

## **Stili navezanosti v odraslosti**

*Maša Žvelc\* in Gregor Žvelc*  
*Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Ljubljana*

**Povzetek:** Teorija navezanosti je primarno razlagala in raziskovala zgodnje odnose med otrokom in njegovimi skrbniki. V zadnjih dvajsetih letih pa se je zanimanje raziskovalcev za procese navezanosti usmerilo tudi na obdobje odrasle dobe. Teoretično in raziskovalno delo s področja navezanosti v odraslosti je predvsem pod vplivom dveh metodoloških pristopov. Prvi pristop raziskuje navezanost prek intervjuja, ki zahteva kompleksno kvalitativno interpretacijo (Intervju navezanosti v odraslosti; Main, 1991). Značilnosti navezanosti odraslih oseb ugotavlja prek opisov otroških izkušenj s starši. Drug pristop pa stile navezanosti v odraslosti ugotavlja preko samoocenjevalnih vprašalnikov (Hazan in Shaver, 1987; Bartholomew in Horowitz, 1991). Začetnika tega pristopa sta Hazan in Shaver v okviru psihologije osebnosti in socialne psihologije. Njune raziskave kažejo na pomembno povezanost stila navezanosti v otroštvu s stilom navezanosti v odraslosti. Stili navezanosti se prenašajo tudi preko več generacij. Temeljni stili navezanosti v odraslosti so: varno navezan, preokupiran stil, plašljivo-izogibajoč stil, odklonilno-izogibajoč stil in stil dezorganizirane navezanosti. Predhodna raziskava z Vprašalnikom medosebnih odnosov avtorjev Bartholomew in Horowitz (1991) na vzorcu slovenskih študentov ( $N = 176$ ) je pokazala, da je 48 % študentov varno navezanih, 29 % plašljivo-izogibajočih, 10 % odklonilno-izogibajočih in 13 % preokupirano navezanih. Teorija navezanosti je zelo uporabna pri razumevanju vedenja in doživljanja otrok in odraslih oseb. Njene ugotovitve so lahko uporabne na zelo različnih področjih, še posebej pa pri psihoterapiji, svetovanju, vzgoji in izobraževanju. Avtorja predlagata nadaljnje raziskave, ki bi se usmerile na integracijo stilov navezanosti s tipi objektivnih odnosov, kot jih meri Test objektivnih odnosov (Žvelc, 1998) in Slikovni test separacije in individualizacije (Žvelc, 2003).

**Ključne besede:** navezanost, stili navezanosti v odraslosti, medosebni odnosi, objektivni odnosi, odnosi med starši in otroci

## **Adult attachment styles**

*Maša Žvelc in Gregor Žvelc*  
*Institute for Integrative Psychotherapy and Counseling, Ljubljana, Slovenia*

**Abstract:** Theory of attachment primarily described early relationships between a child and his caretakers. In the last twenty years there is a growing interest in adult attachment research. Theories and research findings of adult attachment stem from two different methodological approaches. The first approach measures adult attachment through Adult Attachment Interview (AAI; Main, 1991) where the attachment is assessed through the narratives of adult people of their early child experiences with their primary caretakers. The second approach measures adult attachment with the help of self-evaluative questionnaires,

---

\* Naslov / Address: Maša Žvelc, IPSA – Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Stegne 7, 1000 Ljubljana, e-mail: [www.institut-ipsa.si](http://www.institut-ipsa.si); [masa.zvelc@institut-ipsa.si](mailto:masa.zvelc@institut-ipsa.si); [gregor.zvelc@guest.arnes.si](mailto:gregor.zvelc@guest.arnes.si)

developed by (a) Hazan and Shaver (1987) who started this approach in the field of personality and social psychology, and (b) Bartholomew and Horowitz (1991). Research shows that there is significant correlation between early and adult attachment style. Attachment styles are passed from generation to generation. Basic adult attachment styles are: securely attached, preoccupied, fearful-avoidant, dismissing-avoidant and disorganized. Previous research using Bartholomew and Horowitz (1991) Relationship Questionnaire on 176 Slovenian students showed that 48% students are securely attached, 29% are fearful-avoidant, 10% are dismissing-avoidant, and 13% have preoccupied attachment style. Theory of attachment is very useful for understanding the behavior and subjective experiences of children and adults. It is applicable to different contexts (psychotherapy, counseling, education ...). The paper proposes further research focused on integration of adult attachment styles and types of object relations measured by Test of object relations (Žvelc, 1998) and Pictorial test of Separation and Individuation (Žvelc, 2003).

**Keywords:** attachment behavior, adult attachment styles, interpersonal relations, object relations, parent child relations

CC = 3120, 3020

Že utemeljitelj teorije navezanosti John Bowlby (1969) je poudaril, da navezanost ni omejena samo na otroštvo, ampak se nadaljuje preko celega življenja. Raziskovalci, ki so nadaljevali njegovo delo, so to tezo potrdili (Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987). Navezanost je vseživljenjski proces (Ainsworth, 1991; Antonucci, 1976). Tudi mladostniki in ljudje v različnih obdobjih odraslosti so navezani na druge osebe. Značilnosti navezanosti se sicer z razvojem spreminjajo, vendar jedrne značilnosti navezanosti ostajajo relativno stabilne skozi življenje. Stili navezanosti, nastali v otroštvu, ostajajo bolj ali manj enaki tudi naprej v nadaljnjem življenju (Benoit in Parker, 1994; Fonagy, Steele in Steele, 1991; Hazan in Shaver, 1987; Mikulincer in Florian, 1999b). Možne pa so tudi spremembe stilov navezanosti in sicer ob večjih spremembah v življenju primarne družine (Cugmas, 1998) ter v partnerskih ali terapevtskih odnosih (Kobak in Hazan, 1991; Siegel, 1999).

