

TEORIJA NAVEZANOSTI: ANALIZA DINAMIKE MED AVTONOMIJO IN PRIPADNOSTJO V PARTNERSKIH ODNOSIH

75

ATTACHMENT THEORY: AN ANALYSIS OF
DYNAMICS BETWEEN AUTONOMY AND
RELATEDNESS IN INTIMATE RELATIONSHIPS

Simona Gomboc, dr. psih.

Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije

Glagoljaška 8, 6000 Koper

simona.gomboc@upr.si

POVZETEK

Namen prispevka je odgovoriti na vprašanje, kako teorija navezanosti razume dinamiko med težnjami po pripadnosti in po avtonomiji v kontekstu partnerskih odnosov ter če in kako razmišlja o možnostih za razreševanje tega antagonizma. Teoretična analiza je pokazala, da varno navezani ne doživljajo konflikta med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti. Za razliko od varno navezanih je konflikt med obema težnjama prisoten pri ne-varno navezanih: pri posameznikih z visoko izraženo anksiozno navezanostjo je to izraz obrambnega preferiranja potreb po pripadnosti nasproti potrebam po avtonomiji, medtem ko gre pri izogibajoče se navezanih posameznikih za obrambno preferiranje potreb po avtonomiji nasproti potrebam po pripadnosti. V sklepnem delu prispevka je nakazan pomen implikacij dejavnika (varne) navezanosti

za širše razumevanje odnosa med posameznikom in socialnim okoljem.

KLJUČNE BESEDE: *teorija navezanosti, avtonomija, pripadnost, partnerski odnosi*

ABSTRACT

This paper provides an answer to how the attachment theory understands the dynamics between tendencies for relatedness and tendencies for autonomy in intimate relationships. It also explores if and how the attachment theory deals with possibilities for surpassing this antagonism. Theoretical analysis showed that securely attached individuals do not experience conflict between tendencies for autonomy and relatedness. In contrast, conflict is present in insecurely attached individuals. In those who are high in anxiety attachment conflict represents an expression of defensive preference for needs for relatedness over needs for autonomy. On the other hand, avoidant individuals prefer needs for autonomy to needs for relatedness as an expression of their defence. Lastly, the value of (secure) attachment for a broader understanding of the relationship between an individual and their social environment is implied.

KEY WORDS: *attachment theory, autonomy, relatedness, intimate relationships*

OPREDELITEV IN UTEMELJITEV RAZISKOVALNEGA NAMENA

Teorija navezanosti je pogosto navajana kot prelomna v psiholoških poskusih razumevanja človekovega adaptivnega vedenja (Mannarini in Boffo, 2014) in danes predstavlja eno najintenzivnejše raziskovanih področij moderne psihologije, tako tudi na področju partnerskih odnosov (Andrykowski, 2015; Bączkowski in Cierpiąłkowska, 2015; Cassidy in Shaver, 2008; Dewitte, De Houwer,

Buysse in Koster, 2008; Fraley, Hudson, Heffernan in Segal, 2015; Tianyuan in Chan, 2012). Po teoretični eksplikaciji s strani otroškega psihiatra in psihoanalitika Bowlbyja (1969/1982, 1973, 1980, 1982) je bila že v prvih fazah razvoja teorija močno empirično podprta s strani otroške psihologinje M. Aisworth (Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978), potem pa so jo kasnejši raziskovalci razširili na praktično vsa področja človekovega delovanja.

Namen prispevka in s tem njegov znanstveni prispevek je odgovoriti na vprašanje, kako teorija navezanosti razume dinamiko med težnjami po pripadnosti in po avtonomiji v kontekstu partnerskih odnosov ter če in kako razmišlja o možnostih za razreševanje tega antagonizma.

Potreba po tem izhaja iz ugotovitev, da usmerjenega raziskovanja te dinamike ni zaslediti, in to kljub temu, da avtorji navedejo, da je ključno vprašanje v partnerskih odnosih razreševanje konflikta med avtonomijo in pripadnostjo (Kumashiro, Rusbult in Finkel, 2008; Prager in Roberts, 2004), doseganje ravnovesja med obema pa težavno, a nujno (predstavlja namreč temelj zadovoljstva v partnerskih odnosih) (Mikulincer in Shaver, 2007; Ryan in Deci, 2000; Visserman, Righetti, Kumashiro in Van Lange, 2017).

UGOTOVITVE ANALIZE TEORIJE NAVEZANOSTI Z VIDIKA RAZUMEVANJA DINAMIKE MED AVTONOMIJO IN PRIPADNOSTJO

Prispevek je strukturiran na način, da posamezni naslovi predstavljajo ugotovitve opravljene teoretske analize. Kot raziskovalne metode analize in interpretacije so bile uporabljene deskriptivna, komparativna in konceptualna analiza ter metoda klasifikacije in metode abstrakcije. Na tem mestu kot (nezavedne) vplive osebnih preferenc, ki so potencialno delovale že od faze izbiranja virov, izpostavljam izhajanje iz sociološke socialnopsihološke tradicije, prevzemanje konstruktivistične epistemološke pozicije in težnje po najdbi rešitev, ki presegajo konfliktnost posameznika v socialnem okolju. Predstavljena analiza je del širšega raziskovalnega projekta,

katerega namen je bil prispevati k razumevanju (ne)konfliktnosti odnosa med posameznikom in socialnim okoljem (Gomboc, 2016).

PARTNERSKI ODNOSI SO ODNOSI NAVEZANOSTI

Videnje partnerskega odnosa kot odnosa navezanosti v odraslosti se je – kljub Bowlbyjevemu (1979) poudarjanju, da ostaja navezovalno vedenje aktualno v celotnem ontogenetskem razvoju posameznika – razmahnilo šele z eksplikacijo romantične ljubezni kot procesa navezanosti s strani raziskovalcev C. Hazana in Shaverja (1987, v Goldstein in Thau, 2004).

Avtorja C. Hazan in Shaver (1987) sta uspela prevesti osnovne komponente teorije navezanosti (Bowlby, 1969/1982, 1973), do takrat empirično potrjene le v obdobju otroštva (Ainsworth idr., 1978), v koncepte, primerne za razumevanje odraslih partnerskih odnosov (Fraleigh idr., 2015; Karantzas, Feeney, Goncalves in McCabe, 2014). V pionirski študiji iz leta 1987 sta prek samoporočanj odraslih udeležencev pokazala, da lahko s trikategorialno klasifikacijo navezovalnih stilov opišemo tudi doživljanje in vedenje oseb v partnerskih odnosih.

