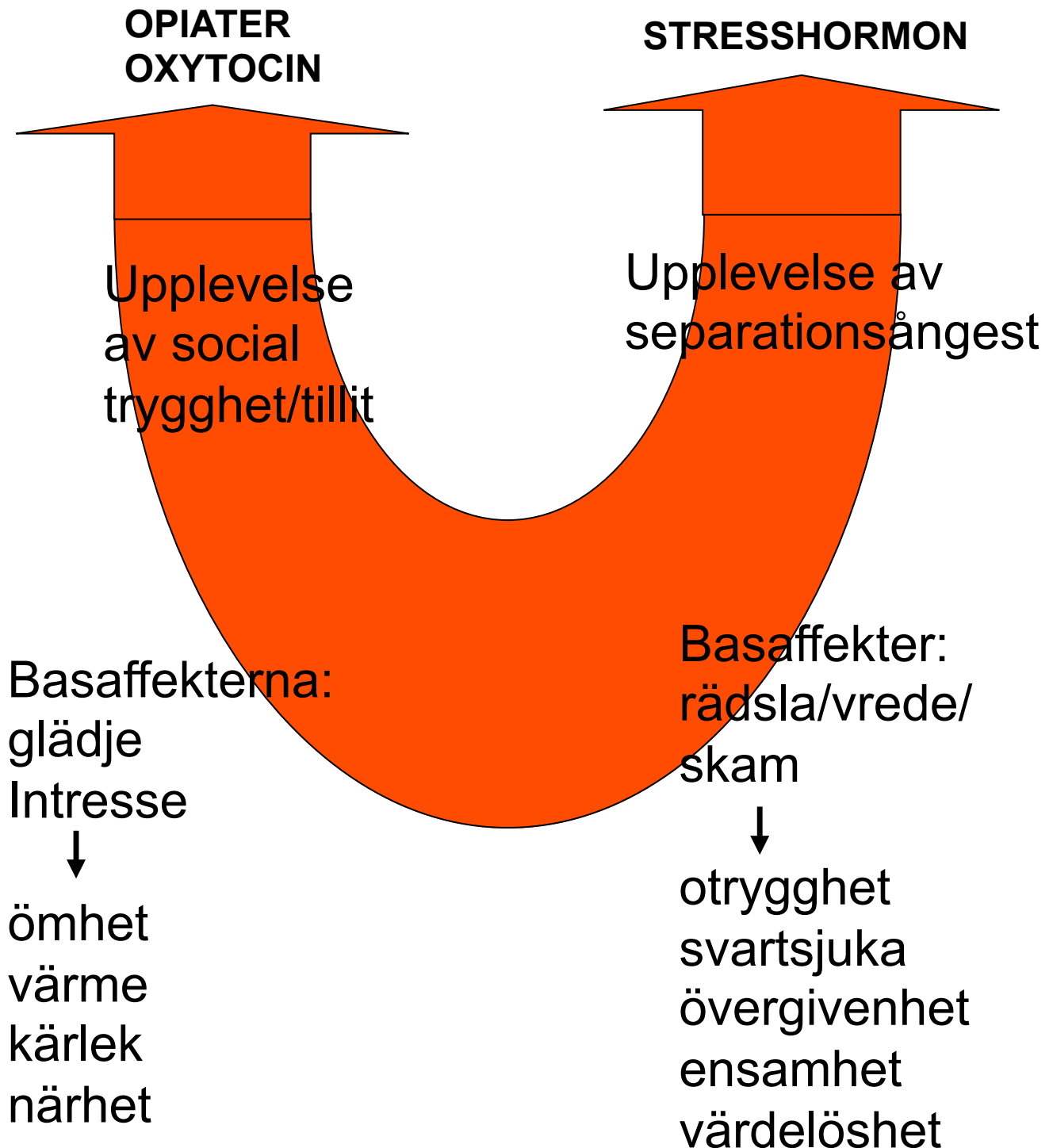
Inkännande samspel i barndomen, trygg anknytning, gynnar:

- Värdesättande av nära relationer.
- Förmåga att reglera starka affekter (funktionell affektreglering).
- En realistisk bild av relationer—integrering av positiva och negativa aspekter.
- En förmåga att se andra människor som varelser med egna känslor och behov som man måste ta hänsyn till (empati, inlevelseförmåga).

