

## 1. Anknytning

Anknytningsteori handlar om hur vi "blir människor" i relation till våra föräldrar.

I detta är vi precis som djuren; Omedvetna, hjälplösa och biologiskt betingade att ty oss till någon som är större och starkare för att överleva.

Föräldrarnas omsorgsförmåga avgör vilket anknytningsmönster barnet får. Detta inpräglas tidigt i barnets "ryggmärg" och påverkar nära relationer livet igenom. Det är mycket svårt att få perspektiv på sitt eget anknytningsmönster då subjektivt upplevd "trygghet" är relativ. Vi är "trygga med det vi är vana vid" men objektiv trygghet är något helt annat och faktiskt ganska ovanligt.

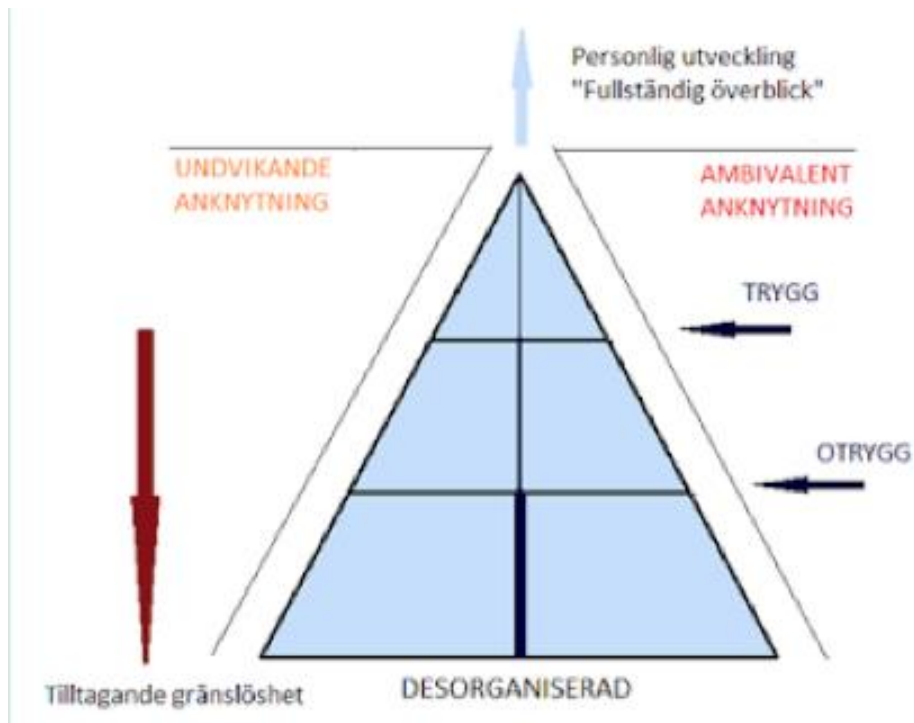
Det är min egen erfarenhet att kunskap om anknytningsmönster är till stor hjälp när vi vill utvecklas som människor. När vi medvetandegör vilka mönster vi själva och andra har, utvecklas förmågan att förstå "samspelssvårigheter" bättre. Allt vi medvetandegör kan vi förändra och mest effektivt förändras anknytningsmönster i samtalsterapi. Där får vi möjlighet att möta och bearbeta egen otrygghet samtidigt som en trygg anknytning utvecklas i relation till terapeuten. De nya tryggare samspelsförfarenheterna skapar helt andra förutsättningar att få syn på "otrygghetens omedvetna programmeringar" och då kan vi ta itu med dem och läka.

Inom anknytningsteorin benämns två viktiga föräldrafunktioner:

- Trygg bas innebär att föräldern är lyhörd inför barnet som egen individ och förmår tillgodose barnets behov av tröst, omvårdnad och skydd på ett "tillräckligt bra sätt". Denna föräldrafunktion bygger självkänsla i det inre och kan kopplas till "modersprincipen" enligt Fromm.
- Trygg hamn innebär att föräldern förmår vara i bakgrunden och låta barnet utforska och utvidga sin värld på egen hand. Barnet kan då återvända till föräldern som en trygg hamn och "tanka närhet" utifrån sina behov. Denna föräldrafunktion bygger självförtroende i det yttre och kan kopplas till "fadersprincipen" enligt Fromm.

