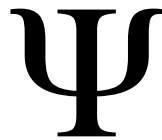




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



***Usikker tilknytning og sårbar narsissisme - reaksjoner og mestring
ved brudd i parforhold.***

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Kristine Sirevåg

Vår 2014

Veileder

Anita Lill Hansen

Takk til

min veileder Anita Lill Hansen for konstruktiv kritikk og hjelp til å holde fokus i prosessen med å utforme denne oppgaven.

Daniel Jensen, Britt Aspnes Lyngmo og Kirsten Møen Thorseth for, i tillegg til all oppmuntring, å ha tatt seg tid til å se på oppgaven med nye øyne, korrekturlese og diskutere faglige utfordringer.

“The same thing happened over and over: I would catch sight of some flawless man in the distance, but as soon as he moved closer I immediately saw he wouldn’t do at all.”

(Plath, 2005, s. 79)

Abstract

The association between insecure (anxious and avoidant) attachment and dissolution of romantic relationships has been investigated in previous studies. The aim of this paper was to review literature examining the association between adult insecure attachments, reactions to, and coping with breakups. A literature search resulted in seven articles, from the period between 1992 and 2011, investigating insecure attachment and dissolution of romantic relationships. The present review showed that anxious attachment was associated with negative emotions, proximity-seeking and hostile behavior, appraisal of the breakup as a threat, and a lack of ability to handle it, in addition to less adequate coping strategies. Avoidant attachment was associated with both positive and negative emotions, avoidant behavior, assessment of the breakup as a threat, positive assessment of the ability to handle the situation, and little use of social support as coping strategies. The association between avoidant attachment and reactions to, and coping with, breakups was affected by differing operationalization of attachment. The results are discussed in light of general attachment theory. On the basis of a theoretical similarity between insecure attachment and vulnerable narcissism the results are discussed in relation to vulnerable narcissism. The knowledge obtained from this review can have implications for clinical practice, and for further research regarding the association between vulnerable narcissism and romantic relationships dissolution.

Sammendrag

Sammenhengen mellom usikker (engstelig og unnvikende) tilknytning og brudd i parforhold er undersøkt i tidligere studier. Hensikten med denne review-oppgaven var å foreta en litteraturgjennomgang for å undersøke forbindelsen mellom voksen usikker tilknytning, reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold. Det ble foretatt en litteraturgjennomgang av syv artikler knyttet til usikker tilknytning og brudd i parforhold, datert fra 1992 til 2011. Funnene fra litteraturgjennomgangen viste at engstelig tilknytning var assosiert med negative emosjoner, nærhetssøkende og fiendtlig atferd, vurdering av bruddet som en trussel og liten grad av opplevd mestring, i tillegg til lite adekvate mestringsstrategier. Unnvikende tilknytning var assosiert med både negative og positive emosjoner, unngåelsesatferd, vurdering av bruddet som en trussel samtidig med opplevde evner til å mestre situasjonen, og mestringsstrategier preget av liten bruk av sosial støtte. Relasjonen mellom unnvikende tilknytning og reaksjoner og mestring ved brudd viste seg å nyanseres av ulik operasjonalisering av tilknytning. Resultatene diskuteres i lys av generell tilknytningsteori. Som følge av en teoretisk likhet mellom usikker tilknytning og sårbar narsissisme ble resultatene videre diskutert i lys av sårbar narsissisme. Kunnskapen fra denne litteraturgjennomgangen kan ha implikasjoner for klinisk praksis, og for videre forskning av den lite undersøkte sammenhengen mellom sårbar narsissisme og brudd i parforhold.

Innledning	s. 1
Tilknytning	s. 2
Tidlige tilknytningsmønstre som grunnlag for voksen tilknytning	s. 3
Voksne tilknytningsmønstre	s. 4
Hazan og Shavers kategorisering av voksen tilknytning	s. 4
Bartholomew og Horowitz' forståelse av voksen tilknytning	s. 5
Tilknytning i voksne parforhold	s. 6
Brudd i tilknytningsrelasjoner	s. 7
Bruddrelaterte følelser	s. 8
Tilknytningsatferd	s. 8
Tilknytning og narsissisme	s. 9
Sårbar narsissisme	s. 11
Sårbar narsissisme og usikker tilknytning	s. 12
Sårbar narsissisme og selvregulering	s. 12
Interpersonlig selvregulering	s. 13
Intrapersonlig selvregulering	s. 13
Sårbar narsissisme og brudd i parforhold	s. 14
Problemstilling for litteraturgjennomgangen	s. 14
Metode	s. 15
Litteraturgjennomgang	s. 16
1. Assosiasjoner mellom tilknytningsstil og opplevelser ved brudd i parforhold	s. 16
2. Bidrar tilknytningsstil til mestring og mental helse ved brudd i parforhold?	s. 18
3. Faktorer assosiert med stress som skyldes brudd i parforhold	s. 20
4. Tilknytningsstil, emosjonelle og atferdsmessige reaksjoner ved brudd i parforhold	s. 22
5. Tilknytningsstil og positiv effekt av det å involvere seg i et nytt forhold etter brudd	s. 25
6. Tilknytningsstil og tilpasning ved brudd i parforhold	s. 28

7. Tilknytningsteori som bakgrunn for forståelse av emosjonell tilpasning ved brudd i parforhold	s. 30
Diskusjon	s. 33
Engstelig tilknytning, reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold	s. 34
Negative emosjonsrelaterte reaksjoner	s. 34
Atferdsmessige reaksjoner	s. 34
Kognitiv vurdering av brudd	s. 35
Mestring ved brudd	s. 36
Unnvikende tilknytning, reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold	s. 38
Emosjonelle reaksjoner knyttet til selvopplevelse	s. 39
Emosjonelle reaksjoner knyttet til avhengighet eller fravær av avhengighet av partner	s. 40
Kognitive reaksjoner	s. 40
Atferd og mestring ved brudd	s. 41
Sårbar narsissisme, reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold	s. 42
Reaksjoner på interpersonlig trussel	s. 42
Mestring ved brudd	s. 44
Styrker og begrensninger ved den utvalgte litteraturen	s. 46
Styrker og begrensninger ved oppgavens fokus	s. 48
Terapeutiske implikasjoner	s. 50
Konklusjon	s. 51
Referanser	s. 52

