

Anknytning – den röda tråden genom livet

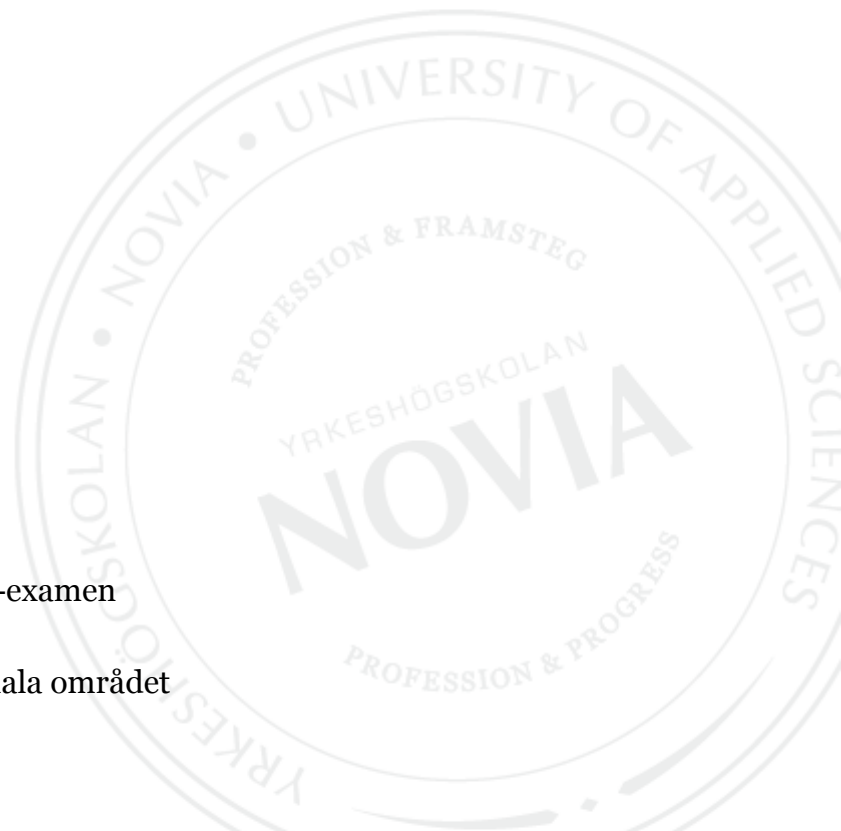
- **En kvalitativ undersökning kring vuxnas uppfattningar om den tidiga anknytningens påverkan på deras vuxna liv**

Anna-Karin Nyholm

Examensarbete för Socionom (YH) -examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2013



INNEHÅLL

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar/problemprecisering	2
2.1	Lärdomsprovets uppläggning	3
3	Anknytningsteorin.....	4
3.1	Ursprung.....	4
3.2	Ny forskning.....	8
4	Anknytning och anknytningsmönster	12
4.1	Trygg anknytning	15
4.2	Otrygg – undvikande anknytning	16
4.3	Otrygg – ambivalent anknytning	17
4.4	Otrygg – desorganiserad anknytning.....	19
5	Anknytningens betydelse för senare utveckling	20
5.1	Inre modeller	22
5.2	Mentalisering.....	23
6	Föräldraskap.....	26
6.1	Spegling.....	30
6.2	Good enough parenting	31
6.3	Stöd till föräldrar	34
7	Sammanfattning av teori	36
8	Intervju.....	38
8.1	Bilden som hjälpmedel.....	39
8.2	AAI – intervju	40
8.3	Metod	42
8.4	Tillvägagångssätt.....	43
9	Resultat och tolkning	44
9.1	Bilden som hjälpmedel.....	44
9.2	AAI – intervju	48
10	Slutdiskussion och kritisk granskning	63

Litteratur

Bilagor

EXAMENSARBETE

Författare: **Anna-Karin Nyholm**
Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete
Handledare: Mona Granholm och Ralf Lillbacka

Titel: **Anknytning – den röda tråden genom livet**

- En kvalitativ undersökning kring vuxnas uppfattningar om den tidiga anknytningens påverkan på deras vuxna liv

Datum 9.4.2013

Sidantal 70

Bilagor 3

Sammanfattning

Anknytningsteorin anses vara den viktigaste teorin som undersöker det starka band som knyts mellan barnet och dess vårdare i den första relationen. Människolivet börjar med anknytningen som sedan följer med människan genom hela livet och är en viktig beståndsdel i personlighetsutvecklingen. Syftet med detta lärdomsprov var att ta reda på vilka uppfattningar vuxna har om sin tidiga anknytning och hur den har påverkat deras vuxna liv. Målet var även att undersöka om mönster och beteenden i deras vuxna relationer påminner om relationerna de hade som barn. De centrala frågeställningarna i detta lärdomsprov var: Vilka uppfattningar har vuxna om sin tidiga anknytning och dess påverkan på deras vuxenliv? Anser vuxna att deras tidiga anknytning har påverkat deras vuxna relationer?

Genom att använda kvalitativa intervjuer framkom åsikter från sex vuxna personer om deras syn på sina tidiga anknytningsupplevelsers påverkan på deras vuxna liv. De intervjuade bestod av både kvinnor och män i åldrarna 20-30 år. Intervjun var inspirerad av AAI (Adult Attachment Interview), en anknytningsintervju för vuxna. De intervjuade hade även tagit med sig en barndomsbild för att hjälpa dem minnas.

Undersökningens resultaten åskådliggjorde att alla de intervjuade upplevde att anknytningen som barn har påverkat deras personliga utveckling samt deras vuxna liv. Alla intervjupersoner kunde även dra paralleller tillbaka till anknytningsrelationen som liten för att förklara sitt beteende i vuxna relationer idag. I studien framkom även en gemensam syn på att en trygg anknytning och ett sunt anknytningsmönster är en förutsättning för en god personlig utveckling.

Språk: Svenska Nyckelord: anknytning, anknytningsmönster, utveckling, mentalisering, föräldraskap

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Anna-Karin Nyholm
Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaaliala, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Perhetyö
Ohjaajat: Mona Granholm ja Ralf Lillbacka

Nimike: Kiintymys – punainen lanka kautta elämän

- Laadullinen tutkimus aikuisten mielipiteestä kiintymyksen vaikutuksesta heidän aikuiselämäänsä

Päivämäärä 9.4.2013

Sivumäärä 70

Liitteet 3

Tiivistelmä

Sanotaan että kiintymysteoria on tärkein teoria lapsen ja hänen hoitajan välisen ensimmäinen vahvan suhteen tutkimuksessa. Ihmiselämä alkaa kiintymisestä ja se kulkee ihmisen kanssa kautta elämän vaikuttaen henkilökohtaiseen kehitykseen. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää minkälaisia käsityksiä aikuisilla on varhaisesta kiintymisestäään ja miten se on vaikuttanut heidän aikuiselämäänsä. Päämääränä oli myös tutkia näkevätkö he malleja ja käytäntöjä aikuissuhteissaan, jotka muistuttavat suhteista heihin lapsina. Keskeiset kysymykset tässä opinnäytetyössä olivat: Minkälaisia mielipiteitä aikuisilla on varhaisesta kiintymisestäään ja sen vaikutuksesta heidän aikuiselämäänsä? Kokevatko aikuiset, että heidän varhaiset kiintymyksensä ovat vaikuttaneet heidän aikuissuhteisiinsa?

Laadullisia haastatteluja käyttäen ilmeni mielipiteitä kuudelta aikuiselta henkilöltä heidän näkemyksestään varhaisista kiintymiskokemuksistaan ja niiden vaikutuksista heidän aikuiselämäänsä. Haastatellut henkilöt koostuivat sekä naisista että miehistä iässä 20–30 vuotta. Haastattelua innoitti AAI (Adult Attachment Interview), kiintymyshaastattelu aikuisille. Vastaajat ottivat mukaansa lapsuuskuvan muistaakseen lapsuutensa paremmin.

Tutkimustulokset osoittivat kaikkien vastaajien kokeneen lapsuuskiintymyksen vaikuttaneen heidän henkilökohtaiseen kehitykseen ja heidän aikuiselämäänsä. Kaikki haastatellut pystyivät myös näkemään yhteyksiä takaisin lapsuudenkiintymykseen selittäessään käyttäytymistensä aikuissuhteissa nykypäivänä. Tutkimuksessa esiintyi myös yhtenäinen näkökulma, siitä että turvallinen kiintymys ja terve kiintymyskuvio ovat ehtoja hyvälle henkilökohtaiselle kehitykselle.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: kiintymys, kiintymyskuvio, kehitys, omatuntemus, Vanhemmuus

BACHELOR'S THESIS

Author: **Anna-Karin Nyholm**
Degree Programme: **Social Welfare**
Specialization: **Socio-pedagogical work**
Supervisors: **Mona Granholm and Ralf Lillbacka**

Title: **Attachment- the common theme throughout life**

- A qualitative study on adults' perceptions of the impact of attachment on their adult life

Date 9.4.2013

Number of pages 70

Appendices 3

Summary

The attachment theory is considered as the most important theory that examines the strong bond created between the child and its caregiver in the child's first real relationship. Human life begins with the attachment, which then follows the human throughout his/her life and functions as an important component in the personal development. The aim of this thesis was to find out what perceptions adults have about their early attachment and how it has affected their adult lives. The objective was also to find out if they see patterns and behaviors in their adult relationships that bear resemblance to their relationships as a child. The research questions in this thesis were: What are the adults' opinions about their early attachment and its impact on their adult life? Do the adults consider their early attachment to have affected their adult relationships?

By using qualitative interviews, points of view were acquired from six different adults on how their early attachment experiences have affected them in their adult lives. These six adults were women and men in the age of 20-30 years. The interview was inspired by the AAI (Adult Attachment Interview) and the participants were also asked to bring a childhood picture with them to help bring up memories.

The study results revealed that all respondents felt that their attachment as a child has influenced their personal development and their adult lives. All interviewees could also draw parallels with their attachment relationship as a child to find explanations for their behavior in adult relationships today. The study also showed a common belief that a secure attachment and a healthy attachment pattern are a condition for good personal development.

Language: Swedish

Key words: Attachment, attachment pattern, development, mentalization, parenting

1 Inledning

Anknytningen är något som uppmärksammas mer och mer idag och vi människor verkar ha insett vikten av en fungerande anknytning redan från första början. På rådgivningen används scheman för att iaktta anknytningen mellan förälder och barn (bilaga 1). Personal runtomkring barnet kan följa med dem ända upp i skolåldern och fånga upp om de ser att brister finns i barnets anknytning.

Jag har valt att se på anknytningen ur en annan synvinkel, nämligen som ett rött band som följer med oss ända in i vuxenlivet. Detta område har det forskats mycket om på engelska, men det finns få forskningar på svenska. Jag önskar att min forskning skall skapa ett intresse hos människor och även bidra till att hjälpa verksamma inom det sociala området att inse att detta kan vara den bakomliggande orsaken till ett visst problem, och det är aldrig för sent att fånga upp någon i nätet. Det går alltid att reparera anknytningsproblem, men ju tidigare desto smidigare går det också. Att reparera problemen först i vuxenlivet kan i värsta fall kräva flerårig terapi.

En av de första sakerna som varje människa upplever är anknytningen, det är som ett livslångt band av kärlek eller sviken kärlek som knyts mellan ett barn och dess vårdare. Detta band följer oss sedan genom hela livet och har ett finger med i spelet i alla våra känslomässiga relationer. Våra tidigaste erfarenheter av relationer till andra människor kommer genom hela livet att påverka hur vi förhåller oss till oss själva och andra, om vi blir trygga och självständiga, anser oss själva älskvärda och förmögna att älska någon tillbaka. Det påverkar i det stora hela om vi vågar komma nära andra människor eller om vi istället upplever en konstant otrygghet i tillvaron. (Wennerberg, 2010, 11-12)

Ett klargörande om val av terminologi: Jag kommer i min undersökning att omväxlande använda mig av begreppen mamma, förälder, vårdare och viktig vuxen. Mycket av den forskning som har blivit gjord har fokuserat på mamman som den huvudsakliga anknytningspersonen, men det kan lika gärna vara pappa eller någon annan viktig vuxen och därför har jag valt att skapa en variation mellan dessa genom hela arbetet.

Jag har i min socionom YH-utbildning fördjupningen familjearbete och jag anser att detta är ett mycket viktigt ämne inom detta område. Det är i den nyskapade familjen som hela anknytningsprocessen börjar och att som socionom komma in i en familj vid denna tidpunkt gör att det finns möjlighet att förebygga en dålig anknytning och stöda föräldraskapet i riktning mot en trygg anknytning inom familjen. Detta är vad jag önskar göra när jag är färdigutbildad och från denna forskning får jag ta med mig information och metoder till mitt eget yrkesliv.

2 Syfte och frågeställningar/problemprecisering

Syftet med detta lärdomsprov är att ta reda på vilka uppfattningar vuxna har om sin tidiga anknytning och hur den har påverkat deras vuxna liv.

Med hjälp av kvalitativa intervjuer vill jag få fram vuxnas syn på hur deras tidiga anknytningsupplevelser har påverkat dem i vuxenlivet. Jag vill också undersöka ifall de ser mönster i sina vuxna relationer som de kan dra paralleller ifrån tillbaka till sin tidiga anknytning.

Centrala frågeställningar:

- Vilka uppfattningar har vuxna om sin tidiga anknytning och dess påverkan på deras vuxenliv?
- Anser vuxna att deras tidiga anknytning har påverkat deras vuxna relationer?

I denna undersökning gör jag nedanstående avgränsningar. Jag har valt att inte fokusera på familjeförhållanden dvs. storlek, en eller två föräldrar, plats i syskonskaran, skilsmässa, adoption eller om personen vårdats av någon annan än en förälder. Jag kommer heller inte att lägga någon uppmärksamhet vid kultur, religion, uppväxtmiljö, ekonomisk ställning eller status. Dessa avgränsningar görs eftersom jag anser att de inte är relevanta för de resultat som jag vill få fram.

2.1 Lärdomsprovets uppläggning

Mitt lärdomsprov består av en teoretisk och en empirisk del. Den teoretiska delen är indelad i fyra huvudkapitel. I det första kapitlet kommer jag att behandla anknytnings-teorins ursprung, dvs. berätta lite om dess historia eftersom jag finner detta intressant och relevant för min undersökning, att gå tillbaka och se hur denna teori har uppkommit samt varför den har växt sig så stor. Jag kommer även att se på hur anknytningsteorin ser ut nuförtiden, vad som kanske har ändrat med tiden och ta upp ny forskning som har tillkommit. Kapitlet kommer på sätt och vis att handla om anknytningsteorins resa från starten tills idag. För att kunna genomföra detta kommer jag att använda mig av viktiga personer inom anknytningsforskningen som hjälp genom att enskilt förklara vad specifika personer har gjort för forskningen.

Det andra kapitlet går sedan in på själva anknytningen och anknytningsmönstren så att en bild skall skapas av vad anknytning egentligen är. I denna del kommer jag att skilja ta upp de olika anknytningsmönstren och gå in på vad som är specifikt för dessa. Detta kapitel är en grundsten för mitt lärdomsprov och det är viktigt att det blir förklarat på ett genomgripande sätt så att läsaren får en generell uppfattning om vad anknytning är. Vi måste veta vad det är innan vi kan veta vad det gör.

Kapitel tre är fokuspunkten i mitt lärdomsprov där jag kommer att gå in på anknytningens betydelse för senare utveckling. I detta kapitel kommer jag att ta upp om utvecklingen av barnets inre modeller och hur mentaliseringsprocessen ser ut. Mentalisering är ett område som har intresserat många forskare, men hittills har inte så många nordiska forskare studerat detta ämne. Detta kapitel kommer att vara grunden till vad jag vill komma fram till i mitt lärdomsprov och jag kommer även att bygga vidare på kapitel två genom att förklara hur de olika anknytningsmönstren påverkar vår mentalisering. Följande kapitel kommer att behandla föräldraskapet, vad som är tillräckligt bra föräldraskap samt speglingens viktiga funktion i relationen mellan förälder och barn. I slutet av kapitlet kommer jag även att ta upp kort om hur stöd till föräldrar kan ges.

Efter att jag har gjort en sammanfattning av teorin kommer jag att beskriva mina hjälpmedel inom intervjun eftersom dessa är centrala för min forskning. I detta kapitel

kommer jag att beskriva bilden som hjälpmedel för att komma ihåg händelser i den tidiga barndomen samt berätta om AAI-intervjun som jag har använt som inspiration till min egen kvalitativa intervju.

Slutdelen av lärdomsprovet kommer att kretsa kring resultat och tolkning, slutdiskussion och kritisk granskning. Mitt avslutande kapitel handlar om hur anknytningen kan knytas an till socionomens vardag och behandlar den professionellas möte med föräldrarna som en viktig roll i utvecklingen av anknytningen.

3 Anknytningsteorin

Anknytningsteorin är idag ansedd som den viktigaste teorin som undersöker hur människor förhåller sig till närhet, beskydd, omsorg, självständighet, upptäckarglädje och betoning av den egna styrkan och förmågan. Uppkomsten av anknytningsteorin kom att förändra synen på inte bara omhändertagande av barn, utan även på barndomens betydelse för hur livet blir (Broberg m.fl, 2008, 11; Normell, 2012, 41)

Jag kommer i första delen av detta kapitel att beskriva anknytningens ursprung, var anknytningen har uppkommit och vem som har spelat en stor roll i anknytningsforskningens vidareutveckling. Det finns många personer som har gjort sitt inom anknytningsforskningen, men jag har valt ut de personer som är mest relevanta för min egen forskning. I den andra delen ger jag en överblick av hur anknytningsforskningen ser ut nuförtiden. Vad forskar vi om här i Finland och vad har denna forskning medfört till vårt sociala system?

3.1 Ursprung

Under långa tider har vi människor levt med tron om att den grundläggande vården för ett litet barn i huvudsak är den fysiska omvårdnaden, dvs. att barnet får näring för att överleva. (Normell, 2012, 41)

De traditionella psykoanalytiska teorierna betonade barnets fysiologiska behov av att få mat som en viktig faktor för dess utveckling. Det känslomässiga bandet mellan mamma och barn ansågs skapas genom positiva stimuli i form av mat. Maten var alltså det primära medan relationen var det sekundära. När barnet sedan själv lärt sig att äta hade det längre inget behov av sin mammas närvaro. Enligt denna teori knyter barnet an till sin mor pga. fysiologiska behov och när dessa är tillfredsställda blir barnet oberoende. En annan känd teori är behaviorismen vars inlärningsteoretiska syn på anknytningen har varit att mamman fungerar som ett objekt där hennes ansikte associeras med tillfredsställelse av primära behov, dvs. behov av mat. Barnets dragning till mamman har således ingenting att göra med närhetssökande utan är ett inlärt beteende för att få mat. (Wennerberg, 2010, 38; Jerlang, 2008, 155-156)

Ett känt experiment inom denna riktning är Pavlovs hundar som behandlar den klassiska betingningen. Han menade att alla djur och människor föds med en obetingad handlingsberedskap som består av reflexer. Under sitt experiment med hundarna fokuserade han på hur deras salivutsöndring startade när de fick mat. Han vidareutvecklade sedan detta till att ringa i en klocka när de skulle få mat och hundarna lärde sig snabbt vad detta betydde och salivutsöndringen började redan vid ljudet av klockan. Detta kan liknas vid det som skrivits ovan om att mammans ansikte fungerar för barnet som en symbol för mat. (Jerlang, 2008, 235-236)

Dessa teorier har fått benämningen ”skafferiteorin om kärlek” och kom att omkullkastas när ett av de tidigaste och mest kända experimenten inom anknytnings-teorin gjordes av den amerikanske psykologiprofessorn Harry F. Harlow (Wennerberg, 2010, 38). Forskningen utfördes på rhesusapungar och iakttagelser kring deras moderssaknad även kallat modersdeprivation. Hans djurförsök gick ut på att iaktta om apungar som avlägsnats från sin mor sökte sig till en mjuk pälsbeklädd figur föreställande en ammor eller en motsvarande figur gjord av ståltråd när de utsattes för fara. Resultaten visade att om apungen utsattes för fara sökte de trygghet hos pälsmodern och de kunde sedan gå och utforska faran. De apungar som däremot hade uppfostrats av ståltrådsmodern sökte inte skydd hos henne vid fara utan skrikande kröp ihop i ett hörn, otröstliga. Oberoende om ståltrådsmodern gav apungarna mat utvecklades de inte helt i sitt vuxenliv och om de fick egna ungar hade

de inget intresse eller någon förmåga att ge dem närhet och tröst. (Jerlang, 2008, 158-159)

Upphovsmannen för anknytningsteorin var en engelsk barnpsykiater samt psykoanalytiker vid namn John Bowlby. Bowlby vidareutvecklade teorin om modersdeprivation och är mest känd för sin trilogi om anknytningsteorin *Attachment and loss* som han producerade under 1960- och 1980-talet. Det hela började när WHO i slutet av 1940-talet bad Bowlby att forska i hur hemlösa barns situation kunde förbättras. Bowlby inriktade sin forskning på tidiga relationer och kom genom sin rapport *Maternal care and maternal health* att betona föräldrarnas betydelse för barnens utveckling och de risker som kan uppstå i samband med tidiga separationer och byte av vårdare för barn under tre år. (Broberg m.fl, 2008, 11-12)

Genom sin forskning konstaterade Bowlby att det är avgörande för barnets psykiska hälsa att det får uppleva en nära och obruten relation till mamman eller någon annan person som är barnets vårdare. Här framkom alltså ren fakta om tidiga separationers negativa effekt på barnets utveckling, men ännu fanns inga svar på frågan varför.

Det tidigare fokuset, som hade legat på barnets fysiska behov och hur dessa betraktades som primära, hade fått en törn i och med Harlows experiment och blev genom Bowlbys forskning helt upp och ner vända. Bowlby motsatte sig denna teori med sitt konstaterande ” Om den vore sann skulle till exempel ett barn på ett eller två år villigt ty sig till vem som helst som matar det, och så är det ju inte”. (Wennerberg, 2010, 36-37)

Rapporten gavs ut år 1951 och öppnade ett intresse över hela västvärlden för denna teori om tidiga separationer. Bowlby fortsatte sin forskning genom att undersöka hur tillfälliga vistelser i en främmande miljö kunde påverka barn. I resultaten framkom tydligt hur ett litet barn påverkas negativt av att skiljas från sina föräldrar. (Broberg m.fl, 2008, 11-12)

Mary Ainsworth var en amerikansk psykolog som samarbetade med Bowlby i början av 1950-talet och har kommit att bli ett av de kända namnen inom anknytningsteorin. Ainsworth förde anknytningsteorin in i en ny fas genom att presentera observationsstudier kallade Främmandesituationen. Hennes forskning fick sin start när hon iakttog

samspelet mellan barn och mammor i Uganda och Baltimore. I resultaten framkom en ny gren av anknytningen, dvs. att ett barns anknytningsbeteende är formbart och att bakomliggande orsaker till skillnader i barns beteende ligger i skillnaden i hur deras närhetssökande har bemötts av föräldrarna. (Wennerberg, 2010, 52-53)

Ainsworth ville genom forskning vidareutveckla Bowlbys teori om tidiga separationers påverkan på barn och det var här hennes undersökning Främmande-situationen kom att bli känd. Undersökningen gjordes på barn i ett års ålder och syftet var att få fram hur barnen hanterar de två centrala utvecklingslinjerna, dvs. närhet respektive autonomi. Dessa utvecklingslinjer kunde vara det motsatta paret till anknytning respektive utforskande. Dessa system betraktas inom anknytningsforskningen som uteslutande till varandra. Detta innebär att om ett barn känner sig tryggt vågar det också utforska sin omgivning, men om barnet är otryggt kan osäkerheten inför utforskandet ta över pga. att barnet inte vet om föräldern finns tillgänglig eller inte.

Undersökningen utfördes på det viset att barnet placerades i en främmande men trevlig miljö full med roliga leksaker som skulle aktivera barnet att utforska. Undersökningen beräknades ta ungefär 20 minuter och under denna tid skulle barnet utsättas för två korta treminutersseparationer från mamman. När mamman lämnat rummet kom en främmande barnskötare in i rummet och barnet var då ensam med denna person. Den främmande personen lämnar sedan också rummet och barnet blir helt ensamt. När barnets förälder sedan kommer tillbaka in i rummet observeras dess beteende gentemot föräldern. I dessa återföreningsepisoder syns tydligt hur barnet förhåller sig till sin förälder när dess anknytningssystem har aktiverats pga. att det blivit lämnat ensam i en främmande miljö tillsammans med en obekant person. (Wennerberg, 2010, 52-54)

Som Bowlbys tidigare forskningar har visat att barn mår dåligt av separation från föräldern och resultaten som framkommit att barnet har mått bra av återförening med föräldern så tog Ainsworths forskning delvis en vändning i den motsatta riktningen. I resultaten framkom att majoriteten av barnen som utsattes för Främmandesituationen vid återföreandet med mamman sökte sig till henne och använde henne som en trygg bas (ett begrepp som Ainsworth myntat) och detta kunde placeras inom ramarna för en trygg anknytning. Det framkom även barn som visade ett annat beteende som

skapade helt nya grenar inom anknytningsforskningen. Två av dessa hörde inom den organiserade anknytningen och fick benämningen otrygg-undvikande anknytning och otrygg-ambivalent anknytning. Den sistnämnda gruppen av barn påvisade ett så pass speciellt beteende att de skapade en helt egen kategori med benämningen otrygg-desorganiserad anknytning som skilde sig från de andra genom sin avsaknad av mönster. (Wennerberg, 2010, 54-57) Jag kommer i kapitel 4 att gå djupare in på de olika anknytningsmönstren.