Sklenila sta, da je navezanost v odraslosti biopsihosocialni proces, kjer se med odraslima partnerjema oblikujejo čustvene vezi podobno, kot se to dogaja v otroštvu med otrokom in njegovimi starši (Hazan in Shaver, 1987). Tako kot otrok občuti varnost pri prisotnosti starša in hkrati reagira stresno, ko starševska figura ni na voljo, tudi partnerja v romantičnem odnosu eden drugemu vzajemno nudita tolažbo in varnost ter hkrati reagirata negativno ob fizični ali čustveni odsotnosti partnerja (Weiss, 1991). Temeljna razlika med navezanostjo v otroštvu in tisto v odraslosti tako (ob seksualni komponenti odnosa) predstavlja vzajemnost – asimetrija v odnosu med otrokom in starši je nadomeščena s simetričnim odnosom dveh enakovrednih partnerjev (Hazan in Zeifman, 1994).

Tri kategorije navezanosti v otroštvu (tj. varni, preokupirani in izogibajoči se stil), eksplicirane s strani M. Ainsworth idr. (1978), sta torej C. Hazan in Shaver (1987) prevedla v ekvivalentne kategorije navezanosti v odraslosti. Nadalje pa je bil na podlagi Bowlbyjeve teorije o notranjih delovnih modelih (sebe in drugega) s

strani avtorjev K. Bartholomew in Horowitz (1991) razvit tudi sistem štirih stilov navezanosti v odraslosti.

Klasifikacija štirih stilov navezanosti temelji na dveh delovnih modelih, tj. modelu o sebi in modelu o drugem; oba imata negativni in pozitivni vidik (Bartholomew in Horowitz, 1991). Pozitivni vidik modela o sebi kaže, v kolikšni meri je posameznik ponotranjil občutek lastne vrednosti in pričakuje pozitiven odziv s strani drugih, medtem ko se negativni vidik modela sebe povezuje s stopnjo anksioznosti in intenziteto občutka odvisnosti od drugih. Pozitivni vidik modela o drugem se navezuje na stopnjo posameznikovega doživljanja drugih kot dosegljivih v primeru iskanja podpore, medtem ko se negativni vidik modela o drugem povezuje s stopnjo izogibanja bližini. Modela o sebi in o drugem torej predstavljata posplošena prepričanja o lastni vrednosti in pričakovanja o odzivnosti drugih.

Pri posamezniku razvit stil navezanosti se določa glede na dve dimenziji, tj. glede na I) dimenzijo odvisnosti, ki se nanaša na odnos do sebe, in na II) dimenzijo izogibanja intimnosti, ki se nanaša na odnos do drugih (Bartholomew in Horowitz, 1991). Dimenzija odvisnosti se giblje od nizke odvisnosti (tj. pozitivno samospoštovanje je ponotranjeno in posledično neodvisno od potrjevanja s strani drugih) do visoke odvisnosti (tj. ohranjanje pozitivnega samospoštovanja zahteva nenehno potrjevanje s strani drugih). Dimenzija izogibanja intimnosti odraža mero izogibanja tesnim intimnim odnosom zaradi pričakovanja zavrnitve. Tako glede na dve dimenziji obstajajo štirje stili navezanosti kot prototipični vzorci čustvovanja in medosebnega vedenja v intimnih odnosih. Za varno navezan stil je značilno, da ima posameznik pozitiven odnos do sklepanja in ohranjanja intimnih odnosov, pri čemer zna ohraniti osebno avtonomijo. Posameznik z izraženim preokupiranim stilom navezanosti čuti lastno nevrednost, medtem ko druge vrednoti idealizirano pozitivno. Njegova želja po emocionalno intimnih odnosih je pretirana, povezana z nenehno visoko potrebo po potrjevanju lastne vrednosti s strani drugih. Plašljivo izogibajoči posamezniki se zaradi nizke samopodobe in pričakovanja zavrnitve s strani drugih tesnim odnosom izogibajo. Odklonilno izogibajoči posamezniki imajo pozitivno samopodobo, vendar

ima ta obrambno funkcijo. Pretirano poudarjajo neodvisnost in samozadostnost, podcenjujejo pa pomen intimnih odnosov in se jim izogibajo (prav tam).

Predstavitev temeljnih značilnosti posameznih stilov navezanosti že lahko implicira smiselnost predpostavke, da so izoblikovani navezovalni stili pri osebah dejavnik, ki vpliva na doživljanje in (ne) uspešnost (potencialnih) antagonizmov dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti. V nadaljevanju so predstavljene študije, ki so te (hipo)teze bolj usmerjeno raziskovale.

NAVEZANOST KOT DEJAVNIK (KONFLIKTNOSTI) URAVNAVANJ RAZDALJE DO PARTNERJA

Ena od temeljnih predpostavk teorije navezanosti je, da poznavanje izoblikovanih stilov navezanosti pri posameznikih bistveno pripomore k razumevanju dinamike motivov in težav, s katerimi se posamezniki srečujejo v medosebnih odnosih (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor in Mikulincer, 2013; Bowlby, 1973; Mikulincer in Shaver, 2007; Mikulincer, Shaver, Bar-On in Ein-Dor, 2010; Overall, Fletcher, Simpson in Fillo, 2015; Overall in Simpson, 2015).

Stili navezanosti namreč predstavljajo notranje delovne modele, ki so se oblikovali v prvi fazi v interakciji s primarnimi skrbniki, da bi tekom celega življenja pomagali organizirati intrapsihično doživljanje, pričakovanja in vedenje v medosebnih odnosih (Cortina in Marrone, 2003; Fraley idr., 2015; Karantzas idr., 2014).

Študije so že od začetkov raziskovanja implikacij teorije navezanosti na področje odraslih partnerskih odnosov kazale na stil navezanosti kot pomemben dejavnik uravnavanja interpersonalne razdalje med partnerjema. Fraley in Shaver (1998) sta npr. opazovala vedenje parov na letališčih in ugotovila, da so pari, ki so se poslavljali, kazali večjo mero vedenja, povezanega z večjo fizično bližino in izkazovanjem naklonjenosti, kot pari, ki so potovali skupaj. Dnevniške študije pa so pokazale, da so osebe tiste dni, ko so doživljale več stresa, iskale več bližine s partnerjem (Collins in Feeney, 2004).