Teoretično in raziskovalno delo s področja navezanosti odraslih je pod vplivom dveh različnih konceptualnih in metodoloških pristopov. Prvi pristop ugotavlja navezanost preko poglobljenega intervjuja ('Adult Attachment Interview'), ki zahteva kompleksno interpretacijo (Main, 1991). Drug pristop, v katerem stile navezanosti v odraslosti ugotavljamo preko samoocenjevalnih vprašalnikov (Hazan in Shaver, 1987; Bartholomew in Horowitz, 1991), pa sta začela razvijati Hazan in Shaver (1987) v okviru psihologije osebnosti in socialne psihologije.

Pomembne teme raziskovanja navezanosti v odraslosti so:

- temeljni stili navezanosti v odraslih medosebnih odnosih,
- kvaliteta partnerskega odnosa v povezavi s stilom navezanosti,
- povezave med stilom navezanosti v otroštvu in navezanostjo v odraslosti,
- povezava stilov navezanosti med starši in njihovimi otroci.

## Intervju navezanosti v odraslosti

Mary Main in njeni sodelavci so se ugotavljanja stilov navezanosti v odraslosti lotili s pomočjo intervjuja, ki so ga razvili prav za ta namen (Main, 1991). Starše so spraševali o njihovih lastnih otroških izkušnjah (George, Kaplan in Main, 1985, v Ainsworth in Eichenberg, 1991). Tako so avtorji razvili *Intervju navezanosti v odraslosti* (Adult Attachment Interview). Ugotavljanje stilov navezanosti temelji na kvalitativni analizi značilnosti opisov otroških izkušenj s starši. Glede na opise odrasle kategoriziramo na *avtonomne* in *neavtonomne*. Kategorija neavtonomni se deli na naslednje podkategorije: odklonilnost (*angl. dismissing adults*), preokupacija (*angl. preoccupied adults*) in nerazrešenost (*angl. unresolved adults*).

Osebe z *avtonomnim stilom* cenijo svoje izkušnje navezanosti in medosebne odnose. Imajo uravnotežen pogled na svoje otroštvo in ga pretirano ne idealizirajo. Z lahkoto se spomnijo avtobiografskih podatkov. Njihove življenjske zgodbe so notranje skladne. Tudi starše opisujejo uravnoteženo. V to skupino sodijo tudi posamezniki s »prisluženim« varno navezanim statusom. Za njih je značilno, da so imeli otroštvo, ki ponavadi vodi v negotovo navezanost. Ti posamezniki so imeli kasneje v življenju pomembno čustveno razmerje z dobrim prijateljem, partnerjem ali terapevtom, ki jim je omogočilo, da so prešli iz negotove navezanosti v varno (Main, 1990, v Siegel, 1990; Pearson, Cohn, Cowan in Cowan, 1994, v Siegel, 1999).

*Odklonilno navezane osebe* svoje izkušnje navezanosti ocenjujejo kot nepomembne za svoj osebni razvoj. V otroštvu so trpeli za primanjkljajem medosebne povezanosti. Imajo težave pri spominjanju svojega otroštva. Na Intervjuju navezanosti v odraslosti dajejo zelo splošne opise (»Moja mama je bila dobra.«), ki pa niso podprti s specifičnimi spomini.

*Za preokupirane odrasle* je značilna močna želja po bližini ter močan strah pred njeno izgubo. Značilna je zaskrbljenost, da pomembni drugi ne bodo zadovoljili njihovih potreb. Njihova zgodba, dobljena v Intervjuju navezanosti v odraslosti, kaže na to, da se njihova preteklost zelo prepleta s sedanostjo. To pomeni, da so lahko večkrat preplavljeni s starimi čustvenimi spomini, ki ovirajo funkcioniranje tukaj in zdaj.

*Za osebe z nerazrešenim stilom* navezanosti je značilno, da med intervjujem postanejo dezorganizirani. Lahko dojemajo mrtvo osebo, kot da je še živa, ali pa postanejo zmedeni, ko opisujejo travmatične izkušnje. Včasih ne morejo nadaljevati intervjuja, ker je vsebina preveč boleča. Nerazrešena travma ali izguba moti skladnost pripovedovanja življenjske zgodbe.

## Romantična ljubezen kot proces navezanosti

Hazan in Shaver (1987) sta temeljne komponente teorije navezanosti, ki sta jih razvijala Bowlby in Ainsworthova, prevedla v koncepte, primerne partnerski zvezi

odraslih. Ugotavljata, da je romantična ljubezen proces navezanosti. Je biopsihosocialen proces, kjer se med odraslima partnerjema oblikujejo čustvene vezi, podobno kot se izoblikujejo čustvene vezi zgodaj v življenju med otroci in njihovimi starši. Hazan in Shaver (prav tam) sta razvila vprašalnik, ki vsebuje opise treh stilov navezanosti v odraslosti: varne, anksiozno-ambivalentne in izogibajoče navezanosti. V svojih raziskavah sta ugotavljala, da je relativna prevalenca stilov navezanosti v odrasli dobi skoraj ekvivalentna tisti v otroštvu. Približno 56 % ljudi se klasificira kot varno navezane, 24 % kot izogibajoče ter 20 % kot anksiozno-ambivalentne.

Hazan in Shaver (1987) sta ugotovila, da imajo ljudje z različnimi stili navezanosti različne izkušnje v ljubezenskih odnosih. Njihovi mentalni delovni modeli so različni. Ljudje z različnimi stili navezanosti se razlikujejo v izkušnjah navezanosti v otroštvu. Med stili navezanosti nista našla razlike v pogostosti in trajanju separacij od staršev. Kot najboljša napovedovalca stila navezanosti v odraslosti sta se pokazala posameznikova zaznava kvalitete odnosa med njim in staršem ter odnosa staršev med seboj. Pomembnih razlik med spoloma ni bilo.