Ainsworths Främmandesituations undersökning gav utvecklingspsykologerna ett redskap som kunde hjälpa dem att undersöka relationen mellan spädbarn och förälder på ett djupare plan än tidigare. Metoden uppfyllde de krav på reliabilitet och validitet som finns inom akademisk psykologi och kunde därför även börja användas som ett hjälpmedel för att kunna studera olika aspekter av barns utveckling. (Broberg m.fl, 2008, 11)

Peter Fonagy arbetar som forskningsledare, klinisk psykolog, läroanalytiker och handledare i analys av barn och vuxna. Med hjälp av tidigare forskning skapade han en ny gren i anknytningsteorin genom att fokusera på begreppen mentalisering och affektreglering. Enligt Fonagy har anknytningsrelationen inte bara det grundläggande syftet att garantera människans överlevnad, utan det utvecklas också ett system av representationer hos barnet som det senare kan använda i samspel med andra människor än den primära vårdgivaren. (Hart & Schwartz, 2010, 230) Detta kommer jag att gå djupare in på i kapitel 5.2.

3.2 Ny forskning

Forskningen kring anknytning har idag vuxit och jag har nedan tagit fram exempel på hur dessa forskningsresultat tillämpas inom dagens social- och barnomsorg.

Tibir-projektet (Tidig identifikation av barn i riskzonen) är ett projekt som genomfördes vid svenska socialservicebyrån i Helsingfors i samarbete med FSKC under åren 2003-2005. Syftet med projektet var att öka de professionellas kunskap

och färdigheter kring familjer och specifikt familjer med barn i riskzonen. Ur detta projekt utvecklades vidare fem projekt som baserade sig på Tibir.

En trygg dagvårdsstart- projektet genomfördes 2004-2006 och fokuserade på att skapa en så trygg dagvårdsstart som möjligt för barn under tre år samt stöd för hela familjen. Några av utvecklingsmålen var att beakta barnets enskilda behov, öka personalens känslighet inför barnets behov, stöd i föräldraskapet, främja samarbete mellan föräldrar och personal samt öka personalens kunskap i att identifiera risker hos barn så att ingripande kunde ske i ett tidigt skede. För att förverkliga dessa punkter skapades projektet *Fostran i samråd med föräldrarna*, där daghemspersonal deltog i utbildning för att öka sin kunskap samt att öva på hur denna kunskap skulle kunna tillämpas i det praktiska arbetet. I och med detta skapades *Trygg start*-modellen som spridit sig till många daghem.

Pikku-Saga- projektet som utfördes i Vasa under åren 2004-2006 hade som syfte att skapa samarbete mellan barnrådgivningen, dagvården, hemservicen och den sociala servicen. Genom detta samarbete skulle sedan skapas en modell för tidiga stödinterventioner för barn i 0-8 års ålder samt deras familj. Ur detta projekt kom även det kända *StegVis*-programmet att införas på finska i Finland. (Kanninen, m.fl, 2009, 15-16)

Utifrån ovanstående projekt skapade Katri Kanninen, Arja Sigfrids och Ann Backman, med hjälp av det Finlandssvenska kompetenscentret inom det sociala området – FSKC, en rapport vid namn *Med barnaögon, Egenvårdarmodellen – ett verktyg till en trygg och trivsamt dagvård*. Rapporten gavs ut 2009 och är en skrift bestående av två delar: *Med barnaögon. Trygg och trivsamt dagvård* och *Egenvårdarmodellen i praktiken "Man ser barnen bättre med denna modell"*. Teorin är förankrad i anknytningsbegreppet och temperamentsaspektet och handlar om moderns förståelse för hur barnets välbefinnande och utveckling påverkas av interaktion och färdighetsträning. Författarna har arbetat med att utbilda anställda inom dagvården genom att skapa en verktygslåda åt dem med redskap som behövs som egenvårdare eller andra som vårdar barn. Materialet i denna skrift baserar sig på dessa erfarenheter av författarna samt daghemspersonals exempel ur vardagen på ett daghem t.ex. om bemötande av barn.

Titeln på första delen med barnaögon skall beskriva strävan till att förstå barns upplevelser och låta detta styra uppläggningsen av daghemsvardagen. På daghemmet skall barnet få sina primära behov tillgodosedda, d.v.s. trygghet, överlevnad, kärlek, självständighet, autonomi, uppskattning, uppmuntran, förmågan att tro på sig själv, gränser, känslö- och behovsvalidering och glädje. För vissa barn blir dessa behov inte tillgodosedda hemma och att börja på dagis kan ge barnet ett nytt interaktionssätt. En egenvårdare på dagis kan hjälpa dessa barn att utvecklas i sin känsloreglering och t.o.m. korrigerera tidigare erfarenhet av bristande interaktion. (Kanninen, m.fl. 2009, 17-21, 36)

En annan tyngdpunkt inom projektet var samarbete med föräldrarna, vilket sker genom att daghemspersonal delar fostringsuppgiften med föräldrarna samt har en öppen kommunikation kring barnets utveckling och fostran. Genom detta samarbete kan föräldrarnas förståelse av barnets behov öka. Detta förespråkas genom att ordna hembesök, intervju och att börja det hela med en mjuklandning, d.v.s. en inkörningsperiod där både barnet och föräldrarna får vänja sig vid den nya situationen. (Kanninen, m.fl, 2009, 93-101)

”Vi vill ha glada och trygga barn på dagis”. Responsen på egenvårdarmodellen har varit positiv både ur föräldrars och ur daghemspersonals synvinkel (Kanninen, m.fl, 2009, 117). Personalen anser även att resultaten av modellen syns i den dagliga verksamheten med barnen genom att varje barns individuella behov uppmärksammas på ett systematiskt sätt. Föräldrar berättar att egenvårdarmodellen har varit en bakomliggande orsak till att de har valt ett visst dagis. (Kanninen, m.fl, 2009, 184)

Folkhälsan har tillsammans med Mannerheims Barnskyddsförbund skapat ett program vid namnet Föräldraskapet främst. Genom detta har de sammanställt en familjegrupsmodell för familjeträffar. Modellen bygger på den amerikanska versionen Parents First som har utvecklats i USA på 2000-talet. *Föräldraskapet främst* stöder nyblivna föräldrar och fokuserar på det reflektiva föräldraskapet. De har forskat inom den reflektiva förmågans hälsofrämjande faktor inom föräldraskapet och kommit fram till att den hjälper föräldrar och barn att förstå varandra bättre i vardagen. Fokuspunkten inom programmet har varit att få föräldrarna att fokusera på ”Vad försöker mitt barn säga mig?”

Familjegruppsmodellen går i praktiken ut på att familjer med små barn träffas i grupp tillsammans med två ledare sammanlagt 12 gånger. Grupperna finns på över 60 orter i Finland och det rör sig om runt 100 familjer i nuläget. Träffarna ordnas även på finska, där benämningen är Vahvuutta Vanhemmuuteen. Folkhälsan och Mannerheims barnskyddsförbund utbildar även gruppledare på både finska och svenska inom detta projekt. (folkhälsan.fi, 28.9.2011)

Föräldraskapets främsta grundstenar i anknytningsteori och teori om reflektiv funktion. Gruppträffarnas grundtanke är att stärka familjens egna resurser och genom detta skapa trygga och varaktiga relationer, samtidigt som familjens sociala nätverk förstärks genom gruppträffarna. Barnpsykiatern Jukka Mäkelä på THL poängterar att människan utvecklas snabbast under spädbarnsåldern, ungdomstiden och då vi blir föräldrar. Han anser att det reflektiva tänkandet är viktigt för att ett spädbarn inte klarar sig med bara vård utan det är minst lika viktigt att få uppleva en dialog med en annan människa.

Vid sidan om projektet har även Mirjam Kalland, docent vid Folkhälsans forskningscentrum och generalsekreterare vid Mannerheims Barnskyddsförbund påbörjat en forskning kring effekterna av projektet Föräldraskapets främsta. (folkhälsan.fi, 28.9.2011)

Mirjam Kalland har även forskat och haft seminarier kring ”Varför är det så viktigt med den tidiga anknytningen?” Här tar hon upp betydelsen av de tidiga erfarenheterna av omsorg och hur dessa i sin tur påverkar barnets känsla av trygghet och psykiska utveckling.

Under ett seminarium tar hon upp om Adverse Childhood Experiences, ACE, vilket jag fritt har översatt till negativa barndomsupplevelser. Exempel på dessa kan vara fysiskt- och psykiskt våld, sexuellt, alkohol- eller drogmissbruk, en familjemedlem som sitter i fängelse, en kroniskt sjuk familjemedlem, man lever med endast en eller ingen biologisk förälder, emotionell eller fysisk omsorgssvikt. (Kalland, personlig kommunikation, 2.11.2006)

Enligt ACE- studier har dessa barndomsupplevelser starka samband med bl.a. mental ohälsa i vuxenålder, beroendeproblematik och fysisk ohälsa, men detta behöver inte

betyda att det blir så. Kalland framlägger att det inte handlar om något kausalsamband, d.v.s. två barn som växer upp under likadana omständigheter behöver inte utvecklas på samma vis, på samma gång som olika barndomserfarenheter kan leda till likadana slutresultat.

Kalland har därför tagit upp frågan ”Varför kan det gå bra, fastän starten varit dålig?” och gett fyra olika svarsalternativ. Enligt hennes forskning beror de olika utfallen på sårbarhet och resiliens, tidpunkt och långvarighet, individers unika erfarenheter, korrigerande och ersättande erfarenheter och individens förmåga att bearbeta.

Slutresultatet handlar alltså mycket om att det är varje individs egen förmåga och de inre modellerna som spelar en stor roll i vart vägen bär. Enligt Kalland har varje människa en ”black-box” som innehåller våra tidigare erfarenheter och som gör det omöjligt för andra att förutsäga vår levnadsbana. Vi kan endast observera statistiskt och göra antaganden. (Kalland, personlig kommunikation, 2.11.2006)

Mary Main är en amerikansk professor i psykologi som inom anknytningsforskningen är mest känd för sitt arbete kring desorganiserad anknytning och vuxnas framförande av sina barndomsupplevelser. Tillsammans med sin man Erik Hesse skapade hon den berömda anknytningsintervjun, AAI, vars engelska namn är *Adult Attachment Interview protocol*. (Broberg, m.fl, 2008, 15) Denna intervju kommer jag att gå djupare in på i kapitel 8.2.

4 Anknytning och anknytningsmönster

Nationalencyklopedin definierar anknytning som att vara ansluten till en större helhet. Begreppet kommer från engelskans ’attachment’ och syftar till betydelsen av att något mindre och svagare hänger ihop med något större och starkare, vilket ger en klar bild av vad anknytning handlar om.

John Bowlby skrev i ett brev till sin fru under tiden som han höll på med sin anknytningsforskning: ”De flesta människor förknippar rädsla med att springa bort från något. Men det finns en annan sida av saken. Vi springer TILL någon...Det är så

skriande uppenbart, men jag tror att det är en ny tanke, och en revolutionerande sådan.” (Wennerberg, 2010, 33)

Anknytningsteorin strävar till att förklara den process som resulterar i ett psykologiskt band mellan barnet och dess vårdare. (Broberg, m.fl, 2006, 13) Det anknytningsmönster som skapas mellan barnet och föräldern blir ett intrapsykiskt mönster, d.v.s. något som inte går att observera direkt eftersom det finns inuti barnet och styr barnet även när föräldern inte är i närheten. Det yttre beteendet som kallas samspel är något som går att direkt observera och det uppvisar vilken anknytning barnet har till föräldern. (Karlsson, 2010, 20-21)

Enligt Ainsworth och Bowlby beskrevs anknytningen som ett känslomässigt band med sex gemensamma faktorer: 1) varaktighet, 2) riktat mot en specifik outbyttbar person, 3) av känslomässig betydelse, 4) personerna söker varandras närhet, 5) personerna upplever obehag vid separation från varandra, 6) trygghet, tröst och beskydd söks av den anknutne från dess anknytningsperson. (Broberg, m.fl, 2006, 55)

Fosterstadiet och de två efterföljande åren är den tid då en människans hjärna utvecklas som mest (Karlsson, 2010, 11). Förutsättningen för att ett litet barn skall kunna utveckla ett anknytningssystem är att det i barnets omgivning finns någon att knyta an till och som tar hand om barnet (Broberg, m.fl, 2006, 196). Människan föds med en överlevnadsinstinkt som hon utövar genom att tydligt signalera sina behov genom t.ex. gråt och skrik. På detta vis tillkännages ett behov av att ensamhet inte accepteras. Redan vid födseln är barnet beredd på att gå in i en relation med sin primära vårdare och det är just denna som skapar grundtilliten hos barnet. (Wennerberg, 2010, 51)

Det var detta som Ainsworth menade när hon myntade begreppet trygg bas, att ett barn redan från födseln är biologiskt förberett på att använda vårdaren som en trygg bas för att kunna utforska och som en trygg hamn att återvända till vid fara. Begreppet omfattar barnets inre upplevelse om att det finns en vuxen som är beredd att anta denna roll som emotionell utgångspunkt. Den trygga basen är en förutsättning för utforskande och när den finns där kan barnet få utlopp för sin nyfikenhet och självständigt börja upptäcka omvärlden. En trygg bas blir således även en förutsättning för barnets inlärande. Genom att ett barn får uppleva känslomässig

omsorg från föräldern gynnas deras kognitiva utveckling samt språkutveckling och detta stärker deras möjligheter att lära. (Broberg, m.fl, 2006, 216-217; Normell, 2012, 42; Killén, 2009, 36)

Människans högra hjärnhalva är den del som bearbetar känslomässig information samt organiserar vår känslomässiga inläring. Vänster hjärnhalva i sin tur har hand om de språkliga och medvetna funktionerna. Den tidiga kommunikationen mellan barnet och anknytningspersonen sker mellan de högra hjärnhalvorna, vilket innebär att det mesta sker omedvetet, även kallat implicit. I det implicita minnet hamnar våra känslomässiga färdigheter och i barnets fall hur det skall söka närhet i relationen till anknytningspersonen samt hur det skall reglera negativa känslotillstånd. (Wennerberg, 2010, 87)

Eftersom barnet vid födseln inte har ett verbalt språk att använda sig av, visar det sina behov genom handlingar. Detta kallas barnets anknytningsbeteende. Det handlar om en så kallad känslomässig kommunikation där barnet använder sig av blickar, ansiktsuttryck, tonläge, gester och röstmelodi. Barnet signalerar när det är trött, hungrigt, ledset, glatt m.m. och anknytningspersonen måste ha förmågan att kunna tolka dessa uttryck för behov. Om anknytningspersonen kan göra detta, skapas positiva känslor hos barnet som leder till en förstärkning av självet, medan en feltolkning från anknytningspersonen kan skapa stressreaktioner hos barnet.

Beroende på hur barnets signaler besvaras under det första levnadsåret, lagras detta i barnets minne. Detta betyder alltså att det yttre beteendet eller regleringen slutligen blir till en inre reglering hos barnet. På detta vis utvecklas barnets erfarenhetsstyrning i hjärnan och det inre självet skapas. (Wennerberg, 2010, 86-89)

Orsaken till barnets medfödda behov av trygghet hänger samman med att barnet kommer till världen med den medfödda affekten rädsla. Som Bowlby redan konstaterat har rädslan två sidor. Rädslan har och har alltid haft en centrall roll i människans psykologi och när vi blir rädda slår vårt överlevnadstänkande till. Automatiskt väljer vi att dra oss undan från faran som skapar känslan av rädsla, men på samma gång väljer vi också att dra oss mot någon som kan skydda oss från denna fara, d.v.s. rädsloreaktionen driver oss bort från fara och anknytningen driver oss nära en person som kan ge oss trygghet. (Wennerberg, 2010, 43)

Enligt Wennerberg (2010) styrs människan av två grundläggande drivkrafter, att komma nära andra människor och att utveckla en egen identitet. Dessa behov brukar inom anknytningsteorin benämnas närhet och autonomi och är medfödda. Hur dessa behov utvecklas är sedan beroende på om barnets anknytning är trygg eller otrygg. (Wennerberg, 2010, 15)

Genom Ainsworths främmandeforskning, som jag introducerat i kapitel 3.1, framkom att anknytningen vidare kan beskrivas med hjälp av olika sorters mönster. Jag kommer här nedan att gå djupare in på dessa.

4.1 Trygg anknytning

Undersökningar av ”normalpopulationer” visar på att 60-70 % av alla spädbarn har en trygg anknytning till minst en av föräldrarna. Den trygga anknytningen hör till det som kallas ett organiserat anknytningsmönster. Anknytningar inom det organiserade anknytningsmönstret innebär att barnet under sitt första levnadsår har haft ett konsekvent samspel med föräldern. Genom detta har barnet fått möjlighet att tillsammans med föräldern skapa en fungerande inre arbetsmodell och en strategi för att få sina behov tillgodosedda. (Broberg, m.fl, 2006, 189-191)

Om den person som barnet tyr sig till vid rädsla besvarar barnets trygghetssökande, lär sig barnet att reglera sin stress och hyperaktivitet till en normal nivå. Grunden till att ett barn skall bli tryggt anknutet är att det under sitt första levnadsår har fått sina psykiska och fysiska behov av närhet tillgodosedda av anknytningspersonen. (Wennerberg, 2010, 51)

Enligt Bowlby är barnets viktigaste uppgift under 9-18 månaders ålder att få en trygg relation till sin vårdare och att inte separera från anknytningspersonen. Han menade att så länge en trygg grund finns, kan även självständighet utvecklas hos barnet. Bowlby valde att kalla detta skeende närmande och särskiljande och detta är en av de mest utmärkande egenskaperna hos tryggt anknutna personer; en balans, mellan dessa två processer. Genom att dessa barn har denna balans kan de både söka skydd hos

vårdaren men behöver aldrig vara rädda för att bli övergivna när de väljer att utforska sin omgivning och utveckla sin självständighet. (Wennerberg, 2010, 17-19)

Det mest kända sättet att mäta ett anknytningsmönster är med Ainsworths främmandesituation vars upplägg jag tagit upp i kapitel 3.1. Barnets mönster kan här mätas genom att det utsätts för, som Wennerberg (2010) beskriver, det ”naturliga ledtrådar till fara”. Det som undersöks är hur barnet hanterar sin rädsla och hurudan balans det är mellan utforskande och anknytande.

De barn som genom Främmandeforskningen fick benämningen tryggt anknutna var sådana barn som under experimentet lugnt kunde utforska den okända omgivningen eftersom mamman fanns i rummet som en trygg hamn. Barnen beskrevs som tryggt anknutna eftersom de hade en bra balans mellan närhetssökande och autonomi, d.v.s. att de gråter och protesterar när mamman lämnar rummet, men tröstas snabbt vid återföreandet och kan sedan återgå till leken. Trygga barn har en flexibilitet i sitt behovsväxlande. När mamman finns i rummet aktiveras barnets utforskande system och när barnet är ensamt aktiveras dess anknytningssystem. Mammorna till trygga barn ansågs vara känslomässigt tillgängliga och mottagliga för sina barns signaler och behov. Karaktäristiska drag för dessa barn är deras tilltro till att föräldern finns tillgänglig och har förmågan att ge känslomässig spegling. Det handlar alltså om en grundläggande tillit. (Wennerberg, 2010, 54-55, 78; Rydén & Wallroth, 2010, 43)

4.2 Otrygg – undvikande anknytning

Andelen barn med en otrygg-undvikande anknytning ligger i västerlandet kring 15-25 %. Enligt psykoanalytiker Stephen Mitchell är ett otryggt barns anknytning inte mindre stark än ett tryggt anknutet barns. Det som är enormt viktigt att komma ihåg inom anknytningsteorin är att oberoende om barnet befinner sig i en trygg eller otrygg relation till sin förälder knyter de an till dem för att överleva. Detta oberoende av om föräldern ger kärlek och omsorg eller försummar och t.o.m. misshandlar barnet. (Broberg, 2006, 190; Wennerberg, 2010, 22)

I Ainsworths främmandesituation som jag har tagit upp i kapitel 3.1 visade de otryggt-undvikande barnen ett beteende som stred mot all tidigare anknytningsforskning. Dessa barn lade inte större uppmärksamhet vid mamman varken när hon fanns i rummet eller när hon avlägsnade sig. Barnen ägnade all sin uppmärksamhet åt leksakerna i rummet och vid återförenandet med mamman ignorerade de henne och avvisade hennes kontaktförsök. Här fanns ingen balans mellan närhet och autonomi, utan barnet hade helt gett upp hoppet om att få närhet och hängav sig endast åt utforskande. Barnen använde inte föräldern som en trygg bas och vid återförenandet med denne undvek de ögonkontakt samt vände sig bort från föräldern.

Dessa barn kom att påminna om barn som Bowlby har beskrivit i sin teori om detachment – fasen, vilket i denna situation innebär att barnet har tappat hoppet om att mamman överhuvudtaget skall återvända. Mammorna till dessa barn uppvisade ett avvisande beteende till sina barns anknytningsbeteende och undvek fysisk kontakt samt drog sig undan om barnet t.ex. grät. Detta i sin tur ledde till att barnen skapade en deaktiverande anknytningsstrategi som går ut på att stänga av alla uttryck av närhetsbehov, eftersom de har lärt sig att ett sådant beteende endast för mamman längre bort. Trots att de har blivit ledsna av separationen från föräldern, vågade de inte visa detta p.g.a. rädslan för att bli avvisade. (Wennerberg, 2010, 55-56; Broberg, m.fl, 2006, 189-190)

Otryggt-undvikande barn har skapat ett tankesätt som säger ”Det gör mig inget om du försvinner, jag behöver inte dig, jag klarar mig”. På detta vis slipper barnet smärtan av att bli lämnad men förlorar på samma gång förmågan att skapa känslomässiga relationer. Barnen uppvisar en fasad av lugn och obryddhet, men inom dem finns samma behov av närhet och kärlek som hos alla barn. (Rydén & Wallroth, 2010, 44)

4.3 Otrygg – ambivalent anknytning

I Ainsworths främmandesituation, som jag har tagit upp i kapitel 3.1, visade de otryggt-ambivalenta barnen tecken på att ha ett konstant påslaget anknytningsystem. Det som kännetecknar dessa barn är att de maximerar sina behov, alltså raka motsatsen till den ovanstående kategorin, otryggt-undvikande barn. Ambivalent

anknutna barn är oroliga fastän föräldern är fysiskt närvarande och de blir fruktansvärt upprörda när föräldern lämnar rummet.

Under främmandesituationen var barnen oroliga redan när de kom in i det okända rummet och utforskade inte någonting runtomkring sig. Barnen protesterade när mamman lämnade rummet, men även när hon var fysiskt närvarande var det som att de sökte efter henne och lät sig inte tröstas. Dessa barn ansågs ha en hyperaktiverande anknytningsstrategi där deras anknytningssystem var konstant påslaget. Mammorna till dessa barn svarade ombytligt och oförutsägbart på barnens behov. Samspelet mellan barn och mor varierade beroende på mammans behov och endast när hon själv valde att vara tillgänglig gav hon barnet närhet. (Wennerberg, 2010, 56)

Under forskning får separationer ofta kortas ner eftersom barnen blir hysteriska och kan ligga på golvet och skrika tills föräldern kommer tillbaka. P.g.a. bristen på tilltro till föräldern finns en ständig osäkerhet hos barnet vid separationer och återföreningar. Inom barnet blandas tusentals olika känslor, både positiva och negativa, eftersom de inte vet vad de kan förvänta sig av föräldern när denne återvänder.