Trygghetssystemet och utforskandesystemet kan inte vara aktiva samtidigt.

Det finns fyra olika anknytningsmönster som förhåller sig till varandra enligt följande;



Trygg anknytning uppstår när föräldern förmår vara både en trygg bas och en trygg hamn. Gränser och roller mellan föräldrar och barn är tydliga och barnet får utvecklas i sin egen takt. Genomgår de psykologiska utvecklingsfaserna på ett följdriktigt sätt. Detta barn utvecklar en sund känsla av självvärde, med tillgång till både "kompetenser" och känslor.

För att åskådliggöra trygg anknytning kan vi tänka oss att vi står på den översta trygga platån i ovanstående bild. Vi tittar ut över ett landskap och har god överblick över omgivningen. Vi ser skogar, ängar och kanske även hav och horisont. Vi ser hur saker och ting hänger ihop och kan lätt identifiera situationer vi behöver vara vaksamma inför. Om en sådan situation uppstår vet vi att vi kan hantera den och vid behov försvara oss, men vi behöver oftast inte. Kan istället vara avslappnade och fokusera vår energi på kreativ aktivitet. Vi har god förståelse för hur människor och relationer fungerar, och detta ger en upplevelse av förutsägbarhet / trygghet.

Otrygg undvikande anknytning uppstår när föräldern avvisar barnets behov av tröst, omsorg, beskydd, och visar gillande när barnet är kompetent. Föräldern kan inte se barnets behov fristående från egna behov av att besparas känslomässig belastning. Detta barn tvingas hitta

strategier för att ta hand om sina "känslor av litenhet" själv, utan att det syns. Denna förälder har inga svårigheter att låta barnet utforska världen på egen hand och är därför "mer av en trygg hamn". Barnet blir väldigt "duktigt", självförsörjande och inriktat på kontroll av sig själv och sin omgivning. Befinner sig mer i intellektet än i känslan och har upplevelsen av sig själv: "Jag är stark, behöver ingen". Detta mönster utgår från manlig energi, tanke.

Otrygg ambivalent anknytning uppstår när föräldern överbeskyddar barnet och visar gillande när barnet är beroende. Föräldern kan inte se barnets behov fristående från egna behov att hantera rädslor. Barnets behov blir tillgodosedda ibland men oftast inte. Barnet pockar ständigt på känslomässig uppmärksamhet i sina försök att hitta en strategi som funkar bättre, ger högre grad av behovstillfredsställelse. Detta hämmar barnets lust att utforska omvärlden och föräldern är därför "mer av en trygg bas". Barnet blir klängigt, osjälvständigt och inriktat på att söka bekräftelse. Befinner sig mer i känslan än i intellektet och har upplevelsen av sig själv "Jag är ingen, glöm inte bort mig, ta hand om mig". Detta mönster utgår från kvinnlig energi, känsla.

För att åskådliggöra otrygga anknytningsmönster (båda) kan vi tänka oss att vi står på den otrygga platån i ovanstående bild och tittar ut över samma landskap. Vi befinner oss nu på en lägre utsiktspunkt och kan därför inte ha samma överblick. Det är lätt att tro att utsikten är densamma som på trygg nivå men det är den inte. Vi kan se skogen och något av det angränsande landskapet. Resten har vi hört talas om så vi kan prata om samma saker, och "fasadhållning" som försvar har normaliserats. Så vi spelar roller, har strategier inför andra istället för att vara avslappnade och närvarande. Lever med känslan att när som helst kunna bli "avslöjad som en bluff". Har ett ständigt inre stresspåslag och är försvarsberedda då förmågan att överblicka skeenden är begränsad. Vi vet vad som funkar, ser mönster och kan utveckla strategier för att uppnå en relativ förutsägbarhet men det tar mycket energi i anspråk.

Längst ner i triangeln finns Desorganiserad anknytning, som är ett sammanbrott av barnets försök att hitta ett organiserat sätt att förhålla sig till föräldern. Detta anknytningsmönster uppstår när föräldern är skrämmd eller skrämmande, offer och / eller förövare. Total gränslöshet råder då föräldern ser barnet som en "förlängning" av sig själv och egna behov. Stark förvirring uppstår hos barnet när den som ska ge trygghet själv är rädd och hjälplös eller till och med skrämmande.