Usikker tilknytning og sårbar narsissisme - reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold

I følge Bowlby (1977) er mennesket predisponert for å oppleve positive emosjoner ved tilknytning til betydningsfulle personer, og negative emosjoner ved tap av slike personer. Bowlby hevdet også at et utviklet tilknytningsmønster vil ha en tendens til å forbli selvoppretholdende inn i voksen alder. Dette skyldes at en person, gjennom sin atferd, bidrar til å fremkalle gjentakelser av opprinnelige erfaringer i tilknytningsrelasjoner. I sine teorier vektlegger både Bowlby (1977) og Ainsworth (1989) betydningen av omsorgsgiveres grad av respons og sensitivitet i utviklingen av sikker eller usikker tilknytning. Også i teorier om utviklingen av ulike grader av narsissisme (Kohut, 1977) står omsorgsgiveres sensitivitet, eller evne til å speile barnets behov, sentralt. Simpson (1990) mener at både usikker tilknytning og sårbar narsissisme er relatert til nedsatt evne til emosjonsregulering. Til tross for forskning som viser at det er en sammenheng mellom tidlig og voksen tilknytning, foreligger det imidlertid svært lite forskning på relasjonen mellom tilknytning, sårbar narsissisme og reaksjoner på, samt mestring av, brudd i parforhold hos voksne. Hensikten med denne review-oppgaven blir derfor å foreta en gjennomgang av empiriske studier som har undersøkt relasjonen mellom usikker tilknytning og reaksjoner på, samt mestring av, brudd i parforhold. Videre vil dette bli diskutert i lys av teori og empiri som omhandler sårbar narsissisme. Mer kunnskap om sammenhenger mellom tilknytning og narsissisme kan ha kliniske implikasjoner (Links & Stockwell, 2002; Smolewska & Dion, 2005), kanskje særlig i parterapi, der det å hjelpe folk til å mestre sine reaksjoner ved brudd vil ha betydning for både dem selv, partner, eventuelle barn og fremtidige nære relasjoner.

Tilknytning

Tilknytning innebærer at individet helt fra det er født knytter seg til nære omsorgsgivere, også kalt tilknytningsfigurer, for å oppnå beskyttelse og ro (Hart & Schwartz, 2009). Bowlby (1988) mener at dette skjer gjennom medfødte biologiske mekanismer som kalles tilknytningsatferd og som gjennom et evolusjonsbetinget grunnlag bidrar til å sikre spedbarnets overlevelse. Individet søker nærhet til tilknytningsfigurene, og vil oppleve følelser av motstand dersom det separeres fra disse. En tilknytningsfigur fungerer som en trygg havn ved å lindre individets opplevelse av stress, og ved å opptre støttende når individet møter vansker. På denne måten blir tilknytningsfiguren en sikker base som individet kan utforske verden fra, og som det kan vende tilbake til når det kjenner seg utrygt, så det kan kjenne emosjonell og psykologisk trygghet (Hazan, Gur-Yaish & Campa, 2004). Tilknytning beskrives som sikker eller usikker ut fra i hvilken grad relasjonen fungerer optimalt for utviklingen av trygge samhandlingsmønstre.

Tilknytningsprosessene er med på å forme utviklingen av mentale strukturer som utgjør grunnlaget for personlighet og selvforståelse (Bennett, 2006) I tillegg antas det at tidlige usikre tilknytningsmønstre er relatert til avvikende personlighets- og selvutvikling og til psykopatologi (Bennett, 2006). Utviklingen skjer blant annet gjennom dannelsen av arbeidsmodeller, eller indre representasjoner av tidlige omsorgsgivere, og er med på å påvirke barnets forventninger til, og interaksjonsmønstre i, senere relasjoner (Bowlby, 1982). Fordi de primære omsorgsgiverne fortsetter å ha en funksjon for barnet i dets indre arbeidsmodeller, mener Bowlby (1982) at de primære omsorgsgivernes interaksjon med barnet er av spesiell betydning for dets mentale utvikling. Som følge av tidlige inadekvate interaksjoner utvikler barnet

relasjonsmønstre som preges av engstelse og unnvikelse for å beskytte seg mot negative konsekvenser av slike interaksjoner, som det å bli avvist eller forlatt. I følge Bowlby (1982) forblir disse strategiene intakte når barnet blir eldre, og vil være med å bidra til å skape utfordringer i nære relasjoner i voksen alder.

Tidlige tilknytningsmønstre som grunnlag for voksen tilknytning. Gjennom observasjon av interaksjoner mellom barn og omsorgsgivere utviklet Ainsworth, Blehar, Waters og Wall (1978) en teoretisk antakelse om at tilknytning kan være sikker og usikker, som igjen ble delt inn i de tre tilknytningsmønstrene sikker, usikker-ambivalent, og usikker-unnvikende tilknytning. Sikker tilknytning utvikles når barnet erfarer at omsorgsgivere er inntonet på dets behov og følelser, og at det på en trygg måte kan utforske verden. Sikkert tilknyttede barn viser fleksibilitet og robusthet i møte med stress. Usikker-ambivalent tilknytning utvikles når barnet opplever uforutsigbarhet i omsorgsgivernes emosjonelle og fysiske tilgjengelighet. Ved adskillelse fra omsorgsgivere gir disse barna uttrykk for engstelse. De søker nærhet, men finner ikke ro når denne oppnås, samtidig som de klynger seg til omsorgsgiveren. Usikker-unnvikende tilknytning utvikles som følge av avvisende eller emosjonelt utilgjengelige omsorgsgivere, noe som fører til at barnet tilsynelatende slutter å søke emosjonell kontakt. I tillegg til disse tre tilknytningsstilene er det en teoretisk antakelse om at det også eksisterer et fjerde mønster som kalles disorganisert tilknytningsstil (Main & Solomon, 1986). Dette kjennetegnes av foreldre som viser motstridende signaler av anerkjennelse og avvisning, noe som skaper angst hos barnet og som gir seg utslag i disorganisert atferd som bærer preg av å være motsetningsfylt og desorientert.