ANKNYTNINGSSYSTEMETS

neronala uppbyggnad

(Panksepp, 2004)



Stress vid separation

- Vid separationer aktiveras HPA-axeln

separationer utlöser stressreaktioner och ger förhöjd kortisolnivå hos 9-månaders barn redan efter 30 minuters separation från omsorgspersonen.



Lugn vid återföreningen

- Experimentella resultat pekar på att opiater, exempelvis oxytocin, tycks svara för den lugnande effekten vid barnets återförening med omsorgspersonen.



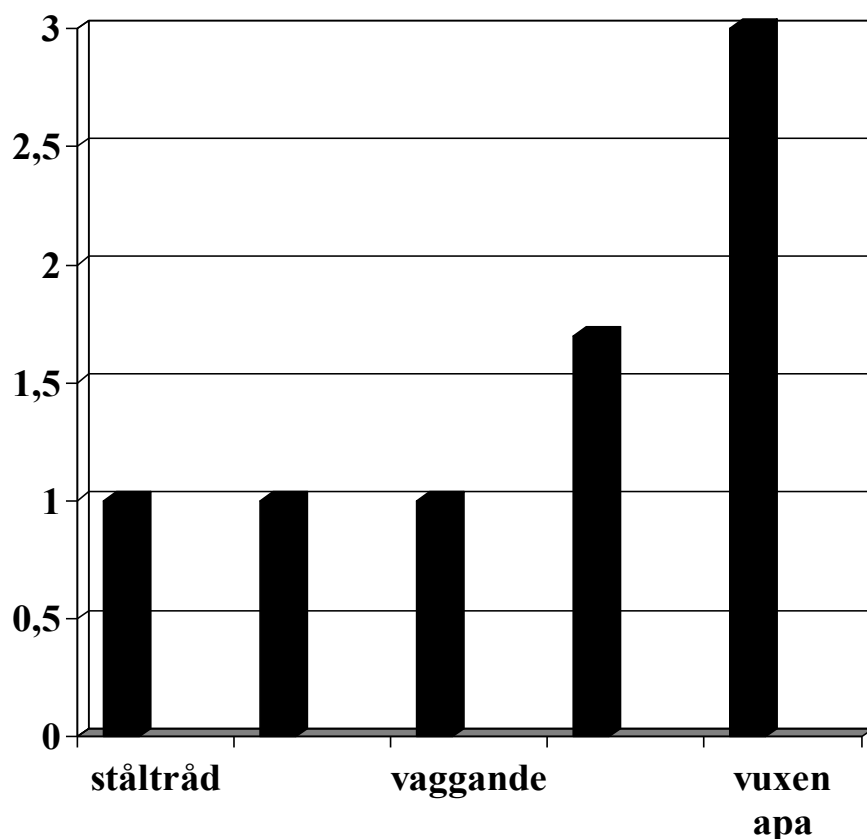
Från yttre reglering till självreglering genom tryggt emotionellt samspel

- Ett positivt tidigt samspel med omsorgspersonerna aktiverar, enligt Shore (1994), tillväxten i dopaminnätverket.
- Shore antar att en tillväxt av dessa banor medverkar till att utveckla kopplingen mellan subkortikala strukturer och orbitala frontalloben som är väsentlig för responsflexibilitet.
- Orbitofrontala regionen i kortex förmodas ansvara för att vända bearbetningsprocessen från en enkel automatisk reaktion till en reaktion där både den nuvarande situationen och minnen på implicit och explicit nivå involveras.
- Shore postulerar således att den postnatale tillväxten av nya synaptiska förbindelser mellan subkortikala emotionella strukturer och prefrontala kortex utvecklas i samband med barnets positiva samspel med omsorgspersonen och att den därmed utgör grunden för en flexibel affektreglering.