Föräldern förmår varken vara trygg bas eller trygg hamn och barnet stänger successivt ner både sina känslomässiga behov och sin nyfikenhet på omvärlden. Slutar förvänta sig att det finns något gott att få. Den största delen av energin går åt till att vara på sin vakt då ingenting är förutsägbart. Detta barn har ett ständigt och mycket högt stresspåslag och svårt att fokusera sin energi på något annat än att "överleva". En situation i taget.

För att åskådliggöra Desorganiserat anknytningsmönster kan vi tänka oss att vi nu står på triangelns bottenivå. Här har vi ingen överblicka alls. "Ser inte skogen för bara trä'n", och bakom varje trädstam kan något skrämmande gömma sig. Vi har ingen möjlighet att förutse vad som ska hända utan anar faror från alla håll. Befinner oss i ett krig snarare än att leva ett liv. Känslan av tillit och förutsägbarhet i relationer (objektkonstans) saknas och alla situationer är "nya". Livet är "svart-vitt" och vi räknar med att den som varit god i en situation, när som helst kan bli "ond" och "åka ut med badvattnet". Sammantaget innebär detta anknytningsmönster en oerhörd utsatthet och ensamhet som tar all energi i anspråk oavsett om det syns eller inte.

I ovanstående bild finns undvikande anknytning på den vänstra sidan och ambivalent anknytning på den högra. Detta då det finns en fallande skala på båda sidor som slutar på den desorganiserade nivån. Det finns därför två uttryck av desorganiserad anknytning. Den ena med primärt undvikande strategi och den andra med primärt ambivalent strategi. Både män och kvinnor kan utveckla båda.

Som pilen neråt anger så tilltar individens gränslöshet ju längre ner i triangeln vi kommer, och samtidigt blir "väggen" mellan den undvikande och den ambivalenta sidan, mellan tanke och känsla allt mera ogenomtränglig. Oavsett vilken av sidorna vi befinner oss på och oavsett hur djupgående otryggheten är så är den andra (mer främmande) sidan vår skuggsida. Något vi bör eftersträva att integrera i oss själva för att bli mer hela. Om detta är vår önskan bör vi alltså utmana oss själva genom att tänka mer i termer av "både och" och mindre i termer av "antingen eller".

Nu återstår bara att säga något om toppen av triangeln, som är vårt område för personlig utveckling. För även om vi haft förmånen att födas av föräldrar med förmåga att ge oss en trygg

anknytning så handlar livet om utveckling. Vi har alla en "triangel" att bestiga, bara olika stora. Paradoxalt nog kan det vara lättare att hitta vägen om man börjar "längre ner" då motivationen till förändring då är större, kanske t.o.m tvingande. Utveckling strävar uppåt i bilden och ju längre upp i triangeln vi kommer, desto kortare blir avståndet mellan dess yttersidor. Desto kortare avstånd även mellan våra inneboende manliga och kvinnliga energier och skiljeväggen mellan dem blir samtidigt allt tunnare. När vi nått ända upp i spetsen smälter manlig och kvinnlig energi samman inom oss och total överblick råder. Då är alla Ett.

## **2. Form och Innehåll**

Vi formas i nära relationer men också av de sociokulturella ramar vi föds in i. Med detta menas samhället med dess olika föreställningar om, och institutioner för kollektivt liv.

Vi vägleds av föräldrarna, in i denna yttre "form" och lär av dem att förhålla oss till det kollektiva medvetandet eller "gruppmentaliteten". Denna kollektiva omedvetna överenskommelse rymmer både vår medvetna och omedvetna historia. Allt som lett fram till "nusetituationen" och allt vi förväntas göra för att fortsätta "passa in".

Det kollektiva medvetandet förhåller sig till det enskilda medvetandet som lufthavet omkring oss förhåller sig till luften i våra lungor. Vi andas in och påverkas av "gruppmentaliteten" - andas ut och bidrar till den. Här råder total och direkt, men omedveten demokrati, då varje individ bidrar med just sin "utandning" till samhällsklimatet.

