

Navezanost v odraslosti

ERIKA TOMEČ
Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za psihologijo
Aškerčeva 2
SI-1000 Ljubljana

POVZETEK

Teorija navezanosti je danes med najbolj odmevnimi in obširnimi teorijami na področju psihologije. Omogoča bio-socialno in vseživljenjsko razumevanje oblikovanja, ohranjanja in razdora odnosov, kot tudi, kako odnosi vplivajo na osebe, ki so vanje vključene (Bowlby, (1979, po Rholes in Simpson, 2004). Kljub precejšnji priljubljenosti teorije v svetu pa v Sloveniji skorajda ni raziskav, ki bi preučevale stil navezanosti v odraslosti. Članek prinaša grob oris teorije navezanosti v odraslosti (Hazan in Shaver, 1987), ki izhaja iz teorije navezanosti v otroštvu, ugotovitve raziskav o povezavi med stilom navezanosti in partnerskimi odnosi ter pregled ugotovitev raziskav o povezavi med stilom navezanosti in osebnostnimi značilnostmi.

Ključne besede: navezanost, odrasli, partnerski odnosi, osebnost

ABSTRACT

ADULT ATTACHMENT

Attachment theory is among the most sweeping, comprehensive theories in psychology today. It offers a biosocial, lifespan account of how relationships form, are maintained, and dissolve and how relationships influence the persons involved in them (Bowlby, 1979, in Rholes and Simpson, 2004). Despite its worldwide popularity research of adult attachment theory concepts in Slovenia is rather rare. This article presents basic information about adult romantic attachment theory (Hazan in Shaver, 1987), which stems from Bowlby's attachment theory, and an overview of research about relationship between adult attachment and romantic relationships as well as personality.

Key words: attachment, adults, romantic relationships, personality

Kljub precejšnji priljubljenosti teorije navezanosti v svetu, preučevanje njenih predpostavk v Sloveniji ni zelo razširjeno. S področjem navezanosti v otroštvu se pri nas že desetletje ukvarja Zlatka Cugmas (npr. 1998), področje navezanosti v odraslosti pa ostaja relativno prezrto – kot eno od preučevanih spremenljivk jo lahko najdemo v diplomskih (npr. Hladky Turk, 2005), magistrskih (npr. Kobal, 2001) in doktorskih nalogah (npr. Pahole, 2005). Z vidika teorije in klinično-terapevtskega pristopa se s področjem navezanosti v odraslosti ukvarja Katarina Kompan-Erzar (2003). Z željo, da bi koncept navezanosti v odraslosti postal raziskovalno bolj zanimiv tudi pri nas, smo se odločili za objavo pričujočega članka, ki v začetku povzema glavne značilnosti Bowlbyjeve teorije navezanosti, sledi predstavitev teorije navezanosti v odraslosti (Hazan in Shaver, 1987), zaključí pa se z dvema podpoglavjema, ki ponazarjata povezanost stila navezanosti v odraslosti s funkcioniranjem v partnerskih odnosih in s posameznikovimi osebnostnimi značilnostmi.

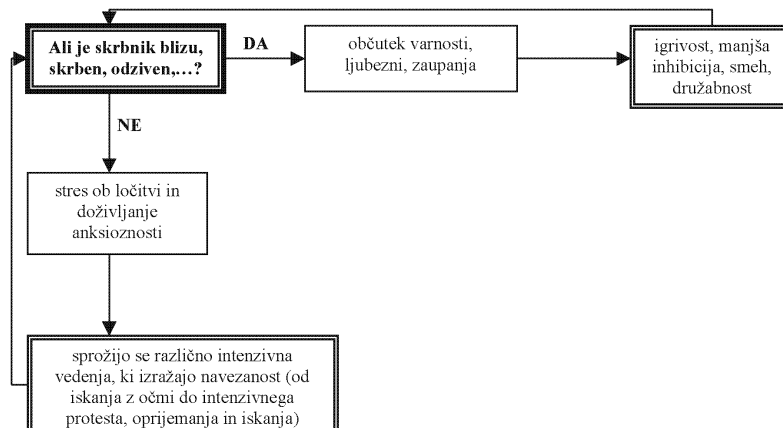
Navezanost v otroštvu

Teorijo navezanosti je v štiridesetih letih prejšnjega stoletja začel razvijati John Bowlby (1907-1990; Hazan in Shaver 1987 in 1994; Fraley 2004). Poskušal je razumeti intenzivni stres pri otrocih, ki so bili ločeni od staršev. Opazil je, da bo otrok naredil skoraj vse, da bi preprečil ločitev oziroma ponovno vzpostavil bližino s staršem, da se na ločitev odzove v napovedljivem zaporedju emocionalnih reakcij – protest (aktivno iskanje starša in zavračanje drugih), obup (pasivnost, žalost), odcepitev (aktivno izogibanje staršu) ter da ima že kratka ločitev od skrbnika daljši učinek -večji strah pred zapuščenostjo, iskanje fizičnega stika in tolažbe. Zaradi univerzalnosti pojava je Bowlby menil, da je navezanost med otrokom in skrbnikom rezultat evolucije. Otrokovu preživetje je v začetku povsem odvisno od skrbi in zaščite odraslih. Tekom evolucije so otroci zato razvili sklop vedenj (npr. jok, iskanje) in značilnosti (npr. velike oči), katerih funkcija je pritegniti pozornost in ohraniti skrbnikovo bližino. Odrasli se na otroka odzovejo s komplementarnim vedenjskim sistemom – sistemom skrbi (ang. caregiving). Npr. otrok se smeji – odraslemu je ta smeh v veselje; otrok se joka - odrasel si ga želi potolažiti (Hazan in Shaver, 1994).

Sistem navezanosti deluje kot homeostatični sistem (glej sliko 1; Fraley in Shaver, 2000). Vsaka resnična ali zaznana ovira v ohranjanju bližine s skrbnikom v otroku povzroči anksioznost, ta pa aktivira sistem navezanosti. Če je figura navezanosti takrat na razpolago in odzivna, se bo otrok čutil ljubljene, varnega in samozavestnega. To se v njegovem vedenju kaže kot raziskovanje okolja, igranje z drugimi in družabnost. Če pa figure navezanosti ni v bližini, ali pa je neodzivna, bo otrok postal anksiozen ter bo na različne načine (vse od iskanja z očmi, aktivno sledenje in glasovno izražanje) iskal pozornost in oporo skrbnika. To vedenje bo trajalo, vse dokler otrok ne uspe ponovno vzpostaviti želenega nivoja fizične in psihološke bližine s figuro navezanosti, ali dokler se ne utruji, kar se lahko zgodi v kontekstu daljše ločenosti oz. izgube figure navezanosti. V takih primerih otrok doživi obup in depresijo (Fraley, 2004). Stopnja skrbnikove bližine, ki je potrebna, da se otrok pomiri, je odvisna od otrokove starosti, njegovega emocionalnega in fizičnega stanja ter zaznane grožnje v okolju (Hazan in Shaver, 1994).

Bowlby (po Kompan-Erzar, 2003) govori o navezanosti kot o enem od biološko osnovanih motivacijskih sistemov – poleg sistema navezanosti delujejo znotraj posameznika še sistem raziskovanja, skrbi (ang. caregiving), iskanja stika in spolnosti. Vsak sistem ima svoje funkcije in se odziva na specifične znake v okolju, kljub temu pa med seboj delujejo v dinamičnem ravnotežju. V zgodnjem otroštvu je najpomembnejši sistem navezanost. Njegova aktivacija prepreči delovanje drugim sistemom. Zato oseba ne bo

iskala stika z drugimi in ne bo raziskovala svojega okolja, kadar bo izpostavljena stresu in nevarnosti, pač pa le, kadar je ne bo strah in ne bo v skrbih (Kompan-Erzar, 2003; Hazan in Shaver, 1994).



Slika 1: Shema delovanja sistema navezanosti (prirejeno po Fraley in Shaver, 2000)

Že Bowlby (Fraley, 2004; Rholes in Simpson, 2004) je ugotovil, da med otroki obstajajo razlike, kako ocenjujejo dostopnost figure navezanosti in kako regulirajo svoje vedenje navezanosti, kadar so v nevarnosti. Do boljšega razumevanja razlik pa je prišlo, ko je Ainsworthova začela sistematično preučevati otrokove odzive na ločitev od skrbnika in njegove reakcije ob ponovnem snidenju (v t.i. tuji situaciji; opis postopka si lahko preberete v Cugmas, 1998). Glede na vedenje v odnosu do mame je otroke razdelila na varno navezane, izogibajoče navezane, ambivalentno navezane in dezorganizirano navezane (opise si lahko preberete v Cugmas, 1998; Hazan in Shaver, 1994; Pahole, 2005).

