

# Den inre savannen – inre konflikter ur ett anknytningsperspektiv

Tor Wennerberg

# Vad ska jag prata om idag?

- Vad är egentligen anknytning?
- Inre konflikter – rovdjur på den inre savannen
- Hur inre konflikter manifesteras på AAI, *Adult Attachment Interview*

# Paul Wachtel

- ”Kärnan i psykologiska störningar ... består i misstro mot det egna självet, den ångestfyllda känslan av att våra innersta tankar, känslor och önskningar är farliga och dåliga.”
- Hur uppstår denna misstro mot det egna självet, mot känslor, impulser och önskningar?

# Stephen Mitchell

- Den vanligaste orsaken till psykologiskt lidande är "lojaliteten mot smärtsamma tidiga objekt".
- Varför kan inte libidon – som Freud betraktade som lustsökande – lämna åt sidan dåliga objekt och hitta nya? Varför så vanligt med negativa relationella fenomen som upprepningstvång och undvikande av närhet?

# Lojaliteten mot smärtsamma objekt

- Fairbairn: omdefinierade libidon som primärt objektsökande.
- Bowlby: flyttade över objektrelationsteorin på en modern evolutionsbiologisk grundval. Antog existensen av ett medfött relationellt motivationssystem, anknytningsystemet.
- Harlows experiment: anknytningen inte beroende av lustfyllda associationer.

# Vad är anknytning?

- Bowlbys centrala upptäckt: anknytningen, de starka känslomässiga band som ett barn knyter till omhändertagande vuxna, är ett beteende som genom årmiljoner av evolution har främjat överlevnaden.
- Anknytning en överlevnadsmekanism: evolutionens svar på hur hjälplösa ungar, som föds innan de är färdigutvecklade, ska kunna överleva i en farofylld värld. Genom att hålla sig nära en beskyddande artfrände, starkare och klokare än ungen själv.

# Vår genetiska förväntan

- I genetiskt avseende är människan en nomadiserande primat. Vi härstammar från en grupp nomadiserande primater som sedan mer än 35 miljoner år burit sina ungar.
- Anknytningsrelationen barnets enda säkra plats, det finns ingen alternativ tillflyktsort (som en lya eller ett gryt).

# Bowlby 1958:

- ”I avsaknad av kraftfulla instinktiva responser som säkerställer att barnet framkallar moderlig omvårdnad och håller sig nära sin mamma under barndomsåren, kommer barnet att dö – så lyder tesen.”



# Motivation enligt Darwin

- Evolutionsbiologi: alla levande varelser får sitt absolut överordnade mål från det naturliga urvalet, den selektionsmekanism som innebär att de djur som är bäst anpassade till sin miljö också är de som överlever .
- Steven Pinker: "Hjärnan strävar efter att försätta sin ägare i omständigheter liknande dem som fick ägarens förfäder att reproducera sig."

# Evolution och anknytning

- Vår biologiska "uppgift": att överleva barndomsårens hjälplöshet, nå vuxen ålder och få avkomma som överlever.
- Vår genuppsättning, och de beteendesystem de kodar för, har selekterats fram för att de hjälpt oss att lösa dessa uppgifter.
- Beteendesystem har konsekvenser som, i vår evolutionära utvecklingsmiljö, tenderade att ge individer avkomma som överlevde.
- Beteenden med överlevnadsfördelar sprider sig i populationen.

# Människans livsvillkor

- Mary Main: Den mänskliga existensen präglas av en fundamental biologisk ojämlikhet. För barnet representerar relationen till föräldern den enda möjligheten till överlevnad och framtida reproduktion. För mamman, och i ännu högre grad för pappan, representerar barnet en möjlighet bland flera att föra sina gener vidare.
- En förälder har "råd", evolutionärt sett, att vara okänslig för barnets behov. Barnet har inte "råd", evolutionärt sett, att inte göra allt som står i dess makt för att bevara sina anknytningsrelationer.