På individuell nivå föds varje människa in i familj och samhälle med unika förutsättningar att "vara". Kärlek och relationer är drivkrafter medan vi lär oss hantera våra behov och känslor, talanger och utmaningar. Personliga erfarenheter formar inre övertygelser och inifrån kommande motivation. Detta "innehåll" gör livet "meningsfullt" och värt att leva för "just mig" på emotionell nivå. Relaterar till kvinnlig energi / modersprincipen.

På kollektiv nivå föds varje människa in i familj och samhälle för att "göra". Rädsla och prestation är drivkrafter när vi anpassar oss, blir "lika" och starka för att få höra till flocken. Kollektiva övertygelser införlivas och bekräftas medan vi passerar genom samhällets institutioner. Ger oss utifrån kommande motivation att göra rätt inför andra, ofta i form av

”måste-tankar”. Denna ”form” för yttre samspel upprätthålls av kollektivet på intellektuell nivå. Relaterar till manlig energi / fadersprincipen.

En sund balans mellan form och innehåll, mellan tanke och känsla är av avgörande betydelse för människors välbefinnande, men "gruppmentaliteten" bjuder ännu stort motstånd. På denna nivå har ”formen” fortfarande starkt företräde framför ”mjukare värden”. Människor behandlas hellre på distans, som "pinnar i statistiken" än som unika individer med mänskliga behov och rättigheter. Det är lätt att tro att vi som enskilda är maktlösa inför detta men vi är i själva verket oerhört kraftfulla när vi bryter mönster och bidrar med en mer medveten utandning.

Förutsättningarna att uppnå balans på individnivå är dock mycket olika beroende på ”hur vi lärt oss att bli människor”. Fyra anknytningsmönster innebär fyra olika sätt att förhålla sig till form och hantera innehåll och vi ska nu fördjupa oss närmare i detta.

### **3. Trygg anknytning**

Den som har trygg anknytning har tillgång till både intellekt och känsla. Kan därför förhålla sig på ett balanserat sätt till både form och innehåll.

Hen är bekväm med att vara en känslomässig varelse som närs och utvecklas av relationer med sig själv och andra. Är i kontakt med sina känslor och ger uttryck för dem på ett naturligt sätt när de uppstår. Är ej konfliktsökande men tar konflikt och försvarar sig om behov uppstår.

Hen förstår även yttre spelregler väl. Har god förmåga att överblicka vad som förväntas och förhålla sig till det utifrån egna förutsättningar. Om formen blir för trång utmanas formen istället för att kompromissa på bekostnad av innehållet (sig själv och egna behov) bortom ”acceptabel anpassningsnivå”. Här finns, en solid känsla av självvärde och medvetenhet om vikten av personliga gränser. Relationer med andra präglas av "turtagning" och balans mellan att ge och ta emot. Sårbarheten vid denna anknytning är att drivkraften till utveckling kan vara begränsad då livet ändå är "ganska okey".

### **4. Otrygg undvikande anknytning**

Den som har otrygg undvikande anknytning har intellektet som huvudsakligt verktyg i samspel med andra människor och form är därför viktigare än innehåll.

Hen har, utifrån tidiga erfarenheter av att föräldern avvisade och ignorerade känslomässiga uttryck, lärt att "negativa känslor är farliga". Föräldrarnas uteblivna gensvar tolkades på omedveten nivå som övergivande = "hot om död", då barnet inte kan överleva på egen hand. Barnet lärde av detta att hantera sina känslor själv för att överleva (omedveten slutsats). Upplevelsen av känslor som "farliga" är därför mycket djupt rotad och kopplad till dödsångest.

Relationen med föräldern verkar vara god men föräldern är "för distanserad" och använder omedvetet barnets duktighet för att själv framstå som stark och kompetent. Barnets behov är osedda och otillfredsställda för det mesta men "duktighet" och "styrka" speglas som positivt. Barnet lär sig tolka denna "villkorade uppskattning" som kärlek. Anpassar sig genom att vara lydig och duktig. Fokuserar sin energi på utforskande av omvärlden. Blir intellektuellt högpresterande, men är känslomässigt självförsörjande och till följd av detta "hemlig". Håller fasaden och framstår som kompetent och mogen men har en hög inre anspänning (förhöjda stresshormoner). Denna inre stress tar sig bl.a uttryck i många "måsten" och rastlöshet då svåra känslor kommer ikapp om det blir för lugnt.