Različni stili navezanosti so v veliki meri povezani z različnimi izkušnjami s primarni skrbnikom. Posebej občutljivo obdobje posameznikovega življenja je prvo leto po rojstvu. Takrat je stopnja varnosti, ki jo otrok doživlja, v veliki meri odvisna od zunanjih signalov, kot so bližina, razpoložljivosti in odzivnosti odraslih. Otroci bi svoje vedenje navezanosti lahko usmerili k poljubni osebi, v resnici pa izbere osebo, ki mu je najbolj poznana in se najpogosteje odziva na njegove potrebe. Med otrokom in njegovim primarnim skrbnikom se prek več univerzalnih stopenj razvije navezanost: nespecifična navezanost pri drugem mesecu, specifična navezanost pri osmem mesecu, večkratna ali multipla navezanost po prvem letu (Cugmas, 1998). Postopno postane primarni skrbnik v otrokovi zavesti vse bolj diferenciran od drugih ljudi ter je običajno center večine otrokovega socialnega sveta. Navezanost se dokončno oblikuje v 2 do 3 letih, zadnja stopnja je "ciljno-prilagojeno partnerstvo", ko postane koordinacija odnosa med otrokom in skrbnikom vse bolj verbalna (Hazan in Shaver, 1994).

Na podlagi ponavljajočih se interakcij s skrbnikom otroci oblikujejo mentalne reprezentacije oz. notranje delovne modele, ki vsebujejo pričakovanja o sebi, pomembni osebi in odnosu med njima (Fraley, 2002; Hazan in Shaver, 1994; Pietromonaco in Feldman Barrett, 2000). Te vsebine so organizirane v stabilne strukture, ki vsebujejo tako informacije o dogodkih kot tudi emocije, povezane s temi dogodki, zato govorimo

o kognitivno-afektivni strukturi. Delovanje notranjih delovnih modelov je avtomatično, nezavedno. Vplivajo na posameznikovo pozornost, interpretacijo dogodkov in spomin, tako da posameznik lahko predvideva, kaj se bo zgodilo, to razume ter temu prilagodi svoje ravnanje.

Bowlby (1973, po Pietromonaco in Feldman Barrett, 2000) meni, da imajo ljudje delovne modele o sebi in drugih. Vsebina notranjega modela sebe je povezana z vprašanjem, ali je jaz ocenjen kot oseba, do katere se drugi, zlasti figura navezanosti, odziva na ustrezen način. Vsebina notranjega modela drugih pa je povezana z vprašanjem, ali je figura navezanosti ocenjena kot oseba, ki se običajno odzove na potrebo po varnosti in podpori (Bartholomew in Horowitz, 1991). Stil navezanosti in z njim povezani specifični notranji delovni modeli, ki se oblikujejo v najzgodnejšem obdobju, vplivajo na posameznika skozi celo življenje. Od odgovora na prvo vprašanje je namreč odvisno, kakšno identiteto bo otrok razvil, oz. kako stabilna, realistična in pozitivna bo (Diehl, Elnick, Bourbeau in Labouvie-Vief, 1998). Od zgodnje zveze z materjo je odvisno, kako bo posameznik sprejemal sebe in kaj bo od sebe pričakoval. Če ima otrok izkušnje s senzitivno materjo, se bo v odnosu do nje čutil varnega in, ne le, da bo zaupal materi, ampak bo zaupal tudi sebi. Čutil se bo vrednega in učinkovitega v sprejemanju materine skrbi. Razvil bo občutek, da je sposoben vplivati na druge tako, da zanj poskrbijo in mu pomagajo takrat, ko to potrebuje. Ta občutek bo ohranil vse življenje. Otroci, ki pa ne čutijo varnosti v odnosih navezanosti, postanejo odvisni od drugih in so negotovi glede lastnih sposobnosti. Prepričani so, da vse zveze med ljudmi temeljijo na enakih načinih delovanja (to je anksioznih), kot so jih sami izkusili v zgodnem obdobju življenja (Cassidy, 2000; Cugmas, 1998).

Od odgovora na vprašanje o odzivnosti figure navezanosti pa je odvisno, kakšne odnose bo otrok gradil oz. kako stabilni, trajni in vzajemno zadovoljujoči bodo (Diehl, Elnick, Bourbeau in Labouvie-Vief, 1998). Če so bile pomembne osebe v splošnem tople, odzivne in konsistentno na razpolago, se otrok nauči, da je na druge ljudi mogoče računati, kadar jih potrebuješ. Posledično otrok z zaupanjem raziskuje svet ter začenja tople, prijateljske interakcije z drugimi. Na kratko, otrok razvije varno navezanost. Če pa je bila pomembna oseba hladna, zavračajoča, nepredvidljiva, strašljiva ali neobčutljiva, se otrok nauči, da na druge ne more računati, kadar potrebuje podporo in tolažbo. To vedenje pa se bo ponotranjilo kot ne-varni ali anksiozni notranji delovni modeli navezanosti. Otrok bo v skladu s tem reguliral svoje vedenje, bodisi z pretiranim zahtevanjem pozornosti in skrbi (ambivalentni stil navezanosti) ali pa z umikom od drugih in poskusom doseči visoko stopnjo samozadostnosti (izogibajoči stil navezanosti) (Cugmas, 1998; Fraley in Shaver, 2000; Hazan in Shaver, 1987).

Navezanost v odraslosti

Teorija navezanosti je bila sicer oblikovana, da bi pojasnila čustveno vez med otrokom in njegovim skrbnikom, vendar Bowlby (1979/1994, po Fraley in Shaver, 2000) poudarja, da je navezanost pomembna komponenta človeške izkušnje "od zibke do groba". Kljub temu so teorijo navezanosti šele v 80ih letih začeli uporabljati za razumevanje odnosov med odraslimi (po Fraley, 2004). V želji po kompleksni teoriji, s katero bi bilo mogoče razložiti takratna spoznanja o osamljenosti in ljubezni pri odraslih, sta Hazan in Shaver (1987) objavila članek, v katerem sta romantično ljubezen opredelila kot proces navezanosti oz. bio-socialni proces, ki vzpodbuja oblikovanje čustvene vezi med odraslima zaljubljenecema, podobno kot se zgodaj v življenju oblikujejo čustvene vezi med otrokom in njegovimi starši. Njuno teorijo, nekatere njene kasnejše dopolnitve in izsledke raziskav je mogoče povzeti v nekaj točkah.

Odnos med romantičnima partnerjema ima podobno čustveno in vedenjsko dinamiko kot odnos med otrokom in njegovim skrbnikom

Hazan in Shaver (1987) sta opazovala romantične odnose in opazila, da služijo podobnim funkcijam (zadovoljuje potrebo po čustveni podpori in varnosti) in imajo podobno dinamiko, kot obstaja v odnosu med otrokom in njegovim skrbnikom:

- iskanje figure navezanosti, kadar si pod stresom, bolan ali ogrožen
- občutek varnosti, kadar je drugi v bližini in odziven, ter ne-varnosti, kadar drug ni dosegljiv
- uporaba figure navezanosti kot "varne baze" za raziskovanje okolja
- vpetost v bližnje, intimne, telesne stike
- medsebojna izmenjava odkritij
- igranje z obraznimi potezami, izražanje vzajemnega navdušenja in preokupiranosti drugega z drugim
- vključevanje v "otroški" govor

Obstajajo pa tudi določene razlike (Crowell in Treboux, 1995; Hazan in Shaver, 1994):

- vzajemnost oz. recipročnost (partnerja izmenjujeta vlogi nudenja in iskanja skrbi)
- navezanost ni več tako očitna (v otroštvu je bolj povezana z vedenjem, v odraslosti pa le-to nadomesti vedenje; odrasli imajo več možnosti za vzpostavitev varnosti)
- v odraslosti ni več tako pomembna zaščitna funkcija figure navezanosti, pač pa bolj njeno vzpodbujanje posameznikovih kapacitet za obvladovanje izzivov
- romantični odnos med odraslima ne služi le navezanosti, pač pa tudi spolnosti in skrbi, zato so tudi motivi za iskanje bližine lahko različni.

Hazan in Shaver (1987) sta zaključila, da je romantični odnos med odraslimi oblika navezanosti, vendar vključuje še vedenjski sistem skrbi in spolnosti. Pri odraslih se izmenjujeta vlogi navezanosti in skrbi. Včasih posameznik v odnosu deluje kot skrbnik, drugič kot prejemnik skrbi. Njegov stil navezanosti bo vplival na kvaliteto podpore in odzivnosti v intimnih odnosih, le-ta pa povratno na kvaliteto čustvene vezi med partnerjema (Feeney, 1999). Tudi sistem navezanosti in spolnosti vzajemno vplivata drug na drugega – npr. izogibajoči stil navezanosti je povezan z bolj promiskuitetnim odnosom do spolnosti, takšen odnos pa zavira razvoj globlje čustvene navezanosti (Brennan, Clark in Shaver, 1998; Feeney, 1999). Romantično ljubezen je torej mogoče razumeti kot vzajemno delovanje treh vedenjskih sistemov; čeprav ima vsak svoje funkcije in sledi svojemu razvoju, pa pri posamezniku delujejo na način, ki odraža izkušnje v odnosih navezanosti.