Glede (ne)prisotnosti konfliktnega doživljanja pri uravnavanju razdalje do partnerja so že M. Aisworth idr. (1978) opazali

ambivalentnost I) v dojemanju objekta navezanosti (pozitivno oz. negativno) in II) v težnjah po zmanjševanju oz. povečevanju razdalje do njega kot karakteristiko preokupirano/anksiozno navezanih dojenčkov. V pogoj »tuje situacije« so le-ti po vrnitvi matere stik z njo intenzivno iskali, vendar so hkrati mater tudi ježno zavračali.

Obstoj in dinamika tovrstne ambivalentnosti v obdobju odraslosti pa je relativno pozno postala predmet zanimanj raziskovalcev navezanosti.

USPEŠNOST URAVNAVANJA INTERPERSONALNE RAZDALJE V PARTNERSKIH ODNOSIH VARNO NAVEZANIH KOT VIDIK DOSEGANJA AVTONOMIJE V PARTNESKEM ODNOSU

Na podlagi teoretične analize delovnega modela varno navezanih posameznikov je avtorica C. Pistole (1994) predvidevala, da bodo le-ti le redko čutili konflikt pri usklajevanju razdalje do partnerja. Zaradi dobro razvite interpersonalne občutljivosti in strategij uspešnega reševanja konfliktov naj bi namreč večinsko uspevali I) prepoznavati izkazano potrebo po bližini s strani partnerja, II) bili sposobni tolerirati začasno odstopanje od željene razdalje med partnerjema in tudi III) bili sposobni uspešne komunikacije s partnerjem glede usklajevanja razdalje med njima.

Empirične študije so ta predvidevanja potrdila. Med drugim so raziskave pokazale, da varno navezani posamezniki pogosteje izkazujejo težnje po približevanju partnerju (npr. Fraley in Shaver, 1998), pričakujejo in tudi nudijo več emocionalne podpore (Collins in Feeney, 2000; Simpson, Rholes, Orina in Grich, 2002), v pogovorih o intimnih vsebinah razkrivajo več kognitivnih in emocionalnih vsebin (Mikulincer in Nachshon, 1991) in se na splošno v pogovorih o osebnih temah bolje počutijo ob doseženi interpersonalni bližini (Kaitz, Bar-Haim, Lehrer in Grossman, 2004). Tako Mikulincer in Shaver (2007) po temeljitem pregledu obsežne empirične raziskovalne baze ugotavljata, da varno navezani interpersonalne bližine (in s tem zadovoljenih teženj po pripadnosti) ne vidijo kot nasprotno zadovoljevanju teženj po avtonomiji. Približevanje partnerju ne ogroža njihovega občutka avtonomije in ohranjanje občutka

avtonomije ne povzroča skrbi glede nivoja intimnosti med partnerjema. To pomeni, da so varno navezani posamezniki sposobni fleksibilnega in uspešnega uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu, in to tako brez strahov pred izgubo avtonomije kot tudi strahov pred izgubo partnerjeve ljubezni.

KONFLIKTNA NARAVA INTRAPSIHIČNEGA DOŽIVLJANJA ANKSIOZNO NAVEZANIH POSAMEZNIKOV KOT IZRAZ OBRAMBNEGA PREFERIRANJA POTREB PO PRIPADNOSTI NAPRAM POTREBAM PO AVTONOMIJI

Konfliktne težnje ne-varno navezanih posameznikov naj bi po predpostavkah teorije navezanosti (Mikulincer in Shaver, 2007) izhajale iz delovnega modela (tj. negativnega sebe in pozitivnega drugih ljudi), razvitega v neoptimalnih odnosih s primarnimi objekti navezanosti.

Že avtorica C. Pistole (1994) je predvidela težave pri usklajevanju željene interpersonalne razdalje preokupirano navezanih: njihova pretirana potreba po veliki bližini spodbuja napačno prepoznavanje partnerjevih potreb po avtonomiji kot znakov zavrnitve. Na te znake naj bi se preokupirani odzvali s še intenzivnejšim iskanjem bližine, na tovrstne poskuse zmanjšanja bližine pa naj bi njihovi partnerji pogosto, posebej če je partnerjev stil navezanosti izogibajoč, reagirali s še večjim umikom, tudi z zapustitvijo partnerskega odnosa.

V skladu s predpostavkami teorije navezanosti so empirične raziskave (Hazan in Shaver, 1987) pokazale tudi, da imajo ti posamezniki izrazito močno potrebo po varnosti in bližini v odnosih, ki jih dela I) pozorne na minimalne znake potencialnih zadovoljitev in teženj po intimnosti s strani partnerja in so tako II) nagnjeni k pozitivnim ocenam aktualnega partnerja. Nadalje se je pokazalo tudi, da sta za osebe s preokupiranim stilom navezanosti značilna I) intenziven strah pred zavrnitvijo in zapustitvijo s strani objektov navezanosti ter posledično II) preobčutljivost na partnerjeve negativne karakteristike in potencialno negativne namere ter vedenja (Boon in Griffin, 1996; za pregled glej Mikulincer in Shaver, 2007).

Posredni dokazi za ambivalentno naravo doživljanja posameznikov z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo so se pokazali v raziskavi D. Davis in sodelavcev (Davis, Shaver in Vernon, 2004), kjer je bilo ugotovljeno, da si anksiozno navezani posamezniki (odvisno od specifične situacije) želijo več in manj spolnih odnosov: ko spolne odnose dojemajo kot barometer partnerjeve ljubezni in zavezanosti, je njihova želja po spolni aktivnosti večja, medtem ko si spolnih odnosov želijo manj v primerih, ko razmišljajo o spolni aktivnosti kot odrazu lastnega strahu pred zavrnitvijo s strani partnerja.

