

MONIKA KORNASZEWSKA-POLAK

PRZYWIĄZANIE I OSAMOTNIENIE W BLISKICH RELACJACH

Bliskie relacje interpersonalne we współczesnym świecie podlegają wyjątkowemu procesowi przemian kulturowych oraz wpływowi nowych wartości. Czynniki globalne narzucają wybory w obrębie stylu życia, autonomizują jednostki oraz separują od relacji międzyludzkich i naturalnych wspólnot (Szlendak, 2010). Więzy między kobietami i mężczyznami stają się krótkotrwałe, kruche i podatne na rozpad, a dodatkowo ulegają uelastycznieniu. Wzrasta tendencja do tworzenia więzi różnego typu, odpowiadającego aktualnym zapotrzebowaniom jednostki. Są nimi alternatywne formy małżeństwa, jak chociażby: kohabitacja, związki osób tej samej płci, krótkotrwałe związki singli. Rośnie także liczba samotnych rodziców (zwłaszcza matek) ponownie zawieranych związków czy związków na odległość (Slany, 2002; Kaufmann, 2003). Społeczne przekonania dotyczące trwałości rodziny – lojalności wobec niej, wzajemnego wsparcia – ulegają osłabieniu na rzecz dobra jednostki, jej samorealizacji i szczęścia. Familiocentryzm jako wartość kulturowa został odsunięty na rzecz kultury jednostki. W efekcie coraz trudniej jest znaleźć w bliskich relacjach ciepło, akceptację, czas dla siebie, natomiast coraz częściej doświadczane jest osamotnienie, narastające jako ogólny proces rządzący stosunkami społecznymi.

Na tym tle wydarzeń kulturowych powstaje pytanie, w jakim stopniu istotne pozostają dla ludzi więzi w postaci bliskich, intymnych relacji, jaki przybierają kształt i formę, jakie style przywiązania dominują i jakich efektów w postaci wspomnianej elastyczności należałoby się spodziewać. Wydaje się, że jednym z głównych obserwowanych od lat skutków rozpadających się więzi międzyludzkich jest poczucie osamotnienia oraz jego konsekwencje. W zaprezentowanym przeglądzie literatury próbowano odpowiedzieć na wymienione pytania.

1. ZNACZENIE WIĘZI, STYLÓW PRZYWIĄZANIA I POCZUCIA OSAMOTNIENIA

Współcześni młodzi dorośli mają tendencję do wchodzenia w związki z zupełnie inną perspektywą, niż to miało miejsce do tej pory. Mają przed sobą perspektywę wielu lat życia i wielu potencjalnych możliwości, dlatego też coraz później opuszczają rodzinne domy, aby zbudować własny związek. Pochłonięci pracą zawodową, karierą i osiągnięciem sukcesu, młodzi dorośli mają także coraz mniej czasu dla siebie nawzajem. Ich zaangażowanie kierowane jest głównie ku rozwojowi indywidualnemu, samodoskonaleniu i samorealizacji, natomiast w mniejszym stopniu poświęcają się codziennemu życiu rodzinnemu. Trend ten przenosi się na młode rodziny, które spędzają wspólnie coraz mniej czasu, zwłaszcza okresów wolnych od pracy oraz wspólnej rozrywki (Szlendak, 2010). Jeśli tym osobom partner się znudzi czy nie spełnia ich oczekiwań, łatwo znajdują kolejną alternatywę – zrywając jedne więzi i wchodząc w nowe. Znika społeczna świadomość trwałości bliskich relacji, w konsekwencji występują coraz częstsze zdrady, które powodują obniżanie się poczucia zaufania i ostatecznie prowadzą do destabilizacji relacji (Lindboe, 2014).

Pomimo tych niepokojących w obecnej kulturze trendów, człowiek od początku swego istnienia przejawiał naturalną skłonność do tworzenia więzi z innymi ludźmi. Wszakże jedną z najbardziej podstawowych ludzkich potrzeb jest pragnienie nawiązania bliskich relacji z drugą osobą. Potrzeba ta uwarunkowana jest zarówno biologicznie (Berscheid, 1985), jak i społecznie (Aronson, 2014). Wchodzenie w relacje interpersonalne – bardziej aniżeli pozostawanie samemu – spełnia funkcje adaptacyjne, a trwałe więzi emocjonalne tworzą fundament zdrowia psychicznego i prawidłowego rozwoju (Baumeister, Leary, 1995; Booth, 2000). Silne poczucie więzi społecznych powoduje wyższą spójność w bliskich relacjach, poczucie przynależności oraz dostępność osób, na których można polegać. Z kolei braki w sferze przywiązania współwystępują ze słabymi kontaktami społecznymi, niższą spójnością, brakiem poczucia przynależności oraz doświadczaniem odosobnienia czy odrzucenia (Kaleta, Mróz, 2013).

Przywiązanie w dzieciństwie i dorosłości. Przywiązanie jest fundamentalnym czynnikiem motywacyjnym w procesie rozwoju oraz buduje poczucie sensu życia od najmłodszych lat (Bowlby, 1988). Każda istota ludzka potrzebuje przywiązania do swego opiekuna, niezależnie od tego, jakim jest on człowiekiem. Main i Solomon (1990) dowiedli, iż dzieci, które nie miały możliwości zbudowania zdrowych więzi przywiązania ze swoimi opiekunami, rozwinęły u siebie więzi

zdezorganizowane. Kiedy dziecko narażone jest na różnego typu nadużycia, zaniedbania czy dysfunkcje życia rodzinnego, zachowuje się w sposób unikający, co wynika z konfliktowych sytuacji z głównym opiekunem, jakim najczęściej jest matka. Głównego opiekuna w teorii przywiązania określa się mianem pierwotnej figury przywiązania. Figura ta zmienia się wraz z wiekiem – zamiast matki, stają się nią osoby takie, jak bliscy krewni (ojciec), rówieśnicy czy partner w związku. Podstawową rolą głównego opiekuna jest bycie obecnym, dostępnym, a poprzez to zapewnienie poczucia bezpieczeństwa oraz miłości. Jego zadaniem jest także podtrzymywanie bliskości, tworzenie bezpiecznej przystani i bezpiecznej bazy (Hazan, Zeifman, 1994; Bowlby 2007).