Avtorici Bartholomew in Horowitz (1991) sta izhajali iz Hazan in Shaverjevih (1987) opisov navezanosti v odraslosti, vendar sta razvili nov model, ki izhaja iz Bowlbyjevega koncepta notranjih delovnih modelov. Ugotavljata, da navezanost definirata dve temeljni dimenziji (Bartholomew in Horowitz, 1991; Griffin in Bartholomew, 1994a):

1. Model sebe (lahko je pozitiven – »sem vreden ljubezni« ali pa negativen – »nisem vreden ljubezni«).
2. Model drugih (lahko je pozitiven – »drugi ljudje so vredni zaupanja«, ali pa negativen – »drugi ljudje so nezanesljivi in zavračajoči«).

Kot ugotavlja Bartholomew (1990), sta ti dve dimenziji (glej sliko 1) lahko konceptualizirani tudi kot odvisnost in izogibanje. Na osnovi teh dveh temeljnih dimenzij opiše štiri stile navezanosti v odraslosti. Za vsak stil je značilna specifična kombinacija dimenzij podobe sebe in drugih.

Bartholomew (1990) ugotavlja, da se izogibanje navezanosti lahko nanaša na strah pred intimnostjo ali pa na pomanjkanje interesa in motivacije za intimne odnose. Tako loči dva stila navezanosti, ki se nanašata na odraslo izogibanje:

- plašljivo-izogibajoči stil, za katerega je značilen strah pred navezanostjo,
- odklonilno-izogibajoči stil, za katerega je značilno poudarjanje neodvisnosti in nepomembnost medosebnih odnosov.

Bartholomew in Horowitz sta sestavili *Vprašalnik medosebnih odnosov (Relationship questionnaire)*, ki vključuje opise vseh štirih stilov navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991; Scharfe in Bartholomew, 1994; Griffin in Bartholomew, 1994b). Vprašalnik medosebnih odnosov vsebuje opise štirih stilov navezanosti, ki se jih ocenjuje kategorično ali pa na 7-stopenjski lestvici. Opisi stilov

<b>MODEL SEBE</b> (Odvisnost)			
	pozitiven (nizka)	negativen (visoka)	
<b>MODEL DRUGIH</b> (Izogibanje)	pozitiven (nizko)	<b>VAREN</b> Udobnost v intimnosti in avtonomiji	<b>PREOKUPIRAN</b> Pretirano odvisen
	negativen (visoko)	<b>ODKLONILEN</b> Zanikanje navezanosti Kontra-odvisen	<b>PLAŠLJIV</b> Strah pred navezanostjo Socialno izogibajoč

Slika 1: Stili navezanosti v odraslosti (Bartholomew, 1990, str.163)

navezanosti so naslednji (Bartholomew in Horowitz, 1991):

*Varno navezan:* »Brez težav se čustveno zblížam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/a sam/a, ali da me ljudje ne bi sprejeli.«

*Plašljivo izogibajoč:* »Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/a, če si bom dopustil/a priti z nekom preblizu.«

*Preokupiran:* »Želim se popolnoma čustveno zblížati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel/a sam/a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kakor jaz njih.«

*Odklonilno-izogibajoč:* »Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/a in samozadosten/a ter da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje.«

Vprašalnik medosebnih odnosov sva avtorja tega članka prevedla za potrebe širše raziskave, ki je ugotavljala povezave med navezanostjo v odraslosti in separacijo od staršev, merjeno s pomočjo Slikovnega testa separacije in individualizacije (Žvelc, 2003). V raziskavi na vzorcu 176 študentov različnih fakultet Univerze v Ljubljani, starih od 19 do 27 let, v povprečju 22,3 leta, sva z Vprašalnikom medosebnih odnosov dobila naslednje rezultate: 48 % študentov se je opredelilo, da je za njih značilen varno navezan stil, 13 % preokupiran, 29 % plašljivo-izogibajoč in 10 % odklonilno-izogibajoč stil. V raziskavi je sodelovalo 53 % moških in 47 % žensk. Na reprezentativnem vzorcu v ZDA pa so ugotovili, da je 59 % oseb v populaciji varno navezanih, 25,2 % izogibajočih in 11,3 % anksiozno-ambivalentno navezanih (Mickelson, Kessler in

Shaver, 1997). Navezanost so merili prek opisov Hazana in Shaverja (1987). V primerjavi s temi podatki je 11 % manj slovenskih študentov varno navezanih, 14 % več pa jih je izogibajoče navezanih. Podatki nakazujejo, da je v Sloveniji več oseb, ki se izogibajo intimnosti in medosebni povezanosti. Pri primerjavi rezultatov pa moramo biti previdni, saj so razlike lahko tudi posledica uporabe različnih vprašalnikov in razlike v starosti.

## Značilnosti stilov navezanosti v odraslosti

V nadaljevanju integrirava značilnosti stilov navezanosti v odraslosti, ki izhajajo iz modela dveh temeljnih dimenzij (Bartholomew, 1990; Bartholomew in Horowitz, 1991; Bartholomew in Shaver, 1998) in opisov Hazana in Shaverja (1987).

### Stil varne navezanosti

Večina oseb klasificira svoj stil navezanosti kot varen. Zanje je značilno, da se brez večjih težav čustveno zblížajo z drugimi ljudmi. Zanesejo se na druge in drugi se zanesejo nanje. V odnosih se počutijo varne. Nimajo strahov, da bi jih drugi zapustili, da jih ljudje ne bi sprejemali ali da bi se jim preveč približali. Z drugimi ljudmi so povezani, hkrati pa ohranjajo svojo individualnost. Zanje je značilno dobro samovrednotenje. Njihova pozitivna predstava o sebi je uravnotežena in kompleksna (Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987; Mikulincer, 1995). Poznajo tako dobre kot slabe dele sebe, postavljajo si realistične cilje in načrte. S problemi se spoprijemajo aktivno in fleksibilno. Uspešno se prilagajajo različnim življenjskim izkušnjam (Bartholomew, 2000; Mikulincer in Florian, 1999b).