Överlevnadsstrategin är att distrahera sig från svåra känslor (ilska, sorg, rädsla / ångest och skam) genom att göra, överblicka och analysera det som sker på intellektuell nivå. "Förstå och hantera för att slippa känna", och en berättelse om en krissituation kan då låta som en "pizzabeställning". Förståelsen för yttre spelregler är mycket god och förmågan att konkurrera och göra karriär inom etablissemangen en viktig "värdeämätare".

Människor med undvikande anknytning vet var andras gränser går men har svårt att värna egna då detta förutsätter tillgång till, och uttryck av "förbjudna känslor". När andra blir känslomässiga tar hen därför gärna sin tillflykt till form och struktur. Gör sig onåbar och eftersträvar att hantera problemet på distans. Direkta känslomässiga konfrontationer upplevs som "förlamande".

Relationer präglas av att vara stark för andra genom att ge och begära struktur med understöd av passiv aggressivitet. Ett "dolt beroende" av att alltid ha övertaget, alltid vara "den starke" gömmer

sig i det omedvetna. Hen är beredd att kompromissa med sig själv väldigt långt för att passa in och förtjäna sin plats i formen. Anpassar sig, tar kontroll och lyder order för att gillas av "auktoriteter", vilket knyter an till det ursprungliga behovet att få gillande av föräldern. Personer med denna anknytning behöver hjälp att återerövra "mjuka behov" och uttrycka känslor.

## **5. Otrygg ambivalent anknytning**

Den som har otrygg ambivalent anknytning har känslan som huvudsakligt verktyg i samspel med andra människor och innehåll är därför viktigare än form.

Hen har, utifrån tidiga erfarenheter av en överbeskyddande förälder lärt att tvivla på egna kompetenser. Förälderns uteblivna gensvar vid försök att utforska omvärlden, tolkades på omedveten nivå, som bekräftelse av egen hjälplöshet i en farlig värld. Detta förstärkte spädbarnets beroende av föräldern och hot om förälderns frånvaro = "hot om död", då barnet inte kan överleva på egen hand. Barnet lärde av detta att vara fortsatt beroende och förlita sig på andra för att överleva (omedveten slutsats). Upplevelsen av ensamhet som "farligt" är därför mycket djupt rotad och kopplad till dödsångest.

Relationen med föräldern verkar vara god men föräldern är "för nära" och använder omedvetet barnets beroende för att själv känna sig stark och oumbärlig. Barnets behov är osedda och otillfredsställda för det mesta, men känslomässigt gensvar ges på rätt nivå ibland. Barnet fortsätter därför försöka få gensvar oftare. "Pockar" ständigt på förälderns uppmärksamhet för att inte "glömmas bort" och lär att "pockande" krävs för att få (villkorad) kärlek. Barnet anpassar sig genom att avstå från självständigt utforskande då beroende garanterar tillhörighet och "kontakt". Blir emotionellt krävande och besvärlig, vilket också blir dess självbild. Ett tillstånd av konstant inre anspänning normaliseras och tar sig uttryck i "klängighet" och senare i bildande av andra stödjande relationer för att hantera känslomässiga behov.

Överlevnadsstrategin är att hantera överväldigande känslor av ilska, sorg, rädsla / ångest och skam genom att uttrycka dem och därmed, omedvetet "överföra" dem på andra. Det handlar om att "känna och uttrycka för att få hjälp att hantera" och en berättelse om en krissituation kan då bli både osammanhängande och dramatisk. Priset hen betalar är att uppfattas som "svag och



besvärlig" då någon annan alltid måste finnas till hands och hjälpa till. Om hjälpen nekas eller uteblir kan starka känslor av kränkthet / ovärdighet väckas och reaktionen kan bli kraftfullt utagerande då det underliggande beroendet är så starkt. Och, om hjälpen ges kan den avvisas då hen är van att "gå i otakt" med andra: "Jag vill när du inte vill och när du vill, vill inte jag" och "Jag vill, men borde inte vilja för det blir ändå aldrig som jag vill. Så jag visar inte det för då blir jag avvisad och då är det bättre att jag avvisar själv..." Denna ambivalens knyter an till den ursprungliga, förvirrande relationen med föräldern.

