

# 9. Anknytningsteori

## Kunskapsdokumentets innehåll

Kunskapsdokumentet innehåller en introduktion om anknytningsmönster, anknytningsteorin, kortare beskrivning om anknytningens utveckling under spä- och småbarnsår, från tre till tolv år och under tonåren. Kunskapsdokumentets sista avsnitt innehåller information om anknytningsbaserade interventioner.

## Barns anknytning

Anknytning betyder att det finns starka känslomässiga band mellan människor som känner tillit till varandra. För ett barn är en trygg anknytning till minst en person nödvändig för att det ska bli en trygg individ med god självkänsla, och för att själv kunna utveckla kärleksfulla relationer.

Begreppet anknytning framställs ibland som mer komplicerat än det egentligen är. Anknytning är i grund och botten starka känslomässiga band mellan människor. Tillit är en grundbult i ett gott föräldraskap.<sup>1</sup>

### Vem kan knyta an?

I anknytningssammanhang spelar varken kön eller biologiskt släktskap någon roll. Vi är alla rustade för att ta emot ett litet barn. Barnet har också förmågan att knyta an till fler än en person, men inte hur många som helst. En brukar prata om att det finns ett behov av "specifik" anknytning – det utvecklas inga djupa relationer om vårdaren ständigt byts ut. Utöver föräldrar är det vanligt att det också uppstår anknytningsrelationer till syskon och far- och morföräldrar, liksom till barnflickor och förskolepedagoger. Nästan alla har förmåga till anknytning, men förmågan kan se olika ut, vara olika stark och också vara olika känslig för påfrestningar.<sup>2</sup>

## Anknytningsmönster

Det har visat sig vara av vikt att skilja mellan anknytningens utveckling och anknytningens kvalitet. Det är den täta fysiska kontakten som barnet har med sin förälder som gör att det utvecklas en anknytning och detta medför att barnet utvecklar en anknytning även till en förälder som vanvårdar eller misshandlar barnet. Barn som inte utvecklar en anknytning till sin förälder har inte fått den täta fysiska kontakten. Ainsworth som var Bowlbys nära medarbetare, (red anm.) urskilde olika anknytningsmönster och kom fram till att barns anknytning kan beskrivas som antingen organiserad, det vill säga trygg, undvikande, ambivalent eller som desorganiserad.<sup>3</sup>

En del människor har lätt att leva i nära relationer, andra har det inte. Anknytningsmönster kan vara en stor del av förklaringen: Hur vi lärde oss att relatera till vår närmaste omgivning från födseln har en tendens att bli det mönster vi följer resten av livet. Om vi inte gör något för att förändra det. Vi lär oss att skapa relationer genom erfarenhet. Den eller de personer som tar hand om oss när vi föds är livsviktiga

---

<sup>1</sup> Psykologiguiden

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> Broberg M., Hagström B. och Broberg A. (2012)

för oss eftersom vi är helt hjälplösa utan dem. Det har en tendens att präglade vårt sätt att relatera till andra människor resten av livet. Vi utvecklar ett anknytningsmönster, ett karaktäristiskt sätt

att relatera till andra människor, som kännetecknar hur vi formar relationer även i vuxen ålder. Tydligast blir detta i de relationer som är viktigast för oss. Detta anknytningsmönster utvecklas särskilt under de första två levnadsåren, men befästs eller förändras av erfarenheter under hela uppväxten. Även om detta mönster har blivit relativt beständigt i vuxen ålder är det fortfarande möjligt att förändra.

De flesta har tillägnat sig ett anknytningsmönster som tillhör en av dessa kategorier:

1. Trygg anknytning
2. Otrygg-undvikande anknytning
3. Otrygg-ambivalent anknytning

## Trygg

Trygga barn litar på att föräldern (eller den som huvudsakligen tar hand om barnet) finns där och försöker hjälpa barnet i svåra eller skrämmande situationer. Som vuxna har de lätt att komma nära andra människor, men trivs också bra i eget sällskap. De har lätt att fungera i långvariga relationer.

## Otrygg – undvikande

Barn med otrygg-undvikande anknytning förväntar sig att bli avvisade och bortstötta när de behöver hjälp. Därför lär de sig tidigt att inte söka närhet och stöd, utan att klara sig själva. De tänker sig fram till svar snarare än känner efter. Som vuxna är de ofta omtyckta och fungerar bra i mer ytliga relationer. I nära relationer håller de distans – de kan vara svåra att komma inpå livet, och drar sig ofta undan när de upplever krav på närhet.