Fraley in Shaver (2000) opozarjata, da teorija navezanosti v odraslosti (Hazan in Shaver, 1987) vsebuje implicitno prepričanje, da je navezanost prisotna v vseh romantičnih odnosih. Vsi otroci so navezani na primarne skrbnike. Med njimi se sicer pojavljajo razlike, vendar le v kvaliteti in ne v stopnji navezanosti. V kontekstu odraslih romantičnih odnosov pa ni nujno tako. V literaturi se pojavlja več kriterijev, na podlagi katerih bi bilo mogoče razlikovati odnos navezanosti od drugih odnosov. Med njimi izstopajo trije, ki predstavljajo osnovne funkcije navezanosti: 1) posameznik si želi ostati v tesnem kontaktu s figuro navezanosti, ločitev od nje pa povzroči neko stopnjo stresa ali protesta; 2) kadar je posameznik pod stresom (zaradi bolezni, nevarnosti ali grožnje), mu figura navezanosti služi kot zatočišče, zaščita in opora ("varno zatočišče", ang. "safe haven"); 3) prisotnost figure navezanosti daje posamezniku občutek varnosti in samozavesti ter vzpodbuja neinhibirano in nemoteno raziskovanje (figura navezanosti služi kot "varna baza"). Hazan, Hutt, Sturgeon in Brick, (1991, po Fraley in Shaver, 2000) sta oblikovala vprašalnik za identifikacijo posameznikove figure navezanosti in

ugotovila, da otroci kot svojo figuro navezanosti običajno navedejo starše, adolescenti in odrasli pa vrstnike (prijatelje ali romantične partnerje). Njihova ugotovitev se ujema z idejo, da se funkcije navezanosti postopno prenesejo s primarnega skrbnika na romantičnega partnerja. Stopnje prenosa funkcij se ujemajo s stopnjami razvoja navezanosti v otroštvu. Posameznik najprej išče partnerjevo (fizično) bližino in občuti odpor do ločitve od njega. Na naslednji stopnji poišče partnerja, kadar je v stiski (partner mu služi kot "varno zatočišče"), na zadnji stopnji, šele po daljšem obdobju in/ali eksplicitni zavezanosti, pa partner predstavlja "varno bazo" (Hazan in Shaver, 1994; Fraley in Davis, 1997). Posameznik bo kot figuro navezanosti navedel tisto bližnjo osebo, ki služi vsem trem funkcijam navezanosti (Hazan, Hutt, Sturgeon in Brick, 1991, po Fraley in Shaver, 2000). Prenos funkcij navezanosti je pozitivno povezan s trajanjem odnosa (v prijateljskih odnosih je tajalo dlje kot v partnerskih odnosih), z vzajemnim zaupanjem in skrbjo, s spolno privlačnostjo, s pozitivnimi notranjimi modeli udeležencev ter z znano varno navezanostjo vrstnika. Za celoten proces pa je potrebno približno dve leti. Odrasli, ki so prenesli več funkcij, so vrstniške odnose opisovali kot bolj skrbne, zaupljive in intimne (Fraley in Davis, 1997). Dodati je treba, da starši vedno ostanejo figure navezanosti, vendar se spreminja njihov položaj v hierarhiji figur navezanosti.

Izsledki raziskav

Vedno več raziskav potrjuje idejo o podobnosti delovanja odnosov v odraslosti z delovanjem odnosov med otrokom in njegovim skrbnikom. Podobnosti so našli v načinu reagiranja na ločitve od figure navezanosti – podobno kot pri otrocih, se tudi pri odraslih pojavi vedenje, ki kaže na protest in strah, regulacija teh vedenj pa je povezana s stilom navezanosti (Fraley in Shaver, 1998). Podobnosti so našli v lastnostih figure navezanosti (vedno bodo najbolj privlačne pozorne, tople in senzitivne osebe; v Zeifman in Hazan, 1997, po Crowell in Treboux, 1995) ter v prilagojenosti oseb z različnim stilom navezanosti (najbolj prilagojeni so varno navezani otroci in odrasli; v Fraley, 2004). Podobno kot otroci tudi odrasli z različnim stilom navezanosti uporabljajo različne strategije za regulacijo anksioznosti. Ugotovili so npr., da zavračajoče navezani odrasli v stresnih situacijah ne kažejo vedenja, ki bi odražalo anksioznost. Stresna situacija tudi pri njih povzroči anksioznost, kar so pokazale fiziološke mere (npr. prevodnost kože), vendar potlačijo neželene misli in občutja ter pozornost preusmerijo drugam (Fraley in Shaver, 1997).

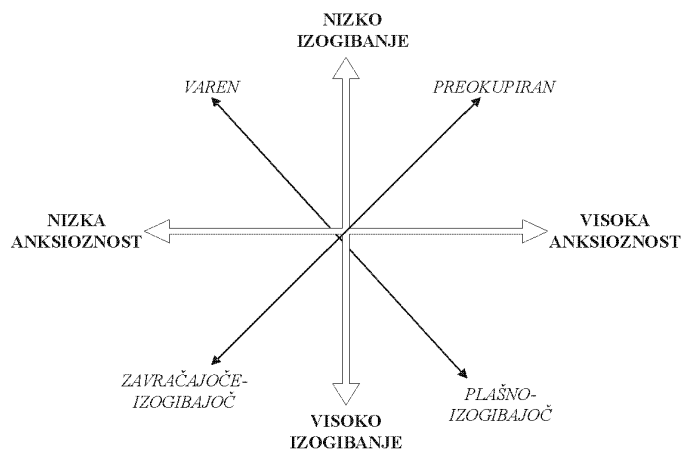
Pri otrocih in odraslih najdemo enake individualne razlike v stilu navezanosti

Hazan in Shaver (1987) sta menila, da so opisi stilov navezanosti v otroštvu podobni ljubezenskim stilom pri odraslih. Nista pričakovala podobnosti v načinu vedenja, pač pa v uporabi strategij za ohranjanje občutka varnosti. Oblikovala sta tri kompleksne opise vedenja, mišljenja in čustvovanja v odraslih partnerskih odnosih: varen, izogibajoč in ambivalenten. Za odnose varno navezanih je značilna vzajemnost, želijo si intimnosti, ni jim neprijetno, če so odvisni od drugih ali drugi od njih, ter zaupajo, da bo partner ob njih, kadar ga bodo potrebovali. Osebam z izogibajočim stilom navezanosti intimnost z drugimi in odvisnosti od njih povzročata nelagodje, zanje je značilno tudi pomanjkanje zaupanja v razpoložljivost drugih. Da bi ohranile občutek varnosti, se izogibajo intimnim socialnim kontaktom in se namesto tega bolj posvečajo nesocialnim aktivnostim. Za osebe z ambivalentnim stilom navezanosti je značilna poudarjena želja po bližini (zlitju), strah pred zavrnitvijo ter zavedanje, da si intimnosti želijo bolj kot večina. Ti posamezniki bodo v skrbah, da jih partner ne ljubi dovolj, hitro se bodo vznemirili ali

razjezili, kadar njihove potrebe navezanosti ne bodo zadovoljene (Crowell in Treboux, 1995; Fraley, 2004; Hazan in Shaver, 1987 in 1994).

Njuna formulacija individualnih razlik je že kmalu naletela na različne kritike. Bartholomewjeva (1990, po Bartholomew in Shaver, 1998; Bartholomew in Horowitz, 1991) je ugotovila, da se izogibajoči stil navezanosti, kot sta ga formulirala Hazan in Shaver (1987), razlikuje od izogibajočega stila, kot ga razumejo Main in njeni kolegi (George, Kaplan in Main, 1985, po Bartholomew in Horowitz, 1991). Bartholomewjeva je ugotovila, da se osebe lahko vedejo izogibajoče zaradi dveh razlogov – da bi se zaščitile pred zavrnitvijo (plašno-izogibajoči), ali pa da bi ohranile obrambni občutek neodvisnosti (zavračajoče-izogibajoči). Predlagala je nov model navezanosti v odraslosti s štirimi kategorijami, ter le-te postavila znotraj dvodimenzionalnega prostora modela sebe in modela drugih.