Voksne tilknytningsmønstre. Basert på antakelser om en teoretisk sammenheng mellom tilknytningsmønstre utviklet tidlig i barndommen og hos voksne, kan tilknytningsteori anvendes for å forstå voksne parforhold (Hazan & Shaver, 1987). Tilknytningsmønstrene klassifiseres ut fra dimensjonene engstelse og unnvikelse (Brennan, Clark & Shaver, 1998). Sikker tilknytning er negativt korrelert med engstelse og unnvikelse, mens usikker tilknytning er positivt korrelert med disse dimensjonene (Mikulincer & Shaver, 2007). Det antas at engstelig og unnvikende tilknytning er to urelaterte konsepter, og at en person derfor kan skåre høyt på begge dimensjonene samtidig (Levy & Davis, 1988).

Hazan og Shavers kategorisering av voksen tilknytning. Basert på Ainsworth et al. (1978) sin kategorisering av tilknytning skiller Hazan og Shaver (1987) mellom tre voksne tilknytningsmønstre som kalles sikker, engstelig-ambivalent og unnvikende tilknytningsstil. Det ble funnet at distribusjon av tilknytningsstilene i deres undersøkte populasjon var henholdsvis 62%, 15% og 23% for sikker, engstelig-ambivalent og unnvikende tilknytningsstil. I følge Collins og Read (1990) innebærer de ulike tilknytningsmønstrene individuelle forskjeller i mentale modeller av seg selv og andre. Sikkert tilknyttede personer oppfatter seg selv som verdifulle, og har en opplevelse av at andre er til å stole på. Engstelig-ambivalent tilknytningsstil preges av en opplevelse av tvil rundt det å bli elsket, om egen verdi for andre, og om man vil bli beskyttet dersom det skulle bli nødvendig. Personer med unnvikende tilknytningsstil har i stor grad utviklet seg til å avhenge av å stole på seg selv for å få den støtten de trenger i belastende situasjoner, og de vil ofte unngå å forplikte seg i nære relasjoner. Hazan og Shaver (1987) utviklet et selvrapporteringskjema for måling av voksen tilknytning.

Bartholomew og Horowitz' forståelse av voksen tilknytning. Bartholomew og Horowitz (1991) har videreutviklet tilknytningsteori for voksne relasjoner til en modell med fire tilknytningsstiler. Tilknytningsstilene er basert på kombinasjonen av de ortogonale dimensjonene positivt/negativt selvbilde, og positiv/negativ representasjon av andre. Disse tilknytningsstilene kalles for sikker, overopptatt, fryktsom-unnvikende, og avvisende-unnvikende tilknytning. Her skilles det altså mellom to unnvikende tilknytningsstiler. Det første tilknytningsmønsteret er sikker tilknytningsstil, og korresponderer til Hazan og Shavers (1987) sikre tilknytningsstil. Denne tilknytningsstilen omfatter en følelse av å være verdt å elske, i tillegg til en forventning om at andre mennesker vil være støttende dersom det er behov for det.

Det andre mønsteret kaller Bartholomew og Horowitz (1991) for overopptatt tilknytningsstil, og dette korresponderer med den tilknytningsstilen Hazan og Shaver (1987) kaller engstelig-ambivalent. Personer som preges av overopptatt tilknytningsstil streber etter selvaksept gjennom å få andres bekreftelse.

Det tredje mønsteret kaller Bartholomew og Horowitz (1991) for fryktsom-unnvikende tilknytningsstil, og det antas at stilen til dels korresponderer med Hazan og Shavers (1987) unnvikende tilknytningsstil. Denne formen for tilknytning handler om en følelse av å ikke være verdt å elske, i tillegg til en forventning om at andre ikke er til å stole på og at en vil bli avvist. Det siste mønsteret kalles avvisende-unnvikende tilknytningsstil, og handler om at personen ser på seg selv som verdt å elske, men med en negativ forventning til andre mennesker. Denne tilknytningsstilen fører til unngåelse av nære relasjoner for å opprettholde en følelse av uavhengighet og lav grad av sårbarhet.

Bartholomew og Horowitz (1991) utviklet Relationship Questionnaire (RQ) for å måle sine fire tilknytningsstiler. Det er senere blitt utviklet flere spørreskjemaer for disse tilknytningsstilene, blant annet Experiences in Close Relationships (ECR; Brennan et al., 1998), og Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R; Fraley, Waller & Brennan, 2000). ECR er basert på andre tilgjengelige selvrapporteringsmål for tilknytning, i tillegg til Bartholomew og Horowitz' (1991) konseptualisering, og består av 36 ledd som måler dimensjonene engstelig og unnvikende tilknytning.

Tilknytning i voksne parforhold. For både barn og voksne handler tilknytning om det å bli tatt vare på, og med økende alder handler det også om å ta vare på andre. S. M. Johnson (2004) mener at voksne har behov for å vite at partneren er der for dem dersom det er behov for det, og at denne avhengigheten er en sentral og naturlig del av den voksne tilknytningen. Imidlertid vil for høy grad av avhengighet kunne by på utfordringer dersom partneren ikke lengre er tilgjengelig, for eksempel ved et brudd. Det skilles mellom emosjonell og instrumentell avhengighet, der emosjonell avhengighet går ut på at andres respons i seg selv er målet (Bornstein, 1993). Instrumentell avhengighet handler om at andres respons er et middel for å oppnå et mål. Den engstelige tilknytningsdimensjonen er assosiert med emosjonell og instrumentell avhengighet, mens den unnvikende tilknytningsdimensjonen er assosiert med instrumentell avhengighet (Alonso-Arbiol, Shaver & Yáñez, 2002).