Wzorce bliskich relacji emocjonalnych, jakie osoba tworzy w dzieciństwie, stanowią w dorosłym życiu wewnętrzne modele operacyjne, będące strukturami poznawczo-afektywnymi (Wennerberg, 2011). Modele te warunkują jednostkowe oczekiwania i kompetencje w sytuacjach społecznych, gdy wysoki poziom zaufania wyznacza motywację prospołeczną (ku ludziom), a wysoki poziom lęku – motywację unikania (od ludzi) (por. Horney, 2001; Mikulincer, Shaver, 2007; Nikitin, Freund, 2009). W dorosłym życiu modele te tworzą style przywiązaniowe wyznaczające różnice indywidualne w poszukiwaniu i doświadczaniu bliskości oraz wsparcia (Rholes, Simpson, 2004). Hazan i Shaver (1987) wskazali, iż figurą przywiązania w dojrzałych związkach jest partner relacji romantycznej, oraz wyróżnili trzy style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny i unikający. Pierwszy z wymienionych stylów charakteryzuje się łatwością nawiązywania relacji, zaufaniem do ludzi, dobrym samopoczuciem w sytuacjach bliskości czy zależności. Drugi styl cechuje pragnienie nawiązania bliskich relacji w stopniu większym, niż inni tego zazwyczaj potrzebują, obawy przed możliwością opuszczenia przez partnera, chęć „stopienia się” czy „złania emocjonalnego” z drugą osobą. Trzeci styl występuje u osób, którym trudno jest zaufać innym czy zależeć od nich, bliskość powoduje u nich zaniepokojenie, natomiast dystans emocjonalny ich uspokaja. Kolejne badania nad stylami przywiązania przyniosły rozszerzony, czteroskładnikowy model: bezpieczny, zaabsorbowany, oddalająco-unikający i lękowo-unikający (por. Bartholomew, Horowitz, 1991; Griffin, Bartholomew, 1994; Brennan, Clark, Shaver, 1998); niemniej jednak wiele współczesnych badań nadal jest opartych na trójskładnikowym podziale.

Wzorce przywiązania nabyte w dzieciństwie wykazują wyjątkową trwałość na przestrzeni całego życia. Weiss (1973) twierdził, iż jednostki, które nie są w stanie nawiązać relacji z innymi, czują się osamotnione, co jest dla nich szczególnie przykrym doświadczeniem. Brak umiejętności w nawiązywaniu relacji ma swój

początek w traumatycznych przeżyciach z dzieciństwa, które są w dużym stopniu odporne na zmiany na przestrzeni życia, a także na terapię. Pozabezpieczone style przywiązania, niezależnie od ich nazwy i klasyfikacji, stanowią w konsekwencji poważny problem społeczny, ponieważ są uniwersalne – mają globalny zasięg oraz wpływ na niemal całą ludzką społeczność (Butchart i in., 2006).

Poczucie osamotnienia. Głównym efektem oddziaływania stylów przywiązaniowych na życie jednostki jest zdolność – lub jej brak – do nawiązywania stałych, stabilnych i satysfakcjonujących relacji z innymi, zwłaszcza z partnerem relacji romantycznej. Jeśli takiej relacji nie można ukształtować, pojawia się uczucie samotności. Poczucie osamotnienia jest konstytutywnym elementem ludzkiego życia, które jednostka przeżywa bez względu na swój wiek, płeć, stan zdrowia czy posiadane zasoby materialne, określamy je wówczas mianem przeżycia egzystencjalnego (Peplau, Perlman, 1982; Wood, 1986; Rotenberg, 1999; Śliwak i in., 2011). W definicjach samotności najczęściej zwraca się uwagę na następujące aspekty: „trwały stan emocjonalnego dystresu wzbudzany wówczas, gdy osoba czuje się odseparowana, niezrozumiana lub odrzucona przez innych” (Rook, 1984, s. 1391), subiektywnie doświadczany stan rozbieżności pomiędzy jednostkowymi potrzebami i oczekiwaniami a rzeczywistą ilością i jakością posiadanych relacji interpersonalnych (Peplau, Perlman, 1982; Van Baarsen i in., 2001), brak poczucia sensu społecznej integracji i możliwości nawiązania bliskości emocjonalnej (Erozkan, 2011). Wyróżniamy dwa jego wymiary – samotność (ang. *solitude*) oraz poczucie osamotnienia (ang. *loneliness*), przy czym pierwszy jest odnoszony do relacji interpersonalnych i ma charakter społeczny, natomiast drugi jest subiektywnym odczuciem braku przynależności, znaczenia dla innych, bezwartościowości i ma charakter emocjonalny (Weiss, 1973; Buchholz, Catton, 1999; Rokach, 2006). Należy także wspomnieć, iż samotność może być doświadczana zarówno pozytywnie, jak i negatywnie, wówczas gdy jest ona czynnikiem rozwijającym tożsamość poprzez autorefleksję, kreatywność, twórczość (Perlman, Peplau, 1984; DePaulo, 2006), ale także może być źródłem poczucia bezcelowości, nudy i pustki (Śliwak i in., 2011).

Samotność doświadczana w bliskich relacjach interpersonalnych ma przede wszystkim wymiar emocjonalny, związany z indywidualnym poziomem wrażliwości, przejawiający się głównie w niepokoju pochodzącym z odczucia niedosytu, nieadekwatności tych więzi, które aktualnie się posiada (Weiss, 1973; Rembowski, 1992; Olearczyk, 2008; Karbowa, 2012; Lindboe, 2014). W tym znaczeniu ważny jest także subiektywny czynnik oceny poznawczej własnych relacji, gdy wartościowane są one jako mniej satysfakcjonujące, niezależnie od

faktycznej ich jakości (Wheeler i in., 1983; Johnson i in., 2001; Asher, Paquette, 2003; Hawkley i in., 2003; Shankar i in., 2011; Śliwak i in., 2011). Należy podkreślić, iż doświadczanie samotności ma wyjątkowo zindywidualizowany charakter, co predysponuje osoby do dużej różnorodności reakcji w sytuacji podobnych bodźców awersyjnych. Dlatego też w tak odmienny sposób mogą być doświadczane sytuacje osamotnienia w związkach, powodowane różnymi czynnikami życiowymi, jak na przykład śmiercią małżonka, wykonywaniem zawodu z dala od rodziny (marynarze, żołnierze, kierowcy tirów), migracjami zarobkowymi, pracą w korporacjach. Wymienione czynniki obiektywne mogą doprowadzić do braku porozumienia i rozpadu więzi, bowiem nakładają się na nie intersubiektywne, wdrukowane schematy zachowania, tj. wspomniane wcześniej wewnętrzne modele operacyjne.

Poczucie samotności w bliskich relacjach, zwłaszcza małżeńskich, jest czynnikiem znacznie osłabiającym zaangażowanie w związek oraz postawy wzajemnego wsparcia partnerów. Takie osamotnienie jest kształtowane poprzez nieprawidłowo funkcjonujące relacje małżeńskie oraz rodzinne, polegające na braku podejmowania wspólnych działań, wewnętrznej integracji czy braku spędzania wspólnie czasu wolnego (Rostowski, 1989). W badaniach Janickiej (2004) w mało spójnych małżeństwach wraz ze wzrostem niezadowolenia rosło także poczucie osamotnienia, a zjawiska te, niestety, wzajemnie się wzmacniały. Stopniowy brak satysfakcji powodował wycofywanie się i izolowanie od siebie małżonków, w którym to procesie szczególnie cierpiały żony.