## Otrygg – ambivalent

Barn med otrygg-ambivalent anknytning bär med sig en erfarenhet av att ibland bli omhändertagna, ibland avvisade när de söker hjälp och tröst. Osäkerheten gör att de känner separationsångest och rädsla. De är i stor utsträckning känslotyrd. Som vuxna uppfattas de ofta som kreativa personer som har nära till sina känslor. I nära relationer skrämmer de ibland iväg människor med sin starka önskan om närhet. En del är så rädda att bli övergivna att de istället undviker nära relationer.

## Otrygg – desorganiserad

Det finns också en fjärde, mer ovanlig kategori, som kallas otrygg-desorganiserad. Detta anknytningsmönster utvecklas ofta hos barn som växer upp med fysisk eller psykisk misshandel, eller har föräldrar med svåra upplevelser från sin barndom och som därför inte kan tolka sitt barns signaler på rätt sätt. De kanske bli arga eller rädda när barnet gråter, så att barnet upplever föräldern som skrämmande – ändå behöver barnet knyta an. Detta leder till särskilt svåra relationsstörningar även i vuxen ålder. Behovet av professionell hjälp för att kunna bryta detta mönster är störst i den här gruppen.<sup>4</sup>

# Anknytningsteorin

Psykoanalytikern John Bowlby är anknytningsteorins grundare. Han fick i slutet av 1940-talet i uppdrag av Världshälsoorganisationen (WHO) att utreda vad som kunde göras för att hemlösa barn skulle få det bättre. Bowlbys rapport fick namnet Maternal care and mental health och i den framhöll han vilken betydelsefull roll som föräldrarna har för sina barns utveckling och vilka konsekvenser som kan uppstå när barn separeras tidigt från sina föräldrar.

Anknytningsteorin innefattar förälderns vilja och möjlighet att tillgodose barnets behov av tröst och trygghet, både i situationer som barnet upplever som hotande och i situationer där barnet vill utforska omvärlden. Anknytning är något som växer fram gradvis under de första åren i barnets liv. Barnets

---

<sup>4</sup> Psykologiguiden

anknytning till sina föräldrar och eventuell annan anknytningsperson kan se olika ut beroende på hur samspelet mellan barnet och de olika anknytningspersonerna utvecklas.<sup>5</sup>

Bowlby framhåller att förmågan att knyta nära känslomässiga band till andra människor är något som inom anknytningsteorin ses som oerhört betydelsefullt och grundläggande för människan.<sup>6</sup> Det som påverkar huruvida en anknytningsrelation utvecklas är hur ofta och regelbundet barnet träffar den vuxna samt hur ofta den vuxna haft möjlighet att trösta barnet på ett lyckosamt sätt. För att det ska utvecklas en anknytningsrelation krävs det tid, engagemang och kontinuitet.<sup>7</sup> Föräldrars egen anknytning under barndomen påverkar hur deras barns anknytning till dem själva blir. Möjligheten att vara en god förebild eller en god vuxen är ett socialt arv men detta arv är inte alltid avgörande, forskning visar att den vuxnes erfarenheter kring anknytning kan förändras under senare livserfarenheter.<sup>8</sup> Bowlby poängterar att forskning tyder på att moderns sätt att samspela med sitt barn i hög grad påverkas av det anknytningsmönster som modern själv haft till sina föräldrar. Det finns inte lika mycket forskning om faderns tidigare barndomserfarenheter, men den forskning som finns tyder på att detta även gäller här.

Idag anses anknytningsteorin vara en av de viktigaste psykologiska teorierna när det gäller kunskapen om hur människor balanserar närhet, beskydd och omsorg å ena sidan mot självständighet, upptäckarglädje och betoning av egen styrka och förmåga å den andra. Anknytningsteorin har varit kontroversiell, och är det i viss mån fortfarande, eftersom den har bäring på frågor som det finns starka uppfattningar om, till exempel små barn i förskolan, växelvis boende, om föräldrarnas kön har någon betydelse för hur lämpad den är att vara småbarnsförälder.