Tilknytningsstil er forbundet med voksnes oppfatninger av relasjonen til en partner, og på denne måten vil kjærlighet i seg selv kunne anses å være en tilknytningsprosess (Hazan & Shaver, 1987). Personer med en sikker tilknytningsstil vil oppleve å ha parforhold som preges av glede, tillit og vennskap. Engstelig-ambivalent tilknytningsstil er assosiert med parforhold som preges av emosjonell ustabilitet, sjalusi

og det å være overopptatt av partneren. Personer som preges av engstelig-ambivalent tilknytning vil bringe med seg et relasjonsmønster inn i parforholdet som stammer fra en frykt for å bli forlatt, eller på andre måter ikke bli møtt av partneren. Som følge av tvil om hvorvidt en partner er til å stole på, vil engstelig-ambivalente personers atferd kunne bære preg av sinne, sjalusi og søken etter bekreftelse (Schachner, Shaver & Mikulincer, 2003). Individuer med unnvikende tilknytningsstil vil ofte ikke være seriøst involvert i langvarige parforhold, og deres forhold preges ofte av lav grad av intimitet. I følge Levy og Davis (1988) vil denne formen for relasjoner preges av såkalt *game-playing*, beskrevet som utnyttende og uforpliktende måter å forholde seg til partneren på.

Brudd i tilknytningsrelasjoner. Personer med engstelig og unnvikende tilknytningsmønster har større risiko for å oppleve brudd i sine parforhold enn sikkert tilknyttede individer (Fagundes, 2011; Feeney & Noller, 1992). Hvorvidt en partner fungerer som en sikker base, og om partneren oppfordrer til utforskning fra denne basen er av betydning for kvaliteten på parforholdet. Dette vil igjen kunne predikere brudd i relasjonen. Hos personer med et engstelig tilknytningsmønster vil separasjon fra en tilknytningsperson kunne føre til at deres forventning om å bli forlatt blir bekreftet, noe som vil være forbundet med følelser av angst og fortvilelse. Disse reaksjonene finnes også blant sikkert tilknyttede individer, men de varer lengre hos personer med et engstelig tilknytningsmønster (Bowlby, 1977).

For å oppnå emosjonell tilpasning i etterkant av brudd antas det å være av betydning at individet retter tilknytningsrelaterte lengsler vekk fra den tapte partneren (Fagundes, 2011). Som følge av sterk emosjonell avhengighet vil dette være særlig relevant for personer med engstelig tilknytning (Yáñez-Yaben, 2010), fordi det kan

hindre dem i å bearbeide bruddet på en hensiktsmessig måte. Individuer med unnvikende tilknytning har en tendens til å hemme sine emosjoner og å forenekte smertefulle minner (Mikulincer & Florian, 1995). Denne måten å forholde seg til belastninger på ligger bak deres unnvikende stil i bruddsituasjoner (Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr & Vanni, 1998). I følge M. P. Johnson (1982) vil lav grad av faktorer som involvering i, og tilfredshet med, parforholdet være med å bidra til at individer med et unnvikende tilknytningsmønster igangsetter brudd i sine parforhold.

Bruddrelaterte følelser. I følge tilknytningsteori vil brudd i tilknytningsrelasjoner føre til lignende reaksjoner hos barn og voksne (Bowlby, 1982). Bowlby (1977) mener at trussel om, og faktisk brudd, i tilknytningsrelasjoner er knyttet til følelser som angst, sorg og sinne. Den opplevde angsten anses for å være en naturlig respons, samtidig som både for høy og for lav intensitet på denne reaksjonen er knyttet til utviklingen av psykopatologi. Personer som har opplevd brudd i tilknytningsrelasjoner vil kunne kjenne på følelser som kan være både motsetningsfylte og forvirrende (Weiss, 1975). Her framheves negative følelser som forakt og anger, og positive følelser som glede og lettelse. I tillegg til følelsene som oppstår, kan bruddet føre til tanker om og forsøk på kontakt med den tapte partneren, tomhetsfølelse, en opplevelse av å ha mistet en del av seg selv, ensomhet og panikk over at partneren ikke lengre er tilgjengelig.

Tilknytningsatferd. Tilknytningsatferd er enhver form for atferd som fører til opprettholdelse eller gjenopprettelse av nærhet til tilknytningspersoner (Bowlby, 1982). Atferden utløses når individet oppfatter økt risiko for å bli separert fra sin tilknytningsperson, og er forbundet med følelser av angst og sinne. Hos barn er det vanlig å observere protester, fortvilelse og distansering ved midlertidig separasjon fra

tilknytningsperson, og denne atferden ses også hos voksne (Bowlby, 1982). Bowlby (1982) påpeker at atferd knyttet til følelser kan ha en dysfunksjonell utvikling, og at både angst og sinne kan føre til aggressive handlinger rettet mot tilknytningspersoner. I hvilken grad et individ opplever og uttrykker tilknytningsrelaterte følelser og atferd i bruddsituasjoner er, i følge Sprecher et al. (1998), avhengig av individuelle forskjeller i tilknytningsmønster. Tilknytningsmønster har derfor sammenheng med emosjonsregulering (Kobak & Hazan, 1991). Usikker tilknytning vil være assosiert med at emosjonene som er relatert til tilknytningsatferd ikke vekker adekvat respons fra omsorgsgiver på en effektiv måte, noe som fører til at disse individene lærer å overdrive eller hemme sine emosjonelle uttrykk. Nedsatt evne til å regulere emosjoner ses også hos personer med avvikende personlighetsorganisering (Kohut, 1977) og hos personer med manglende evne til selvregulering (Morf & Rhodewalt, 2001).

Tilknytning og narsissisme

På samme måte som at tilknytning oppstår som følge av inadekvate interaksjonsmønstre mellom omsorgsgivere og barn, vil utviklingen av problematiske personlighetsstrukturer, som narsissisme, kunne følge lignende mønstre. Brennan og Shaver (1998) henviser i denne sammenheng til at det er en moderat felles underliggende struktur for engstelig tilknytning og narsissisme. Narsissisme er et heterogent fenomen som inkluderer intrapersonlige egenskaper som grandiositet, lav selvtillit, depressive følelser og sårbarhet, i tillegg til interpersonlige egenskaper som i følge Campbell (1999) inkluderer redusert empati, lite behov for nærhet, ekstremt selvfokus, og også Miller et al. (2010) sine beskrivelser av selvberettigelse, aggresjon og dominans.

