

Sæunn Kjartansdóttir ©: Tengslakenning John Bowlby¹

Börn hungrar í nálægð og ást móðurinnar ekki síður en fæðu

John Bowlby²

Sálgreining og John Bowlby

Tengslakenning John Bowlbys (1907-1990) er ein af merkari kenningum sálgreiningar á tuttugustu öldinni. Hún hefur haft gríðarleg áhrif innan félagsráðgjafar, sálarfræði, geðlæknisfræði og sálgreiningar. Fyrir utan Sigmund Freud og Carl Gustav Jung er Bowlby líklega sá sálgreinir sem almenningur þekkir helst. Það blés þó ekki byrlega fyrir honum framan af.

Áður en John Bowlby lagði fyrir sig læknisfræði hafði hann unnið í skóla fyrir unglinga sem áttu við ýmiss konar erfiðleika og hegðunarvandamál að etja. Sú reynsla átti eftir að hafa afgerandi áhrif á stefnu hans í lífinu því að honum þótti ljóst að vandræði ungmennanna stæðu í samhengi við erfiðleika og óhamingju á heimilum þeirra. Á meðan Bowlby var í læknanámi fór hann í sálgreiningu til Joan Riviere, vinar og samstarfsmanns Melanie Klein, og í framhaldi af því nam hann sálgreiningu. Hann útskrifaðist sem sálgreinir 1937 og hóf þá þjálfun í sálgreiningu barna undir handleiðslu Klein. Fljótlega kom upp togstreita á milli Bowlby og Klein vegna þess að honum fannst hún ekki gefa ytri aðstæðum nægilegt vægi. Sjálfur var hann sannfærður um að umhverfið ætti stóran þátt í sálrænum erfiðleikum. Þegar hann lauk námi í sálgreiningu barna árið 1940 mátti þegar sjá hvert hann stefndi en lokaverkefni hans bar titilinn „Áhrif umhverfisins á mótun hugsýki og skapgerðarveiklunar.“³ Þar heldur hann því fram fullum fetum að umhverfi fyrstu áranna sé stór orsakavaldur þegar kemur að mótun persónuleikans, sérstaklega hafi aðskilnaður frá móður mikil áhrif.

Þegar Bowlby gekk til liðs við bresku sálgreiningasamtökin var Freud nýlega fallinn frá. Samtökin minntu einna helst á fjölskyldu í uppnámi eftir fráfall ættföðurins með erfðamálin óútkljáð. Þau voru auk þess klofin í herðar niður með Melanie Klein á öðrum vængnum og Önnu Freud á hinum. Kenningar Klein voru nýstárlegar og byltingarkenndar, hún hafnaði mörgum hugmynda Freuds og hélt því fram að takmark mannsins væri ekki að fá útrás fyrir hvatir sínar heldur að

¹ Greinin birtist í riti *Nýhil* (óútkomið í apríl 2011).

² John Bowlby, *Attachment and Loss. Volume 2. Separation: Anxiety and Anger*. Penguin Books, London, 1973.

³ John Bowlby, „The influence of the environment in the development of neurosis and neurotic character“, *International Journal of Psychoanalysis*, Vol. 21, 1940, 145–178.

tengjast annarri manneskju. Einnig þótti henni ljóst að mikilvægasta manneskjan í lífi barnsins væri ekki faðirinn, eins og Freud hafði haldið fram, heldur sú sem myndar fyrstu og nánustu tengsl við barnið, sem er oftast móðirin. Jafnframt beindi hún kastljósinu frá ödipusarskeiði Freuds að fyrstu vikum og mánuðum ævinnar. Anna Freud á hinn bóginn varði hugmyndir föður síns og dró í efa að hugarheimur svo ungra barna væri jafn virkur og Klein hélt fram. Þó að þær hafi deilt um kenningar var ljóst að átökin snerust ekki síður um viðurkenningu og völd.

Að mati Bowlby stóð hvorug kvennanna nægilega traustum fótum innan vísindanna, kenningar þeirra voru byggðar á innsæi og huglægu mati fremur en raunvísindalegum athugunum. Hvorug fylgdist með þróun á vísindasviðinu eða leitaðist við að endurskoða kenningar Freuds í ljósi niðurstaða rannsókna. Bowlby var jafnframt upptekinn af því hve margir sjúklunga hans höfðu upplifað missi og aðra erfiðleika og var agndofa yfir hversu lítið Klein gerði úr raunverulegum áföllum. Klein fannst Bowlby á hinn bóginn svíkja grunnildi sálgreiningar og menga hana af atferlisfræði. Auk þess var Bowlby gagnrýndur af kollegum sínum fyrir að þrengja sjónarhorn sitt ótæpilega með því að einskorða sig við hið sýnilega og mælanlega. Hann tæki ekki nægjanlegt mið af innri heimi mannsins. Mörgum fannst hann einfeldnislegur og kenningar hans óspennandi en steinin tók úr þegar hann fór að álykta um innviði mannsins út frá rannsóknum á háttarni dýra. Sjálfur sagði Bowlby á efri árum:

Margt af kenningum sálgreiningar gat ég ekki felld mig við. Ég var ungur og hrokafullur og ekki tilbúinn til að gleypa við hvaða kreddum sem var. Sálgreinirinn minn var ekki alls kostar ánægður með gagnrýna afstöðu mína og kvartaði eitt sinn yfir því að ég treysti engu og þyrfti sjálfur að hugsa allt frá byrjun. Það var einmitt það sem ég var staðráðinn í að gera.⁴

Síðar sagði hann:

Á árunum 1936-39 áttaði ég mig smám saman á því að mínar hugmyndir voru að þróast á allt annan hátt en var viðurkennt í Bresku sálgreinasamtökunum. Fyrir áhrif Ernest Jones og Melanie Klein var stefnan sú að sálgreinir ætti eingöngu að einbeita sér að hugarheimi sjúklingsins. Með því að gefa raunverulegri atburðum vægi var álitid að athyglinni væri beint frá því sem skipti máli.⁵

Bowlby sat við sinn keip og ítrekaði áhrif áfalla á þroska barna s.s. aðskilnað, skilnað foreldra eða höfnun þeirra, leyndarmál varðandi uppruna barna (t.d. ef afi er líffræðilegur faðir) og ábyrgð barna á foreldrum sínum. Í huga Bowlbys snerist málið ekki um kynhvötina og úrvinnslu hennar,

⁴ John Bowlby, „The role of the psychotherapist’s personal resources in the therapeutic situation“, *Tavistock Gazette*, haust 1991. Vitnað eftir Jeremy Holmes, *John Bowlby and Attachment Theory*. Routledge, London, 1993, bls. 132.

⁵ Eric Rayner, „John Bowlby’s contribution, a brief survey“, *Bulletin of the British Psycho-Analytical Society*, 20-3 1992. Vitnað eftir Jeremy Holmes, *John Bowlby and Attachment Theory*. Routledge, London, 1993. bls. 129.

eins og Freud hafði haldið fram, heldur um þörf mannsins fyrir öryggi. Hann leit svo á að tengsl væru frumpörf, ekki afleiðing fullnægðra hvata. Og öfugt við Klein leit hann ekki á árásargirni sem meðfætt afsprengi dauðahvatar heldur viðbrögð við vonbrigðum eða mótlæti. Klein taldi það vera megin viðfangsefni barnsins að sættast við að elskaða og góða mamman/brjóstið og hataða og vonða mamman/brjóstið væri ein og sama manneskjan. Bowlby taldi málið snúast um að barn þyrfti að setta sig við að móðirin væri ófullkomin, það þyrfti að deila henni með öðrum og smátt og smátt sleppa af henni takinu. Þar kæmi aðskilnaður og missir til skjalanna sem eru mikilvæg hugtök í tengslakenningunni.

Segja má að Bowlby hafi verið trúr upphaflegu kenningum Freuds, um að hugsýki megi rekja til áfalla í barnæsku, áður en Freud breytti kenningum sínum í þá veru að frásagnir af kynferðislegri misnotkun ættu sér ekki endilega stoð í veruleikanum heldur væru þær sprotnar úr hugarheimi viðkomandi. Tengslakenningin er skyldust viðfangstengslakenningunni. Upphaf þeirrar síðarnefndu má rekja til Klein en síðar var hún þróuð af Ronald Fairbairn, Donald Winnicott, Michael Balint, Harry Guntrip og fleirum. Kjarni hennar er þörf mannsins fyrir aðra manneskju. Bowlby gerði hins vegar sjálf tengslin, eðli þeirra og formgerð, að þungamiðju sinna kenninga. Af öðrum sálgreinum átti hann fræðilega mesta samleið með Winnicott en vegna áralangrar reynslu sem barnalæknir þekkti Winnicott einnig vel til eðlilegs þroska barna. Eins og Bowlby taldi Winnicott manninn þarfnast tiltekinna skilyrða í uppvexti til að öðlast þroska og báðir höfðu fremur jákvæða mynd af eðli mannsins. Winnicott hefur einnig skrifað ítarlega um samband móður og barns og þó svo að hugtakanotkunin sé ólík og sjónarhóllinn ekki alltaf sá sami er samhljómur með hugmyndum þeirra.

Sem vísindagrein hefur tengslakenningin tvo kosti fram yfir klassíska sálgreiningu. Í fyrsta lagi byggist hún á athugunum á samskiptum foreldris og barns hér og nú fremur en að reynt sé að átta sig á hvað hafi gerst eftir á. Í öðru lagi grundvallast hún á eðlilegum þroska barna, ólíkt kenningum Freuds, sem dró ályktanir um eðlilegan þroska út frá fólki sem þjáðist af hugsýki. Það þótti Bowlby ekki gefa nægilega heilsteypta mynd af eðlilegri þróun.

Móðurmissir

Fyrstu rannsóknir Bowlbys beindust að áhrifum þess að börn misstu tengsl við móður sína. Hann sýndi fram á að börn undir sjö ára aldri sem voru alin upp á stofnunum urðu fyrir margvíslegum skaða, líkamlegum, vitsmunalegum og tilfinningalegum. Þau stækkuðu minna, voru seinni til tals og með aldrinum kom í ljós skert geta þeirra til að mynda varanleg tengsl.