Vid återföreandet har det därför ingen skillnad hur föräldern beter sig. Oberoende om föräldern ger tröst så försätts inte barnets anknytningssystem i viloläge. Detta beror på att dessa barn har upplevt en väldigt varierande anknytning som har skiftat beroende på föräldrarnas behov och inte barnets eget. Barnet har alltså blivit tröstat ibland och andra gånger avvisat, vilket har lett till att barnet inte litar på föräldern och denne har i sin tur inte förmågan att lugna ner sitt barn. (Broberg, m.fl, 2006, 190-191)

Genom denna forskning framkom att barn som inte får den trygga anknytning som de behöver skapar ett sätt att överleva som kallas en ”näst bästa strategi”. Ovanstående otrygga barn, som inte får den primära tryggheten av föräldern, skapar egna anknytningsmönster och strategier för att uppnå ”sekundär upplevd trygghet”. På så vis kan de genom att följa dessa strategier kontrollera anknytningsrelationen. (Wennerberg, 2010, 57)

Ett barn med otrygg-ambivalent anknytning påminns ständigt om att relationer med andra människor är opålitliga. P.g.a. osäkerheten inom barnet bildas även ett beroende

av att ständigt iaktta hur anknytningspersonen betar sig och detta tar sig i uttryck i olika känsloutbrott hos barnet. Genom att barnet hela tiden fokuserar på moderns göranden och vänjer sig vid att bara få sina behov tillgodosedda ibland skapas en otrygg grund för att barnet skall kunna skapa sin egen självständighet genom utforskande. Andelen otryggt-ambivalent anknytta barn i västerlandet ligger runt 5-15 %. (Rydén & Wallroth, 2010, 44-45; Broberg, m.fl, 2006, 191)

4.4 Otrygg – desorganiserad anknytning

Följande anknytning kom att skapas p.g.a. att en del av barnen i Ainsworths Främmandesituation- undersökning inte gick att placera inom några av de ovanstående kategorierna. Viktigt att påpeka är att denna anknytning inte går att se som ett fjärde anknytningsmönster, utan skall istället ses som en anknytning med avsaknad av mönster (Broberg, m.fl, 2008, 180). Den desorganiserade anknytningen anses vara den allvarligaste av dem alla. Ungefär 15 % av barn som lever i medelklassmiljöer uppvisar en desorganiserad anknytning och går man över till grupper med lägre status så stiger procenten ytterligare till 25 %. Slutsatsen blir att ungefär vart sjätte barn lider av desorganiserad anknytning. (Wennerberg, 2010, 21)

Skillnaden mellan organiserad och desorganiserad anknytning är att samspelet mellan förälder och barn i detta fall bygger på rädsla. Den desorganiserade anknytningen uppstår när ett barns förälder både är utgångspunkten för fara samt trygghet. Barnets anknytningssystem aktiveras vid rädsla och barnet dras automatiskt mot föräldern för att söka trygghet, men ju närmare barnet kommer föräldern, desto räddare blir det. Denna situation skapar s.k. konfliktbeteenden som innebär att barnet fångas i de motstridiga impulserna närmande och undvikande. (Wennerberg, 2010, 22, 153-154; Broberg, m.fl, 2006, 192-193; *Psykologitidningen* 9/08, 6-7)

Vid Ainsworths främmandesituation påvisar dessa barn väldigt speciella beteendemönster. Handlingar som förekom vid undersökningen var att gömma sig för föräldern, vända ryggen till föräldern, gå i cirklar mot föräldern, backa från föräldern, gömma ansiktet i händerna när föräldern kom tillbaka in i rummet samt frysa till mitt i en rörelse eller hamna i ett s.k. trancetillstånd. Detta kan ses som att barnets beteende-

strategi har kollapsat p.g.a. motstridiga impulser av närmande och undvikande beteende gentemot föräldern. (Wennerberg, 2010, 78)

Vanligt förekommande orsaker till att en desorganiserad anknytning skapas är psykisk/fysisk eller sexuell misshandel av barn. Här ligger procenten av desorganiserad anknytning runt 80 %. En annan riskgrupp är barn med föräldrar som lider av psykiska sjukdomar eller som missbrukar. Andra bakomliggande orsaker kan även vara föräldrarnas obearbetade trauman eller upplevelser. I en sådan situation kan barnets känslomässiga signaler av behov påminna föräldern om obehagliga trauman och hon reagerar därför med att bli arg eller aggressiv.

Lika som med de ambivalent anknytna barnen har de desorganiserade barnen fått uppleva oförutsägbart beteende från föräldern, samt i detta fall ibland även skrämmande beteende. Barnen befinner sig i ett ständigt stresstillstånd där de inte vet vad de kan, ska eller får känna och största delen av deras tid går åt till att hantera detta tillstånd. Detta leder i sin tur till att de blir oförmögna att utveckla en organiserad anknytning samt att skapa ett organiserat mentalt mönster av relationer. (Broberg, m.fl, 2006, 193-194; Rydén & Wallroth, 2010, 45)

En stor del av psykiatrins patienter har sannolikt haft en desorganiserad anknytning och enligt Wennerberg är det för vårdpersonalen viktigt att ha kunskap i hur denna anknytning fungerar och vad dessa människor har varit med om för att kunna ge dem den vård som de behöver. (Wennerberg, 2010, 21)

5 Anknytningens betydelse för senare utveckling

”Nästan ingen av oss går helt oskadd ur det långa beroendetillstånd som är vår arts barndom”, säger Paul Watchel. Med detta syftar han till barnets totala utlämning av sig själv till anknytningspersonen för att kunna utveckla sina affekter och lära sig förstå sig på sig själv och sin omgivning. I en trygg anknytningsrelation blir detta inget negativt beroende utan en djup kärlek, men genom barnets sårbarhet finns också risken för övergivenhet och ett hot mot självets uppbyggnad. (Wennerberg, 2010, 22)

Anknytningsteorin beskriver hur anknytningen utvecklas till inre arbetsmodeller hos barnet, d.v.s. barnets bild av sig själv, bilden av viktiga närstående samt samspelet med dem. Detta kunde ses som att anknytningen ”präntas” in i barnets hjärna. Det blir därför också en viktig beståndsdel i personlighetsutvecklingen och följer på så vis med en människa genom hela livet. (Broberg, m.fl, 2006, 13)

En känd forskning inom detta område är Minnesotastudien som genomfördes av den akademiske psykologen Alan Sroufe under 30 års tid. Forskningen fokuserade på anknytningsteorin ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv. Studien utfördes på 267 barn ända från före deras födsel till deras vuxenliv. Sroufe valde att fokusera på barn med otrygg anknytning och hittade dessa genom att fånga upp unga och fattiga gravida kvinnor på mödravårdscentraler. På mammorna gjordes grundläggande undersökningar om livsstil och psykiskt välmående och senare när barnen föddes fortsatte forskningen att inrikta sig på dem.

Studien skiljer sig från andra forskningar genom att inte fokusera på anknytningens stabilitet och göra de vanliga undersökningarna genom att iaktta barnets beteende. I forskningen ställde man istället frågan hur ett barns anknytning påverkar dess förmåga att lösa olika utvecklingsuppgifter senare i livet. (Broberg, m.fl, 244-246)

Som tidigare förutspått skulle barn med trygg anknytning skapa ett beroende till sina föräldrar pga. den goda relationen. Denna aspekt var av intresse under Minnesotastudien och något som Sroufe valde att forska i var om barnens anknytning påverkar deras relationer till andra vuxna senare i livet. Detta iaktogs genom att placera barn med olika anknytning i en s.k. projekt förskola. Här iaktogs hur barnen förhöll sig till de vuxna och hur samspelet dem emellan fungerade. Resultaten motsatte sig till ovanstående påstående om att trygga barn blir beroende av föräldrarna. Istället framkom att barn som har fått en trygg uppväxt med sina behov tillgodosedda har skapat en större förmåga att fungera självständigt. Under forskningen tog de trygga barnen kontakt med de vuxna endast när de hade fått en uppgift som var för svår att klara av själv. De var enligt Sroufe inte beroende av känslomässigt stöd eller uppmuntran från de vuxna.

De otrygga och ambivalenta barnen uppvisade ett betydligt större beroende av de vuxna i sin närhet. Dessa barn sökte sig inte till de vuxna på samma sätt som de

trygga, utan närhetssökandet handlade bl.a. om kroppslig kontakt och klängande. Dessa barn ansågs vara ytterst osjälvständiga. Ur Minnesotastudien framkommer alltså tydliga resultat på hur det kan dras paralleller mellan anknytningsrelationen och senare relationer till andra viktiga vuxna. (Broberg, m.fl, 2006, 247-253)

Sroufe sammanfattar själv sin forskning genom att påpeka att anknytningsmönstren inte kan ses som de enda orsakerna till vissa resultat, men barnets anknytning har en avgörande betydelse för social association, styrning av kroppens aktivering samt reglering av känslor och nyfikenhet. ” *Anknytningserfarenheter förblir...avgörande för formandet av personligheten.*”, säger Sroufe. (Broberg, m.fl, 2006, 254)

5.1 Inre modeller

Inre modeller eller arbetsmodeller är något som barnet skapar i samspel med föräldrarna och som enligt Bowlby är en viktig del i anknytningssystemet. Barnet får genom samspelet modeller av hur det själv är, hur andra människor fungerar samt vad det kan förvänta sig av andra. Det är alltså genom erfarenheter av samspel som modellerna skapas i s.k. anknytningsrelevanta situationer och då i synnerhet sådana där barnets anknytningssystem är aktiverat pga. till exempel rädsla eller ledsenhet. Hur föräldern sedan reagerar på detta beteende ligger som grund för hur barnets arbetsmodeller börjar se ut. Begreppet inre modeller brukar därför kallas mentala representationer av verkligheten. Modellerna finns till för att hjälpa barnet att tyda och förutsäga anknytningspersonens beteende men också för att kunna hantera sina egna känslor och handlingar. (Broberg, m.fl, 2006, 129-130)

De inre modellerna utvecklas således utgående från anknytningspersonens beteende gentemot barnet. Beroende på hur pass tillgänglig anknytningspersonen är, på vilket sätt barnet blir bemött och hur den vuxna svarar på barnets signaler för behov utgör grunden för barnets modeller av andra människor. Barnet skapar sin inre modell av sig själv genom att iaktta vilket beteende som anses accepterat av anknytningspersonen och vilket som anses vara oacceptabelt. Grundstenen i de inre modellernas utveckling inom barnet ligger dock i vilket värde barnet känner att det har i anknytningspersonens ögon. Den känsla som barnet har av sitt eget värde är alltså

beroende av hur de upplever att anknytningspersonen bemöter deras behov. Om barnet känner sig värdefullt kommer det också att uppfatta sig själv som en värdefull person, vilket leder till att en trygghet skapas inom dem. Denna trygghet leder i sin tur till att de inte har några svårigheter med att visa både positiva och negativa känslor gentemot sin omgivning, eftersom de inte är rädda för att bli övergivna pga. dessa känslor. När de inre modellerna har skapats inom barnet följer de med genom hela livet och påverkar hur individen fungerar i samspel med andra människor. (Broberg m.fl, 2006, 129-130; Normell, 2012, 42-43)

Enligt Bowlby har barn som har upplevt en trygg anknytning som små större förutsättningar att även uppleva sig som trygga senare i livet. Detta skeende brukar kallas att anknytningen är stabil över en tid, dvs. att det trygga barnets inre arbetsmodeller kan uppdateras och bli mer stabila med tiden, vilket gör dem mer svårföränderliga. (Broberg, m.fl, 2008, 26)

Om föräldern har varit okapabel att ge sitt barn en empatisk och trygg omsorg leder detta i ett senare skede till det motsatta; att barnet inte får förmågan att skapa några inre bilder av sig själv eller av andra. De inre bilderna är viktiga för människan eftersom de hjälper henne att hållas lugn och klara av påfrestande situationer. (Rydén & Wallroth, 2010, 222)

5.2 Mentalisering

Människans djupaste önskan är att bli sedd och förstådd. Därför försöker hon hela tiden förstå sina egna tankar, känslor och beteenden men också andras. Den vanligaste förklaringen till denna mentaliserande process kommer från engelskans 'holding mind in mind', d.v.s att vara medveten om medvetandet. (*Psykologitidningen*, 12/08, 6; Rydén & Wallroth, 2010, 89)

Mentaliseringsförmågan går hand i hand med anknytningen och de inre modellerna pga. att förmågan att kunna mentalisera är beroende av hurudan anknytning en människa har haft och hur detta i sin tur har lett till skapandet av de inre arbetsmodellerna. Normell (2012) förklarar mentaliseringsbegreppet med dessa

beskrivande ord: ”att kunna se sig själv utifrån och andra inifrån”. (Normell, 2012, 13)

För att ha förmågan att kunna mentalisera måste vi först bli medvetna om att vi har ett själv, alltså vi måste veta att vi finns. Ett nyfött barn har ingen vetskap ens om sin egen existens och har ännu inte förstått att det innehar egna tankar och känslor. Det är med hjälp av sin omgivning som barnet blir medvetet om sig själv. (Wallroth, 2010, 45)

Ett barns mentaliseringsförmåga får sin grund i den första anknytningsrelationen och bygger sedan vidare på denna. Förmågan handlar om hur vi tolkar och förstår saker som sker omkring oss, hur vi bearbetar dem och slutligen placerar dem i vårt självbiografiska minne. Mentaliseringsförmågan brukar därför kallas för människans psykiska immunförsvar. (Wennerberg, 2010, 103-104)

Med begreppet mentalisering menade psykologen Peter Fonagy barnets förmåga att skilja mellan inre och yttre verklighet, mentala och känslomässiga processer samt medvetna och omedvetna tillstånd hos sig själv och andra. Människans mentaliseringsförmåga uppstår under de fem första levnadsåren när barnets kognitiva och emotionella utveckling övergår till medvetenhet och reflekterande. Barnets mentaliseringsförmåga skapas via barnets inre själv som i sin tur har formats av hur de viktiga vuxna i barnets omgivning har bemött barnets behov.

Mentaliseringsbegreppet har fyllt ett tomrum i den tidigare anknytningsforskningen genom att styrka vikten av föräldrarnas förmåga att kunna mentalisera om sitt barn, d.v.s. förstå barnets inre mentala tillstånd. I denna förståelse ingår att se barnets inre kapacitet och dedikera barnet inre mentala tillstånd som känslor, önskningar och viljor. Genom att bli förstådd av en annan människa som en mental varelse, skapas inom barnet även en förmåga att börja förstå sig på sitt eget inre mentala tillstånd och på sig själv. Därav har ett starkt samband mellan föräldrarnas mentaliseringsförmåga och den trygga anknytningen mellan förälder och barn skapats. En förälder måste vara trygg i sin egen mentaliseringsförmåga gällande sitt inre innan hon kan utforska vad som rör sig i barnets mentala. Utforskandet av barnets mentala inre förutsätter att föräldern är öppen och respektfullt. Detta brukar benämnas som den mentaliserade självförståelsen. (Wennerberg, 2010, 104-106)

Mentalisering hänger samman med våra affekter, d.v.s. våra känslor, och det är affektregleringen som lägger grunden för den kommande mentaliseringsförmågan. Affektregleringen lär sig barnet med hjälp av spegling, dvs. att föräldern visar en känsla som sedan speglar av sig på barnet eller tvärtom. Vid spegling lär sig barnet att hantera sina känslor samt att hålla reda på vilka känslor som är egna och vilka som hör till den andra. Spegling kommer jag att gå djupare in på i kapitel 6.1. (Wennerberg, 2010, 108, 111)

Affekternas primära funktion är att driva en människa från att känna till att handla. Enligt psykologen och filosofen Silvan Tompkins innehar vi människor nio s.k. primära affekter. Dessa är: förvåning, rädsla, intresse, lidande, ilska, glädje, äckel, avsky och skam. Förutom att skapa handling har affekterna även funktionen att få oss att låta bli att handla såsom vi känner, vilket kallas för att dämpa stötar.

Fonagy har i sin mentaliseringsforskning valt att kalla dessa stötdämpare för människans mentaliserande affektivitet och delat upp det i tre kategorier: identifikation av affekt, modulering av affekt samt uttryck av affekt. Han menar alltså att det första steget är att identifiera känslan och känna igen vad vi känner, vilket i sin tur leder till att vi även kan kontrollera den. Moduleringen handlar om att kunna ha kvar en känsla men förändra upplevelsen av den. T.ex. om vi känner en riktigt dålig känsla är det bra att kunna försöka ändra på denna och få något positivt ur den istället för att dras ner och fastna i den negativa affekten. Slutligen efter att ha känt igen känslan och klarat av att hantera den måste vi också kunna förmedla den åt andra. Ibland är det inte lätt att lägga ord på våra känslor, men för att kunna uttrycka känslan måste vi enligt Fonagy först reglera våra affekter innan vi kan skapa ett sammanhang av förståelse och innebörd. (Rydén & Wallroth, 2010, 62-83)

Som jag tidigare har påpekat brukar mentaliseringsförmågan kallas människans psykiska immunförsvar och en orsak till detta är att en välutvecklad förmåga att mentalisera är det bästa skydd en människa kan ha mot psykiskt lidande och traumatiska händelser. Förmågan hjälper oss att hantera svårigheter som kommer emot och minskar risken för depression tack vare att vi med hjälp av mentalisering kan se saker ur flera perspektiv och detta hindrar oss från att fastna i negativa tolkningar.

Här framkommer vikten av att kunna modulera, vilket var det andra steget i Fonagys mentaliserande affektivitet. Om människan utsätts för en hemsk händelse finns det risk för att detta kan förbli ett trauma inom henne. Har vi en välutvecklad mentaliseringsförmåga, kan vi bearbeta händelsen och komma undan traumat. I vissa fall där förmågan är för outvecklad för att räcka till att kunna modulera den hemska händelsen, kommer vi att bli traumatiserade. (Wallroth, 2010, 82-83)

Mentaliseringsskalan, RF-skalan (Reflective-Functioning-scale), är ett mätinstrument som Peter Fonagy och hans kollegor har skapat för att kunna mäta människans mentalisering samt med hjälp av detta på ett ungefär kunna förutsäga anknytningsrelationen. Mätningen går ut på att det först görs en anknytningsintervju (AAI-intervjun, kapitel 8.2) och med hjälp av denna iakttas förmågor som hänger samman med en god mentaliseringsförmåga. Med hjälp av denna undersökning kunde forskarna utifrån föräldrarnas mentaliseringsförmåga få en ganska god bild av hur föräldrarnas kommande barn skulle börja fungera. I resultaten framkom att föräldrar med god mentaliseringsförmåga enligt RF-skalan hade en fyra gånger större chans att få en trygg anknytningsrelation till sitt barn, oberoende av egna anknytningsupplevelser. Detta innebar alltså att ett mönster av dåliga anknytningar kan brytas om mentaliseringsförmågan är välutvecklad. (Rydén & Wallroth, 2010, 102-103)

6 Föräldraskap

Winnicott påstod en gång att ”*Det finns inga barn*” och med detta menade han att när vi försöker iakttä och beskriva ett barns beteende märker vi ganska snabbt att det inte bara är barnet som vi observerar, utan även en annan person. Han menade alltså att varje litet barn är en del av en relation och innehar inte förmågan att existera ensam. (Abrahamsen, 1999, 83)

Ett barn har enligt forskaren Mary Main inte ”råd” att inte göra allt i sin makt för att bibehålla relationen till föräldern, medan föräldern däremot har ”råd” att vara okänslig mot sitt barn. Detta menat i evolutionära termer och syftar till den biologiska ojämlikhet som finns mellan förälder och barn. För ett barn är föräldern dess enda

chans till överlevnad, medan barnet ur föräldrarnas synvinkel är en bland många möjligheter att föra sina gener vidare. Mains make och forskningsmedarbetare Erik Hesse styrker detta med att säga ”*Om ungen kommer bort från sin mamma är han död inom en timme*” eftersom mamman är barnets enda överlevnadspunkt. (*Psykologitidningen*, 10/09, 4-5)

I ovanstående kapitel har det behandlats både inre modeller och mentalisering och dess betydelse för barnets utveckling som en självständig individ i samhället. Jag har påpekat vikten av ett gott samspel som en förutsättning för en god mentaliseringsförmåga samt för barnets möjlighet att utveckla fungerande inre arbetsmodeller. Eftersom barnet är hjälplöst utan sina viktiga vuxna, dvs. föräldrarna, vilka fungerar som den spegel som barnet ser sig själv i och för första gången skapar sin identitet av, kommer jag i detta kapitel se på anknytningen ur ett föräldraperspektiv. Eftersom föräldern skall vara den trygga punkten för sitt barn samt fungera som en startbana ut i livet, anser jag det viktigt att ta upp de olika områdena som föräldraskapet omfattar.

Den första relation som ett barn skapar är relationen till föräldern och detta är grundstenen för att anknytningen skall kunna utvecklas. Relationen har två viktiga sidor. Dels skall föräldern lära känna sitt barn och skapa en vilja att ta hand om barnet, men barnet skall även lära sig att känna igen sin förälder och börja känna samhörighet med denne. Detta första steg i relationen mellan förälder och barn kallas med ett engelskt begrepp för ’binding’, svensk översättning bindning. Bindning brukar beskrivas som en emotionell upptagenhet som modern skapar till sitt barn under tiden hon är gravid eller när hon just fött barnet. Bindning är föräldrarnas beteendesystem motsvarande till barnets anknytningssystem, med skillnaden att föräldern inte söker skydd utan istället erbjuder barnet sitt skydd, alltså går behovet i en motsatt riktning. Föräldrarnas bindning till sitt barn sker när barnet för denne uppfattas som en verklighet och då skapas ett livslångt band mellan föräldern och barnet. (Broberg, m.fl, 2006, 82; 208-209)

När Ainsworth gjorde sin undersökning Främmandesituationen (kapitel 3.1) fokuserades denna mest på barnets beteende när mamman lämnade rummet, men under forskningens gång började Ainsworth allt mera även lägga märke till skillnader i föräldrarnas beteende. Det som hon lade märke till var att trots att vissa mammor låg inom kategorin för trygg anknytning använde de sig inte nödvändigtvis av liknande

omsorgsstilar. Med detta menas t.ex. att en del av mammorna gav sina barn mera kroppskontakt men inte så mycket ögonkontakt, medan andra satsade mest på den verbala kontakten med sina barn osv. Utifrån detta skapade Ainsworth olika skalor för att mäta föräldrars lyhördhet samt känslighet för barnets signaler och delade upp dessa i fyra dimensioner. (Broberg, m.fl, 2006, 214-215)

Lyhördhet – brist på lyhördhet berör mammans förmåga att svara på sitt barns signaler och kommunikation med rätt svar. Med detta menas att mamman skall kunna tolka vad och hur mycket barnet behöver i en viss situation. T.ex. måste mamman värdera hur mycket tröst barnet vill ha när det är ledset, men också kunna känna av när barnet vill vara ensamt och skapa självständighet.

Acceptans – bortstötande handlar om att behandla barnet som ett barn och möta det på den nivå som det befinner sig. För ett litet barn är mycket ännu svart och vitt och om mamma blir arg för något beteende kan barnet lätt få för sig att mamman inte tycker om barnet alls. Mamman måste därför här ha förmåga att visa att det handlar om ett visst beteende som hon inte tycker om, men att hon ändå accepterar och tycker om barnet.

Samarbete – inblandning handlar om att lossa på tyglarna i sådana situationer som inte kräver full kontroll. Mamman måste låta barnet få bestämma saker och ting själv, men i sådana situationer då barnet inte vet sitt bästa måste hon kunna gripa in och göra valet åt sitt barn. Mamman skall inte kontrollera sitt barn utan vägleda det.

Tillgänglighet – ignorans syftar till den fysiska och psykiska närhet som mamman skall kunna ge sitt barn. Det är för barnet viktigt att mamman finns fysiskt närvarande i barnets liv, men det är minst lika viktigt för barnet att veta att det finns i mammans tankar även när hon inte är fysiskt närvarande.

Dimensionerna ansågs enligt Ainsworth ge ett sorts mått på mammans lyhördhet inför sitt barn, vilket i sin tur påverkar barnets anknytningskvalitet, dvs. möjligheten att utveckla en trygg anknytning. (Broberg, m.fl, 2006, 215-216)

Denna fokusering på föräldrars lyhördhet ledde till att forskarna ville ta reda på varför det fanns skillnader i föräldrars beteende gentemot sina barn. De ville undersöka vad

som styr en förälders omvårdnadsbeteende och kom på detta vis in på Bowlbys tankar kring huruvida föräldrarnas tidigare anknytningsupplevelser har en påverkan.

Föräldraskapet är något som enligt Bowlby är en medfödd egenskap hos en människa, vi har en inneboende känsla av att vilja ta hand om våra barn. Mycket av på vilket sätt vi som vuxna människor väljer att vårda vårt barn drar paralleller till hur vi själva har blivit ”föräldrade”, som Bowlby uttrycker det, alltså vilken vård vi är vana vid att våra föräldrar har gett oss. Utvecklingen av föräldrarollen sker redan i den tidiga barndomen och fungerar som en grund som sedan byggs på. Med hjälp av könsmognaden skapas sedan en utveckling och förändring i vår inställning till föräldraskap och vi får en tro på vår egna reproduktivitet. Trots att detta medfödda behov finns hos alla människor betyder det inte nödvändigtvis att alla har ett likadant föräldrarbeteende. En förälders omsorgsbeteende omvandlas beroende på barnets anknytningsbeteende och eftersom alla människor är individuella visar barn sina behov på olika sätt, vilket leder till att föräldrarna svarar utgående från detta på sina barns behov. (Broberg, m.fl, 2006, 197-198; 202)

Tidigare har mycket av forskningen inom detta område fokuserat på barnets anknytningsbeteende som iaktogs genom främmandesituationen. När intresset sedan började dra sig mera mot föräldrarnas beteende, skapades den kända anknytningsintervjun (AAI) som jag kommer att berätta mera om i kapitel 8.2. Genom denna intervju kunde forskaren få reda på föräldrarnas minnen och upplevelser av sin egen anknytning som barn och vidare fundera kring huruvida denna hade påverkat deras vuxna liv och anknytningen till deras egna barn. (Broberg, m.fl, 2006, 200)

Utgående från all forskning som har gjorts inom detta område kan säkert sägas att förhållandet mellan förälder och barn har en tendens att upprepas i nästa generation. En förälders sätt att besvara sitt barns signaler kan härledas tillbaka till deras egen barndom och upplevelser av omsorgsbeteende. (Killén, 2009, 18-19)

6.1 Spegling

Det sägs att den största lyckan hos ett litet barn är att se sig själv speglas i sin anknytningspersons ansikte, medan den största olyckan är att bara se anknytningspersonens ansikte (Abrahamsen, 1999, 120).