Za partnerske odnose oseb z varnim stilom navezanosti so značilni intimnost, bližina, spoštovanje in zaupanje. Partnerske konflikte rešujejo konstruktivno (Bartholomew in Horowitz, 1991). Njihovi odnosi trajajo vsaj dvakrat toliko časa kot odnosi drugih dveh stilov. S strani vrstnikov so ti ljudje opisani kot bolj večji v socialnih situacijah, bolj vedri ter prijetni kot posamezniki, za katere je značilen eden od ostalih stilov navezanosti (Kobak in Sceery, 1988).

V zakonskem življenju kažejo v primerjavi z ostalima stiloma bolj konstruktivno modulacijo emocij ter boljšo možnost prilagajanja (Kobak in Hazan, 1991). Prilagajanje vidita avtorja v luči odprtosti delovnih modelov sebe in drugih. Delovni modeli navezanosti se oblikujejo v zgodnjem otroštvu, kasneje v življenju pa asimiliramo v te modele nove informacije. Kadar določene izkušnje niso v skladu z našimi modeli, je funkcionalno, da akomodiramo delovni model. Torej je pomembno, kako sprejemamo nove izkušnje oz. informacije. Če imamo fleksibilen model, potem smo informacije (tudi tiste, ki niso v skladu z modelom) pripravljeni sprejeti, s čimer se delovni model akomodira. Takšen model je značilen za ljudi z varnim stilom navezanosti. Nasprotno pa imajo ljudje z negotovima stiloma navezanosti (anksiozno-ambivalentnim ter izogibajočim stilom) bolj zaprt, nefleksibilen model predstav o sebi in drugih. Tak človek

sprejema informacije selektivno – tiste, ki ne ustrezajo modelu, ignorira. S tem mehanizmom potrjuje obstoječo predstavo o sebi in drugih ljudeh.

Doživljanje in izražanje jeze oseb z varnim stilom navezanosti je v primerjavi osebami, za katere sta značilna negotova stila navezanosti, bolj konstruktivno in situaciji primerno (Rholes, Simpson in Orina, 1999).

### **Anksiozno-ambivalenten (preokupiran) stil**

Opis anksiozno-ambivalentnega stila, ki ga navajata Hazan in Shaver (1987), se ujema z opisom preokupiranega stila, ki ga navajata Bartholomewejeva in Horowitzeva (1991). Osebe z anksiozno-ambivalentnim oz. preokupiranim stilom navezanosti težijo k stikom z drugimi in se brez tesnih stikov ne počutijo dobro. Želijo se popolnoma čustveno zblížati z ljudmi, ugotavljajo pa, da si drugi ne želijo biti tako blizu njih, kot bi si želeli oni sami. Sebe vrednotijo nizko, druge pa pozitivno (imajo razvit negativni model sebe in pozitiven model drugega). V partnerskih odnosih so velikokrat zaskrbljeni, če jih ima partner sploh rad, če hoče ostati z njimi. Želeli bi se popolnoma zliti z drugo osebo in ta želja včasih preplaši druge ljudi.

Anksiozno-ambivalentno navezane osebe doživljajo ljubezen kot obsesijo. V ljubezenskih odnosih doživljajo veliko čustvenih padcev in vzponov, ekstremno seksualno privlačnost ter ljubosumje. Skozi spolne odnose skušajo zadovoljiti svoje potrebe po varnosti in ljubezni. Zaljubijo se hitro in z lahkoto. Za druge skrbijo na samopožrtvovalen, kompulziven način, nezadovoljni pa so s skrbjo in podporo, ki jo prejema od drugih. Zanje sta pogosto značilni odvisnost ter posesivnost (Hazan in Shaver, 1987).

Samopodoba je negativna, enostavno strukturirana in manj integrirana. Značilna je slabša diferenciacija in integracija predstav o sebi (Mikulincer, 1995). Včasih se počutijo preplavljeni z negativnimi mislimi in občutji. Njihova ego moč je manjša (Kobak in Sceery, 1988).

Izražanje jeze pri ambivalentno-anksiozno navezanih ljudeh je disfunkcionalno. Pogosto ne morejo kontrolirati svoje jeze (Mikulincer in Florian, 1999b). Ko postanejo v stiski anksiozni, iščejo podporo pri svojih partnerjih. Če je ne dobe dovolj in v skladu s svojimi pričakovanji, reagirajo z jezo. Izražanje jeze pogosto pri njih izzove strah pred izgubo ali odtujitvijo osebe, na katero so navezani, kar lahko vodi v potlačevanje in posredno izražanje jeze (Rholes idr., 1999).

Kot že samo ime (anksiozno-ambivalentni stil navezanosti) pove, nosijo v sebi konflikt med pozitivnimi in negativnimi lastnostmi osebe, ne katero so navezani. Teh lastnosti ne zmorejo integrirati. Zaradi tega zapadejo v začarane kroge jeze, strahu pred izgubo in osamljenostjo, krivdo, dokazovanjem ljubezni itd.

### **Izogibajoč stil navezanosti**

Osebam z izogibajočim stilom navezanosti je bližina z drugimi ljudmi neprijetna. Drugim težko zaupajo in težko se zanesejo nanje. Neugodno jim je, če se jim kdo preveč približa. Imajo občutek, da ljubezenski partnerji želijo večjo intimnost kot oni

sami. Strah jih je intimnosti (Hazan in Shaver, 1987). Ob dajanju ali prejemanju skrbi ali podpore se ne počutijo dobro oz. jo neradi dajejo in sprejemajo. V spolnosti želijo obdržati čustveno distanco. Tudi Kobak in Sceery (1988) ugotavljata, da so v odnosih distancirani, osamljeni, deležni so manj socialne podpore, kažejo višjo sovražnost do soljudi; njihova ego moč je šibka.