Með tímanum og ítarlegri rannsóknnum hafa Bowlby og fleiri (t.d. Michael Rutter og Peter Fonagy) leiðrétt sumt af fyrstu ályktunum Bowlbys en rennt styrkari stoðum undir aðrar. Dæmi um hið fyrrnefnda varða áhrif aðskilnaðar sem vara í stuttan tíma. Ef barn þekkir þá sem leysa móðurina

af og er undirbúið fyrir aðskilnað þarf því ekki að líða illa þegar það er fjarri henni. Jafnvel þó að aðstæður séu ekki hliðhollar er ekkert sem bendir til langvarandi áhrifa af skömmum aðskilnaði, hversu sár sem hann kann að vera. Áhrif aðskilnaðar ráðast öðru fremur af tengslum móður og barns áður en til hans kemur. Því meiri spenna sem er í sambandinu, því háðara er barnið henni og höndlar verr aðskilnað. Börn sem hafa misst móður sína, t.d. vegna dauðsfalls, eru ekki líklegri en önnur börn til að leiðast út í andfélagslega hegðun. Hins vegar eru börn í aukinni áhættu ef foreldrum þeirra semur illa og þeir sýna þeim litla umhyggju. Það er því er ljóst að tengsl foreldra og barna eru margslungin og fremur en að draga einfaldar ályktanir um orsakir og afleiðingar þarf að greina eðli tengslanna.

Kenningar Bowlby um mikilvægi móður hafa vakið hörð viðbrögð meðal femínista. Margir telja þær afturhaldssamar og hafa ásakað Bowlby um að vilja binda konur inni á heimilunum. Það er rétt að hann er andvígur því að börn yngri en þriggja ára séu að nauðsynjalausu aðskilin frá móður en á hinn bóginn mætti segja að hann leggi sitt að mörkum til að gefa móðurhlutverkinu meiri sess. Hitt er mikilvægt að ítreka að þó að Bowlby hafi iðulega talað um móður hefur tengslakenningin þróast í þá átt að líta svo á að fleiri en líffræðileg móðir barnsins geti sinnt hefðbundnu hlutverki hennar. Oftast er það líffræðileg móðir og hún hefur nokkuð forskot fram yfir aðra því hún gengur með barnið og það má búast við að það sé henni hvatning til að tengjast því. Þetta forskot nýtist ekki í öllum tilvikum og feður og fósturforeldrar eru ekkert síður hæfir til að sinna hlutverki móðurinnar. Aðalatriðið er að manneskjan gefi sig að barninu af heilum hug og stilli sig inn á þarfir þess.

Þá telja sumir femínistar að Bowlby geri of mikið úr áhrifum aðskilnaðar móður og barns. Fyrstu rannsóknir hans byggðu á börnum sem höfðu nánast alveg farið á mis við umönnun móður og þeir telja hæpið að alhæfa út frá þeim niðurstöðum að allur aðskilnaður móður og barns fyrstu þrjú árin sé skaðlegur barninu. Hvort Bowlby hafi haldið því fram skal hér látið liggja milli hluta en hins vegar hafa fjölmörg dæmi sannað að það er barninu algjörlega að meinlausu að móðir feli annarri manneskju umönnun þess hluta úr degi, svo framarlega að hún sé hlutverkinu vaxin. Það er líklegra að barn verði óöruggt er það er alið upp hjá foreldri sem er eitt og óstutt. Ef fleiri koma að uppeldinu getur barnið snúið sér til fleira fólks sem það treystir. Auk þess er nálægð móður við barn sitt engin trygging fyrir góðum tengslum við hana, eins og Bowlby komst síðar að.

Bowlby var ákafur talsmaður fagþjálfunar fyrir alla þá sem taka að sér að annast annarra manna börn. Hann segir þá verða að hafa innsýn í þarfir barna sem eru aðskilin frá foreldrum sínum, jafnvel í skamman tíma. Þeir þurfi að hafa skilning á söknuði barna og þrá og þörf þeirra fyrir að upphefja foreldra sína, sama hversu gallaðir þeir kunna að vera. Mikilvægt sé að virða rétt barnsins til að mótmæla aðskilnaði frá foreldrum til dæmis með því að gráta, öskra, bíta og sparka en slík „slæm“ hegðun er að mati Bowlbys eðlileg og heilbrigð viðbrögð við yfirvofandi aðskilnaði og hefur þann tilgang að endurheimta tengslin. Ef barnið upplifir að það geti sýnt tilfinningar sínar og fengið

hjálp við að vinna sig út úr togstreitu og sársauka dregur úr líkum á að það þrói með sér sálrænar varnir sem geta valdið einangrun þess.

Tengslakenningin

Bowlby hafði sýnt fram á, sem þótti nýlunda á þeim tíma, að við aðskilnað eða missi upplifa börn ekki síður en fullorðnir sársauka, söknuð og angist. Hann hafði líka sýnt fram á að langtímaafleiðingar aðskilnaðar gátu leitt til hugsýki eða andfélagslegrar hegðunar hjá börnum og unglingum og geðraskana hjá fullorðnum. Við aðskilnað foreldris og barns eru hin mikilvægu framtengsl rofin. En hvert er eðli þeirra tengsla og hvernig verðu þau til?