I følge Ainsworth (1989) vil tilknytningsrelaterte forsvarsmekanismer komme til syne i engstelig-ambivalent og unnvikende tilknytningsstil. Dette støttes av Pistole (1995) som mener at både tilknytningsrelatert angst og unnvikelse, samt narsissisme er manifestasjoner av forsvarsmekanismer utviklet i tidlig barndom. Kohut (1977) bruker begrepet speiling i forklaringen av utvikling av narsissisme, noe som korresponderer til Ainsworths (1989) beskrivelse av omsorgsgiveres sensitivitet i utviklingen av tilknytningsmønstre. Kohut (1977) mener at omsorgsgiveres empatiske speiling fører til utviklingen av en sunn grandiositet hos barnet, og at dette medfører at barnet selv får evnen til å regulere egne følelser og behov. Dersom speilingen ikke reflekterer barnet på en adekvat måte, vil omsorgsgiveren stå i fare for å overevaluere eller devaluere barnet og dets behov. I følge Kohut (1977) vil dette kunne føre til at barnet ikke utvikler evnen til selvregulering, og dermed til et vedvarende behov for bekreftelse fra andre. Fordi det ekstreme behovet for bekreftelse som regel ikke blir dekket av andre, vil personen selv måtte bidra til opprettholdelsen av sin grandiose selvopplevelse. Dette skjer i følge Kohut (1977) ved å splitte av sårbare følelser ved hjelp av forsvarsmekanismer som undertrykking og omgjøring.

Kernberg (1975) hevder at en kombinasjon av lite omsorgsfulle omsorgsgivere og svært høye forventninger og krav, bidrar til utviklingen av narsissisme. Disse erfaringene fører til at barnet opplever en vedvarende frykt for å bli forlatt og avvist, og tvil overfor seg selv. Det narsissistiske oppblåste selvbildet vil, i følge Kernberg, fungere som et forsvar mot aggressive følelser som følger den overnevnte frykten. Forsvaret bevares gjennom barnets utvikling og gjør seg gjeldende når narsissisten skal danne relasjoner senere i livet. Ut fra forventninger om at personer som minner om tidlige omsorgsgivere skal fylle gapet fra de tidlige emosjonelt utilgjengelige

omsorgspersonene, vil narsissisten strebe etter å danne relasjoner til disse personene for å opprettholde sitt grandiose selvilde. Dette vil imidlertid være en lite hensiktsmessig strategi, fordi partnere sjelden er så feilfrie at de kan ta plassen til idealiserte omsorgspersoner, noe som kan føre til at narsissister bryter med partneren så fort de oppdager dens feil og mangler.

Basert på forskjeller i personlighetsorganisering, psykologiske behov og evne til selvregulering er det vanlig å skille mellom normal og patologisk narsissisme (Pincus et al., 2009). Det vil si at narsissisme på den ene siden anses som en normal og adekvat del av menneskets personlighet, men at det på den andre siden også inkluderer mindre adaptive egenskaper som kan føre til et patologisk funksjonsnivå. Videre danner den tidligere nevnte heterogeniteten i narsissistiske karakteristikk grunnlaget for inndeling i to former for narsissisme, som på bevisste og ubevisste nivåer skilles av ulik personlighetsstruktur (Kohut, 1977), og som er navngitt som sårbar og grandios narsissisme (Pincus et al., 2009). I følge Pincus og Lukowitsky (2010) vil sårbar og grandios narsissisme ha både åpne og skjulte uttrykk, noe som støttes av Winks (1991) forståelse av narsissisme. Kombinasjonen av sårbarhet og grandiositet har sammenheng med en ustabil selvopplevelse som reguleres gjennom relasjoner til andre mennesker.

Sårbar narsissisme. Personer med en personlighet som preges av sårbar narsissisme har en bevisst opplevelse av hjelpeløshet, depressive følelser, hypersensitivitet, lav selvtilit og skam (Pincus et al., 2009). Skamfølelsen er ofte knyttet til behov og ambisjoner som preges av grandiose fantasier og reflekterer en følelse av underlegenhet (Pincus & Lukowitsky, 2010). Sårbare narsissister er svært sensitive overfor kritikk og avvising, og vil derfor ofte unngå interpersonlige relasjoner for å beskytte seg mot dette. Samtidig har de behov for å få bekreftet sin

selvopplevelse gjennom andres beundring og ros, og de streber derfor etter å skape relasjoner. Som følge av vansker med å danne nære bånd til andre, kan det virke paradoksalt at sårbare narsissister inngår i relasjoner over tid. Akhtar (2003) hevder at dette i tillegg til å handle om deres behov for ytre bekreftelse, også skyldes at den andre parten i relasjonen ikke avdekker narsissistens vansker før en viss nærhet er oppnådd. Varigheten på forholdet ser derfor ut til å bestemmes både av om narsissisten får dekket sitt behov for selvbekreftelse, og av i hvilken grad den andre parten forholder seg til utfordringene dette medfører.

Sårbar narsissisme og usikker tilknytning. Både engstelig og unnvikende tilknytning antas å være uttrykk for forsvaret som beskytter sårbare narsissisters opplevelse av seg selv (Pistole, 1995). Smolewska og Dion (2005) har funnet at sårbar narsissisme predikerer individuelle forskjeller i voksen tilknytning, og da spesielt engstelig tilknytning, og omvendt, at voksen tilknytning predikerer sårbar narsissisme. I denne sammenheng viste sårbar narsissisme seg, som tidligere nevnt, å reflektere hypersensitivitet overfor avvisning. Slik hypersensitivitet også assosiert med tilknytningsstil. Simpson (1990) mener at engstelig tilknytning er relatert til nedsatt grad av emosjonsregulering, noe som også kjennetegner sårbare narsissister. Selv om sårbar narsissisme i høyest grad er assosiert med engstelig tilknytning, er det også en assosiasjon til unnvikende tilknytning (Smolewska & Dion, 2005). Unnvikelse blir da en måte å slippe angsten som er forbundet med inngåelse i relasjoner (Mikulincer, Paz & Kedem, 1990).