Bartz in Lydon (2006) sta v laboratorijski situaciji opazovala vedenjske vzorce oseb z različnimi stili navezanosti, ko so bili primorani sodelovati s fizično privlačno osebo nasprotnega spola. Za posameznike z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo je bila v primerjavi z ostalimi udeleženci značilna močnejša težnja po vzpostavljanju začetnega stika s fizično privlačnim sodelavcem nasprotnega spola, vendar so se v primeru, ko so fizično privlačni sodelavci eksplicitno izrazili željo po sodelovanju z njimi, odzvali z visoko mero anksioznosti in slabšimi rezultati pri nalogah kognitivnega tipa.

Prva raziskava, ki je usmerjeno raziskovala ambivalentne težnje posameznikov z izoblikovanim ne-varnim stilom navezanosti, je na specifičnem vzorcu mladostnikov ugotovila povezavo med izraženo navezovalno anksioznostjo in hkratno izoblikovanimi tako negativnimi kot pozitivnimi stališči do staršev (Maio, Finchman in Lycett, 2000), vendar je šele obsežna raziskava Mikulinčerja idr. (2010) dala empirične potrditve pozitivne korelacije med izraženo navezovalno anksioznostjo in t. i. »odnosno ambivalentnostjo« (angl. *relational ambivalence*) – tj. intrapsihičnim stanjem, v kateri dominirajo hkrati aktivirane I) nasprotujoče si odnosne težnje (približevanje napram povečevanju razdalje do partnerja) in II) ambivalentna stališča do partnerja.

Ne samo da se je hkratna prisotnost ambivalentnih teženj po približevanju in oddaljevanju od partnerja ter hkratna aktivacija pozitivnih in negativnih predstav o partnerju izrazila tako preko eksplicitnih (s samoocenjevalnimi vprašalniki) in tudi implicitnih meritev (merjenje reakcijskih časov odziva v leksikalnih

testih), ampak je laboratorijska manipulacija ozaveščanja negativnih vidikov partnerjeve osebnosti in partnerskega odnosa, ki običajno vodi v težnje po oddaljevanju od partnerja, pri posameznikih z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo izzvala tudi polzavedne težnje po približevanju (Mikulincer idr., 2010).

Tovrstno aktiviranje nasprotnih teženj hkrati z aktivacijo normativnih odzivov (tj. aktiviranje težnje po približevanju, ko negativni situacijski faktorji normativno že izzovejo strah pred separacijo, in aktiviranje samovarovalnih teženj po oddaljevanju od partnerja) lahko pomaga pojasniti predhodno ugotovljene raziskovalne izsledke, ki so raziskovalce presenečali: osebe z izraženim preokupiranim oz. anksioznim stilom navezanosti pogosto večkrat prekinejo in ponovno vzpostavljajo partnerske odnose z istim partnerjem (Kirkpatrick in Hazan, 1994), pogosto čutijo seksualno privlačnost do bivših partnerjev in tudi pogostejše ponovno vzpostavijo seksualne odnose z bivšim partnerjem (Davis, Shaver in Vernon, 2003), kar velja tudi za ženske, ki so bile deležne fizične zlorabe s strani bivših partnerjev (Henderson, Bartholomew in Dutton, 1997).

Ko so Mikulincer idr. (2010) osebam usmerili pozornost na pozitivne vidike partnerja in partnerskega odnosa, so osebe z izraženo navezovalno anksioznostjo ponovno reagirale tako z normativnim odzivom (tj. s težnjo po približevanju) kot tudi z nasprotnim odzivom, torej s težnjo po oddaljevanju od partnerja. Z vidika teorije navezanosti je tovrstne ambivalentne težnje anksiozno navezanih oseb moč pojasniti s specifičnim delovnim modelom sebe in drugih, ki so ga zaradi nekonsistentnih odzivov s strani objektov navezanosti razvili v preteklosti: sebe dojemajo kot nevrede dne ljubezni, zato tudi ob znakih potencialnih potrditev s strani partnerjev reagirajo z dvomom in pričakanji negativnih izidov, to pa potem vzbudi težnje po odmiku od partnerja.

Tovrstne empirične ugotovitve in teoretične razlage se skladajo tudi z drugimi empiričnimi ugotovitvami, ki kažejo, da osebe s preokupiranim/anksioznim stilom navezanosti pozitivne znake partnerjeve naklonjenosti dojemajo kot ogrožajoče in nanje reagirajo s samovarovalnimi težnjami po odmiku od partnerja. Raziskava Mikulincerja in Sheffija (2000) je npr. pokazala, da v pogoju

eksperimentalno inducirane pozitivnega razpoloženja osebe s preokupiranim/anksioznim stilom navezanosti reagirajo z znižano sposobnostjo ustvarjalnega reševanja kognitivnih nalog, kar je nasprotno, kot se je zgodilo v primeru oseb z razvitimi drugimi stili navezanosti.

Koncept navezovalne anksioznosti torej ponuja parsimonično razlago za na videz paradoksalno vedenjsko in intrapsihično dinamiko oseb z izraženo navezovalno anksioznostjo, ki se kaže npr. v ugotovitvah, da osebe s tem stilom navezanosti kljub močni želji po bližini s partnerjem čutijo pomanjkanje intimnosti in zavezanosti v partnerskem odnosu (npr. Mikulincer in Erev, 1991) ter da kljub močni težnji po potrditvi in tolažbi hkrati čutijo močno averzijo do iskanja podpore pri partnerju (Vogel in Wei, 2005). Prav tako je mogoče potegniti vzporednice s t. i. učinkom Jekylla in Hyda (Graham in Clark, 2006), ki opisuje dihotomično (namesto integriranega) dojemanje partnerjevih pozitivnih in negativnih lastnosti, značilno za osebe z nizkim samospoštovanjem in anksioznim stilom navezanosti.