Za ljudi z izogibajočim stilom navezanosti je značilna disfunkcionalna jeza. So bolj sovražni kot ljudje z drugima stiloma navezanosti (Kobak in Sceery, 1988; Mikulincer, 1998, v Rholes idr., 1999). Na jezo drugega reagirajo s svojo jezo ter se v manjši meri zavedajo svojega psihološkega vznemirjenja. V situacijah, kjer partnerji ali druge osebe želijo njihovo podporo, in v situacijah, ko so odvisni od drugih, izražajo več jeze kot ljudje z drugima stiloma navezanosti (Rholes idr., 1999). V teh situacijah se namreč aktivira stil navezanosti »potrebujem druge in oni potrebujejo mene«, kar pa jih zelo vznemiri in se proti temu borijo (Bowlby, 1979, v Rholes idr., 1999). Jezo lahko tako razumemo kot kontrolni mehanizem za postavljanje emocionalne meje (distance) v medosebnih odnosih.

Bartholomew in Horowitz (1991) delita izogibajoči stil navezanosti na dva stila: plašljivi in odklonilni. Temeljna razlika je v tem, da si plašljivi želi stika in bližine z drugimi, vendar se tega boji, odklonilno izogibajoča oseba pa deluje samozadostno in ne priznava potrebe po bližini z drugimi.

### **Plašljivo-izogibajoč stil navezanosti**

Ljudje, za katere je značilen plašljivo-izogibajoč stil navezanosti, pri navezovanju tesnih stikov z ljudmi niso sproščeni. Čeprav si želijo imeti tesne odnose z drugimi, le težko zaupajo in se težko zanesejo na druge. Bojijo se, da bodo prizadeti, če bi se jim kdo preveč približal. Po drugi strani pa bi si želeli biti bolj odprti in zaupljivi. Sebe doživljajo kot nevredne ljubezni, druge ljudi pa kot zavračajoče in nevredne zaupanja. Izogibanje bližine jim omogoči, da se varujejo pred pričakovano zavrnitvijo drugih. So zelo ranljivi in čustveno manj izrazni. Njihovo samozaupanje je majhno. So čustveno odvisni in zelo ljubosumni. Zanje je značilna separacijska anksioznost (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Lahko imajo nekaj tesnejših prijateljev, vendar so ta prijateljstva gradili več let. Počutijo se, da več dajejo v odnosu kot njihovi prijatelji. Težko se spustijo v partnersko razmerje. Če se, prevzamejo pasivno vlogo, so zelo odvisni in so bolj vpleteni v odnos kot njihov partner (Bartholomew, 2000).

Plašljivo-izogibajoč stil pogosto razvijejo osebe, ki so jih starši zavračali. Glede na to so zaključili, da so drugi ljudje nevredni zaupanja in neskrbni ter da so tudi sami nevredni zaupanja. Razvijejo torej negativni model sebe in drugega. Želijo si socialnih stikov in intimnosti, vendar doživljajo nezaupanje in strah pred zavrnitvijo. So zelo pozorni in občutljivi na to, kako se drugi odzivajo nanje in v kolikšni meri jih drugi sprejemajo. Taki posamezniki se izogibajo socialnim situacijam, da bi se izognili možnosti zavrnitve. Ta stil najbolj odgovarja opisu »izogibajočega« stila navezanosti Hazana in Shaverja (1987).



## Odklonilno-izogibajoč stil navezanosti

Osebe, ki so odklonilno-izogibajoče navezane, se počutijo dobro brez tesnih odnosov z drugimi. Zanje je zelo pomembno, da se počutijo neodvisne in samozadostne. Ne želijo se zanašati na druge, prav tako jim ni všeč, če se drugi zanašajo nanje. Sebe vrednotijo pozitivno, na druge pa gledajo negativno. Pred razočaranjem se varujejo z izogibanjem odnosom, ki zahtevajo bližino in intimnost ter ohranjajo občutek, da so neodvisni in neranljivi. Uporabljajo torej strategije, ki se nanašajo na obrambo pred zavedanjem potreb navezanosti in doživljanjem negativnih čustev. Primanjkuje jim introspekcije. Zmanjšujejo pomembnost odnosov, poudarjajo pa pomembnost svobode, neodvisnosti in dosežkov. Usmerjajo se na neosebne aspekte življenja (delo ali hobije). (Bartolomew in Horowitz, 1991)

Prijateljstva gradijo primarno na vzajemnih interesih in aktivnostih, manj pa na čustveni bližini. Za partnerske odnose, ki jih vzpostavljajo, so značilni pomanjkanje intimnosti, bližine, majhno samorazkrivanje in majhna čustvena izraznost. Ti ljudje so manj vpleteni v odnos kot njihovi partnerji (Bartholomew, 2000). Ta vzorec se ujema z izogibajočim stilom otrok, dobljenim v tuji situaciji (Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978) in odklonilnim stilom M. Main (1991).

Bartholomew (1990) predvideva, da obstaja različno družinsko ozadje pri plašljivem in odklonilnem stilu. Starši plašljivih odraslih naj bi bolj direktno izražali negativna čustva do njih. To naj bi vodilo do plašljivosti in izogibanja medosebnemu konfliktu. Drugače pa je pri starših oseb z odklonilnim stilom. Ti niso odobravalni direktnega izražanja negativnih čustev. Do otrok so bili hladni, čustveno večinoma nedostopni in premalo občutljivi za otrokova čustva ter potrebe. Spodbujali so aktivnosti, ki nimajo povezave z intimnimi odnosi (šolske dosežke, šport).

