



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Running head: Anknyningsförändring i vuxna parrelationer

# Anknyningsförändring och stabilitet i vuxna parrelationer - en integrerad helhetssyn

Rebecka Löndahl och Elisabet Månsson  
Psykologexamensuppsats Vt 2007

Handledare: Hans Bengtsson  
Examinator: Clemens Weikert

### Abstract

Several theoretical models of change exist concerning attachment, but an integrated view and knowledge of the role separate factors of change play for the individual is lacking. This phenomenon is hereby studied by semi-structured interviews of 20 persons. Change and factors of change are examined statistically with affect-regulation as measure of attachment. The results show that these individuals' changes are small and mostly towards secure attachment. Metacognition is related to greater change towards secure attachment. How factors of change, fluctuations, vulnerability and processes of stability are manifested in the individuals is described in depth. In conclusion the study shows the possibility to reach an integrated, comprehensive view of change and that personal meaning is of vital importance in this process.

keywords: adult attachment, romantic, affect regulation, change, personal meaning

## Sammanfattning

Det finns en rad olika teoretiska modeller för anknytningsförändring, men det saknas en integrerad syn och kunskap om vad isolerade förändrings- och stabilitetsfaktorer personligen innebär för enskilda individer. Studien undersöker detta genom semi-strukturerade intervjuer för 20 personer och är uppbyggd i fem delar. Inledningsvis studeras förändring och förändringsfaktorer kvantitativt där anknytningsförändring undersöks via affektregleringsmönster. Resultaten visar att individerna förändras i liten grad och mestadels i trygg riktning. Studiens hypotes om att metakognition är relaterad till större grad av förändring i trygg riktning bekräftades. Studien innehåller därefter fyra delar med kvalitativa beskrivningar av hur förändringsfaktorer, fluktuationer, sårbarhetsfaktorer och stabilitetsprocesser gestaltas för intervju-personerna. Studien påvisar att det går att nå en integrerad helhetssyn på anknytningsförändring för individen där den personliga meningen blir avgörande.

Nyckelord: vuxenanknytning, parrelationer, affektreglering, förändring, personlig mening

## Förord

Först och främst vill vi tacka er intervjupersoner för att ni ställde upp och lät oss ta del av era livserfarenheter och tankar. Ett stort tack till dig Hans för ditt ihärdiga arbete med att handleda oss till att göra ett bättre arbete. Slutligen ett stort tack till våra egna anknytningsfigurer i partnerrelationen, Jakob och Andreas, och Elias för att du påmint oss om att alla strävar efter en trygg anknytning i början av livet.

Rebecka Löndahl och Elisabet Månsson, Lund 2007-06-04

<b>Inledning .....</b>	<b>1</b>
Anknytningsteori.....	1
<i>Inre arbetsmodeller eller aktivering av anknytningssystem.</i> .....	3
Affektreglering.....	4
Stabilitet .....	9
Förändring.....	11
<i>Kontextuella modellen.</i> .....	11
<i>Socialkognitiva modellen.</i> .....	15
<i>Sårbarhetsmodellen.</i> .....	16
Integrerad förståelse av modellerna .....	17
Syfte .....	18
<b>Metod .....</b>	<b>19</b>
Urval och deltagare .....	19
Instrument och procedur .....	20
<i>Screening</i> .....	20
<i>Upplägg av intervju och kodning</i> .....	20
<i>Intervjuprocedur.</i> .....	25
<i>Kodningsprocedur</i> .....	25
<i>Statistik</i> .....	26
<b>Resultat .....</b>	<b>27</b>
Del 1. Förändring i anknytningsstil - kvantitativ analys.....	27
<i>Metakognition.</i> .....	29
<i>Personlig mening.</i> .....	30
<i>Övriga fynd.</i> .....	31
Del 2. Förändringsfaktorer – kvalitativ beskrivning för enskilda individer .....	31
<i>Relationens fungerande –Partnern.</i> .....	31
<i>Relationens fungerande- Relationsfas</i> .....	32
<i>Relationens fungerande- Separation</i> .....	33
<i>Livsövergångar.</i> .....	33
<i>Metakognition.</i> .....	34
<i>Personlig mening.</i> .....	35
<i>Ålder/mognad</i> .....	37
Del 3. Tillfälliga fluktuationer i anknytningsstil.....	38
<i>Personlig mening och fluktuationer.</i> .....	38
<i>Hormon och humör.</i> .....	39
<i>Separation.</i> .....	39
Del 4. Sårbarhetsfaktorer och förändring i anknytningsstil .....	39
<i>Sårbarhetsfaktorer.</i> .....	39
<i>Stabil labilitet enligt sårbarhetsmodellen.</i> .....	40
<i>Känslighet för otrygg anknytning.</i> .....	41
Del 5. Stabiliserande processer .....	41
<i>Reaktiva processer.</i> .....	41
<i>Proaktiva processer.</i> .....	43
<i>Evokativa processer.</i> .....	44
<i>Personlig mening.</i> .....	45

<b>Diskussion .....</b>	<b>47</b>
Del 1. Förändring i anknytningsstil – kvantitativ analys .....	47
Del 2. Förändringsfaktorer – kvalitativ beskrivning.....	49
Del 3. Tillfälliga fluktuationer i anknytningsstil.....	49
Del 4. Sårbarhetsfaktorer och förändring i anknytningsstil .....	49
Del 5. Stabiliserande processer .....	50
Den personliga meningens betydelse.....	50
Hur kan det individspecifika förstås i sin helhet?.....	51
Genus- och kulturperspektiv .....	52
Begränsningar med studien.....	54
<i>Urval och screening</i> .....	54
<i>Intervjumallen</i> .....	54
<i>Intervjusituationen</i> .....	55
<i>Kodningen</i> .....	55
<i>Analys</i> .....	56
Studiens bidrag och vidare forskning .....	56
<b>Referenser .....</b>	<b>58</b>
<b>Bilaga A: Screeningenkät .....</b>	<b>61</b>
<b>Bilaga B: Intervjumall.....</b>	<b>62</b>

## Inledning

Som blivande psykologer söker vi redskap för att förstå människans komplexa fungerande samtidigt som vi är omgivna av psykologiska modeller som per definition är förenklingar, generaliseringar. Trots att vi borde veta detta är det lätt att försöka passa in människan i modellen snarare än att ha modellen som hjälp att förstå människan. Det implicita antagandet blir då att vi tror att de psykologiska modellerna är verkligare än verkligheten själv. Självklart måste modeller användas men det måste finnas en medvetenhet om att de inte *är* verkligheten. Därför ser vi behov av att dels använda många modeller för att belysa ett fenomen, dels att undersöka enskilda fall eftersom modeller aldrig kan fånga det unika för varje person.

Inom anknytningsteori, det forskningsområde vi kommit att intressera oss för, florerar många teorimodeller varav några berör förändring. Som praktiserande psykologer kommer vi att möta individer som har svårigheter i nära relationer. Vi intresserade oss därför tidigt för anknytning i vuxna parrelationer med frågan om denna kan förändras eller inte. Vi har länge burit på antagandet om den förändringsbara människan. Därför blev vi förvånade när vi läste om Gottman, en psykolog och forskare i USA som är känd för sin prediktionsförmåga av äkta par. ”Om han analyserar en timmas film med två äkta makar i samspråk med varandra, kan han med 95 procents säkerhet förutspå om samma par fortfarande kommer att vara gifta med varandra femton år senare” (Gladwell, 2006). Gottmans forskning ger snarare en deterministisk syn på människan. Om förändring spelade någon roll i de båda makarnas liv borde det inte vara möjligt att med hög träffsäkerhet förutse hur deras relation kommer att se ut 15 år senare. Vi tänker oss att anknytningsförändring är en viktig aspekt av detta, eftersom det påverkar vilken människosyn vi utgår ifrån i mötet med en annan människa – är hon förändringsbar eller determinerad?

I ljuset av dessa funderingar vill vi närma oss frågan om anknytningsförändring genom att integrera olika modeller för hur en sådan kan tänkas ske och på så sätt försöka komma närmare den komplexa människan.

### *Anknytningsteori*

Anknytningsteorin grundar sig på att människor och andra primater har utvecklat ett beteendesystem vars funktion är att hålla närhet mellan vårdaren och barnet. När den

omhändertagande andre uppfattas som tillräckligt tillgänglig och intresserad fungerar han/hon som en trygg bas som tillåter barnet att engagera sig i att undersöka omvärlden. När däremot vårdaren uppfattas som otillräckligt tillgänglig eller icke responsiv utlöses anknytningsbeteenden för att återupprätta närheten. Genom upprepade interaktioner med sina anknytningsfigurer utvecklar barnet förväntningar på hur tillgängliga och responsiva vårdarna är. Dessa förväntningar ger upphov till individuella skillnader som tenderar att vara relativt stabila över tid (Kirkpatrick & Hazan, 1994). Bowlby själv såg anknytning som ett livslångt fenomen och var övertygad om ett starkt kausalt samband mellan hur barnet bemöttes och dess senare kapacitet till affektiva band (Hazan & Zeifman, 1999). Bowlby var samtidigt medveten om individens förmåga till anpassning som produkt av sin utvecklingshistoria och nuvarande livsförhållanden och ansåg att förändring alltid var möjlig (Cassidy, 2000).

Hazan och Shaver (1987) var några av de första med att använda anknytningsteori på vuxna relationer. De fokuserade på individuella skillnader utifrån Ainsworths anknytningskategorier för barn och utvecklade en mätmetod för att klassificera tre vuxna anknytningsstilar. Tryggt anknutna kännetecknas i denna ansats av att de litar på tillgängligheten och uppmärksamheten hos anknytningsfiguren. Ambivalent anknutna kännetecknas av en påtaglig ångest och en önskan om större interpersonell närhet medan en undvikande anknytning kännetecknas av undantryckt ångest och distansering till relationer (Kirkpatrick & Hazan, 1994). Fördelningen av vuxna individer över de tre stilarna är lik den hos barn. Mer än hälften är trygga, och av de resterande är lite fler än hälften undvikande och resten ambivalenta. De tre anknytningsgrupperna skiljer sig också åt avseende tidiga familjrelationer, inre arbetsmodeller och kärlekserfarenheter (Feeney, 1999).

Det fanns brister i Hazan och Shavers (1987) tidiga mätmetod som bestod av ensvarsitem där individen måste välja ett av tre alternativ. Detta verkade förutsätta att individer endast kunde ha en anknytningsstil. Mätmetoden reviderades efter hand till att mäta grader av de olika anknytningsstilarna på ett kontinuumskala (Feeney, 1999). Mätningarna har sedan dess blivit modifierade på olika sätt. Som ett viktigt led i detta introducerade Bartholomew (1990) en fjärde anknytningsstil. Bartholomew uppmärksammade att undvikande anknytning kunde innefatta två olika slags undvikande.



Den upptäckta fjärde anknytningsstilen benämndes *fearful* och syftar på individer som använder ett undvikande beteende i anknytningsrelationer för att undvika att såras eller avvisas. En *fearful* individ önskar intimitet men misstror andra och undviker sålunda nära relationer som kan leda till förlust eller avvisande (Feeney, 1999; Fraley & Shaver, 2000). Den ursprungliga undvikande anknytningen fick benämningen *dismissing* och syftar på individer som använder undvikande beteende för att behålla sitt försvar av självförsörjande och oberoende (Fraley & Shaver, 2000).

*Inre arbetsmodeller eller aktivering av anknytningssystem.* Diskussion råder om hur de fyra olika anknytningarna bäst skall förstås. Det existerar två sätt att förklara dessa grupperingar (Fraley & Shaver, 2000). Bartholomew (1990) föreslog att de fyra anknytningsstilarna kunde förklaras genom två dimensioner som beskriver individens inre arbetsmodeller av själv respektive andra. Enligt denna hypotes har tryggt anknutna positiva representationer av själv och andra; ambivalenta har negativa representationer av själv och positiva av andra; *dismissing* har positiva representationer av själv och negativa av andra medan slutligen *fearful* har negativa av både själv och andra (Fraley & Shaver, 2000).

Flera studier påvisar emellertid att man med hjälp av två andra dimensioner bäst beskriver förekomsten av olika anknytningsstilar (Feeney, 1999). Den ena dimensionen kallas *anxiety* och är relaterad till ambivalenta teman med ängslan och vaksamhet rörande att bli avvisad eller övergiven och ett behov av att vara extremt nära. Den andra dimensionen kallas *avoidance* och är knuten till motvilja och obehag av att vara nära och beroende av andra (Fraley & Shaver, 2000; Feeney, 1999). I denna modell beror individuell variation på skillnader i anknytningsrelaterade affektregleringssystem snarare än på inre arbetsmodeller som i Bartholomews (1990) modell (Fraley & Shaver, 2000). Tryggt anknutna ligger lågt på båda dimensionerna. *Dismissing* och *fearful* uppger sig vara mindre bekväma med närhet än trygga och ambivalenta, och de ligger således högt på *avoidance*-dimensionen. Ambivalenta och *fearful* uppger bägge högre ångest över relationen än trygga och *dismissing*, och ligger alltså högt på *anxiety*-dimensionen. *Fearful* kännetecknas således av att ligga högt på både *avoidance* och *anxiety* (Feeney, 1999). Vi kommer i fortsättningen kalla dessa dimensioner för anknytningsundvikande, respektive anknytningsångest.

*Affektreglering*

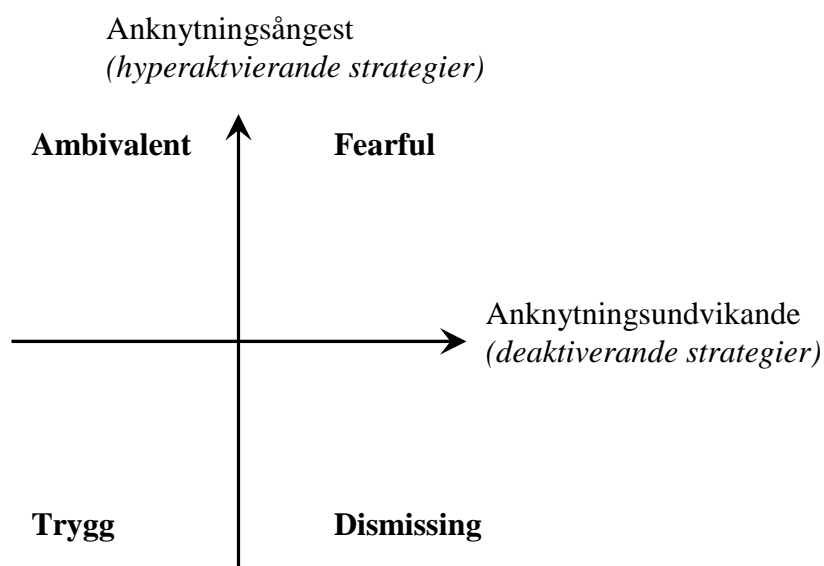
Mikulincer och Shaver (2003) har utformat en modell för anknytningssystemets aktivering i nära relationer som visar hur personers emotionella reaktioner på händelser inom en relation varierar med anknytning. De åskådliggör hur individers anknytningsrelaterade strategier för affektreglering har sitt ursprung i interaktioner med anknytningsfigurerna. Modellen beskriver hur de sekundära anknytningsstrategierna undvikande och ångest utvecklas. Varje anknytningsstrategi har ett reglerande mål och kognitiva och affektiva processer formas för att uppnå målet. När anknytningssystemet aktiveras aktualiseras frågan - "Finns det en anknytningsfigur tillgänglig och är det troligt att denne svarar an?" Ett jakande svar åstadkommer anknytningstrygghet, vilket underlättar trygghetsbaserade strategier för affektreglering. Dessa strategier har som mål att mildra oron, bibehålla stödjande relationer och öka personlig anpassning. Trygghetsbaserade strategier menar Mikulincer och Shaver (2003) även inkluderar sådant som erkännande av sina negativa känslor, sökande efter stöd och instrumentell problemlösning. Dessa strategier tenderar vara typiska för tryggt anknutna individer, det vill säga de som ligger lågt på dimensionerna anknytningsundvikande och anknytningsångest.

Om individen däremot uppfattar anknytningsfiguren som otillgänglig framtvings ett närhetsökande för att skydda sig. Intensiva sådana försök kallas hyperaktiverande strategier, vilka inbegriper en ständig ansträngning tills en anknytningsfigur uppfattas som tillgänglig. Hyperaktiverande strategier kännetecknas av försök att utlösa en partners engagemang och stöd genom ett klängande och kontrollerande beteende, överberoende av partnern som en källa till skydd och att personen uppfattar sig själv som relativt hjälplös och inkompetent vad gäller affektreglering. Dessa individer har en hög vaksamhet gentemot hotrelaterade stimuli och en sänkt tröskel för att uppfatta anknytningsfiguren som otillgänglig (Mikulincer & Shaver, 2003). Hyperaktiverande strategier tenderar vara typiska för individer som ligger högt på dimensionen anknytningsångest, det vill säga ambivalent och fearful.

Om däremot personen uppfattar närhetssökande som en osannolik väg att minska sitt obehag leder det till en inhibering av att söka stöd och istället till aktiva försök att hantera obehaget själv, vilket kallas deaktiverande strategier (Cassidy & Kobak, 1988, i Mikulincer & Shaver, 2003). Det primära målet är att hålla anknytningssystemet

deaktiverat för att undvika frustration och obehag orsakat av anknytningsfigurens frånvaro. Dessa personer antar en självförsörjande attityd som minskar deras beroende av andra och erkännandet av egna fel, vilket manifesteras i undvikande anknytning (Mikulincer & Shaver, 2003), det vill säga dismissing och fearful. I figur 1 illustreras hur de fyra anknytningsstilarna förhåller sig till de två anknytningsdimensionerna och strategierna.

Figur 1. Anknytningsstilar förklarade genom två anknytningsdimensioner



Mikulincer och Shaver (2003) har samtidigt utformat en exemplifierande modell över affektrelaterade emotionella upplevelser i nära relationer som till viss del är baserad på empiri, men till viss del formats utifrån teoretiska antaganden som ännu inte undersökts. Mikulincer och Shaver ser modellen som en integrerande sammanfattning och menar att den ska betraktas som ett försök till en schematisk konstruktion. Syftet är att modellen kan användas som en preliminär guide i vidare forskning. De utgår i modellen från hur personer som ligger högt på anknytningsundvikande respektive högt på anknytningsångest eller är tryggt anknutna (lågt på bägga dimensionerna) reagerar. Dock framgår inte hur en som ligger högt på båda dimensionerna reagerar, det vill säga fearful. Följande beskrivning av modellen finns sammanfattad i tabell 1.