# Neuroception (Porges)

- I likhet med andra däggdjur har människan ett omedvetet hotidentifieringssystem. Ej medveten perception utan "neuroception": omedveten, subkortikal förmåga att skilja trygga situationer från farliga eller livshotande.
- När amygdala identifierar ett hot aktiveras somatiska och autonoma nervsystemet automatiskt och omedvetet.
- Detta hotidentifieringssystem – som vi delar med reptiler och däggdjur – utvecklades långt före hjärnbarken och pannloberna.

# Känslighet för fara

- En högt uppdriven känslighet för fara, med hjälp av omedveten neuroception, har systematiskt gynnat överlevnaden. Potentiella förfäder som inte reagerade automatiskt och snabbt på faror och hot blev skrovmål för lejon och leoparder.
- Amygdala tolkar på egen hand ett hot och aktiverar det autonoma nervsystemet, helt utan inblandning av hjärnbarken. Först i efterhand kan hjärnbarken ge feedback till amygdala.

# Neuroception i nära relationer

- Människans kombination av intelligens och empati (=mentaliseringsförmåga) skapar unikt psykologiskt djup i mänskliga relationer.
- Människobarnet behöver en trygg relation under flera år för att överleva. Känslor/impulser som hotar relationen uppfattas som hot mot överlevnaden. Aktiverar hotidentifieringssystemet = neuroception i nära relationer. Genom betingning blir dessa känslor förknippade med ångest. Inifrån kommande hot mot upplevelsen av att vara anknuten.

# Frederickson: Den inre savannen

- Vårt hotidentifieringssystem utvecklades för att hjälpa oss upptäcka rovdjur på savannen. Men människor måste också upptäcka hot i *relationer*. Hot mot anknytningsrelationerna (t ex känslor som väcker föräldrarnas omedvetna ångest) registreras som hot mot barnets överlevnad.
- Känslor och impulser blir fobiska inre stimuli, rovdjur på den inre savannen. Kroppen reagerar med ångest, som om det fanns ett rovdjur i rummet.

# Inre konflikter

- Ett djursystem (hotidentifiering genom neuroception) reagerar på ett mänskligt problem (känslor, impulser och önskningar i mellanmänskliga relationer).
- Inre konflikt: känsla/impuls väcker ångest, som undviks med hjälp av försvar, vilka i sin tur orsakar symptom.
- Går inte att fly från känslor som från rovdjur: undviks eller undertrycks med hjälp av försvar.



# Davanloo

- Brister i barnets primära anknytningsrelationer väcker tidig övergivenhetssmärta, sorg, raseri och skuld. Dessa känslor måste barnet kapsla in för att skydda de känslomässiga banden till betydande andra.
- Runt omkring detta psykiska smärtcentrum bygger individen upp ”försvar mot känslomässig närhet”: ett system av kognitiva, känslomässiga och interpersonella strategier för att hålla ångestväckande tankar och känslor borta från medvetandet.

# Försvar mot känslomässig närhet

- **Formella försvar:** intellektualisering, rationalisering, minimering, förskjutning, reaktionsbildning, etcetera.
- **Taktiska försvar:** verbala och icke-verbala manövrer som används interpersonellt för att förhindra närhet. Ex. vaghet, generaliserande tal, motstridiga uttalanden, sarkasmer, överdriven verbal aktivitet, splittrat tal, undvikande av ögonkontakt, leenden och skratt (som täcker över en känsla), känslomässig avstängdhet.

# Anknytningsintervjun, *Adult Attachment Interview (AAI)*

- Forskningsinstrument utformat för att ”övertaska det omedvetna”. Med andra ord: intervjun *aktiverar anknytningsystemet* hos vuxna.
- Mäter: i vilken mån intervjupersonen kan förbli balanserad och sammanhängande när han/hon drar sig till minnes och diskuterar tidiga anknytningserfarenheter, inklusive negativa och smärtsamma sådana.