Vprašamo se lahko, v kolikšni meri gre pri tej skupini ljudi za resnično pozitivno vrednotenje samega sebe. Ali se za samozadostnim občutkom sebe ne skriva ranjena podoba sebe?

Raziskave so v skladu z našim razmišljanjem pokazale, da je samopodoba izogibajočih ljudi na videz res pozitivna, vendar je njena struktura zelo šibka, slabo integrirana in nekoherentna (Mikulincer, 1995). Mikulincer poudarja, da je potrebno upoštevati tudi celotno strukturo samopodobe in ne le njeno evaluativno dimenzijo (pozitivna-negativna). Ljudje z izogibajočim stilom namreč ne vidijo in ne sprejemajo svojih slabih strani, prav tako nimajo integriranih različnih delov sebe v skladno celoto. Opisane značilnosti Mikulincer (1995) razlaga kot posledico pomanjkanja varnosti in načina soočanja s tem. Na osnovi odnosa z nesprejemajočimi starši lahko namreč zaključijo, da kot osebe ne ustrezajo pričakovanjem staršev. Ponotranjenje občutka pomanjkljivosti lahko vodi v razvoj standardov, ki so zelo daleč od tistega, kar oseba dejansko je. Hkrati pa vodi ta proces tudi do prepričanja, da imajo pomembni drugi negativen pogled nanje. Tipična strategija, ki jo ljudje z izogibajočim stilom navezanosti uporabljajo, da bi se izognili bazični negotovosti, je majhno sprejemanje negativnih značilnosti sebe in nesposobnost integracije različnih delov sebe. Vse to se kaže v

zanikanju negotovosti, zmanjševanju pomena dogodkov, ki povzročajo boleča občutja, in supresiji negativnih emocij ter misli. Avtor zaključuje, da je njihova samopodoba v resnici tako slaba in krhka, da ne morejo tolerirati odkritja svojih slabih, nesprejetih delov. Njihova »pozitivna« samopodoba je kot idealizacija sebe obramba pred izkušnjami zavračanja s strani drugih ter spoznanja lastnih pomanjkljivosti.

V najnovejših prispevkih tudi Bartholomewejeva (2000) podaja dodatno razlago o modelu sebe in drugih, s čimer razloži tudi pomen pozitivne samopodobe ljudi z odklonilno-izogibajočim stilom. Opisani delovni modeli naj bi bili več ali manj na zavestni ravni. Na nezavedni ravni pa naj bi izogibajoče osebe do sebe čutile negativno. Njihova distanciranost je način, da obranijo krhek občutek sebe pred potencialno nevarnostjo s strani drugih. Osebe s preokupiranim stilom pa s pozitivnim modelom drugih maskirajo manj zaveden negativni model o drugih. Težnja po idealiziranju drugih je obramba pred spoznanjem, da so drugi ljudje, vsaj včasih, neskrbni in niso vselej na razpolago.

## Navezanost in psihopatologija

Longitudinalne raziskave navezanosti kažejo, da pozitivne izkušnje v zgodnjem odnosu vplivajo na čustveno uravnoteženost, socialno kompetentnost ter dobro kognitivno funkcioniranje v odraslosti (Siegel, 1999). Negotove navezanosti ne moremo enačiti s psihično motnjo, vendar pa velja, da negotova navezanost predstavlja rizični faktor za razvoj psiholoških in socialnih težav in motenj. Pri ljudeh z izogibajočo navezanostjo je ugotovljena motena socialna kompetentnost (Siegel, 1999), šibak ego in slaba samopodoba (Mikulincer, 1995). Nerazrešena, dezorientirana navezanost (ugotovljena z Intervjujem navezanosti v odraslosti, Main, 1991) se včasih povezuje z disociativno simptomatiko in potratvamsko stresno motnjo. Ljudje iz te skupine imajo pogosto težave s pozornostjo in regulacijo emocij (Siegel, 1999). Pri ljudeh z depresivno motnjo prevladuje preokupiran stil navezanosti, za njim pa plašljivo izogibajoč (Carnelley, Pietromonaco in Jaffe, 1994). Za anksiozen oz. preokupiran stil navezanosti je prav tako značilna slaba samopodoba (Mikulincer, 1995).

## Povezava med stili navezanosti staršev in njihovih otrok

Že Bowlby (1973, v Mikulincer in Florian, 1999b) je dejal, da so zgodnji topli in varni odnosi s starši temelj varne navezanosti tudi v odraslosti. Nasprotno lahko pomanjkanje toplih odnosov s starši vodi v nezaupanje v svet, resne dvome o lastni vrednosti in k razvoju negotove navezanosti. Tudi kasnejši teoretiki in raziskovalci so ugotavljali, da je stil navezanosti, ki ga razvijemo, odvisen od odnosa s starši, njihovega stila navezanosti ter drugih osebnostnih značilnosti. Bowlby je bil mnenja, da so delovni modeli navezanosti relativno stabilni skozi generacije. Stili navezanosti naj bi se prenašali iz ene generacije v drugo preko procesa socializacije, starševskega vedenja in interakcije med staršem ter otrokom (Benoit in Parker, 1994; Bowlby, 1988, v Mikulincer

in Florian, 1999b).