Trwanie w więziach staje się rosnącym wyzwaniem dla wielu młodych dorosłych, dla których coraz bardziej obce są postawy poświęcenia i rezygnacji z samego siebie, natomiast dominuje pęd ku samodoskonaleniu i samorealizacji.

2. ZALEŻNOŚCI WYSTĘPUJĄCE POMIĘDZY STYLAMI PRZYWIĄZANIA A POCZUCIEM OSAMOTNIENIA W BLISKICH RELACJACH

Jakość więzi ukształtowanych w dzieciństwie w zdecydowanym stopniu wpływa na kompetencje emocjonalne i społeczne w dorosłym życiu (Bowlby, 1973). Badając samotność, Hazan i Shaver (1987) zastanawiali się nad związkami pomiędzy chronicznym stanem osamotnienia i pozabezpiecznym przywiązaniem. Badani młodzi ludzie bez powodzenia poszukiwali satysfakcjonujących relacji romantycznych, co wywoływało w nich rosnące poczucie izolacji. W przeciwieństwie do nich, osoby o bezpiecznym stylu przywiązania miały wysokie zaufanie

zarówno do partnerów relacji romantycznych, jak i ogólnie do związków interpersonalnych. Pytanie, jakie wówczas zadano, dotyczyło korelatów różnych stylów przywiązania i zależności pomiędzy nimi a wzorami osobistego przystosowania się do sytuacji społecznych (Bartholomew, Shaver, 1998).

Bezpieczny styl przywiązania. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania cechuje poczucie własnej wartości, samoakceptacja, poczucie bycia kochanym, godnym opieki i troski, swoboda w wyrażaniu emocji (Bowlby, 2007; Mikulincer, Shaver, 2007). Ich ocena rzeczywistości jest racjonalna – ani nie przeceniają zbyt siebie, ani też nie stosują zaniżonej samooceny, dzięki czemu są psychologicznie dostępni, można na nich polegać, a jeśli zaistnieje trudność, to poszukują pomocy, wsparcia i bliskości osób znaczących, co automatycznie obniża u nich poziom dystresu. Ich stosunkowo wysokie kompetencje społeczne zbudowane na zaufaniu i akceptacji pozwalają na takie poczucie autonomii, iż są zdolni do odkrycia własnych słabości przed drugą osobą. Zachowania te uznaje się za podstawowy czynnik kształtujący intymność w relacjach (Karbowa, 2012). Dodatkowo osoby te cechowała motywacja dostępności społecznej, która osłabiała poczucie niepokoju i osamotnienia w interakcjach z innymi (Nikitin, Freund, 2009). Przechodząc dystres, rozwijały dodatkowe obszary realizacji siebie (poza związkiem), które zwiększały osobistą satysfakcję i tym samym chroniły przed symptomami depresyjnymi (Cordova, Jacobson, 1997). Bezpieczeństwo przywiązania w dojrzałych relacjach było pozytywnie związane z satysfakcją małżeńską (Banse, 2004; Monteolivia, Garcia-Martinez, 2005). Te pary, które w trakcie konfliktu były w stanie „odbić się” od negatywnych emocji i powrócić do pozytywnych, wykazywały zdecydowanie wyższy poziom satysfakcji ze związku i wyższe poczucie bliskości (Williams, 2007).

Pozabezpieczne style przywiązania. W przeciwieństwie do opisanego stylu bezpiecznego przywiązania kształtują się korelaty stylów pozabezpiecznych. Z powodu niskiego poziomu zaufania i poczucia wartości osoby o pozabezpiecznych stylach przywiązania traktują innych jako odrzucających i niespójnych, wykazują się także mniejszymi kompetencjami komunikacyjnymi, przez co mają trudności w podtrzymywaniu relacji interpersonalnych (Nikitin, Freund, 2009). Osoby doświadczające destrukcyjnych więzi w dzieciństwie rozwijały u siebie pozabezpieczne style przywiązania, w których otoczenie było postrzegane jako niegodne zaufania i niebezpieczne (Lindboe, 2014). Stąd relacje bliskości mogą u tych osób zwiększać podatność na zranienie i poczucie braku kontroli, co z kolei prowadzi do interpretowania intymności jako zagrażającej i niepożądaney (James, 1994). W wielu badaniach stwierdzono, iż negatywne doświadczenia

z dzieciństwa powodowały wzrost lękowych i unikających stylów przywiązania w dorosłości oraz wiązały się z wyższym poczuciem osamotnienia (Kobak, Sceery, 1988; Hazan, Shaver, 1990; Nurmi i in., 1997; DiTommaso i in., 2003; Deniz i in., 2005). Osoby o pozabezpiecznych stylach przywiązania doświadczały więcej emocji negatywnych oraz były bardziej negatywnie nastawione do partnera podczas konfliktów (Alford i in., 2006). W trakcie sporów osoby te wykazywały negatywne atrybucje emocji oraz komunikatów partnera, co powodowało u nich nadmierne reakcje, które z kolei nieświadomie wywoływały negatywne zachowania partnera, wzrost jego agresywności i dyssatisfakcji (Downey i in., 1998; Collins, Feeney, 2000; Gallo, Smith, 2001).

W pozabezpiecznym stylu przywiązania polegającym na unikaniu dominującym motywem postępowania jest strach przed zależnością oraz bliskością w relacjach, co pociąga za sobą nadmierną potrzebę samodzielności oraz niechęć do ujawniania siebie nawet wobec partnera relacji romantycznej (Cassidy, Kobak, 1988; Wei i in., 2007). Konsekwencją tego zachowania jest brak bliskości, tłumienie emocji, zaprzeczanie potrzeby przynależności oraz samowystarczalność, fiksacja na autonomii i niezależności, wyparte poczucie osamotnienia (Mikulincer, Shaver, 2007). Osoby cechujące się unikaniem charakteryzował niższy poziom wykształcenia i większa częstotliwość występowania zaburzeń umysłowych, co mogło powodować mniejszą zdolność do podtrzymywania relacji i zaangażowania w nie (Duemmler, Kobak, 2001; Lindboe, 2014). W obliczu pojawiających się problemów osoby unikające mają trudności w uzyskiwaniu wsparcia społecznego czy emocjonalnego, ponieważ ich dystres wzrasta, gdy muszą prosić o pomoc partnera; stosują wówczas dezaktywację systemu przywiązania (Feeney, Kirkpatrick, 1996; Karbowa, 2012). Ich samotność pogłębia fakt, iż w stresujących sytuacjach są skupieni głównie na źródłach dowartościowania poza związkiem, co wpływa na pogorszenie relacji lub jej rozpad (Scott, Cordova, 2002).