Drugo omejitev modela treh kategorij sta odkrila Levy in Davis (1988, po Brennan, Clark in Shaver, 1998; Fraley in Shaver, 2000). Ko sta udeležence vprašala, v kolikšni meri je vsak od treh prototipov navezanosti značilen zanje, se je pokazalo, da so ocene varnega in izogibajočega stila veliko bolj negativno povezane med seboj kot ocene varnega in anksioznega stila, kar kaže na dvodimenzionalno strukturo. Ta ugotovitev je postavila pod vprašaj veljavnost kategoričnega modela navezanosti ter povzročila začetek še vedno ne povsem razrešene razprave "tipi nasproti dimenzije" (npr. Collins in Read, 1990; Fraley in Waller, 1998; Griffin in Bartholomew, 1994b). Da bi našli optimalen instrument za organizacijo individualnih razlik v navezanosti, so Brennan, Clark in Shaver (1998) pregledali literaturo in iz različnih instrumentov za merjenje navezanosti v odraslosti izločili več kot 320 postavk. Te so aplicirali na velikem številu udeležencev ter odkrili, da je individualne razlike v romantični navezanosti mogoče organizirati znotraj dvo-dimenzionalnega prostora (slika 2), ki se empirično ujema z modelom Bartholomewjeve. Prvo dimenzijo so poimenovali "anksioznost", nanaša se na strah pred zapuščenostjo in je pomembna pri regulaciji emocij (ujema se z modelom sebe). Drugo dimenzijo so poimenovali "izogibanje", nanaša se na odpor do bližine in odvisnosti od drugih ter je pomembna pri regulaciji vedenja (ujema se z modelom drugih). Varno navezan posameznik bo imel nizke rezultate na obeh dimenzijah, ostale kombinacije pa predstavljajo tri oblike ne-varne navezanosti.



Slika 2: Model dveh dimenzij in štirih stilov navezanosti (po Fraley, 2004)

Uporaba dvodimenzionalne formulacije navezanosti v odraslosti se lahko zdi problematična, saj navidezno ne omogoča primerjave s tremi stili navezanosti v otroštvu. Shaver in Brennan (2000) pa opozarjata, da je Ainsworthova skupaj s kolegi (1978, po Shaver in Brennan, 2000) izvedla diskriminativno analizo na rezultatih 105 otrok in našla dve funkcionalno podobni dimenziji – "anksioznost in odpornost otroka" ter "otrokova pripravljenosti uporabiti drugega kot varno zatočišče". To potrjuje domnevo, da skozi celotno življenje obstajajo podobni vzorci navezanosti.

Izhajajoč iz Brennanovih ugotovitev in taksometričnih raziskave Fraley in Waller (1998), večina sodobnih raziskav navezanost razume in meri na dimenzionalen in ne kategoričen način (po Fraley, 2004). Opozoriti pa je potrebno, da obstajata vsaj dva načina razumevanja dveh dimenzij navezanosti – v smislu notranjih delovnih modelov oz. v smislu regulacije čustev in vedenj – pri čemer naj bi drugi, novejši pristop odpravil mnoge pomanjkljivosti prvega (Fraley in Shaver, 2000; Pietromonaco in Feldman Barrett, 2000).

Izsledki raziskav

Zgodnje empirične študije (po Mickelson, Kessler in Shaver, 1997; npr. Hazan in Shaver, 1987) so pri odraslih našle podobno distribucijo zastopanosti posameznih stilov navezanosti, kot so jih našli pri otrocih – 55% varno navezanih, 25% izogibajočih ter 20% preokupiranih. Večina le-teh je bila narejena na populaciji študentov. Mickelson, Kessler in Shaver (1997) so v raziskavo vključili reprezentativen vzorec in našli drugačno pogostost pojavljanja anksioznega stila navezanosti – v tej kategoriji je bilo le 11% udeležencev, ugotovili pa so tudi negativno povezanost med starostjo in anksioznim stilom navezanosti. Podobne rezultate sta dobila tudi Klohn in Bera (1998), ki sta v vzorcu žensk v srednjih letih našla 70% varno navezanih, 25% izogibajoče navezanih in le 5% preokupiranih, ter Zhang in Labouvie-Vief (2004), ki sta v šestletni longitudinalni raziskavi ugotovila, da posamezniki sčasoma postajajo vse bolj varno navezani in zavračajoči ter vse manj preokupirani.

Še boljši vpogled v spreminjanje distribucije stilov navezanosti v odvisnosti od starosti nam da raziskava Diehl, Elnick, Bourbeau in Labouvie-Vief (1998), v katero so bili vključeni odrasli med dvajsetim in sedeminosemdesetim letom starosti. Največji delež v vseh starostnih skupinah predstavljajo varno navezani, razlike pa so se pojavile v distribuciji nevarnih stilov navezanosti. Večji del mladih in srednje starih odraslih je bilo preokupirano (10,5% oz. 9,2%) ali plašno-izogibajoče navezanih (21,9% oz. 19,4%). Omenjena stila navezanosti sta povezana z notranjim modelom drugih, zato avtorji sklepajo, da je identiteta mlajših odraslih še vedno v formativni fazi. Drugačno distribucijo ne-varne navezanosti so našli pri starejših odraslih – upade delež preokupiranih (4,3%) in plašno-izogibajočih (4,3%), večji pa je delež zavračajoče-izogibajoče navezanih (40,2%) v odnosih z bližnjimi. Starejši odrasli zmanjšajo pomen odnosov z bližnjimi in poudarjajo lastno neodvisnost, kar bi lahko bil prilagojen odziv na s starostjo povezano izgubo bližnjih oseb.

Zgodnje študije (Hazan in Shaver, 1987; Feeney in Noller, 1990) niso našle razlik v stilu navezanosti med spoloma. Kasnejše študije, ki so uporabile kontinuirane merske instrumente navezanosti v odraslosti in štiri-kategorični model navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991), pa so ugotovile, da so moški v romantičnih odnosih nekoliko pogostejše zavračajoče navezani kot ženske (Bartholomew in Horowitz, 1991; Brennan, Clarck in Shaver, 1998). Schmitt in dr. (2003) so izvedli medkulturno študijo, v katero je bilo vključenih 62 kulturnih področij, med drugim tudi Slovenija. Razlike med spoloma pri zavračajočem tipu navezanosti so bile opazne v večini kultur, vendar so bile

le v 37% statistično pomembne. V zahodnih kulturah je bil zavračajoči stil navezanosti pogostejši pri moških (tudi v Sloveniji), kar je skladno z ugotovitvami preteklih raziskav, v nekaterih drugih kulturah pa so bile bolj zavračajoče ženske (npr. Ukrajina).

Zavračajoč stil navezanosti je oblika ne-varne navezanosti, ki je povezana z izogibanjem medosebnih odnosov, z neprijetnim občutkom ob čustvenem razkrivanju ter z željo po neodvisnosti v odnosih. Da je takšen stil navezanosti pogostejši pri moških, je skladno s splošnim prepričanjem o socialnih in emocionalnih razlikah med spoloma, po katerih naj bi bili moški manj čustveni, skrbni in manj pripravljeni povezati se z drugimi.

Individualne razlike v stilu navezanosti so odraz notranjih delovnih modelov, ki so se oblikovali na osnovi izkušenj v odnosih navezanosti

Teorije navezanosti v odraslosti (Hazan in Shafer, 1987) predpostavlja, da je vzorec romantičnih odnosov odvisen od posameznikove zgodovine interakcij s figurami navezanosti. Otrok na podlagi ponavljajočih se izkušenj s skrbnikom razvije notranje delovne modele sebe in drugih, ki potem usmerjajo njegova nadaljnja pričakovanja, zaznave, mišljenje, čustvovanje in vedenje v odnosih skozi vse življenje. Sama ideja o vplivu zgodnjih izkušenj navezanosti na stil navezanosti v romantičnem odnosu ni kontroverzna, obstajajo pa razhajanja glede vira in stopnje prekrivanja med tema dvema orientacijama navezanosti.

Pretekle raziskave so pokazale, da so različne izkušnje s starši v otroštvu pomembno povezane s stilom navezanosti v odraslosti (eni poudarjajo pomen izkušenj z mamo v otroštvu, drugi obema staršema pripisujejo enako težo – glej v Mickelson, Kessler in Shaver, 1997). Varna navezanost je povezana z bolj pozitivnim in koherentnim opisom izvirne družine in izkušenj v njej; starši so bili bolj ljubeči, topli, odzivni in sprejemajoči, družina je bila bolj povezana, manj je bilo konfliktov (Collins in Read, 1990; Diehl, Elnick, Bourbeau in Labouvie-Vief, 1998; Hazan in Shaver, 1987). Taki posamezniki so imeli zato večje zaupanje v druge, manj jih je bilo strah, da bodo zapuščeni in neljubljeni ter so imeli bolj pozitiven pogled nase in na druge (Collins in Read, 1990).