Til að leita svara við þessum spurningum leit Bowlby til tveggja fræðigreina, sálgreiningar og hátternisfræði (e. *ethology*). Í sálgreiningu eru tvær ólíkar kenningar um tengingu á milli móður og barns, hvatakenning og viðfangstengslakening. Í þeirri fyrri er gert ráð fyrir að barnið elski móðurina vegna þess að hún seður hungur þess og slær með því á vanlíðan. Grunnur tengingarinnar er líkamlegs eðlis. Í viðfangstengslakeningunni er litið svo á að strax frá fæðingu sé barnið tengt móðurinni tilfinninglega ekki síður en líkamlega.

Í báðum þessum kenningum fannst Bowlby mönnum yfirsjáast að tenging á milli móður og barns væri binding *út af fyrir sig*. Í hátternisfræði hafði hann veitt því eftirtekt að nýfæddir gæsaungar elta móðurina og sýna hliðstæður við kvíða (kvaka og leita) þegar þeir eru aðskildir frá henni. Honum virtist tenging unganna við móðurina vera óháð fæðugjöf. Hann taldi upphaflegt markmið tengslakerfis mannsins vera að verja hann fyrir rándýrum og annarri aðsteðjandi hættu. Fólk hópaði sig saman til verndar hvert öðru og börn þyrftu að vera nálægt foreldrum sínum, öryggisins vegna. Frá því sjónarhorni er „tilgangur“ tengsla ekki að fullnægja líkamlegum þörfum heldur að vernda einstaklinginn fyrir utanaðkomandi vá. Bowlby taldi börn hafa meðfædda tilhneigingu til að bindast þeim sem annast þau en það veltur öðru fremur á foreldrunum með hvaða hætti sú binding verður.

Tengslahegðun (e. *attachment behaviour*) er skilgreind sem hegðun sem miðar að nálægð við mikilvæga manneskju. Tengslahegðun lýsir sér með því að barnið horfir á manneskjuna sem það tengist og kvartar, grætur eða eltir hana við aðskilnað eða yfirvofandi aðskilnað en hættir þegar nálægð næst á ný, hvort sem það er við að sjá viðkomandi manneskju, nálgast hana eða snerta. Fyrstu tengsl barns af þessum toga eru oftast við móðurina en síðar koma fleiri til skjalanna, svo sem faðirinn og þeir sem annast það mest. Eins og fyrir segir er ekkert sem mælir gegn því að faðirinn myndi fyrstu og nánustu tengsl við barnið svo framarlega að hann sé aðal umönnunaraðilinn.

Mary Ainsworth var nán samstarfskona Bowlbys sem þróaði með honum tengslakeninguna. Hún var fyrst til að nota hugtakið *örugg höfn* (e. *secure base*) til að lýsa andrúmslofti sem barn myndi fyrir í nálægð manneskju sem væri í lykilhlutverki gagnvart því, s.s. móður. Viti það af móður sinni getur barnið hætt sé í burtu til að svala forvitni sinni og prófa nýja hluti. Finni það til óöryggis eða ótta hraðar barnið sér aftur í öruggu höfnina. Aðalatriðið er að barnið viti af öruggu höfninni innan seilingar.

Annað mikilvægt hugtak tengslakeningarinnar er *innra vinnulíkan* (e. *internal working model*). Það vísar til þess að barnið byggir upp líkan hið innra af sér sjálfu og öðru fólki út frá samskiptum við sína nánustu. Af reynslu sinni dregur barnið ályktanir um hvers megi vænta af því sjálfu og öðrum og yfirfærir á annað fólk. Barn með örugg tengsl býr sér til líkan af áreiðanlegum og umhyggjusömum foreldrum og það sjálft er samkvæmt því manneskja sem er elsku og athygli verð. Á hinn bóginn sér barn með óörugg tengslamynstur fólk sem viðsjárvert. Það upplifir sjálft sig áhrifalítið og væntir ekki góðs af öðrum. Þessar ályktanir eru ekki meðvitaðar en þær eru tiltölulega stöðugar og fastar fyrir, sérstaklega þær sem eru mótaðar fyrstu ár ævinnar. Dæmi um það má sjá þegar fólk með óörugg tengslamynstur sækir hvað eftir annað í sambönd þar sem því er hafnað. Fyrstu tengslamynstur eru svo áhrifamikil vegna þess að þau eiga sér stað þegar barnið er ósjálfbjarga, heili þess er í mótun og þeim er viðhaldið í gegnum áralöng samskipti við sömu foreldrana og mynduðu tengslin í upphafi.

Ókunnar aðstæður

Frumkvöðlastarf Bowlbys og Mary Ainsworth á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar ruddi brautina fyrir rannsóknir á þroska ungra barna sem hefur fleygt fram síðustu áratugi. Áður en Ainsworth hóf að vinna með Bowlby gerði hún rannsóknir á mæðrum með börn sín í Úganda. Hún þróaði rannsóknaraðferðina *ókunnar aðstæður* (e. *Strange Situation*) seint á sjöunda áratugnum en sú aðferð hefur verið notuð í tugum rannsókna og er viðurkennd sem áreiðanlegt og gilt mælitæki. Með henni er tengslamyndun greind út frá viðbrögðum við aðskilnaði.⁶

Ókunnar aðstæður leiða í ljós tiltekin *tengslamynstur* barna við eins árs aldur. Út frá þessum mynstrum er af býsna mikilli nákvæmni hægt að segja fyrir um þroska og samskiptahæfni barnsins um ókomin ár. Þátttakendur í rannsókninni eru móðir, barnið hennar á aldrinum 12–18 mánaða og ókunnug manneskja sem er sérstaklega þjálfuð í rannsóknum á börnum.