Lękowy styl przywiązania, drugi z pozabezpiecznych stylów, cechuje strach przed opuszczeniem oraz złość powodowana separacją z obiektem przywiązania (partnerem relacji romantycznej). Wspomniany strach wynika z faktu poczucia niższej wartości (negatywny obraz siebie), przewrażliwienia na własnym punkcie (podatność na zranienie), lęku przed opuszczeniem, niezaradności i zależności od innych (Wiseman i in., 2006; Mikulincer, Shaver, 2007). Brennan, Clark i Shaver, badając osoby o lękowym przywiązaniu, stwierdzili, iż wyniki tych osób korelowały ze skalami niepokoju, zazdrości, strachu przed odrzuceniem oraz dyskomfortem spowodowanym bliskością (Brennan i in., 1998). W kolejnych badaniach okazało się, iż lęk przed opuszczeniem u osób przywiązanych lękowo wzmagał

potrzebę aprobaty oraz potęgował poziom dystresu wówczas, gdy partner był nieosiągalny bądź obojętny (Wei i in., 2007). Przewidywanie sytuacji osamotnienia powoduje u opisywanych osób intensywne monitorowanie działań partnera, nieustanne poszukiwanie bliskości, manifestowanie własnej bezradności i zależności w celu zwrócenia uwagi i uzyskania pomocy. Działania te mają służyć kontroli i blokowaniu prób oddalenia się partnera, które traktowane są jako zagrożenie. Osoby lękowe wyolbrzymiają swoją potrzebę tworzenia związku, bowiem czują się osamotnione i tęsknią za relacją idealną, której nie doświadczyli w dzieciństwie (Bowlby, 2007; Mikulincer, Shaver, 2007). Czynniki, które wzmagają postawy lękowe, były: młodszy wiek, niższy poziom wykształcenia, brak stabilności materialnej oraz podwyższony poziom stresu życiowego (Lindboe, 2014). W sytuacjach dystresu osoby o lękowym przywiązaniu wykazywały dysfunkcjonalność zachowania oraz symptomy depresyjne, co było wyjaśniane zaniżoną samooceną, brakiem poczucia akceptacji, ale także niewielką ilością obszarów samorealizacji poza związkiem (Hazan, Shaver, 1987; Bartholomew, Horowitz, 1991).

Ujmując sumarycznie zebrane badania dotyczące stylów przywiązania należy stwierdzić, iż bez wątpienia „przywiązanie dające poczucie bezpieczeństwa działa jak czynnik chroniący przed osamotnieniem” (Karbowa, 2012, s. 32). Wysoką trwałość relacji uzyskiwały osoby zarówno o bezpiecznym, jak i lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania, jednak poczucie satysfakcji miały osoby o bezpiecznym stylu przywiązania (zadowolenie ze związku) oraz osoby o unikowym stylu (zadowolenie z siebie), natomiast osoby lękowe wykazywały niższe poczucie szczęścia (zrywając i powracając do związku) (por. Feeney, Noller, 1992; Kirkpatrick, Hazan, 1994; Davis i in., 2003; Mikulincer, Shaver, 2007).

3. OSAMOTNIENIE I JEGO KONSEKWENCJE DLA BLISKICH RELACJI

Coraz trudniej jest w obecnej rzeczywistości tworzyć trwałe, stabilne, długoletnie więzi, które byłyby oparte na ogólnie uznanych wartościach. Takie relacje są zobowiązujące, a tym samym stanowią wyzwanie i przeszkodę w realizacji indywidualnych celów. Współczesna deinstytucjonalizacja małżeństwa spowodowała dużą swobodę w zawieraniu i rozwiązywaniu związków i chociaż wzrasta długość życia, nie jest to równoznaczne z czasem spędzonym przez człowieka w jednym małżeństwie (Szlendak, 2010). Relacje interpersonalne wymagają blis-

kości, zaangażowania i współpracy, a także zależności. Nie wszyscy są na to gotowi, a także nie wszyscy podejmujący próby stworzenia jedności w związku uświadamiają sobie w pełni jej konsekwencje. Tęsknimy za bliskością, a jednak bywamy głęboko osamotnieni, nie potrafiąc utrzymać wymagających więzi. Niemniej jednak konsekwencje negatywnie przeżywanej samotności mogą doprowadzić do problemów na różnych poziomach funkcjonowania, zarówno jednostkowym, jak i wspólnotowym.

Konsekwencje zdrowotne. Jedną z najpoważniejszych konsekwencji samotności są problemy natury zdrowotnej związane z wystąpieniem chorób serca (zawałem), nowotworami oraz cukrzycą (Felitti i in., 1998; Segrin, Passalacqua, 2010). Kolejne problemy wynikające z osamotnienia to różnego typu uzależnienia: nadużywanie alkoholu, nadmierne palenie tytoniu, objadanie się czy stosowanie innych używek (Akerlind i in., 1987; Felitti i in., 1998; Dube i in., 2003; Lauder i in., 2006; DeWall, Pond, 2011). Stany osamotnienia powodują także trudności behawioralne związane z poziomem pobudzenia, u jednych występujące w postaci bezczynności (Shankar i in., 2011), natomiast u innych w postaci zachowań agresywnych (Dołęga, 1999). Ostatecznie samotność wywołuje poważne następstwa natury psychicznej wpływające na jednostkowy dobrostan. Do tych zaburzeń możemy zaliczyć podatność na stany depresyjne o różnym natężeniu prowadzące także do prób samobójczych (Beck, 1983; Felitti i in., 1998; Reinecke, Rogers, 2001; Haaga i in., 2002; Scott, Cordova, 2002; Dube i in., 2003).

Konsekwencje w relacjach interpersonalnych. Drugą kategorią konsekwencji wywoływanych poczuciem osamotnienia są problemy natury interpersonalnej. Izolowanie się od siebie małżonków, mające swe korzenie we wzorcach przywiązania z dzieciństwa, powoduje w dorosłych związkach nasilenie niepokoju, niepewności i lęku, co prowadzi z kolei do obniżenia poziomu poczucia sensu życia i zadowolenia z relacji (Rostowski, 1989). W badaniach Janickiej (2004) udowodniono, iż wraz ze wzrostem osamotnienia (zwłaszcza emocjonalnego) rosło poczucie niezadowolenia. Wynika ono głównie z braku możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych – miłości, bezpieczeństwa w relacji i przynależności. U osób z pozabezpiecznymi stylami przywiązania wspomniany brak bezpieczeństwa i negatywne oczekiwania wobec partnera obniżały jakość relacji małżeńskich, powodując wzrost poczucia odrzucenia oraz większe koszty emocjonalne, a także niższy poziom zaangażowania (Keelan i in., 1994; Pistole, Clark, 1995). W tych związkach, w których występował wyższy poziom osamotnienia, partnerzy darzyli siebie niższą intymnością, byli mniej usatysfakcjonowani i bardziej narażeni na depresję (Pielage i in., 2005).