I kapitel 5.2 om mentalisering nämnde jag vikten av spegling och dess betydelse för utvecklingen av mentaliseringsförmågan. Ansiktet är själens spegel. När barnet visar en känsla för sin förälder, kommer det naturligt för föräldern att besvara denna känsla, att spegla den. När föräldern gör detta bekräftas känslan inom barnet och det gör så att barnet förstår sitt inre tillstånd. Att spegla barnets affektillstånd är en instinkt som finns naturligt hos föräldern. Genom att markera barnets känsla, dvs. överdriva den, kan barnet även förstå att känslan finns hos dem och inte hos föräldern, samt att föräldern klarar av att hantera deras känsla utan att upptas av den själv. Denna markerade spegling från föräldrarnas sida leder vidare till att barnet lär sig att förankra sina känslor till sig själv och påbörja en utforskning av sitt inre. Detta leder sedan fram till förmågan att kunna börja mentalisera som är en viktig grundsten i människans psykiska hälsa. (Wennerberg, 2010, 111-113; Rydén & Wallroth, 2010, 62)

Via speglingen med föräldern skapar barnet en inre spegelbild och genom att föräldern via sina ansiktsuttryck och sitt språk förmedlar kärlek och beundran leder detta till att barnet skapar en inre trygghet och styrka att våga visa alla sidor av sig själv. Genom denna fungerande spegling har barnets känslor markerats och de kan nu frigöras från föräldern och förankras hos barnet, eftersom barnet har blivit starkt nog att våga hantera dem själv. Via speglingen har barnet inte bara lärt sig känslornas betydelse, utan även med hjälp av föräldern fått en uppfattning om vilka följder de olika känslorna kan skapa, vilket hjälper barnet att förutsäga sitt eget samt andras beteende. (Rydén & Wallroth, 2010, 123-124; Abrahamsen, 1999, 120)

Det finns även fall där spegeln inte fungerar och liknar mera vid ett fönsterglas eller är helt förvrängd. I det första fallet handlar det om att föräldern förstår barnets känsla men är oförmögen att spegla eller markera den. Här handlar det ofta om negativa minnen av känslor som gör att föräldern inte klarar av att hantera dem och istället upptas av dem helt. Detta gör att barnet uppfattar känslan som föräldrarnas och den

förankras inte överhuvudtaget hos barnet själv utan kan istället utvecklas till ett trauma hos barnet. Här bortfaller frigörelsen från föräldern och detta leder i sin tur till en bristande självuppfattning hos barnet.

I det andra fallet förmår föräldern inte alls markera barnets känsla utan förvränger den helt till något annat. Barnet får en felaktig bild av sitt känsloliv och affekterna kategoriseras fel inom barnet, vilket leder till att barnets förmåga att kunna läsa av andra och sig själv blir förstörd.

Den viktigaste faktorn för att speglingen skall fungera och vara äkta är att föräldern ser barnet för vad det är och inte en önskan om något det kunde vara. Speglingen skall fungera som en utveckling av barnets sanna själv och inte skapa press hos barnet att vara någon annan. (Rydén & Wallroth, 2010, 126-127; Abrahamsen, 1999, 121)

6.2 Good enough parenting

Tillräckligt bra föräldraskap, ”Good enough parenting”, är ett begrepp som Winnicott har myntat. Med detta menade han att ingen människa är perfekt, alltså är vi inte heller förväntade att kunna vara de perfekta föräldrarna. Det är inte föräldrarnas viktigaste uppgift att genast störta till hjälp när barnet kräver det och att alltid vara beredd på allt. Detta är omöjligt och skulle enligt Winnicott skada barnet mera än det hjälper. Vi lär av våra misstag, så även barn. Felaktigheter och brister är nyttiga erfarenheter för barn, så länge de inte blir för stora att de skadar barnet. (Rydén & Wallroth, 2010, 97)

Ett litet barn är hjälplöst utan en vuxen och därför sätter föräldraskapet en hel del krav på föräldern. Några av de viktigaste förmågorna som en förälder måste ha är ett känslomässigt engagemang för sitt barn, empati, en acceptans för vad barnet klarar av och även realistiska förväntingar gällande detta. (Killén, 2009, 39) En förälder skall kunna ge sitt barn fysisk och känslomässig omsorg, näring och trygghet. Att som förälder tänka att alla dessa egenskaper skall finnas inom en kan kännas lite övermäktigt, men ett tillräckligt bra föräldraskap handlar inte om att ha förmågan att göra allt på en gång. Den centrala funktionen som förälder handlar om att den omsorg

som ges skall stå i relation till barnets behov och skall inte basera sig på den vuxnes behov av att ge omsorg. Ett exempel på otillräckligt föräldraskapet är när barnet inte får sina behov tillgodosedda och istället börjar anpassa sig till den vuxna. Detta kallas omsorgssvikt. (Killén, 2009, 33-35)

Som jag har tagit upp i första delen av kapitel 6 om lyhördhet måste en förälder ha förmågan att i olika situationer veta hur mycket de skall lägga sig i respektive ge barnet frihet. Här handlar det mycket om den beskyddande föräldern som vill skydda sitt barn mot allt, men lika viktig är förmågan att kunna sätta gränser. Om föräldern inte har förmågan att sätta gränser, skapas en otrygghet hos barnet. Som jag har tagit upp i ovanstående kapitel speglas föräldrarnas känslor på barnet och om föräldern är osäker och inte förmår sätta gränser känner barnet av detta och känner sig otryggt. Den absolut viktigaste delen i det tillräckligt goda föräldraskapet är således att finnas tillgänglig för sitt barn när det behövs, men att inte ingripa i situationer som inte kräver det, så att barnet även kan börja utveckla självständighet. (Killén, 2009, 35-36)

En annan av förutsättningarna för att kunna ge en tillräckligt bra omsorg är att man även själv har upplevt detta som liten. Det kan vara svårt för en förälder att ge något åt sitt barn som de själva aldrig har fått. Det finns även ett starkt band mellan föräldraskap och självkänsla. En förälder måste tro på sig själv och sin förmåga att vara förälder, vilket i sin tur skapar en stor sannolikhet för att föräldraskapet blir bra. (Killén, 2009, 36- 37)

Jag har i tidigare sammanhang tagit upp Främmandesituationen och AAI-intervjun som har hjälpt forskare att iaktta barns anknytningsbeteende och vuxnas minnen av sin egen anknytning. Vidare från dessa observationer har forskarnas intresse riktat sig mot det livsviktiga samspelet föräldrar – barn. En av de mest kända metoderna för att undersöka samspel är CARE-Index, där man använder sig av fem minuters videoinspelningar för att bedöma samspelet. Här iakttar forskaren bägge parternas röstläge, känslor- och ansiktsuttryck, kroppshållning, turtagande, kontroll samt val av aktivitet. Vad gäller föräldrarna får de s.k. poäng beroende på beteende som sedan placeras ut på en skala, kallad sensitivitetsskalan. Den innehåller tre kategorier: sensitiv, passiv och kontrollerande. Slutligen räknas poängen ihop och de ger en övergripande bild av vilket sorts föräldraskap personen utövar. En liknande skala för att mäta samarbetsvilja finns för barnet där kategorierna är besvärlig, passiv och

tvångsmässig underkastelse inför föräldern. Med hjälp av CARE-Index kan samspelet mellan förälder och barn mätas och klassas som antingen tillräckligt bra föräldraskap, risksamspel eller omsorgssvikt. (Killén, 2009, 45-46)

Två andra välkända metoder är Marte Meo och MICS (More Intelligent Sensitive Children), vilka bägge har som mål att öka föräldrars medvetenhet om samspelet och dess betydelse. Marte Meo har mera fokus på samspelets känslomässiga sidor, medan MICS är pedagogiskt och kognitivt inriktad. Undersökningarna består även av videoinspelningar för att få bästa observationsmöjligheter både för forskaren och för föräldrarna. Videoinspelning är en väldigt bra metod för att öppna föräldrarnas ögon inför samspelet eftersom de får observera sitt beteende gentemot barnet och se hur barnet i sin tur påverkas av detta. Föräldrarna kan lägga märke till t.ex. något i sitt språk som inverkar negativt på barnet eller observera hurudant beteende som skapar positiva effekter. Målsättningen med undersökningarna är att skapa mer sensitivitet hos omsorgspersonerna för att förstärka de delar av samspelet som är viktiga för barnets anpassning och utveckling. (Killén, 2009, 116-117)

Viktigt att tänka på är att videoinspelningar är väldigt konkreta och avslöjande och därför krävs stor försiktighet vid genomförandet. Föräldrarna måste ge sin tillåtelse inför inspelningen och hur den skall användas. Att delta i denna undersökning kan för många föräldrar kännas som att deras föräldraskap ifrågasätts och ett bra sätt från forskarens sida för att skapa trygghet är att få föräldern att koncentrera sig mera på barnets beteende än sitt eget. Detta kan stärka och stimulera föräldrarnas engagemang och leda till att hon blir mera sensitiv inför barnets behovssignaler. Föräldern kan börja reflektera över sitt eget samt barnets beteende, känslor och tankar kring relationer. Under forskningarna har här framkommit att många föräldrar drar paralleller till sina egna föräldrars beteende mot dem för att förklara varför de själva tror att de beter sig som de gör idag mot sina egna barn. (Killén, 2009, 155-156)

Som jag tidigare har påpekat hänger föräldraskap och självkänsla ihop och för att kunna stärka samspelet och föräldrafunktionerna är det viktigt under dessa undersökningar att bekräfta föräldrarna. Om en förälder känner sig otillräcklig är det svårt att skapa empati och vara sensitiv inför sitt barn. Därför är det viktigt att stärka det som redan är bra, vilket i sin tur leder till att föräldern vill göra ännu mera för att stärka samspelet och göra det ännu bättre. (Killén, 2009, 158)

Något som även är viktigt att ta fasta på vid mätningar av omsorgskvalité, anknytningsbeteende och samspel är den omgivande miljö och kultur som familjen befinner sig i eftersom denna har en stor påverkan på hurudan vård och omsorg det finns möjlighet att ge. (Broberg, m.fl, 2006, 201)

Under ett KASTE-familjeprojekt som gjordes i Österbotten åren 2009-2011 skapades ett verktyg som skulle fungera som hjälpmedel vid utvärdering och behandling av det tidiga samspelet och anknytningen mellan barn i 0-3 års ålder och deras föräldrar. Detta protokoll har kommit att användas t.ex. på rådgivningar och andra ställen som kommer i tidig kontakt med familjer. Protokollet finns som bilaga 1.

6.3 Stöd till föräldrar

Alla som arbetar med barn har idag en laglig skyldighet att anmäla ifall det finns misstankar om att barnet på något vis far illa (Barnskyddslagen, kap.5, 25§). Detta innebär att professionella inom det sociala området har en stor och väldigt viktig roll i arbetet med föräldrar och barn och därmed också en hand med i spelet gällande anknytnings utveckling. I vissa fall kan det t.o.m. vara så att den professionella spenderar mer tid med barnet än vad föräldern själv har möjlighet till. Detta ökar förståelsen för hur stor roll den professionella har som omsorgsperson för barnet. Det är även viktigt att den omsorg som barnen upplever på de institutioner där de befinner sig kan ha ett sammanhang till den omsorg som fås från hemmet. (Killén, 2009, 28)

Förebyggande arbete skall vara den allra första åtgärden och något som skall påbörjas redan innan föräldrarna har misslyckats med sin föräldraroll. Det skall inte ha hunnit bli ett fall för socialen, för då handlar det inte längre om förebyggande arbete. Har det redan kommit så långt, känner föräldrarna sig stämplade som otillräckliga och då krävs ännu mera arbete med dem. (Killén, 2009, 181)

Enligt Killén finns det tre olika sorters förebyggande arbete: universellt (primärt) förebyggande, selektivt (sekundärt) förebyggande och indikerat (tertiärt) förebyggande arbete. Det universella arbetet handlar om att förebygga att problem uppstår och i samhället syns detta genom att det ordnas t.ex. samlevnadskurser,

föräldraförberedande kurser, föräldragrupper, mamma och pappa-grupper, helt enkelt sådant som skall fungera som en stödjande grund för det blivande föräldraskapet. Det selektiva arbetet fokuserar på att tidigt identifiera riskfaktorer samt iaktta problem som redan har uppstått och förhindra deras fortsatta utveckling. Om dessa ovanstående förebyggande former inte har lyckats träder det indikerade arbetet in för att hantera och förhindra konsekvenserna av de problem som redan har hunnit uppstå. (Killén, 2009, 22-26)

Nedan finns en lista över vad som hör till det förebyggande arbetet.

- Förhindra bristande omsorg och omsorgssvikt för att förhindra att barn utvecklar störningar i anknytningen.
- Att stärka barns motståndskraft samt förebygga att de använder sin kraft till att överleva i ångestfyllda situationer och istället till utveckling.
- Att förebygga att barn håller in med sina känslor.
- Att förebygga att föräldern känner sig otillräcklig i sin föräldraroll.
- Att förebygga att omsorgssvikten går i arv till nästa generation. (Killén, 2009, 22)

Stern säger att det är kvaliteten på förhållandet som den professionella skapar till föräldrar och barn som är den viktigaste faktorn i hjälpprocessen, inte vilken modell eller metod som de använder sig av. Om vi som professionella vill att relationen mellan föräldrar och barn skall utvecklas till en trygg anknytning samt att föräldrarnas lyhördhet och sensitivitet inför barnets behov skall öka, måste vi även bemöta föräldern med samma kvaliteter. (Killén, 2009, 183) Detta kallas parallella processer och handlar om att den professionellas handlingar gentemot föräldern upprepas i föräldrarnas handlingar mot sitt barn. För vissa föräldrar kan kontakten med en professionell vara den första stödjande relationen som de har i sitt liv och ur detta kan klart läsas vikten av att denna relation är positiv och accepterande. (Killén, 2009, 142)

De flesta föräldrar är väldigt sårbara i sin roll och som professionella måste vi ha förmågan att möta dem i den situation där de befinner sig just nu. En viktig princip inom socialt arbete är ”att vara där klienten är”. (Killén, 2009, 139, 181)

Som professionell måste vi ha förmågan att lyssna aktivt och detta innebär att vi hela tiden måste vidareutveckla vår empati. Vi måste också innan vi kan hjälpa andra veta var vi själva står i vissa frågor. När det kommer till anknytning kan vi fundera över hur vår egen anknytning har sett ut, vara medveten om våra inre arbetsmodeller samt ifall vi själva är föräldrar fundera kring hur vi ser ut i våra roller. Detta hjälper oss att förstå och identifiera oss med våra klienters känslor och berättelser, men på samma gång hjälper det oss även att undvika överidentifikation, d.v.s. att tillskriva våra egna känslor på den andra. (Killén, 2009,140)

I sådana situationer då den professionella ser att ett barn far illa eller behandlas dåligt av föräldern är det svårt att ha den empati som krävs. I detta fall är det ändå bättre att försöka bemöta med acceptans istället för att försöka ge råd och moralpredikningar, eftersom detta bara sätter föräldern i försvarstillstånd. Om detta händer skapas inte det viktiga kontaktförhållandet som jag tidigare berättade om. Som professionella måste vi kunna se saker ur föräldrarnas synvinkel för att kunna förstå deras motiv till handlingar. Genom en förtroendefull relation mellan professionell och förälder skapas en god grund för att åstadkomma förändringar. (Killén, 2009, 140)

En annan aspekt på samma situation är den professionellas tendens att inte vilja se barnets lidande, eftersom detta skapar en känslomässig påfrestning hos dem. Här är det viktigt att komma ihåg att om ett barn skall få hjälp är det någon som måste vilja se och ta det ansvar som krävs. (Killén, 2009, 26)

En tanke som vi måste ha i bakhuvudet är att alla föräldrar i grund och botten vill sina barn väl. I vissa fall kan de vara omedvetna om att deras beteende skadar barnet, men det kan även vara så att de vet men att de inte vet hur de skall göra på något annat vis. Föräldraskapet går ju i generationer och det är inte alltid lika lätt att bryta ett invariant mönster. (Killén, 2009, 141)

7 Sammanfattning av teori

När ett barn kommer till världen föds det med en överlevnadsinstinkt och en förväntan att det finns någon som kommer att ta hand om det. Anknytning är det

första starka bandet som knyts mellan det nyfödda barnet och dess vårdare. Det är den första relationen som vi har i livet och absolut den starkaste. Ett nyfött barn är oförmöget att ta hand om sig själv och därför präglas denna relation av ett beroende från barnets sida. Eftersom barnet inte heller innehar något verbalt språk visar det genom skrik och gråt att det inte accepterar ensamhet. Detta kallas barnets anknytningsbeteende.

Varje människa har en inneboende känsla av att vilja ta hand om. Föräldrarnas motsvarande beteende till barnets anknytning kallas bindning, men fungerar som ett behov i motsatt riktning, dvs. barnet söker skydd medan föräldern erbjuder skydd. Föräldern har en sensitivitet och lyhördhet inför sitt barns behov och svarar på dess anknytningsbeteende genom spegling. Genom att föräldern speglar, markerar och svarar på barnets känslor, stärks barnets själv och det får en förståelse för sitt inre tillstånd. Ett fungerande samspel mellan förälder och barn leder till att barnet skapar inre arbetsmodeller som hjälper det att förstå sig på sitt eget och andras beteende, även kallat mentala representationer av verkligheten. I samspelet skapas också barnets mentaliseringsförmåga, dvs. förmågan att se sig själv utifrån och andra inifrån. En välutvecklad mentaliseringsförmåga är det bästa skydd en människa kan ha mot psykiskt lidande och trauma och det brukar därför kallas vårt psykiska immunförsvar.

John Bowlby, upphovsmannen till anknytningsteorin var den person som lyfte fram betydelsen av det livsviktiga bandet mellan förälder och barn samt de negativa konsekvenserna av separationer från föräldrarna. Mary Ainsworth är en annan känd person inom anknytningsteorin och genom hennes observationsstudier kallade Främmandesituationen gled anknytningsteorin in i en ny fas. Genom denna forskning framkom att anknytningen inte alltid ser likadan ut och att dessa olikheter är beroende av vilket sätt föräldern svarar på barnets behov. De olika mönstren kom att ses som antingen organiserade eller desorganiserade och de fick benämningarna: trygg, otrygg, ambivalent och desorganiserad.

Hurudan anknytning en människa har haft som liten, hur hennes behov har blivit mötta och hur de inre modellerna och mentaliseringsförmågan har utvecklats följer med henne genom hela livet och påverkar den personliga utvecklingen. Genom Mary Mains AAI (Adult Attachment Interview)-intervju kan vuxnas anknytnings-

upplevelser undersökas. En vuxen människa kan få förståelse för sina beteenden genom att se tillbaka till sin tidiga anknytning i barndomen.

Hur vi fungerar i de relationer som vi skapar i vuxenlivet har sin grund i hur vi har lärt oss att relationer skall se ut, helt enkelt vad vi förväntar oss av andra människor. När vi får egna barn tar vi modell av våra egna föräldrar och hur vi har blivit ”föräldrade”, på så vis går anknytningen även i arv i generationer.

Trygg som liten blir trygg som stor, vilket understryker betydelsen av en fungerande anknytning.

8 Intervju

Min kvalitativa intervju kommer att vara uppbyggd på två olika metoder; bilden som hjälpmedel är en metod som jag själv har valt och denna kommer att inleda intervjun. I den andra delen av intervjun, som är lite mera ingående kommer mina frågor att vara inspirerade av Mary Mains AAI- intervju. Jag har gjort detta val av hjälpmedel för att jag är medveten om att alla människor minns olika mycket från sin barndom. Jag vill såklart få fram så många minnen som möjligt och få mina respondenter att minnas saker som de kanske inte har tänkt på under en lång tid. Detta gör jag genom att få dem att aktivera flera sinnen, intervjun skall inte bara vara kommunikativ utan även kretsa kring den bild som de har valt att ta med. Jag har valt att berätta för dem om bilden en tid före intervjun för att jag tror att detta kan starta processen att minnas barndomen tidigare. Hur vi har haft det som barn är inte något som vi tänker på varje dag och heller inte hur det har påverkat oss idag. Jag hoppas att bilden skall vara ett hjälpmedel för mina respondenter att minnas samt för mig att få resultat av min forskning.

Intervjuns första del kommer att kretsa kring bilden och de tre stödfrågor som jag har skapat om denna. Under detta moment önskar jag att få lära känna min respondent och även få denne att känna sig bekväm i intervjusituationen genom att vi fokuserar på något konkret, alltså bilden. Andra delen av intervjun består av åtta frågor varav en del av dem även har en underfråga. Jag har valt att satsa mycket på tillit och trygghet

under min intervju eftersom jag själv anser och är medveten om att det kan vara ett känsligt samtalsämne. Därför fungerar den första frågan som en sorts uppvärmning med konkreta fakta om min respondent. Denna fråga skall sedan leda intervjun in på ämnet. I slutet har jag även valt en fråga som skall få personen att blicka framåt och inte fastna i den bakgrund som vi har diskuterat under intervjun. Jag vill att mina respondenter skall känna sig lugna och positiva när intervjun är klar.

8.1 Bilden som hjälpmedel

Människans språk finns lagrat i vår vänstra hjärnhalva, medan bl.a. bilder, färger, kreativitet och associativa processer finns i den högra hjärnhalvan. Under terapi behöver den verbala kommunikationen därför kompletteras med en aktivering av andra sinnen, i detta fall med hjälp av en bild, synsinnet. Genom att aktivera fler sinnen kommer individen i kontakt med sina ordlösa områden och berättelser om självet som finns lagrat i den högra hjärnhalvan. Konsten, och i detta fall bilden, beskrivs som en ordlös utvidgning av människans språkförmåga som hjälper henne att uttrycka sina erfarenheter. (Gerge, m.fl, 2010, 18, 21)

Bilden har en central position i människors förhållande till sina känslor och kroppsligt upplevda fönimmelser. Bilden kan berätta för människan att här finns något mera, något dolt eller omedvetet. En bild talar till de mest djupliggande delarna i människans centrala nervsystem och att se på en bild och ta in dess ordlösa kommunikation kan därför vara väldigt kraftfullt. Bilden har en förmåga att bryta sig igenom det psykiska försvaret och göra en individ medveten om tidigare omedvetna fakta. (Gerge, m.fl, 2010, 75-77)

Bildens mening är inte att ta ordens plats, inte heller att bara fungera som ett supplement till orden, utan bilden är något i sig själv. Den förmedlar en närvaro som inte går att läsa av ett papper. Bildens viktigaste funktion är frågan som bilden väcker hos dem som ser den. Bilden rymmer även mera än det som bara syns för blotta ögat. Det handlar lika mycket om ögonblicket då har bilden blivit tagen och miljön kring bilden.

Konst och bilder har en påvisad terapeutisk effekt och används därför ofta inom psykoterapi. Viktigt att tänka på är dock att bilden inte skall tolkas, utan det är samtalen kring bilden som skall hjälpa den intervjuade att själv nå insikter. (Gerge, m.fl, 2010, 75; Rasmussen, 1999, 69-71)

8.2 AAI – intervju

Mary Mains anknytningsintervju anses vara ett av de viktigaste verktygen inom dagens anknytningsforskning. Mains grundtanke vid skapandet av AAI-intervjun var att respondentens sätt att berätta var viktigare än själva innehållet i berättelsen. (Broberg, m.fl, 2008, 233)

Main fick idén till intervjun under tiden då hon genomförde en longitudinell undersökning om anknytning hos barn med början i ett års ålder vidare till sex år och slutligen som tonåringar. När undersökningen kommit till sexårskontrollen började Main fundera utanför ramen av sin undersökning. På samma gång upptäcktes även den nya formen av anknytning, den desorganiserade. Detta fick Main att börja fundera mera kring föräldrarnas beteende gentemot sitt barn och vad som låg bakom detta beteende. Ur detta kom tankarna kring hur det skulle gå att mäta en vuxen människas anknytningserfarenheter och hur dessa har organiserats. Vad Mary Main ville få fram var inte bara vilka upplevelser den vuxna har haft i sin barndom, utan huvudsakligen hur dessa erfarenheter har format och påverkat den vuxna genom livet samt hur den vuxna uppfattar det hela.