## **Bowlby anslöt sig begreppsmässigt till dåtidens förhärskande tradition**

Anknytningsteorin sågs framförallt under 1960- och 70-talen av en del som ett uttryck för att mödrar borde stanna hemma och ta hand om sina barn i stället för att lämna dem på daghem, eller förskolor som det heter idag, och arbeta utanför hemmet. John Bowlby, som var den som formulerade anknytningsteorin, levde själv ett högst traditionellt liv när det gäller uppdelningen av sysslor i hemmet med en hemarbetande hustru som tog hand om parets fyra barn, vilket spädde på kritiken. Bowlby anslöt sig också begreppsmässigt till den då förhärskande traditionen, framförallt inom psykoanalysen, som var den tankemässiga disciplin han utbildades i och hade som utgångspunkt. Det innefattade bland annat att använda begreppet moder som beteckning för den person som hade det primära omvårdnadsansvaret för ett litet barn, oavsett om denna person var den biologiska mamman eller inte. Dagens läsare av Bowlbys texter, framförallt det han skrev fram till 1969, får lätt intrycket att allt handlar om relationen mellan barnet och dess biologiska mamma.<sup>9</sup>

Nuförtiden används begreppet förälder på ungefär samma sätt som Bowlby använde sig av modersbegreppet, vilket innefattar en biologisk förälder, adoptivförälder, styvförälder, bonusförälder, mor- eller farförälder eller familjehemsförälder. Det som definierar föräldraskapet är att den vuxne har eller tar ett omvårdnadsansvar för ett barn. Bowlby var också, framförallt i sina vetenskapliga texter, noga med att framhålla att barn under sina första levnadsår utvecklar flera anknytningar, i allmänhet till mamma, pappa, en eller flera mor-/farföräldrar eller andra personer som har ett omvårdnadsansvar för barnet på en regelbunden basis. Familjetyper som till exempel regnbågsfamiljer (samkönade föräldrapar eller familjer med fler än två föräldrar) förekom även på Bowlbys tid med de diskuterades inte öppet.<sup>10</sup>

---

<sup>5</sup> Broberg M., Hagström B. och Broberg A. (2012)

<sup>6</sup> Bowlby J. (2010)

<sup>7</sup> Broberg M., Hagström, B. och, Broberg A. (2012)

<sup>8</sup> Kihlbom m.fl. (2009)

<sup>9</sup> Broberg A., Risholm Mothander P. och Granqvist P. (2020)

<sup>10</sup> Ibid

# Anknytningens utveckling under spädbarns- och småbarnsår

Alla barns föds med en förmåga att knyta an, men en förutsättning för att processen ska bli möjlig är att barnet har någon att knyta an till. Två av de tre beteendesystemen som Bowlby<sup>11</sup> beskrev som särskilt relevanta för utvecklingen av anknytningen, närmande och utforskande är placerade i barnet. Det tredje beteendesystemet, omvårdnad finns i någon annan. Tillsammans formar de tre beteendesystemen ett övergripande kontrollsystem som reglerar både barnets anknytning till en omvårdnadsperson och dennas omvårdnad av barnet.<sup>12</sup>

Beskrivningen av barns anknytningsutveckling är inte ett så kallat ensamverk av Bowlby utan baseras till stor del på Mary Ainsworths erfarenheter och deras gemensamma diskussioner.

Anknytningsutvecklingen omfattar fyra faser, av vilka de tre första gäller utvecklingen under de första två till tre levnadsåren, medan den sista behandlar utvecklingen under förskoleåren som beskrivs kortfattat i avsnittet om Anknytning från tre till tolv år.

## Fas 1. Förstadium till anknytning

Orientering och signaler som inte riktas till en specifik person (från födelsen och upp till mellan åtta och tolv veckor)

Den amerikanske spädbarnsforskaren och psykoanalytikern Daniel Stern beskriver det som att barnet har ett öppet fönster för att ta emot stimulering, en "amodal perception" som genom att den inte låser vilket sinne som berörs, underlättar för barnet att uppfatta och organisera sina intryck. Den motoriska förmågan utvecklas snabbt och efter ungefär två till tre månader kan spädbarnet bättre koordinera sin syn och sina muskler. De handlingar barnet utför är mer medvetna och målinriktade, som till exempel att sträcka sig efter ett rörligt föremål.<sup>13</sup> Än så länge reagerar barnet ganska likartat på olika vuxna som uppvisar ett kompetent omvårdnadsbeteende, förutsatt att de läser av barnets signaler och tillfredsställer dess behov. Barnets upplevelser är ännu av on-off-karaktär.