Människor med ambivalent anknytning värnar oreflekterat egna gränser med hjälp av känslomässiga, och oftast omedvetna reaktioner. Invaderar därmed ofta andras gränser när "den egna känslan i stunden" tar över. Då förmågan att medvetet överblicka konsekvenserna av eget beteende är "otränad", finns inget kvardröjande behov av eftertanke och analys när det känslomässiga behovet väl har utagerats. Hen glömmer och går vidare medan motparten kan bli "bärare" av det som hänt under lång tid framöver.

Relationer präglas av att hen är känslomässig, söker mycket kontakt och har svårt att vara själv. Ett ständigt "pockande" på närhet, gemensam tid och hjälp med "ditt och datt" distraherar från svåra inre känslor av ensamhet och "brist". Personer med denna anknytning behöver hjälp att lära sig lita till egna kompetenser och utveckla förmåga till överblick och struktur.

## **6. Desorganiserad anknytning**

Den som känner igen sig i både undvikande och ambivalent anknytning kan ha en "dubbel" eller desorganiserad anknytning. Vid undvikande och ambivalent anknytning finns ett organiserat mönster och därför också ett "huvudsakligt verktyg" men så är inte fallet här. Desorganisering råder och alla tillgängliga metoder används för att hantera en stark inre anspänning. Detta innebär svårigheter att förhålla sig till både form och innehåll. Livet är kaotiskt och hen pendlar mellan distans och närhet. Agerar ömsom undvikande, ömsom ambivalent.

Hen har tidigt lärt att vara rädd för föräldern (föräldrarna) och därmed för alla andra också, men rädslan måste inte vara medveten. Föräldern var skrämmande / skrämmande och därför både oförutsägbar och oförmögen att ge trygghet. Förälderns behov och rädslor var blottlagda och "ocensurerade", vilket tvingade barnet att alltför tidigt bli alltför ansvarig för sig själv,

föräldrarna och eventuella syskon. Hen lärde sig att parera, dag för dag / stund för stund utifrån föräldrarnas mående och beteende: Tog hand om föräldern när denne var skrämmd och distanserade sig när föräldern blev skrämmande. Observera att desorganisering kan förekomma på olika nivåer för olika människor, på fysisk, mental, verbal, känslomässig och / eller andlig nivå.

Frånvaron av trygghet / förutsägbarhet i relation till föräldern resulterade i att "objektkonstans" ej kunde utvecklas. Objektkonstans är en omedveten "inre modell" för tillit i nära relationer som grundar sig på relationen med föräldern. När denna saknas blir varje situation och relation ny och potentiellt "dödlig". Ständig försvarsberedskap "normaliseras" därför som en del av personligheten och aktiveras i varje möte med såväl kända som okända människor, då skydd och överlevnad ej kan förväntas. Utifrån denna upplevelse av livet som "livsfarligt" är dödsångest en välkänd och påtaglig följeslagare.

Barnet anpassar sig och sin verklighetsuppfattning till det som är möjligt att få. Beroendet av föräldern är ofta mycket starkt då föräldern är den enda barnet har och är hänvisad till. Detta gör att relationen av omgivningen kan uppfattas som mycket nära och därmed "bra", men så är inte fallet. För att en allians med föräldern ska vara möjlig måste barnet utplåna egna behov och infoga sig i föräldrarnas världsbild. Blir så en "förlängning" av föräldrarnas behov och uppfattningar istället för att utforska / bilda egna. I denna verklighetsuppfattning uppfattas andra som svarta eller vita, onda eller goda, beroende på föräldrarnas tolkning i stunden. Den som har varit "god" plötsligt åka ut med badvattnet och den som tidigare varit "ond" kan sitta vid köksbordet igen. Denna oförutsägbarhet gör att "sladdarna i barnets kopplingsdosa hamnar fel". De som utsätter uppfattas ofta som goda då barnet är (subjektivt) "trygg med det hen är van vid", medan de som skulle kunna hjälpa väcker misstänksamhet.