Coraz częstszym następstwem demokratyzacji rodzinnych obyczajów staje się zdrada małżeńska, postrzegana jako odskocznia, alternatywa wobec uciążliwości związku niezadowolającego. Niemniej jednak, jak wskazują badania, osoby, które doświadczyły zdrady w bliskiej relacji, zgłaszały niższy poziom zaufania oraz devaluację poczucia lojalności wobec partnera, pogłębiający się dystans w związku i narastające uczucie pustki (Gobin, Freyd, 2009; Gobin, 2012). Opisane nastroje bardzo często doprowadzały do podjęcia decyzji o rozstaniu. Jednak nie zawsze dochodzi do rozwiązania degradującej relacji i problem wycofania w miarę upływu czasu się pogłębia. Jeśli taki zestaw zachowań współwystępuje z pozabezpiecznymi stylami przywiązania w relacji romantycznej, pojawia się poważne ryzyko zaburzeń na tle psychicznym pod postacią zaburzeń osobowości unikających, lękowych czy zależnych (Kessler i in., 1997; Masterson, 2000; Alexander, 2013). Smutnym wnioskiem jest stwierdzenie, iż z powodu nadmiernego lęku przed odrzuceniem w bliskiej relacji może nastąpić pogłębianie się współwystępujących zaburzeń, co prowadzi do rozpadu więzi, braku zaufania do innych oraz poważnego obniżenia jakości życia.

Pokoleniowa transmisja wzorców. Przedstawione wzorce zależności pomiędzy urazami w dzieciństwie a postawami osób w dorosłym życiu sugerują, iż poznawcze i emocjonalne schematy reakcji są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Pozabezpieczne style przywiązania kształtowane w dzieciństwie są transmitowane na relacje romantyczne w dorosłości za pośrednictwem wewnętrznych modeli operacyjnych (Brodén, 2004). Style te rozwija wiele osób, które doświadczyły różnych nadużyć w dzieciństwie, powodujących takie uczucia, jak przerażenie, bezradność, lęk, smutek, wstyd, poczucie bezwartościowości i osamotnienia. Uczucia te są odzwierciedlane w trudnych i nieprzewidywalnych relacjach w dorosłym życiu (Toth i in., 1997, 2000). Raport Światowej Organizacji Zdrowia dotyczący zagadnień przemocy i zdrowia wymienia następujące czynniki traumatyzujące w dzieciństwie: rozmiar rodziny, przeludnienie gospodarstw domowych i niestabilne środowisko wychowawcze (Krug i in., 2002). Dodatkowym ważnym stymulatorem nadużyć są takie cechy charakterystyczne opiekunów, jak niska samoocena, słaba kontrola impulsów, problemy zdrowia psychicznego oraz zachowania antyspołeczne, które ujawniają niezdolność do radzenia sobie ze stresem, a także trudności w osiągnięciu wsparcia od systemu społecznego.

Przekaz generacyjny wzorców postępowania jest współcześnie wyjaśniany działaniem mechanizmów neurobiologicznych, które wskazują, że układ nerwowy dziecka jest szczególnie podatny na intensywne i bolesne bodźce oraz na brak tych bodźców (Perry, 1994). W dynamicznie rozwijającym się młodym mózgu

najwięcej spustoszenia czynią stresory oddziałujące w długich odcinkach czasu, wzbudzone przez osoby znaczące (głównych opiekunów dziecka) (Herman, 1994). Najpoważniejszym stresorem nie okazały się jednak niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa samych rodziców, lecz brak właściwego wyjaśnienia urazów z przeszłości własnym dzieciom (Main, 2000), który powodował bolesną utratę znaczenia i sensu w życiu (Wennerberg, 2011). Dopiero wysiłek rodziców, polegający na zachowaniu świadomości dotyczącej przywiązania oraz powstrzymaniu się od wzmagających niepokój uczuć rezygnacji, powodował, że rodzice ci potrafili wyjaśniać trudne przeżycia, przez co ich przekaz stawał się dla dzieci bardziej spójny (Bowlby, 1988; Fraiberg i in., 1975).

Artefakty więzi. Pomimo wysiłków i dobrych chęci, część rodziców przegrywa jednak walkę z własnymi mechanizmami obronnymi, uwalniając w procesie wychowania niepokój, lęk czy nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Wychowują oni kolejne pokolenia w atmosferze chłodu i dystansu, pokolenia ludzi, którzy są osamotnieni emocjonalnie. Jeszcze inna część dorosłych po prostu zostaje pochłonięta przez pracę, karierę, które wydają się oferować więcej satysfakcji niż życie rodzinne z jego problemami (Hochschild, 1997). Najbardziej nieprzewidywalną grupę stanowią jednak ci, którzy zamiast prawdziwych więzi przywiązania, tworzą jej artefakty. Uciekając przed bólem i pustką osamotnienia wykształcają oni różnorodne dysfunkcyjne sposoby przywiązania, takie jak uzależnienie od Internetu, pracoholizm, zakupoholizm, nadopiekuńczość na przykład wobec zwierząt, nadmierne skupienie na własnym zdrowiu, wyglądzie czy kondycji fizycznej. Artefaktem partnera w związku stają się dla nich wirtualne więzi społecznościowe, wcześniej wspomniane zwierzęta domowe, grupa kolegów czy koleżanek z pracy lub jedyne, wymarzone dziecko, traktowane jako przedmiot uwielbienia. Sztuczne obiekty przywiązania pochłaniają wspomnianych dorosłych, którzy nie widzą świata poza nimi, izolują się od rzeczywistości, pozostając jednak faktycznie osamotnionymi, bez nadziei na budującą własną wartość, stabilną relację.

*

Zmiany kulturowe zachodzące w systemie wartości na przełomie XX i XXI wieku spowodowały poważne następstwa w bliskich relacjach, kształtując demokratyczne obyczaje, tolerancję i wolność wyboru oraz skupienie na jakości życia. W ich wyniku nastąpiła psychologizacja relacji romantycznych, polegająca na

głębokiej analizie związku, poziomu jego intymności czy stopnia zadowolenia z realizowanych ról przez partnerów (Giddens, 2006; Skolnick, Skolnick, 2007). Miłość i wolność stały się obecnie kategoriami nadrzędnymi, wyznaczającymi porządek funkcjonowania jednostek, powodującymi pewien chaos społeczny (separacje, rozwody, powtórne związki) i wprowadzającymi fragmentaryzację stylu życia (Szlendak, 2010). Naczelną zasadą związków staje się poszukiwanie idealnej intymności, która jest czynnikiem wysoce zmiennym, w dużym stopniu zależącym od nastroju. Tęsknota za miłością, bliskością i intymnością oraz niemożliwość faktycznego ich zrealizowania powoduje nieustanne poszukiwania, rozstania, oczekiwanie na uczucie absolutne. Giddens (2006) określił ten zestaw zachowania jako *miłość współbieżną*, która nie wymaga wyrzeczeń, spełnia wszelkie oczekiwania, zaspakaja przyjemności, a jeśli w jakimś momencie rozczarowuje, zostaje porzucona na rzecz nowych doznań. Nie ma wątpliwości, że ten typ opisanych uczuć nie realizuje potrzeby przywiązania, wzmaga poczucie osamotnienia, pogłębia izolację i patologizuje życie społeczne.