Ofta förekommande föräldrahandlingar, som att ta upp och vyssja det gråtande barnet, blir emellertid välbekanta och leder därför i de flesta fall till någorlunda förutsägbara konsekvenser i barnets beteende, till exempel att det lugnar sig. Om någon annan följer föräldrarnas sätt att läsa barnets signaler kan denna i allmänhet ersätta föräldern utan att barnet blir upprört. När barnets neurofysiologiska rytm har stabiliserats, med lite längre sekvenser av vakenhet och sömn, utvecklas nya former av samspel som har stor betydelse för anknytningen. Barnet blir nu mer selektivt i sina kontakter med omvärlden.<sup>14</sup>

## Fas 2. Förstadium anknytningen påbörjas

Orientering och signaler som är riktade mot en eller ett par specifika personer (från åtta till tolv veckor och upp till mellan sex och nio månader)

Övergången mellan den första och den andra fasen sker gradvis och kännetecknas av att barnet nu har vad Stern<sup>15</sup> kallar ett "kärnsjäl". Det innebär att barnet har en egen kroppsuppfattning, någorlunda kontroll över sin motorik och en större minneskapacitet, Barnet utvecklar en tydligare förmåga till ömsesidighet och kan både initiera, upprätthålla och avsluta en samspelssekvens. Det innebär kortfattat följande:

- Barnets affektuttryck exempelvis att skrika börjar kunna ställas under viljemässig kontroll, bli mer varierade och kan uttrycka olika behov.
- Barnet kan med hjälp av förbättrad minnesförmåga koppla sina tidigare on-off-upplevelser (se fas 1) till längre sekvenser.

<sup>11</sup> Bowlby J. (1969/1982; 1988)

<sup>12</sup> Broberg A., Risholm Mothander P. och Granqvist P. (2020)

<sup>13</sup> von Hofsten C. och Lindhagen K. (1979)

<sup>14</sup> Broberg A., Risholm Mothander P. och Granqvist P. (2020)

<sup>15</sup> Stern D.N. (2000)

- Antalet personer som tidigare kunnat hjälpa barnet att ex lugna barnet minskar. Barnet nöjer sig inte längre med vilken kompetent vuxen som helst.
- Barnet tar en aktiv roll som exempelvis anknytningsrelevant kontakt med sina föräldrar och andra som finns i närmiljön.

Vid fyra månaders ålder när barnet utvecklat sin förmåga att samordna syn- och handmotorik kan barnet förväntansfullt öppna munnen när det får syn på bröstet eller nappflaskan och till och med sträcka sig efter källan till behovstillfredsställelse.

Spädbarnet börjar visa att det föredrar att vara med den eller de personer som det har erfarenhet av och har lärt sig att "umgås med". Den typ av samspel som ligger till grund för utvecklingen av olika anknytningsmönster börjar nu ta form. När det selektiva samspelet så småningom etablerats och barnets motorik tillåter ett mer självständigt förflyttande övergår anknytningsrelationen till nästa fas.<sup>16</sup>

### Fas 3. Anknytningsens höjdpunkt

Upprätthållande av fysisk närhet till en eller ett par specifika personer (från mellan sex och nio månader till cirka tre års ålder)

När barnet kan förflytta sig på egen hand, genom att krypa och så småningom gå, kan det också själv börja reglera avståndet till förälder. Ainsworth<sup>17</sup> observerade bland annat följande exempel på tecken avseende selektiv kontakt:

- Barnet söker närhet till den utvalda personen.
- Barnet följer efter när den utvalda personen går mot dörren för att gå ut ur rummet.
- Barnet använder den utvalda personen som en trygg bas, en utgångspunkt för sitt utforskande av världen runtomkring.
- Barnet använder den utvalda personen som en säker hamn, en tillflyktsort, när det upplever en förhöjd farosignal under sitt utforskande av världen.

Vid runt åtta till tio månaders ålder har de flesta barn utvecklat de förmågor som är nödvändiga för att en ska kunna iakttä anknytningsbeteende av detta slag. Därmed är det också möjligt att utifrån observationer av samspelet mellan barn och omvårdnadsperson bilda sig en uppfattning om huruvida anknytning utvecklats eller inte. I detta kunskapsdokument har tidigare påpekats att alla barn knyter an, men processen kan naturligtvis ta olika lång tid beroende på barnets temperament och individuella utveckling, liksom de faktiska erbjudandena av omvårdnad.

### Små barns reaktioner vid längre separationer

Bowlbys intresse för anknytning fördjupades<sup>18</sup> när han konstaterade att barn som flera gånger tidigare varit med om separationer visade starkare negativa reaktioner än barn som för första gången skiljts från sin mamma. Detta skulle tyda på att barnens tidigare erfarenheter hade betydelse för deras förmåga att handskas med den skrämmande upplevelsen. Vem som fungerade som "moderssubstitut" vid separationen var också viktigt. Om modern ersattes av någon som gavs möjlighet till, och var genuint intresserad av att stödja barnet blev reaktionerna mindre starka. Den evolutionsbiologiska utgångspunkten var given, men det var betydelsen av miljöns inflytande på barnens artbestämda beteende som främst väckte Bowlbys och hans kollegers intresse.