Förhöjda nivåer av stresshormoner skadar hjärnans tidiga utveckling

- Hippocampus, som är viktig för inlagringen av nya minnen och för affektregleringen, kan skadas vid höga halter av stresshormoner i hjärnan. Hippocampus är viktig för funktionell, emotionell reglering (Maurex & Öhman, 2000; Sapolsky, 1996).
- Det har visat sig att barn som uppfostrats på institution har större amygdalavolym än normalt och att de också har svårare att reglera stress än barn ur en normalpopulation (Tottenham et al., 2010).
- Förhöjda stressnivåer under graviditeten kan påverka både genuttryck och stresstoleransen hos barn senare i livet (Fumagalli et al., 2005). Sambandet mellan moderns stressnivå under graviditeten och barnets stresstolerans senare i livet tycks gälla även vid provrörsbefruktning i de fall där fostret och modern är genetiskt orelaterade (Rice et al., 2010).

Noradrenalinhalt (NE) i
cerobrospinalvätskan hos apor uppväxta
under olika betingelser. Resultaten av en
studie visas nedan (Kraemer, 1992)



Noradrenalin antas vara viktigt för funktionell affektreglering. Effekterna av olika uppfostringsbetingelser (variation från en konstgjord ståltrådsamma till den biologiska modern) var enligt studien bestående upp i vuxen ålder och även apornas svårigheter att hantera stress

Barns anknytningsmönster – olikheter i affektregleringsstrategier

- Ainsworth (1969) introducerade begreppet anknytningsmönster genom sina studier av barn ur en normalpopulation (12–18 månader) i experimentella situationer där de separerades från sina anknytningspersoner i en situation som var främmande och stressframkallande för barnet (Strange Situation Proceduren, SSP).
- Barnens reaktioner observerades när mödrarna lämnade barnen ensamma en stund i den främmande miljön, och när de återförenades med sina mödrar.
- Strange situation-proceduren utlöser i normala fall s.k. anknytningsbeteenden, d.v.s. att barnen börjar gråta och söka efter sin anknytningsperson när denne lämnar rummet.
- Samtidigt exponeras barnet för intressanta leksaker som utmanar det explorativa systemet.
- Genom strange situation-proceduren kan man studera hur ett barn balanserar de båda systemen mot varandra och vilken strategi det använder i förhållande till anknytningspersonen för att reglera stressresponsen/separationsängslan.

De tryggt anknutna barnen

- En grupp i Ainsworths studier, de tryggt anknytna, uppträdde som förväntat.
- De tryggt anknutna barnen började gråta när de lämnades av sina mödrar.
- Vid återföreningen med mödrarna lät de sig snabbt tröstas och började strax att leka igen.
- De trygga barnen skiftade uppmärksamhet och anpassade sig på ett flexibelt sätt. De behövde inte olika försvarsstrategier för att minimera sin ängslan.

De undvikande barnen

- Några av barnen i Ainsworths studier visade få tecken på stress när mödrarna lämnade rummet.
- De ignorerade modern när hon kom tillbaka.
- Barn med undvikande anknytning antas vara vana vid att de inte får svar på sina signaler om behov av tröst och hjälp.
- De minimerar sin ängslan genom att inte uppmärksamma sin omsorgsperson, vare sig denne är närvarande eller lämnar rummet.

De ambivalent anknutna barnen

- Vissa barn i studien var hela tiden uppmärksamma på modern och visade hög stressnivå när hon lämnade dem och de klängde på henne, de lekte inte med leksakerna.
- När modern kom tillbaka kunde de inte låta sig tröstas. De lekte inte.
- Ambivalent anknutna barn kan ha upplevt oförutsägbarhet i samspelet med sin anknytningsperson.
- De kan ha upplevt överinvolvering av omsorgspersonen med samtidig aktivering av separationsängslan.
- Dessa barn har en ständig aktivering av separationsängslan och reglerar denna ängslan genom att hela tiden ha fokus på sin omsorgsperson och vara klängig.