# AAI, forts.

- AAI består av 15 frågor (+ följdfrågor) om tidiga erfarenheter av anknytning. Svaren transkriberas och kodas enligt omsorgsfullt utarbetade principer. *Exempel:*
- Kan du säga fem adjektiv som beskriver din relation till din mamma/pappa under barndomen?
- Hur tror du att dina tidiga erfarenheter har påverkat din vuxna personlighet?
- Varför tror du att dina föräldrar betedde sig som de gjorde under din barndom?

# Anknytningsmönster hos vuxna

- 1) trygg anknytning – *secure-autonomous* på AAI
- 2) otrygg-undvikande – *dismissing* på AAI
- 3) otrygg-ambivalent – *preoccupied* på AAI
- 4) otrygg-desorganiserad – *unresolved with respect to loss or trauma* på AAI

# Lingvisten Paul Grices principer

- Konstruktiva samtal (*rational discourse*) bygger på fyra principer:
  1. **Kvalitet:** tala sanning, ha bevis för det du säger
  2. **Kvantitet:** berätta "lagom mycket", varken för korthugget eller för långrandigt
  3. **Relevans:** styr inte bort samtalet mot ovidkommande ting
  4. **Begriplighet** (*manner*): uttryck dig tydligt och klart

# Sambandet med Grices principer

- Main fann att trygga-autonoma vuxna, som tenderar att ha barn med trygg anknytning, svarar på frågorna i AAI på sätt som stämmer överens med Grices principer.
- Dessutom att vuxna med specifika otrygga mönster bryter mot specifika principer.
- Otrygg-avfärdande: bryter mot principen om kvalitet (att tala sanning).
- Otrygg-överdrivet upptagen: bryter mot principerna om kvantitet, relevans och begriplighet.

## Secure-autonomous (trygg-autonom) på AAI

- *Förmår svara på frågor om tidiga anknytningserfarenheter, inklusive negativa sådana, samtidigt som de upprätthåller samarbetsinriktat och sammanhängande tal.*
- Två tydliga kännetecken: a) värdesätter anknytningserfarenheter; b) intar objektiv hållning i beskrivning och värdering av dem.
- Metakognitiv observation: förstår att mentala representationer *bara* är representationer. Aktiv självgranskning, står utanför den egna erfarenheten samtidigt som han/hon pratar om den.



# Dismissing (avfärdande) på AAI

- *Erkänner inte negativa händelser.* Beskriver sin barndom i positiva ordalag men beskrivningen backas inte upp av minnen som bekräftar.
- Riktat oflexibelt bort sin uppmärksamhet från minnen och erfarenheter till förmån för idébaserad föreställningsvärld. Upprätthåller distans till den inre världen.
- Deaktiverande försvar, tankestyrd, undviker känslor.

# Preoccupied (överdrivet upptagen) på AAI

- *Alltför upptagen av tidiga och/eller nuvarande relationer* för att kunna tydligt beskriva och värdera dem. Klarar inte att upprätthålla samarbetsinriktad dialog, översvämmas av affekt, kommer från ämnet, talar för länge, blir otydlig.
- Hyperaktiverande försvar, känslostyrd, fokus på *de egna* känslorna.
- Klarar inte att ställa sig utanför sin erfarenhet och betrakta den med objektiv distans.

# Main om AAI-mönster

- ”...dessa kategoriska placeringar... måste förstås som betecknande endast *nuvarande*, och potentiellt föränderliga, *medvetandetillstånd med avseende på anknytning*. (...) Otrygga mentala tillstånd vittnar... om närvaron av en *process*, inte en oföränderlig *struktur*, och denna process är i högsta grad aktiv – vilket visar sig i dess kontinuerliga förvrängande effekter på vuxna individers språkanvändning när de blir ombedda att beskriva och utvärdera sin anknytningshistoria.”