*Partnerns negativa beteende:* En tryggt anknuten agerar med funktionell ilska utifrån antagandet om att den andres negativa beteende är tillfälligt. Målet med denna ilska är att uttrycka sina behov och få en förändring i partnerns beteende. Deaktiverande strategier inkluderar att individen reagerar på partnerns negativa beteende med dysfunktionell ilska. Detta kan bland annat röra sig om att tränga bort ilskan från medvetandet eftersom ilska associeras med hotrelaterade tankar som kan återaktivera anknytningsbehov. Uppvisande av ilska är även ett sätt att visa emotionellt engagemang i relationen, vilket inte stämmer med en undvikande persons mål. Ilskan uttrycks således bara omedvetet och kan ta formen av diffusa känslor av förbittring gentemot partnern. Människor som ligger högt på anknytningsundvikande är mindre benägna att förlåta en person som sårat dem. Istället känner de en stark längtan efter hämnd och att fly situationen. Även de med hyperaktiverande strategier antar mer dysfunktionella former av ilska. Dessa individer intensifierar sina upplevelser av negativa känslor och ältar dem. Deras rädsla för separation och desperata önskan om att hålla kvar personens kärlek, samt deras överberoende leder till att de håller tillbaka ilskan och riktar den mot sig själv. De skyller sig själva för partnerns negativa beteende. En sådan person reagerar med en blandning av fientlighet, ilska, självkritik, rädsla, sorg och hopplöshet (Mikulincer & Shaver, 2003).

*Partnerns positiva beteende:* Partnerns positiva beteende signalerar i anknytningshänseende att denne är tillgänglig, svarar an och ger stöd och kärlek. Vanligaste gensvaret på det är en blandning av kärlek, respekt och beundran vilket kännetecknar de tryggt anknutna. Undvikande personer reagerar snarare med att misstro partnerns goda vilja då de inte vill vara beroende och få stöd av personen. Att uttrycka tillgivenhet skulle inte heller stämma överens med en undvikande persons emotionella distansering. Hyperaktiverande strategier förstärker önskan om stöd och kärlek samtidigt som de lätt uppfattar möjliga hot och tvekar på sitt självvärde. De kan i en sådan situation tro att de inte förtjänar sin partners vänlighet (Mikulincer & Shaver, 2003).

*Partnerns relationsrelevanta upprördhet:* Partnerns relationsrelevanta upprördhet avser när partnerns obehag är ett resultat av ens eget negativa beteende. Mikulincer och Shaver (2003) gör antagandet att vilka känslor som framkallas hänger samman med anknytningsorientering. Personer som reagerar med skam och skuld är mer

benägna att sträva efter att skapa en varm stödjande relation och att bevara relationskvalitén. Det föreligger en skillnad mellan skam och skuld; skam fokuserar på ens personliga drag och attribuerar ens negativa beteende till globala stabila aspekter av självet. Skuld å andra sidan fokuserar på det negativa beteendet i sig som attribueras till ickestabila specifika aspekter av självet. Skuld verkar vara relaterat till att personen agerar i reparativt syfte för att återställa partners välbefinnande och knyts till tryggt anknutna medan skam knyts till de som ligger högt på dimensionen anknytningsångest. En undvikande person kanske inte anser att de har gjort något fel när partnern visar sig sårad, men kan ändå känna ilska gentemot partnern. Den undvikande kan attribuera det negativa till att häröra från partners negativa drag snarare än sina egna (Mikulincer & Shaver, 2003).

*Partners relationsirrelevanta upprördhet:* Partners relationsirrelevanta upprördhet avser när partners obehag är orsakat av något som inte har med relationen att göra. Individer kan inta antingen en undvikande eller en närmande orientering till partners behov i en sådan situation. En trygg person fylls av empatisk medkänsla och uppmärksammar partners behov, känner sympati och uppvisar ett stödjande beteende. Personer som ligger högt på dimensionen anknytningsångest orienterar sig, liksom de trygga, mot partners behov men det väcks även rädsla, sorg och ängslan. De reagerar med att bli personligt upprörda eller oroade och kan bli emotionellt överväldigade eftersom de identifierar sig starkt med den lidande och samtidigt känner hjälplöshet och oförmåga att lindra partners lidande. Medkänsla förutsätter att personen har en själv- andra distinktion och kan skilja mellan någon annans välbefinnande och sitt eget. Ett tredje sätt att reagera är med ömkan vilket speglar den undvikande attityden. Den undvikande uppfattar den lidande som underlägsen och uppvisar en passiv, distanserad attityd då denne vill bibehålla en säker emotionell distans (Mikulincer & Shaver, 2003).

*Partners relationsrelevanta glädje:* Partners relationsrelevanta glädje avser när partnern blivit glad som svar på ens eget beteende. Tryggt anknutna blir glada över vad de åstadkommit och känner stolthet. De som ligger högt på anknytningsångest har stora tvivel på sitt eget självvärde, vilket får som konsekvens att denna stolthet inte infaller eftersom de inte kan attribuera till sina egna positiva kvalitéer. De kan därför reagera med tvivel på om de är värda att ta åt sig äran för resultatet. Det faktum att

personen för tillfället lyckats möta sin partners behov kanske väcker tankar om att partners förväntningar därmed höjs. Individens blir osäker och orolig över att inte klara leva upp till dessa förväntningar i framtiden. En undvikande person kan uppleva en slags stolthet i form av hybris, som syftar till att bekräfta den egna överlägsenheten och grandiositeten, knutet till en narcissistisk uppbyggnad av självet (Mikulincer & Shaver, 2003).

*Partners relationsirrelevanta glädje:* Partners relationsirrelevanta glädje avser när partners glädje beror på måluppfyllelse utanför relationen, till exempel avseende karriär eller personliga åtaganden. Här finns ännu ingen forskning men Mikulincer och Shaver (2003) föreslår möjliga antaganden: En trygg person reagerar med att visa medkännande glädje och beundran inför sin partners framgång. En undvikande person tolkar däremot situationen som att partners prestation hotar dennes grandiosa själv, vilket kan framkalla fientlig avundsjuka gentemot partnern som ett försök att återställa en förlorad känsla av överlägsenhet. För individer högt på anknytningsångest kan partners prestationer framkalla ambivalenta känslor. Partnern ses som bättre än den själva. De kan uppleva glädje, men på samma gång uppfatta det som ett möjligt hot mot relationen eftersom det kan innebära att partnern nu börjar söka efter en mer ”lyckad” partner. Situationen aktiverar rädsla för separation och övergivenhet (Mikulincer & Shaver, 2003).

Tabell 1. Anknytningsrelaterade emotionella reaktioner i olika situationer i parrelationer. (Mikulincer &amp; Shaver, 2003)

Relationssituation	Anknytningstrygghet	Anknytningsundvikande	Anknytningsångest
Partners negativa beteende	funktionell ilska	undertryckt ilska, irritation, fientlighet	irritation, fientlighet, förtvivlan, sorgsenhet
Partners positiva beteende	glädje, kärlek, tacksamhet	distansering, likgiltighet	ambivalent upplevelse av kärlek, glädje, rädsla, ångest
Partners relationsrelevanta upprördhet	Skuldkänslor, vilja att reparera	irritation, fientlighet	skamkänsla och förtvivlan
Partners relationsirrelevanta upprördhet	empatisk medkänsla	förakt, fientlighet, nedlåtande ömkan	personlig ångslan, förtvivlan
Partners relationsrelevanta glädje	glädje, kärlek, stolthet	hybris	ambivalent upplevelse av glädje, ångest och rädsla för misslyckande
Partners relationsirrelevanta glädje	empatisk glädje, respekt, beundran	avundsjuka	ambivalent upplevelse av glädje, svartsjuka och rädsla för förlust

### *Stabilitet*

I anknytningsteorin finns ett antagande om att det existerar en grundläggande stabilitet i anknytningsstil utifrån resonemang om inre arbetsmodeller och anknytningsssystem (Zhang & Labouive-Vief, 2004). Davila, Burge och Hammen (1997) sammanfattar vad forskning visat i test-retestkorellationen över tid för anknytningsstilar: 0.5 - 0.7 hos Collin och Read (i Davila et al., 1997); 0.60 över 8 månader hos Scharfe och Bartholomew (1994) samt 0.7 över 4 år hos Kirkpatrick och Hazan (1994). Efter genomgång av egen och andras forskning fann Baldwin och Fehr (1995) att 30 % förändrade sin anknytningsstil över så kort tid som en vecka upp till flera månader. Baldwin och Fehr (1995) framhåller att det är uppenbart att graden av instabilitet inte är relaterat till tidsrymden som gått mellan mätningarna. Data från 2004 över vuxnas anknytningsstabilitet ger en blandad bild med test-retestkorrelationer på: 0.53/ 0.45/ 0.56/ 0.58. Semistrukturerade intervjuer gav högre stabilitet, i medel 0.64 för kvinnor och 0.73 för män. Således var anknytningsstil relativt stabil över en sexårsperiod, men karaktäriserades dock mer av fluiditet än av stabilitet (Zhang & Labouive-Vief, 2004).

Stabilitet i anknytningsstil är dock beroende av vilken anknytningsstil det handlar om. Otryggt anknutna är mindre stabila än trygga. Undvikande är mindre förändrings-

benägna än ambivalenta som har högst instabilitet (Baldwin & Fehr, 1995; Crowell, Treboux, & Waters, 2002). Detta kan bero på att undvikande personer genom sina strategier begränsar sin tillgång till anknytningsrelevant information. Det är förvånansvärt få ursprungligen trygga som blir otrygga. Detta tyder på att när väl trygg anknytning uppnåtts är den mycket svår att lära bort (Crowell et al., 2002).

Ett lågt test-retestkorrelation kan bero på 1) låg reliabilitet i mätningen; 2) instabilitet i begreppet, det vill säga en indikation på en grundläggande dynamisk egenskap hos representationerna; att de är mottagliga för förändring eller 3) både och (Zhang & Labouive-Vief, 2004; Scharfe & Bartholomew, 1994). Mer förfinade mätningar ger högre värden för stabilitet i anknytning, vilket tyder på att instabiliteten ibland speglar ickereliabla mätinstrument. Viss instabilitet speglar dock tveklöst en verklig förändring av anknytning över tid (Feeney, 1999).

Forskning har således visat att anknytning är relativt stabil, men graden av stabilitet är omdiskutabel. Vissa forskare ser det som att anknytning är måttligt stabil, medan andra tolkar tillgängliga resultat som bevis på en betydande instabilitet (Zhang & Labouive-Vief, 2004). Baldwin och Fehr (1995) resonerar kring att det går att likna tolkningen av stabilitetskorrelationerna som att glaset antingen är halvfullt eller halvtomt. Oavsett denna betoning råder bland forskarna konsensus om att det finns utrymme för förändring och fluktuationer i vuxen anknytningsstil (Zhang & Labouive-Vief, 2004).

*Vad bibehåller stabilitet.* Inre arbetsmodeller är mönster av förväntningar över hur andra kommer att reagera när en persons anknytningssystem aktiveras (Shemmings, 2006). Inre arbetsmodeller antas i enlighet med kognitiv teori vara mycket stabila eftersom den dominerande strategin för att ta in ny information är att assimilera den till det befintliga schemat snarare än att ackommodera schemat (Kirkpatrick & Hazan, 1994; Zhang & Labouive-Vief, 2004; Fraley & Shaver, 2002). Inre arbetsmodeller blir därmed grunden för att förstå stabilitet i anknytning. De vägleder förväntningar om tillgänglighet och hur troligt det är att den andre svarar an och styr attribution av andras beteende. Vilken tolkning individen gör visar vad denne tänker om andra och styr även beteende. Inre arbetsmodeller vägleder även vår uppmärksamhet och vårt minne så att inkommande information passar in i våra redan existerande modeller. Undvikande anknutna har en selektiv uppmärksamhet, bort från sådant som kan



aktivera deras anknytningssystem. Otryggt ambivalenta å sin sida har en selektivt uppmärksamhet mot hotande stimuli i omgivningen (Cassidy, 2000).

Kirkpatrick och Hazan (1994) beskriver mekanismer som förstärker stabiliteten i anknytning. De framhåller tre typer av person- miljö interaktioner som det finns empiriskt stöd för: proaktiva, reaktiva och evokativa processer. Proaktiva processer handlar om hur individer medvetet eller omedvetet själva väljer en miljö som bekräftar deras existerande antaganden. En partner som bekräftar ens förväntningar, även om de är negativa, föredras framför en som inte gör det. Genom denna process bidrar individerna själva till kontinuiteten i sin utveckling (Collin & Read 1990; Kirkpatrick & Davis 1994 i Kirkpatrick & Hazan, 1994). Bevisligen är relationer mellan en ambivalent kvinna och en undvikande man relativt stabila, om än inte så lyckliga, i och med att de ständigt bekräftar varandras inre arbetsmodeller (Feeney, 1999). Reaktiva processer avser hur mentala representationer av själv och andra vägleder individens uppmärksamhet och påverkar tolkningen av sociala händelser på ett sätt som bekräftar de existerande inre arbetsmodellerna (Kirkpatrick & Hazan, 1994). Evokativa processer syftar på det faktum att olika personer utlöser olika beteende hos sin omgivning. Det är exempelvis påvisat att undvikande personer kan utlösa ickestödjande beteende från sin partner vilket bekräftar den undvikandes syn på andra som oengagerade (Kirkpatrick & Hazan, 1994). Feeney (1999) kallar detta för ett självuppfyllande beteende.

### *Förändring*

Teoriinriktningarna som avhandlar förändring av anknytning kan delas in i tre förklaringsmodeller: 1. Kontextuella modellen, som handlar om förändring av arbetsmodeller som svar på situationer i livet, speciellt interpersonella händelser; 2. Social-kognitiva modellen, som utgår från att människan normalt har flera olika anknytnings-scheman tillgängliga och att dessa kan triggas i olika situationer; 3. Modellen för individuella skillnader, där det menas att individer med inkoherenta arbetsmodeller är mer förändringsbenägna än andra (Davila, Bradbury & Karney, 1999).

*Kontextuella modellen.* Bowlby utgick från att livshändelser och nya relationella erfarenheter som motbekräftar de existerande anknytningsrepresentationerna tenderar att orsaka förändring av anknytningsstil (Zhang & Labouive-Vief, 2004). Sådana

kontextuella faktorer kan vara relationens fungerande, livsövergångar, ålder och mognad, metakognition, terapi eller andra personligt meningsfulla erfarenheter.

*Relationsstatus.* Trots de krafter som verkar för stabilitet i anknytning inträffar förändringar när speciellt viktiga händelser motsäger existerande förväntningar. Ett exempel på det är att en tryggt anknuten som går in i en mycket negativ relation tenderar att bli otryggt anknuten; eller att en otrygg blir mer trygg när denne går in i en trygg och stabil relation (Feeney, 1999). Kirkpatrick och Hazan (1994) fann att separation från en partner resulterade i att många som tidigare klassats som tryggt anknutna blev otryggt anknutna. Undvikande som senare inledde en relation var mer troliga att senare beskriva sig själva som tryggt anknutna. Scharfe och Cole (2006) påpekar att Kirkpatrick och Hazans (1994) fynd tyder på att relationsförändring kan leda till förändring i anknytning. Varken Baldwin och Fehr (1995) eller Sharfe och Bartholomew (1994) lyckades visa att interpersonella livshändelser leder till en förändring. Davila et al. (1997) däremot, fann att romantisk kronisk stress var förbundet med en förändring mot otrygg anknytning över en 2-årsperiod. Ruvolo, Fabian och Ruvolos (2001) studie som inbegrep 301 par visade att relationserfarenheter som separation och konfliktundvikande var relaterat till förändring i anknytningsstil hos individerna. Kvinnor blev mer otrygga efter separationen och mer trygga av att vara tillsammans med en partner. De som stannade i relationen blev mer trygga och detsamma gällde för män som till en början karaktäriserades som otryggt anknutna. Studien av Ruvolo et al. (2001) hade mer statistisk power och var mer fokuserad än Bartholomew och Scharfes (1994) som inte fann något samband.

Ruvolo et al. (2001) framhåller att sambanden de funnit är signifikanta men effekterna små och påpekar att förändringarna i anknytning är subtila då det handlar om gradskillnader. Förändring i anknytning orsakad av en pågående nära relation är möjlig, men betydelsen av *en* relation kan vara liten. Under en kort relation kan en person gå från att vara högt fearful till måttligt, men det är inte troligt att individen förändras till att inte alls vara fearful. Snarare kan effekterna av en rad relationer vara kumulativ. Visst kan en individ erfara traumatiska eller inflytelserika relationer, men i allmänhet är de för korta för att större förändringar ska hinna inträffa (Ruvolo et al., 2001).

*Livsövergångar.* Livsövergångar som innebär att individer tar på sig nya sociala roller såsom att börja på universitetet, gifta sig och att få barn kan vara tillfällen då det finns möjlighet att utvärdera och omorganisera sina inre arbetsmodeller (Bartolomew & Scharfe, 1994). Att gifta sig är emellertid inte en förändringsfaktor i sig. Däremot visar Crowell et al. i sin studie (2002) att möjligheten och öppenheten för ny erfarenhet spelar roll i att underlätta förändring, medan begränsad tillgång till nya möjligheter är förbundet med att förbli otryggt anknuten. Sålunda var det de individer som hade högre utbildning, bodde hemifrån sina föräldrar och/eller bodde samman med sin partner innan äktenskapet som var mer benägna att bli tryggt anknutna. Detta pekar på att möjligheten till förändring ligger i sådana miljöer där individen kan utsättas för nya idéer, nya människor och nya relationer. Såväl fysisk som psykisk distans till föräldrar underlättar omkonceptualisering av barndomens anknytningsrelationer. När en person i relation till en annan erfar att förväntningarna, som var baserade på föräldra- barn erfarenheterna inte bekräftas, kan individen omorganisera sina uppfattningar om tillgänglighet och tillförlitlighet hos anknytningsfigurer (Crowell et al., 2002). Davila et al. (1999) har visat att äkta makar tenderar bli mer tryggt anknutna med tid, specifikt i att de blir mer bekväma med att vara beroende av andra och mindre oroliga för att bli övergivna. Att människor generellt uppvisar positiva förändringar i anknytningshänseende under de första gifta åren tyder på att det kan finnas flera interpersonellt framträdande livsfaser som kan leda till mer eller mindre stabilitet i anknytningstrygghet.

Exempel på en sådan livsfas är att ta examen. Scharfe och Cole (2006) fann individuella skillnader i hur människan anpassar sig till stressande livshändelser. Socialkognitiv forskning har påvisat att anknytningsrepresentationer vägleder oss i tolkning och reaktion på stressande händelser och att denna bias leder till att vissa individer blir mer resistent mot förändring under påfrestande perioder. Personen reagerar då på den stressande livshändelsen genom att använda sin dominerande anknytningsstil och är därmed mindre benägen att byta anknytning. Personer som upplever högre grad av obehag under övergången är mindre benägna att uppge en förändrad anknytningsstil (Scharfe & Cole, 2006).