Vsi stresni dogodki v otroštvu niso povezani s stilom navezanosti v odraslosti. To, da doživiš travmo, še ne pomeni, da boš imel težave v kasnejših odnosih. Posledice so odvisne od tipa travme – najmočnejši učinek na stil navezanosti imajo medosebne travme (npr. fizične zlorabe, hudo zanemarjanje), ki otroku sporočajo, da drugim ne more zaupati. Vedenja, ki jih starši nimajo pod kontrolo (depresija, zloraba substanc, antisocialno vedenje), so povezana z izogibajočim stilom navezanosti, saj otroku sporočajo, da se ni varno zanesti na druge (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997). Zavračajoče navezani pogosteje poročajo o manj odzivnih mamah ter o ločitvi od nje (Beckwith, Cohen in Hamilton, 1995, po Crowell in Treboux, 1995; Feeney in Noller, 1990). Ta stil navezanosti je povezan tudi s pretiranim zaščitništvom staršev (pozitivno z materinim in negativno z očetovim – v Mickelson, Kessler in Shaver, 1997). Po drugi strani pa je ločitev staršev povezana z anksioznim stilom navezanosti, ne pa tudi izogibajočim, ker ločitev prinese več nekonsistentnosti, ne pa tudi več zavračanja (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997). Ambivalentno navezani so tudi pogrešali podporo staršev (Crowell in Treboux, 1995; Feeney in Noller, 1990).

Mickelson, Kessler in Shaver (1997) so ugotovili, da je posameznikov stil navezanosti v odraslosti šibkeje povezan z njegovimi predstavami o odnosih s starši v otroštvu (toplina, zaščita in konsistentnost), kot pa z objektivni indikatorji vedenja staršev v otroštvu (npr. fizično nasilje). To jih je presenetilo, saj so menili, da izkušnje v

otroštvu vplivajo na obliko vezi med otrokom in starši, kar potem otrok ponotranji kot predstave o odnosih. Njihove ugotovitve so smiselne, če upoštevamo, da imajo ljudje več delovnih modelov drugih in se vsebine nekaterih zavedamo, drugi pa delujejo na nezavednem nivoju (Pietromonaco in Feldman Barrett, 2000). Sistemsko relacijska teorija (Gostečnik, 2004) predpostavlja, da otrok za vsako ceno skuša ohraniti pozitivno predstavo o svojem skrbniku. V luči tega so rezultati raziskave povsem razumljivi – izkušnje vplivajo na otrokov stil navezanosti, vendar se le v manjši meri odrazijo v otrokovih zavestnih predstavah o odnosih s starši.

Vedno več raziskav se ukvarja s stabilnostjo vzorcev navezanosti v času (poglej v Fraley, 2002). Raziskave, ki so ugotavljale, kako stabilni so vzorci navezanosti od otroštva do odraslosti, so prišle do nasprotujočih si zaključkov. Waters, Treboux, Crowell, Merrick in Albersheim (2000) so ocenili navezanost pri enem letu in v dvajsetem letu starosti ter ugotovili, da ima 72% udeležencev isto varno oz. ne-varno klasifikacijo. Spremembe v klasifikaciji pa so bile povezane z negativnimi življenjski dogodki (izguba starša, ločitev, hude bolezni, psihiatrične motnje staršev, fizična ali spolna zloraba). Lewis, Feiring in Rosenthal (2000) pa niso našli kontinuitete v stilu navezanosti v obdobju med prvim in osemnajstim letom, podobno pa tudi Weinfield, Whaley in Egeland (2004), ki so v longitudinalni študiji ugotavljali stabilnost navezanosti na vzorcu revnih otrok (rizična skupina).

Da bi prišel do bolj koherentnih zaključkov, je Fraley (2002) naredil metaanalizo obstoječih longitudinalnih študij. Ker so v raziskavah uporabljali različne instrumente za merjenje navezanosti in s tem tudi različne klasifikacije, se je Fraley (2002) osredotočil le na stabilnost varne/ne-varne klasifikacije. Rezultate študij je glede na starost pri drugem merjenju razvrstil v pet časovnih intervalov in ugotovil, da test-retest korelacija zelo hitro upade (korelacija med stilom navezanosti pri enem letu ter pri letu in pol znaša 0.32) in se z daljšanjem intervala med prvim in drugim merjenjem ne spreminja veliko (npr. korelacija med stilom navezanosti pri enem letu in pri devetnajstih letih znaša 0.27; povprečna korelacija je znašala 0.39). Iz tega lahko sklepamo, da je stopnja vpliva zgodnjih izkušenj na stil navezanosti enaka npr. pri dveh kot pri devetnajstih letih. Pri vzorcih, kjer so bili prisotni rizični faktorji (nestabilnost družine, zakonski spori in zlorabe), je bil stil navezanosti manj stabilen.

Vedno več je tudi raziskav, ki ugotavljajo stabilnost navezanosti v odraslosti (npr. Collins in Read, 1990; Crowell, Treboux in Waters 2002; Klohnen in Bera, 1998; Sibley in Liu, 2004; Zhang in Labouvie-Vief, 2004). Fraley in Brumbaugh (2004) sta naredila meta-analizo 24 longitudinalnih študij (večina je bila krajših od enega leta), ki so vključevale vsaj dve merjenji navezanosti v odraslosti. Prav tako kot Fraley (2002) sta se osredotočila na stabilnost varne/ne-varne klasifikacije. Povprečna test-retest korelacija je znašala 0.54, vendar se z večanjem intervala med prvim in drugim merjenjem ni približevala ničli. Npr. študija Klohnen in Bera (1998) kaže, da je stabilnost navezanosti med sedemindvajsetim in triinštiridesetim letom približno enaka (0.58) kot med sedemindvajsetim in dvainpetdesetim letom starosti (0.55).

Fraley (2004) je ugotovil, da sta je stopnja ujemanja med stilom navezanosti na trenutnega romantičnega partnerja in sočasnim stilom navezanosti na starševsko figuro med 0.20 in 0.50. Nizko stopnjo ujemanja je mogoče delno pojasniti s tem, da stil navezanosti v odraslosti ni odvisen le od notranjih delovnih modelov, ki se oblikujejo v otroštvu, pač pa tudi od kvalitete specifičnega odnosa in odzivnosti trenutnega partnerja (čeprav imajo izkušnje s starši večjo težo; v Roisman, Collins, Sroufe in Egeland, 2005). Treboux, Crowell in Waters (2004; Pietromonaco in Feldman Barrett, 2000) zato govorijo o dveh komponentah navezanosti v odraslosti: a) generalizirane predstave navezanosti, ki izvirajo iz izkušenj s starši v otroštvu ter se prenesejo v druge odnose

(delujejo podobno kot osebnostne lastnosti) ter b) specifične reprezentacije navezanosti, ki izvirajo iz izkušenj s trenutnim partnerjem. Obe komponenti, kot tudi skladnost med njima, sta povezani z vedenji in občutji v medosebnih odnosih. Osebe, ki so imele varno obliko tako generaliziranih kot specifičnih reprezentacij, so poročale o najmanj težavah; osebe, ki so imele ne-varne generalizirane in specifične reprezentacije, so poročale o največ konfliktih, niso pa imele največ čustvenih težav (zdi se, da konfliktom ne pripisujejo velikega pomena); osebe, ki so imele ne-varno obliko generalizirane navezanosti in pozitivno obliko specifične navezanosti, so dobro funkcionirale, vendar le dokler se ni pojavil stres; osebe, ki so imele varno obliko generalizirane navezanosti ter ne-varno obliko specifične navezanosti, so poročale o največ stresa, povezanega z odnosi, kar pa ni vplivalo na njihov občutek o sebi.

Problema generalizirane in specifične navezanosti so se, čeprav z nekoliko drugačnega zornega kota, lotili tudi La Guardia, Ryan, Couchman in Deci (2000). Preučevali so variabilnost stilov navezanosti pri posamezniku v odnosu do različnih oseb. Ugotovili so, da se osebe v različnih odnosih ne vedejo na enak način in ne doživljajo enakega občutka varnosti. Individualne razlike v stilu navezanosti med posamezniki so uspeli pojasniti 50% variabilnosti v stilih navezanosti, avtorji pa so pokazali, da je del variabilnosti stilov navezanosti znotraj osebe mogoče sistematično povezati z izkušnjami v specifičnem odnosu oz. s stopnjo zadovoljnosti temeljnih psiholoških potreb v tem odnosu (avtonomija, povezanost (ang. affiliation) in kompetentnost; med njimi ima največjo napovedno moč za stil navezanosti prav povezanost).