Anknytningsintervjun kunde ses som en sorts vidare undersökning av Främmande-situationen och Main påstod själv att hon ville ta steget från den beteendeariktade bedömningen till att använda språk och kommunikation som grund för intervjun. Tillsammans med sina medarbetare intervjuade Main föräldrar till de barn som hörde till hennes tidigare forskning om deras uppfattning av sin anknytning. På detta vis skapades AAI-intervjun. (Broberg, m.fl, 2008, 237-239)

Intervjun består av 20 frågor som är uppbyggda på ett vis som enligt Main skall ”övertaska det omedvetna”. Frågorna är uppbyggda på ett vis som tar fram både

semantiska och episodiska minnen hos respondenten och på detta sätt skapas en bra överblick av både abstrakta och mer avlägsna minnen från personens liv. Main har i intervjun valt att ha flera frågor som kräver att respondenten väljer ut ett antal adjektiv för att beskriva en viss sak. Intervjun tar ungefär en timme och den dokumenteras både till pappers och spelas in på band. När intervjun skall renskrivas eller kodas är den tysta kommunikationen ifråga om pauser och grammatikfel lika viktig som det som intervjupersonen faktiskt berättar. För att kunna koda en AAI-intervju krävs en viss utbildning eftersom personen i fråga måste ha förmågan att kunna se helheten i texten, dvs. kunna se samband i respondentens svar till liknande frågor. Kodningen tar ofta kring en till två dagar och ibland innehåller intervjun så svåra bedömningar att även ett tillförlitlighetstest på personen som kodar måste göras. (Broberg, m.fl, 2008, 239-240; Main, AAI-protokoll)

I kodningsarbetet och bedömningen använder man sig av ett antal olika mätningsskalor som hjälpmedel. Här ingår fem skalor som mäter personens barndoms-erfarenheter samt nio skalor för att mäta personens sinnestillstånd under intervjun. Kodningen är uppbyggd på ett sådant vis att tyngdpunkten inte skall ligga på de faktiska erfarenheterna utan istället på vilket sätt intervjupersonen berättar om dessa erfarenheter. Med detta menas t.ex. att intervjupersonen kan använda sig av ett adjektiv för att beskriva en viss sak, men har svårt för att verkligen understryka detta ord och hitta ett minne som kunde beskriva varför hon har valt just det ordet. Att ha de olika mätningsskalorna är därför viktigt för kodningsarbetet, eftersom det under resultattolkning konstaterats att det som en person berättar inte alltid stämmer överens med det sinnestillstånd som hon påvisar under intervjun. (Broberg, m.fl, 2008, 240-241)

Anknytningsintervjun har fått frågor kring sin tillförlitlighet och om den verkligen kan mäta en persons trygghet som barn. Detta har det forskats i och det har framkommit att överensstämmelsen över en fyraårsperiod ligger på 70-86 %. (Broberg, m.fl, 2008, 249)

En bilaga (2) med Mary Mains protokoll för AAI-intervjun på engelska finns bifogad.

8.3 Metod

Att prata om sin barndom kan för många personer vara ett känsligt område. En del av oss kan även vara rädda för att förnimma något som vi har förträngt från vår barndom om vi verkligen börjar se tillbaka på den. Jag har valt att använda mig av kvalitativa intervjuer eftersom jag vill få fram personliga historier och eftersom jag anser att kroppsspråket samt att prata med en person öga mot öga ger mig bättre svar än på papper. Dessutom vill jag att intervjupersonerna skall känna sig bekväma och trygga under intervjun.

Ett av kvalitetskriterierna för en intervju är att den består av korta intervjufrågor och längre intervjusvar. Detta är vad jag har valt att satsa på, att intervjuens största del skall kretsa kring intervjupersonens berättelser och svar. Mina frågor skall egentligen bara fungera som hjälpmedel på vägen för att få dem att minnas sin barndom och anknytning.

Jag är väl medveten om att alla människor inte har lika lätt att minnas eller att berätta om händelser från sin barndom, men som Kvale & Brinkmann säger *”Om man vet vad man ska fråga om, varför man frågar, och hur man ska fråga, kan man göra en kort intervju som är rik på mening.”* Detta innebär att huvudsaken med mina intervjuer inte är att få fram långa berättelser om barndomen, fastän detta är önskvärt, utan lika mycket värda är korta svar eftersom dessa kan vara beskrivande för personen som berättar.

En annan fördel med den kvalitativa intervjun är att den påminner om en vardaglig situation och diskussion. Under denna sorts intervjuform styr den som intervjuar respondenterna mindre än vid någon annan intervjuform och strävar istället till att de intervjuade får inverka på samtalets förlopp. (Kvale & Brinkmann, 2009, 180; Holme & Solvang, 1997, 99)

8.4 Tillvägagångssätt

Som inspiration till min intervju kommer jag att använda mig av Mary Mains AAI-intervjuprotokoll, samt av bilden som hjälpmedel. Eftersom jag har valt att undersöka den tidiga anknytningen i åldern 0-5 år är jag medveten om att detta kan skapa minnessvårigheter för respondenterna. Jag kommer därför att förbereda respondenterna på att de skall ha valt ut en bild från sin barndom och ta med denna till intervjun.

Jag har valt att använda mig av bekvämlighetsurval, d.v.s. att använda mig av respondenter som finns nära och är tillgängliga och lätta att få tag på (Holme, m.fl, 1997, 93, 183). Jag anser inte detta påverka mina forskningsresultat eller reliabilitet. Jag har därför själv valt ut mina respondenter och dessa ligger inom åldern 20-35 år. Mina respondenter är både kvinnor och män och ingen av dem är föräldrar eller blivande föräldrar inom den närmaste tiden. Detta var ett medvetet val eftersom jag tror att föräldraskapet kan påverka deras svar under intervjun genom att de mera börjar fokusera på anknytningen mellan dem och deras barn och detta hör inte till mitt behandlingsområde. Den andra anledningen till att jag valde att själv välja ut mina respondenter var att mina intervjufrågor var känsliga och privata och jag tänkte att människor som känner mig från förr skulle våga öppna sig för mig. Jag är väl medveten om att det även kan vara andra vägen och att en okänd människa skulle kunna öppna upp sig åt mig minst lika bra, men jag valde att gå den här vägen denna gång för att vara säker på att få svar från min intervju.

Jag kommer under intervjuerna att föra anteckningar samt banda in dem. De bilder som de tar med kommer jag att kopiera och använda mig av i mitt lärdomsprovs skrivande. För att bibehålla sekretessen kommer jag att använda mig av alias så att inga namn kommer fram, samt att jag svärtar de bilder som jag använder så att inga personers identitet kan avslöjas. Efter att jag har renskrivit intervjuerna kommer jag att transkribera inspelningarna i bandspelaren.

Huvudsaken i denna forskning är att personerna själv tolkar sin anknytning och hur de själva anser att den har påverkat deras vuxna liv. När jag renskriver resultaten kommer jag att skriva ner deras tolkningar samt använda mig av citat för att styrka påståenden. Jag kommer även att använda mig av de svärtade bilderna för att läsaren

skall kunna skapa en förståelse för och finna tilltro till min undersökning. Slutligen kommer jag även att göra mina egna tolkningar, men dessa är inte det mest relevanta för forskningen utan bara mina egna iakttaganden.

9 Resultat och tolkning

I detta kapitel kommer jag att redogöra för de resultat och upplevelser som har framkommit genom mina intervjuer. Jag kommer att se på olikheter och likheter mellan respondenternas svar samt lyfta fram specifika upplevelser. För att öka förståelsen och känslan hos den som läser har jag valt att kopiera in de bilder som mina respondenter har tagit med sig till intervjun. Dessa är såklart modifierade så att sekretessen bibehålls och godkännande till detta har givits av intervjupersonerna. Jag kommer även att presentera citat från intervjuerna eftersom jag anser detta göra texten mera levande och trovärdig. Jag har delat upp min intervju i två delar: bilden som hjälpmedel och AAI-intervjun. Jag kommer först att redogöra för samtalet kring bilden som bygger på tre frågor och respondentens egna tolkningar av bilden. I den andra delen av kapitlet kommer jag sedan in på själva anknytningsintervjun.

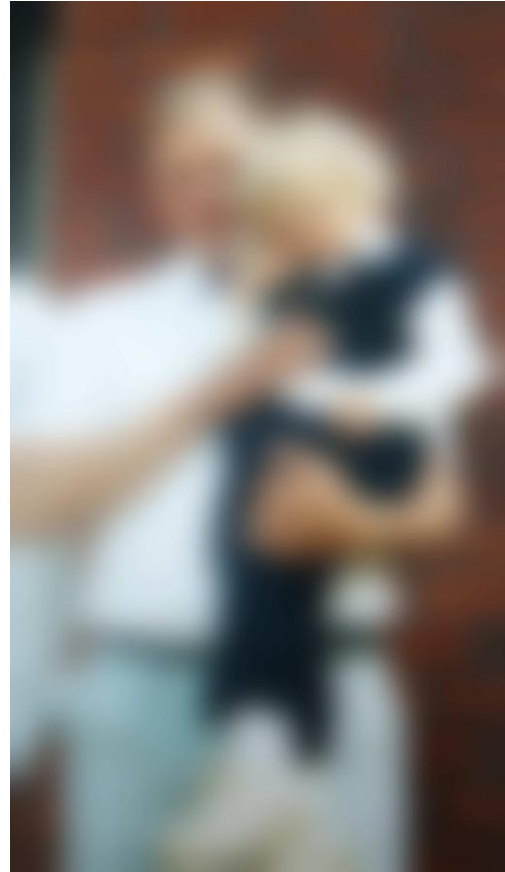
För att behålla sekretessen har jag valt att använda mig av benämningarna R1-R6 som respondenternas alias genom hela texten. Jag har valt att ta med respondenternas pauser och grammatikaliska fel i min renskrivning eftersom detta enligt mig gör intervjun mera personlig. Som jag har tagit upp i kapitel 8.2 AAI-intervju (37) är den tysta kommunikationen av stor vikt när intervjun skall tolkas och kodas.

9.1 Bilden som hjälpmedel

R1 har tagit med sig en bild till intervjun där han sitter i famnen på sin pappa som står utanför deras hem på landet. På bilden tror sig respondenten vara kring fyra år gammal. När jag frågar kring bilden finns det inte mycket som han kan säga eftersom han inte minns situationen när bilden blev tagen eller vem som står bakom kameran. Han berättar att han har valt att ta med just denna bild idag för att den symboliserar

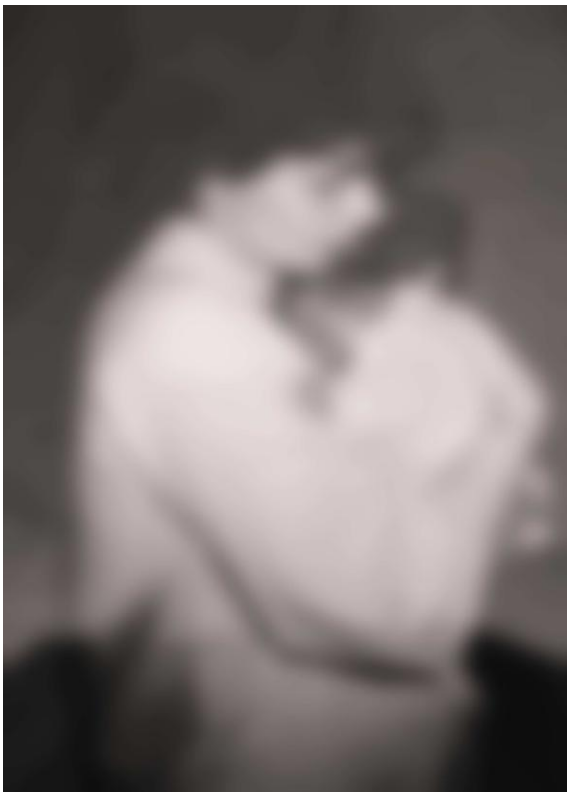
hans nära relation till sin pappa. Jag ber honom beskriva vad han ser på bilden, vilken känsla bilden skapar hos honom.

*"Pappa är glad.
Jag ser att jag har det bra."*

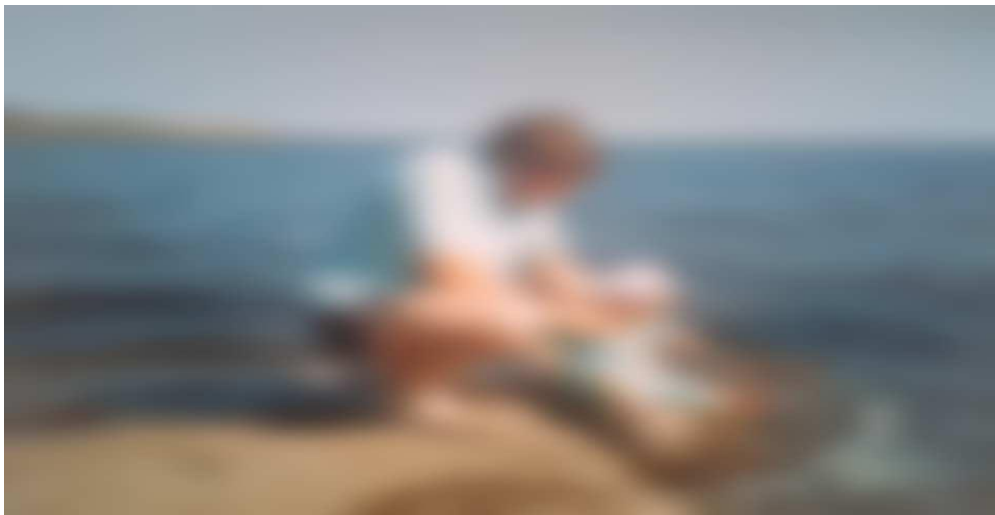


R2 tog med sig en bild på sig själv som nyfött spädbarn som vilar mot mammas bröst tätt omfamnad. Fotot är taget på BB med pappa bakom kameran och respondenten tror att detta är första gången som mamma håller i henne efter födseln. R2 valde att ta med denna bild idag för att hon tycker att den skapar trygghet.

"Bilden symboliserar bandet mellan mig och mamma, på bilden kan man se att det är ett jätte starkt band, jag var hennes förstfödda och man kan se hur mycket kärlek hon vill ge åt mig, och ännu idag har jag ett jättejättestarkt band med mamma."



R3 har tagit med sig en bild där hon tio månader gammal sitter på en klippa med fötterna i vattnet och pappa sitter på huk bakom och håller i henne. Bilden är tagen vid hennes farbrors villa på sommaren och fotografen är mamma. R3 tog med sig denna bild för att hon tycker att den är fin och symboliserar den speciella relationen till pappan som liten.



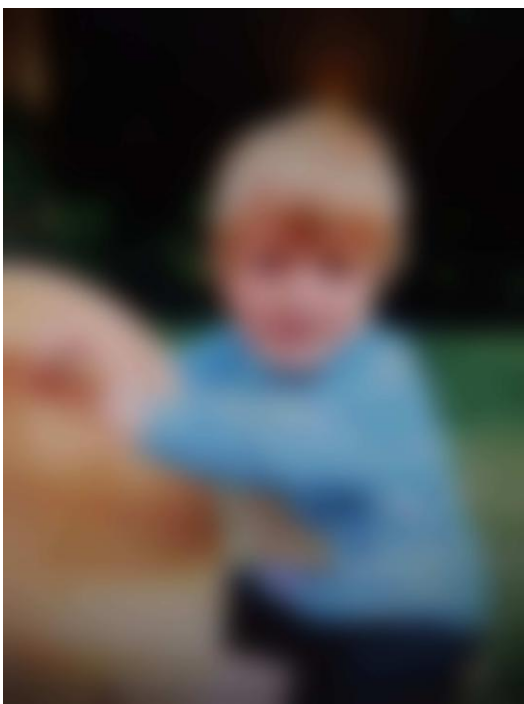
”Bilden skapar trygghet hos mig för att det är pappa, han är en så trygg person och har varit det genom hela barndomen.”

R4 har valt att ta med sig en bild som föreställer henne själv i tre års ålder stående vid kanin- och hönsburarna utanför hemmet på landet. Hon minns inte själva situationen när bilden blev tagen men gissar på att det är mamma eller hennes äldre syster som har fotograferat. Hon berättar att bilden skapar en sorts hemkänsla och trygghet för henne. Symboliken och anledningen till att hon har valt att ta med just denna bild idag är för att hon känner att djuren alltid har varit en stor del av hennes liv som liten och enligt henne är det en riktig lyx att få växa upp med massor av djur runtomkring.

”Det är en typisk situationsbild från min barndom.”

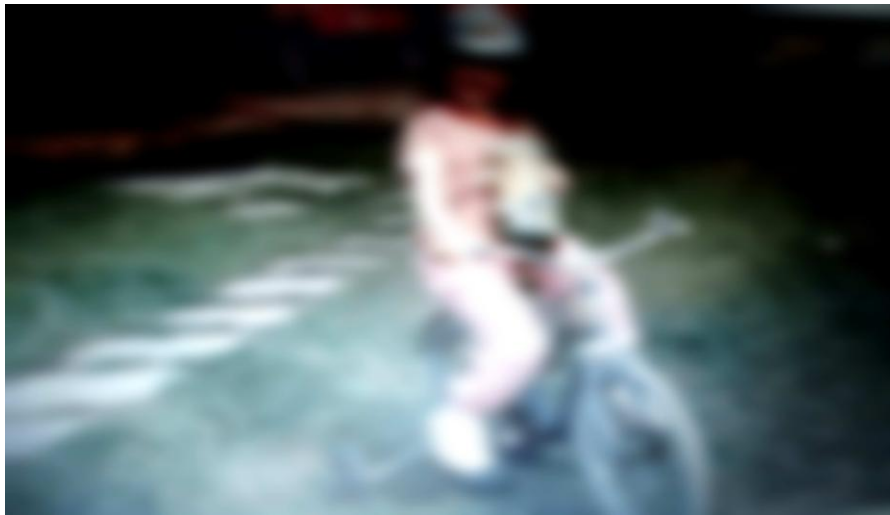


R5 har tagit med sig en bild då han sitter på gungbrädan utanför hemmet. Han tror att han är kring fem år gammal och fotografen är mamma eller pappa. Han tog med sig denna bild idag för att han tycker det är en beskrivande bild för hans barndom och så ser han glad ut.



”Känslor som bilden skapar, ja..familjekänsla och trygghet, familjetrygghet.”

R6 har tagit med sig en bild där hon sitter på sin cykel med en nalle i famnen utanför farmors hus. Hon berättar att hon har valt just denna bild för att hon alltid har tyckt så mycket om mjukisdjur, men mest för att hon vill få fram den fina relationen som hon hade med farmor som liten. När jag frågar henne vilken känsla bilden skapar kan hon komma på en hel del.



”Idyll, sommar, frihet, trygghet, glädje, barndom och familj.”

9.2 AAI – intervju

R1 är en man som är uppvuxen på landet med mamma, pappa samt några syskon. Mamma var hemma och tog hand om barnen och hushållet medan pappa var mycket borta i jobb och var hemma mest på kvällarna.

R2 är en kvinna som är uppvuxen i en familj bestående av mamma och pappa. När hon var fem år gammal skildes föräldrarna och flyttade isär och hon bodde då på två olika ställen. R2 spenderade även mycket av sin barndom tillsammans med mormor och moster och även ibland med farmor och farfar. Hon beskriver denna period i sitt liv som flummig eftersom hon hade olika kompisar på båda ställena.

R3 är en kvinna som har blivit adopterad och är uppvuxen i en familj med mamma och pappa. En annan viktig person under hennes barndom är mormor som alltid har funnits nära. Föräldrarna skilde sig senare och pappa flyttade bort och hon fortsatte att bo med mamma i hemgården.

R4 är en kvinna som är uppvuxen tillsammans med mamma, pappa i en flerbarns familj. En stor del av barndomen spenderades med mamma och syskonen eftersom pappa ofta jobbade.

R5 är en man uppvuxen tillsammans med sin mamma och pappa samt ett syskon. Andra viktiga människor under hans barndom var mormor och morfar och hans minns också att han har varit och skidat med farmor som liten.

R6 är en kvinna uppvuxen på landet i trygghet och harmoni som hon själv beskriver det. Hennes familj består av mamma, pappa och några syskon samt farmor som alltid har haft en stor plats i hennes liv. Hon berättar att som små var hon och hennes syskon väldigt kreativa. De lekte i naturen och kunde hitta på vad som helst för att skapa en rolig dag.

Respondenterna har nu berättat om sin familjesituation för att ge mig en bild av hur deras barndom såg ut samt för att få dem att föra sina tankar mera bakåt och minnas mera. Nu leds intervjun in på själva relationen till föräldrarna och jag bad dem alla att välja ut fem adjektiv att beskriva sina föräldrar med. Jag gav även alternativet att dela upp adjektiven mellan föräldrarna om de önskade och detta gjorde flera av dem. Efter att de hade gett sina adjektiv bad jag dem även att berätta lite mera specifikt varför de hade valt just dessa.

En intressant observation i denna fråga är att trots att sex personer intervjuades förekom samma adjektiv sällan flera gånger. Adjektivet snäll förekom två gånger, rättvis två gånger, ärlig två gånger, kontrollerande två gånger medan trygg och kärleksfull var en beskrivning som tre personer använde sig av. De resterande adjektiven är helt olika, men en del av dem kan ses som synonymmer. Trots att en del adjektiv kunde påminna om varandra kunde respondenternas förklaring till dem vara olika, vilket gjorde denna fråga väldigt personlig. Jag tyckte att denna upptäckt var väldigt intressant och jag hade nog förväntat mig det motsatta, att de flesta skulle använda sig av ungefär samma adjektiv. Jag anser att det här framkommer hur olika människor är, samt hur vi ser olika på saker och ting. Detta har antagligen även något att göra med vilka ord vi är vana vid att använda oss av d.v.s. de som finns i vår vokabulär.

Respondenternas svar för även mina tankar tillbaka till Ainsworths lyhördhetsskalor som jag har beskrivit på s. 28 i detta arbete, föräldrarnas balansgång mellan motsatta beteenden.

R1 valde att beskriva relationen till båda sina föräldrar som fin och bra samt beskrev sina föräldrar som ärliga. Pappa fick även adjektivet rolig medan mamma beskrevs som omtänksam. Respondenten ansåg detta vara en svår fråga och tyckte att bra och fin var det bästa sättet att beskriva relationen eftersom den helt enkelt var sådan.

”Pappa är helt enkelt bara en rolig människa, det är han ju ännu idag. Och mamma är omtänksam för att hon tog hand om allt och alla oss barn, jag minns att hon läste sagor för mig. Ärligheten valde jag för att öppenhet har alltid funnits inom vår familj.”

R2 beskrev båda sina föräldrar som kärleksfulla, medan pappa enskilt fick adjektiven närhetsgivande, trygg och kontrollerande och mamma fick frihetsgivande. R2 påstod att valet av hennes adjektiv berodde mycket på skilsmässan och det som denna medförde.

”Pappa var min trygghet, han bodde kvar i det hem där jag var uppväxt.”

Detta gjorde därför att hon kände en sorts speciell trygghet och närhet till honom. Eftersom han ofta var borta på jobbresor gav han väldigt mycket av sig själv när han väl var hemma, därav kärleksfull. Pappa var även den som hade mera regler för hemkomst och var ganska sträng med detta. R2 berättar att hennes pappa har sagt att han inte tänkte bli lika sträng som hans pappa hade varit, men så blev det ändå. Hon berättar även att hon tror att strängheten kom i att pappan kände att han var så mycket borta att då han kom hem måste han uppfostra henne extra mycket. Efter skilsmässan berättar R2 att hon började utföra många hemsysslor som mamma annars hade gjort och hon tror att det är därför som hon även förknippar pappa med regler. Pappans kontrollerande ansågs ändå vara både positivt och negativt i den bemärkelsen att hon idag har lärt sig mycket av det, men ändå anser hon att han kanske har varit lite för sträng om hon jämför med sina andra barndomsvänner.

Hemma hos mamma berättar R2 att det var mera frihet och inte lika mycket regler, vilket ansågs positivt. R2 tror att mamma inte var lika sträng mot henne eftersom hon var för snäll för det.

"Idag önskar jag att jag inte fått så mycket frihet hos mamma, utan att hon också haft lite regler, de skulle ha kunnat ge och ta lite av varandra, jag blev så förvirrad."

Vad gäller beskrivningen av kärleksfull berättar R2 att hon tror att detta kom från att hon var deras enda barn, men hon tror även att de båda kände väldigt mycket skuld efter skilsmässan.

"De försöker ju båda två ge så mycket kärlek som möjligt."

R3 valde att beskriva sina föräldrar skilt eftersom de enligt henne alltid har varit så olika varandra i sitt sätt att uppfostra henne. För pappa valde hon ordet snäll och mamma fick adjektiven överbeskyddande, kontrollerande och att hon visade vördnad. Pappa beskrevs som snäll för att han alltid gjorde allt för att hon skulle ha det bra. Hon minns att när hon var ledsen gjorde han allt för att göra henne glad, t.ex. tog med henne till leksaksbutiken, byggde lego samt åkte ut och cyklade.

"Jag minns att han fokuserade alltid på mig, aldrig på sig själv, han lade all energi på mig."

Mamma beskrevs som överbeskyddande och kontrollerande i negativ bemärkelse för att hon alltid hållit koll på vad R3 gjort.

"Gå inte dit, gör inte det där, du kan bli smutsig, lägg inte händerna på fönstren, det kommer märken"..var typiska uttryck från mamman. Sådan var inte pappa berättar hon, han var mera lugn och tyckte att mamman hade ett överdrivet beteende i detta.

Mammans vördnad beskriver R3 som att hon alltid har varit väldigt mån om henne. Detta handlade om saker som att hon skulle vara frisk, ha rena kläder på sig och ha pengar så att hon klarade sig och aldrig behöva vara hungrig. De s.k. basbehoven beskriver R3 detta som.