Barn med desorganiserad anknytning

- I Ainsworth studie fanns ett antal barn som uppvisade oorganiserade beteenden och var svåra att klassificera.
- I senare studier med SSP-metoden, där barn som vuxit upp i utsatta miljöer inkluderades, fann man att dessa barn med oorganiserade beteenden var vanligare.
- Gruppen karaktäriserades av att man ibland observerade en hög nivå av stress hos dem samtidigt som de undvek föräldern; en blandning av de båda övriga otrygga strategierna.
- Stereotyper bland dessa barn var vanliga och de visade ofta rädsla för föräldern. De desorganiserade barnen lyckades inte minimera sin rädsla med hjälp av någon stabil anpassnings- eller försvarsstrategi.
- Barnen var helt orörliga (freezing-reaktion) vid separationen från föräldern och uppträdde förvirrat vid föräldrarnas återkomst.

Anknytningsmönster och psykopatologi

- Otrygga men organiserade anknytningsmönster (undvikande och ambivalenta) i avsaknad av andra riskfaktorer är inte förenade med ökad risk för psykisk ohälsa.
- Desorganiserad anknytning utgör en riskfaktor för att utveckla olika former av psykopatologi.
- I en normalpopulation uppvisar ungefär 5–14 % av barnen ett desorganiserat anknytningsmönster.

Anknytningsmönstrens biologiska korrelat

- Olika anknytningsmönster kan ses som olikheter i emotionsregleringsstrategierna.
- Barn med trygg anknytning har en flexibel emotionsreglering och en optimal nivå av autonom excitation, med en bra balans mellan den sympatiska och parasympatiska aktiviteten.
- Barn med undvikande anknytning undviker emotionen rädsla/separationsångest på en medveten nivå. Man har observerat att dessa barn trots detta på fysiologisk nivå visar stressrelaterade reaktioner. Den omedvetna/biologiska nivån tycks inte harmoniera med den öppet uttryckta.
- Barn med ambivalent anknytningsmönster har en hyperaktiverad separationsångest och anknytningsbeteendet är överdrivet aktiverat. En hög nivå av separationsångest involverar stresshormonerna CRF och ACTH och bidrar till en sympatisk autonom överaktivering.

Effekter av långvariga separationer

- Barn som uppnått anknytning och separerats från sin omsorgsperson under en längre tid genomgår ofta ett antal olika stadier i sin utveckling. Dessa kallas av Bowlby (1973; 1979) för:
- **Protest:** barnet letar efter sin förälder, gråter högljutt och ropar hoppfullt efter föräldern.
- **Desperation:** efter några dagar blir gråten svagare och ynkligare. Barnen tappar intresset för omgivningen (blir apatiska) och slutar söka kontakt.
- **Detachment (lösgörande):** barnen börjar på nytt intressera sig för omgivningen och för att knyta nya sociala band. De uppträder undvikande vid en eventuell återförening med föräldern som om de inte känner igen denne.

Effekter av omsorgssvikt

Huvudtyper av omsorgssvikt och dess effekter:

- Abuse: fysisk omsorg ges men den ackompanjeras av vrede, fientlighet och ibland fysiskt våld mot barnet.
- Neglect: föräldern försummar barnets behov både fysiskt och psykiskt.
- Barn som utsätts för tidig, allvarlig omsorgssvikt, som kan vara antingen av abuse- eller neglect-karaktär, utvecklar oftare en desorganiserad anknytning (50–90 % jämfört med 5–14 % i normalpopulation).