Sårbar narsissisme og selvregulering. Sårbare narsissister regulerer sin selvopplevelse og selvtillit gjennom nære relasjoner (Morf & Rhodewalt, 2001). Med utgangspunkt i inter- og intrapersonlige selvreguleringsprosesser, forklarer Morf og

Rhodewalt (2001) hvordan narsissister forholder seg til seg selv, og i relasjoner til andre. Mens interpersonlige strategier ofte vil komme til kort når det gjelder å bekrefte narsissistens selvopplevelse, vil intrapersonlige strategier være med å justere den tilbakemeldingen narsissisten får fra omgivelsene. Med andre ord vil denne modellen hevde at det narsissistiske selvet formes av samspillet mellom dynamiske selvprosesser og et større sosialt system. Fra narsissistens side handler dynamikken om en målorientert prosess for å oppnå sosial bekreftelse (Morf & Rhodewalt, 2001).

Interpersonlig selvregulering. Morf og Rhodewalt (2001) mener at narsissister foretrekker sosiale interaksjoner for å regulere seg selv framfor andre midler, samtidig som de sosiale interaksjonene antas å være pseudososiale, i det at narsissisten antakeligvis ikke har en genuin interesse for hva andre egentlig mener. Morf og Rhodewalt (2001) forklarer dette med at narsissister ikke inngår i sosiale interaksjoner for å gi andre et godt inntrykk av seg selv, men for å manipulere selvet til å se sin egen grandiositet. Dersom parforholdet ikke lengre kan bekrefte og forsterke narsissistens selvoppfattelse vil disse forholdene stå i fare for å bli oppløst.

Intrapersonlig selvregulering. Narsissisters selvtillit er avhengig av ytre faktorer (Morf & Rhodewalt, 2001). Antakelsen er at variasjon i selvtillit er betinget av hypersensitivitet overfor sosial tilbakemelding, og at sårbare narsissister reagerer med mer ekstreme emosjoner på tilbakemeldingen de får fra andre. Den emosjonelle reaktiviteten gjelder spesielt for selvtillit og sinne (Rhodewalt & Morf, 1998). En komponent i det intrapersonlige systemet er den kunnskapen individet har om seg selv og sin sosiale kontekst. I denne sammenheng mener Morf og Rhodewalt (2001) at narsissister ikke er i stand til å overbevise seg selv om sin grandiositet, og at de derfor er sårbare for at ytre påvirkning kan føre til variasjon i selvtillit. En kognitiv strategi for

å oppnå overbevisning kan da være å forvrengte eller bagatellisere oppfatninger av sosial tilbakemelding, sånn at inntrykket i større grad stemmer overens med narsissistens bilde av seg selv.

Sårbar narsissisme og brudd i parforhold. Det er gjort få undersøkelser av forbindelsen mellom sårbar narsissisme og brudd i parforhold. I følge Besser og Priel (2009) ligner imidlertid de reaksjonene sårbare narsissister viser i en interpersonlig trusselsituasjon de reaksjonene med et engstelig tilknytningsmønster rapporterer. Besser og Priel (2009) viste at både sårbar narsissisme og engstelig tilknytning er assosiert med høyere grad av negative følelser som angst, dysfori og fiendtlighet, uttrykk for sinne og somatiske symptomer i etterkant av trussel om avvisning fra en partner. I tillegg førte en slik trussel til at både sårbare narsissister og personer med engstelig tilknytning viste nedsatt selvtillit og stolthet, noe som vil si at deres selvevaluering endret seg. Besser og Priel (2009) fant også at engstelig tilknytning predikerte negativ affekt, sinneuttrykk og somatiske symptomer ut over den prediktive kraften til sårbar narsissisme. Dette tolkes av Besser og Priel (2009) som et uttrykk for at sårbar narsissisme er et aspekt ved engstelig tilknytning. I tillegg fant Besser og Priel (2010), i en sammenligning med grandios narsissisme, at sårbare narsissister er spesielt sårbare for avvisning fra partner. Dersom det er et overlapp mellom usikker tilknytning og sårbar narsissisme, kan det tenkes at kunnskap om usikker tilknytning har en overføringsverdi i det å danne antakelser om sårbar narsissisme.

Problemstilling for litteraturgjennomgangen

Basert på den overnevnte teorien og empirien er det grunn til å anta at det vil være en sammenheng mellom voksen usikker tilknytning, reaksjoner på, og mestring ved brudd i parforhold. Denne antakelsen kan grunngis i teori og empiri som viser til at

tilknytningsatferd hos barn som blir separert fra sine omsorgsgivere korresponderer med den atferden en kan se hos voksne som opplever brudd, eller trusler om brudd, i nære relasjoner. Teorier om utvikling av narsissisme gir indikasjoner på hvordan sårbar narsissisme er forbundet med tilknytningsstil, og at inadekvat speiling fra omsorgsgivere fører til en lite sensitiv tilknytningsrelasjon, noe som ligger bak utviklingen av den personlighetsorganiseringen som ses hos sårbare narsissister. Litteraturgjennomgangen i denne oppgaven vil derfor bestrebe å undersøke forbindelsen mellom engstelig og unnvikende tilknytningsstil og reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold. Resultatene vil bli diskutert ut fra et tilknytningsperspektiv med en antakelse om at usikker tilknytning er forbundet med vansker knyttet til reaksjoner og mestring ved brudd. Diskusjonen vil deretter ta for seg sårbar narsissisme i lys av resultatene fra litteraturgjennomgangen.