Več skupin raziskovalcev je našlo ujemanje med stilom navezanosti matere na Intervjuju navezanosti v odraslosti in stilom navezanosti otroka (ugotovljenem v tuji situaciji) (Benoit in Parker, 1994; Fonagy idr., 1991; Main, 1991). Eksperiment »tuje situacije« (Ainsworth idr., 1978) raziskuje značilnosti navezanosti otroka na mater pri njegovem prvem letu starosti. Enoletni otroci so v tem eksperimentu postavljeni v igralnico z igračkami in to v prisotnosti matere, v njeni odsotnosti ter po njeni vrnitvi. Otrokovo reagiranje na odsotnost matere oz. na ponovno snidenje z njo je kazalec otrokove navezanosti na mater in izraža, ali ima otrok občutek varnosti v odnosu do nje ali ne. Raziskovalci so otrokovo vedenje v tuji situaciji razvrstili v eno od naslednjih kategorij: B - *varnost*, A - *izogibanje*, C - *ambivalentnost oz. upiranje*. Stil navezanosti staršev je zelo povezan s stilom navezanosti njihovih otrok, ki je dobljen v tuji situaciji (Main, 1991). Matere, za katere je značilna avtonomna navezanost, so imele v večini varno navezane otroke, in obratno – neavtonomne matere so imele anksiozno navezane otroke. Otroci mater z odklonilnim stilom so bili v največji meri uvrščeni v skupino z izogibanjem, otroci preokupiranih mater v skupino z upiranjem in otroci mater z dezorganiziranim stilom v skupino z dezorganiziranostjo. Podobne, a nekoliko šibkejše povezave so bile ugotovljene med stilom navezanosti očeta in otroka (Cohn, Cowan, Cowan in Pearson, 1992, v Mikulincer in Florian, 1999b). Zanimive so ugotovitve študij, da stil navezanosti matere, ugotovljen med nosečnostjo, predicira stil navezanosti otroka na mater (pri starosti 12 mesecev) (Benoit in Parker, 1994; Fonagy idr., 1991).

Mikulincer in Florian (1999b) sta uporabila Hazan-Shaverjev instrument za ugotavljanje navezanosti v odraslosti in sta enako kot zgoraj omenjene študije ugotovila povezavo med stili navezanosti staršev in stili navezanosti njihovih otrok. Mladi odrasli z varnim stilom navezanosti so pogosteje imeli varno navezane matere, mladi »izogibajoči« odrasli so imeli večinoma starše z izogibajočim stilom navezanosti, mladi »anksiozno-ambivalentni« pa so imeli starše z ambivalentnim stilom navezanosti.

Povezave med stili navezanosti staršev in njihovih že odraslih otrok so odvisni od spola. Stili navezanosti žensk so večinoma povezani z materinim stilom navezanosti, stili navezanosti moških pa so bolj povezani s stilom očeta. Te ugotovitve verjetno zrcalijo različne socializacijske procese za vsak spol in identifikacijo z istospolnim staršem. Podatki te raziskave sicer nakazujejo pomembno vlogo obeh staršev, vendar prevladujočo pri staršu istega spola.

Raziskovalci so tudi empirično potrdili, da se stili navezanosti prenašajo tudi preko več generacij. Benoit in Parker (1994) sta ugotovila stabilnost stilov navezanosti preko treh generacij. Vrste stilov navezanosti starih mater, mater in njihovih otrok so se pomembno pogosto ponavljale. Na transgeneracijski vpliv kažejo tudi izsledki raziskave, kjer so ugotovili, da materin občutek sprejetosti oz. nesprejetosti od lastne matere vpliva na to, ali otrok izraža občutek varnosti ali anksioznosti v odnosu do matere (Crockenberg in Litman, 1991, v Cugmas, 1998).

Mikulincer in Florian (1999b) integrirata teorijo navezanosti in sistemsko družinsko perspektivo. Ugotovila sta povezavo med družinsko dinamiko ter stili

navezanosti mladih odraslih. Visok nivo družinske izraznosti (jasna in odprta komunikacija) in nizek nivo družinske konfliktnosti je povezan z varnim stilom navezanosti pri mladih odraslih. Odprta komunikacija znotraj družine je povezana s samozaupanjem ter zaupanjem v druge, oboje pa z občutjem varnosti v socialnih interakcijah. Družinska klima, za katero je značilna čustvena oddaljenost ter rigidnost v medosebnih odnosih, pa je povezana z izogibajočim stilom navezanosti. Družinski vzorec konfliktne komunikacije pa je povezan z anksiozno-ambivalentnim stilom.

V drugi raziskavi Mikulincer in Florian (1999a) v skladu z ugotovitvami Bowlbya poudarjata, da je varna navezanost zakoncev indikator zdrave družinske dinamike, negotova navezanost pa je rizičen faktor za slabo družinsko funkcioniranje. Partnerji, za katere je značilen varen stil navezanosti, zaznavajo visok nivo družinske povezanosti ter prilagodljivosti. Za posameznike z varnim stilom navezanosti je značilna težnja k intimnosti in bližini, oboje pa je verjetno osnova za razvoj družinske povezanosti. Druga značilnost teh oseb je fleksibilnost kognitivnih in afektivnih shem, kar najverjetneje vpliva na visoko zmožnost prilagodljivosti v družini. Partnerji z ambivalentno-anksioznim stilom navezanosti poročajo o močni družinski povezanosti in majhnem nivoju prilagodljivosti. Partnerji, za katere je značilen izogibajoči stil navezanosti, pa poročajo o relativno nizkem nivoju tako družinske povezanosti kot prilagodljivosti.

Osebe, za katere je značilen negotov stil navezanosti, imajo za seboj boleče izkušnje iz odnosov. Kot odgovor na te negativne izkušnje osebe z ambivalentno-anksioznim stilom razvijejo »hiperaktivacijo« sistema navezanosti, osebe z izogibajočim stilom navezanosti pa »deaktivacijo« sistema navezanosti (Mikulincer in Florian, 1999b). »Hiperaktivacija« sistema navezanosti se kaže v poskusih oseb z ambivalentno-anksioznim stilom navezanosti, da skušajo imeti čim manjšo distanco do drugih (npr. »obešajo« se na druge osebe, izražajo pretirano skrb). To se odraža tudi v oblikovanju močne družinske povezanosti. Nasprotno pa se osebe z izogibajočim stilom distancirajo od drugih in poudarjajo samostojnost in neodvisnost, naslanjajo se le nase, kar je njihova kompenzacija za odpor, da bi se naslonili na druge. Tako funkcioniranje pripomore k nizki družinski povezanosti.