Ett gemensamt ord för dem båda blev trygghet, men det syftade till olika sorts trygghet. Mammans trygghet var mera materiell och handlade om tryggheten i att veta att det alltid fanns mat hemma och möjligheten att bli skjutsad dit hon ville. Pappans trygghet var mera känslomässig, han fanns alltid där.

”Man har aldrig behövt vara rädd för vad pappa skall säga eller göra.”

R4 väljer att beskriva båda sina föräldrar med fem gemensamma adjektiv: rättvis, snäll, lagom givmild, trygg och närvarande. Det första ord som kom upp i tankarna var rättvis och detta menade hon att berodde på att hon har växt upp med tre andra syskon men hennes föräldrar hade ändå alltid varit noga med att allt skulle fördelas rättvist mellan barnen. Det kunde handla om vad som helst, t.ex. att alla skulle få lika många godisar. Begreppet lagom givmild valde hon eftersom hon ville få fram att hon alltid har fått saker som hon har behövt av sina föräldrar, men aldrig så pass i överflöd att hon skulle ha blivit bortskämd. Adjektiven snäll och trygg menade R4 att går ganska mycket ihop i varandra. Hon berättar att hon alltid har känt en trygghet hos sina föräldrar och att de alltid har varit så snälla med henne, t.ex. har hon ibland kunnat få någon fin sak fastän den kanske inte var så behövlig. Närvarande beskriver hon med att säga *”Mina föräldrar har alltid funnits där för mig, stått på min sida och alltid ställt upp när jag behövt dem.”*

R5 beskriver båda sina föräldrar med adjektiven ordning, kärleksfull, uppfostrande, hjälpsam och ta sig tid. Med ordning syftar han på att han har lärt sig ända från liten att man skall ha ordning runtomkring sig. Mamma var den som ville ha ordning inne genom att han skulle ha städlat rum och pappas ordning ute handlade t.ex. om att tvätta cykeln. Ordet kärleksfull har han svårt att veta hur han skall förklara, *”Det var nog bara sådana de var.”* Uppfostrande var de på det viset att de lärde en vad som var rätt och fel så att man fick lära sig av sina misstag berättar R5. Att de var hjälpsamma och tog sig tid går lite ihop i varandra säger han och här syftar han till att de hjälpte honom med läxorna, att skruva cykeln och att lära sig cykla.

”Om man hade något problem kunde man alltid fråga dem, de sa aldrig nej utan tog sig alltid tid för mig.”

R6 valde att beskriva båda föräldrarna med fem gemensamma adjektiv. Dessa blev uppmuntrande, humoristisk, kärleksfull, ärlig och rättvis. Uppmuntrande, som var det första ord som hon kom på syftade till föräldrarnas sätt att sporra henne genom att ge henne beröm, hjälpa henne både i skolan och på fritiden och visa att de hade tro på hennes förmågor. Humorn kommer från öppenheten som alltid har funnits inom

familjen. Hon har av sina föräldrar lärt sig att kunna vara avslappnad och inte ta saker på för stort allvar.

”Just det, en viktig lärdom, man måste kunna skratta åt sig själv, skratta åt sina egna misstag. Man skall inte ta sig själv på för stort allvar.”

R6 förklarar ordet kärleksfull med att säga att hennes föräldrar verkligen har gjort allt för att skapa en bra barndom. Detta har synts genom att familjen har åkt på många resor tillsammans. De har satsa tid på att göra saker tillsammans hela familjen vilket har lett till trygga traditioner. Ärligheten kommer från att det alltid har funnits en öppenhet inom familjen. Det har alltid gått att prata med båda föräldrarna berättar hon. Rättvis berättar R6 att varit både på gott och ont. De har kanske varit lite stränga ibland, men de har alltid betonat att allt skall vara rättvist mellan alla barn.

”De har gjort sitt bästa, inte kanske de hade så mycket pengar, men de har ändå lyckats göra det till en lycklig barndom.”

På frågan kring hur de har reagerat som barn när de blev upprörda eller oroliga svarade de flesta av respondenterna att de skrek och grät. En del av respondenterna poängterar att föräldrarna kramat och hållit om dem för att trösta, medan andra minns att tröstandet mera gick ut på att föräldrarna pratade med dem. Endast en av respondenterna berättar att reaktionen på ledsenheten bemöttes av liknande beteende från föräldern samt ignorans.

Här framkommer vikten av markerad spegling, som jag tagit upp på s. 30, en förälders förmåga att förstå sitt barns signaler och kunna besvara dessa. I dessa svar förekommer till största delen markerad spegling medan R3:s berättelse för mina tankar till en förvrängd spegling där mamman har varit oförmögen att svara på barnets behov pga. att hon själv har blivit uppfylld av den negativa känslan.

R1 minns att han en gång cyklade ner i ett brännässledike och när jag frågade hur han hade blivit tröstad, svarade han *”Jag minns inte riktigt, mamma sa väl att det blir nog bra.”*

R2 minns att hon ibland sprang ut i skogen när hon var ledsen för att hon ville vara ensam, men ofta satt hon i soffan och tittade ut genom fönstret och hon menade då att hon väntade på att bli tröstad. Mamma och pappa tröstade och kramade.

”Jag minns när jag hade sjuk mage så kom pappa alltid med sina stora varma händer och lade dem på min mage, då blev jag lugn.”

R3 berättar att på vilket sätt hon blev upprörd var beroende på vem som var med henne, om det var mamma eller pappa, men också beroende på vad hon blev upprörd över. Hon säger att hon ofta skrek och grät för att få uppmärksamhet. Som enda barn var hon van att vara i centrum och förväntade sig att bli tröstad genom detta beteende. Hon beskriver själv sitt beteende som ett typiskt ensambarns beteende och säger att hon hade ett häftigt humör som liten.

”Mamma blev ofta arg på mig när jag var lessen, hon kunde svära åt mig och säga att jag skulle vara tyst. Det var som att hon blev stressad och inte riktigt visste hur hon skulle bete sig mot mig.”

När jag frågade hur dessa situationer brukade sluta berättade R3 att *”när det slutade, sopade vi det under mattan och så var det bra då.”*

Hon berättar att hon inte minns att de skulle ha tröstat henne om hon var ledsen över något som hon själv hade gjort, alltså om hon hade varit dum, men hon minns en gång då föräldrarna hade bråkat och hon hade blivit ledsen. Då tog mamma henne i handen och så gick de ut på en promenad.

”Mamma har inte varit en sådan som tagit mig i famnen och tröstat mig, men hon har nog kommit efter mig om jag gått iväg för mig själv och varit ledsen.”

R4 berättar att hon ofta skrek när hon var liten om hon blev upprörd. Ofta handlade det om vanliga syskonbråk och då blev hon ofta skyddad och tröstad av sin syster. Hon berättar att om hon hade gjort fuffens kunde mamma lugga henne i håret, men om hon var ledsen för något brukade föräldrarna stryka henne över huvudet och prata och så blev det bra.

R6 säger att han grät om han blev orolig eller ledsen som liten. *”Om man hade små skador blåste de på såret och lade plåster på, annars kunde de prata med en och säga att det blir nog bra.”*

R6 berättar att hon har varit riktigt envis och jobbig som liten, en som surat långa tider. Ibland skrek hon och sprang bort och andra gånger stängde hon in sig på rummet och surade. Hon berättar att hon ofta blev arg och sårad om något kändes orättvist eftersom hon alltid haft en egen stark känsla för rättvisa. Hon berättar att hon kunde prata med sina föräldrar och bli tröstad, men oftast var mammans reaktion lugn, vilket gjorde R6 ännu mera irriterad.

”Jag har alltid varit sådan att om jag har en stor känsla så måste jag få samma känsla ur den andra jag träffar också.”

Frågan kring om respondenterna någon gång har känt sig avvisade av sina föräldrar gav både ja- och nej- svar. R1, R4, R5 och R6 säger att de aldrig har känt sig avvisade av sina föräldrar, medan R2 och R3 kommer ihåg situationer då det har hänt.

R2 berättar att hon kände sig avvisad när hennes föräldrar bråkade och skrek åt varandra. Hon minns speciellt dagen då hennes föräldrar bestämde sig för att skiljas och stod och skrek åt varandra i farstun medan hon satt och grät på soffan. Hon berättar att hon i den stunden kände rädsla och otrygghet. När jag försöker ta reda på om hon minns ifall någon kom och tröstade henne den dagen så säger hon att:

”Det var den värsta dagen i mitt liv, därför kan jag inte minnas ifall det hände något bra, jag minns bara allt det dåliga.”

Hon tror dock inte att föräldrarna medvetet någon gång avvisade henne utan att de var omedvetna om att hon märkte vad som pågick eller att de valde att ha henne utanför för att de inte ville att hon skulle vara en del av det.

”Som barn märker man och ser mycket mera än vad de tror att man ser.”

R3 berättar att hon har känt sig avvisad av mamma men inte av pappa.

”Mamma kunde vara känslomässigt kall, medvetet.”

Detta skedde oftast i situationer när det blev bråk och R3 minns specifikt matsituationer. Om hon inte ville äta kunde mamma tvinga i henne mat och då började hon gråta eller spy. Detta gjorde bara mamman ännu argare och då gick hon ut. R3 minns även situationer då de hade varit och handlat och hon hade börjat krångla med något. Då kunde mamma börja ignorera och sluta prata med henne för att visa att hon var arg. Sedan bröt bråket ut på vägen hem eller först när de kommit hem. R3 berättar att avvisandet förekom mera när hon blev äldre och ville börja prata om mera känslomässiga saker, vilket mamman inte ville och undvek det.

De flesta av respondenterna har upplevt separationer i barndomen, förutom R5 och R6. För de flesta gällde dessa mindre händelser, medan andra minns att de trodde att föräldern inte skulle komma tillbaka. Vid återförenandet med föräldrarna säger de flesta att de blev lugna, medan en berättar om hur föräldern måste stanna hemma pga. hennes upprördhet av separationen.

R1 minns när hans föräldrar åkte på resa och han måste bo hos bekanta. Han berättar att han var arg på de som han måste bo hos men att allt blev bra sedan när mamma och pappa kom hem igen.

R2 minns dagarna då pappa åkte bort på arbetsresor som de värsta dagarna under barndomen. Hon minns att hon satt i soffan och grät och vinkade hejdå åt pappa och det kändes alltid lika jobbigt för han åkte så långt bort och han fanns inte där när hon behövde honom. Från mamman minns hon inga separationer eftersom hon oftast var den som var tillgänglig, hon fanns alltid där.

R3 kommer först att tänka på skilsmässan då hon var åtta år. Då flyttade pappan bort och hon minns att båda föräldrarna var ledsna. Hon minns ändå att hon tyckte att det var skönt eftersom de bara bråkade hela tiden. Speciellt med pappa tänkte hon att det var bra för honom att han fick flytta och äntligen få lite lugn och ro, eftersom hon tyckte synd om honom då han var så utsatt av mamma.

Hon minns också de gånger då pappa skulle åka i jobb och hon ville inte lämna ensam hemma med mamma för att hon var så sträng. Hon minns att hon kunde sitta och titta i fotoalbum på bilder av pappa och saknade honom när han var borta.

”Ibland var jag så förstört när han skulle åka att han måste lämna hem från jobbet. Då åkte vi ut och cyklade.”

R3 minns även en separation från mamman då föräldrarna hade bråkat och mamma gick ut utan att säga något.

”Då var jag rädd för vad hon skulle göra, att hon hade lämnat oss. Så jag sprang efter henne och så gick vi ut på promenad.”

R4 kan inte minnas någon speciell separation från sina föräldrar, men ibland när hon skulle sova över hos mormor och morfar kunde hon börja sakna mamma och pappa. Hon berättar att hon tyckte nog om att vara hos mormor och morfar, men hon ville bara inte sova hemifrån. Om syskonen också sov över där, kändes det dock lite tryggare och bättre.

”Jag minns att jag kunde ringa hem till mamma och pappa och gråta för att jag saknade dem, så då kom de och hämtade hem mig.”

Vid min fråga om den tidiga barndomens påverkan på personligheten som vuxen kom ett enhälligt ”ja” från alla mina respondenter. De flesta berättar att de märker att de har många beteenden som liknar sina föräldrars och detta gäller både de positiva och de negativa. Flera av respondenterna påpekar att uppfostran har påverkat deras syn på rätt och fel och avspeglar sig på deras vuxna beteende. Detta stämmer således överens med den teori som genomgriper hela mitt arbete och som Sroufe säger ”Anknytningserfarenheter förblir... avgörande för formandet av personligheten.” (Broberg, m.fl, 2006, 254).

Vad gäller påverkan på vuxna relationer är svaret även där ”ja”. De flesta berättar att de genom sina föräldrar har fått en bild av hur en relation skall se ut och tagit med detta till sina egna relationer. För en del av respondenterna har föräldrarnas relation

inte fungerat som en förebild utan gjort att de har fått med sig en del felaktiga syner på relationer. En respondent berättar att hon har vänt på det hela genom att göra motsatt till det som föräldrarna gjorde.

När jag frågar mina respondenter om de känner att deras barndom har medfört att de har gått miste om något i sitt vuxna liv svarar de flesta att de inte anser det. Jag tror förstås att det kan vara svårt att komma på hinder i livet eftersom vi människor är så bra på att anpassa oss till den situation som vi befinner oss i. Ibland vet vi inte heller av att det kunde ha varit på något annat sätt vilket gör oss omedvetna om eventuella hinder.

R1 berättar att han har tagit mycket av sitt beteende efter sin pappa. Han är van från liten att ha en pappa som jobbar mycket och han har sett upp mycket till honom och uppskattar den drivenhet som pappan har överfört till honom. När det kommer till vuxna relationer svarar han att ”absolut tar man efter...”

R2 berättar att hon har tagit med sig både positiva och negativa saker från barndomen till vuxenlivet. Föräldrarnas skilsmässa när hon var liten och det faktum att mamman hittade en ny man har medfört att hon har svårt att lita på människor i sin närhet och speciellt i nära relationer. Det positiva som barndomen har medfört är att trots att hennes föräldrar inte pratade ut om någonting har hon haft förmågan att vända på detta och anser det som väldigt viktigt att prata, diskutera och att vara öppen och ärlig.

R3 berättar att hon till stor del liknar sin mamma, men att hon inte vet om hon är en värre eller lättare version av denne. Den största egenskapen som hon har tagit med sig från mamman är kontrollerandet och detta syns specifikt i relationer. Hon berättar även att hon har en stor rädsla för att bli lämnad.

”Jag klarar inte av att bli avvisad. Det kan handla om småsaker som att någon inte svarar på ett meddelande, eller inte svarar det som jag förväntat mig. Det känns inte bra.”

R3 berättar att hon har känt av hinder i sitt liv som har kommit från barndomen och här handlar det mest om tillit, svårigheter med att lita på andra människor och i synnerhet män. Hon minns att hennes mamma har berättat för henne att pappa har

något fel och att hon skulle akta sig när hon åkte och hälsade på honom. Hon varnade också henne för alla män och berättade att man inte kunde lita på folk.

”Sommarlovet före jag började sjuan umgicks jag med min kusin och några män som var lite äldre än oss och jag minns att jag var livrädd för dem. Jag var överdrivet rädd, paranoid och misstänksam, jag minns att jag tänkte att de skulle låsa in oss om vi gick in till någon av deras hem så jag stod alltid och höll upp dörren.”

R3 känner dock att detta är något som har blivit bättre med åren och att hon idag har lättare att lita på människor. Dock är det ännu ett hinder för henne i relationer och hon berättar att hon har svårt för att lita på att människor finns där fastän de inte är fysiskt närvarande. Hon berättar att detta inte har något med pappas flytt att göra, för oberoende av om han flyttade så visste hon ändå att han fanns där, han skulle inte försvinna.

”Jag tror att det är relationen mellan mig och mamma som inte varit så bra som gör att jag inte riktigt vet hur jag ska... Jag har inte fått ett sunt sätt att knyta an till andra människor, att skapa sunda relationer, för att min och mammas relation har inte varit sund. Det har hela tiden funnits en känsla av att jag inte vet var jag har henne i vissa situationer, så jag har inte fått det sunda mönstret.”

R4 berättar att hon absolut tycker att ens uppfostran spelar en stor roll i hur man utvecklas som människa. Hon säger att det är från sina föräldrar som hon har lärt sig vad som är rätt och fel här i livet och detta har hon tagit med sig.

”Man blir ju som man blir uppfostrad. Jag tror att om man känt sig trygg med sina föräldrar blir man också trygg som vuxen. Det avspeglar ju sig när man är vuxen, hur man haft det i barndomen.”

Hon har svårt att komma på något under barndomen som har kunnat hindra henne i utvecklingen.

”Kanske det att jag hade det så bra som barn att jag alltid skulle vilja vara liten, jag är så hemmakär att jag har svårt att slita mig hemifrån ännu idag.”

Vad gäller relationer anser R4 att hon har fått en så bra bild av relationer från sina föräldrar. De har alltid haft det bra och de är tillsammans ännu och har det bra fortfarande. Detta är något som hon själv känner och tror att hon kommer att ta med sig till sina kommande relationer, en strävan att få det att hålla livet ut. Hon berättar även att hon aldrig har sett sina föräldrar bråka och detta har lett till att hon själv har lite svårt för att ta konflikter och tycker inte om dem. När jag frågar av henne om hon anser att detta har ha varit ett hinder på vägen så tycker hon ändå inte det eftersom, hon trots allt sett konflikter syskonen emellan.

R5 säger att hans personlighet har påverkats av barndomen på det viset att han har lärt sig genom sina misstag vad som är rätt och fel. Han kan inte komma på något som skulle ha hindrat honom i utvecklingen. Om relationer svarar han att man återspeglar såklart sina föräldrar, men han kommer inte på något specifikt exempel.

R6 säger att hennes barndom absolut har påverkat hennes vuxna personlighet. *”Det är oundvikligt”*. Hon berättar att hennes personlighet har påverkats av att hon fortfarande har en stor känsla för rättvisa, rätt och fel- tänkande, sunt vett och etikett. R6 poängterar ännu en gång vikten av att kunna skratta åt sig själv, att inte vara rädd för att göra bort sig, vilket hon har fått med sig från barndomen.

Om relationer kommer R6 att tänka på kulturkrockar med andra människor som har fått en annan uppfostran än hon själv.

”Om man lever med någon som haft en annan uppväxt så kan man inte riktigt förstå..man förstår ju att det kommer inte från personen själv, jag menar det är ju inte den personens fel, utan något som kommit från föräldrarna. Då förstår man inte alltid varför vissa föräldrar har tillåtit saker som ens egna föräldrar aldrig skulle ha tillåtit, småsaker handlar det om, men det blir ju ganska synligt.”

R6 berättar även att hon har fått en god syn på det jämlika äktenskapet med män- och kvinnoroller från sina föräldrar som hon har tagit med sig till sin nuvarande relation.

Hon tycker också att det är intressant hur vi människor kan lära av varandras olika uppväxt för att stärka egenskaper som vi själva kanske inte har fått som små. Man kan lära sig av varandra, säger hon.

När jag frågar henne om hon anser att hennes barndom har medfört några hinder på vägen svarar hon:

”Man har nog säkert fått det bästa man har kunnat få, eller jag menar det bästa de har kunnat göra har man fått, resten får man lära sig själv, och av andra som man möter på vägen.”

När respondenterna skall beskriva hur de själva vill bli beskrivna som föräldrar av sina egna barn i framtiden, går de alla direkt tillbaka till sina egna föräldrar för att jämföra och hämta inspiration. Detta stämmer överens med den teori av Broberg (2006) som jag har tagit upp i kapitel 6 Föräldraskap (s. 27). ”Mycket av på vilket sätt vi som vuxna människor väljer att vårda vårt barn drar paralleller till hur vi själva blivit ’föräldrade’, som Bowlby uttrycker det, alltså vilken vård vi är vana vid att våra föräldrar gett oss.”

R1 säger att han vill bli en ärlig, omtänksam och bra far. Han vill ge sina barn alla chanser att lyckas i livet som han själv har fått av sina föräldrar. Han vill ta med sig grundstenarna från sin egen uppväxt.

”Varför ändra på något som varit bra?”

R2 tänker genast tillbaka på sina egna föräldrar och deras förmågor att kontrollera respektive ge frihet och önskar att hon kunde bli ett mellanting av detta, en sorts kombination av sina egna föräldrar. Hon vill vara lite strängare än sin egen mamma och ha förmågan att sätta lagom med gränser. Hon vill bli en omtänksam mamma som ger sina barn trygghet.

”Jag vill att mina barn skall känna att de är det viktigaste i mitt liv.”

R3 säger att hon vill vara som hennes pappa har varit mot henne, trygg. Hon vill att hennes barn skall veta var de har henne och fastän det kan komma situationer då hon

är arg eller på dåligt humör, så vill hon ändå att de ska känna att de kan prata med henne.

”De ska förstå att jag är en människa och även jag har sämre dagar, men att jag ändå finns där för dem.”

Hon berättar även att hon vill vara en sådan förälder som förmår sätta regler, men inte vara för strikt, hon vill kunna släppa kontrollen.

”Jag vill ha gränser, men inte kontrollera, om de inte klarar av att hålla gränserna måste de även kunna inse detta själv och lära av sina misstag. Jag vill inte lägga ut handen för dem och säga ´stopp här skall du inte gå´, det skall räcka med att jag säger att de inte skall göra det. Jag vill inte tvinga på dem något med våld utan de skall lägga märke till det själv.”

Med detta drar hon paralleller tillbaka till sin egen barndom med den kontrollerande mamman och säger att det är först när hon har fått pröva sina egna vingar som hon har lärt sig hur man skall vara. Hon menar att hennes mamma har nog bara velat hennes bästa genom att vara så överbeskyddande, men säger att det inte har hjälpt henne utan bara gjort henne mer osäker.

R4 säger med detsamma att hon vill behandla sina barn som hon själv har blivit behandlad eftersom det har varit ett så bra sätt. Hon påpekar vikten av att inte bråka öppet inför barnen, vilket hon har lärt sig av sina egna föräldrar och detta är något som hon definitivt kommer att ta med sig.

”Jag tycker att mina föräldrar har varit så himla perfekta.”

R5 svarar med en kort men ärlig mening på denna fråga.

”Ja om man skulle göra det lika bra som ens egna föräldrar har så skulle man nog göra ett riktigt bra jobb. Skulle mina barn ge samma beskrivning om mig som jag gett om mina föräldrar så skulle jag vara riktigt nöjd.”

R6 säger att det viktigaste för henne är att kunna ge sina barn tid, att se till deras bästa och kunna lägga sig själv åt sidan. Hon vill vara rättvis som hennes egna föräldrar har varit mot henne och föra vidare de trygga traditionerna som hon har fått som liten. Hon vill vara trygg, en person som hennes barn kan få förtroende för och se som en förebild. Hon vill uppmuntra sina barn som hon själv har blivit uppmuntrad och låta dem få pröva på saker i livet.

”Familjen skall vara i fokus och viktigt är att de skall se att mamma och pappa kramas och tycker om varandra.”

10 Slutdiskussion och kritisk granskning

Min tanke när jag började skriva detta lärdomsprov var att jag vill skriva om något som jag verkligen är intresserad av och som jag vill veta mer om. Jag kom ganska snabbt att tänka på anknytningen eftersom detta är något vi har diskuterat mycket under familjearbetelektionerna i skolan. Jag har även alltid varit en förespråkare för hur viktigt det är med förebyggande arbete när det gäller barn eftersom jag anser att barndomen spelar en så väldigt stor och viktig roll i hur vi sedan vidareutvecklas som människor. Jag drar själv ofta paralleller till min egen barndom och uppfostran för att få en möjlig förklaring till mina beteenden idag. Detta blev därför orsaken till att jag valde att forska i om även andra människor anser att deras barndom och anknytning har påverkat deras vuxna liv. Mitt mål var alltså att jag ville ta reda på hur andra människor tänker i denna fråga och få det bevisat på papper.

Syftet med lärdomsprovet blev därför att ta reda på vuxnas uppfattningar om sin tidiga anknytning och dess påverkan på deras vuxna liv samt om de anser att den har påverkat deras vuxna relationer. Jag valde att själv välja ut mina respondenter eftersom jag ansåg detta vara en ganska känslig intervju och tänkte att människor som jag redan känner kanske har lättare att öppna sig för mig. Jag var ändå noggrann med att skapa lite variation hos mina respondenter och tog därför både kvinnor och män. Åldern hos respondenterna låg på 20-30 år och ingen av dem var eller skulle inom den närmaste tiden bli föräldrar. Detta var ett medvetet val från min sida eftersom jag

ansåg att föräldraskap kan påverka deras svar och det skulle inte vara relevant för min forskning.

Efter att jag hade gjort alla intervjuer lade jag märke till att flera respondenters familjesituation skilde sig ganska mycket från varandra, vilket även skapade variation. Detta var inte något som jag hade förutbestämt när jag valde respondenterna utan något som jag lade märke till under intervjuens gång och som jag anser gav en positiv omväxling till min forskning. Mina respondenter hade gifta föräldrar eller skilda föräldrar, de hade vuxit upp som ensam barn, i tvåbarnsfamilj eller fyrbarnsfamilj och en av dem var adopterad. En del av dem levde under sin barndom på landet och andra i staden, medan några bodde på olika ställen åt gången. Detta med familjesituationen och miljön hör ju till mina avgränsningar och något som inte har påverkat mina forskningsresultat, men jag tyckte det var intressant att lyfta fram det i alla fall.