*Metakognition och terapi.* En terapeutisk relation kan bidra till förändring av anknytning eftersom den kan leda till en förändring av inre arbetsmodeller. Detta sker

enligt Bowlby (i Cassidy, 2000) delvis på grund av att terapeuten fungerar som en ny anknytningsfigur som hjälper individen att bearbeta sina gamla problematiska modeller, både på ett direkt och indirekt sätt. Travis, Bliwise, Binder och Horne-Moyer (2001) mätte förändring av anknytningsstil hos klienter som deltog i tidsbegränsad dynamisk terapi. Efter behandlingen hade ett signifikant antal klienter bedömts förändrade från otrygg till trygg anknytning. Dessutom hade hela gruppen uppvisat signifikanta förändringar i riktning mot ökad anknytningstrygghet, vilket får ses som indikationer på generell bearbetning av relationella problem. Travis et al. (2001) fann signifikant fler trygga anknytningssteman i klienternas berättelser och ett minskat antal i fearful.

Apropå anknytningsförändring säger Sonnby- Borgström ”En annan väg till förändring tycks vara en individs förmåga att reflektera över sina erfarenheter” (Sonnby- Borgström, 2005, s187). En möjlighet att bryta den onda cirkeln av överföring av otrygga anknytningsmönster till nästa generation tycks enligt Fonagys studier (refererade i Sonnby-Borgström, 2005) vara att utveckla en förmåga att reflektera över sitt eget och andras inre mentala tillstånd. Även Bowlby menade att förändring är beroende av förmåga till självreflektion likaväl som av nya erfarenheter i livet. Arbetsmodeller kan förändras när individen kommer till ny förståelse av tidigare erfarenheter, speciellt anknytningsrelaterade sådana (Feeney, 1999) såsom sker vid metakognition, i terapi eller i egen bearbetning.

*Personlig mening.* Ett antal studier har undersökt den kontextuella modellen med blandade resultat. Dessa har fokuserat på specifika livshändelser och deras inflytande. Genom att göra det tenderar de missa den interaktiva effekten av en livshändelse. Den psykologiska betydelsen en livshändelse har för en person varierar ofta med hur personen tolkar händelsen och sättet han/hon hanterar den på. Detta sammantaget avgör vilken personlig betydelse det får (Zhang & Labouive-Vief, 2004). Davila och Sargent (2003) påpekar att det är meningen personer tillskriver en händelse snarare än den objektiva händelsen som kan förknippas med förändring av anknytningstrygghet. Storskalig förändring orsakas endast genom emotionellt betydelsefulla eller långvariga nya interpersonella erfarenheter (Davila et al., 1999).

A priori antaganden från forskarens sida om vad som utgör positiva eller negativa händelser ger metodologiska problem eftersom ett sådant angreppssätt ignorerar variationsrikedomen i hur erfarenheter upplevs. Den roll som den subjektiva meningens spelar i förandet av upplevelsen och tillbakablickandet på händelsen måste tas med i analysen (Pennel, 1993). Riessman (1989) har undersökt hur olika personer förstår sin erfarenhet av otrohet och skilsmässa och framhåller att vad som på ytan ser ut att vara samma livshändelse i verkligheten är mycket olika för olika individer. Detta fynd sätts av Riessman (1989) i kontrast till det angreppssätt som vanligtvis använts inom forskning, som utgår ifrån att livshändelser är objektiva fenomen.

Mening är med andra ord individens konstruktioner och sätt att uppfatta. Global mening rör en persons grundläggande antaganden och förväntningar gällande världen, och påverkar personens förståelse av det förflutna och förväntningar på framtiden. Situationell mening formas i interaktionen mellan en individs globala mening och omständigheterna i en specifik person- miljö transaktion. Exempelvis den betydelse en närståendes död får initialt och den mening personen senare tillskriver denna händelse erhålls utifrån personens globala mening. Den situationella meningen kan i sin tur påverka den globala. Processen där meningen av en enskild händelse integreras med den globala meningen kan resultera i varaktiga förändringar i den globala meningen (Park & Folkman, 1997). Anknytningsstil kan ses som en form av global mening vilken kan förändras som ett resultat av hur personen tolkar en enskild situation eller erfarenhet. Denna forskningsdiskussion tydliggör att personlig mening är nödvändig att ta i beaktande även inom anknytningsforskning.

*Ålder.* Zhang och Labouive-Vief (2004) fann i sin longitudinella studie en ålderseffekt. Människor blev mer trygga, mer dismissing och mindre ambivalenta med åldern. Klohn och John (1998, i Zhang & Labouive-Vief, 2004) föreslog att det åldersrelaterade fyndet vad gäller ambivalenta kan spegla ett utvecklingspsykologiskt fenomen. Yngre vuxna är beroende av signifikanta andra och sitt sociala nätverk för en känsla av själv och kontinuitet. Det är möjligt att när en person bli äldre och mognar framträder ett mer självständigt själv.

*Socialkognitiva modellen.* Socialkognitiv teori förklarar att hur en individ svarar på anknytningsenkäter speglar det relationella schema som i den stunden aktiverats,

snarare än en varaktig generell disposition. Exempel på sådan aktivering av scheman är att vuxna uppger olika anknytningsstilar i olika signifikanta relationer. De inre arbetsmodellerna har utvecklats utifrån flera interpersonella relationer och i olika kontexter. Baldwin och Fehr (1995) antar att en persons anknytningsstil fluktuerar med det för stunden aktiverade schemat på grund av utlösande faktorer i kontexten. Instabilitet och förändring speglar tillfällig aktivering av olika delar av anknytningsrepresentationernas hierarki. Vissa är centrala i hierarkin medan andra är mindre framträdande, men kan bli tillfälligt aktiverade om de triggas av faktorer i omgivningen. Viss stabilitet finns utifrån en individs kroniskt mest tillgängliga och föredragna relationsschema (Baldwin & Fehr, 1995).

*Sårbarhetsmodellen.* Davila, Burge och Hammen (1997) förklarar instabilitet i anknytningsstil som att vissa individer är mer förändringsbenägna på grund av sårbarhetsfaktorer, det vill säga att det föreligger individuella skillnader i mottaglighet för förändring. Davila et al. (1997, 1999) menar att det är vissa stabila faktorer snarare än förändrade omständigheter som gör människor sårbara för fluktueringar i anknytningsstil. Dessa stabila faktorer kan handla om tidigare erfarenheter som stör utvecklingen av en sammanhängande syn på själv och andra. I studien av Davila et al. (1999) om att ingå äktenskap visades att fruarnas anknytningsfluktuationer påverkades av deras nivå av stabila sårbarhetsfaktorer. Davila tolkar det som att dessa individer är osäkra på sin nivå av självvärde. Människor som är stabilt trygga eller stabilt otrygga är mer benägna att vara säkra på dessa nivåer (Davila et al., 1997). Dessutom har tryggt anknutna individer mer stabila mentala representationer än otrygga, vilket ger lite variation i självbild (Mikulincer, 1998). Sammanfattningsvis kom Davila et al. (1997) fram till att kvinnor som har en personlig historia av psykopatologi, familjehistoria med psykopatologi, stabila personlighetsstörningar och kommer från ickeintakta familjer med stor sannolikhet är otryggt anknutna i form av stabilt otrygga eller i form av anknytningsfluktuationer.

Att självrapporterade enkäter tenderar att visa låg överensstämmelse med intervjuer förklarar Davila et al. (1997) med de individer vars otrygga anknytning visar sig i instabilitet. En individ som inte uppger sig vara otryggt anknuten vid en viss tidpunkt, kan med en intervju som grund kanske klassificeras som otryggt anknuten.

*Integrerad förståelse av modellerna*

När vi frågar oss om en individ har förändrat sin anknytning är det viktigt att ha i åtanke vilka slags förändringar det kan handla om. De olika modellerna belyser skilda aspekter av förändringsbegreppet. Davila et al. (1999) sammanfattar skillnaderna: Modell 1: Den kontextuella modellen handlar om större genomgripande förändringar. Modell 2: Den socialkognitiva modellen ses bäst som en modell som förklarar tillfälliga fluktuationer. Huruvida det handlar om en egentlig förändring av anknytningsstil är oklart liksom om modellen kan appliceras på mer långvariga förändringar. Davila et al. (1999) påpekar att en upprepad aktivering av ett anknytningsschema som skiljer sig från det kroniskt aktiverade slutligen kan leda till en förändring i vad som blir kroniskt tillgängligt. Modell 3: Stabila sårbarhetsfaktorer betonar liksom modell 2 kortvariga fluktuationer.

Davila et al. (1999) efterfrågar inom forskningen ett mer multivariabelt angreppssätt när det gäller anknytningsförändring och har kommit fram till att modellerna tjänar på att integreras. Anknytningsförändring är både en produkt av interpersonella och intrapersonella faktorer. Såväl tidigare erfarenheter (sårbarhetsmodellen), nuvarande sinnestillstånd om relationen (socialkognitiva modellen) och erfarenhet med partnern (kontextuella modellen) påverkar hur tryggt anknutna individer upplever sig (Davila et al., 1999).

En annan fråga är vilken den genomgripande förändringens natur är. Forskningen hittills har mest varit inriktad på den kognitiva aspekten av anknytningsförändring via enkätundersökningar och inte inriktat sig på beteende och den emotionella sidan. Det innebär att forskare inte vetat om förändring enbart handlar om attityder och värderingar eller om förändring även kan knytas till beteendestrategier och socioemotionellt fungerade (Zhang & Labouive-Vief, 2004). Zhang och Labouive-Vief (2004) visade i sin studie att förändring i anknytning inte bara handlar om förändring i inre arbetsmodeller utan att det går att iaktta förändring via affektregleringsstrategier.

Det föreligger ingen forskning som undersöker stabilitet och förändring i ett integrerat perspektiv. Eftersom detta är ett outforskat område finns ett behov av att explorativt

undersöka en sådan möjlig integrering, som även tar hänsyn till förändring i affektreglering.

### *Syfte*

Det övergripande syftet med studien är att se modellerna för både förändring och stabilitet i ett integrerat helhetsperspektiv. Vi ämnar lyfta fram hur stabilitet och förändring i det enskilda fallet inte kan förstås genom användandet av endast en enskild modell utan måste förstås i sin helhet. Denna studie är ett försök till integrering av modellerna genom applicering på verkliga fall. Tidigare litteratur har uppmärksammat bristen i att anknytningsforskning inte undersökt den personliga meningens betydelse. Därmed kommer denna uppsats särskilt fokusera på den roll personlig mening fyller för upprätthållandet och skapande av förändring. Dessa övergripande syften ämnar vi uppnå genom:

1. Att göra en kvantitativ analys av hur genomgripande förändringar i anknytningsstil mellan aktuell och tidigare relation är kopplad till olika kontextuella förändringsfaktorer. Utifrån tidigare forskning är många olika kontextuella förändringsfaktorer tänkbara, såsom relationens fungerande, livsomställningar, ålder samt metakognition. Även om metakognition tydligt lyfts fram inom anknytningsteorin finns i stort sett inga studier gjorda kring fenomenet. Vi lägger därför vikt vid att utreda denna faktors betydelse för förändring. Utifrån att forskning visat att klienter blev tryggare anknutna av att genomgå terapi (Travis et al., 2001) är vår hypotes att metakognition är relaterat till större grad av förändring i trygg riktning.
2. Att göra en kvalitativ beskrivning av hur olika kontextuella förändringsfaktorer har inverkat för enskilda individer genom att lyfta fram belysande exempel och beskrivningar.
3. Att beskriva förekomsten av tillfälliga fluktuationer i anknytningsstilar och hur dessa kan förstås enligt den socialkognitiva modellen.
4. Att ge exempel på sårbarhetsfaktorer och beskriva hur dessa kan inverka på individens anknytningsstil. Vi ämnar här undersöka förekomsten av stabil labilitet utifrån sårbarhetsmodellen.
5. Att beskriva hur processer som har ett stabiliserande inflytande på individens anknytningsstil fungerar.



### Metod

Studien bygger på att genom intervjuer undersöka förändring och stabilitet i anknytning. Studien grundar sig på retrospektiva redogörelser samt beskrivningar av aktuell situation för intervjupersonerna. Vi valde att undersöka förändring och stabilitet i anknytning genom intervjuer snarare än genom en enkätstudie, eftersom den personliga meningen är svår att ta del av via enkätsvar. Studien bygger på en djupdykning i olika fall snarare än en stor mängd kvantitativa data. Intervjuerna används därmed för att få en mer ingående bild av fenomenen och på så sätt komma så nära verkligheten som möjligt.

#### *Urval och deltagare*

Då den teori arbetet utgått ifrån bygger på fyra olika anknytningstyper eftersträvades att i studien få med lika många representanter för var och en. Det var emellertid inte nödvändigt med exakt jämn fördelning över de olika kategorierna, då vi framförallt lade vikten på att få med några exempel på varje anknytningsstil. Vi utförde en enkätsscreening på fyra olika utbildningar: socionomprogrammet, läkarprogrammet, juristprogrammet och civilingenjörsprogrammet. Eftersom det eftersträvades att intervjupersonerna skulle haft möjlighet att stabilisera sig i studentlivet samt ha erfarenhet från två längre relationer gjordes valet att utföra screeningen på senare delen av utbildningarna. Kraven för att delta var att deltagarna måste ha en aktuell partnerrelation som varat minst ett år och dessutom haft ett tidigare förhållande. Detta för att kunna jämföra anknytningsstil i nuvarande och föregående relation.

Screeningen genomfördes under föreläsningstid. Enkäterna fylldes i på plats eller hemma och lämnades in en dag senare. Intervjupersonerna fick följande instruktioner: ”Vi kommer från psykologprogrammet och söker deltagare till en undersökning i vårt examensarbete. Det handlar om hur man fungerar i parrelationer och hur detta förändras eller inte. Om du vill delta innebär det att du fyller i ett formulär som tar tre minuter och eventuellt sedan blir kontaktad av någon av oss för en längre intervju som kommer att ta ungefär en timme och handla om hur du fungerat och nu fungerar i nära parrelationer. Kraven för att delta är att du måste vara i en relation som varat minst ett år och dessutom haft ett tidigare förhållande.”

Av de ca 200 personer som fick information om arbetet svarade 34 på screeningenkäten. Av dessa var 5 personer A (undvikande), 19 B (trygg), 7 C (ambivalent) och

3 D (fearful). Vi valde att göra intervjuer med 20 personer och kontaktade via telefon 5A, 7B, 5C och 3 D för intervju. En A hoppade av varpå vi kontaktade ytterligare en till intervjuperson med anknytningsmönster C. Slutgiltig fördelning var 4A, 7B, 6C samt 3D. Åldersmedelvärde var 25.4 år ( $SD=2.2$ ), med en könsfördelning på 5 män och 15 kvinnor.

### *Instrument och procedur*

*Screening.* Eftersom studien syftar till att undersöka anknytningsförändring valde vi en enkät där deltagarna klassar anknytningsstil på en kontinuumskala och som därmed kunde fungera som underlag för en diskussion om småskaliga förändringar. Kontinuummätningar är mer mottagliga för subtila förändringar än kategoriska mätningar, eftersom det går att mäta graden av varje anknytningsdimension för varje person (Ruvolo et al., 2001; Davila et al., 1999).

Enkäten som användes under screeningen är skapad av Bartholomew och Horowitz (1991) och översatt till svenska av Broberg (1996) (se bilaga A). Enkäten bygger på att deltagarna för varje anknytning klassar sig på en sjugradig skala från stämmer inte alls till stämmer mycket bra, samt att de avslutningsvis väljer den anknytningsstil som är mest typisk för hur de är som personer.

*Upplägg av intervju och kodning.* En intervjumall utformades för att genomföra semistrukturerade intervjuer, med utrymme för följdfrågor för att följa intervjupersonernas tankar och ta del av det personliga meningsskapandet (se bilaga B). Intervjufrågorna samt kodningsmallen som låg till grund för tolkningen av intervjuerna konstruerades utifrån studiens delsyften och bygger därmed på fem delar:

*Del 1. Förändring i anknytningsstil – kvantitativ analys.* Upplägget på denna del var att först mäta anknytningsstil i aktuell och tidigare parrelation genom att studera affektreglering enligt Mikulincer och Shavers modell (2003). För de sex olika typer av anknytningsrelaterade situationer som tas upp i modellen skapade vi sex olika scenarier där intervjupersonerna fick ta ställning till hur de skulle reagera känslomässigt, beteendemässigt och tankemässigt (se bilaga B, fråga 1a-6b). Frågorna ställdes en gång i relation till förre partnern och därefter en gång till i relation till nuvarande partnern. Kodningen av detta gjordes genom att i situation 1a-6b gradera i vilken mån

personens tanke, känsla och reaktion stämmer med: tryggt anknutna affektregleringsstrategier, affektregleringsstrategier knutna till anknytningsundvikande respektive affektregleringsstrategier knutna till anknytningsångest. Graderingen utfördes utifrån skalan: stämmer ej (0); stämmer i viss mån (1); stämmer väl (2). Genom kodningen skapades för varje individ en affektregleringstabell vilken åskådliggjorde anknytningsdimensionerna i varje scenarie. På så sätt kunde vi iaktta eventuella förändringar mellan relationerna. Det högsta möjliga antal förändringar en individ kan genomgå uppgår i tabellen till 36 stycken. I figur 2 illustreras hur en affektregleringstabell kunde se ut, där 1 står för föregående relation, 2 för nuvarande relation, T för trygg anknytning; AU för anknytningsundvikande och AÅ för anknytningsångest.

*Figur 2.* Exempel på en fingerad affektregleringstabell

Scenario	T1	AU1	AÅ1	T2	AU2	AÅ2
1	1	1	0	2	1	0
2	2	1	0	2	0	0
3	2	1	0	2	1	0
4	1	2	0	2	1	0
5	0	2	0	1	2	0
6	1	0	1	2	0	1

Ur affektregleringstabellen erhöles mått på nivåer av trygg anknytning, anknytningsundvikande och anknytningsångest i nuvarande och tidigare relation. Den nivå som låg högst för individen klassades som dennes dominerande anknytningsstil. De övriga identifierade anknytningsstilarna i affektregleringstabellen klassades som individens sekundära anknytningar. Exemplet i figur 2 hade tolkats som att individen både i föregående och nuvarande relation haft trygg som dominerande anknytningsstil, men med anknytningsundvikande som sekundär anknytning.