Metode

Det ble utført litteratursøk i databasene PsycINFO, Web of Science og PubMed i tidsperioden 06.01.2014 - 19.02.2014. Elleve empiriske artikler vedrørende usikker tilknytning og brudd i parforhold ble innhentet. Fire av artiklene ble senere ekskludert fordi de ved gjennomgang viste seg å ikke tilfredsstillte kriteriene for utvelgelsen av relevant litteratur. Kriteriene for utvelgelse var at studiene skulle undersøke relasjonen mellom dimensjonene engstelig og/eller unnvikende tilknytning og variablene reaksjoner på, og mestring av, brudd i parforhold. Teoretisk grunnlag for tilknytning skulle være basert på voksen tilknytning. På bakgrunn av disse kriteriene ble syv artikler publisert fra 1992 til 2011 valgt ut til litteraturgjennomgangen. Studiene er systematisk gjennomgått, og funn som anses som relevante for denne litteraturgjennomgangen er gjengitt. Søkeord for tilknytning var: *attachment, anxious*

attachment, avoidant attachment, preoccupied attachment, fearful attachment og *dismissive attachment*. De foregående ordene ble også brukt i sammensetning med ordstamme og et asterisk (f.eks. *attach**). Dette ble gjort for å søke etter eventuelle avledninger av ordet som følges av et asterisk. Søkeord for brudd i parforhold var: *love, divorce, breakup, relationship dissolution, marital separation, marital dissolution, romantic dissolution* og *interpersonal rejection*.

Litteraturgjennomgang

1. Assosiasjoner mellom tilknytningsstil og opplevelser ved brudd i parforhold

Bakgrunn. Studien av Feeney og Noller (1992) utforsker tilknytningsstiler og prosesser ved brudd i parforhold. Relevant for denne litteraturgjennomgangen er undersøkelsen av opplevelser ved brudd, definert som oppfattelse av hvem som igangsatte bruddet, emosjonelle reaksjoner og inngåelse i nye parforhold.

Hypoteser. Det ble forventet at engstelig tilknyttede individer ikke ville rapportere at det var de som igangsatte bruddet, de ville oppleve overraskelse og opprørthet ved brudd og at de ville oppgi at de inngikk i nye parforhold kort tid etter brudd. Det ble forventet at unnvikende tilknyttede individer ville oppleve at det var de selv som igangsatte bruddet, at de ville rapportere lettelse ved brudd og at de i liten grad ville være involvert i nye parforhold.

Metode.

Utvalg. Utvalget besto av 193 deltakere (122 kvinner, 71 menn). Disse fylte ut mål på tilknytningsstil og sivilstatus. Deltakerne var i alderen 17 – 22 år ($M = 17.9$ år, $Mdn = 18.14$ år).

Materiale. Tilknytningsstil ble målt ved bruk av Hazan og Shavers (1987) metodikk for måling av sikker, engstelig-ambivalent og unnvikende voksen tilknytning.

Deltakerne fylte ut spørreskjema for registrering av hvem som igangsatte bruddet (en selv, partner eller om det var en gjensidig beslutning), for emosjonelle reaksjoner (overraskelse, opprørhet, lettelse), og for rapportering av tidligere og nåværende romantiske relasjoner.

Funn. Det ble ikke funnet noen sammenheng mellom tilknytningsstil og attribusjon av igangsettelse av brudd. Til tross for manglende signifikans rapporterte imidlertid engstelig-ambivalent tilknyttede deltakere i større grad at det var ekspartner som igangsatte bruddet, sammenlignet med unnvikende og sikkert tilknyttede deltakere. Engstelig-ambivalent tilknytning var positivt korrelert med overraskelse og opprørhet, og negativt korrelert med lettelse. Unnvikende tilknytning var negativt korrelert med opprørhet og positivt korrelert med lettelse. Hypotesen om en sammenheng mellom tilknytningsstil og inngåelse i nye parforhold ble ikke bekreftet. Det var imidlertid en signifikant effekt for om engstelig-ambivalente deltakere rapporterte å være forelsket på måletidspunktet (38.5% av engstelig-ambivalente deltakere rapporterte dette), mens unnvikende deltakere i minst grad rapporterte dette (6.9% av unnvikende deltakere rapporterte dette).

Konklusjon. Det var en ikke-signifikant assosiasjon mellom tilknytningsstil og attribusjon av hvem som igangsatte bruddet. Funnene støttet hypotesen om at forskjeller i tilknytningsstil var assosiert med ulik opplevelse av emosjoner ved oppløsning av parforhold. Det var ikke noen signifikant sammenheng mellom tilknytningsstil og inngåelse i nye parforhold.

2. Bidrar tilknytningsstil til mestring og mental helse ved brudd i parforhold?

Bakgrunn. Antakelsen bak studien av Birnbaum, Orr, Mikulincer og Florian (1997) var at tilknytningsstil er assosiert med evnen til å mestre stress ved brudd, og at reaksjoner ved brudd avhenger av måten bruddet håndteres på.

Hypoteser. For det første ble det forventet at individer som opplever et brudd ville ha dårligere mental helse enn individer i parforhold, men at denne effekten vil være sterkere blant engstelig-ambivalent tilknyttede individer enn hos sikkert og unnvikende tilknyttede individer. For det andre ble det forventet at sikkert og unnvikende tilknyttede individer ville vurdere brudd i mer utfordrende og mindre truende termer, og at de ville vurdere seg selv som i større grad i stand til å håndtere situasjonen enn engstelig-ambivalente individer. For det tredje ble det forventet at unnvikende tilknyttede individer ville bruke distanserende strategier for å håndtere brudd, mens engstelig-ambivalent tilknyttede individer ville ha vise en assosiasjon til bruk av emosjonsfokuserte strategier. For det fjerde ble det forventet at forbindelsen mellom tilknytningsstil og mental helse ved brudd ville medieres av vurdering av situasjonen og mestringsstrategier.

Metode.

Utvalg. Utvalget besto av 123 deltakere (62 kvinner, 61 menn) i alderen 20 – 61 år (*Mdn* = 34 år) som var i en skillsmisseprosess. I en kontrollgruppe var det 110 gifte deltakere (60 kvinner, 50 menn) i alderen 21 – 62 år (*Mdn* = 34 år).