Anknytning – en livslång, dynamisk process

Crittenden (McKinsey Crittenden, 2008) har formulerat en delvis reviderad modell för anknytning, en dynamisk som hon kallar en Dynamisk MognadsModell (DMM):

- **Det tidiga samspelet** mellan barnet och omsorgspersonen ses som en viktig orsak till barnets anknytning, men modellen inkluderar även följande komponenter:
- **Barnets medfödda temperament** och eventuellt medfödda funktionsnedsättning. Barn är inga oskrivna blad när de föds. Barnet påverkar även omsorgspersonens beteende. Ömsesidig påverkan.
- **Social kontext:** föräldrar i utsatta miljöer upplever ofta en hög stressnivå. Endast 17 % av mödrarna i ett lågstatusområde hade trygg anknytning. En otrygg anknytning hos föräldrarna medför ofta problem med responsivt bemötande av barnet.
- **Utvecklingen ses som en dynamisk, ömsesidig och livslång process.** Ett utvecklingsekologiskt synsätt. Nya samspelserfarenheter, negativa livshändelser och den yttre kontexten deltar kontinuerligt i ett ömsesidigt samspel med barnets/den vuxnes egen påverkan i denna livslånga process.

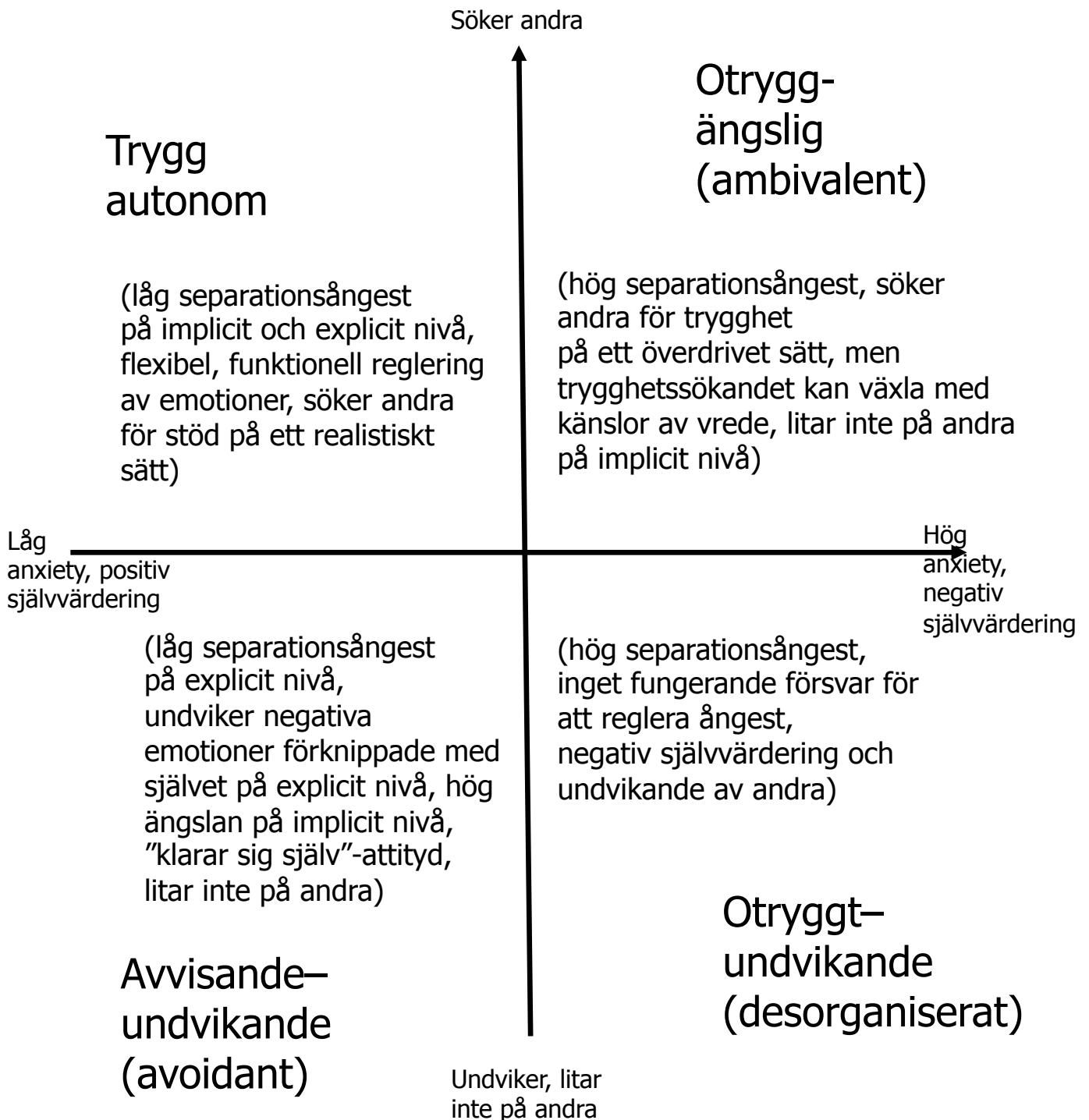
Vuxna anknytningsmönster

- Vårt behov av nära, anknytningsliknande relationer upphör inte när vi blir vuxna.
- En vuxen med en trygg autonom anknytning fungerar som en självständig individ och är inte beroende av att ha sina anknytningspersoner ständigt tillgängliga. Vuxna trygga relationer förväntas vara ömsesidiga, där båda parter är både givare och mottagare av trygghet och kärlek.
- Vuxna personers anknytningsmönster rör den vuxnes inre representationer av relationer till viktiga andra personer på en mer generell nivå.

Klassificering av anknytningsmönster hos vuxna

I studier som gäller anknytningsmönster används ofta självskattningsformulär eller intervjuer:

- Adult Attachment Interview (AAI) är en intervju med föräldrar som tar upp teman som rör en persons förhållande till sina föräldrar och hur denne har bearbetat detta förhållande, samt hur personen relaterar till sina barn.
- Ett av flera självskattningsformulär är Relational Scale Questionnaire (RSQ). En dimension i RSQ utgörs av personens värdering av självet (ångestnivå i relation till självupplevelsen) och en annan av hur personen hanterar sin "anxiety" i relationen till andra (se figur på nästa bild).
- På grundval av självskattningsformulär kan en person klassificeras i fyra olika anknytningsmönster, som har en viss likhet med de olika mönster som man funnit i barndomen (Bartholomew & Horowitz, 1991). OBS: Människor kan oftast inte beskrivas som prototyper, utan visar oftast tendenser i riktning mot något av mönstren.