Sedan studerades förändring i anknytningsstil mellan aktuell och tidigare parrelation genom ett antal kvantitativa mått på förändringsgraderna i olika riktningar. Följande differensvariabler beräknades utifrån kodningen: Sammanlagd differens för att få ett mått på förändring oavsett riktning; Sammanlagd differens mot trygg för att få ett mått på förändringens riktning. För att beräkna dessa krävdes två andra förändringsvariabler: Differens mot trygg (DiffmotT) som beräknades genom sammanslagning av alla förändringar mot tryggare anknytning, det vill säga såväl enskilda minskningar av

anknytningsångest och undvikande som enskilda ökningar av anknytningstrygghet; Differens mot otrygg (DiffmotOT) som beräknades genom sammanslagning av alla förändringar i otryggare riktning, det vill säga såväl enskilda ökningar av anknytningsångest och undvikande som enskilda minskningar av anknytnings-trygghet. Sammanlagd differens beräknades därefter genom formeln  $\text{DiffmotT} + \text{DiffmotOT}$ , medan måttet Sammanlagd differens mot trygg beräknades genom formeln  $\text{DiffmotT} - \text{DiffmotOT}$ .

Därefter studerades hur förändring i anknytningsstil mellan aktuell och tidigare parrelation är kopplad till olika teoretiskt relevanta förändringsfaktorer. I intervjun frågade vi efter upplevd förändring i relaterandet till partnern samt vad denna förändring kan bero på (se bilaga B, fråga 7 och 8). Vi frågade också efter specifika kontextuella faktorer som upplevelse kring separation (se bilaga B, fråga 12, 13), livsövergångar (se bilaga B, fråga 15), reflektion och bearbetning (se bilaga B, fråga 9) och särskilt betydelsefulla erfarenheter (se bilaga B, fråga 14) för att fånga upp den personliga meningen. Utifrån svaren på dessa frågor kunde vi koda följande faktorer inverkan på förändring i anknytningsstil:

- a) Parrelationserfarenheter, som kodades utifrån definitionen: Upplevelse av förändring i relaterande knutet till nuvarande relationens varaktighet och utveckling, upplevelse av förändring relaterat till den nya partners personlighet, samt förändring relaterat till reaktioner på separationen från förra partnern.
- b) Livsövergångar, som kodades utifrån definitionen: Upplevelse av förändring knutet till någon av följande företeelser: flytta hemifrån/ihop, utbildning/examen och/eller att gifta/förlova sig.
- c) Metakognition, som kodades utifrån definitionen: Egen reflektion och medveten bearbetning av tidigare erfarenheter och sitt relaterande i förra förhållandet som resulterat i förändring i nuvarande förhållandet.
- d) Personlig mening, som kodades utifrån definitionen: Personligt meningsfulla erfarenheter, som intervjupersonen själv lägger stor vikt vid, och som kan knytas till förändring i relaterande.
- e) Ålder/mognad, som kodades utifrån definitionen: Upplevelse av förändring knutet till att personen har genomgått personlig utveckling och mognad sedan förra relationen.

I bedömningen av dessa faktorer inverkan användes en vidare definition av förändring för att rättvisande bedöma förekomsten av förändringsfaktorer. Vi såg behovet av denna vidare definition eftersom det upptäcktes att affektregleringskodningen inte helt överrensstämde med intervjupersonens egna utsagor om anknytning och förändring och inte heller alltid fångade upp det som i intervjun framkom om graden av sekundära anknytningar. En individ visade sig ofta ha mer av sekundära anknytningar än vad som visade sig i affektregleringstabellen. Med sekundär anknytning menar vi härmed de anknytningsmönster som ibland förekom hos individen men inte präglade dennes relaterande som den dominerande anknytningsstilen.

Denna integrerade bedömning av anknytningsstil och eventuell förändring tog hänsyn till: I första hand affektregleringstabellen; I andra hand enligt intervjupersonens egen utsaga (se bilaga B, fråga 7, 8 och 10), i de fall när personen uppgav en förändring eller betonade en anknytningsstil som inte syntes i tabellen; I tredje hand vad vi såg för anknytningsstil och förändring i personens berättelse. Det sistnämnda inföll när en person inte explicit uppgav en förändring, men det ändå framgick i berättelsen att en sådan skett. Denna vidare definition användes sedan i del 2 till 5 av studien.

Därefter kodades hur den integrerade bedömningen av anknytningsförändring kunde relateras till förekomst av kontextuella förändringsfaktorer i intervjun samt i vilken mån dessa faktorer stämde in på intervjupersonen. Graderingen utfördes utifrån skalan: stämmer ej (0); stämmer i viss mån (1); stämmer väl (2).

*Del 2. Förändringsfaktorer – kvalitativ beskrivning för enskilda individer.* Vi lyfte fram och försökte förstå illustrativa exempel på de kontextuella faktorer som undersökts i del 1. Intervjupersonernas utsagor analyserades i ljuset av anknytnings-teorier, där samtidigt den personliga meningen de själva lade in i berättelserna vägdes in. Förståelse erhöles genom att se till både intervjun som helhet och de enskilda utsagorna. Hänsyn togs till såväl vad intervjupersonerna själva ville framhäva och förmedla om sig själva och sin relation samt till hur intervjun upplevdes av oss.

*Del 3. Tillfälliga fluktuationer i anknytningsstil.* I denna del ämnade vi undersöka anknytningsfluktuationer som kan beskrivas med socialkognitiv teori (Baldwin & Fehr, 1995). I intervjuerna byggdes denna del huvudsakligen på diskussioner kring om intervjupersonerna upplever att deras anknytningsstil är situationsbunden, det vill

säga att olika situationer aktiverar olika anknytningsstilar (se bilaga B, fråga 11). Enkäterna från screeningen användes här som ett samtalsunderlag för att diskutera sådana fluktuationer. Vi kodade sedan intervju svaren som fluktuationer när vi fann situationer eller kortare övergående perioder, där vi kunde se att det schema som aktiverats inte var i linje med intervju personens dominerande anknytningsstil. Den socialkognitiva modellen utgår ifrån att det inte finns något som dominerande och sekundär anknytning, utan att all anknytning uttrycks i tillfälligt aktiverade scheman. För att kunna iaktta fluktuationer tolkade vi emellertid fluktuationer som uttryck av sekundära anknytningar, eftersom dessa var det enda vi kunde observera som tillfälligt aktiverade. Av intresse var även vad som hade utlöst fluktuationen.

*Del 4. Sårbarhetsfaktorer och förändring i anknytningsstil.* Sårbarhetsfaktorer som kan generera stabila fluktuationer (Davila et al., 1999) undersöktes via frågor om personens bakgrund och utsatta erfarenheter (se bilaga B, fråga 16, 17 och 18). Sårbarhetsfaktorerna som kodades var psykopatologi och föräldrars skilsmässa, utifrån Davilas forskning (1999). Dessutom valde vi att koda personligt meningsfulla utsatta erfarenheter för att fånga unika sårbarhetsfaktorer. Därefter undersökte vi om dessa sårbarhetsfaktorer gick att knyta till stabil labilitet (Davila, 1999).

*Del 5. Stabiliserande processer.* Utifrån tidigare forskning antog vi att tre olika processer kan ha ett stabiliserande inflytande. Vi utformade frågor som lyfte fram proaktiva, reaktiva och evokativa processer. De reaktiva processerna försökte vi få en bild av genom att utsätta intervju personerna för två fingerade scenarier (se bilaga B, fråga 19 och 20) och låta dem berätta de tankar som väcktes utifrån dem. Dessutom studerades stabilitet i förhållande till personlig mening. Vi iakttog för samtliga processer exempel på hur dessa fungerar.

- a) Reaktiva processer kodades utifrån definitionen: När det går att se att det schema som aktiveras är i linje med intervju personens huvudsakliga anknytningsstil.
- b) Proaktiva processer kodades utifrån definitionen: När det går att se att personen väljer partner som bekräftar den huvudsakliga anknytningsstilen (se bilaga B, fråga 21).
- c) Evokativa processer kodades utifrån definitionen: När det går att se att personen väcker reaktioner hos partnern vilka bekräftar personens huvudsakliga anknytningsstil (se bilaga B, fråga 22).

d) Personlig mening kodades utifrån definitionen: Personligt meningsfulla erfarenheter, som intervjupersonen själv lägger stor vikt vid, och som kan knytas till upprätthållande av huvudsaklig, respektive sekundär anknytningsstil. Personlig mening undersöktes via intervjun i sin helhet samt specifikt fråga 14 (se bilaga B).

*Intervjuproceduren.* Intervjuerna utfördes i samtalsrum respektive grupprum på Institutionen för psykologi i Lund och spelades in med hjälp av minidisc. Före varje intervju upprepades syftet med studien för deltagarna. De informerades om att intervjuerna spelades in, och att intervjumaterialet endast var till för författarnas bearbetning. Deltagarna fick också information om att intervjuerna avidentifieras och att ingen ska kunna identifieras utifrån eventuella citat i studien. Deltagarna erbjöds efter intervjun att få ta del av det färdiga arbetet genom mejlkontakt. Intervjuerna tog mellan 50 och 80 minuter. För att möjliggöra vidare analys transkriberades detta material.

*Kodningsproceduren.* Av intervjuerna kodades först sex stycken individuellt. För att få ett mått på interbedömarreliabilitet jämfördes sedan kodningarna. Interbedömarreliabilitet beräknades genom formeln  $(A-B)/(A+B)$  där A står för överensstämmande kodningssvar och B för avvikande kodningssvar. Avseende affektregleringskodningen blev interbedömarreliabiliteten 0.94 och för kontextuella förändringsfaktorer 0.93. Därefter kodades ytterligare sju intervjuer var av varje författare. Intervjuerna diskuterades för att få fördjupad förståelse av intervjupersonerna.

*Validitet.* För bedömning av begreppsvaliditet jämfördes dominerande anknytningsstil i nuvarande relationen enligt kodning av affektregleringstabellen och dominerande anknytningsstil uppgiven av intervjupersonerna med hjälp av Bartholomew och Horowitz (1989, översatta av Broberg, 1996) enkätklassifikationer i intervju-situationen. Att vi inte valde att jämföra med screeningsvaren beror på att ett flertal intervjupersoner i intervjun uppgav att de hade fyllt i screeningenkäten utifrån vänskapsrelationer, eller relationer överhuvudtaget och att de i dessa relationer upplevde sig ha andra anknytningar än till sin partner.

Några intervjupersoner uppgav att de var en blandning av två dominerande anknytningar och menade sig ha båda lika mycket. Då det inte heller framkom i intervjun

vilken av dessa som var mest framträdande valde vi att räkna den anknytning som var ofördelaktig för vår validitet. En intervjuperson som menar sig vara en B/C-blandning har vi exempelvis beräknat som C i validitetsbedömningen. För 70 % av individerna överensstämmer dominerande anknytningsstil enligt egen utsaga med vad vi funnit i affektregleringstabellen. För sex individer överensstämde inte klassificeringarna. Två individer betonade självständighet och kryssade därför i undvikande. För den ena av dessa två individer fanns det i intervjun vissa indikationer på undvikande beteende, men för den andre fanns det inga indikationer på detta varken i affektregleringstabellen eller i intervjun i sin helhet. En annan individ menade sig ha ambivalent anknytning enligt det muntliga enkätsvaret, vilket inte syntes i affektregleringskodningen eller i det övriga intervjumaterialet. Tre individer uppgav att de ligger nästan lika högt på trygg som på den anknytning de uppgivet ”stämmer bäst” medan affektregleringskodningen visade att de ligger högt på den otrygga anknytning de uppgett men ändå högre på trygg. I de fall där affektregleringskodningen skiljer sig från enkätklassificeringarna vad gäller dominerande anknytningsstil finns det alltså i de flesta fall indikationer på denna anknytningsstil i affektregleringskodningen. Slutsatsen är att affektregleringskodningen kan identifiera de relevanta anknytningsstilarna om än inte på rätt nivå.

*Statistik.* Kodningen av del 1 bearbetades statistiskt. Dataanalysen med SPSS, version 14, genererade korrelationer mellan differensvariabler, anknytningsnivåer och förändringsfaktorer. Dessutom beräknades beskrivande statistik för differensvariabler och förändringsfaktorer.



## Resultat

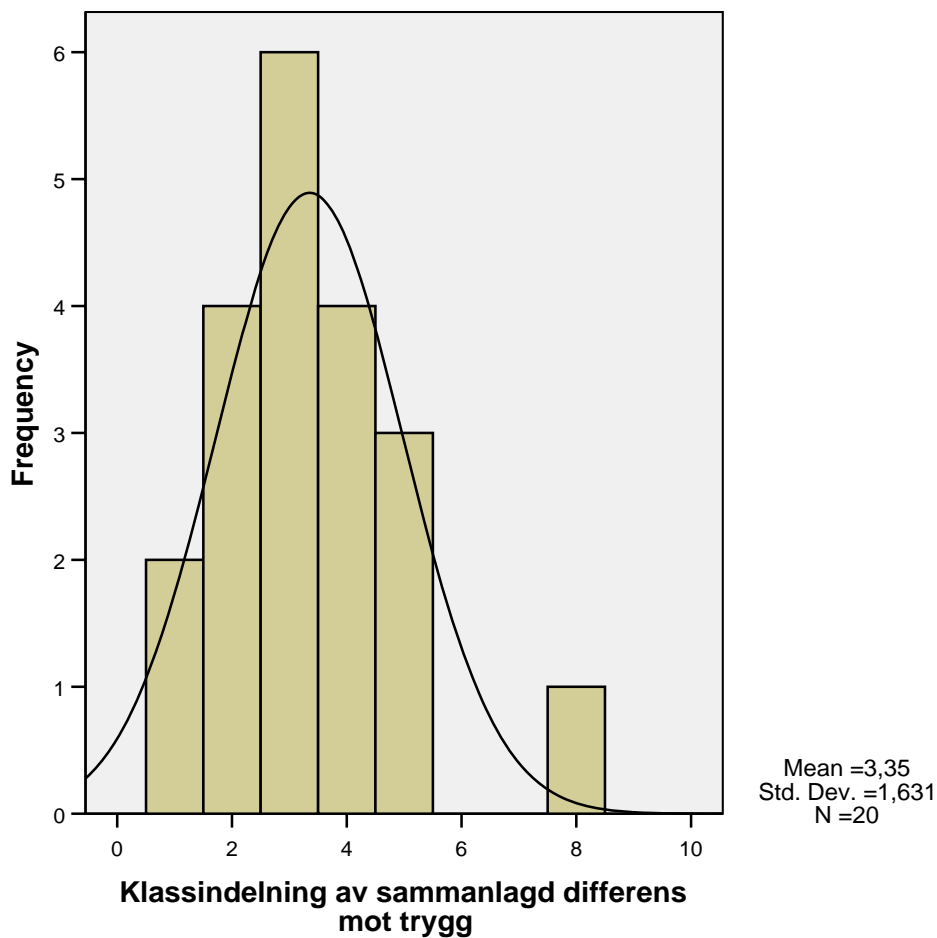
*Del 1. Förändring i anknytningsstil - kvantitativ analys*

Endast tre av tjugo individer förändrade dominant anknytningsstil varav två i trygg riktning. De kvantitativa variabelernas medelvärden och standardavvikelse redovisas i tabell 2. Antalet förändringar hos deltagarna i studien är i de flesta fall få. Även om intervjupersonerna har förändringar i såväl trygg som otrygg riktning är förändringarna i trygg riktning övervägande. I tabell 3 och figur 1 redovisas sammanlagd differens mot trygg. Förändringarna för sammanlagd differens mot trygg visar sig vara normalfördelade kring 1 till 3 förändringar i trygg riktning. En individs möjliga maximala förändring uppgår till 36 förändringar, antingen i trygg eller otrygg riktning. I tabell 3 åskådliggörs därmed att flertalet av individerna förändras i liten grad och sjuttio procent i trygg riktning.

*Tabell 2. Medelvärden och standardavvikelser på kvantitativa variabler. N:20.*

	M	SD	Möjliga värden
Anknytningstrygghet föregående relation	9.05	2.37	0 – 12
Anknytningstrygghet, nuvarande relation	10.70	1.75	0 – 12
Anknytningsundvikande, föregående relation	3.15	1.60	0 – 12
Anknytningsundvikande, nuvarande relation	2.0	1.97	0 – 12
Anknytningsångest, föregående relation	2.60	2.53	0 – 12
Anknytningsångest, nuvarande relation	2.55	2.52	0 – 12
Differens mot trygg	5.40	4.28	0 – 36
Differens mot otrygg	2.35	2.39	0 – 36
Sammanlagd differens mot trygg	3.05	4.90	-36 – 36
Sammanlagd differens	7.75	4.91	0 – 36

Figur 3. Klassindelning av sammanlagd differens mot trygg. N: 20



Tabell 3. Klassindelning av sammanlagd differens mot trygg. N: 20

Klassbredd = 3	Frekvens	Procent	Kumulativ procent
-5 - -3	2	10	10
-2 - 0	4	20	30
1 - 3	6	30	60
4 - 6	4	20	80
7 - 9	3	15	95
16 - 18	1	5	100
Totalt	20	100	

De kontextuella faktorernas inbördes rangordning för vilka som är viktigast för iakttaga förändringar erhöles utifrån en jämförelse av medelvärden, se tabell 4. Viktigast är relationens fungerande, därefter personlig mening, följt av metakognition och ålder/ mognad, samt slutligen livsomställningar.

Tabell 4. Medelvärden och standardavvikelser på kontextuella variabler N:20.

	M	SD	Möjliga värden
Relationens fungerande	1.60	.68	0 – 2
Livsomställningar	.65	.81	0 – 2
Metakognition	.90	.91	0 – 2
Personlig mening	1.30	.92	0 – 2
Ålder, mognad	.90	.97	0 – 2

Korrelationer mellan anknytningsnivåer, differensvariabler och förändringsfaktorer redovisas i tabell 5.

*Metakognition.* Hypotes: Metakognition är relaterat till större grad av förändring i trygg riktning. Hypotesen bekräftas då studien påvisar signifikant korrelation mellan sammanlagd differens mot trygg och metakognition, se tabell 5. Metakognition kan därmed förklara 23% av variansen i hur mycket individerna förändras mot trygg. Studien finner även en signifikant korrelation mellan differensen mot trygg och metakognition, se tabell 5, medan det inte påvisas någon signifikant korrelation mellan differensen mot otrygg och metakognition. Dessa resultat går i linje med det föregående fyndet.

Resultaten visar även på ett signifikant samband mellan anknytningsångest i föregående relation och metakognition, se tabell 5. Eftersom metakognitionen infaller i slutet av föregående relation, mellan de båda relationerna eller i nuvarande relation kan detta resultat indikera att anknytningsångest utlöser metakognition. Nivån av anknytningsångest i föregående relation kan förklara 34 % av variansen i metakognition.