Deras frågeställningar var följande:

- Varför blir det lilla barnet så förtvivlat när dess primära omvårdnads person försvinner?
- Vilka processer leder till att reaktionerna på förlusten förändras över tid?
- Vad är det för nära relationellt band som skapas mellan barnet och dess mor?
- Hur yttrar sig det nära bandet och hur utvecklas det över tid?
- Hur ska vi förstå uttrycken och funktionen av det nära relationella bandet "när blir det fel"?<sup>19</sup>

<sup>16</sup> Broberg A., Risholm Mothander, P. och Granqvist P. (2020)

<sup>17</sup> Ainsworth, M. (1967)

<sup>18</sup> Bowlby J. (1969/1982)

<sup>19</sup> Marvin R.S., Britner, P.A. och Russel B.S. (2016)

Bowlby menade att barn som protesterar mot att skiljas från sin primära vårdare inte är bortskämda, särskilt temperamentsfulla eller allmänt "jobbiga" utan att de reagerar på en onaturlig påfrestning. Liksom andra däggdjursungar är människobarn inte biologiskt förberedda på denna typ av förändringar, men just människobarn är extra känsliga för upprepade erfarenheter av tidiga separationer. Eftersom deras barndom är så lång och de är beroende av skydd så länge.

I en separationsstudie som Bowlby gjorde under 1950-talet tillsammans med sin forskningsassistent James Robertsson visade barnen tre specifika reaktioner under tiden som separationen varade och när mamman återvände: protest, förtvivlan och losskoppling (förnekande eller att barnet inte kände igen sin mamma (red. anm.)). Studien omfattade barn under tre år som varit separerade från båda sina föräldrar under minst en vecka. Att det rörde sig om en separation av den här längden är viktigt att komma ihåg. De reaktioner som beskrevs kan alltså inte direkt jämföras med hur barn reagerar när de till exempel lämnas och hämtas på förskolan, eller när de sover borta hos mor-/farföräldrar en natt eller två. Även om barn i dessa situationer också kan protestera har separationerna oftast ett mönster av kontinuitet. De är förberedda, de är kortare och miljön är välbekant för barnet.<sup>20</sup>

## Flera anknytningsrelationer och anknytningshierarki

Även om Bowlby intresserade sig mest för den primära anknytningsrelationen, slog han tidigt fast att människan i alla tider levt i sociala sammanhang där föräldraskapet ingått i ett större nätverk av relationer. Detta innebär att de allra flesta barn i de allra flesta samhällen har erfarenhet av flera vårdare, och därmed också får möjlighet att utveckla fler anknytningsrelationer beroende på intensiteten och kontinuiteten i dessa relationer.<sup>21</sup> Bowlby menar dock att det inte vore ändamålsenligt för barnet att sprida ut sin anknytning till alltför många personer. Risken är att intensiteten inte blir stark nog för att barnet ska känna sig säker på att det finns skydd att få från andra. Av den anledningen knyter barnet an till specifika individer och inte till grupper.<sup>22</sup> Resonemanget stärktes av Ainsworths afrikanska observationer, som präglades av att barnen hade många sociala kontakter, men där anknytningsrelationerna ändå var specifika.<sup>23</sup> Barnets kvalitativa anknytningsutveckling till omvårdnadspersonen bestäms huvudsakligen av vilken typ av omvårdnad barnet får. Det avgörande är vem som uppfattar sig ha huvudansvaret för barnet och vem som mest pålitligt finns närvarande när barnet behöver få sina primära behov tillfredsställda. Föräldrarnas lyhördhet för barnets signaler och förutsägbarhet i reaktionerna på signalerna är av avgörande betydelse för om barnet ska utveckla en trygg eller otrygg anknytningsrelation till denna person. Barnet kan utveckla en trygg anknytning till den ena föräldern och en otrygg till den andra, alternativt trygg eller otrygg till båda, även om det ofta råder en sorts "familjekultur" för omvårdnad, vilket bland annat visades i en metaanalys av anknytning till mödrar respektive fäder som var sammanställda.<sup>24</sup> Att barn normalt sett utvecklar flera anknytningsrelationer innebär inte att de för barnet är utbytbara eller lika viktiga. Anknytningsrelationerna beskrivs ofta som hierarkiskt organiserade.<sup>25</sup> I toppen på hierarkin finns i allmänhet den som har varit den mest fasta punkten i spädbarnets tillvaro under det första levnadsåret, vilket ofta, men inte nödvändigtvis, är modern. I kulturer där så kallad multipel omvårdnad förekommer och barnet från spädbarnsålder vårdas av många personer, finns i allmänhet en tydlig skillnad mellan vilka som är anknytningspersoner och vilka som är medhjälpare. I många kulturer, i synnerhet dem som tillämpar samsovande, är nattvilan och amningen avgörande för vem som är barnets viktigaste omvårdnadsperson. När barnet slutat amma intar dock inte mamman längre den självklara översta hierarkiska positionen. I de fall flaskmatning tillämpas handlar det förstås om vem som mest frekvent tar hand om barnet när det är hungrigt, trött eller ledset, även på natten.