V skupino raziskav, ki se ukvarjajo s stabilnostjo navezanosti, bi lahko uvrstili tudi tiste, ki so preučevale odnose med več generacijami iste družine. Teorija navezanosti predpostavlja, da stil navezanosti vpliva na čustvovanje, mišljenje in vedenje v odnosih skozi celo življenje, zato lahko pričakujemo, da to velja tudi za odnose med generacijami. Ne gre le za vpliv stila navezanosti, pač pa za prenos notranjih modelov iz ene generacije na drugo prek izkušenj, ki jih prva generacija ustvarja za svoje potomce. Ne-varno navezani starši vzgajajo ne-nevarno navezane otroke, ti pa postanejo ne-varno navezani odrasli. Ne-varno navezani starši prvotno izgubo varne navezanosti skozi razvoj kompenzirajo tako, da razvijejo obrambne mehanizme, ki jim preprečujejo stik in soočanje z njihovimi lastnimi čustvi. Zaradi tega se ne morejo pristno odzvati na vedenje, potrebe in čutenja svojih otrok, to pa povzroči, da ta čutenja ostanejo tudi zanje nedostopna (po Kompan-Erzar, 2003).

Raziskave so pokazale visoko skladnost (med 75 in 80%) v tipu navezanosti pri otroku, mami in babici (skladnost v navezanosti med babico in otrokom je bila medirana z materino klasifikacijo; po Crowell in Treboux, 1995). Materin stil navezanosti je bil povezan z njeno senzitivnostjo do dojenčka, z načinom zaznavanja in interpretacije otrokovih čustev in vedenja, z nudenjem pomoči in opore otroku, z učinkovito pripravo otroka na separacijo, s toplino in podporo pri prehajanju med aktivnostmi pri šolarju. Varno navezani očetje so kazali več topline v odnosu do predšolskih otrok in so pomagali ne-varno navezani mami v interakciji z njunimi otroci.

Osrednja misel teorije navezanosti je, da je posameznikov stil navezanosti v odraslosti odraz njegove zgodovine navezanosti. Način, kako zgodnje reprezentacije oblikujejo navezanost v odraslosti, pa je še nejasen. Fraley (2002) je primerjal dva prevladujoča pogleda na stabilnost, ki temeljita na istih teoretičnih izhodiščih, a predvidevata različno stopnjo dolgoročne stabilnosti navezanosti. Oba modela govorita tako o stabilnosti kot o spremembi, razlikujeta pa se v pomenu, ki ga dajeta reprezentacijam, ki so nastale zgodaj v življenju. Revizionistični model domneva, da se obstoječe reprezentacije posodablajo in spreminjajo pod vplivom novih izkušenj, ki niso skladne s predhodnimi (zato naj bi se dolgoročna stabilnost približala 0). Določeno stopnjo

stabilnosti pričakujejo, saj posameznik izbira okolje in v drugih izzove reakcije, ki so skladne z obstoječimi prepričanji in pričakovanji oz. njegovimi notranjimi delovnimi modeli. Kljub temu pa bo sčasoma prišlo do točke v razvoju, ko bodo korelacije med zgodnjimi in poznejšimi vzorci navezanosti nizke.

Prototipični model domneva, da posameznik na podlagi zgodnjih izkušenj oblikuje sistem nezavednih, pred-verbalnih reprezentacij oz. prototipov. Sestavljajo jih osnovne čustvene reakcije (visceralne reakcije), proceduralna pravila za procesiranje informacij in vedenjske strategije. Prototipi, razviti v prvem letu življenja, se ohranijo, ostajajo nespremenjeni in avtonomni ter vplivajo na vedenje v odnosih skozi vse življenje (dolgoročna stabilnost je različna od 0). Kasneje, s pojavom kompleksnih kognitivnih kapacitet, pa se razvijejo zavestno dostopne lingvistične reprezentacije, ki postanejo funkcionalno neodvisne od starejših reprezentacij. Ti zavestno dostopni modeli se lahko aktivirajo, posodablajo ali prenavljajo, ne da bi bistveno vplivali na ontogenetsko starejše strukture.

Metaanalizi longitudinalnih raziskav navezanosti (Fraley, 2002; Fraley in Brumbaugh, 2004) sta pokazali, da je navezanost v prvih 19-ih letih in v odraslosti relativno stabilna ter da je to najboljše mogoče pojasniti z dinamiko modela prototipov. Prototipični model ne predpostavlja, da bo stabilnost navezanosti vedno visoka, saj je ta odvisna tudi od okolja. Kadar je okolje stabilno, bo navezanost bolj stabilna in bo odražala prototip, kadar pa bo okolje nestabilno (npr. zlorabe, prepiri), pa bo navezanost manj stabilna oz. bo nihanje okrog prototipa večje.

Navezanost in partnerski odnosi

Čeprav se je raziskovanje odnosov v odraslosti v luči teorije navezanosti začelo šele v 80ih letih, pa smo danes lahko priča skoraj nepreglednemu številu raziskav, ki testirajo pomen navezanosti za blagostanje ter emocionalno in socialno prilagojenost odraslih. Študije so pokazale teoretično smiselno povezanost med stilom navezanosti in npr. občutkom osamljenosti, ljubosumjem, zakonskim zadovoljstvom, zavezanostjo, ljubeznijo (doživljanje romantične ljubezni, ljubezenski stili), pogostostjo in načinom reševanja problemov, emocijami v odnosu, zaupanjem, stabilnostjo odnosov in odzivi na razpad odnosa, z iskanjem in dajanjem podpore, s prilagojenostjo v zakonu, s sposobnostjo regulacije čustev, z mentalnimi modeli sebe (samospoštovanje, lastna vrednost, atribucije o sebi) in socialnih odnosov (zaupanje v druge, občutek podpore, prepričanje o človeški naravi, atribucije o drugih, iracionalna prepričanja o odnosih), z ekspresivnostjo, instrumentalnostjo, asertivnostjo in občutkom kontrole, s psihopatologijo (Collins in Read, 1990; Crowell in Treboux, 1995; Hazan in Shaver, 1987; Feeney in Noller, 1990; Kirkpatrick in Davis, 1994; Klohnen in Bera, 1998; La Guardia, Ryan, Couchman in Deci, 2000; Roisman, Collins, Sroufe in Egeland, 2005; Simpson, 1990; Sümer in Cozzarelli, 2004; Stackert in Bursik, 2003; Zhang in Labouvie-Vief, 2004).

Čustvena podpora, skrb in spolna zadovoljitev so potrebe, ki jih ljudje običajno zadovoljujemo v socialnih odnosih. Vsako izmed njih regulira drug vedenjski sistem, ki se odziva na različne znake v okolju. Privlačila nas bo oseba, ki oddaja ustrezne znake oz. sporoča, da lahko zadovolji naše potrebe.

Če je varnost najosnovnejša potreba in če sistem navezanosti deluje podobno skozi vse življenje, bodo pri izbiri partnerja med najpomembnejšimi podobne lastnosti, ki so pomembne pri izbiri figure navezanosti v otroštvu, torej poznanost in odzivnost. Hazan in Shaver (1994) sta potrditev te ideje videla v raziskavah, ki so pokazale, da se nam zdijo privlačne tiste osebe, ki imajo podobne vrednote, mnenja, fizični videz, tiste s

katerimi preživljamo več časa, so socialno odzivne, živijo ali delajo v bližini in se jim mi zdijo privlačni. Privlačnost potencialnega partnerja je odvisna tudi od znakov, na katere se odzivata sistem skrbi (izražanje šibkosti, občutljivosti) in spolnosti (razpoložljivost in fizična privlačnost). Če povzamemo, nam bo privlačna tista oseba, ki bo zmožna zadovoljiti vse tri potrebe oz. tisto, ki si jo želimo zadovoljiti (Cassidy, 2000; Hazan in Shaver, 1994).

Pines (1999, po Kompan-Erzar, 2003) ugotavlja, da je izbira partnerja, v katerega se lahko posameznik zaljubi, najmočnejše pogojena s stilom navezanosti. Kakšen je torej stil navezanosti osebe s katero oblikujemo romantični odnos?

Crowell in Treboux (1995) sta v pregledu literature naletela na nasprotujoče si ugotovitve glede ujemanja med partnerjema v stilu navezanosti (od visoke skladnosti pa do popolne odsotnosti). Njune ugotovitve pravzaprav ne presenečajo, saj skladnost v stilu navezanosti med partnerjema ni tisti faktor navezanosti, ki je odločilen pri izbiri partnerja, pač pa je to ustrezna kombinacija. Študije parov in poročenih ugotavljajo, da si vse osebe želijo odnosa z varno navezanim posameznikom (npr. Chappell in Davids, 1998) in da varno navezani tudi pogosteje oblikujejo odnose s prav tako varno navezanim partnerjem (Collin in Read, 1990; Senchak in Leonard, 1992, v Kirkpatrick in Davis, 1994). Preokupirano in zavračajoče navezani ocenjujejo sebi podobne kot bolj varno navezane (Chappell in Davids, 1998), izbirajo pa partnerje z drugačnim stilom navezanosti (npr. preokupirano navezani izbere izogibajoče navezanega; Collins in Read, 1990; Kirkpatrick in Davis, 1994; Simpson, 1990). Pari, v katerih bi bila oba partnerja preokupirano oz. izogibajoče navezana, se praktično ne pojavljajo (Kirkpatrick in Davis, 1994). To ugotovitev je mogoče razložiti z dinamiko notranjih delovnih modelov sebe in drugih. Anksiozno-ambivalentno navezana oseba si želi velike intimnosti in zavezanosti v odnosu, prepričana pa je, da se bo partner izogibal intimnosti, se umikal in bo zavračajoč. Izogibajoče navezan partner, ki se boji intimnosti in zavezanosti, pa od partnerja pričakuje, da bo zahteven in odvisen. Njun partnerski odnos pomeni potrditev in omogoča nadaljnje ohranjanje obstoječih notranjih modelov, pa čeprav je to za oba boleče. Takšen odnos bo za oba v veliki meri nezadovoljujoč (Collins in Read, 1990; Kirkpatrick in Davis, 1994; Simpson, 1990).