Można wobec powyższego zadać pytanie, czy doświadczamy dziś kryzysu małżeństwa i rodziny, kryzysu bliskich relacji interpersonalnych? W pewien sposób odpowiedź wydaje się twierdząca, za czym przemawia wiele opinii. Niemniej jednak można byłoby również określić obserwowane przemiany jako globalną rewolucję stylu życia, jak stwierdzają socjologowie (Giddens, 2006, s. 260; Szlendak, 2010, s. 393). Stara cywilizacja tradycji i wartości zmienia się w nową, natomiast ludzie zostają uwięzieni w pułapce samotności. Nowa cywilizacja niesie ze sobą ogrom nowych możliwości, co powoduje coraz więcej wyborów, lecz coraz mniej wsparcia społecznego w tych wyborach.

Pomimo to wydaje się, że wiele osób doświadczając w różnym stopniu poczucia osamotnienia, próbuje tworzyć takie możliwości, które byłyby wspierające dla nadwątlnych więzi w bliskich relacjach. Przykładem tego mogą być terapie odbudowujące relacje w związkach, integrujące podejście indywidualne z podejściem wspólnotowym (Johnson i in., 1999). Mają one za zadanie kształtować więzi emocjonalne w bezpiecznej atmosferze wzajemnego otwarcia się na siebie oraz mają zapobiegać utrwalaniu się niezdrowych wzorców przywiązania i stylów komunikowania przez pokolenia (Reid, 2013). Wydaje się bowiem, iż większe zaangażowanie w więzi może uświadomić osobom przywiązanym w sposób pozabezpieczny szerszą perspektywę bardziej stabilnych i szczęśliwych relacji, a także może stanowić bufor przeciwko brakowi bezpieczeństwa w wielu relacjach międzyludzkich.

BIBLIOGRAFIA

- AKERLIND I., HORNQUIST J.O., HANSSON B. (1987). Loneliness Correlates in Advanced Alcohol Abusers. Social Factors and Needs. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 15 (3), 175-183.
- ALEXANDER P.C. (2013). Relational Trauma and Disorganized Attachment. W: J.D. FORD, C.A. COURTOIS (red.), *Treating Complex Traumatic Stress Disorders in Children and Adolescents. Scientific Foundations and Therapeutic Models* (s. 39-61). New York: The Guilford Press.
- ALFORD D., LYDDON W., SCHREIEBER R. (2006). Adult Attachment and Working Models of Emotion. *Counseling Psychology Quarterly*, 19 (1), 45-56.
- ARONSON E. (2014). Człowiek – istota społeczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ASHER S.R., PAQUETTE J.A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75-78.
- BANSE R. (2004). Adult Attachment and Marital Satisfaction: Evidence for Dyadic Configuration Effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273-282.
- BARTHOLOMEW K., HOROWITZ L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- BARTHOLOMEW K., SHAVER P.R. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment: Do they Converge? W: J.A. SIMPSON, W.S. RHOLES (red.), *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 25-45). New York: Guilford Press.
- BAUMEISTER R.F., LEARY M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- BECK A.T. (1983). *Cognitive Therapy of Depression: New Perspectives*. W: P.J. CLAYTON, J.E. BARRET (red.), *Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches* (s. 265-284). New York: Raven Press.
- BERSCHIED E. (1985). Interpersonal Attraction. W: G. LINDZEY, E. ARONSON (red.), *The Handbook of Social Psychology* (s. 413-484). New York: Random House.
- BOOTH R. (2000). Loneliness as a Component of Psychiatric Disorders. *Medscape General Medicine*, 2 (2), 1-7.
- BOWLBY J. (1973). *Attachment and Loss. T. 2: Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- BOWLBY J. (1988). *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- BOWLBY J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- BRENNAN K.A., CLARK C.L., SHAVER P.R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment. An Integrative Overview. W: J.A. SIMPSON, W.S. RHOLES (red.), *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 46-76). New York: Guilford Press.
- BRODÉN M. (2004). *Graviditetens möjligheter: En tid då relationer skapas och utvecklas* (The Possibilities of Pregnancy: The Time when Relationships are Created and Developed). Stockholm: Natur och kultur.
- BUCHHOLZ E.S., CATTON R. (1999). Adolescents' Perceptions of Aloneness and Loneliness. *Adolescence*, 34, 203-213.
- BUTCHART A., PHINNEY A., MIAN M., FÜRNISS T. (2006). *Preventing Child Maltreatment: A Guide to Taking Action and Generating Evidence*. Geneva: World Health Organization Press.

- CASSIDY J., KOBAK R.R. (1988). Avoidance and its Relationship with other Defensive Processes. W: J. BELSKY, T. NEZWORSKI (red.), *Clinical Implications of Attachment* (s. 300-323). Hillsdale–New York: Erlbaum.
- COLLINS N.L., FEENEY B.C. (2000). A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective on Support Seeking and Caregiving in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.
- CORDOVA J.V., JACOBSON N.S. (1997). Acceptance in Couple Therapy and its Implications for the Treatment of Depression. W: R.J. STERNBERG, M. HOJJAT (red.), *Satisfaction in Close Relationships* (s. 307-334). New York: Guilford Press.
- DAVIS D., SHAVER P.R., 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.
- DENIZ M.E., HAMARTA E., ARI R. (2005). An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with Respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. *Social Behavior and Personality*, 33, 19-32.
- DEPAULO B. (2006). *Singled Out: How Singles are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever after*. New York: St. Martin's Press.
- DEWALL C.N., POND R.S. (2011). Loneliness and Smoking: The Costs of the Desire to Reconnect. *Self & Identity*, 10 (3), 375-385.
- DITOMMASO E., BRANNEN-MCNULTY C., ROSS L., BURGESS M. (2003). Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- DOŁĘGA Z. (1999). Poczucie samotności a zachowania agresywne uczniów. *Psychologia Wychowawcza*, 2, 146-153.
- DOWNEY G., FREITAS A. L., MICHAELIS B., KHOURI H. (1998). The Self-Fulfilling Prophecy in Close Relationships: Rejection Sensitivity and Rejection by Romantic Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545-560.
- DUBE S.R., FELITTI V.J., DONG M., GILES W.H., ANDA R.F. (2003). The Impact of Adverse Childhood Experiences on Health Problems: Evidence from Four Birth Cohorts Dating Back to 1900. *Preventive Medicine*, 37(3), 268-277.
- DUEMMLER S.L., KOBAK R. (2001). The Development of Commitment and Attachment in Dating Relationships: Attachment Security as Relationship Construct. *Journal of Adolescence*, 24 (3), 401-415.
- EROZKAN A. (2011). The Attachment Styles Bases of Loneliness and Depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3 (9), 186-193.
- FEENEY J.A., KIRKPATRICK L.A. (1996). Effects of Adult Attachment and Presence of Romantic Partners on Physiological Responses to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 255-270.
- FEENEY J.A., NOLLER P. (1992). Attachment Style and Romantic Love: Relationship Dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44 (2), 69-74.
- FELITTI V.J., ANDA R.F., NORDENBERG D., WILLIAMSON D.F., SPITZ A.M., EDWARDS V., KOSS M.P., MARKS J.S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14 (4), 245-258.
- FRAIBERG S., ADELSON E., SHAPIRO V. (1975). Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships. *Journal of Child Psychiatry*, 14 (1), 387-421.