Det saknas forskning som belyser hur det hierarkiska mönstret ser ut om barnets föräldrar är lika delaktiga i omvårdnaden av barnet från början, eller om de tidsmässigt delar på föräldraledigheten på

---

<sup>20</sup> Broberg A., Risholm Mothander, P. och Granqvist P. (2020)

<sup>21</sup> Bowlby, J. (1988)

<sup>22</sup> Bowlby, J. (1969/1982)

<sup>23</sup> Ainsworth, M. (1967)

<sup>24</sup> van IJzendoorn M.H. (1995)

<sup>25</sup> Cassidy J. (2016)



så vis att de avlöser varandra och den ena är hemma först och den andra senare, med fullt ansvar. <sup>26</sup>

## En kritisk eller känslig period för utveckling av anknytning

Om barnet inte får en längre sammanhållen period av kontinuerlig kontakt med en eller ett par vårdare under sina första levnadsår så kommer det senare i livet inte att kunna utveckla anknytningsrelationer. "Fönstret" för denna utvecklingsuppgift stängs, enligt Bowlby, vid två till tre års ålder. Om barnet däremot fått möjlighet att utveckla en anknytningsrelation under de första åren så kan det, om det förlorar sin anknytningsperson, använda den kompetens det fått till att utveckla anknytningsrelationer till andra som kan överta eller komplettera den förlorade eller otillräckliga omvårdnaden. <sup>27</sup>

## Anknytning från tre till tolv år

Vid tre års ålder är barnets anknytning etablerad och intresset för egen vilja och lekar tar sig uttryck. Barnet börjar bygga upp sin självständighet. Det vill känna att det behärskar situationer som exempelvis att skiljas från föräldrarna på förskolan och att sova i sin egen säng.

I fyra- till femårsåldern utveckla barnet många förmågor, fantasin, förmågan att förstå tid, förmåga till abstrakta tankar, räkna och att kunna sortera. Barn i denna ålder utvecklar även sin fysiska styrka. De tycker om att klättra och att hoppa. <sup>28</sup>

### Fas 4. Målkorrigerat partnerskap

Anknytningsutvecklingen omfattar som tidigare nämnts fyra faser, av vilka de tre första gäller utvecklingen under de första två till tre levnadsåren. Den sista behandlar utvecklingen under förskoleåren som beskrivs kortfattat i detta avsnitt.

Anknytningen förändras radikalt från två till fyra års ålder tack vare barnets språkliga, kognitiva och känslomässiga utveckling. Bowlby kallar den fjärde fas i anknytningsutvecklingen för ett målkorrigerat partnerskap med föräldern. Det Bowlby lyfte fram med begreppet målkorrigerat partnerskap, som också senare forskning bekräftat, var betydelsen av barnets förändrade kognitiva förmåga för anknytningen. Det handlar enligt Bowlby om barnets förmåga både att förstå att mamman har egna mål och intressen som skiljer sig från barnets, och att ta hänsyn till dem. Till skillnad från tvååringen som fortfarande i hög utsträckning är beroende av omvårdnadspersonens fysiska närvaro, så är för fyraåringen själva vetskapen om att föräldern finns tillgänglig när hen behövs av stor betydelse för att anknytningssystemet ska vara i vilolägen. Robert Marvin m.fl. beskrev följande fem förmågor som ingår i det målkorrigerade partnerskapet:

- förståelse för att omvårdnadspersonen har egna känslor, önskningar och behov,
- kunna skilja mellan det egna perspektivet och omvårdnadspersonens, i synnerhet när dessa är olika,
- kunna dra slutsatser, utifrån logik och tidigare erfarenheter, angående vad som styr omvårdnadspersonens planer och beteenden,
- kunna göra en rimlig skattning av hur väl det egna och omvårdnadspersonens perspektiv stämmer överens och var skillnaderna består,
- kunna påverka omvårdnadspersonens mål och beteende utifrån sin kunskap om dennas mål. <sup>29</sup>