## Zaključek

V zadnjih petnajstih letih je navezanost v odraslosti postala zelo aktualna tema raziskovanja na področju razvojne psihologije, klinične psihologije, psihologije osebnosti in socialne psihologije. Vse bolj pa dobiva pomen tudi na aplikativnih področjih. Koncepti teorije navezanosti v odraslosti se namreč aplicirajo na področje pedagoške psihologije in klinične psihologije. Poznavanje stila navezanosti v odraslosti je lahko zelo pomembno pri načrtovanju in diagnostiki v psihoterapiji. Meniva, da teorija navezanosti lahko služi kot metateoretičen model pojasnjevanja medosebnega vedenja.

V Sloveniji je področje navezanosti v otroštvu dobro raziskovalno zastopano (Cugmas, 1998). Ni pa še veliko študij, ki bi sistematično raziskovale stile navezanosti v odraslosti. V zadnjih osmih letih sva preverjala veljavnost dveh novih slovenskih

instrumentov za merjenje medosebnih odnosov v odraslosti: Testa objektivnih odnosov (Žvelc, 1998, 2000) in Slikovnega testa separacije in individualizacije (Žvelc in Žvelc, 2000; Žvelc, 2003). Testa izhajata iz teorije objektivnih odnosov in teorije psihološke separacije. Meniva, da teorija navezanosti in teorija objektivnih odnosov opisujeta podobne vidike medosebnih odnosov v odraslosti. Integracija obeh pristopov bi prispevala k bolj celovitemu razumevanju medosebnih odnosov. V prihodnjih raziskavah bi se bilo zanimivo usmeriti na raziskovanje povezav med objektivnimi odnosi, psihološko separacijo in stili navezanosti.

## Literatura

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachment and other affectional bonds across the life cycle. V C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde in P. Marris, P. (ur.), *Attachment Across the Life Cycle* (str. 33–51). London, New York: Routledge.
- Ainsworth, M. D. S. in Eichenberg, C. (1991). Effects on infant-mother attachment of mother's unresolved loss of an attachment figure, or other traumatic experience. V C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde in P. Marris, P. (ur.), *Attachment Across the Life Cycle* (str. 160–186). London, New York: Routledge.
- Antonucci, T. (1976). Attachment: A Life- Span Concept. *Human Development*, 19, 135–142.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationship*, 7, 147–178.
- 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*, 61 (2), 226–244.
- 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 Relationship* (str. 26–45). New York: The Guilford Press.
- Bartholomew, K. (2000). Peer Attachment Prototypes. Sneto 15. 11. 2006 s spletne strani <http://www.stu.ca/psychology/groups/faculty/bartholomew/research/whowere.htm>
- Benoit, D. in Parker, K. C. H. (1994). Stability and Transmission of Attachment across Three generations. *Child Development*, 65, 1444–1456.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*. London: Penguin Books.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R. in Jaffe, K. (1994). Depression, Working Models of Others, and Relationship Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 127–140.
- Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj, mami. Razvoj otrokove navezanosti. [Be with me mum. Development of child's attachment.]*. Ljubljana: Produktivnost, d.o.o., Center za psihodiagnostična sredstva.
- Fonagy, P., Steele, H. in Steele, M. (1991). Maternal Representations of Attachment during Pregnancy Predict the Organization of Infant-Mother Attachment at One Year of Age. *Child Development*, 62, 891–905.
- Griffin, D. in Bartholomew, K. (1994a). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 67 (3), 430–445.
- Griffin, D. W. in Bartholomew, K. (1994b). The Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment. *Advances in Personal Relationship*, 5, str. 17–52.
- Hazan, C. in Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524.
- Kobak, R. R. in Hazan, C. (1991). Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6), 861–869.
- Kobak, R. R. in Sceery A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, 59, 135–146.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment. Findings and directions for further research. V C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde in P. Marris (ur.), *Attachment Across the Life Cycle* (str. 127–159). London, New York: Routledge.
- 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 (5), 1092–1106.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment Style and the Mental Representation of the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (6), 1203–1215.
- Mikulincer, M. in Florian, V. (1999a). The Association between Spouses' Self Reports of Attachment Styles, and Representations of Family Dynamics. *Family Process*, 38 (1), 69–83.
- Mikulincer, M. in Florian, V. (1999b). The Association between Parental Reports of Attachment Style and Family Dynamics, and Offspring's Reports of Adult Attachment Style. *Family Process*, 38 (2), 243–257.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A. in Orina, M. M. (1999). Attachment and Anger in an Anxiety-Provoking Situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (6), 940–957.
- Scharfe, E. in Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationship*, 1, 23–43.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind. Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York, London: The Guilford Press.
- Žvelc, G. (1998). Razvoj testa objektivnih odnosov [Development of the Test of Object Relations]. *Psihološka obzorja [Horizons of Psychology]*, 7 (3), 51–67.
- Žvelc, G. (2000). Značilnosti objektivnih odnosov oseb, ki so odvisne od drog [Characteristics of the object relations of drug addicts]. *Odvisnosti [Addictions]*, 1 (1-2), 21–27.
- Žvelc, G. in Žvelc, M. (2000). Slikovni test separacije in individualizacije – preliminarna raziskava [The Picture Test of Separation and Individuation: Preliminary research]. *Psihološka obzorja [Horizons of Psychology]*, 9 (2), 33–52.
- Žvelc, M. (2003). *Razvoj Slikovnega testa separacije in individualizacije [Development of Pictorial test of Separation and Individuation.]*. Neobjavljeno magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo [Unpublished M. Sc. Thesis, University of Ljubljana, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia].

Prispelo/Received: 12.08.2006

Sprejeto/Accepted: 06.01.2007