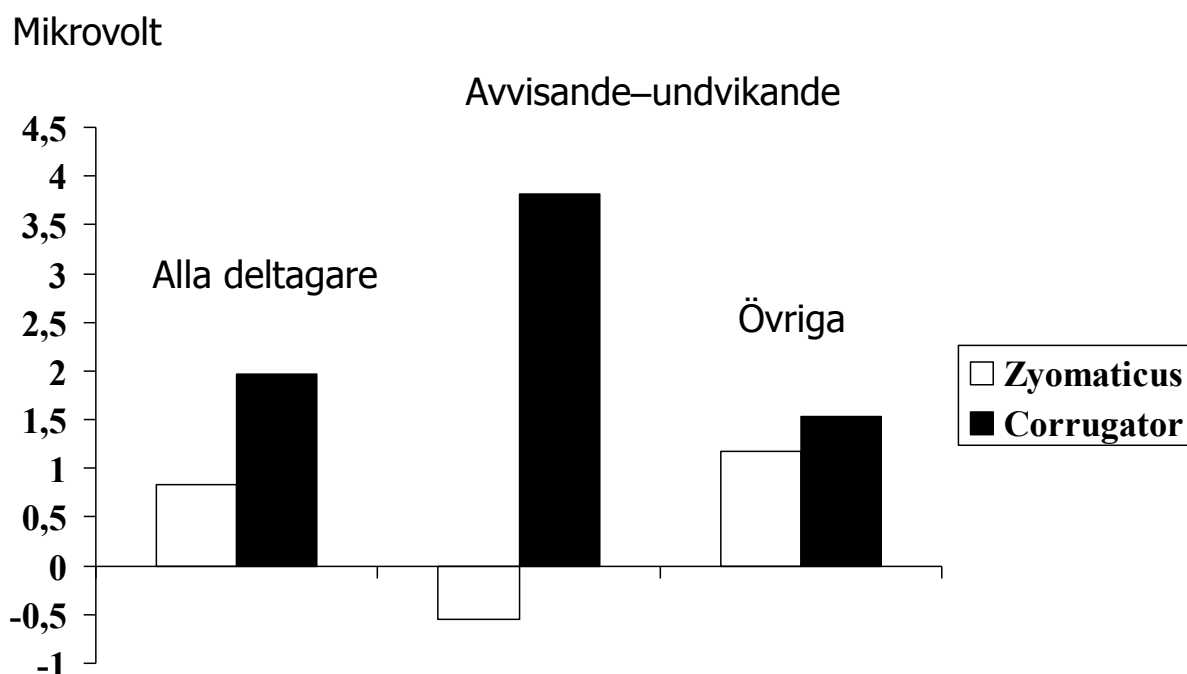


Vuxnas anknytning med utgångspunkt från RSQ enligt Bartolomew och Horowits, 1991.

Finns det belägg för olika medvetandenivåer i de inre representationerna?

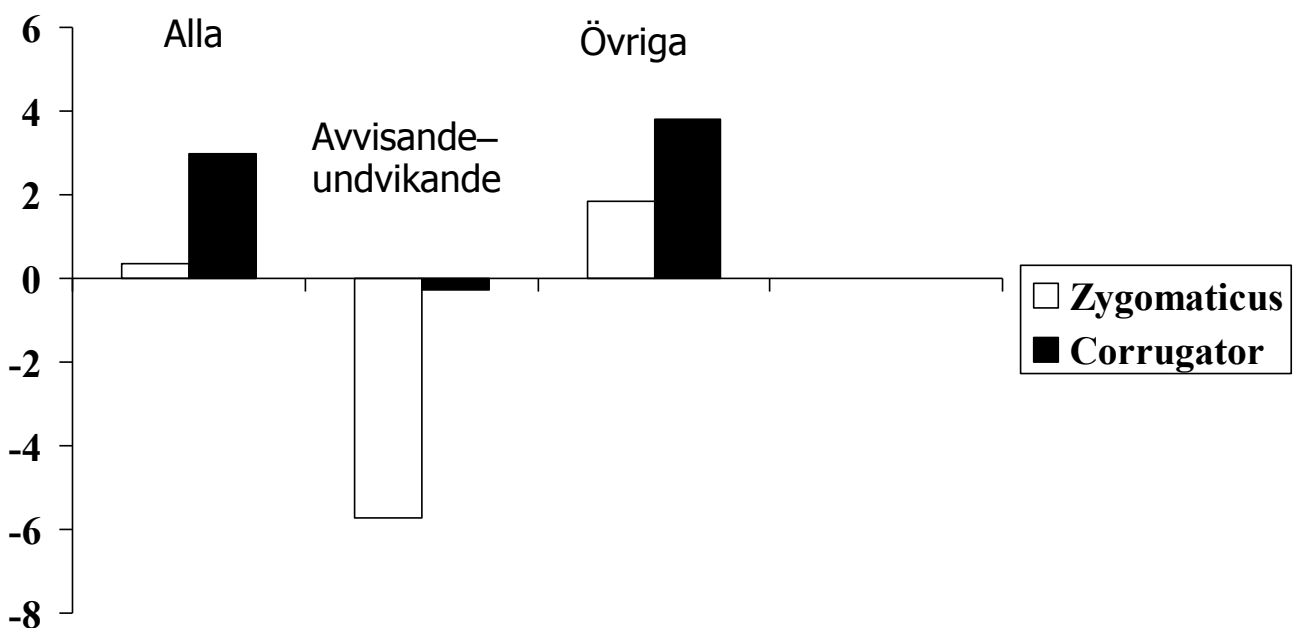
- Ett experiment utfördes (Sonnby-Borgström & Jönsson, 2004) för att besvara frågan ovan. Deltagarna, vars anknytningsmönster skattats med hjälp av RSQ, presenterades för bilder på arga och glada ansikten. Dessutom skattades deras empatiska förmåga med ett självskattningsformulär.
- Bilderna presenterades på olika exponeringstider och ansiktsresponserna i zygomaticus (leende) och corrugator (rynka i pannan) mättes med elektromyografi (EMG).
- På implicit/omedveten nivå (exponeringstid 56 millisekunder) hann deltagarna inte bearbeta responsen och reglera den på en mer reglerad/explicit nivå.
- På explicit/medveten nivå (2 350 millisekunder) kunde deltagarna bearbeta responsen och reglera den spontana automatiska responsen.
- Staplarna i figuren på de följande 2 sidorna indikerar skillnaden i responsen mellan ett argt och ett glatt ansikte. En positiv stapel visar förväntad respons (imitation), d.v.s. starkare corrugatorrespons vid ett argt än vid ett glatt ansikte, och starkare zygomaticusrespons vid ett glatt än vid ett argt ansikte.