Raziskovalka S. Joel je s sodelavci (Joel, MacDonald in Plaks, 2012) identificirala pozitivno korelacijo med izraženostjo navezovalne anksioznosti in stopnjo obžalovanja odločitev v kontekstu intimnih odnosov. Ker občutek obžalovanja, opredeljenega kot neprijetno, konfliktno in samonanašajoče se čustvo, ki se pojavi kot posledica nepravilne odločitve in obsega tako ruminiranje o pozitivnih izidih nasprotne odločitve kot občutje samoobtoževanja zaradi napačne odločitve (Connolly in Zeelenberg, 2002), igra pomembno vlogo pri oblikovanju občutka ambivalentnosti (van Herreveld, van der Pligt in de Liver, 2009) in posledično neodločnosti pri sprejemanju odločitev (Spunt, Rassin in Epstein, 2009). Potrjenost prisotnosti občutka obžalovanja pri osebah navezovalne anksioznosti dodatno osvetljuje nenehno prisoten intrapsihični konflikt anksiozno navezanih posameznikov: osebe z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo namreč občutijo tako obžalovanje zaradi potencialnega trpljenja v partnerskem odnosu kot tudi obžalovanje zaradi zamujenih izkušenj partnerskega odnosa, kar pomeni, da vsaka odločitev, ki jo sprejmejo (oddaljevanje/prekinitev

odnosa napram približevanju/iniciranju odnosa), vodi v obžalovanje zaradi anticipiranih izidov nasprotne odločitve (Joel idr., 2012).

Težave ne-varno navezanih, posebej preokupirano navezanih posameznikov pri vzpostavljanju optimalne čustvene razdalje v partnerskem odnosu so bile raziskane tudi v okviru proučevanja t. i. intruzivnega vedenja (angl. *intrusiveness*), tj. vedenja, katerega namen je povečanje intimnosti v partnerskem odnosu ne glede na partnerjeve potrebe in želje. Raziskovalka S. Lavy (2006) je ugotovila, da je I) večja izraženost anksiozne navezanosti pri posamezniku povezana z višjo mero intruzivnega vedenja, pri čemer se je II) kot pomemben moderator stopnje intruzivnega vedenja izkazala dnevna stopnja zadovoljstva s partnerskim odnosom. Po tem lahko sklepamo, da je intruzivno vedenje del vedenjskih strategij preokupirano navezanih posameznikov, s katerimi želijo vzpostaviti zadovoljujočo mero intimnosti v partnerskem odnosu (prav tam).

Kasnejše raziskovanje avtorice S. Lavy (Lavy, Mikulincer in Shaver, 2010) je dodatno potrdilo partnersko dinamiko »približevanje – oddaljevanje«, primarno identificirano na področju zakonske terapije: interpersonalna dinamika med partnerjema, ki se kaže kot iskanje bližine s strani enega partnerja in hkratno umikanje drugega partnerja, je namreč pogosto vzrok, da se partnerja vključita v zakonsko terapijo (Betchen, 2005), tudi zaradi pojava fizične agresije (Dutton, 2007). Raziskava S. Lavy s sodelavci (2010) je pokazala, da je podobno dinamiko najti tudi v nekliničnih primerih partnerskih odnosov: ko je bila ponovno potrjena pozitivna korelacija med stopnjo intruzivnega vedenja in preokupiranim/anksioznim stilom navezanosti, je bila za izogibajoče se posameznike značilna preobčutljivost na znake partnerjevega intruzivnega vedenja, kar je potem normativno vodilo v povečevanje razdalje do partnerja tako na ravni psihološkega dožemanja partnerja (npr. več negativnih misli o partnerju) kot na vedenjski ravni (npr. ignoriranje partnerja) (prav tam).

KONFLIKTNA NARAVA INTRAPSIHIČNEGA DOŽIVLJANJA IZOGIBAJOČE SE NAVEZANIH POSAMEZNIKOV KOT IZRAZ OBRAMBNEGA PREFERIRANJA POTREB PO AVTONOMIJI NASPROTI POTREBAM PO PRIPADNOSTI

Medtem ko je bila odnosna ambivalentnost empirično potrjena pri osebah, ki se primarno poslužujejo hiperaktivacijskih strategij (torej osebah z visoko izraženo potezo navezovalne anksioznosti) (Mikulincer in Shaver, 2003; Mikulincer idr., 2010), so kasnejše raziskave deaktivacijskih strategij začele nakazovati, da je odnosna ambivalentnost značilna tudi za osebe z visoko izraženo potezo izogibanja, vendar predvsem na implicitnem/nezavednem nivoju psihološke dinamike.

Avtorica C. Pistole (1994) je na podlagi teoretične analize delovnega modela predvidela težave pri usklajevanju želene razdalje med partnerjema pri ne-varno navezanih posameznikih, torej tudi pri tistih, ki imajo izoblikovan izogibajoči stil navezanosti.

Pri izogibajočih se posameznikih naj bi njihova (obrambna) potreba po veliki interpersonalni razdalji oteževala tako I) zadovoljevanje njihove lastne potrebe po bližini (tj. težnje po približevanju partnerju) kot tudi II) njihovo odzivnost na potrebe po bližini s strani partnerja (tj. težnje partnerja po približevanju njim samim).

Empirične študije so kasneje potrdile, da si izogibajoči se posamezniki v primerjavi z varno navezanimi v stresnih situacijah želijo in tudi nudijo manj emocionalne podpore (Carnelley, Pietromonaco in Jaffe, 1996) ter se razkrivajo manj tako v pogovorih, ki se tičejo aktualne partnerske dinamike (Kaitz idr., 2004), kot tudi v širšem socialnem kontekstu (Gillath idr., 2006).

V raziskavah intruzivnega vedenja (Lavy idr., 2010), torej vedenja, katerega namen je povečanje intimnosti v partnerskem odnosu ne glede na partnerjeve potrebe in želje, je bilo ugotovljeno, da izogibajoči se posamezniki v primerjavi z anksiozno navezanimi I) svoje partnerje opisujejo kot bolj intruzivne, II) ima njihovo vedenje pogostejše namen povečevanja interpersonalne razdalje tako na način doseganja emocionalne distance (prisotnost negativnih evalvacij partnerja in neobčutenje obžalovanja) kot tudi

vedenjske (ignoriranje partnerja in verbalno neodzivanje). Ugotovljena neprisotnost jeze pri izogibajočih se osebah naj bi bila odraz potlačitve negativnih čustev, ki bi lahko aktivirala navezovalni sistem in s tem težnje po interpersonalni bližini s partnerjem. Hkrati je občutenje jeze izraz emocionalne investicije v partnerja, kar je v nasprotju z varovalnimi težnjami izogibajočih se posameznikov, ki želijo ohraniti emocionalno nevpletenost in distanco do partnerja (prav tam).