Zgodnje raziskave (Hazan in Shaver, 1987; Feeney in Noller, 1990) so pokazale, da varno navezani posamezniki poročajo o daljšem trajanju odnosov in manj pogosto poročajo o ločitvi kot osebe z ne-varnim stilom navezanosti. Kirkpatrick in Davis (1994) pa sta ugotovila, da je nezadovoljujoč odnos med anksiozno žensko in izogibajočim moškim vsaj tako stabilen kot odnos relativno zadovoljnih varno navezanih oseb. Prav strah pred zapuščenostjo in izogibanje pri moških sta tisti značilnosti, ki razlikujeta osebe, ki vztrajajo v nezadovoljujočih odnosih od tistih, ki so v odnosih zadovoljni, ali pa se ločijo (Davis in Bradbury, 2001). Kot najbolj nestabilni so se pokazali odnosi med anksiozno navezanim moškim in izogibajoče navezano žensko. Kirkpatrick in Davis (1994) to razlagata s tradicionalnimi spolnimi vlogami, po katerih so ženske specialisti za odnose in tiste, ki običajno ohranjajo odnos oz. dajo pobudo za njegovo prekinitev.

Navezanost v odraslosti in osebnostne lastnosti

Več raziskav preučuje odnos med navezanostjo v odraslosti in petimi temeljnimi dimenzijami osebnosti. *Varen stil* navezanosti se močno pozitivno povezuje z ekstravertnostjo (Carver, 1997; Mickelson, Kessler in Shaver, 1997; Shaver in Brennan, 1992) in sprejemljivostjo (Carver, 1997; Shaver in Brennan, 1992) ter šibkeje z vestnostjo (Carver, 1997; Shaver in Brennan, 1992) in odprtostjo za izkušnje (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997). Glede povezanosti varnega stila navezanosti z nevroticizmom

so prišli do nasprotujočih si ugotovitev – Mickelson, Kessler in Shaver (1997) ter Shaver in Brennan (1992) so ugotovili negativno povezanost, Carver (1997) pa v dveh študijah rahlo pozitivno povezanost, kar slednji pojasnjuje z različnim merjenjem varnosti (pri prvih varnost ocenjujejo glede na strah pred zapuščenostjo, pri Carverju pa glede na pozitivnost občutka, kadar si drugim blizu). *Izogibajoči stil* navezanosti je močno negativno povezan z ekstravertnostjo (Carver, 1997; Mickelson, Kessler in Shaver, 1997; Shaver in Brennan, 1992) in sprejemljivostjo (Carver, 1997; Shaver in Brennan, 1992), šibkeje pa z vestnostjo (Carver, 1997; Shaver in Brennan, 1992) in z odprtostjo za izkušnje (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997), povezava z nevroticizmom je pozitivna (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997; Shaver in Brennan, 1992). *Anksiozni-ambivalentni stil* je pozitivno povezan z nevroticizmom (Carver, 1997; Mickelson, Kessler in Shaver, 1997; Shaver in Brennan, 1992), negativno s sprejemljivostjo (Carver, 1997; Shaver in Brennan, 1992), vestnostjo (ambivalentno-zaskrbljenim stil; Carver, 1997), ekstravertnostjo (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997) in odprtostjo za izkušnje (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997).

Varno navezani so bili manj nevrotični, bolj ekstravertirani, bolj odprti za izkušnje kot ne-varno navezani posamezniki ter bolj sprejemljivi kot izogibajoče navezani (Mickelson, Kessler in Shaver, 1997; Shaver in Brennan, 1992). Težje pa je na podlagi dimenzij osebnosti diferencirati med ne-varnimi stili navezanosti. Shaver in Brennan (1992) sta ugotovila razlike le na podlestvicah dimenzije odprtosti za izkušnje (visoko izogibajoči so manj odprti za občutja, visoko anksiozni pa za vrednote), Mickelson, Kessler in Shaver (1997) pa v povezanosti z ekstravertnostjo (izogibajoče navezani so manj ekstravertirani od anksiozno navezanih). Shaver in Brennan (1992) zaključujeta, da zgolj na podlagi rezultatov na temeljnih dimenzijah osebnosti ni mogoče ustrezno diferencirati med osebami z različnim stilom navezanosti.

Stili navezanosti so smiselno povezani z osebnostnimi dimenzijami in nekaterimi njihovimi lestvicami, vendar niso enostavno redundantni. Shaver in Brennan (1992) sta ugotovila, da dimenzije osebnosti na splošno niso tako močne v napovedovanju rezultatov romantičnih odnosov kot stil navezanosti. Stil navezanosti je močnejši v napovedovanju statusa (v paru ali sam po obdobju 8 mesecev), zadovoljstva v odnosu, zavezanosti, v prediktivni moči mu je osebnost enaka le pri napovedovanju dolžine odnosa. Davil in Bradbury (2001) sta ugotovila, da navezanost močnejše kot nevroticizem napoveduje status in zadovoljstvo v partnerskih odnosih. Tudi Griffin in Bartholomew (1994) sta ugotovila, da mere navezanosti edinstveno napovedujejo vedenje in čustva v intimnih odnosih (napoved čustvenega zanašanja na druge ter napoved obrambnega zavračanja potrebe po drugih).

Shaver in Brennan (1992) vidita razlog za večjo napovedno moč navezanosti v tem, da je konstrukt velikih pet zelo splošen, stili navezanosti pa so specifični za odnose. Stili navezanosti vsebujejo nekaj specifične variance, ki je ni mogoče zmanjšati oz. zajeti v splošnejših osebnostnih dimenzijah.

Nekaj raziskav je preučevalo tudi odnos med dvema dimenzijama navezanosti ter temeljnimi osebnostnimi lastnostmi (Griffin in Bartholomew, 1994b; Picardi, Caroppo, Toni, Bitetti in Di Maria, 2005; Wolfgang, 2005). Ugotovili so, da dimenzija modela visoko negativno korelira z nevroticizmom ter v manjši meri pozitivno z ekstravertnostjo, sprejemljivostjo, vestnostjo in odprtostjo. Mere dimenzije modela drugih srednje pozitivno korelirajo z ekstravertnostjo, sprejemljivostjo in odprtostjo ter negativno z nevroticizmom. Osebnostne poteze so pojasnile od 31%–48% variabilnosti na dimenziji modela sebe oz. anksioznosti, ter od 0%–27% variabilnosti na dimenziji modela drugih oz. izogibanje (velika odstopanja so verjetno posledica uporabe različnih instrumentov za merjenje navezanosti). Najboljši prediktor modela sebe je nevroticizem, kar je

skladno z domnevo, da je pozitiven model sebe povezan z nižjo anksioznostjo in dvomom vase. Najboljši prediktor modela drugih je ekstravertnost. Wolfgang (2005) pa ni našel povezanosti med dimenzijami osebnosti ter dimenzijo izogibanja (oz. model drugih). Meni, da bi bila dimenzija izogibanja lahko šesti faktor osebnosti ter predlaga oblikovanje nove "self-in-relation" teorije, ki bi združevala teorijo osebnosti in teorijo navezanosti.

Sklep

In kaj povedati za konec? Ali se je Bowlbyjeva teorija pokazala kot uporabna za razumevanje odnosov med odraslimi? Dokaz za potrjen odgovor je veliko število raziskav na tem področju. Menim, da je teorija navezanosti tako priljubljena, ker se dotika samega bistva človeka, njegovega bivanja in oblikovanja znotraj socialnih odnosov. To ni teorija odnosov na sploh, omogoča pa nam razumevanje čustvenih vezi med ljudmi. Znotraj teorije navezanosti ostaja še veliko odprtih vprašanj (npr. kako se stil navezanosti spreminja skozi čas, kako se oblikuje čustvena vez, kako je navezanost povezana s psihopatologijo...), ki, kot pravita Rholes in Simpson (2004), zahtevajo bolj longitudinalni pristop in sodelovanje različnih disciplin.