Avvisande–undvikande anknytning – resultat gällande ansiktsresponser på implicit, spontan nivå



På 56 millisekunders exponeringstid, implicit nivå, finns det en starkare negativ reaktion (corrugatorreaktion) på det arga ansiktet hos personer med avvisande–undvikande anknytning. Det finns ingen positiv respons på det glada.

Avvisande–undvikande anknytning – resultat gällande responser på explicit, reglerad nivå



På 2 350 millisekunders exponeringstid, reglerad explicit nivå, finns ingen negativ reaktion (corrugatorreaktion) på det arga ansiktet hos personer med avvisande–undvikande anknytning. Och de visar omvänd respons i zygomaticus, d.v.s. de är mer leende mot det arga ansiktet. En möjlig tolkning är att ansiktsmuskulaturen eventuellt kan användas som en form av försvar mot negativa emotioner. Personer med avvisande–undvikande anknytning skattade lägst på empatitestet.

Metakognition/mentalisering och anknytningsmönster

- Fonagy (2001) har intresserat sig för förmågan att på ett mera avancerat sätt reflektera över både andras och sitt eget inre mentala tillstånd, något som han benämner förmåga till mentalisering.
- Mentalisering, eller metakognition, innebär att man sätter ord på sina emotionella upplevelser och att man på ett reflekterande plan bearbetar både sin egen och den spontana upplevelsen av andras inre mentala tillstånd.
- Att kunna förstå den andres handlingar som resultat av inre mentala tillstånd är centralt för allt samspel mellan människor. Mentalisering antas även vara avgörande för en persons egen affektreglering.
- De tryggt anknytna antas inte ha försvar mot egna inre upplevelser eller mot andras kommunikation. De tryggt anknytna antas därför på ett friare sätt kunna utforska och vara medvetna om både sitt eget och andras inre, d.v.s. ha en större förmåga till mentalisering.

Mentalisering–reflektion – en väg att nå tryggare anknytning?

- Vissa personer tycks, trots tidiga brister i omsorgen, utveckla en förmåga att reflektera över sitt eget och andras inre mentala tillstånd.
- Mödrar som vuxit upp i utsatta miljöer ingick i en studie. Deras barns anknytningsmönster kartlades och mödrarna klassificerades dessutom med avseende på deras förmåga till metakognition eller mentalisering.
- Alla barn som hade depriverade mödrar som rankade högt när det gällde mentaliseringsförmågan hade ett tryggt anknytningsmönster.
- Endast en av de 17 mödrarna i den depriverade gruppen, som rankade lågt när det gällde mentaliseringsförmågan, hade barn med trygg anknytning.
- En möjlighet att bryta den onda cirkeln av överföring av otrygga anknytningsmönster tycks således, enligt Fonagy, vara att utveckla en förmåga att reflektera över sitt eget och andras inre mentala tillstånd.