Tako raziskovalka S. Lavy (prav tam) povzema, da se tudi izogibajoči se posamezniki enako kot anksiozno navezani soočajo s težavami pri uravnavanju interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu. Oboji pomembno soustvarjajo negativno partnersko dinamiko. Medtem ko je vedenje anksiozno navezanih oseb zaradi njihove pretirane želje po interpersonalni bližini pogosto intruzivno in posledično vodi v umikanje partnerja, imajo izogibajoče se navezane osebe tendenco interpretirati partnerjeve želje po bližini kot intruzivno vedenje. Vendar pogosto ravno njihovo zadržano vedenje do partnerja izzove želje njihovih partnerjev po povečevanju bližine, kar potem naprej vodi v nefunkcionalno dinamiko novih umikov s strani izogibajočih se oseb na eni strani in ponovnih poskusov približevanja s strani njihovih partnerjev na drugi strani. Ta začarani krog zahtev in umikov, na področju zakonske terapije označen tudi z metaforo plesa, je pogost dejavnik prekinitev partnerskih odnosov (Betchen, 2005).

V navezavi z odnosno ambivalentnostjo so pomembne ugotovitve dale raziskave, ki so za razliko od uporabe samoocenjevalnih metod uporabljale tehnike merjenja reakcijskih časov. Tako je Mikulincer s sodelavci (Mikulincer, Birnbaum, Woodis in Nachmias, 2000) ugotovil, da je bila pri vseh posameznikih ne glede na njihov izoblikovan stil navezanosti v stresnih pogojih hitrejša prepoznavna besed, povezanih z iskanjem bližine. Posebej se je pri izogibajoče navezanih posameznikih izkazalo, da so reakcijski časi na dražljaje, povezane z iskanjem bližine, krajši v pogojih kognitivne obremenitve, kar je dalo sklepati, da izogibajoči se posamezniki obrambno tlačijo potrebe po interpersonalni bližini. Podobni sklepi so se ponujali tudi, ko je Mikulincer s sodelavci (Mikulincer, Gillath in Shaver, 2002) v kasnejši raziskavi uporabil tehniko Stroopovega

emocionalnega testa, kasneje pa je raziskovalka M. Dewitte s sodelavci (2008) posebej operacionalizirala težnje po uravnavanju interpersonalne razdalje kot avtomatične, delujoče izven zavestne kontrole, kar je omogočilo pojasnilo razlike med zavestnimi težnjami izogibajočih se posameznikov po povečevanju in ohranjanju razdalje do partnerja in hkrati ugotovljenimi nezavednimi kazalci aktivacije navezovalnega sistema iskanja bližine. Oblikoval se je sklep, da pride pri izogibajočih se posameznikih v stresnih situacijah do predzavedne aktivacije navezovalnega sistema po približevanju partnerju, vendar se to le izjemoma prevede v vedenjsko realizacijo teh teženj (prav tam).

Pri izogibajočih se posameznikih, ki sta jih K. Bartholomew in Horowitz (1991) opredelila kot odklonilno zavračajoče (angl. *dismissing*) in torej tiste, za katere je moč na podlagi njihove obrambne pozitivne samopodobe sklepati na nižji nivo konfliktnosti na zavestni ravni doživljanja, je bil identificiran dodatni, zanje specifičen konflikt (Mikulincer in Shaver, 2007). Medtem ko sebe dojemajo kot močne in samozadostne ter posledično tlačijo vse znake šibkosti in odvisnosti od drugih, imajo pogosto težave pri omogočanju zadovoljevanja partnerjevih potreb po avtonomiji. Težijo sicer k omejevanju lastne vpletenosti v partnerski odnos in vztrajajo na nizki ravni intimnosti, a hkrati ohranjajo minimalen nivo angažiranosti in povezanosti s partnerjem. Na ta način se želijo izogniti temu, da bi jih partner zapustil, s tem pa tveganjem občutkov sramu in ponižanja ter popolne socialne izolacije. Zaradi istega razloga se upirajo omogočanju zadovoljevanja potreb po avtonomiji s strani partnerja – izraz avtonomnosti partnerja bi lahko bila tudi zapustitev partnerskega odnosa. Opisano doživljanje in vedenje oseb z odklonilno zavračajočim izogibajočim stilom navezanosti torej kaže na konfliktno naravo hkrati prisotnih želja po ohranitvi partnerskega odnosa in teženj po ohranjanju emocionalne razdalje do partnerja.

Izogibajoči se posamezniki si torej želijo interpersonalne bližine, a so zaradi preteklih neugodnih izkušenj z neodzivnimi objekti navezanosti razvili strah pred njo, kar se potem na zavedni doživljajski in vedenjski ravni kaže kot preferiranje samozadostnosti in distance do partnerja (Bowlby, 1973; Shaver in Mikulincer,

2002). Študije, v katerih so preko pogoja kognitivne obremenitve uspeli zaobiti zavedne težnje po potlačitvi navezovalnih potreb, so pokazale, da se tudi pri posameznikih z visoko izraženo težnjo po izogibanju v stresnih situacijah pojavljajo tako težnje po približevanju partnerju kot skrbi glede partnerjeve odzivnosti (Mikulincer idr., 2000; Mikulincer idr., 2002). Prav tako se je izkazalo, da izogibajoči se posamezniki na zagotovitve, da jih drugi sprejemajo in da bodo uspešni v prihodnjih socialnih interakcijah, reagirajo s pozitivnim razpoloženjem in dvigom samospoštovanja (Carvallo in Gabriel, 2006). To pomeni, da je njihovo doživljanje in vedenje obrambno: tudi izogibajoči se posamezniki si želijo partnerjeve ljubezni in podpore (Girme, Overall, Simpson in Fletcher, 2015; Rholes idr., 2011; Rholes, Simpson in Orina, 1999; Simpson, Rholes in Nelligan, 1992), vendar imajo težave pri uravnavanju teh želja z intenzivnimi strahovi pred partnerjevo odzivnostjo. Zaradi teh strahov vidijo partnerje kot manj podporne in skrbne, kot ti dejansko so (Collins in Feeney, 2004; Rholes idr., 2011). Nedavne raziskave vendarle kažejo na možnost, da visoka mera partnerjeve podpore umiri avtomatične težnje po izogibanju, saj strahove jasno izpostavi kot neutemeljene in njihove obrambe kot nepotrebne (Girme idr., 2015; Overall, Simpson in Struthers, 2013; Simpson in Overall, 2014).