Literatura

- Bartholomew, K in Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment – do they converge? V J. A. Simpson in W. S. Rholes (ur.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press (str. 25–45).
- Bartholomew, K. in Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 6, 226–244.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., in Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. V J. A. Simpson in W. S. Rholes (ur.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press (str. 46–76).
- Chappell, K. D. in Davis, K. E. (1998). *Attachment, partner choice, and perception of romantic partners*: An experimental test of the attachment-security hypothesis. *Personal Relationships*, 5, 327–342.
- Carver, C. S. (1997). Adult attachment and personality: converging evidence and a new measure. *Personality and social psychology bulletin*, 23, 865–883.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachment: a developmental perspective on individual differences. *Review of general psychology*, 4, 111–131.
- Collins, N. L., in Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Crowell, J. A. in Treboux, D. (1995). A review of adult attachment measures: implication for theory and research. *Social development*, 4, 294–327.
- Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., Pan, H. in Waters, E. (2002). Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment representations, and relations to couples' communication and reports of relationships. *Developmental Psychology*, 38, 579–693.
- Crowell, J. A., Treboux, D. in Waters, E. (2002). Stability of attachment representations: The transition to marriage. *Developmental Psychology*, 38, 467–479.
- Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj mami*. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.
- Davila, J. in Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of family psychology*, 15, 371–393.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. in Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: their relations to family context and personality. *Journal of personality and social psychology*, 74, 1656–1669.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy in P. R. Shaver (ur.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press (str. 355–377).

- Feeney, J. A., in Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291.
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: meta-analysis and dynamic modeling of development mechanisms. *Personality and social psychology review*, 6, 123–151.
- Fraley, R. C. (2004). *A brief overview of adult attachment theory and research*. Sneto s spleta, 19. aprila, 2005, <http://www.psych.uiuc.edu/~rcfraley/attachment.htm>
- Fraley, R. C. in Brumbaugh, C. C. (2004). A dynamical systems approach to understanding stability and change in attachment security. V W. S. Rholes in J. A. Simpson (ur.), *Adult attachment : Theory, research, and clinical implications*. New York: Guilford Press (str. 86–132).
- Fraley, R. C. in Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adult's close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4, 131–144.
- Fraley, R. C. in Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1080–1091.
- Fraley, R. C. in Shaver, P. R. (1998). Airport separations: a naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of personality and social psychology*, 75, 1198–1212.
- Fraley, R. C. in Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4, 132–154.
- Fraley, R. C. in Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. V J. A. Simpson in W. S. Rholes (ur.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press (str. 77–114).
- Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Griffin, D. in Bartholomew, K. (1994a). Models of self and other: fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67, 430–445.
- Griffin, D. in Bartholomew, K. (1994b). Metaphysics of measurement: The case of adult attachment. V K. Bartholomew in D. Perlman (ur.), *Advances in personal relationships, vol.5: Attachment processes in adulthood*. London: Jessica Kingsley (str. 17–52).
- Hazan, C. in Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C. in Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5, 1–22.
- Hladky Turk, L. (2005). *Ne-varna navezanost in partnerski odnos: vpliv ne-varne navezanosti med starši in otrokom in njen vpliv na ustvarjanje varne navezanosti v partnerskem odnosu* : (Neobjavljena diplomska naloga). Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Kirkpatrick, L. A. in Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 66, 502–512.
- Klohn, E. C. in Bera, S. (1998). Behavioral and Experiential Patterns of Avoidantly and Securely Attached Women Across Adulthood: A 31-Year Longitudinal Perspective. *Personality Processes and Individual Differences*, 74, 211–223.
- Kobal, L. (2001). *Razvoj diadnih odnosov v kontekstu prostovoljske organizacije* (Neobjavljeno magistrsko delo). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Kompan-Erzar, L. K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. in Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 79, 367–384.
- Lewis, M., Feiring, C. in Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child development*, 71, 707–720.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. in Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of personality and social psychology*, 73, 1092–1106.
- Pahole, M. (2005). *Osebnostne dimenzije, slogi (tipi) navezanosti ter njihova generacijska skladnost pri osebah z motnjami hranjenja*. (Neobjavljeno doktorsko delo). Ljubljana: Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.
- Picardi, A., Caroppo, E., Toni, A., Bitetti, D. in Di Maria, G. (2005). Stability of attachment-related anxiety and avoidance and their relationships with the five-factor model and the psychobiological model of personality. *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice*, 78, 327–345.
- Pietromonaco, P. R. in Feldman Barrett, L. (2000). *The Internal Working Models Concept: What Do We Really Know About the Self in Relation to Others?*. *Review of General Psychology*. 4, 155–175.

- Rholes, W. S. in Simpson, J. A. (2004). New Directions and Emerging Issues in Adult Attachment. Attachment Theory – Basic Concepts and Contemporary Questions. V. W. S. Rholes in J. A. Simpson (ur.), *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications*. New York : Guilford Press (str. 3–14).
- Roisman, G., Collins, A., Sroufe, A. in Egeland, B. (2005). Predictors of young adults' representations of and behavior in their current romantic relationship: Prospective tests of the prototype hypothesis. *Attachment and Human Development*, 7, 105–121.
- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., Bennett, K. L., Bianchi, G., Boholst, F., Cunen, M. A. B., Braeckman, J., Brainerd, E. G. Jr., Caral, L. G. A., Caron, G., Casullo, M. M., Cunningham, M., Daibo, I., De Backer, C., De Souza, E., Diaz-Loving, R., Diniz, G., Durkin, K., Echegaray, M., Eremsoy, E., Euler, H. A., Falzon, R., Fisher, M. L., Foley, D., Fowler, R., Fry, D. P., Fry, S., Ghayur, M. A., Giri, V. N., Golden, D. L., Grammer, K., Grimaldi, L., Halberstadt, J., Haque, S., Herrera, D., Hertel, J., Hitchell, A., Hoffmann, H., Hooper, D., Hradilekova, Z., Hudek-Kene-Evi, J., Huffcutt, A., Jaafar, J., Jankauskaite, M., Kabangu-Stahel, H., Kardum, I., Khoury, B., Kwon, H., Laidra, K., Laireiter, A., Lakerveld, D., Lampert, A., Lauri, M., Lavallee, M., Lee, S., Leung, L. C., Locke, K. D., Locke, V., Luksik, I., Magaisa, I., Marcinkeviciene, D., Mata, A., Mata, R., McCarthy, B., Mills, M. E., Mkhize, N. J., Moreira, J., Moreira, S., Moya, M., Munyae, M., Noller, P., Olimat, H., Opre, A., Panayiotou, A., Petrovic, N., Poels, K., Popper, M., Poulimenou, M., P'Yatokha, V., Raymond, M., Reips, U., Reneau, S. E., Rivera-Aragon, S., Rowatt, W. C., Ruch, W., Rus, V. S., Safir, M. P., Salas, S., Sambataro, F., Sandnabba, K. N., Schleeter, R., Schulmeyer, M. K., Schutz, A., Scrimali, T., Shackelford, T. T., Sharan, M. B., Shaver, P. R., Sichona, F., Simonetti, F., Sineshaw, T., Sookdew, R., Speelman, T., Spyrou, S., Sümer, H. C., Sümer, N., Supekova, M., Szlendok, T., Taylor, R., Timmermans, B., Tooke, W., Tsaousis, I., Tungaraza, F. S: K., Van Overwalle, F., Vanwesenbeeck, I., Vasey, P. L., Verissimo, J., Voracek, M., Wan, W. W. N., Wang, T., Weiss, P., Wijaya, A., Woertman, L., Youn, G., Zupančič, A. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10, 307–331.
- Shaver, P. R. in Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the "Big five" personality traits: their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and social psychology bulletin*, 18, 536–545.
- Sibley, C. G. in Lui, J. H. (2004). Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *Personality and individual differences*, 36, 969–975.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59, 971–980.
- Simpson, J. S., Rholes, W. S., Oriña, M. M. in Grich, J. (2002). Working models of attachment, support giving, and support seeking in a stressful situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 462–472.
- Stackert, R. A. in Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and individual differences*, 34, 1419–1429.
- Sümer, N. in Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal relationships*, 11, 355–371.
- Treboux, D., Crowell, J. A. in Waters, E. (2004). When "new" meets "old": configurations of adult attachment representations and their implications for marital functioning. *Developmental psychology*, 40, 295–314.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., in Albersheim, L. (2000). Attachment stability in infancy and early adulthood: A 20-year longitudinal study. *Child Development*, 71, 684–689.
- Weinfield, N. S., Whaley, G. J. L. in Egeland, B. (2004). Continuity, discontinuity, and coherence in attachment from infancy to late adolescence: Sequelae of organization and disorganization. *Attachment and Human Development*, 6, 73–97.
- Wolfgang, G. (2005). *Relationships between the two dimensions of adult attachment theory and the Five Factor Theory of personality*. (Neobjavljena doktorska naloga). Ohio: The university of Akron, ProQuest Information and Learning.
- Zhang, F. in Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment and Human Development*, 6, 419–437.