Rannsóknin hefst með því að móðir og barn koma inn í sérstaklega útbúið leikherbergi. Eftir stutta stund fer barnið yfirleitt að leika sér og að fáeinum mínútum liðnum kemur ókunnug

⁶ Sjá einnig Sæunn Kjartansdóttir, *Árin sem enginn man. Áhrif frumberskunnar á börn og fullorðna*. Mál og menning, Reykjavík, 2009.

manneskja inn í herbergið. Hún spjallar lítillga við móðurina og barnið. Þessu næst fer móðirin út úr herberginu og skilur barnið eftir með ókunnugu manneskjunni. Eftir örfáar mínútur kemur móðirin aftur inn í herbergið og ókunnuga manneskjan fer. Þá fer móðirin fram og skilur barnið eitt eftir en ókunnuga manneskjan kemur fljótlega. Loks kemur móðirin og ókunnuga manneskjan fer fram. Allt ferlið tekur tæpa hálf klukkustund og er tekið upp á myndband.

Oft gráta börnin þegar móðir þeirra fer fram, elta hana og sýna önnur einkenni vanlíðunar. Ókunnuga manneskjan reynir að hugga barnið eða dreifa athygli þess með leik. Stundum tekst það að einhverju leyti og stundum alls ekki og þá er mamman kölluð til. Það eru hins vegar viðbrögð barns við endurfundunum fremur en sjálfum aðskilnaðinum sem talin eru varpa ljósi á formgerð tengslanna og á grundvelli þeirra hafa verið greind ferns konar mynstur.

Í fyrsta lagi eru *örugg tengsl* (e. *secure attachment*). Þau börn leita til móður sinnar bæði eftir fyrri og seinni aðskilnað frá henni. Þegar hún fer kalla þau á hana, elta hana, leita að henni og mörg fara loks að gráta. Þau bregðast glöð við að sjá hana aftur, teygja sig til hennar, vilja láta hana hugga sig og leitast eftir líkamlegri nálægð. Stuttu síðar taka þau gleði sína á ný og fara aftur að leika sér.

Í öðru lagi eru *óörugg tengsl* (e. *insecure attachment*) sem einkennast af *nándarfælnum tengslum* (e. *avoidant attachment*). Náðarfælin tengsl lýsa sér með því að börnin sýna lítil mótæmi við aðskilnaði, þau hvorki elta móðurina né gráta þegar hún fer. Yfirleitt halda þau áfram að leika sér þó að stundum dragi úr áhuga þeirra eða ákafa. Stundum horfa börnin á eftir móður sinni svo ljóst er að þau taka eftir að hún fer. Þegar hún kemur aftur láta þau sem þau taki ekki eftir henni og leita ekki í fangið á henni. Oftast er líkamleg snerting í lágmarki.

Í þriðja lagi eru einnig óörugg tengsl sem nefnast *tvíbent tengsl* (e. *ambivalent attachment*) en þau börn sýna mest uppnám við aðskilnað og gráta sárt. Þegar móðirin kemur aftur gengur henni illa að hugga barnið og það er lengi að jafna sig. Stundum vilja börnin ekki leika sér á ný. Þegar móðirin tekur barnið upp sýnir það þrá eftir atlotum en er á sama tíma árásgjarnt (lemur, sparkar, ýtir henni í burtu eða snýr sér undan).

Fjórða og síðasta tengslamyndir *ruglingsleg tengsl* (e. *disorganised attachment*) var greint töluvert síðar en hin fyrri. Þau börn geta að hluta til fallið að fyrri skilgreiningum um óörugg tengsl en til viðbótar sýna þau á köflum trufluð viðbrögð, svo sem að hlaupa í átt til móður sinnar, stoppa á miðri leið, snúa við og hlaupa frá henni. Þau eiga líka til að „frjósa“ í sporunum eða sýna önnur einkenni um ótta.

Í stuttu máli sýna þessar rannsóknir á gerðum tengslamyndana að lykilatriði í tengslum móður og barns er hversu vel móðirin er læs á tjáningu barnsins og hversu fær hún er um að svara henni á viðeigandi hátt. Ólíkt því sem Bowlby taldi í fyrstu þá veitir líkamleg nálægð móðurinnar ekki nægilegt öryggi og það er heldur ekki nóg að hún sé hlýleg við barnið. Öllu máli skiptir hversu næm

hún er og leikin í að lesa barnið rétt. Á fyrstu þremur mánuðum hafa mæður barna með örugg tengslamynstur svarað kalli þeirra fljótt, þær horfa meira á þau og brosa til þeirra og sýna þeim að jafnaði meiri hlýju og gleði. Börnin skynja móðurina sem *örugga höfn*, þau eru jafn viljug að kanna umhverfi sitt þegar þau eru örugg og leita huggunar þegar þau eru óörugg. Sama hversu óttaslegin þau eru við aðskilnað þá verða þau strax örugg við að finna mömmu sína aftur og vilja fljótlega fara að leika sér á ný. Móðirin les af nákvæmni látbragð barnsins, svo sem tárbot augu, útréttar hendur, hvort barnið lagi sig að líkama hennar eða sé órólegt í fangi hennar, og hún bregst við á viðeigandi hátt með því að taka barnið upp, halda því blíðlega og sleppa því svo. Það sem einkennir slík tjáskipti er að annar aðilinn gefur frá sér merki sem hinn les í og bregst við á fullnægjandi hátt.