- GALLO L.C., SMITH T.W. (2001). Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 263-289.
- GIDDENS A. (2006). *Przemiany intymności: seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- GOBIN R.L. (2012). Partner Preferences among Survivors of Betrayal Trauma. *Journal of Trauma and Dissociation*, 13 (2), 152-174.
- GOBIN R.L., FREYD J.J. (2009). Betrayal and Revictimization: Preliminary Findings. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1 (3), 242-257.
- GRIFFIN D., BARTHOLOMEW K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- HAAGA D., YARMUS M., HUBBARD S. (2002). Mood Dependency of Self-Rated Attachment Style. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 57-71.
- HAWKLEY L.C., BURLESON M.H., BERNTSON G.G., CACIOPPO J.T. (2003). Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105-120.
- HAZAN C., SHAVER P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- HAZAN C., SHAVER P.R. (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- HAZAN C., ZEIFMAN D. (1994). Sex and the Psychological Tether. W: K. BARTHOLOMEW, D. PERLMAN (red.), *Attachment Processes in Adulthood*. *Advances in Personal Relationships* (s. 151-178). Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- HERMAN J. (1994). Coping with Trauma – Theory, Prevention and Treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 151-152.
- HOCHSCHILD A.R. (1997). *The Time Bind. When Work Becomes Home and Home Becomes Work*. New York: Metropolitan Books.
- HORNEY K. (2001). *Nerwica a rozwój człowieka. Trudna droga do samorealizacji*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- JAMES B. (1994). *Handbook for Treatment of Attachment Trauma Problems in Children*. New York: Lexington Books.
- JANICKA I. (2004). Poczucie osamotnienia w małżeństwie. *Psychologia rozwojowa*, 9 (2), 55-63.
- JOHNSON S.M., HUNSLEY J., GREENBERG L., SCHINDLER D. (1999). Emotional Focused Couples Therapy: Status and Challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6 (1), 67-79.
- JOHNSON H.D., LAVOIE J.C., MAHONEY M. (2001). Interparental Conflict and Family Cohesion: Predictors of Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance in Late Adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 16 (3), 304-319.
- KALETA K., MRÓZ J. (2013). Struktura relacji w rodzinie pochodzenia a poczucie wsparcia i osamotnienia. *Społeczeństwo i Rodzina*, 35 (2), 87-104.
- KARBOWA M. (2012). Samotność w świetle teorii przywiązania. *Studia Psychologiczne*, 50 (1), 27-38.
- KAUFMANN J. (2003). *Sociologie du couple* (wyd. 4). Paris: Presses Universitaires de France.
- KEELAN P.R., DION K.L., DION K.K. (1994). Attachment Style and Heterosexual Relationships among Young Adults: A Short-Term Panel Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 201-214.

- KESSLER R.C., DAVIS C.G., KENDLER K.S. (1997). Childhood Adversity and Adult Psychiatric Disorder in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 27 (5), 1101-1119.
- KIRKPATRICK L.A., HAZAN C. (1994). Attachment Styles and Close Relationships: A Four-Year Prospective Study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- KOBAK R.R., SCEERY A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, 59, 135-146.
- KRUG E.G., DAHLBERG L.L., MERCY J.A., ZWI A.B., LOZANO R. (red.) (2002). *Child Abuse and Neglect by Parents and Other Caregivers. World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization Press.
- LAUDER W., MUMMERY K., JONES M., CAPERCHIONE C. (2006). A Comparison of Health Behaviours in Lonely and Non-Lonely Populations. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 233-245.
- LINDBOE I. (2014). *The Relation between Adverse Childhood Experiences and Attachment-Related Anxiety and Avoidance in Adult Romantic Relationships. A Study of Pregnant Norwegian Women*. Oslo: University of Oslo Press.
- MAIN M. (2000). The Organized Categories of Infant, Child, and Adult Attachment: Flexible vs. Inflexible Attention under Attachment-Related Stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48 (4), 1055-1096.
- MAIN M., SOLOMON J. (1990). Procedure for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented During Ainsworth Strange Situation. W: M.E. CUMMINGS, M.T. GREENBERG, D. CICHETTI (red.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention* (s. 121-160). Chicago: University of Chicago Press.
- MASTERSON J.F. (2000). *The Personality Disorders: A New Look at the Developmental Self and Object Relations Approach*. New York: Zeig, Tucker & Co.
- MIKULINCER M., SHAVER P.R. (2007). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, Change*. New York–London: The Guilford Press.
- MONTEOLIVIA A., GARCIA-MARTINEZ J. (2005). Adult Attachment Style and its Effect on the Quality of Romantic Relationships in Spanish Students. *The Journal of Social Psychology*, 145, 745-747.
- NIKITIN J., FREUND A.M. (2009). When Wanting and Fearing go Together: The Effect of Co-Occurring Social Approach and Avoidance Motivation on Behavior, Affect, and Cognition. *European Journal of Social Psychology*, 40, 783-804.
- NURMI J., TOIVONEN S., SALMELA-ARO K., ERONEN S. (1997). Social Strategies and Loneliness. *Journal of Social Psychology*, 137, 764-778.
- OLEARCZYK T.E. (2008). *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*. Kraków: Ignatium.
- PEPLAU L.A., PERLMAN D. (1982). Perspectives on Loneliness. W: L.A. PEPLAU, D. PERLMAN (red.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (s. 1-18). New York: Wiley.