Av respondenterna var fyra kvinnor och två män och i undersökningen framkom att männen var lite mer fåordiga än kvinnorna. Deras egen förklaring till detta var att de inte hade tänkt så mycket på detta eller att de hade svårt att finna ord och förklara. Detta kan vara en möjlig förklaring men inget kan uteslutas eftersom detta var en ganska liten forskning. Skulle forskningen ha varit större och omfattat fler män och kvinnor kunde skillnader i förmågan att uttrycka sig ha sett ut på ett annat sätt.

Min tanke ända från starten när jag inledde mitt skrivande var att jag ville satsa på att skapa förståelse hos läsaren. Jag har genom hela arbetet skrivit med en tanke i bakhuvudet ”Förstår en människa som inte vet någonting om anknytning vad jag menar med detta?”. Jag har verkligen satt mig in i teorin och försökt få den förklarad på ett enkelt och intressant vis. Jag ser detta arbete lite som en historia, en berättelse om anknytningen som följer med oss genom hela livet och spelar en stor roll i vårt liv. Jag har därför valt att ha med en ganska bred teoribas eftersom jag anser att grunden är viktig. Detta samma tankesätt har jag även haft i mina intervjuer. Trots att mina syften handlar om hur anknytningen har påverkat vuxenlivet har jag valt att ha med flera frågor om själva anknytningen. Jag ville för läsarna skapa en bild av mina respondenter, hur deras uppväxt, uppfostran och anknytning har sett ut. Jag ville alltså skapa en bra grund för mina syften att stå på. Så trots att själva intervjun endast innehåller en fråga som direkt svarar på mina syften så är allt det som ligger omkring som respondenterna har berättat av lika stor betydelse, det är deras historia.

Vad gäller själva intervjuens uppbyggnad och innehåll anser jag själv att bilden som hjälpmedel var ett bra sätt att inleda. Många av respondenterna hade lätt för att förklara bilden eftersom det var något abstrakt och här släppte även en del nervositet som hade funnits inför intervjun. I själva AAI-intervjun ansåg alla respondenter att det var svårt att komma på adjektiv för att beskriva relationen till föräldrarna. Jag tror detta kan handla om att det inte är varje dag vi tänker på hur mycket adjektiv vi använder oss av och är ovana att förklara något med hjälp av endast adjektiv. När jag bad dem att bara förklara fritt kunde jag höra flera adjektiv i deras beskrivningar och då kunde vi plocka ut dessa. Flera av dem hade även problem att hitta ett passande adjektiv för en lång förklaring. Jag har dock valt att inte rätta dem grammatikaliskt utan har skrivit ner det adjektiv som de har velat ha, så fastän det kanske inte är korrekt är det sist och slutligen deras egen tolkning som räknas. Ibland kunde respondenterna även ha svårt att förankra minnen till de adjektiv de valt, vilket enligt AAI-intervjun är ett viktigt moment. Deras egen förklaring och något som jag även tror på är att det är svårt att komma på något på direkten som kanske inte har funnits i ens tankebanor på en lång tid. Det är många som inte har funderat över barndomen och hela processen, men jag märkte under intervjuens gång att fler minnen började komma fram och tidigare frågor kunde få utfyllnad i andra svar.

Utgående från min undersökning kan jag konstatera att alla mina respondenter var av den åsikten att deras anknytning som barn har påverkat deras vuxna liv. Alla respondenter kunde dra paralleller från sin barndom för att förklara personlighetsdrag, beteenden samt hur de fungerar i relationer med andra människor. Detta understryker den teori som detta arbete är uppbyggd på, det svarar på mina syften och fulländar mitt mål med denna kvalitativa undersökning.

När jag ser på intervjun nu i efterhand var det som att hela intervjun byggdes upp till frågan om vuxenlivet. Genom att börja på ytan med bilden och familjesituationen, sedan gå lite djupare in på barndomshändelser och slutligen komma fram till barndomens påverkan på vuxenlivet var det som att en process pågick inom mina respondenter. Jag tror att om jag bara hade fokuserat på frågor om hur anknytningen som barn har påverkat vuxenlivet skulle många ha haft svårt att ge mig några svar. Efter att ha fått fundera på alla möjliga aspekter av sin barndom, märkte jag att alla respondenter hade väldigt lätt för att finna likheter i sitt vuxenliv idag.

Frågorna i intervjun var på något vis sammanhängande och svaret på en tidigare fråga kunde hjälpa respondenten med en förklaring till en senare fråga. Genom att beskriva sina föräldrar och deras beteende gentemot dem som barn i olika situationer hjälptes respondenterna i att börja fundera kring hur detta beteende har påverkat dem. De kunde då gå tillbaka till denna fråga när de skulle fundera ut på vilket sätt barndomen har påverkat deras personlighet. Gällande relationer kunde respondenterna fundera kring vilken relation deras föräldrar har haft och vilken bild de har fått av relationer som liten och sedan svara på om detta har avspeglats sig på dem som vuxna. Det går ju aldrig att veta hur en intervju kommer att fungera innan den är prövad, men när jag ser på denna intervju i efterhand känner jag att ingen fråga skulle kunna utesluta en annan.

Min helt egna tolkning är att de flesta av respondenterna har haft en trygg anknytning som liten, medan en del av dem enligt mig har fått uppleva lite otrygga beteenden någon gång från föräldrarna. Alla respondenter är dock medvetna om hur deras barndom har sett ut vare sig det gäller positiva eller negativa minnen av händelser. Jag tror även att eftersom åldern på de intervjuade var mellan 20 och 30 år, så fanns det en mognad i deras svar och de hade en förmåga att reflektera kring sina föräldrars beteende. Många kunde beskriva sina föräldrar och vara ärliga i sina definitioner av relationen med dem fastän dessa ibland kunde vara negativa. Ofta i slutet av intervjun, när de själva skulle fundera på hur de ville bli som föräldrar, kunde de ändå se tillbaka och förstå sina föräldrars beteenden. Detta tror jag kan handla om att respondenterna var i den åldern att de hade förmågan att se objektivt tillbaka på sin barndom.

Eftersom titeln på detta arbete är "Anknytning - den röda tråden genom livet" är det ju också logiskt att det skall gå en röd tråd genom intervjun. Den röda tråden i intervjun skulle jag kalla utveckling, personlig utveckling. De flesta frågorna handlade om föräldrarnas beteende gentemot barnet och barnets reaktion på detta. För varje fråga och varje situation berättar respondenterna om hur deras barndom har sett ut och detta leder slutligen fram till insikten att allt som har hänt i barndomen har påverkat hur de är som människor idag.

Jag blev vid varje intervju förvånad och glad över hur otroligt fina och intressanta svar mina respondenter kom med när jag frågade dem hur deras barndom har påverkat

deras vuxna liv. De hade då kommit till den sista etappen i sin process inuti hjärnan och kunde binda ihop alla trådar från barndomen för att formulera för mig varför de är som de är idag. Det var just detta mål som jag hade strävat till och som undertiteln på arbetet säger ”en kvalitativ undersökning kring vuxnas uppfattningar om den tidiga anknytningens påverkan på deras vuxna liv”. Med betoning på ”uppfattningar” var det just detta jag ville få fram; deras egna tolkningar av sin barndom och sin personliga utveckling till en vuxen individ.

De flesta av respondenterna hade lätt för att svara på hur deras liv har påverkats av deras anknytning i barndomen. Flera gånger lade jag dessutom märke till att de använde sig av olika grundbegrepp som hör till anknytningsteorin och som jag själv har använt mig av i detta arbete. Detta gör mig glad med tanke på att jag själv är så väldigt intresserad av just denna aspekt på anknytningen, men också för att det bevisar en medvetenhet hos människor om anknytningens påverkan på det vuxna livet.

Jag tror även att åldern på respondenterna var bra eftersom människan i denna ålder har kommit ganska långt i sin personliga utveckling. Som yngre tror jag att människan mera fokuserar på hur de beter sig och inte ännu så mycket på varför de beter sig som de gör och vad som kan vara de bakomliggande faktorerna till ett visst uppträdande. Min egen tolkning på detta är att när en människa befinner sig i 20-30 års ålder börjar funderingarna mera kretsa kring de bakomliggande faktorerna. I denna ålder bildar många människor seriösa förhållanden, relationer till föräldrar kanske mognar och tanken på att själv bli förälder infinner sig i tankarna. Som en av mina respondenter även talade om kan relationer även medföra ”kulturkrockar”, då vi kan ha svårt att förstå varför andra människor beter sig på ett annat sätt än så som vi själva har blivit uppfostrade. I dessa fall tror jag också att det löns att gå tillbaka till barndomen för att hitta svar på dagens frågor och för att skapa en väg mellan två olika uppfostringar. Speciellt i förhållandet med livspartner måste val göras för hur denna mellanväg skall se ut och särskilt om det kommer till frågan om hur egna barn skall uppfostras.

Den avslutande frågan i min intervju om föräldraskap skulle fungera som ett hjälpmedel för respondenterna att blicka framåt efter en intervju då de har fokuserat mycket på det som har varit. Här kom intressanta svar som blev som en överraskande utfyllnad till min undersökning. Nämligen gick alla respondenterna direkt tillbaka till sina egna föräldrars sätt att uppfostra dem för att kunna förklara hur de själva vill

uppfostra sina barn i framtiden och hur de vill bli beskrivna som föräldrar. Dessa svar styrker teorin om att föräldraskapet går i arv, som jag har tagit upp i kapitel 6 och det blev ett intressant tillägg till mitt arbete. Detta blev som det slutgiltiga steget i den inre processen hos respondenterna som jag har talat om. Nu hade vi gått igenom hela deras liv från barn till vuxen och kommit fram till frågan hur de vill att denna väg skall se ut för deras egna barn. Här kunde respondenterna gå tillbaka till frågorna i början av intervjun, fundera över sina föräldrars beteende och välja vilket av dessa beteenden de själva ville ta med sig till framtiden.

Trots att det största hindret under intervjuerna var minnet anser jag ändå nu i efterhand att jag har fått riktigt bra svar som jag anser lever upp till de syften som jag hade när jag inledde mitt lärdomsprovsskrivande. Det var otroligt intressant att göra intervjuerna och ta del av mina respondenters berättelser kring sin barndom. Jag tror att det var givande för båda parterna och jag fick information utöver det som jag hade väntat mig på samma gång som jag tror att mina respondenter fick sig en tankeställare och en process startade hos en del av dem.

Jag märkte under intervjuernas gång hur viktigt det var att min roll som intervjuare var öppen, bekräftande och trygg. Mina respondenter hade en sådan tillit till mig att de kunde berätta saker som de kanske aldrig förut hade sagt åt någon. Vikten av öppenhet lade jag märke till sådana gånger då de kunde utbrista ”Låter det här jättehemskt nu?”, ”Kan jag säga så här?” med osäkerhet i rösten. Jag lärde mig betydelsen av att kunna bekräfta och skapa en känsla av att de kan berätta vad som helst och att inget som de säger kan betraktas som fel på något vis. Ingen kommer att döma vad de har berättat utan det är deras egen tolkning av vad de har sagt som är huvudsaken.

Vad gäller själva skrivprocessen anser jag att denna har gått relativt bra. Mina största svårigheter har legat i att begränsa teorin. Eftersom anknytning är ett så brett begrepp var det svårt att välja bort något som oviktigt och jag har i stället hela tiden fått fundera på ifall detta verkligen är relevant för mitt lärdomsprov. Jag anser att min tidtabell har fungerat bra men även lagt märke till att jag ibland har behövt lägga arbetet åt sidan för att låta det mogna och nästa gång kunna läsa det med nya kritiska ögon. Jag har under denna process lärt mig väldigt mycket nytt och anser själv att detta lärdomsprov har gått ganska djupt, vilket har gjort att det har tagit en lång stund

att bara kunna sätta sig in i själva teorin och skapa en förståelse för hur det hela hänger ihop.

Mitt val av metod var självklar ända från början eftersom jag ansåg att en kvalitativ intervju skulle ge mig bäst svar på mina frågor. Jag ville även göra undersökningen kvalitativ eftersom jag anser detta vara mycket mera personligt och äkta, vilket stämmer bra överens med mitt tema. Ingenting blir väl mera personligt än ens uppfostran, personliga utveckling och vuxna beteenden i relationer. Det är inte många som tycker om att prata om dessa saker och jag är tacksam över att mina respondenter har varit så öppna mot mig. Jag anser själv att en kvantitativ intervju inte skulle ha gett mig lika bra svar eftersom jag då skulle ha gått miste om de ibland långa berättelserna, pauserna, tysta funderingarna och känslorna som jag fick ta del av under mina intervjuer.

Jag har valt att referera en fråga i taget där varje respondents svar står skilt från varandra och inte är inbakade i samma text. Min intervju är av ett sådant slag att varje fråga hör samman och de skapar tillsammans en historia om en människa från barndomen till vuxenlivet och som slutligen blickar fram mot framtiden. Därför har jag valt att referera varje respondents svar, oberoende av om det är kort eller långt så har det en betydelse i deras historia. Jag är medveten om att detta gör min tolkning ganska lång, men enligt mig gör det även den desto mer levande och äkta. Skulle jag ha lämnat bort något för att jag själv ansåg det vara irrelevant, så kunde en del av deras historia ha gått förlorad. Läsaren skulle kanske inte heller ha förstått varför personen har svarat på ett visst vis om sitt vuxenliv om en bit från barndomshistorien fattas. Det är lite det som är meningen med denna resultatredovisning; läsaren skall kunna gå tillbaka till tidigare frågor för att kanske få ett svar på frågan om vuxenlivet och beteendet i vuxna relationer.

Jag är väldigt nöjd över min undersökning och anser att den har svarat på de frågor som jag har sökt. Jag anser dock att detta är ett ännu utforskat område och skulle gärna ha gjort undersökningen dubbelt större och fått ta del av ännu fler berättelser. Jag tvivlar inte på att detta område kommer att forskas vidare om och växa sig större och skapa en medvetenhet bland människor i samhället. Jag tror att medvetenheten om anknytningens påverkan på det vuxna livet kan hjälpa många människor till att må bättre samt förebygga att många barn mår dåligt.

Jag är oerhört tacksam till mina respondenter som har delat med sig av sina liv och sina historier. Tillsammans har vi skapat en forskning vars resultat dessutom går hand i hand med den teori som detta arbete är uppbyggt på.

Om jag ser på mig själv som yrkesperson önskar jag att alla människor skulle läsa detta arbete och vara lika ivriga som jag själv inför att få ut betydelsen av anknytning till samhället. Jag hoppas och tror nog att medvetenheten om anknytningen har blivit större idag än förut och jag hoppas att detta bara är början. Genom att ha skrivit detta arbete och genomfört denna undersökning har jag fått så mycket med mig i ryggsäcken och nu har jag bara känslan av att jag vill dela med mig av det åt alla. Det är flera gånger under skrivprocessen som jag har blivit väldigt känslös, arg och ledsen i synnerhet i sådana kapitel där jag har skrivit om en icke fungerande anknytning. Jag önskar bara att alla människor skulle förstå hur viktigt det här verkligen är och inte bara under barndomen utan under hela vårt liv. Tänk vad många människor som skulle kunna må bra, tänk vad mycket vi skulle kunna förebygga genom att få en fungerande anknytning redan från början.

Jag tänker tillbaka på något som en av våra lärare sade åt oss i skolan en gång: ”Ni kan inte ensamma få till stånd en förändring, tanken är att ni skall hjälpa till självhjälp.” Med Kierkegaards tankfulla och sanna ord avslutar jag detta slutarbete och hoppas att jag en dag skall få stöda familjer till en trygg anknytning.

”Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra. För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad han gör, men först och främst förstå det han förstår. Om jag inte kan det, så hjälper det inte att jag kan och vet mera..” (Sören Kierkegaard)

Litteratur

Bowlby, J. (2010). *En trygg bas. Kliniska tillämpningar av anknytningsteorin*. Natur och kultur.

Broberg, A. M.fl. (2008). *Anknytning i praktiken. Tillämpningar av anknytningsteorin*. Falkenberg. Natur och kultur.

Broberg, A. M.fl. (2006) *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Falköping. Natur och kultur

Finlands författningssamling: Barnskyddslagen 13.4.2007/417. [Online]
www.finlex.fi (hämtat 28.2.2013).

Gerge, A. (2010). *Psykoterapi*. Insidan.

Hart, S. & Schwartz, R. (2008). *Från interaktion till relation. Om anknytningsteori*. Liber.

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Aktuellt/newsitems/20559/> (hämtat 10.12.2012)

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Barn--familj/Familjens-relationer/Foraldraskap/> (hämtat 10.12.2012)

Jerlang, E. (2008). *Utvecklingspsykologiska teorier*. 5. Uppl. Liber.

Kanninen, K. M.fl. (2009). *Med barnaögon. Egenvårdarmodellen- ett verktyg till en trygg och trivsamt dagvård*. FSKC rapporter 4/2009.

Karlsson, K. (2010). *Anknytning-om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. Gothia förlag.

Killén, K.(2009). *Barndomen varar i generationer. Om förebyggande arbete med utsatta familjer*. Lund: Studentlitteratur

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Main, B.M. *Adult attachment interview protocol*. (27.10.2012).

Normell, M. (2012). *Kunskap, fantasi och föreställning. Om mentalisering i lärarprofessionen*. Lund: Studentlitteratur.

Rasmussen, K. (1999). Om fotografering og fotografi som forskningsstrategi i barndomsforskning. *Dansk sociologi*, 10 (1).

Rydén, G. & Wallroth, P. (2010). *Mentalisering. Att leka med verkligheten*. Natur och kultur.

Wallroth, P. (2010). *Mentaliseringsboken*. Karneval förlag.

Wennerberg, T. *Psykologitidningen*, 9(8).

Wennerberg, T. *Psykologitidningen*, 12(8).

Wennerberg, T. *Psykologitidningen*, 10(9).

Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer. Om anknytning, trauma och dissociation*. Natur och kultur.

Bilagor

Bilaga 1



Verktyg för att systematiskt utvärdera och behandla tidigt samspel och anknytning mellan barn i åldern 0-3 år och deras föräldrar.

Verktyget utvecklat inom ramen för Pohjanmaan PerheKASTE- KASTE Familjeprojektet i Österbotten 2009 – 2011

Områden att observera hos föräldrar och barn:

Känslöstämning (föräldrarnas förmåga att uttrycka emotioner och lekfullhet, barnets responsivitet och glädje, vill barnet vara med?)

Ögonkontakt (t.ex. får barnet och föräldern ögonkontakt med varandra så att man ser att de når varandra? Från 9 mån. ålder behöver barnet och föräldern inte ha ögonkontakt bara de har ett gemensamt fokus för uppmärksamheten. Observera barnets reaktion på föräldrarnas ögonkontakt)

Rösten / prat (är man orolig hur föräldern talar till sitt barn? Hur låter rösten t.ex. hård, kall, mjuk och intonande o.s.v.? Förklarar föräldern för barnet vad som ska ske härnäst? Tar barnet initiativ till ”prat”?)

Fysisk kontakt / närhet (Är man orolig för hur föräldern t.ex. håller barnet? Kan föräldern ge vårdande beröring? Vänder barnet bort ansiktet? Är barnet stelt eller mekaniskt? Vart riktar sig barnets fokus?)

Turtagande (t.ex. svarar föräldern på barnets ”tal”, tittar de t.ex. mot samma sak? Tar barnet initiativ till kontakt, låter föräldern barnet pausa, väntar in barnet, i samband med amning eller annan matsituation?)

Struktur (förmåga till struktur. Ger föräldrarna ramarna? Vem bestämmer över vad som ska ske, vem tar initiativ, har föräldern kontroll på ett avslappnat sätt på situationen? o.s.v.)

Åldersadekvat (kan föräldern ge det som barnet behöver enl. åldern, är sysselsättning/vården av barnet åldersadekvat? Är pratet åldersadekvat? o.s.v.)

Uppfattning om barnet (hur beskriver föräldern sitt barn)

Uppfattning om egen roll som förälder

Bilaga 2

This material is not a substitute for training in AAI administration procedure. It is provided because it is important for consumers of AAI research to have easy access to the interview questions. Without them, it is difficult to evaluate published research. Seeing the full interview protocol can also help consumers of AAI based research appreciate the level of information and detail underlying AAI scores. It can also help them make important decisions about the adequacy of procedures in various reports they may encounter. The authors of the AAI make the scoring manual available only in conjunction with their training courses. Researchers interested in understanding more about the logic of scoring the AAI can however see the scoring manual for Crowell & Owens' Current Relationship Interview (CRI) which is available in full on this site. The logic and procedures for scoring the CRI closely parallel those for the AAI. The primary difference is that the AAI focuses on relationships to parents and the CRI on relationships to adult attachment figures. At present this is the only detailed source of insights into the criteria for scoring the AAI available to those who do not take the training course. Do not reproduce this material without permission of the author.

EW

ADULT ATTACHMENT INTERVIEW PROTOCOL

Mary B. Main

Introduction

I'm going to be interviewing you about your childhood experiences, and how those experiences may have affected your adult personality. So, I'd like to ask you about your early relationship with your family, and what you think about the way it might have affected you. We'll focus mainly on your childhood, but later we'll get on to your adolescence and then to what's going on right now. This interview often takes about an hour, but it could be anywhere between 45 minutes and an hour and a half.

***1. Could you start by helping me get oriented to your early family situation, and where you lived and so on?
If you could tell me where you were born, whether you moved around much, what your family did at various times for a living?***

This question is used for orientation to the family constellation, and for warm-up purposes. The research participant must not be allowed to begin discussing the quality of relationships here, so the "atmosphere" set by the interviewer is that a brief list of "who, when" is being sought, and *no more than two or three minutes* at most should be used for this question. The atmosphere is one of briefly collecting demographics. In the case of participants raised by several persons, and not necessarily raised by the biological or adoptive parents (frequent in high-risk samples), the opening question above may be *"Who would you say raised you.?"*: The interviewer will use this to help determine who should be considered the primary attachment figure (s) on whom the interview will focus.

Did you see much of your grandparents when you were little? If participant indicates that grandparents died during his or her own lifetime, ask the participant's age at the time of each loss. If there were grandparents whom she or he never met, ask whether this (these) grandparents had died before she was born. If yes, continue as follows: Your mother's father died before you were born? How old was

she at the time, do you know? In a casual and *spontaneous* way, inviting only a very brief reply, the interviewer then asks, *Did she tell you much about this grandfather?*
Did you have brothers and sisters living in the house, or anybody besides your parents? Are they living nearby now or do they live elsewhere? -

2. *I'd like you to try to describe your relationship with your parents as a young child if you could start from as far back as you can remember?*

Encourage participants to try to begin by remembering very early. Many say they cannot remember early childhood, but you should shape the questions such that they focus at first around age five or earlier, and gently remind the research participant from time to time that if possible, you would like her to think back to this age period. Admittedly, this is leaping right into it, and the participant may stumble. If necessary, indicate in some way that experiencing some difficulty in initially attempting to respond to this question is natural, but indicate by some silence that you would nonetheless like the participant to attempt a general description.

3. *Now I'd like to ask you to choose five adjectives or words that reflect your relationship with your mother starting from as far back as you can remember in early childhood--as early as you can go, but say, age 5 to 12 is fine. I know this may take a bit of time, so go ahead and think for a minute...then I'd like to ask you why you chose them. I'll write each one down as you give them to me.*

Not all participants will be able to think of five adjectives right away. Be sure to make the word *relationship* clear enough to be heard in this sentence. Some participants do use "relationship" adjectives to describe the parent, but some just describe the parent herself --e.g., "pretty"... "efficient manager"--as though they had only been asked to "pick adjectives to describe your mother". These individual differences are of interest only if the participant has heard the phrase, "that reflect your childhood *relationship*" with your mother. The word should be spoken clearly, but with only slight stress or emphasis. Some participants will not know what you mean by the term *adjectives*, which is why we phrase the question as "adjectives or words". If the participant has further questions, you can explain, "just words or phrases that would describe or tell me about your relationship with your (mother) during childhood". The probes provided below are intended to follow the entire set of adjectives, and *the interviewer must not begin to probe until the full set of adjectives has been given*. Be patient in waiting for the participant to arrive at five adjectives, and be encouraging. This task has proven very helpful both in starting an interview, and in later interview analysis. It helps some participants to continue to focus upon the relationship when otherwise they would not be able to come up with spontaneous comments. If for some reason a subject does not understand what a memory is, you might suggest they think of it like an image they have in their mind similar to a videotape of something which happened when they were young. Make certain that the subject really does not understand the question first, however. The great majority who may seem not to understand it are simply unable to provide a memory or incident.