Raziskovalni izsledki torej kažejo, da je tudi za izogibajoče se posameznike značilno konfliktno doživljanje poskusov uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu, a z razliko, da je konflikt v primerjavi z anksiozno navezanimi posamezniki manj prisoten na zavedni ravni.

SKLEPI

Teorija navezanosti zadovoljstvo v dolgoročnem partnerskem odnosu razume kot stanje hkratne zadovoljenosti tako potreb po ljubezni, intimnosti, sprejetosti, razumevanju in podpori kot bolj individualističnih potreb po avtonomiji, rasti in občutku kompetentnosti (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 308). To pomeni, da vidi uspešno zadovoljitev tako potreb po avtonomiji kot potreb

po pripadnosti ne samo kot možno, ampak kot normativno pričakovano.

Pregled raziskovalnih ugotovitev s področja uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu je pokazal, da se (ne-) varen stil navezanosti pri enem ali pri obeh partnerjih pomembno povezuje z uspešnostjo reguliranja obojestransko zadovoljujoče interpersonalne razdalje. Varno navezani posamezniki so se zaradi interpersonalnih izkušenj s konsistentno odzivnim objektom navezanosti naučili povezovati iskanje bližine z doseganjem pristnega in avtonomnega občutka lastne vrednosti (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 255). Posledično interpersonalne bližine (in s tem zadovoljene težnje po pripadnosti) ne vidijo kot nasprotno zadovoljevanju teženj po avtonomiji. Približevanje partnerju ne ogroža njihovega občutka avtonomije in ohranjanje občutka avtonomije ne povzroča skrbi glede nivoja intimnosti med partnerjema. To pomeni, da so varno navezani posamezniki sposobni fleksibilnega in uspešnega uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu brez strahov pred izgubo avtonomije in tudi strahov pred izgubo partnerjeve ljubezni.

Nasprotno od varnih imajo ne-varno navezani posamezniki težave pri usklajevanju interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu. Kompulzivno se namreč poslužujejo obrambnih strategij, ki so jih razvili v interakcijah z neoptimalno odzivnimi objekti navezanosti (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 255). Skozi ohranjanje dobro utrjenih psiholoških obramb poskušajo (nujno neuspešno) zmanjšati strah pred nedosegljivostjo objekta navezanosti. Osebe z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo želijo skozi odvisno, hipersenzitivno, oklepajoče vedenje doseči zadovoljitev svojih intenzivnih potreb po bližini in varnosti, medtem ko izogibajoče se osebe iz strahu pred preveliko interpersonalno bližino težijo k samozadostnosti, nadzoru in ohranjanju distance do partnerja. Medtem ko posamezniki z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo težijo k pretiranemu zmanjševanju interpersonalne razdalje in torej poudarjanju pomena zadovoljevanja potrebe po pripadnosti, osebe z visoko izraženostjo izogibanja težijo k prevelikemu povečevanju interpersonalne razdalje in torej poudarjanju pomena zadovoljevanja potrebe po avtonomiji. Narava obeh

potreb je (ker izhajata iz razvojnega primanjkljaja in imata zato obrambno funkcijo) patološka v smislu neoptimalnosti in normativnosti (Mikulincer in Shaver, 2005).

Opravljen analiza spodbuja tudi ponovni razmislek o predpostavki o človeškem stanju kot temeljno zaobjetem v konflikt med željo po oblikovanju tesnih socialnih odnosov in samovarovalnimi težnjami. Znotraj aktualnih razumevanj socialne psihologije se kaže, da je prevladujoče pojmovanje normativne socialno-psihološke dinamike nepopolno na način, da ustrezno opisuje intrapersonalno doživljanje in socialno dinamiko ne-varno navezanih posameznikov z nizkim samospoštovanjem, pri tem pa spregleda pomemben del populacije, katerega (socialno)psihološko doživljanje in delovanje je bistveno drugačno. Analiza socialno-psihološkega doživljanja varno navezanih namreč kaže na možnost povečevanja avtonomije posameznika skozi zadovoljenost teženj po pripadnosti in torej sprejemanja (zdrave) odvisnosti od pomembnih drugih. To osvetljuje pomen mentalnega zdravja posameznikov za dinamiko socialne resničnosti in družbeno realnost kot takšno, kjer je konfliktnost posameznika in socialnega okolja ter distinkcija individualnega in socialnega nivoja posameznikovega delovanja v družbi manjša, kot to tipično predvideva socialna psihologija. Zaključimo lahko, da raziskovanje dejavnika navezanosti ostaja pomembno ne samo za razumevanje dinamike v partnerskih odnosih, ampak tudi za širše socialno-psihološko delovanje posameznikov.

LITERATURA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Andrykowski, M. (2015). Addressing anxiety and insecure attachment in close relationships could improve quality of life for gynaecological cancer survivors. *Evidence-Based Nursing*, 18(2), 43.
- Bączkowski, B. M. in Cierpiałkowska, L. (2015). Mentalization within close relationships: The role of specific attachment style. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 285–299.

- 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(2), 226–244.
- Bartz, J. A. in Lydon, J. E. (2006). Navigating the interdependence dilemma: Attachment goals and the use of communal norms with potential close others. *Journal of Personality and Psychology*, 91(1), 77–96.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. in Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506–519.
- Betchen, S. J. (2005). *Intrusive Partners – Elusive Mates: The Pursuer-Distancer Dynamic in Couples*. New York: Routledge.
- Boon, S. D. in Griffin, D. W. (1996). The construction of risk in relationships: The role of framing in decisions about intimate relationships. *Personal Relationships*, 3(3), 293–306.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3 Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *A Secure Base*. New York: Basic Books.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R. in Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships*, 3(3), 257–278.
- Carvallo, M. in Gabriel, S. (2006). No man is an island: The need to belong and dismissing avoidant attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(5), 679–709.
- Cassidy, J. in Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Collins, N. L. in Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving in adult

- romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073.
- Collins, N. L. in Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. V D. Mashek in A. Aron (ur.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (163–188). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Connolly, T. in Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Science*, 11(6), 212–216.
- Cortina, M. in Marrone, M. (2003). *Attachment Theory and the Psychoanalytic Process*. London: Whurr.
- Davis, D., Shaver, P. R. in Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884.
- Davis, D., Shaver, P. R. in Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076–1090.
- Dewitte, M., De Houwer, J., Buysse, A. in Koster, E. H. W. (2008). Proximity seeking in adult attachment: Examining the role of automatic approach–avoidance tendencies. *British Journal of Social Psychology*, 47(4), 557–573.
- Dutton, D. G. (2007). *The Abusive Personality* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Fraley, C. R., Hudson, N. W., Heffernan, M. E. in Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354–368.
- Fraley, C. R. in Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1198–1212.
- Gillath, O., Mikulincer, M., Fitzsimons, G. M., Shaver, P. R., Schachner, D. A. in Bargh, J. A. (2006). Automatic activation of attachment-related goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1375–1388.
- Girme, Y. U., Overall, N. C., Simpson, J. A. in Fletcher, G. J. O. (2015). All or nothing: Attachment avoidance in the curvilinear effects of partner support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 450–475.