Marvins studie av två-, tre-, fyra- och femåringar visade att barn vid fyllda fyra år hade de flesta barn som växt upp i vanliga uppväxtmiljöer uppnått samtliga dessa förmågor. En konsekvens av denna utveckling är att från och med omkring fyra års ålder är anknytningssystemets "mål" inte längre i första hand fysisk närhet eller fysisk kontakt utan en överenskommen plan för hur sådan närhet ska uppnås

<sup>26</sup> Broberg A., Risholm Mothander P. och Granqvist P. (2020)

<sup>27</sup> Broberg A., Risholm Mothander P. och Granqvist P. (2020)

<sup>28</sup> Bergström M. (2013)

<sup>29</sup> Marvin R.S., Britner P.A. och Russel B.S. (2016) och Marvin R.S., Greenberg M.T. och Mossler D.G. (1976)

när den behövs.<sup>30</sup>

Förändringen av anknytningssystemet innebär också att barnet på allvar inser att "bandet" till föräldern utgörs av en varaktig relation, som inte är beroende av att barn och förälder befinner sig nära varandra rent fysiskt. Därmed får barnet större möjligheter än tidigare att med kraft och energi ägna sig åt andra relationer, till kamrater, pedagoger och andra vuxna. Det är dock viktigt att betona att denna förändring inte innebär vare sig att anknytning som begrepp spelat ut sin roll i barnets utveckling, eller att barnet inte längre uppskattar fysisk närhet till sina föräldrar. Med hjälp av de nya språkliga, kognitiva och känslomässiga förmågor som anknytningsutvecklingens fjärde fas bygger på, utvecklar barn också sin förmåga till mentalisering.

I åldern sju till tolv år den s.k. mellanbarndomen, fortsätter den här utvecklingen. Men anknytningen handlar nu också i ökad utsträckning om hur barnet upplever föräldrarnas psykologiska tillgänglighet som exempelvis *finns du där när jag behöver dig, förstår du hur jag känner mig och om en ökad grad av ömsesidighet*. Föräldrarna är fortfarande centrala personer till vilka barnets anknytningsbehov riktas. Barn med trygg anknytning har i mellanbarndomen internaliserat strategier för känslomässig reglering som en del av anknytningsrelationen, och de kan flexibelt använda sig av dessa strategier även utanför anknytningsrelationen. Detta gör det också möjligt för barnet att kunna tillbringa längre tid borta från föräldrarna, till exempel sova över hos kompisar eller vara hos personer som barnet känner väl några veckor under exempelvis skollov.

## Anknytning i tonåren

Tonåringens uppgift är att börja söka efter personer utanför ursprungsfamiljen vilka kan fungera som stöd och trygghet i livet, men det betyder inte att de känslomässiga banden till de egna föräldrarna upphör.

Tonåringen befinner sig fortsatt i målkorrigerade partnerskap med föräldrarna. Utmaningen är att kombinera utforskandet-större självständighet och frigörelse-med att fortsatt kunna använda föräldrarna som trygg bas och säker hamn. Anknytningen är lika viktig som tidigare, men behov av tröst, trygghet och beskydd fördelas på fler personer, inte minst jämnåriga. Situationen för tonåringen är extra utmanande när det gäller anknytningssystemet eftersom de starka känslor som utvecklingen under och efter puberteten väcker aktiverar anknytningssystemet samtidigt som tonåringen arbetar på att utveckla en ny relation till omvårdnadspersonerna.

Tonåringar med trygg anknytning kan undvika att söka sig till föräldrarna, just när anknytningssystemet är aktiverat, därför att deras behov av att hävda sin autonomi tar överhanden. Den tryggt anknutna tonåringens föräldrar klarar då normalt av att visa ännu tydligare att de finns där både som en säker hamn, som det är okej att söka sig till när det stormar på havet, och en trygg bas, som det är tillåtet att lämna när stormen bedarrat. Förmågan att bibehålla en fungerande kommunikation, trots motsättningar, är det som tydligast skiljer ungdomar med trygg anknytning och deras föräldrar från andra. Båda parter är övertygade om att den andra i grund och botten vill dem väl, och denna tillit bär dem igenom tonårens utmaningar.

---

<sup>30</sup> Marvin R.S., Greenberg M.T. och Mossler, D.G. (1976)



# Anknytningsbaserade interventioner kan få effekter på barns egen anknytningsutveckling

Internationella studier visar att interventioner inte enbart behöver rikta in sig på den tidiga barndomen. De visar att även metoder som fokuserar på anknytningen mellan äldre barn och deras föräldrar kan ha mycket goda effekter och öppna dörrar som hamnat i baklås, så att barn och föräldrars samspel förbättras. Broberg m.fl. presenterar, i boken *Anknytningsteori* andra utgåvan 2020, interventioner som bygger på att öka föräldrarnas lyhördhet och förmåga att fungera som en trygg bas och säker hamn.