The participant's ability (or inability) to provide both an overview of the relationship and specific memories supporting that overview forms one of the most critical bases of interview analysis. For this reason it is important for the interviewer to press enough in the effort to obtain the five "overview" adjectives that if a full set is not provided, she or he is reasonably certain that they truly cannot be given. The interviewer's manner should indicate that waiting as long as a minute is not unusual, and that trying to come up with these words can be difficult. Often, participants indicate by their non-verbal behavior that they are actively thinking through or refining their choices. In this case an interested silence is warranted. Don't, however, repeatedly leave the participant in embarrassing silences for very long periods. Some research participants may tell you that this is a hard job, and you can readily acknowledge this. If the participant has extreme difficulty coming up with more than one or two words or adjectives, after a period of two to three minutes of supported attempts ("Mm... I know it can be hard ...this is a pretty tough question... Just take a little more time"), then say something like "Well, that's fine. Thank you, we'll just go with the ones you've already given me." The interviewer's tone here should make it clear that the participant's response is perfectly acceptable and not uncommon.

Okay, now let me go through some more questions about your description of your childhood relationship with your mother. You say your relationships with her was (you used the phrase) Are there any memories or incidents that come to mind with respect to (word)

The same questions will be asked *separately* for each adjective in series. Having gone through the probes which follow upon this question (below), the interviewer moves on to seek illustration for each of the succeeding adjectives in turn:

You described your childhood relationship with your mother as (or, "your second adjective was", or "the second word you used was"). Can you think of a memory or an incident that would illustrate why you chose to describe the relationship?

The interviewer continues, as naturally as possible, through each phrase or adjective chosen by the participant, until all five adjectives or phrases are covered. A specific supportive memory or expansion and illustration is requested for each of the adjectives, separately. In terms of time to answer, this is usually the longest question. Obviously, some adjectives chosen may be almost identical, e.g., "loving ... caring". Nonetheless, if they have been given to you as separate descriptors, you must treat each separately, and ask for memories for each. While participants sometimes readily provide a well-elaborated incident for a particular word they have chosen, at other times they may fall silent; or "illustrate" one adjective with another ("loving ...um, because she was generous"); or describe what usually happened--i.e., offer a "scripted" memory--rather than describing specific incidents. There are a set series of responses available for these contingencies, and it is vital to memorize them. If the participant is silent, the interviewer waits an appropriate length of time. If the participant indicates nonverbally that she or he is actively thinking, remembering or simply attempting to come up with a particularly telling illustration, the interviewer maintains an interested silence. If the silence continues and seems to indicate

that the participant is feeling stumped, the interviewer says something like, "well, just take another minute and see if anything comes to mind". If following another waiting period the participant still cannot respond to

the question, treat this in a casual, matter of fact manner and say "well, that's fine, let's take the next one, then".

Most participants do come up with a response eventually, however, and the nature of the response then determines

which of the follow-up probes are utilized

If the participant re-defines an affective with a second adjective as, "Loving ---she was generous", the interviewer

probes by repeating the original adjective (loving) rather than permitting the participant to lead them to use the second one (generous). In other words, the interviewer in this case will say, "Well, can you think of a

specific memory that would illustrate how your relationship was loving?" The interviewer should be careful,

however, not to be too explicit in their intention to lead the participant back to their original word usage. If the

speaker continues to discuss "generous" after having been probed about loving once more, this violation of the

discourse task is meaningful and must be allowed. As above, the nature of the participant's response determines

which follow-up probes are utilized.

If a specific and well-elaborated incident is given, the participant has responded satisfactorily to the task, and

the interviewer should indicate that she or he understands that. However, the interviewer should briefly show continuing interest by asking whether the participant can think of a second incident.

- If one specific but poorly elaborated incident is given, the interviewer probes for a second. Again, the interviewer does this in a manner emphasizing his or her own interest.

- If as a first response the participant gives a "scripted" or "general" memo[y, as "Loving. She always took us to the park and on picnics. She was really good on holidays" or "Loving. He taught me to ride a bike"--the interviewer says, "Well, that's a good general description, but I'm wondering if there was a particular time that happened, that made you think about it as loving?"

- If the participant does now offer a specific memory, briefly seek a second memory, as above. If another

scripted memory is offered instead, or if the participant responds "I just think that was a loving

thing to do", the interviewer should be accepting, and go on to the next adjective. Here as elsewhere the interviewer's behavior indicates that the participant's response is satisfactory.

4. Now I'd like to ask you to choose five adjectives or words that reflect your childhood relationship with

your father, again starting from as far back as you can remember in early childhood--as early as you can

go, but again say, age 5 to 12 is fine. I know this may take a bit of time, so go ahead and think again for a

minute...then I'd like to ask you why you chose them. I'll write each one down as you give them to me.

(Interviewer repeats with probes as above).

5. Now I wonder if you could tell me, to which parent did you feel the closest, and why? Why isn't there this

feeling with the other parent?

By the time you are through with the above set of questions, the answer to this one may be obvious, and you

may want to remark on that ("*You've already discussed this* a bit, but I'd like to ask about it briefly anyway...").

Furthermore, while the answer to this question may indeed be obvious for many participants,

some--particularly those who describe both parents as loving--may be able to use it to reflect further on the difference

in these two relationships.

6. When you were upset as a child, what would you do?

This is a critical question in the interview, and variations in the interpretation of this question are important.

Consequently, the participant is first encouraged to think up her own interpretations of "upset", with the interviewer

pausing quietly to indicate that the question is completed, and that an answer is requested.

Once the participant has completed her own interpretation of the question, giving a first answer, begin on the

following probes. Be sure to get expansions of every answer. If the participant states, for example, "I withdrew",

probe to understand what this research participant means by "withdrew". For example, you might say, "And what would you do when you withdrew?"

The interviewer now goes on to ask the specific follow-up questions below. These questions may appear

similar, but they vary in critical ways, so the interviewer must make sure that the participant thinks through

each question separately. This is done by placing vocal stress on the changing contexts (as we have indicated

by underlining).

----When you were Upset emotionally when you were little, what would you do? (Wait for participant's

reply). **Can you think of a specific time that happened?**

----Can you remember what would happen when you were hurt, physically? (Wait for participant's reply). **Again, do any specific incidents (or, do any other incidents) come to mind?**

----Were you ever M when you were little? (Wait for participant's reply). **Do you remember what would happen?**

When the participant describes going to a parent, see first what details they can give you spontaneously. Try to

get a sense of how the parent or parents responded, and then when and if it seems appropriate you can briefly

ask one or two clarifying questions.

Be sure to get expansions of every answer. Again, if the participant says "I withdrew", for example, probe to

see what the participant means by this, i.e., what exactly she or he did, or how exactly they felt, and if they can

elaborate on the topic.

If the participant has not spontaneously mentioned being held by the parent in response to any of the above

questions, the interviewer can ask casually at the conclusion to the series, **"I was just wondering, do you remember**

being held by either of your parents at any of these times--I mean, when you were upset, or hurt, or ill?"

In earlier editions of these guidelines, we suggested that if the participant answers primarily in terms of responses

by one of the parents, the interviewer should go through the above queries again with respect to the remaining parent. This can take a long time and distract from the recommended pacing of the interview. Consequently,

it is no longer required.

What is the first time you remember being separated from your parents?

--How did you respond? Do you remember how your parents responded?

--Are there any other separations that stand out in your mind?

Here research participants often describe first going off to nursery school, or to primary school, or going camping.

In this context, participants sometimes spontaneously compare their own responses to those of other children.

This provides important information regarding the participant's own overall attitude towards attachment, so be

careful not to cut any such descriptions or comparisons short.

8. Did you ever feel rejected as a young child? Of course, looking back on it now, you may realize it wasn't really rejection, but what I'm trying to ask about here is whether you remember ever having rejected in childhood

----How old were you when you first felt this way, and what did you do?

----Why do you think your parent did those things--do you think he/she realized he/she was rejecting you?

Interviewer may want to add a probe by refraining the question here, especially if no examples are forthcoming. The probe we suggest here is, *Did you ever feel pushed away or ignored?*"

Many participants tend to avoid this in terms of a positive answer.

So, were you ever frightened or worried as a child?

Let the research participant respond "freely" to this question, defining the meaning for themselves. They may

ask you what the question means, and if so, simply respond by saying "It's just a more general question". Do

not probe heavily here. If the research participant has had traumatic experiences which they elect not to describe,

or which they have difficulty remembering or thinking about, you should not insist upon hearing about them. They will have a second, brief opportunity to discuss such topics later.

9. Were your parents ever threatening with you in any way - maybe for discipline, or even jokingly?

----Some people have told us for example that their parents would threaten to leave them or send them away from home.

----(Note to researchers). In particular communities, some specific kind of punishment not generally considered fully abusive is common, such as "the silent treatment", or "shaming", etc. One question regarding this one selected specific form of punishment can be inserted here, as for example, *'Some people have told us that their parents would use the silent treatment---did this ever happen with your*

parents?': The question should then be treated exactly as threatening to send away from home, i.e., the participant is free to answer and expand on the topic if she or he wishes, but there are no specific probes. The researcher should not ask about more than one such specific (community) form of punishment, since queries regarding more than one common type will lead the topic away from its more general intent (below).

Some people have memories of threats or of some kind of behavior that was abusive.

----Did anything like this ever happen to you, or in your family?

----How old were you at the time? Did it happen frequently?

----Do you feel this experience affects you now as an adult?

----Does it influence your approach to your own child?

----Did you have any such experiences involving people outside your family?

If the participant indicates that something like this did happen outside the family, take the participant through

the same probes (*age? frequency? affects you now as an adult? Influences your approach to your own child?*).

Be careful with this question, however, as it is clinically sensitive, and by now you may have been asking the

participant difficult questions for an extended period of time.

Many participants simply answer "no" to these questions. Some, however, describe abuse and may some suffer

distress in the memory. When the participant is willing to discuss experiences of this kind, the interviewer must

be ready to maintain a respectful silence, or to offer active sympathy, or to do whatever may be required to recognize

and insofar as possible to help alleviate the distress arising with such memories.

If the interviewer suspects that abuse or other traumatic experiences occurred, it is important to attempt to ascertain the specific details of these events insofar as possible. In the coding and classification system which accompanies

this interview, *distressing experiences cannot be scored for Unresolved /disorganized responses unless the researcher is able to establish that abuse (as opposed to just heavy spanking, or light hitting with a*

spoon that was not frightening) occurred.

Where the nature of a potentially physically abusive (belting, whipping, or hitting) experience is ambiguous,

then, the interviewer should try to establish the nature of the experience in a light, matter-of-fact manner, without

excessive prodding. If, for example, the participant says "I got the belt" and stops, the interviewer asks, "And what did getting the belt mean?". After encouraging as much spontaneous expansion as possible, the interviewer

may still need to ask, again in a matter-of-fact tone, how the participant responded or felt at the time.

"Getting the belt" *in itself* will not qualify as abuse within the adult attachment scoring and classification systems,

since in some households and communities this is a common, systematically but not harshly imposed experience.

Being belted heavily enough to overwhelmingly frighten the child for her physical welfare at the time, being belted heavily enough to cause lingering pain, and/or being belted heavily enough to leave welts or

bruises will qualify.

In the case of sexual abuse as opposed to battering, the interviewer will seldom need to press for details, and

should be very careful to follow the participant's lead. Whereas on most occasions in which a participant describes

themselves as sexually abused the interviewer and transcript judge will have little need to probe further,

occasionally a remark is ambiguous enough to require at least mild elaboration. If, for example, the participant

states 'and I just thought he could be pretty sexually abusive', the interviewer will ideally follow-up with a

query such as, 'well, could you tell me a little about what was happening to make you see him as sexually abusive?'

Should the participant reply that the parent repeatedly told off-color jokes in her company, or made untoward

remarks about her attractiveness, the parent's behavior, though insensitive, will not qualify as sexually

abusive within the accompanying coding system. Before seeking elaboration of any kind, however, the interviewer

should endeavor to determine whether the participant seems comfortable in discussing the incident or incidents.

All querying regarding abuse incidents must be conducted in a matter-of-fact, professional manner. The interviewer

must use good judgment in deciding whether to bring querying to a close if the participant is becoming uncomfortable. At the same time, the interviewer *must not avoid the topic or give the participant the impression*

that discussion of such experiences is unusual. Interviewers sometimes involuntarily close the topic of abuse experiences and their effects, in part as a well-intentioned and protective response towards participants

who in point of fact would have found the discussion welcome.

Participants who seem to be either thinking about or revealing abuse experiences for the first time-- "No, nothing

...no... well, I, I haven't thought, remembered this for, oh, years, but ...maybe they used to... tie me....

-- must be handled with special care, and should not be probed unless they clearly and actively seem to want

to discuss the topic. If you sense that the participant has told you things they have not previously discussed or

remembered, special care must be taken at the end of the interview to ensure that the participant does not still

suffer distress, and feels able to contact the interviewer or project director should feelings of distress arise in the future.

In such cases the participant's welfare must be placed above that of the researcher. While matter-of-fact, professional and tactful handling of abuse-related questions usually makes it possible to obtain sufficient information for scoring, the interviewer must be alert to indications of marked distress, and ready to tactfully abandon this line of questioning where necessary. Where the complete sequence of probes must be abandoned, the interviewer should move gracefully and smoothly to the next question, as though the participant had in fact answered fully.

10. In general, how do you think your overall experiences with your parents have affected your adult personality?

The interviewer should pause to indicate she or he expects the participant to be thoughtful regarding this question, and is aware that answering may require some time.

Are there any aspects to your early experiences that you feel were a set-back in your development?

In some cases, the participant will already have discussed this question. Indicate, as usual, that you would just

like some verbal response again anyway, "for the record".

It is quite important to know whether or not a participant sees their experiences as having had a negative effect

on them, so the interviewer will follow-up with one of the two probes provided directly below. The interviewer

must stay alert to the participant's exact response to the question, since the phrasing of the probe differs according

to the participant's original response.

If the participant has named one or two setbacks, the follow-up probe used is:

---Are there any other aspects of your early experiences, that you think might have held your development back, or had a negative effect on the way you turned out?

If the participant has understood the question, but has not considered anything about early experiences a setback, the follow-up probe used is:

---Is there anything about your early experiences that you think might have held your development back, or had a negative effect on the way you turned out?

Although the word ***anything*** receives some vocal stress, the interviewer must be careful not to seem to be expressing

impatience with the participant's previous answer. The stress simply implies that the participant is being

given another chance to think of something else she or he might have forgotten a moment ago.

RE: PARTICIPANTS WHO DON'T SEEM TO UNDERSTAND THE TERM, SETBACK. A few participants aren't familiar with the term, ***set-back***. If after a considerable wait for the participant to reflect, the participant seems simply puzzled by the question, the interviewer says,

*"Well, not everybody uses terms like ***set-back*** for what I mean here. I mean, was there anything about your early experiences, or any parts of your early experiences, that you think might have held your development back, or had a negative effect on the way you turned out?"*

In this case, this becomes the main question, and the probe becomes

-Is there anything else about your early experiences that you think might have held your development back, or had a negative effect on the way you turned out?

11. Why do you think your parents behaved as they did during your childhood?'

This question is relevant even if the participant feels childhood experiences were entirely positive. For participants reporting negative experiences, this question is particularly important.

12. Were there any other adults with whom you were close, like parents, as a child?

--- Or any other adults who were especially important to you, even though not parental?

Give the participant time to reflect on this question. This is the point at which some participants will mention

housekeepers, au pairs, or nannies, and some will mention other family members, teachers, or neighbors.

Be sure to find out ages at which these persons were close with the participant, whether they had lived with the

family, and whether they had had any caregiving responsibilities. In general, attempt to determine the significance

and nature of the relationship.

13. Did you experience the loss of a parent or other close loved one while you were a young child-- for example, a sibling, or a close family member?

(A few participants understand the term "loss" to cover brief or long-term separations from living persons, as, "I lost my mom when she moved South to stay with her mother". If necessary, clarify that you are

referring to death only, i.e. specifically to loved ones who had died).

----Could you tell me about the circumstances, and how old you were at the time?

----How did you respond at the time?

----Was this death sudden or was it expected?

----Can you recall your feelings at that time?

----Have your feelings regarding this death changed much over time?

If not volunteered earlier. *Did you attend the funeral, and what was this like for you?*

If loss of a parent or sibling. *What would you say was the effect on your (other parent) and on your household, and how did this change over the years?*

----Would you say this loss has had an effect on your adult personality?

----Were relevant *How does it affect your approach to your own child?*

13a. Did you lose any other important persons during your childhood?

(Same queries--again, this refers to people who have died rather than separation experiences).

13b. Have you lost other close persons, in adult years? (Same queries).

Be sure that the response to these questions covers loss of any siblings, whether older or younger, loss of

grandparents, and loss of any person who seemed a "substitute parent" or who lived with the family for a time.

Some individuals will have been deeply affected by.

Probe any loss which seems important to the participant, including loss of friends, distant relatives, and neighbors or neighbor's children. Rarely, the research participant will seem distressed by the death of someone

who they did not personally know (often, a person in the family, but sometimes someone as removed as the

friend of a friend).

If a participant brings up the suicide of a friend of a friend and seems distressed by it, the loss **should be fully**

probed. The interviewer should be aware, then, that speakers may be assigned to the unresolved/disorganized

adult attachment classification as readily for lapses in monitoring occurring during the discussion of the death

of a neighbor's child *experienced during the adult years* as for loss of a parent in childhood.

Interviewing research participants regarding loss obviously requires good clinical judgment. At maximum,

only four to five losses are usually fully probed. In the case of older research participants or those with traumatic histories, there may be many losses, and the interviewer will have to decide on the spot which losses to probe. No hard and fast rules can be laid out for determining which losses to skip, and the interviewer must to the best of his or her ability determine which losses--if there are many--are in fact of personal significance to the participant. Roughly, in the case of a participant who has lost both parents, spouse, and many other friends and relatives by the time of the interview, the interviewer might elect to probe the loss of the parents, the spouse, and "any other loss which you feel may have been especially important to you". If, however, these queries seem to be becoming wearying or distressing for the participant, the interviewer should acknowledge the excessive length of the querying, and offer to cut it short.

14. Other than any difficult experiences you've already described, have you had any other experiences which you should regard as potentially traumatic?

Let the participant free-associate to this question, then clarify if necessary with a phrase such as, ***I mean, any experience which was overwhelmingly and immediately terrifying.***

This question is a recent addition to the interview. It permits participants to bring up experiences which may otherwise be missed, such as scenes of violence which they have observed, war experiences, violent separation, or rape.

Some researchers may elect not to use this question, since it is new to the 1996 protocol. If you do elect to use it, it must of course be used with all subjects in a given study.

The advantage of adding this question is that it may reveal lapses in reasoning or discourse specific to traumatic experiences other than loss or abuse.

Be very careful, however, not to permit this question to open up the interview to all stressful, sad, lonely or upsetting experiences which may have occurred in the subject's lifetime, or the purpose of the interview and of the question may be diverted. It will help if your tone indicates that these are rare experiences.

Follow up on such experiences with probes only where the participant seems at relative ease in discussing the event, and/or seems clearly to have discussed and thought about it before.

Answers to this question will be varied. Consequently, exact follow-up probes cannot be given in advance, although

the probes succeeding the abuse and loss questions may serve as a partial guide. In general, the same cautions should be taken with respect to this question as with respect to queries regarding frightening or worrisome

incidents in childhood, and experiences of physical or sexual abuse. Many researchers may elect to treat

this question lightly, since the interview is coming to a close and it is not desirable to leave the participant reviewing

too many difficult experiences just prior to leave taking.

15. Now I'd like to ask you a few more questions about your relationship with your parents. Were there many changes in your relationship with your parents (or remaining parent) after childhood? We'll get to the present in a moment, but right now I mean changes occurring roughly between your childhood and your adulthood?

Here we are in part trying to find out, *indirectly* (1) whether there has been a period of rebellion from the parents, and (2) also indirectly, whether the participant may have rethought early unfortunate relationships and "forgiven" the parents. Do not ask anything about forgiveness directly, however--this will need to come up spontaneously. This question also gives the participant the chance to describe any changes in the parents behavior, favorable or unfavorable, which occurred at that time.

16. Now I'd like to ask you, what is your relationship with your parents (or remaining parent) like for you now as an adult? Here I am asking about your current relationship.

---Do you have much contact with your parents at present?

---What would you say the relationship with your parents is like currently?

---Could you tell me about any (or any other) sources of dissatisfaction in your current relationship with your parents? any special (or any other) sources of special satisfaction?

This has become a critical question within the Adult Attachment Interview, since a few participants who had

taken a positive stance towards their parents earlier suddenly take a negative stance when asked to describe current

relationships. As always, the interviewer should express a genuine interest in the participant's response to

this question, with sufficient pause to indicate that a reflective response is welcome.

17. I'd like to move now to a different sort of question--it's not about your relationship with your parents, instead it's about an aspect of your current relationship with (specific child of special interest to the researcher,

or all the participant's children considered together). How do you respond now, in terms of feelings, when you separate from your child / children? (For adolescents or individuals without children, see below).

Ask this question exactly as it is, without elaboration, and be sure to give the participant enough time to respond.

Participants may respond in terms of leaving child at school, leaving child for vacations, etc., and this is encouraged. What we want here are the participant's feelings about the separation. This question has been

very helpful in interview analysis, for two reasons. In some cases it highlights a kind of role-reversal between

parents and child, i.e., the participant may in fact respond as though it were the child who was leaving the parent

alone, as though the parent was the child. In other cases, the research participant may speak of a fear of loss of the child, or a fear of death in general. When you are certain you have given enough time (or repeated

or clarified the question enough) for the participant's natural ly-occurring response, then (and only then) add the

following probe:

-----Do you ever feel worried about (child)?

For individuals without children, you will pose this question as a hypothetical one, and continue through the remaining questions in the same manner. For example, you can say, now I'd like you to imagine

that you have a one-year-old child, and I wonder how you think you might respond, in terms of feelings, if you

had to separate from this child?" Do you think you would ever feel worried about this child?"

18. If you had three wishes for your child twenty years from now, what would they be? I'm thinking partly of the kind of future you would like to see for your child I'll give you a minute or two to think about this one.

This question is primarily intended to help the participant begin to look to the future, and to lift any negative mood which previous questions may have imposed.

For individuals without children, you again pose this question in hypothetical terms. For example, you can say,

"Now I'd like you to continue to imagine that you have a one-year-old child for just another minute. This time, I'd like to ask, if you had three wishes for your child twenty years from now, what would they be? I'm thinking partly of the kind of future you would like to see for your imagined child I'll give you a minute or two to think about this one":

19. Is there any particular thing which you feel you learned above all from your own childhood experiences?

I'm thinking here of something you feel you might have gained from the kind of childhood you had.

Give the participant plenty of time to respond to this question. Like the previous and succeeding questions, it is intended to help integrate whatever untoward events or feelings he or she has experienced or remembered within this interview, and to bring the interview down to a light close.

20. We've been focusing a lot on the past in this interview, but I'd like to end up looking quite a ways into the future. We've just talked about what you think you may have learned from your own childhood experiences.

I'd like to end by asking you what would you hope your child (or, your imagined child) might have learned from his/her experiences of being parented by you?

The interviewer now begins helping the participant to turn his or her attention to other topics and tasks. Participants are given a contact number for the interviewer and/or project director, and encouraged to feel free to call if they have any questions.

Intervjufrågor

Bilden som hjälpmedel – respondenterna har med sig en bild från sin barndom (0-5 år)

- Beskriv bilden: vilka personer finns med på bilden, var/ i vilken miljö är bilden tagen, vad föreställer bilden, hur gammal är du på bilden, minns du situationen då bilden blev tagen?
- Vilken känsla skapar bilden hos dig? Beskriv
- Varför valde du just denna bild? Vad vill du säga med denna bild?

AAI- intervju som hjälpmedel

- Berätta för mig om din familjsituation som barn: var är du uppväxt, familjens uppbyggnad, annat som du anser viktigt eller vill berätta.

Denna fråga fungerar som en sorts uppvärmning och skall vara ganska lätt, samt ge mig som intervjuare en bild av min respondents familjsituation.

- Kan du ge mig fem adjektiv som beskriver din relation till dina föräldrar under barndomen. Adjektiven behöver nödvändigtvis inte omfatta båda föräldrarna utan det går även att beskriva mamma och pappa med skilda adjektiv om det känns bättre.
 - Kan du nu berätta vilka minnen eller erfarenheter som fick dig att välja dessa adjektiv?
- När du blev upprörd eller orolig som barn, hur betedde du dig då och vad resulterade det i? Ge gärna exempel på någon specifik situation då du varit känslomässigt upprörd.
- Kände du dig någon gång avvisad som barn? Vad gjorde du då? Tror du att dina föräldrar insåg att de avvisade dig?
- Minns du någon separation från dina föräldrar? Hur reagerade du? Hur reagerade de?

- Tror du att dina tidiga erfarenheter från barndomen har påverkat din personlighet som vuxen? På vilket sätt? Tror du att dina tidiga erfarenheter från barndomen påverkat dig i dina vuxna relationer? På vilket sätt?
 - Finns det något som du tror kan ha hindrat dig i din utveckling?
- Om du tänker på framtiden och dina egna barn hur skulle du vilja att de skulle beskriva dig som förälder?

Denna fråga skall få respondenten att blicka framåt och ta bort fokuset som under intervjun legat bakåt. Skall fungera som en lättsam fråga och hjälpa respondenten att efter intervjun känna sig positiv.