Í óöruggum tengslum eru tjáskiptin annarrar gerðar. Fyrstu mánuðina hafa mæður barna sem greinast með nándarfælin tengslamynstur tilhneigingu til að sinna líkamlegum þörfum barnsins en hafa takmarkaða ánægju af samskiptum við það. Mæður barna sem greinast með tvíbent tengslamynstur leiða oft hjá sér vísbendingar barnsins, svara kalli þess seint og eru ófyrirsjáanlegar í viðbrögðum sínum.

Börn með nándarfælin tengslamynstur bera ekki endilega líðan sína utan á sér þegar þau eru skilin frá móður sinni, þau sýna hvorki þörf fyrir nálægð né eru opin fyrir atlotum hennar. Þetta er hægt að misskilja sem rósemi en hjartsláttur þeirra og streituhormón segja aðra sögu. Börn með tvíbent tengslamynstur sýna sterk viðbrögð við aðskilnaði og eru mjög upptekin af nálægð móður sinnar. Þeim líður afar illa þegar hún er fjarverandi en sýna hins vegar lítinn létti þegar hún er nálæg.

Þessi ólíku viðbrögð hafa verið túlkuð út frá þörf barnsins til að nýta sem best þá nálægð sem foreldrarnir bjóða upp á en ung börn eru sérlega næm og hafa mikla aðlögunarhæfileika, enda er líf þeirra undir því komið. Mæður barna með nándarfælin tengslamynstur eru oft tilfinningalega fjarlægjar, finnst líkamleg snerting óþægileg og draga sig í hlé þegar börn þeirra eru döpur. Börn þeirra laga sig að móður sinni með því að bæla þörf sína fyrir hana til að forðast höfnun og reiði sem gæti ýtt henni lengra í burtu. Sumar mæður barna með tvíbent tengslamynstur eiga það til að vera óáreiðanlegar og ófyrirsjáanlegar. Börnin bregðast við með linnulausum kröfum, eins og þau telji nauðsynlegt að halda móðurinni við efnið. Ruglingsleg tengslamynstur má oft rekja til ótta barns í samskiptum við foreldra, til dæmis vegna ofbeldis eða misnotkunar, en þá er barnið í þeirri hörmulegu stöðu að þurfa að leita huggunar hjá þeim sem það óttast. Þessi börn eru í langmestri hættu á að leiðast út í andfélagslega hegðun og þróa með sér geðraskanir.

Almennt sýna rannsóknir að á milli 65 og 70% barna séu með örugg tengslamynstur og rúm 30% með óörugg. Af þeim síðarnefndu er tæpur helmingur með ruglingsleg tengslamynstur. Sá hópur er þó fjölmennari þegar úrtakið miðast við fjölskyldur sem búa við bágar félagslegar aðstæður, eða um 24%. Af börnum mæðra sem misnota áfengi eða fíkniefni eru 43% barna með ruglingsleg tengslamynstur og hjá börnum sem sæta vanrækslu og/eða ofbeldi af hálfu foreldra hefur hlutfallið

mælt 82%.⁷ Sýnt hefur verið fram á sterka fylgni á milli ruglingslegrar tengslamyndunar í frumbersku og árásgirni, veikrar sjálfsmyndar, skertrar námsgetu og vanhæfni í félagslegum samskiptum á fullorðinsaldri.⁸

Bowlby taldi tengslamynstur fyrstu árána ákvarða sjálfsmynd manneskjunnar, hegðun, félagslega aðlögun og tengsl við aðra. Mælt hefur sterk fylgni (87%) milli öruggar tengslamyndunar hjá börnum milli eins árs og sex ára aldurs.⁹ Þau börn hafa betri sjálfsmynd, eru í betra tilfinningalegu jafnvægi og sýna meiri seiglu, frumkvæði, félagslega færni og einbeitingu heldur en jafnaldrar þeirra með óörugg tengslamynstur. Í skóla fá fyrrnefndu börnin hlýrra viðmót frá kennurum en börn með óörugg tengslamynstur sem eru oft álitin fýlugjörn eða erfið og fá stífara viðmót. Þau virðast oft ósjálfstæð og óþroskuð og eru fremur meðhöndluð eins og þau séu yngri en þau eru. Af börnum sem leggja önnur í einelti eða verða fyrir einelti eru börn með óörugg tengslamynstur í meirihluta. Börn með örugg tengslamynstur eru í hvorugum hópnum. Þau eiga auðveldara með að takast á við áreiti og leita hjálpar áður en komið er í óefni auk þess að geta betur sett sig í spor annarra.

Hér hefur athyglinni fyrst og fremst verið beint að framlagi móður/foreldris til þróunar tengsla svo ætla mætti að barnið væri óvirkur þátttakandi. Það er að sjálfsögðu einföldun því vitanlega hefur lundarfar, skapgerð og persónuleiki barnsins áhrif á hversu vel móðir og barn ná saman. Eigi að síður er vægi foreldris óumdeilanlegt. En eitt sinn voru foreldrarnir börn og eru því undir sömu sök seldir og börn þeirra: Þeir eru undir áhrifum sinna foreldra. Hvernig færast tengslamynstur á milli kynslóða?