Tabell 5. Korrelationer mellan anknytningsnivåer, förändringsvariabler och kontextuella faktorer

	Relationens fungerande	Livsom- ställningar	Meta- kognition	Personlig mening	Ålder Mognad
Anknytninstrygghet, föregående relation	-.378	.091	-.411	.041	.369
Anknytningstrygghet, nuvarande relation	-.283	.255	.112	.482*	.478*
Anknytningsundvikande föregående relation	.300	.002	.336	-.068	.078
Anknytningsundvikande nuvarande relation	.274	-.197	-.234	-.491*	-.248
Anknytningsångest föregående relation	-.069	-.151	.587**	.101	-.325
Anknytningsångest nuvarande relation	-.049	.150	.437	.084	-.364
Differens mot trygg	.310	.057	.577**	.234	-.053
Differens mot otrygg	.382	.066	.041	-.312	-.439
Sammanlagd differens mot trygg	.085	.018	.484*	.357	.167
Sammanlagd differens	.457*	.082	.523*	.052	-.260

\*. Korrelationen är signifikant för  $p < 0.05$ , \*\*. Korrelationen är signifikant för  $p < 0.01$ .

*Personlig mening.* Studien visar signifikanta förhållanden rörande personlig mening, se tabell 5. Vi fann en signifikant negativ korrelation mellan anknytningsundvikande i nuvarande relation och personlig mening, medan det inte föreligger någon korrelation mellan anknytningsundvikande i föregående relation och personlig mening. Eftersom det inte finns någon korrelation med anknytningsundvikande i föregående relation är detta resultat en indikation på att en erfarenhet med personlig mening föregår en minskning i anknytningsundvikande. Personlig mening förklarar därmed 24% av variansen i anknytningsundvikande i nuvarande relation. Studien finner vidare ett signifikant samband mellan trygg anknytningsnivå i nuvarande relation och personlig mening, men inte mellan trygg anknytningsnivå i dåvarande relation och personlig mening. Eftersom personlig mening knyts till förändring av

intervjupersonerna, indikerar detta resultat att personlig mening förklarar 23 % av variansen i erhållen grad av anknytningstrygghet. Sammanfattningsvis har personlig mening betydelse för högre nivå av trygghet (högre trygg anknytning och lägre anknytningsundvikande) i nuvarande relation i kontrast till tidigare relation.

*Övriga fynd.* Resultaten visar även ett signifikant samband mellan nivå av anknytningstrygghet i den nuvarande relationen och ålder/mognad medan det inte föreligger någon korrelation med trygg anknytning i föregående relation, se tabell 5. Ålder/mognad kan därmed förklara 23 % av variansen i erhållen grad av anknytningsstrygghet. Ytterligare fynd är ett signifikant samband mellan sammanlagd differens och relationens fungerande medan det inte föreligger signifikant samband med sammanlagd differens mot trygg, se tabell 5. Fyndet tyder på att relationens fungerande har betydelse för anknytningsförändring oavsett riktning. Relationens fungerande kan därmed förklara 21% av variansen i sammanlagd differens. Således illustrerar studien signifikanta samband för alla kontextuella faktorer förutom livsövergångar.

#### *Del 2. Förändringsfaktorer – kvalitativ beskrivning för enskilda individer*

I fjorton av tjugo fall stämmer den iakttagna förändringen i affektregleringskodningen med den integrerade bedömningen av anknytningsstil och förändring. De mindre förändringar som inte syns i affektregleringskodningen men som framkommer explicit och implicit i intervjupersonernas berättelser är få. I två av dessa sex fall rör det sig enligt intervjupersonen själv, om knappt märkbara skillnader. I fyra fall rör det sig dock om små men betydelsefulla förändringar. I två av fallen föreligger förändring i otrygg riktning knutet till personlig mening och i två av fallen rör det sig om förändring i otrygg riktning knutet till relationens fungerande.

I syfte att fördjupa förståelsen ges exempel på hur de kontextuella förändringsfaktorerna gestaltas för intervjupersonerna samt hur de påverkat anknytningsstil. I följande avsnitt används förkortningar för anknytningsstilarna där A står för undvikande-dismissing, B för trygg, C för ambivalent och D för undvikande-fearful.

*Relationens fungerande –Partnern.* Av tjugo intervjupersoner anger tretton att nuvarande partners personlighet är betydelsefull för hur de nu fungerar i relationen. För nio av dessa har den nuvarande partners personlighet påverkat anknytningen i

trygg riktning. Det beskrivs av en kvinna som att partnern är mer av en mogen man och mindre pojke. Han orkade stå ut med intervjupersonen när hon var osäker i början av relationen, vilket gjorde henne tryggare i relationen. En man berättar att den nuvarande partnern är något mer traumatisk, vilket bidragit till att han insett att han inte alltid behöver lägga skulden på sig själv då partnern mår dåligt. Ytterligare en intervjuperson beskriver att föregående partner inte hade så många gemensamma värderingar med henne som den nuvarande. Hennes nuvarande partner är även mindre beroende av henne i jämförelse med föregående, vilket har gjort att intervjupersonen blivit mindre undvikande i sitt relaterande.

Partnerns personlighet har vidare påverkat tre av intervjupersonerna i otrygg riktning. En kvinna berättar att hennes föregående partner var mer komplicerad och känslig, och eftersom hon inte vill vara med om samma sak igen betonar hon bestämt sitt oberoende och sitt A-relaterande. En annan intervjuperson beskriver att den nye partnern har egna problem, vilket gör henne mer osäker samtidigt som hon i relation till det upplever sig starkare, vilket kan förstås som ökad nivå av D-anknytning. Den nuvarande partnerns personlighet kan även påverka i dubbel riktning, det vill säga både mot trygg och otrygg. En kvinna beskriver det som att nuvarande partnern berör mer, vilket minskat hennes A-relaterande men samtidigt gör henne mer sårbar då hon fylls av rädsla att förlora partnern, vilket är ett uttryck för ökad anknytningsångest.

*Relationens fungerande- Relationsfas.* Sex intervjupersoner förklarar sin förändring i relaterandet till sin partner med att de blivit tryggare i relationen ju längre tid de varit tillsammans. De menar att det sker en utveckling i relationen och det är lättare att vara tillsammans då de lär känna varandra bättre. En kvinna beskriver det som att ”man växer fram med tiden, blir säkrare och vågar ställa krav”. En annan kvinna som tidigare haft C som huvudsaklig anknytning menar att man är mer beroende av vad den andre känner i början, men när man ha varit tillsammans länge så försvinner det för ”det får ju inte vara hela ens värld, liksom”.

Studien har även exempel på att ett längre förhållande kan påverka relaterande i otrygg riktning. En intervjuperson med inslag av A-relaterande beskriver att när ett förhållandet blir längre och man kommer närmare varandra, slutar det med att ”man vet allt om varandra och det finns inget intressant kvar”.

*Relationens fungerande- Separation.* Tre intervjupersoner berättar att separationen från deras föregående partner påverkat dem i otrygg riktning. En kvinna berättar att separationen var svår då partnern påstod att de inte hade ett förhållande medan intervjupersonen trodde att hon var älskad. Hon berättar att hon gav mycket av sig själv men att partnern inte hade velat ta emot det. I nuvarande relation vill intervjupersonen ha mycket bekräftelse på att kärleken är ömsesidig, men är samtidigt rädd för att lämna ut för mycket av sig själv, vilket tyder på att separationen påverkade intervjupersonen att senare relatera i enlighet med D-anknytning. Endast för en intervjuperson fyllde denna delfaktor en funktion i trygg riktning då separationen gjorde denne mer självständig.

Sammanfattningsvis är relationens fungerande den faktor som har haft betydelse för flest av studiens intervjupersoner vad gäller förändring i relaterande i en parrelation. Det är inte entydigt i vilken riktning relationens fungerande påverkar förändring i anknytning. Delfaktorn separation ser främst ut att orsaka förändring i otrygg riktning medan relationens utveckling och partnern främst förändrar i trygg riktning. Den illustrativa redogörelsen av relationens fungerande överensstämmer med studiens statistiska resultat som visar på att denna faktor har betydelse för anknytningsförändring oavsett riktning.

*Livsövergångar.* Tio av intervjupersonerna anger en upplevelse av förändring knutet till livsövergångar. För sex av dessa intervjupersoner har livsövergångar påverkat dem i trygg riktning. Att flytta ihop med partnern nämns av tre intervjupersoner som en livsövergång. De menar att samboskapet innebär att de får mer tid för varandra, lär känna varandras positiva och negativa sidor och att de kommer närmare varandra. En kvinna berättar emellertid hur hon blev starkare av att flytta ifrån sin före detta partner då det för henne innebar en större säkerhet i att hon kunde klara sig själv. Att flytta hemifrån ”och få sitt eget” har även påverkat förändring i trygg riktning för en intervjuperson. Två kvinnor tar upp hur äktenskap och förlovning har påverkat dem. De menar att de känner sig tryggare och en av kvinnorna uttrycker det som att ”det är bekräftelse på att det är detta.”

För tre av intervjupersonerna påverkade livsövergångar i både trygg och otrygg riktning. Här framkommer att samboskap kan innebära att relationen både blir svårare och lättare. En intervjuperson som blivit något mer A och samtidigt mer B uttrycker det som att: ”Det är svårare för att man inte kan fly undan, men det är bra för att man kan ta upp saker med en gång som inte känns bra...man har något tillsammans...man är ju mer ett vi när man bor tillsammans”. En kvinna med tydliga B- och C- mönster berättar att flytten ihop innebar att hon blev mer beroende och svartsjuk än tidigare, men att flytten samtidigt gav henne en trygghetskänsla, ”man är inte längre orolig för att det ska ta slut på en natt”.

En intervjuperson med inslag av C-anknytning skildrar emellertid hur flytten hemifrån påverkade henne i otrygg riktning. Hon menar att hon flyttade ifrån en trygghet och att hennes behov av närhet och bekräftelse därmed ökade. Hon har nu flyttat ihop och förlovat sig med sin partner och betonar vikten av deras nära relation och hur mycket den betyder för henne.

Sammantaget har livsövergångar påverkat sex intervjupersoner i trygg riktning, tre personer i dubbel riktning och en person i otrygg riktning. Detta resultat åskådliggör varför de statistiska bearbetningarna inte finner något samband mellan livsomställningar och olika förändringsvariabler. Faktorn livsomställningar verkar vara mer komplex och påverka i både trygg och otrygg riktning. Livsomställningar är också den kontextuella faktor som påverkat studiens intervjupersoner minst.

*Metakognition.* Egen reflektion och medveten bearbetning som resulterat i förändring i nuvarande förhållandet fann vi i tio fall. Av dessa förändrades åtta individer i trygg riktning. Det handlade om personer som tänkt och arbetat med vad de vill utifrån sin förra relation för att inte göra om gamla misstag. Det visar sig i att de talar om insikter och medvetenhet om sitt tidigare fungerande och kvarvarande mönster. Andra sätt att uttrycka sin metakognition är att ”ha härlett”, ”bearbetat”, ”ser sammanhangen och knyter ihop dem”. Flera personer uppger att de har funderat på sin uppväxt och hur det påverkat dem i sitt fungerande i parrelationer. En man skildrar att när han blev tillsammans med sin nuvarande partner började han rannsaka sig själv och härledde sitt fungerande till uppväxten. Han säger: ”När jag förstod att det var ett resultat av omgivningen kände jag att det kunde förändras”.



Ett antal personer berättar att de har samtalat med andra för att förstå sig själva. Det kan vara vänner, mödrar, kurator och terapeuter. En kvinna menar att hon avsatt tid till att finna sig själv. En annan uttrycker att hon tänkt mycket kring sina automatiska tankar. De två individer som beskriver betydelsen av att gå i terapi framhåller även att det är en fortgående process.

För två av intervjupersonerna betydde metakognition en förändring i otrygg riktning. Av dem berättar en kvinna att hon verkligen tänker till när hon ser att samma situationer uppkommer i den nuvarande relationen som i förra. Hon har kommit fram till att hon inte ska vara uppmärksamhetskrävande och klängig, vilket innebär att hon håller tillbaka sig själv av rädsla att bli sårad. Detta är ett exempel på hur metakognition påverkat en individ att fungera mer i enlighet med D- anknytning.

Metakognition har förändrat åtta av tio personer i trygg riktning. Intervjupersonernas exempel överensstämmer med de statistiska resultaten som visar att metakognition förändrar i trygg riktning. Vi finner även att det finns några verkligt tydliga exempel på det statistiska fyndet; att individer som hade anknytningsångest i förra relationen och i nuvarande relationen blivit tryggare även hade hög nivå av metakognition. Alla dessa individer hade emellertid inte lägre nivåer av anknytningsångest i nuvarande relationen.

*Personlig mening.* Personligt meningsfulla erfarenheter relaterat till förändring finner vi hos fjorton av intervjupersonerna. För tio av dessa intervjupersoner handlar det om förändringar i trygg riktning. För sex av intervjupersonerna avser den personliga meningen att de haft en period i livet när de varit själva och fått möjlighet att omvärdera synen på sig själv och andra. De flesta talar om att när de mellan relationerna fick tid för sig själva blev de säkrare. Det hänger samman med att de rest, fått bekräftelse av en annan person eller att de fått möjlighet att ta hand om sig själva vid sårbarhet. En kvinna berättar att hon i uppehållet mellan två relationer med samme man fick bekräftelse genom att han inte inledde ett nytt förhållande. För två personer gäller att de fått samma möjlighet att omvärdera synen på sig själv och andra via sin utbildning. Det framkom också exempel på andra slags erfarenheter som kan betyda mycket i de nära relationerna. För en intervjuperson handlar det om att båda i paret

drabbades av panikångest, vilket förde dem närmare varandra. En kvinna talade om hur viktigt det är att hennes familj accepterar hennes partner. Hon har erfårit att de accepterar hennes nuvarande på ett annat sätt än de gjorde med hennes tidigare, vilket har gjort henne tryggare. En särskild erfarenhet i den nära relationen är giftermål och har för en kvinna speciell betydelse utifrån hennes tro. En annan betydelsefull erfarenhet beskriven av en kvinna är ett missfall som fört henne och partnern närmare varandra. Det finns även exempel på hur närvaron av ett socialt nätverk har betydelse för grad av trygghet. En kvinna beskriver sig som mer beroende av sin förra partner då de var bosatta i hans hemland. I det nuvarande förhållandet ser hon sig som aningen mer självständig.

I den otrygga riktningen förändrades fem personer knutet till faktorn personlig mening. För en person handlar det om att hennes pappa nyligen avlidit och morfadern tätt inpå. Utifrån detta upplever hon att hennes manliga förebilder försvunnit och att nuvarande partnern därför har fått ta lite av en fadersroll. Hon flyttade från hemorten i anslutning till dödsfallen, vilket innebär att hon nu poängterar en stabil och trygg grund, "ett Vi". För två personer väckte separationen från förra partnern tankar rörande föräldrarnas skilsmässa respektive faderns död, vilket i sin tur aktiverade anknytningssångest. För en kvinna sätter närheten i äktenskapet igång en liknande process knuten till föräldrarnas skilsmässa. En annan kvinna har fått mer av anknytningsundvikande utifrån följande: Hon hade en längtan att vara fri och okontrollerad när hon flyttade hemifrån, vilket inte förverkligades i relation till hennes förra pojkvän. I sitt nuvarande förhållande har hon kunnat få utlopp för denna vilja till oberoende.

För tre av intervjupersoner spelade den personliga meningen in i förändringen mot både trygg och otrygg anknytning. Även en och samma situation visade sig kunna påverka en individ åt båda riktningarna. Exempel på detta är en av intervjupersonerna som berättar om en relation mellan de båda förhållandena. Hon träffade en man som gjorde henne upprörd och sårad, men hon reagerade med att ta skulden på sig. Efter denna erfarenhet tänkte hon att hon skulle hamna i underläge om hon var så beroende igen. På så sätt lärde hon sig i denna relation ett C-mönster som kan väckas till liv i den nya relationen, samtidigt som hon aktivt motarbetar detta mönster, det vill säga att hon agerar mer i enlighet med ett B-mönster.

Sammanfattningsvis förändrade personlig mening åtta av intervjupersonerna i enbart trygg riktning, tre i enbart otrygg riktning och tre i båda riktningarna. Detta resultat går delvis i linje med det statistiska resultatet som visar att personlig mening har betydelse för högre nivå av trygghet i nuvarande. Dock tyder de beskrivande exemplena på att personlig mening även verkar i otrygg riktning vilken hänger samman med att det personligt meningsfulla även kan handla om svåra erfarenheter.

*Ålder/mognad.* Tio personer uppger att de har en upplevelse av förändring knutet till att de har genomgått personlig utveckling och mognad sedan förra relationen. Nio av dessa har förändrats i trygg riktning. Det uttrycks som att ”man utvecklas med åren”, ”förändras över tid” eller att ”det handlar om en mognadskänsla”. En person menar att förr var hon mer egocentrisk och dramatisk och säger om den tiden ”man gör inte så kloka saker när man är ung”. En annan menar att hon och hennes förre partner då var så unga att de hade svårt att prata om känslor. Flera beskriver att de med åldern vet vad de vill i sitt liv, känner sig säkrare och mindre beroende, vilket beskrivs i ord som: ”I tonåren var man lite mer osäker.” En person beskriver att hon har blivit tydligare för sig själv med tiden. En man förklarar att han har kommit in i en annan livsfas då han omprioriterar. ”Man har kommit till den åldern då man vill stabilisera sig skaffa familj och barn, då jobbar man lite hårdare för det och så agerar man lite annorlunda.” Det framkommer även exempel på hur samhällets normer påverkar: ”...jag har varit väldigt blyg och tillbakadragen när jag var yngre...[det] kan man ju inte vara så, samhället kräver att man visar framfötterna...och det har väl gjort att jag vuxit upp och följt med dom normerna”. Detta berättar en individ med B-anknytning som betonar oberoende och därför har A som ideal.

En kvinna talar om sin ungdom som en tid då hon var mer inriktad på att hitta sin identitet och då var mer oberoende. Med åldern har hon ändrat värdering kring förhållanden och har större behov av att vara nära partnern.

Sammanfattningsvis har ålder och mognad påverkat nio av tio i trygg riktning, vilket överrensstämmer med det statistiska fyndet som visar att mognad är relaterat till högre nivå av anknytningstrygghet.