Överlevnadsstrategin innehåller också en tidigt intränad högkänslighet. Med hjälp av denna läser hen, mentalt och känslomässigt av situationer och människor för att så tidigt som möjligt veta när en fara nalkas. Detta "hyperfokus" på yttre omständigheter och faror är ett sätt att hantera inre anspänning och svåra känslor av ilska, sorg, rädsla / ångest och skam. Hen har mycket goda känslspröt, kan "gå in i" och läsa av andra människors intentioner, tankar och känslor på ett ögonblick. Hittar lika lätt andras svaga punkter, som senare kan komma till användning genom

att adresseras eller attackeras i försvarssyfte. Den extraordinära känsligheten kan också ta sig uttryck i kontakt med andra dimensioner av verkligheten, där både hallucinationer och medialitet kan förekomma. Vid mycket stark rädsla / utsatthet kan hen även "lämna kroppen" och betrakta skeenden utifrån (dissociera). Denna försvarsmekanism kan integreras i personligheten och resultera i återkommande känslomässiga "frånvaroepisoder" livet igenom.

Det desorganiserade beteendet är oförutsägbart, förvirrande och mycket gränslöst. I relationer är temat "invadera och invaderas" ständigt pågående. På den allra djupast desorganiserade nivån utkristalliserar sig två ytterligheter som ofta dras till varandra:

1. Den undvikande sidan av desorganiserad anknytning har stelnat i en strategisk och beräknande form som medför ett starkt beroende av att dominera och invadera andra. Hållningen är "bättre kontrollera än kontrolleras" när hen överför sin egen sårbarhet på andra / partnern genom att manipulera med makt, hot om och öppen aggressivitet / våld. Här hittar vi olika typer av "förövare" som saknar kontakt med egna känslor och därmed också empati för andra.

2. Den ambivalenta sidan av desorganiserad anknytning är förvirrad, kaotisk och emotionellt vilse i sitt innehåll. Detta medför ett starkt beroende av struktur utifrån, vilket öppnar dörren för att bli dominerad / invaderad av andra. Hen överför sin egen styrka på andra / partnern genom att manipulera med "offerskap", hjälplöshet och djupaste förtvivlan. Hållningen är "Rädda mig... men jag är värdelös och förtjänar ingen räddning...!!!" Här hittar vi psykisk sjukdom och olika typer av "offerskap". Hen upplever sig sakna förmåga att hjälpa sig själv och identifierar sig istället empatiskt med förövarens "förnekade sårbarhet". Eftersträvar fåfängt att "hjälpa" denne sluta bete sig illa istället för att rädda sig själv.

För människor med desorganiserad anknytning är det "kamp och flykt-hjärnan" som har rodret. När en "livshotande situation" har avvärjts väntar hela tiden nästa. Detta gör det svårt, kanske t.o.m omöjligt att "hålla tråden i livet" då närvaro och reflektion ej kan prioriteras. Innehållet är kaos och formen (samhället) ställer alltför höga krav. Fokus på arbete och kreativa aktiviteter med andra kan då upplevas som omöjligt, vilket leder till att många "desorganiserade" lever sina liv utanför samhället.

Undantaget från ovanstående är "Maskrosbarnen" som mot alla odds kan förhålla sig objektivt och vara framgångsrika på formnivå. De har god reflektionsförmåga i kombination med sin extraordinära känslighet och klarar av att (omedvetet) "härma" framgångsrikt agerande. Maskrosbarnen håller fasad och bär sin utsatthet inom sig, som en "omedveten hemlighet", men det tar väldigt mycket energi att kompensera för så djup otrygghet.

Människor med desorganiserad anknytning behöver all hjälp de kan få med både form och innehåll, både struktur och känslor. Tydliga gränser i det terapeutiska sammanhanget är oerhört viktigt då en förutsägbar grundstruktur skapar tillit. Först när denna är på plats kan stressnivån stillas och försvarsberedskapen släppa något. Det känslomässiga materialet kan då varsamt väckas till liv, bearbetas och läkas i en trygg anknytning till terapeuten, vilket är fullt möjligt.