Fullorðins tengslaviðtal

Í *fullorðins tengslaviðtali* (e. *Adult Attachment Interview*) er athyglinni beint að fylgni á milli reynslu foreldra af tengslum úr barnæsku og tengslamynstra barna þeirra.¹⁰ Tekin eru viðtöl við foreldra þar sem þeir rifja upp bernsku sína og segja frá samskiptum við foreldra sína. Móðir (foreldri) er beðin um að velja fimm lýsingarorð sem henni finnast lýsa sambandi hennar við foreldra sína, hvort fyrir sig, og síðar er hún beðin um að segja hvaða atvik eða minningar styðji val hennar. Hún er spurð hvað hún hafi gert þegar henni leið illa, hvoru foreldrinu hún hafi verið nánari og hvers vegna, hvort

⁷ David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*. The Guilford Press, New York, 2007.

⁸ Vivien Prior og Danya Glaser, *Understanding Attachment and Attachment Disorders. Theory, Evidence and Practice*. Jessica Kingsley, London, 2006.

⁹ Klaus Grossman og Karin Grossman, „Attachment quality as an organiser of emotional and behavioural responses in a longitudinal perspective“, í *Attachment Across the Life Cycle*. Ritstj. C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde og P. Marris. Routledge, London, 1991. Vitnað eftir Jeremy Holmes, *John Bowlby and Attachment Theory*. Routledge, London, 1993.

¹⁰ Nánar um þetta sjá Sæunn Kjartansdóttir, *Árin sem enginn man. Áhrif frumberskunnar á börn og fullorðna*. Mál og menning, Reykjavík, 2009.

hún hafi upplifað höfnun eða ógn frá foreldrum, af hverju hún telji foreldrana hafa hegðað sér eins og þeir gerðu, hvernig samskipti við foreldrana hafa breyst, hvaða áhrif reynsla í bernsku hafi á hana á fullorðinsárum og fleira í þeim dúr.

Á grundvelli svaranna hafa verið greind tengslamynstur mæðra/foreldra. Öruggar mæður greina frá öryggi í barnæsku og styðja það mat sitt á sannfærandi hátt. Þær meta tengsl mikils og sýna viðeigandi tilfinningar þegar þær tala um erfiða reynslu. Mæður sem greinast óöruggar gera lítið úr mikilvægi og áhrifum annars fólks. Þær eiga fáar minningar en sýna tilhneigingu til að fegra fortíðina („ég átti frábæra æsku“) án þess að geta stutt það mat sitt á sannfærandi hátt. Sumar segja óskipulega frá í löngu og óskýru máli og eru uppteknar af erfiðleikum úr fortíðinni. Þær verst stöddu missa auðveldlega áttir eða verða óskýrar og ruglingslegar þegar þær rifja upp erfið atvik.

Margar rannsóknir hafa leitt í ljós beina fylgni á milli tengslamynsturs barns og móður. Í einni voru tekin viðtöl við foreldra á meðgöngu og niðurstaða þeirra spáði fyrir um tengslamynstur barnanna við eins árs aldur af 70% nákvæmni. Af óöruggum börnum áttu 73% óöruggar mæður og eingöngu 20% örugga barna áttu óöruggar mæður á meðan 80% örugga mæðra áttu örugg börn. Áhrif föður virtust vera minni, 82% örugga feðra áttu örugg börn en 50% óörugga feðra áttu örugg börn.¹¹

Öruggar mæður bregðast við þörfum barns síns á viðeigandi hátt. Þær hafa ánægju af barninu en ráða jafnframt við óánægju þess og óhlýðni. Þær hafa yfirvegaða mynd af bernsku sinni og ef hún var erfið horfa þær raunsætt á hana. Börn þeirra, sem eru örugg sem ungbörn, aðlagast vel félagslega, hafa raunsætt sjálfsmat og höndla betur aðskilnað. Örugg börn og öruggar mæður hafa þroska til sjálfsíhugunar og upplifa samhengi í lífi sínu.

Á hinn bóginn eru óöruggar mæður ekki vel stilltar inn á þarfir barnsins og bregðast þar af leiðandi ekki rétt við þeim. Mörgum þeirra finnst líkamleg snerting óþægileg (sem getur stafað af líkamlegum orsökum), þær gera lítið úr mikilvægi foreldra sinna og eiga erfitt með að segja í smáatriðum frá eigin bernsku. Hafi móðirin ekki fengið hjálp við að vinna úr tilfinningum sínum ræður hún illa við sársauka og reiði barnsins síns svo mynstrið er endurtekið.