*Del 3. Tillfälliga fluktuationer i anknytningsstil*

Intervjupersonerna reagerar huvudsakligen med sin dominerande anknytning som för våra intervjupersoner rör sig om trygg anknytning, med undantag för en individ som har fearful som sin dominerande anknytning. Sex individer tycker inte att de varierar i hur de reagerar. Dock kan vi för fem av dessa finna situationer i intervjun där de inte reagerar i enlighet med sin dominerande trygga anknytningsstil utan med sin sekundära. Övriga fjorton intervjupersoner tycker att deras anknytningsrelaterade reaktioner kan variera med särskilda situationer, då otrygga anknytningsmönster framträder. I ett av dessa fall rör det sig även om tillfälliga uttryck av sekundär trygg anknytning. Detta kan tolkas som att olika anknytningssscheman triggas av olika situationer. I vissa av dessa situationer har individerna skapat en individspecifik förståelse av situationen utifrån tidigare erfarenheter, vilket vi kallar personlig mening. Andra förklarar mer hur deras relaterande varierar med humör- eller hormonsvängningar. Några tar upp tillfälliga skillnader i fungerande knutet till tiden kring separationen från föregående partner. Nedan följer belysande exempel på dessa slags situationer.

*Personlig mening och fluktuationer.* En intervjuperson uppger att så fort det blir lite intimt så framkommer mycket osäkerhet hos henne med rädslor och skuldkänslor, och hon talar om en period i det nuvarande förhållandet då hon tänkte att hon måste göra slut. ”Det handlar om att när det kommer för nära måste jag ta ett steg tillbaka långt och sen närma sig igen.” Samma reaktion uppkommer i en situation när hon får panikångest. Partnern får då gärna vara där men inte nära henne. Att detta är en tydlig D-reaktion framkommer i ljuset av samma slags reaktion på pappans död. Hos en av individerna har föräldrarnas nyligen inträffade skilsmässa aktiverat ett otryggt D-schema, som triggas i situationer när hon intensivt känner att hon älskar sin partner. Då kommer tankar om rädsla för förlust. Rädslan och oron beskriver hon som situationsbunden. ”[Det är] läskigt att vara beroende för då blir man också så sårbar.” Det finns dessutom uppenbara exempel på tillfällig aktivering av C-schemats anknytningsångest, i situationer då intervjupersoner sårar sin partner: ”...kommer hon att lämna mig nu?”. Samma typ av schema har aktiverats hos en intervjuperson som tar tillbaka vad hon säger till sin partner, och lägger det på sig själv för att inte riskera förlust ”..bättre att jag är ledsen än att han är det” . Det finns även flera exempel på tillfällig aktivering av A-schema, genom avundsjuka på partnerns framgång: “varför

går det alltid så bra för honom och inte för mig?” En annan säger att när det går dåligt på jobbet kan det vara svårt att glädjas åt partnerns framgång: “Det kan kännas lite kränkande om min flickvän får mycket mer komplimanger på sitt arbete än mig liksom.”

*Hormon och humör.* Många intervjupersoner berättar att de ofta reagerar annorlunda på grund av faktorer som hormon- och humörsvängningar relaterade till yttre påfrestningar så som skola, jobb och examensarbete. En intervjuperson tar upp hur menscykeln påverkar henne att få sämre självförtroende och vara mer beroende. En annan uttrycker sig vara ”jobbigt beroende” som en reaktion på en ansträngande dag i skolan då hon får sämre självförtroende. Ytterligare en C-reaktion knutet till påfrestningar i skolan beskrivs av en av intervjupersonerna som att hon har närmare till ilska. Hon menar att det är ett sätt att testa gränser för hur arg hon kan bli utan att han lämnar henne. I studien framkommer även exempel på tillfällig aktivering av A-schema knutet till provningar under dagen. En individ uppger att han i en sådan situation helst vill vara för sig själv och då inte blir lika kärleksfull gentemot partnern.

*Separation.* Flera intervjupersoner uppvisade i samband med separationen från föregående partner tillfällig aktivering av A-schema. Kring separationen ville de känna sig oberoende relationen och inte bli berörda, vilket visar sig i att de i slutskedet inte ville dela saker med partnern och distanserade sig till om ifall de sårat partnern. Samma A-schema tog sig uttryck efter uppbrottet i att de festade mycket med kompisar, ”la locket på” eller helt enkelt kände lättnad över att inte vara beroende av någon.

#### *Del 4. Sårbarhetsfaktorer och förändring i anknytningsstil*

*Sårbarhetsfaktorer.* Resultaten påvisar förekomst av sårbarhetsfaktorer. Föräldrars skilsmässa gäller för elva av intervjupersonerna, medan psykopatologi är aktuellt som sårbarhetsfaktor för två individer. Fem individer anger inga sårbarhetsfaktorer och en person menar sig inte ha påverkats av sin sårbarhetsfaktor. Den sårbarhetsfaktor som får mest utrymme är personligt utsatta situationer, eftersom det visar på hur upplevelse och tolkning av vitt skilda erfarenheter kan få konsekvenser för anknytning.

Fem intervjupersoner har erfarenheter av att betydelsefulla andra, som inte tillhör familjen, uttalat sig negativt om dem som personer. Dessa utomstående personer var idrottslärare, vänner och klasskamrater. En kvinna beskriver hur hon på mellanstadiet upplevts som efterhängsen av några flickor och att detta togs upp på klassråd inför hela klassen. Hon har insett att det påverkat henne i att hon är rädd att bli nobbad när hon tar kontakt eftersom hon tror att hon kan upplevas som efterhängsen. Fyra personer tar upp negativa erfarenheter med sin före detta partner. Erfarenheter från familjen är emellertid den sårbarhetsfaktor som av intervjupersonerna nämns i störst utsträckning. I flera fall rör det sig om negativa erfarenheter av fadersfigurer, att pappan är frånvarande, bråkig, alkoholiserad, eller att de har dålig kontakt. Skilsmässa beskrivs som en särskilt svår upplevelse i tre fall. Erfarenheter av att den ene föräldern avlider tas upp av tre personer. Misshandel i familjen nämns ytterligare som en sårbarhetsfaktor av en person.

*Stabil labilitet enligt sårbarhetsmodellen.* Enligt sårbarhetsmodellen (Davila et al., 1997; Davila et al., 1999) kan en person få en ständigt flukturerande anknytning på grund av sårbarhetsfaktorer i livet. Vi kan bara hitta två tydliga exempel på denna stabila labilitet. Den intervjuperson som har flest sårbarhetsfaktorer är också den som tydligast visar sig ha stabilt labil självkänsla och anknytning. Hennes enda kvarvarande förälder dog för några år sedan, vilket ledde till att hon bodde ensam och inte hade något socialt nätverk. Då hon blev hembjuden att bo hos några släktingar slutade det med att hon blev sviken av dem. Hon hade tidigare blivit mobbad under lång tid och haft svårt att få kompisar. I sitt tidigare förhållande blev hon lämnad och fick höra att partnern inte var intresserad av henne. Hon säger själv om dessa erfarenheter att "Det är ju den här förlusten [av föräldern] så klart som gör att man inte har den här...att man inte har sin grundtrygghet och då blir man ju utsatt...Man har ju med sig något i bagaget". Den ständiga labiliteten yttrar sig i att hennes självbild varierar. Hon beskriver sitt bekräftelsebehov samtidigt som att hon är rädd för att bli beroende och lämna ut sig. "Jag har två bilder av mig själv, Dels är jag väldigt kaxig och övertygad om att jag är smart och vet bäst, sen så.... jag har dåligt självförtroende på just det planet, att veta att jag är snygg och att han vill ha mig".

Den andra intervjupersonen som förefaller ha labilitet i relaterandet berättar att hennes pappa dog när hon var åtta år. Efter det fick inte hennes mamma krama eller komma

nära henne, vilket förefaller vara en D-reaktion. När hon var tio år sa en kille till henne att hon var ful och hon kände sig samtidigt väldigt osynlig. Hon hade känslan av att hon inte var speciell och var inställd på att ingen skulle vilja ha henne och planerade därför redan som tioåring att göra karriär och leva ensam hela livet. Intervjupersonen förklarar att det dag från dag kan variera mycket kring att hon mår väldigt bra eller är mycket sur, och förfaller liksom exemplet ovan ha en instabil självbild. När hon mår bra är det inga problem att vara nära partnern, men när hon mår dåligt förlägger hon orsaken till förhållandet vilket väcker hennes största rädsla, att hon ska sluta tycka om sin nuvarande och göra slut med honom. Denna intervjupersons labilitet kan förstås i ljuset av hennes sårbarhetsfaktorer som förutom barndomsåren även bestod av suicidhotelser från föregående partner vid separation.

*Känslighet för otrygg anknytning.* I övriga fall kunde dock konstateras att sårbarhetsfaktorerna har gjort intervjupersonerna känsliga att reagera med sekundära otrygga anknytningsmönster. Förståelsen av hur sekundär anknytning uppkommit gick därmed att knyta till personens sårbarhetsfaktorer. Ett exempel på detta är en man som beskriver att han har ”eliminerat sin plats på jorden” när han blev språkrör mellan föräldrarna efter deras skilsmässa och därmed inte tog plats själv. En annan utsatt erfarenhet var då en tjej som intervjupersonen var förälskad i på gymnasiet kommenterade att han är en som man bara är kompis med. Bland annat dessa erfarenheter har gjort honom osäker på sig själv, sitt självvärde och hur mycket plats han får ta. Han har därmed en känslighet att reagera i enlighet med C-mönster. Det andra belysande exemplet på känslighet för sekundära anknytningsmönster är en kvinna med erfarenhet av bland annat spruckna vänskapsförhållanden i elva- till tolvårsåldern vid tiden för föräldrarnas skilsmässa. Hon menar att hon ibland har låg självkänsla, och då har större behov av närhet och bekräftelse.

#### *Del 5. Stabiliserande processer*

Vi finner exempel på upprätthållande av anknytningsstil genom reaktiva, proaktiva, och evokativa processer samt personlig mening, vilka redovisas i följande avsnitt.

*Reaktiva processer.* Vi finner flera exempel på reaktiva processer, det vill säga när det går att se att det schema som aktiveras är i linje med intervjupersonens huvudsakliga anknytningsstil. De har bedömts utifrån vilka tankar som uppkommer hos

intervjupersonerna på de två fingerade scenarierna och hur vi kan förstå detta utifrån ett anknytningsschema.

*Huvudsakligt trygg anknytning.* De med trygg anknytning tolkar de fiktiva situationerna i fråga 19 och 20 i intervjumallen med utgångspunkt i att de litar på sin partner och att det finns naturliga förklaringar till varför han eller hon inte dyker upp. De lägger inte någon illvilja hos partnern eller någon skuld på sig själva. Tretton personer visar tydliga exempel på entydigt trygga tolkningar. Exempel på dessa är att partnern har gått in i någon annan intressant affär, glömt tiden, fastnat på arbetet, stött på något hinder på vägen eller att det har uppstått ett missförstånd.

*Huvudsakligt otrygg anknytning.* En individ med huvudsaklig anknytning fearful reagerar med både anknytningsångest och anknytningsundvikande. Hon berättar att hon blir hysterisk och rädd då han inte svarar i telefon och inbillar sig att han har dött. Hon upplever det påfrestande när hon hör ambulanssirener och samtidigt inte vet var han är. Samtidigt talar hon om att hon blir förbannad över att han inte hör av sig och lägger skulden på hans personlighet.

*Blandad anknytning.* Två av de intervjupersoner som har en blandning av B- och C-anknytning reagerar också i enlighet med denna blandning på fråga 19 och 20. De beskriver dels oroliga tankar som att partnern har blivit påkörd eller överfallen (C), dels att han har blivit sen på grund av något ofarligt hinder så som att han fastnat på jobbet i något möte eller gått in i någon rolig affär (B). De tar upp att de litar på partnern, men att det finns en ständigt närvarande rädsla för förlust och att de känner båda dessa känslor lika mycket.

Två individer med blandad anknytning reagerar enbart utifrån sin otrygga anknytning i dessa situationer i och med att de ger uttryck för sin anknytningsångest. Den ene uttrycker det som att katastroftankar framträder och att det handlar om ”stor skräck för förlust”. Den andre uttrycker samma rädsla genom tankar om att det har hänt partnern något, att han är död eller skadad.

*Sekundär otrygg anknytning.* I några fall framträder sekundär anknytningsstil i svaren på de reaktiva frågorna 19 och 20. De individer som har hög nivå av anknytnings-



ångest gör liknande tolkningar som individerna med blandad anknytning, det vill säga att partnern dött, att han är med någon annan eller att han har glömt henne och att hon därmed inte betyder någonting. Samtidigt visar sig dessa individers dominerande trygga anknytning, eftersom de säger att de lika gärna skulle kunna tolka situationen som att det finns naturliga förklaringar.

*Proaktiva processer.* När det går att se att intervjupersonens val av partner bekräftar dennes huvudsakliga anknytningsstil har detta tolkats som att det rör sig om proaktiva processer. Fem av intervjupersonerna ser inget särskilt mönster i sina val av partners.

*Trygg anknytning.* Åtta personers berättelser om val av partners kan förstås som upprätthållande av trygg anknytning genom proaktiva processer. Dessa partners beskrivs som lugna, snälla, trygga, ordentliga, socialt kompetenta, ansvarstagande, sakliga, jordnära och oftast äldre. En intervjuperson framhåller att hon har valt killar som är jämna i humöret och kan balansera hennes egna svängningar i humöret. Två av intervjupersonerna beskriver liknande proaktiva processer som upprätthåller såväl trygg som otrygg anknytning. En av dessa beskriver det som att han har valt kvinnor som varit uppmärksamma på honom och förstått honom. Det innebar att de förstått honom trots att han inte gett uttryck för de känslor han har inom sig. Han har därmed kunnat vara trygg med dem, men också bibehålla sitt osäkra mönster eftersom han inte behövt ändra sig och ta plats.

*Otrygg anknytning.* Studien finner fyra exempel på proaktiva processer som upprätthåller otryggt anknytningsmönster. Två exempel berör tidigare mönster i val av partner som inte föreligger längre. En kvinna berättar att hon tidigare i livet valt killar med problem för att själv få bekräftelse när hon hjälpte dem. Hon menar att detta stabila beteende i valet av killar hade med självkänslan att göra.

Det ges även exempel på hur otrygg anknytning i nutid upprätthålls via proaktiva processer. En kvinna menar att hon är van vid att ha någon som är borta mycket, eftersom hon växte upp med en pappa som levde ett sådant liv. Hon har valt en partner som veckopendlar och menar att hon känner igen situationen. Samtidigt som hon inte är nöjd med det så accepterar hon det. Detta är ett mönster där någon som betyder

mycket för henne distanserar sig, vilket upprätthåller ett C-mönster för henne, som emellertid inte är hennes dominerande anknytning. En kvinna vars proaktiva process upprätthåller hennes dominerande otrygga anknytning berättar att de partners hon valt liksom henne är rädda att lämna ut sig och har svårt att berätta vad de känner. Detta är ett mönster som skapar både osäkerhet och frustration över att inte komma den andre tillräckligt nära.

*Evokativa processer.* Vi finner i intervjumaterialet flera exempel på evokativa processer, det vill säga hur personen väcker reaktioner hos partnern vilka bekräftar personens anknytningsstil. Vissa av intervjupersonerna ger exempel på evokativa processer för såväl dominerande trygg som sekundär otrygg anknytning. De kan beskriva både positiva och negativa spiraler som sätts i kontrast till varandra. En kvinna menar att en dag när hon ser sig som attraktiv och har en positiv bild av sig själv påverkar det hennes partner att uppleva henne som mer attraktiv. Hon känner sig därmed i sin tur mer attraktiv. När hon har en negativ självbild uppkommer på samma sätt en negativ spiral.

*Otrygga sekundära anknytningsstilar.* I fem av intervjupersonernas berättelser finns exempel på tillfälligt aktiverade otrygga anknytningsmönster som kan förstås som evokativa processer. Två kvinnor pratar om situationer som liknar varandra. Båda talar om situationer där de utifrån sin egen osäkerhet blir klängiga, på vilket partnern reagerar med att dra sig undan, vilket i sin tur orsakar mer osäkerhet hos intervjupersonerna. Den ena av berättelserna handlar om en situation där kvinnan fått panikångest och hade ett oerhört behov av partnern, vilket är ett C-mönster. Partnern distanserade sig dock, på vilket hon reagerade genom att vilja ha mer och mer av honom och att han skulle ordna upp hennes liv: "Du är mitt allt, jag skulle inte kunna leva utan dig." Efter ett tag tänkte hon emellertid efter och rannsokade sig själv. En man berättar om en evokativ process som sätts igång utifrån att han har gott självförtroende och känner sig stark som person. Då det går bra för honom och inte lika bra för partnern reagerar hon med att inte vilja komma och berätta om jobbiga saker och vara svag inför honom. Det resulterar i att han tappar förtroendet och reagerar med att vilja lämna relationen. Detta menar vi är ett exempel på en evokativ process som upprätthåller anknytningsundvikande. En annan man förklarar att hans osäkra C-beteende, i det att han har svårt att känna saker, väcker osäkerhet hos

partnern. Han försöker då mildra hennes osäkerhet på bekostnad av sig själv genom att säga något han inte riktigt står för eftersom han vill göra henne till lags. Detta kan till exempel vara att visa hur mycket han tycker om henne fastän han inte känner så mycket vid det tillfället. En kvinna med påtaglig anknytningsångest berättar om en situation som kan förstås som en evokativ process. När hon har haft dåligt självförtroende och berättat om det för sin partner har han sedan senare i bråk nämnt detta till hennes nackdel i syfte att sårta. Hon blir då väldigt ledsen och får ångest eftersom hon är rädd att bli lämnad. Processen sätts igång av hennes C-mönster som förstärks av partners beteende. Dessutom drar kvinnan slutsatsen av denna erfarenhet att hon inte kan lämna ut sig så igen, vilket visar hur denna evokativa process upprätthåller ett D-mönster.

*Personlig mening.* Flertalet av intervjupersonerna förklarar stabilitet i anknytning med vad de fått med sig från familjen både i form av värderingar och erfarenheter. Det finns även exempel på hur stabilitet är relaterad till annan personlig mening.

*Familjrelaterad stabilitet.* Några av intervjupersonerna berättar att de är uppvuxna i kärnfamilj och att deras föräldrar varit tillsammans länge, vilket gör att de bär med sig en bild av en trygg varaktig relation. En kvinna berättar att hennes föräldrars inställning till de tuffa perioder som de varit med om i sin relation påverkat henne. Hon har därifrån en värdering om att det gäller att kämpa i en relation och söker inte passion utan långsiktig trygghet. En man berättar om vikten av trohet i sin familj som uppkommit som reaktion på hans farfars otrohet. En kvinna omtalar att hon har med sig positiva bilder av föräldrarnas relation innan det tog slut. En annan tar upp att modern fungerar som en förebild i att hon klarar att ta hand om sig själv. En man förklarar att erfarenheter av att växa upp med enbart mamma och syster har lärt honom att uttrycka känslor. Han menar att han kan gråta och känna sig trygg i det.