Några av de beskrivna interventionsmetoderna har som främsta mål att förändra beteendet, medan andra mer syftar till att förändra de bakomliggande motiven. De beskrivna metoderna är gjorda med stöd av en australiensisk översikt av anknytningsbaserade interventionsmetoder av Mary Gregory med kollegor.<sup>31</sup> Beskrivningar av anknytningsorienterade interventioner har vidare hämtats från *handbook of attachment-based interventions*.<sup>32</sup> Stöd för beskrivningar för småbarnsfamiljer har hämtats från *handbook of infant mental health*.<sup>33</sup>

Författarna menar att de bästa resultaten erhålls vid interventioner som riktar sig till föräldrar eller alternativa omvårdnadspersoner. Om dessa kan öka sin förståelse för hur viktiga de är för sina barns utveckling, eller åtminstone utöva sitt föräldraskap bättre i handling kommer det att få effekter på barnens egen anknytningsutveckling.<sup>34</sup>

Några av de presenterade metoderna håller på att introduceras även i Sverige. Författarna har en förhoppning om att en ökad användning av de beskrivna metoderna ska generera data som gynnar tillämpningen i en svensk kontext.

---

<sup>31</sup> Gregory M., Kannis-Dymand L. och Sharman, R. A (2019)

<sup>32</sup> Steele H. och Steele M. (2018)

<sup>33</sup> Zeanah C.H. (2019)

<sup>34</sup> Broberg A., Risholm Mothander, P. och Granqvist P. (2020)

## Lästips

Wennerberg Tor Vi är våra relationer. Natur och Kultur 2010.  
Bergström Malin Lyhört föräldraskap. Bonnier Fakta. 2013.

## Referenser

- Ainsworth M.D.S. Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love. The Johns Hopkins University Press. Baltimore; 1967.
- Bowlby, J. Attachment and loss: vol 1. Tavistock. London: Attachment, Basic Books. New York; 1969/1982.
- Bowlby, J. A secure base: Clinical applications of attachment theory. Routledge. London: 1988. Sv. Övers. En trygg bas Natur och Kultur. Stockholm; 1994/2010.
- Bowlby, J. En trygg bas – kliniska tillämpningar av anknytningsteori. Natur & Kultur. Stockholm; 2010.
- Broberg A., Risholm Mothander P. och Granqvist P. Anknytningsteori. Andra utgåvan. Natur och Kultur. Lettland; 2020.
- Broberg M., Hagström B. och Broberg A. Anknytning i förskolan – vikten av trygghet för lek och lärande. Natur & Kultur. Stockholm; 2012.
- Cassidy J. The nature of the child's ties. I: J. Cassidy och P.R. Shaver (red.), Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications (3 utg.). Guilford Press. New York; 2016.
- Furmark C. och Neander K. Späd och småbarnsverksamheter/team i Sverige - en kartläggning. Nationellt kompetenscentrum NKA. 2018.
- Gregory M., Kannis-Dymand L. och Sharman R. A review of attachment-based parenting interventions: Recent advances and future considerations. Australian Journal of Psychology/Early view. Doi:10.1111/ajpu.12270. 2019.
- von Hofsten C. och Lindhagen K. Observations on the development of reaching for moving objects. Journal of Experimental Child Psychology 28(1), 157-173. doi:10.1016/0022-0965(79)90109-1:1979.
- van IJzendoorn M.H. Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the adult attachment interview. Psychological Bulletin, 17, 387-403. 1995.
- Kihlbom M., Lidholt B. och Niss G. Förskola för de allra minsta – på gott och ont. Carlssons bokförlag. Stockholm; 2009.
- Marvin R.S., Greenberg M.T. och Mossler, D.G. The early development of conceptual perspective-talking: distinguishing among multiple perspectives. Child Development, 47, 511-514. 1976.
- Marvin R.S., Britner P.A. och Russel B.S. Normative development. The ontogeny of attachment in childhood. I: Cassidy, J. och Shaver, P. (red.), Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications (3 utg. S. 273-290). I Guilford Press. New York; 2016.
- Steele H. och Steele M. (red.) Handbook of attachment-based interventions, Guilford Press. New York; 2018.
- Stern D.N. The first relationship: Infant and mother. Harvard University Press. Cambridge, MA; 2000.
- Zeanah C.H. Handbook of infant mental health. (4 utg) Guilford Press. New York; 2019.**