- Goldstein, S. in Thau, S. (2004). Integrating attachment theory and neuroscience in couple therapy. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(3), 214–223.
- Gomboc, S. (2016). *Onkraj socialne resničnosti: poskusi preseganja paradoksa socialne psihologije* (Neobjavljena doktorska disertacija). Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
- Graham, S. M. in Clark, M. S. (2006). Self-esteem and organization of valenced information about others: The “Jekyll and Hyde”-ing of relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 652–665.
- Hazan, C. in Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 511–524.
- Hazan, C. in Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. V K. Bartholomew in D. Perlman (ur.), *Advances in Personal Relationships Vol. 5: Attachment Processes in Adulthood* (str. 151–177). London: Jessica Kingsley.
- Henderson, A. J. Z., Bartholomew, K. in Dutton, D. G. (1997). He loves me, he loves me not: Attachment and separation resolution on abused women. *Journal of Family Violence*, 12(2), 169–191.
- Joel, S., MacDonald, G. in Plaks, J. E. (2012). Attachment anxiety uniquely predicts regret proneness in close relationship contexts. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 348–355.
- Kaitz, M., Bar-Haim, Y., Lehrer, M. in Grossman, E. (2004). Adult attachment style and interpersonal distance. *Attachment and Human Development*, 6(3), 285–304.
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., Goncalves, C. V. in McCabe, M. P. (2014). Towards an integrative attachment-based model of relationship functioning. *British Journal of Psychology*, 105(3), 413–434.
- Kirkpatrick, L. A. in Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123–142.
- Kumashiro, M., Rusbult, C. E. in Finkel, E. J. (2008). Navigating personal and relational concerns: The quest for equilibrium. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 94–110.

- Lavy, S. (2006). *Expression and Consequences of Intrusiveness in Adult Romantic Relationships: An Attachment Theory Perspective* (Neobjavljena doktorska disertacija). Bar Ilan University, Ramat-Gan, Israel.
- Lavy, S., Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2010). Autonomy–proximity imbalance: An attachment theory perspective on intrusiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 552–556.
- Maio, G. R., Fincham, F. D. in Lycett, E. J. (2000). Attitudinal ambivalence toward parents and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(12), 1451–1464.
- Mannarini, S. in Boffo, M. (2014). The relevance of security: A latent domain of attachment relationships. *Personality and Social Psychology*, 55(1), 53–59.
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woodis, D. in Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 509–523.
- Mikulincer, M. in Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology*, 30(4), 273–291.
- Mikulincer, M., Gillath, O. in Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 881–895.
- Mikulincer, M. in Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331.
- Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2003). The attachment behavior system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. V M. P. Zanna (ur.), *Advances in Experimental Social Psychology Vol. 35* (str. 53–152). New York: Academic Press.
- Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34–38.
- Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Academic Press.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Bar-On, N. in Ein-Dor, T. (2010). The pushes and pulls of close relationships: Attachment insecurities and relational ambivalence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 450–468.
- Mikulincer, M. in Sheffi, E. (2000). Adult attachment style and cognitive reactions to positive affect: A test of mental categorization and creative problem solving. *Motivation and Emotion*, 24(3), 149–174.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J., Simpson, J. A. in Fillo, J. (2015). Attachment insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior. *Journal of personality and social psychology*, 108(5), 730.
- Overall, N. C. in Simpson, J. A. (2015). Attachment and dyadic regulation processes. *Current opinion in psychology*, 1(1), 61–66.
- Overall, N. C., Simpson, J. A. in Struthers, H. (2013). Buffering attachment-related avoidance: Softening emotional and behavioral defences during conflict discussions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(5), 854–871.
- Pistole, C. M. (1994). Adult attachment styles: Some thought on closeness–distance struggles. *Family Process*, 33(2), 147–159.
- Prager, K. J. in Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. V D. J. Mashek in A. Aron (ur.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (43–60). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Rholes, S. W., Simpson, J. A., Kohn, J. L., Wilson, C. L., McLeish, M. A., III, Tran, S. in Kashy, D. A. (2011). Attachment orientations and depression: A longitudinal study of new parents. *Journal of Personality in Social Psychology*, 100(4), 567–586.
- Rholes, S. W., 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.
- Ryan, R. in Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Shaver, P. R. in Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133–161.

- Simpson, J. in Overall, N. C. (2014). Partner buffering of attachment insecurity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 54–59.
- Simpson, J., Rholes, W. S. in Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in a anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434–446.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Orina, M. M. in Grich, J. (2002). Working models of attachment, support giving, and support seeking in stressful situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 598–608.
- Spunt, R. P., Rassin, E. in Epstein, L. M. (2009). Aversive and avoidant indecisiveness: Roles for regret proneness maximization, and BIS/BAS sensitivities. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 256–261.
- Tianyuan, L. in Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419.
- van Herrevelde, F., van der Pligt, J. in de Liver, Y. N. (2009). The agony of ambivalence and ways to resolve it: Introducing the MAID model. *Personality and Social Psychology Review*, 13(1), 45–61.
- Visserman, M. L., Righetti, F., Kumashiro, M. in Van Lange, P. A. M. (2017). Me or us? Self-control promotes a healthy balance between personal and relationship concerns. *Social Psychological and Personality Science*, 8(1), 55–65.
- Vogel, D. L. in Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 347–357.
- Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. V C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde in P. Marris (ur.), *Attachment across the life cycle* (str. 66–76). New York: Tavistock/Routledge.