Negativa familjeerfarenheter har verkat upprätthållande för otrygga anknytningsmönster. De omständigheter som tas upp är följande: misshandel i familjen; att flera personer avlidit både i och nära familjen; bråkig relation med styvförälder; upplevd ensamhet utifrån att pappan, som stod intervjupersonen närmast, varit mycket frånvarande i jobbet samt slutligen konfliktundvikande.

*Stabilitet relaterad till annan personlig mening.* Några intervjupersoner tar upp andra personligt betydelsefulla erfarenheter som haft en upprätthållande funktion för deras anknytning. En man berättar om hur han bär med sig en upplevelse från en kurs. Där erfor han bekräftelse av kursare, vilket gjorde honom säker, öppen och självständig. En annan man lyfter fram hur erfarenheter från en rättsal kan verka stabiliserande på trygg anknytning. Minnena av denna händelse har blivit personligt betydelsefulla för honom, eftersom han vid det tillfället ändrade inriktning på sitt liv. Två personer framhåller sin gudstro där den ena säger att det har gett beredskap och trygghet. Tron speglas i deras syn på att äktenskapet ska hålla och vikten av öppenhet och ärlighet i relationen. En av dessa kvinnor menar att ”det ska vara så fantastiskt bra innan jag gifter mig”. För henne är rädslan för separation hägrande, eftersom hon inte vill upprepa föräldrarnas separation, vilket tyder på viss grad av anknytningsångest. Exemplet visar att personlig mening kan upprätthålla såväl otrygg som trygg anknytning inom en och samma individ.

## Diskussion

### *Del 1. Förändring i anknytningsstil – kvantitativ analys*

Resultatet påvisar att de flesta individer genomgår små förändringar i anknytningsstil från en relation till en annan. Det överensstämmer med vad tidigare forskning visat, att anknytningsförändring mest rör sig om små gradskillnader. Det förefaller i resultatet som att förändring oftast sker i trygg riktning. Det går i linje med Crowell et al.'s (2002) fynd att uppnådd trygg anknytning är svår att lära bort.

Att endast 15 % av individerna i denna studie förändrade sin dominerande anknytningsstil är anmärkningsvärt om det jämförs med tidigare forskning som visat på att genomgående ca 30 % förändras. En möjlig förklaring är att vår affektregleringskodning kan ha missat att fånga viktiga förändringar. En annan förklaring är att deltagarna i studien nästan enbart hade trygg anknytning som dominerande anknytning i förhållande till sin partner, och att de således inte är lika förändringsbenägna. Det faktum att gruppen i sig bestod av övervägande tryggt anknutna kanske kan hänga samman med att det mestadels varit trygga individer som valt att svara på enkäten och utsätta sig för intervjusituationen. Det kan ses som ett problem att vi inte fick den spridning över olika anknytningsstilar som vi eftersträvade. Det kan emellertid förklaras med vad som framkom under intervjuerna; att intervjupersonerna svarat utifrån vänskapsrelationer, eller relationer överhuvudtaget och att de i dessa relationer upplevde sig ha andra otrygga anknytningar än i förhållande till sin partner.

Hypotesen om att metakognition är relaterat till större grad av förändring i trygg riktning bekräftades. Detta resultat är betydelsefullt då det belyser vikten av att bearbeta sina erfarenheter om det så sker på egen hand eller i terapi. Tidigare forskning har undersökt terapi och anknytningsförändring (Travis et al., 2001) men då inte lyft ut metakognition som en separat faktor. En antydning om att anknytningsångest i föregående relation är relaterad till metakognition, som i sin tur är relaterad till förändring i trygg riktning visade sig statistiskt och även i tydliga exempel i del två av studien. Detta kan förklaras med hänsyn till att anknytningsångest handlar om en överaktivering av anknytningssystemet. Att individer med anknytningsångest därmed grubblar (Mikulincer & Shaver, 2003) kan eventuellt leda till att de även konstruktivt börjar tänka mycket kring relationen och hur de fungerar. Utifrån denna bearbetning

kan de blir mer tryggt anknutna. Det skulle innebära att dessa individer har lättare att förändra sitt relaterande än undvikande som eftersträvar att inte aktivera sitt anknytningssystem, vilket även har visats i tidigare forskning (Baldwin & Fehr, 1995; Crowell, Treboux, & Waters, 2002). Studien lyfter därmed fram hypotesen att metakognition kan vara en länk till att förstå fenomenet med att ambivalenta är mer förändringsbenägna än undvikande.

Sambanden med personlig mening och andra variabler blev inte lika tydliga, vilket troligtvis kan förklaras med att denna faktor spelade in för flertalet av intervjupersonerna, och då i båda riktningarna. Att det inte fanns några samband alls med livsövergångar kan eventuellt bero på att intervjupersonerna inte genomgått så många. De hade inte gift sig (förutom en), skaffat barn eller börjat arbeta efter utbildningen.

De olika undergrupperna i faktorn relationens fungerande ser ut att ha olika påverkan på anknytningsförändring. Separation förfaller att mestadels påverka i otrygg riktning, medan de andra mestadels hade en tryggare inverkan. Resultaten hade eventuellt sett annorlunda ut om vi hade separerat de olika undergrupperna i enskilda faktorer. Att den nye partnern i stort har en trygg inverkan kan hänga samman med att intervjupersonerna utifrån tidigare erfarenheter har valt en partner som de fungerar bättre med. Alternativt kan det förklaras med att intervjupersonerna vill se sin nye partner som bättre för dem och därmed framhåller det positiva i den nya relationen i kontrast till den gamla. Var i relationens utveckling ett par befinner sig i verkar tryggt på anknytning, vilket kan te sig naturligt eftersom intervjupersonerna med tiden uppger att de kommer närmare varandra. Samtidigt visar det sig att en längre relation även kan innebära att en otrygg anknytning blir mer påtaglig. Exemplet i denna studie är individen med anknytningsundvikande som söker nyhet i förhållandet och med tiden förefaller tröttna på partnern. Detta skulle kunna förstås som uttryck för den undvikandes strävan att inte komma för nära sin partner. Hypotetiskt skulle även anknytningsångest kunna aktiveras med tiden i en relation, i de fall när personen upplever sig inte ha något mer att ge och att partnern kommer tröttna när de varit tillsammans länge. Resultatet i denna studie tyder dock på att individer med anknytningsångest snarare med tiden får bekräftelse och blir tryggare i sig själva.

*Del 2. Förändringsfaktorer – kvalitativ beskrivning*

Illustrationerna av de kontextuella faktorerna överensstämmer till stor del med de statistiska fynden, men levandegör variablerna och fördjupar förståelsen. Sambanden mellan förändring och kontextuella faktorer blir genom granskning av illustrationerna än mer komplexa, eftersom det visar på att samma företeelse kan av olika individer uppfattas på olika sätt med olika konsekvenser för anknytning.

En intressant iakttagelse är att de flesta av illustrationerna av faktorn ålder/mognad går i linje med det utvecklingspsykologiska antagandet (Zhang & Labouive-Vief, 2004); att människan är mer beroende av andra som ung och blir mer självsäker med åren.

*Del 3. Tillfälliga fluktuationer i anknytningsstil*

Vi har kunnat se att många individer förutom sin dominerande anknytningsstil har sekundära anknytningar i större eller mindre grad. Den kvalitativa beskrivningen visade att de fluktuationer som vi kunnat iaktta är ett uttryck för individens sekundära anknytning. En fundering uppkom utifrån detta, eftersom socialkognitiv teori menar att även dominerande anknytning handlar om tillfälligt aktiverade scheman. Att våra intervjupersoner enbart ger exempel på fluktuationer som handlar om sekundära anknytningar kan förstås om vi tar hänsyn till att ett schema kan bli kroniskt aktiverat. Om ett schema är kroniskt aktiverat framstår det som den dominerande anknytningen (Baldwin & Fehr, 1995), och då blir det i praktiken endast de sekundära anknytningarna som kan iaktas som fluktuationer.

Studien ger även stöd för socialkognitiv teori, genom att flera av intervjupersonerna bekräftar att de uppger sig ha olika anknytningar i olika nära relationer.

*Del 4. Sårbarhetsfaktorer och förändring i anknytningsstil*

Resultaten antyder att det är den personliga upplevelsen och tolkningen av samtliga sårbarhetsfaktorer som gör dem till sårbarhetsfaktorer. Betydelsen av en objektiv sårbarhetsfaktor beror både på hur personen sätter in händelsen i sin personliga livshistoria och hur denna sårbarhetsfaktor gestaltar sig för den enskilda individen. Exempel på detta är den individ vars objektiva sårbarhetsfaktor, föräldrarnas skilsmässa, inte påverkat henne subjektivt. En skilsmässa kan se ut på oändligt antal

sätt, även om de har många gemensamma drag. Således måste forskaren alltid ta med det personliga upplevandet av objektiva påverkansfaktorer.

De som klassades som labila hade många sårbarhetsfaktorer, speciellt ingick förälders död. Detta bekräftar sårbarhetsmodellen eftersom ökad utsatthet leder till labilitet. De som vi förstod hade labil anknytning var också de som hade mycket av D-anknytning, antingen huvudsakligt eller som en B/D-blandning. Detta får oss att undra om labilitet snarare är ett uttryck för att en person ligger högt på både anknytningsångest och anknytningsundvikande och att dessa dimensioner kan ta sig olika uttryck i olika situationer. Vi frågar oss om det som kallas stabil labilitet snarast kan förstås som hög grad av fluktuationer enligt den socialkognitiva modellen. Detta eftersom de individer som inte klassats som stabilt labila ändå kunde uppge hur deras sårbarhetsfaktorer påverkar dem att flukturerar i sekundära otrygga anknytningar.

#### *Del 5. Stabiliserande processer*

Vi erhöll flest exempel på reaktiva processer, och inte lika många på evokativa och proaktiva. Det kan bero på att intervjupersonerna inte är lika medvetna om dessa båda processer. Ett intressant fynd i denna del var att proaktiva processer kan verka i både trygg och otrygg riktning för en och samma individ. Valet av en partner kan alltså upprätthålla tillräckligt mycket trygg anknytning för att det ska vara en positiv upplevelse, samtidigt som intervjupersonen i partnern funnit någon som indirekt upprätthåller otrygga anknytningsmönster. Återigen ett exempel på hur de illustrativa exemplen gör bilden av anknytningsprocesser mer komplex.

#### *Den personliga meningens betydelse*

En av våra övergripande frågeställningar rör vikten av personlig mening för upprätthållandet av anknytningsstil och skapandet av förändring. Sammanfattningsvis visar resultaten att personlig mening har betydelse både för genomgripande förändringar, tillfälliga fluktuationer och för upprätthållandet av stabilitet. Personlig mening påverkade intervjupersonerna i såväl otrygg som trygg riktning vad gäller generell förändring i nivåer av anknytningsstil. Den personliga meningens betydelse för fluktuationer framkommer utifrån att tidigare erfarenheter är avgörande för hur flera intervjupersoner tolkar en situation, och därmed vilket anknytningsschema som triggas. Även för upprätthållande av anknytningsstil spelar den personliga meningen



stor roll. Den personliga meningens betydelse för sårbarhetsfaktorer är uppenbar eftersom flest intervjupersoner ger exempel på detta. Av detta sammanfattade resultat drar vi slutsatsen att när något får en personlig betydelse får det också en roll i hur alla aspekter av anknytning gestaltar sig för just denna individ.

Av de interpersonella situationer som kodades i fråga 1a-6b (se bilaga B) verkar det som om vissa situationer var mer laddade för vissa individer, och således yttrade sig individens otrygga anknytningsmönster endast i dessa situationer. Detta utfall kan förklaras med att det är den personliga betydelsen individen tillskriver en situation utifrån sin globala mening som avgör aktivering av anknytningsmönster.

#### *Hur kan det individspecifika förstås i sin helhet?*

Det övergripande syftet med arbetet var att förstå hur det individspecifika avseende stabilitet och förändring i anknytning kan förstås i sin helhet genom integrering av modeller. Utifrån studien har vi lärt oss använda ett tillvägagångssätt för att förstå individen i sin helhet avseende stabilitet och förändring. Genom att integrera resultaten från de olika modellerna kan vi se att en individs anknytningsstil visar sig i såväl beteenden, känsloreaktioner som tankar. Det är därför enligt vår mening viktigt att inte, som tidigare forskning oftast gjort, enbart studera den kognitiva aspekten. Dessutom påvisas att samtliga individer har exempel på genomgripande små eller stora förändringar, fluktuationer och upprätthållande processer för anknytning. Detta kan sättas i kontrast till tidigare forskning som oftast fokuserat på isolerade förändringsfaktorer och valt att undersöka antingen stabilitet eller förändring. Precis som Davila et al. (1999) menar tar modellerna snarast upp olika aspekter av anknytningsförändring och kan snarast fungera kompletterande till varandra.

Även om det går att se en integrering av modellerna på basis av gruppdata, blir det kanske allra tydligast i studerandet av samverkan mellan kontextuella faktorer, förändringar, fluktuationer, och stabilitet för en enskild individ. Av sekretesskäl kan vi inte presentera detta, men helhetsförståelsen byggs upp när vi för en individ kan beskriva alla faktorer i samma sammanhang. Helhetsförståelsen påminner mycket om den hermeneutiska cirkeln som innebär att förståelse av en del endast kan nås genom att se den i förhållande till helheten och att vi bara kan förstå helheten genom de enskilda delarna (Hallberg, 1999). Det är här den personliga meningen kommer in

som en i sig integrerande förklaring. När vi iakttagit de enskilda individerna blir det uppenbart hur den personliga/globala meningen får en nyckelroll i att binda samman de enskilda faktorerna till en helhet. Intervjupersonerna är trots allt inte uppsplittrade i isolerade faktorer och modeller utan förstår sig själva i en global mening. En viktig insikt är att forskare måste försöka förstå hur individen använt sig av personlig mening för att själva skapa en helhet.

Nackdelen med helhetssyn som angreppssätt inom forskning är att materialet blir svårtolkat. Med användandet av så många faktorer blir gränserna dem emellan svårdefinierade. Det är i forskningshänseende lättare att undersöka och förstå en väl avgränsad faktor. Paradoxalt nog är det som klagas genom den holistiska ansatsen att de separata faktorerna i realiteten är integrerade och svåra att ta ut som isolerade faktorer. Förhoppningen är att vi med ett holistiskt angreppssätt kan komma närmare en komplex verklighet.

#### *Genus- och kulturperspektiv*

Studien har även fått oss att tänka på hur samhällets normer kan påverka individer i otrygg riktning. Vi såg exempel på hur mannen i paret reagerade med A-mönster på kvinnans framgång utanför relationen. En annan iakttagelse är att sekundär C-anknytning var vanligt framförallt bland kvinnorna i studien. Detta har fått oss att fundera över hur anknytning påverkas av de könsrollsstereotyper som florerar i samhället, vilket även har analyserats i tidigare studier (Feeney, 1999). Det finns genuskillnader i vilken av de två anknytningsdimensionerna som ger mest utslag för män respektive kvinnor. För kvinnor är hög nivå av anknytningsångest knutet till att de värderar sin relation negativt och för män gäller samma för hög nivå av anknytningsundvikande. Forskarna resonerar kring att detta återspeglar könsrollsstereotyper där kvinnor socialiseras till att värdera närhet och män värdet av oberoende. Det har således visat sig att extrem konformitet med dessa könsrollsstereotyper påverkar relationen negativt (Feeney, 1999). Vi har funderat kring om könsrollsstereotyper därmed påverkar vilka teman intervjupersonerna tar upp när de talar om hur de upplever sin relation och sina svårigheter. Kanske är det så att kvinnor lättare associerar till anknytningsångestrelaterade teman medan män reflekterar kring anknytningsundvikande.

Andra exempel på hur samhällets normer kan påverka tycker vi oss se i flera av intervjupersonernas beskrivningar av A-anknytning som något eftersträvansvärt. Det påstående i A-anknytning som dessa personer syftar på är betoningen av oberoende i förhållande till andra (se bilaga A). Vi knyter den inställningen till de individualistiska normer som råder i västvärlden. Individualismens betoning på individens fria val och självständighet påverkar vad som anses vara en trygg individ. Den tidigare forskning studien utgår ifrån är utförd i västvärlden, och skulle kanske se annorlunda ut om den hade utförts i ett annat kulturellt sammanhang och av andra forskare. Definitionen av trygg och otrygg anknytning skulle till exempel kunna bli en annan. Inom anknytningsforskning diskuteras förändring utifrån att varje individ har möjlighet att ha flera förhållanden i sitt liv och därmed stora möjligheter till förändring. I en del andra kulturer skulle detta sätt att hitta en livspartner kanske inte ses som ett uttryck för en trygg anknytning. Inte att förglömma är även att det i samma land finns olika subgrupper som kan ge uttryck för olika normer gällande vad som är ”bra” relationer.

Vi som utfört studien är svenska medborgare och är således påverkade av västerländska individualistiska normer såväl som normer från de kontrasterande subkulturer vi själva tillhör. Intervjupersonerna i denna studie är européer och flertalet är svenska medborgare. Resultatet kommer som en konsekvens av detta att spegla västerländsk kultur. Våra intervjupersoner är även uteslutande heterosexuella. Det hade varit intressant med ett mer blandat material för att se vilka kulturaspekter som gömmer sig i anknytningsbegreppet.

Studien tar upp hur tidigare erfarenheter påverkar den personliga meningen och att den personliga meningen i sin tur styr tolkningen av erfarenheterna. Den kulturella påverkan kan kallas för kulturell mening, det vill säga mening delad av många. Denna kulturella mening torde vara djupt integrerad med den personliga meningen och påverka tolkningen av erfarenheter. För att komma närmare en förståelse av anknytning är det centralt att sätta den i sitt sammanhang. Insikt i den personliga meningen behöver därför kompletteras med den kulturella aspekten av individens meningsskapande.

*Begränsningar med studien*

En longitudinell studie hade varit att föredra, men tidsramarna för studien begränsade denna möjlighet. Vi kanske hade behövt följa intervjupersonerna under en längre tid för att påvisa några större genomgripande förändringar.

*Urval och screening.* Ifyllandet av screeningenkäten gav deltagarna vissa svårigheter, eftersom de menade att vissa delar av påståendena stämde, men inte andra. Detta ledde till att många kryssade i en otrygg anknytningsstil utifrån en del av påståendet. De klassade sig emellertid som trygga när de svarade på samma enkät i intervjun. Detta kunde visserligen redas ut i intervjun, men innebar samtidigt att vi inte fick den spridning i olika anknytningsstilar vi velat uppnå när vi bestämde oss för att göra en inledande screening.