- PERLMAN D., PEPLAU L.A. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. W: L.A. PEPLAU, S. GOLDSTON (red.), Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness (s. 13-46). Government Printing Office.
- PERRY B. (1994). Neurobiological Sequelae of Childhood Trauma: Post-Traumatic Stress Disorders in Children. W: M. MURBURG (red.), Catecholamine Function in Post-Traumatic Stress Disorder: Emerging Concepts (s. 253-276). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- PIELAGE S.B., LUTEIJN F., ARRINDELL W.A. (2005). Adult Attachment, Intimacy, and Psychological Distress in a Clinical and Community Sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12, 455-464.
- PISTOLE M.C., CLARK E.M. (1995). Love Relationships: Attachment Style and the Investment Model. *Journal of Mental Health Counselling*, 17, 199-209.
- REID B. (2013). *The Impact of Attachment on Adult Relationships*. Northridge, C: California State University Press.
- REINECKE M., ROGERS G. (2001). Dysfunctional Attitudes and Attachment Style among Clinically Depressed Adults. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29, 129-141.
- REMBOWSKI J. (1992). *Samotność*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- RHOLES W.S., SIMPSON J.A. (2004). Attachment Theory, Basic Concepts and Contemporary Questions. W: W.S. RHOLES, J.A. SIMPSON (red.), *Adult Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications* (s. 3-16). New York–London: Guilford Press.
- ROKACH A. (2006). Alienation and Domestic Abuse: How Abused Women Cope with Loneliness. *Social Indicators Research*, 78(2), 327-340.
- ROOK K.S. (1984). Research on Social Support, Loneliness and Social Isolation. W: P. SHAVER (red.), *Review of Personality and Social Psychology* (s. 239-264). Beverly Hills: Sage Publications.
- ROSTOWSKI J. (1989). Dezintegracja więzi rodzinnej oraz innych związków interpersonalnych a poczucie osamotnienia jednostki. *Roczniki Socjologii Rodziny*, I, 191-207.
- ROTENBERG K.J. (1999). Parental Antecedents of Children's Loneliness. W: K.J. ROTENBERG, S. HYMEL (red.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (s. 176-200). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- SCOTT R., CORDOVA J. (2002). The Influence of Adult Attachment Styles on the Association between Marital Adjustment and Depressive Symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16 (2), 199-208.
- SEGRIN C., PASSALACQUA S.A. (2010). Functions of Loneliness, Social Support, Health Behaviors, and Stress in Association with Poor Health. *Health Communication*, 25 (4), 312-322.
- SHANKAR A., MCMUNN A., BANKS J., STEPTOE A. (2011). Loneliness, Social Isolation, and Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults. *Health Psychology*, 30 (4), 377-385.
- SKOLNICK A.S., SKOLNICK J.H. (red.) (2007). *Family in Transition*. Boston: Pearson.
- SLANY K. (2002). *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- SZLENDAK T. (2010). *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- ŚLIWAK J., ZARZYCKA B., DZIDUCH A. (2011). Typy samoświadomości a poczucie osamotnienia. *Przełęcz Psychologiczna*, 54 (3), 241-254.
- TOTH S.L., CICCETTI D., MACFIE J., EMDE R.N. (1997). Representations of Self and Other in the Narratives of Neglected, Physically Abused, and Sexually Abused Preschoolers. *Development and Psychopathology*, 9 (4), 781-796.
- TOTH S.L., CICCETTI D., MACFIE J., ROGOSCH F.A., MAUGHAN A. (2000). Narrative Representations of Moral Affiliative and Conflictual Themes and Behavioral Problems in Maltreated Preschoolers. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 307-318.
- VAN BAARSEN B., SNIJDERS T.A., SMIT J.H., VAN DUIJN M.A. (2001). Lonely but not Alone: Emotional Isolation and Social Isolation as Two Distinct Dimensions of Loneliness in Older People. *Educational and Psychological Measurement*, 61 (1), 119-135.
- WEI M., RUSSELL D.W., MALLINCKRODT B., VOGEL D.L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR) – Short Form: Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 88 (2), 187-204.
- WEISS R.S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- WENNERBERG T. (2011). *Vi er våre relasjoner*. Stockholm: Arneberg Forlag AS.
- WHEELER L., REIS H., NEZLEK J.B. (1983). Loneliness, Social Integration, and Sex Roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 943-953.
- WILLIAMS D. (2007). *A Dynamic Systems Analysis of Adult Attachment Styles, Affect, Flexibility, and Real Time Marital Interaction*. Stillwater, OK: Oklahoma State University Press.
- WISEMAN H., MAYSELESS O., SHARABANY R. (2006). Why are they Lonely? Perceived Quality of Early Relationships with Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First-Year University Students. *Personality and Individual Differences*, 40, 237-248.
- WOOD L.A. (1986). Loneliness. W: R. HARRÉ (red.), *The Social Construction of Emotions* (s. 184-208). Oxford: Blackwell.

PRZYWIĄZANIE I OSAMOTNIENIE W BLISKICH RELACJACH

Streszczenie

Prezentowany artykuł porusza zagadnienie bliskich związków interpersonalnych w kontekście współczesnej kultury, wyodrębniając z niej dwa charakterystyczne zjawiska istotne dla relacji międzyludzkich: przywiązanie i osamotnienie. Przywiązanie jest opisywane na podstawie teorii J. Bowlby'ego oraz pochodnej od niej teorii stylów przywiązania w relacjach romantycznych C. Hazana i P. Shavera, wyodrębniającej trzy style: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny i unikający. Osamotnienie jest rozpatrywane za R. Weissem na dwóch wymiarach: społecznym i emocjonalnym, przy czym aspekt emocjonalny osamotnienia jest kluczowym zjawiskiem w pozabezpiecznych stylach przywiązania. Szeroko przytaczane badania dowodzą, iż bezpieczne style przywiązania ukształtowane w dzieciństwie stanowią podstawowy czynnik warunkujący stabilne i satysfakcjonujące relacje, natomiast style unikający i lękowo-ambiwalentny destabilizują funkcjonowanie

związków oraz w konsekwencji doprowadzają do niezadowolenia i osamotnienia partnerów. Najpoważniejszym efektem oddziaływania pozabezpiecznych stylów przywiązania i rosnącego poczucia osamotnienia jest pokoleniowy przekaz wzorców warunkujący nową jakość relacji i więzi międzyludzkich, w których naczelną wartość przyjmuje kultura indywidualizmu oraz nieustanne, nie zawsze satysfakcjonujące wybory.

Słowa kluczowe: relacje romantyczne; style przywiązania; osamotnienie; przekaz wzorców.

ATTACHMENT AND LONELINESS IN CLOSE RELATIONSHIPS

Summary

The article presents the problem of close relationships in the context of contemporary culture, extracting from it two characteristic phenomena relevant to human relationships: attachment and loneliness. Two theories are basic for the article: the Bowlby's theory of attachment and Hazan and Shaver theory of three attachment styles in romantic relationships: secure, anxiety-ambivalent and avoidant. Loneliness is considered on two dimensions: social and emotional, but the emotional aspect of loneliness is a key phenomenon in insecure attachment styles. A widely cited study shows that secure attachment styles shaped in childhood are a key determinant of stable and satisfying relationships, while avoiding and anxiety-ambivalent styles destabilize the couples functioning and, consequently, lead to dissatisfaction and loneliness of partners. The most serious impact of insecure attachment styles and a growing sense of loneliness is generational pattern transmission, which creates the new quality of bonds and relationships. This new quality is the culture of individualism and choices that are constant and not always rewarding.

Key words: romantic relationships; attachment styles; loneliness; patterns transmission.