Það virðist ekki skipta öllu máli hvort reynsla móður var góð eða slæm, aðalatriðið er geta hennar til að hugsa um hana, finna til og setja hluti í samhengi. Þannig virðist geta móður til að hugleiða fortíð sína og líðan hafa forspárgildi um hversu mikið öryggi hún veitir barni sínu. Hún leiðir af sér að barnið, og síðar hinn fullorðni, þróar með sér getu til að finna fyrir tilfinningum samtímis því að hugsa um þær. Þetta er oft hægara sagt en gert, sérstaklega þegar tilfinningarnar eru ákafar, en er nauðsynlegt til þess að hægt sé að bregðast við erfiðri líðan á viðeigandi hátt í stað þess að losa sig við hana með óviðeigandi og oft niðurbjótandi aðferðum. Fólk sem átti örugg tengsl við

¹¹ Fonagy, P., Steele, M. og Steele, H., „Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organisation of infant-mother attachment at one year of age“, *Child Development*, Vol. 62, 1991, bls. 891-90.

foreldra hefur lært að takast á við líðan sína eins og gert var við það og það getur íhugað og velt fyrir sér hugarástandi sínu: „Mér leið rosalega illa þegar pabbi og mamma skildu og þoldi ekki krakkana í skólanum sem öll virtust svo ánægð.“ Þeir sem eru í ööruggari kantinum hafa meiri tilhneigingu til að gera lítið úr tilfinningum sínum: „Mér var alveg sama um skilnaðinn, ég var bara á kafi í fótboltanum“ eða: „Ég vil ekki tala um það, þá líður mér svo illa.“ Það eru ekki endilega áföllin sjálf sem skipta máli heldur hvernig brugðist er við þeim.

Vanhæfni til að hugsa um hugarástand sitt er einkennandi í ýmsum geðröskunum og eitt af markmiðum samtalsmeðferðar er að auka þá færni. Hæfileikinn til að velta fyrir sér hugsun sinni og hugarástandi er nauðsynlegur í samskiptum við aðra. Hann gerir einstaklingnum kleift að bregðast við öðru fólki, ekki eingöngu út frá hegðun þess, heldur með því að taka mið af hugarástandi þess, tilfinningum og viðhorfum. Slík innsýn gefur hegðun annarra merkingu, gerir hana skiljanlegri og skiptir sköpum um gæði samskipta. Bowlby taldi eitt helsta einkenni góðrar geðheilsu felast í hæfileika til að finna fyrir og vinna sig í gegnum sársauka sem fylgir aðskilnaði og missi. Foreldrar sem hafa ekki fengið viðeigandi stuðning til að taka á erfiðri líðan ráða illa við reiði og sársauka barna sinna og sagan endurtekur sig.

Tengslakeningin í dag

Enn deila menn um vísindalegan grunn sálgreiningar og áhrif umhverfis á þroska mannsins. Umræðan er ekki jafn svart-hvít og fyrir nokkrum áratugum, ekki síst vegna rannsókna í taugavísindum sem hafa sýnt með afgerandi hætti að umhverfi barns hefur áhrif á hvernig heili þess þroskast. Þó svo að stirt hafi verið á milli Bowlbys og sálgreina framan af njóta kenningar hans mikils fylgis innan sálgreiningar í dag og eru nýttar bæði við meðferð barna og fullorðinna. Fyrstu rannsóknir Bowlbys beindust að börnum sem höfðu misst tengsl við mæður sínar, yfirleitt endanlega þegar tíðkaðist að koma þeim fyrir á stofnunum, en smám saman beindist athyglin að margbreytileika samskipta foreldra og barna. Ein meginástæða þess hve ung börn eru háð foreldrum sínum er að þeir hafa nánast lykil að líðan barnanna í hendi sér. Ung börn geta ekki temprað líðan sína sjálf heldur þarfnast þau manneskju sem getur dregið réttar ályktanir um þarfir þeirra og brugðist við þeim á viðeigandi hátt.

Á síðustu áratugum hefur verið þróuð meðferð á grundvelli tengslakeningarinnar sem kallast *tengslaefling* (e. *Parent Infant Psychotherapy*). Viðfang hennar er tengslin á milli foreldra og barns á fyrsta ári og þess vegna taka þau öll þátt í meðferðartímum. Ástæður meðferðar eru erfiðleikar í tengslamyndun sem geta stafað af ýmsum orsökum, s.s. erfiðri reynslu foreldra úr uppeldi, þunglyndi móður, áföllum eða erfiðleikum í sambandi foreldra. Markmið meðferðar er að stuðla að öruggri tengslamyndun á milli foreldra og barns, m.a. með því að efla getu foreldra til að íhuga eigið

hugarástand, hugarástand barnsins og sambandið þar á milli. Barnið þarf að sannreyna að það geti sýnt þarfir sínar og að foreldrarnir bregðist við á viðeigandi hátt. Með meðferð er leitast við að brjóta upp neikvæð mynstur sem hafa erfst á milli kynslóða og draga úr áhrifum þeirra á barnið.

John Bowlby leit á tilfinningalega vanrækslu barna sem mein sem græfi undan samfélaginu. Ekki mætti gera lítið úr þörf barna fyrir foreldra sína eða þörf okkar fyrir hvert annað, það væri beinlínis heilsueflandi að fólk leggði rækt við tengsl og tjáði vanlíðan, reiði og sorg þegar þau rofna. Hann taldi það skyldu samfélagsins að bæta úr aðbúnaði barna með því að viðurkenna vandann, draga lærdóm af sálarfræði og tryggja að þeir sem annast börn fái menntun og þjálfun sem auki næmi þeirra fyrir tilfinningalegum þörfum barna og foreldra þeirra. Því verki er hvergi nærri lokið.