Det finns en möjlig selektionsbias genom att de som valt att svara på screeningen kanske haft mer trassliga tidigare förhållanden än normalbefolkningen eller att de är intresserade av att granska sitt eget beteende och därför var bra exempel på metakognition. Ett annat metodproblem är att vi endast ställt upp ett kriterium avseende relationen; hur länge den nuvarande relationen måste ha varat. Det innebär att individerna har haft olika långa tidigare relationer och för olika länge sedan, vilket kan ha inverkan på vilken nivå de fått på anknytningsdimensionerna. Dock hade vi haft svårt att få deltagare om vi hade specificerat relationslängd ytterligare. Slutligen är studiens låga N-tal ett hot mot den statistiska validiteten.

*Intervjumallen.* När vi formulerade de fingerade scenarierna avseende reaktiva processer samt affektregleringskodningen, utgick vi visserligen från teorin, men också från vår upplevelse av vad som skulle vara relevanta situationer. Detta behöver inte vara rättvisande för andra personers anknytning, vilket i så fall skulle påverka begreppsvaliditeten. De upprätthållande processerna proaktiv och evokativ är svåra att fånga i direkta frågor, och hade kanske bättre kunnat undersökas på annat vis. Ett annat hot mot begreppsvaliditeten är att vi i del 1 genom affektregleringskodningen belyser en del av anknytningsbegreppet men inte hela. Dock kan vi rikta samma kritik mot tidigare forskning, som ensidigt undersökt den kognitiva aspekten. I studien som helhet har vi däremot fått med samtliga komponenter av anknytningsystemet; emotionellt, beteendemässigt och i kognition.

*Intervjusituationen.* Det finns alltid en risk som intervjuare att omedvetet leda och styra samtalet. Vi kan ha missat att följa upp viktiga kommentarer. Ett problem med att lita på informationen intervjupersonerna ger är att de kan välja att inte utlämna sig själva. Detta kan även förstås som ett uttryck för social önskvärdhet. Det kan vara skamfyllt för intervjupersonerna att berätta om de inte bryr sig om sin partner, blir hämndlystna, eller får hybris. Det är även olika i vilken mån deltagarna tidigare har reflekterat över sitt fungerande. Mer medvetenhet speglas i mer uttömmande svar.

Anknytningsmönster i nuvarande relationen kan fungera som bias för minnen av tidigare anknytning. Om till exempel individer vill tro att de har blivit tryggare med den nya partnern kan de överdriva sin tidigare osäkerhet (Scharfe & Bartholomew, 1998). Studien bygger delvis på retrospektiva data, vilket således kan påverka den inre validiteten i våra slutsatser om att/hur de förändrats.

*Kodningen.* Det uppstod svårigheter i kodningen av affektregleringsmönster i del 1. Affektregleringsmodellen av Mikulincer och Shaver (2003) är uppstrukturerad i tre skilda anknytningsbeteenden medan vi laborerade med fyra anknytningsstilar. Risken är att den fjärde anknytningsstilen, det vill säga fearful, blir okodad om den inte är oerhört tydlig eftersom den bygger på två av de tre anknytningsbeteendena i modellen.

I analysen av del 1-5 ingår vår tolkning som till stor del kan påverkas av våra subjektiva uppfattningar. Vi utgick emellertid från de teoretiska modellerna och ett uppbyggt system för tolkningen, vilket minskade godtycklighet utifrån subjektiva preferenser i materialet.

Begreppsvaliditeten i studien kan också diskuteras utifrån intervjupersonernas subjektiva förståelse av särskilda ord. Exempelvis har begreppet beroende uppfattats på olika sätt. Beroende kan tolkas som något positivt i en nära relation, men har av en del av intervjupersonerna förstås som ett överberoende. De förstår ordet utifrån tidigare erfarenheter och samhällets värderingar, vilket gör det till ett laddat begrepp. I fortsatt forskning borde begreppet beroende tydligare definieras för deltagarna.

*Analys.* Inre validitet avser hur säkra slutsatser om orsakssamband är. Även om del 1 i studien är en korrelationsdesign och vi således inte egentligen kan uttala oss om orsak verkan, har vi i de fall där vi varit medvetna om att en faktor i realiteten föregår en annan kunnat tala om orsakssamband. Eftersom vi inte har manipulerat den oberoende variabeln kan vi dock inte med stor säkerhet uttala oss om dessa kausala samband. Således förefaller den inre validiteten inte vara hög.

Slutligen en diskussion om studien har face validity. Studien kan ha kommit nära intervjupersonernas upplevda verklighet eftersom den utgår från vad intervjupersonerna säger. Dock finns risken att intervjupersonerna inte känner igen sig eftersom kodningen genomförts utifrån abstrakta begrepp.

#### *Studiens bidrag och vidare forskning*

Denna studie har visat att det går att få ett helhetsperspektiv och integrera modellerna. Studien visar också på vikten av att integrera och att vi inom forskning behöver studera både delar och helhet. Anknytningsforskning skulle tjäna på att ha en mer hermeneutisk ansats såtillvida att forskaren i sin förståelse behöver växla mellan del och helhet. Vi har genom studien lyft fram personlig mening inom anknytningsforskning och menar att vidare forskning tjänar på att ta med den aspekten för en utökad förståelse av påverkansfaktorer och komplexa samband. Således har denna studie kommit fram till att teoretiska modeller ger god vägledning när man vill förstå enskilda individer. Förståelsen av det enskilda fallet kräver emellertid utöver detta en integrerande process där man ger stor vikt åt den personliga innebörd individen lägger i olika situationer och företeelser.

Studien har även visat hur det går att studera anknytningsförändring via affektreglering. Resultatet i del 1 hade kanske blivit mer rättvisande för anknytningsförändring om vi använt oss av fler än ett scenario för varje parrelationserfarenhet. Detta är något som vidare forskning kan undersöka. Vi ser gärna en ny studie fokuserad enbart på affektregleringssituationer och anknytningsförändring, och innefattande en jämförelse med inre arbetsmodeller enligt Bartholomew. Vår studie kan ge inspiration till att undersöka vilka affektregleringsscenarier som ger mest utslag.

Studien bidrar även med att tillföra illustrativa exempel på de faktorer som forskningen tagit upp tidigare. Metakognition som förändringsfaktor har underligt nog inte varit i fokus i tidigare studier. Där har vi funnit signifikanta resultat relaterat till anknytningsförändring vilket kan vara av intresse för vidare forskning.

Vi menar slutligen att vår studie går att se som ett inlägg i debatten kring om psykologisk forskning bör vara nomotetisk eller idiografisk (Gross, 1995). Nomotetisk syftar på sökandet efter lagbundenheter i det generella och används inom positivistisk forskning medan idiografisk syftar på intresset för det unika hos individen och är vanligt inom hermeneutisk forskning (Allwood & Erikson, 1999; Lundh, 1999). Vi hävdar att dessa ansatser inte behöver vara varandra uteslutande. Vår studie har i viss mån ett positivistiskt förhållningssätt eftersom vi kvantitativt söker lagbundenhet och vill se mönster. Studien har även en hermeneutisk ansats i det att vi vill få förståelse för meningsinnehåll i intervjupersonernas utsagor och poängterar det unikt individuella, speciellt i form av personlig mening. Slutsatsen är att det går att förena positivistisk ansats med hermeneutisk eller uttryckt på annat vis, förena nomotetisk ansats med idiografisk.

## Referenser

- Allwood, M. C., & Erikson, G. M. (1999). Vad är vetenskapsteori?. I C. M. Allwood & M. G. Erikson (red.), *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper* (s. 17-42). Lund: Studentlitteratur.
- Baldwin, W. M., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships, 2*, 247-261.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 147-178.
- Broberg, A. (1996). *Olika sätt att relatera till andra människor*. Göteborg: Psykologiska Institutionen.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachment: A developmental perspective on individual differences. *Review of Psychology, 4*(2).
- Crowell, A. J., Treboux, D., & Waters, E. (2002). Stability of attachment representations: The transition to marriage. *Developmental Psychology, 38*(4).
- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment styles change?. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(4).
- Davila, J., Bradbury, N. T., & Karney, R. B. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(5).
- Davila, J., & Sargent, E. (2003). The meaning of life (events) predicts changes in attachment security. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(11), 1383-1395.
- Feeney, J. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. I J. Cassidy & P. R. Shaver (red.), *Handbook of Attachment: theory, research, and clinical applications* (s. 355-377). New York: Guilford Press.
- Fraley, R. C., & Shaver, R. P. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2).
- Gladwell, M. (2006). *Blink. Den intuitiva intelligensen*. Stockholm: Prisma.
- Gross, R. (1995). *Themes issues and debates in psychology*. London: Hodder & Stoughton Educational.



- Hallberg, M. (1999). Hermeneutik. I C. M. Allwood & M. G. Erikson (red.), *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper* (s. 73-100). Lund: Studentlitteratur.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3) 511-524.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. I J. Cassidy & P. R. Shaver (red.), *Handbook of Attachment: theory, research, and clinical applications* (s. 336-354). New York: Guilford Press.
- Kirkpatrick, A. L., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- Lundh, L-G. (1999). Empirism och positivism i modern psykologi. I C. M. Allwood & M. G. Erikson (red.), *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper* (s. 231-279). Lund: Studentlitteratur.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2).
- Mikulincer, M., & Shaver, R. P. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Park, L. C., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Pennel, E. G. (1993). Integrating complexity into the study of life events: Comment on Suedfeld and Bluck (1993). *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 777-780.
- Riessman, K. C. (1989). Life events, meaning and narrative: The case of infidelity and divorce. *Social Science and Medicine*, 29(6), 743-751.
- Ruvolo, P. A., Fabin, A. L., & Ruvolo, M. C. (2001). Relationship experiences and change in attachment characteristics of young adults: The role of relationship breakups and conflict avoidance. *Personal Relationships*, 8, 265-281.
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, 1, 23-43.
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1998). Do you remember?: Recollections of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, 5, 219-234.

- Scharfe, E., & Cole, V. (2006). Stability and change of attachment representations during emerging adulthood: An examination of mediators and moderators of change. *Personal Relationships, 13*, 363-374.
- Shemmings, D. (2006). Using adult attachment theory to differentiate adult children's internal working models of later life filial relationships. *Journal of Aging Studies, 20*, 177-191.
- Sonnby-Borgström, M. (2006). *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster- ett bio-psyko-socialt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Travis, A. L., Bliwise, G. N., Binder, L. J., & Horne-Moyer H. L. (2001). Change in clients' attachment styles over the course of time-limited dynamic psychotherapy. *Psychotherapy, 38*(2).
- Zhang, F., & Labouive-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment and Human Development, 6*(4).

## Bilaga A: Screeningenkät

**OLIKA SÄTT ATT RELATERA TILL ANDRA MÄNNISKOR**

*Nedan beskriver vi fyra olika sätt att uppleva relationer till andra människor. Sätt ett kryss för hur väl Du anser att varje sätt passar in på just dig, när Du tänker på hur du fungerar i relationer med andra.*

**A.** Jag är tillfreds utan att ha nära känslomässiga relationer. Det är väldigt viktigt för mig att känna mig oberoende och klara mig på egen hand. Jag föredrar att inte vara beroende av andra, eller att andra är beroende av mig.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

**B.** Det är lätt för mig att komma känslomässigt nära andra människor. Jag är tillfreds med att vara beroende av andra och med att veta att andra är beroende av mig. Jag är inte orolig för att vara ensam eller för att andra inte ska acceptera mig.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

**C.** Jag vill vara känslomässigt helt nära andra, men ofta tycker jag att andra är ovilliga att komma mig så nära som jag skulle önska. Jag känner mig illa till mods utan nära relationer, men ibland oroar jag mig för att andra inte uppskattar mig lika mycket som jag uppskattar dem.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

**D.** Jag tycker det är obehagligt att komma nära andra. Jag vill ha nära känslomässiga relationer, men jag tycker det är svårt att lita helt på andra, eller att vara beroende av dem. Jag är rädd att bli sårad om jag tillåter mig själv att komma för nära andra människor.

Stämmer inte alls stämmer mycket bra

*Om Du skulle välja en av beskrivningarna ovan som mest typisk för hur Du är tillsammans med andra människor, vilken skulle det bli? Sätt en ring runt den bokstav som passar bäst*

A

B

C

D

## Bilaga B: Intervjumall

**Intervjumall****Syfte**

Som vi tidigare sagt ska vi undersöka olika sätt att förhålla sig till sin partner och hur det kan förändras, och vad som påverkar det. Eller om man inte förändras och vad *det* i så fall beror på? Det är därför jag är intresserad av både din nuvarande och tidigare relation. Jag kommer att fråga dig både hur du fungerade och hur du nu fungerar i relation till din partner. Det är viktigt att du är så ärlig som möjligt när du svarar för att vi ska få ett rättvisande resultat. Det du säger här spelas in men det är endast för vår bearbetning och intervjuerna kommer inte att publiceras. Vill vi använda oss av något du berättar kommer det vara i form av aidentifierade uppgifter.

Har du några frågor innan vi börjar?

**Inledande frågor:**

Ålder?

Hur långt har du kommit på utbildningen?

Hur länge har du varit tillsammans med din nuvarande partner?

Hur länge varade din förra relation?

När tog den slut?

Varför tog det slut?

**Affektreglering och eventuell förändring av anknytningsstil****Milkulincers och Shavers modell Fråga 1a-6b**

1a) Jag kommer nu att presentera några olika scenarier. Du ska svara hur du reagerade i din förra relation: Förställ dig att du i din gamla relation, kommer till din partner och är ledsen och upprörd över något som hänt dig under dagen och vill prata om detta som är viktigt för dig. Men du märker snart att han/hon inte lyssnar eller verkar vara intresserad. Hur känner, tänker och reagerar du? Finns det fler känslor eller tankar (upprepa i fråga 1-6)

2a) Förställ dig nu att du kommer hem och din partner gör något du blir glad av det kan t.ex. vara att ha städat/lagat mat/ ger komplimanger/ kramar om dig/ ger dig något. Hur känner, tänker och reagerar du?

3a) Försök att minnas ett tillfälle när du gjort eller sagt något som lett till att din partner blev ledsen eller upprörd. Hur reagerade du när du märkte det?

4a) Förställ dig att din partner berättar om sin dag och är väldigt orolig och bedrövad eftersom han/hon känner sig helt överkörd av en kollega/kursare. Hur känner, tänker och reagerar du?

5a) Försök att minnas ett tillfälle då du gjorde din partner glad. Hur känner, tänker och reagerar du?

6a) Din partner har fått jättebra kritik för sitt arbete och berättar det för dig. Hur känner, tänker och reagerar du?

1b) Jag kommer nu att presentera dessa scenarier igen och du ska nu svara utifrån din nuvarande relation. Förställ dig att du kommer till din nuvarande partner och är ledsen och upprörd över något som hänt dig under dagen, och vill prata om detta som är viktigt

för dig. Men du märker snart att han/hon inte lyssnar eller verkar vara intresserad. Hur känner, tänker och reagerar du?

2b) Förställ dig nu att du kommer hem och din partner gör något du blir glad av det kan t.ex. vara att ha städat /lagat mat/ ger komplimanger/ kramar om dig/ ger dig något. Hur känner, tänker och reagerar du?

3b) Försök att minnas ett tillfälle när du gjort eller sagt något som lett till att din partner blev ledsen eller upprörd. Hur reagerade du när du märkte det?

4b) Förställ dig att din partner berättar om sin dag och är väldigt orolig och bedrövad eftersom han/hon känner sig helt överkörd av en kollega/kursare. Hur känner, tänker och reagerar du?

5b) Försök att minnas ett tillfälle då du gjorde din partner glad. Hur känner, tänker och reagerar du?

6b) Din partner har fått jättebra kritik för sitt arbete och berättar det för dig. Hur känner, tänker och reagerar du?

### **Självreflektion-metatänkande**

7) Tycker du själv det finns skillnader i hur du känner och reagerar i din nuvarande relation jämfört med förra eller om det är på samma sätt?

8) Vad tänker du att det är som gjort skillnaden?/Alternativt gjort att du känner på samma sätt?

### **Metatänkande**

9) På vilket sätt har du bearbetat eller reflekterat över hur du fungerade i ditt tidigare förhållande?

10) Den här enkäten du fyllde i tidigare.(ta fram) Hur tycker du att du var i din förra relation? Är det skillnad i hur du känner i den nuvarande?

### **Förändringsfaktorer**

Nu kommer jag att gå in mer på vad som skapar stabilitet och förändring i hur man fungerar i en relation.

### **Socialkognitiva modellen/ Fluktuationer**

11) I din nuvarande relation reagerar du på samma sätt i relation till din partner eller kan det variera från dag till dag. (Ta protokollet)

Vad tänker du om att du kryssat i här, är det för att du ibland känner på ett sätt och ibland på ett annat. Finns det några situationer eller omständigheter som triggar dig till att känna och reagera på ett annat sätt än du oftast känner?

### **Kontextuellt-separation**

12) Hur reagerade du när det tog slut med din förre partner?

13) Hur tror du att separationen påverkade dig då?...och hur har det påverkat dig i din nuvarande relation?

**Kontextuellt- Personlig mening, kan även vara en upprätthållande faktor**

14) Finns det någon situation, händelse eller erfarenhet under ditt liv som varit av särskild betydelse för dig och som du tror har påverkat hur du fungerar och tänker i din nuvarande relation och i din förra?

**Kontextuellt- livsövergångar**

15) Hur tror du att avgörande att omställningar i livet (barn, gifta sig, flytta ihop, flytta hemifrån etc.) påverkat hur du känner/kände i dessa två relationer?

**Sårbarhetsmodellen- (kan även ge salutogena faktorer)**

16) Hur har din familjesituation sett ut?

17) Finns det något i din bakgrund som du tror kan ha påverkat din syn på dessa relationer? (Följdfrågor om IP anger endast positiva alt. negativa faktorer)

18) Tror du det finns något som gjort dig speciellt sårbar inför relationer?

**Upprätthållande faktorer**

19) Om du och din nuvarande partner bestämt mötas på stan och han/hon inte dyker upp? (reaktiv, attribuering) Vad skulle du tänka då, varför dyker han /hon inte upp? Varför tror du att du tänker det?

20) Föreställ dig att din partner sprungit iväg för att handla ett paket mjölk och inte kommer tillbaka fast det gått en timme. Vad skulle du tänka då? Varför tror du det? Sen kommer din partner och berättar att han/hon mötte en kursare av motsatt kön och stod och pratade länge med denne. Vad skulle du tänka då? Varför tror du det?

21) Känner du igen något slags mönster i vilka slags partner du valt? (proaktiv)

22) Hur tror du att din bild av dig själv kan påverka din partners beteende? (evokativ)