Materiale. Tilknytningsstil ble målt ved bruk av Hazan og Shavers (1987) metodikk for måling av sikker, engstelig-ambivalent og unnvikende voksen tilknytningsstil. Mental helse ble vurdert ved bruk av Mental Health Inventory (MHI; Veit & Ware, 1983) som måler positive og negative emosjonelle tilstander. Kognitiv

opplevelse ved brudd ble målt med en kulturelt tilpasset vurderingsskala (Mikulincer & Florian, 1995), opprinnelig utformet av Folkman og Lazarus (1985), som måler evne til å håndtere brudd, og vurdering av brudd som en trussel eller som en utfordring. Mestringsstrategier for håndtering av brudd ble målt med ledd fra Ways of Coping Checklist (Folkman & Lazarus, 1980), og tilleggsledd for det å distansere seg fra situasjonen og selvutslettende tanker.

Funn. Både engstelig-ambivalente og unnvikende tilknyttede deltakere i skillsmissegruppen rapporterte høyere grad av stress og dårligere mental helse enn sikkert tilknyttede deltakere. Sikkert tilknyttede deltakere vurderte brudd i utfordrende termer, mens engstelig-ambivalente og unnvikende tilknyttede deltakere vurderte brudd i truende termer. Unnvikende og sikkert tilknyttede deltakere vurderte i høyere grad enn engstelig-ambivalente deltakere at de var i stand til å mestre bruddet. Tilknytningsstil var assosiert med forskjeller i mestringsstrategier, der unnvikende tilknyttede deltakere brukte distanserende strategier mens engstelig tilknyttede deltakere brukte emosjonsfokuserte strategier. Forbindelsen mellom tilknytningsstil og mental helse og stress ved brudd ble mediert av vurdering av situasjonen og mestringsstrategier. Unnvikende tilknytning var assosiert med mer stress når mestringsstrategiene var distansering fra situasjonen og selvutslettende tanker. Engstelig-ambivalent tilknytning var assosiert med mer stress når de vurderte egen evne til å håndtere situasjonen som nedsatt, og ved rapportering av høyere grad av lite adekvate emosjonsfokuserte mestringsstrategier.

Konklusjon. I hovedsak ble hypotesene for studien bekreftet. Tilknytningsstil modererte emosjonelle reaksjoner på brudd, i tillegg til å være assosiert med vurdering og mestring av situasjonen. Vurdering av og mestring av situasjonen medierte

assosiasjonen mellom tilknytning og mental helse, så tilknytningsstil var direkte relatert til vurdering og mestring, som igjen var relatert til mental helse. Et uventet funn var at unnvikende tilknyttede deltakere vurderte brudd som en trussel til tross for at de vurderte sine mestringsstrategier som gode.

3. Faktorer assosiert med stress som skyldes brudd i parforhold

Bakgrunn. Målet med studien av Sprecher et al. (1998) var å undersøke faktorer assosiert med opplevd stress både umiddelbart etter brudd og ved studiens måletidspunkt. I følge Sprecher et al. (1998) har tidligere studier fokusert på et lite antall faktorer i undersøkelser av hva som påvirker stressreaksjoner ved et brudd, og at ulike faktorer som regel ikke har blitt undersøkt i sammenheng. Dette var bakgrunnen for at Sprecher et al. (1998) undersøkte flere antatt relaterte faktorer assosiert med stress i etterkant av brudd i parforhold. Relevant for denne litteraturgjennomgangen var individuelle forskjeller som tilknytningsstil og attribusjon av igangsettelse av brudd.

Hypoteser. Det ble forventet at høyere grad av stress ville ha sammenheng med attribusjon av at det var partner som igangsatte bruddet. Stress ville også ha sammenheng med en opplevelse av at partneren hadde alternativer til ny partner. Det ble også forventet at overopptatt og fryktsom-unnvikende tilknytningsstil ville være assosiert med høyere grad av stress.

Metode.

Utvalg. Utvalget besto av 257 deltakere (174 kvinner, 83 menn) som hadde opplevd et brudd i løpet av de siste 12 månedene. Deltakerne var ikke over 30 år (*Mdn* = 20 år).

Materiale. Tilknytningsstil ble målt av beskrivelser av Bartholomew og Horowitz' (1991) kategorisering av voksen tilknytning. Mål på stress var rangering av

emosjoner fra en liste (Sprecher, 1994). De negative emosjonene var depresjon, skyld, sinne, hat, frustrasjon, harme, ensomhet, sjalusi og smerte, og de positive emosjonene var tilfredshet, anerkjennelse, kjærlighet, glede og lettelse. Basert på differansen mellom gjennomsnittelig respons på de negative og de positive emosjonene ble en generell stressindeks utformet. En høyere positiv skåre på denne indikerte høyere grad av opplevde negative emosjoner enn positive emosjoner. Videre ble deltakerne blant annet bedt om å svare på et spørreskjema med ledd for betingelser for brudd (attribusjon av igangsettelse av brudd og alternativer for nye relasjoner) i tillegg til karakteristikk ved relasjonen (involvering, varighet).

Funn. Bartholomew og Horowitz' (1991) tilknytningsstiler ble redusert til de to teoretisk uavhengige dimensjonene engstelig og unnvikende tilknytning. Sammen med blant annet prediktorvariablene relevante for denne litteraturgjennomgangen, deriblant betingelser ved brudd og karakteristikk ved relasjonen, var engstelig tilknytning en positiv prediktor for stressnivå, mens unnvikende tilknytning ikke var det. Fryktsom-unnvikende tilknytningsstil var positivt korrelert med stressnivå, mens avvisende-unnvikende tilknytningsstil var negativt korrelert med stressnivå ved studiens måletidspunkt. Både negative og positive emosjoner ble rapportert umiddelbart etter brudd, men gjennomsnittet for negative emosjoner var høyere enn for positive emosjoner. Den generelle stressindeksen var positiv. Mer involvering i, og lengre varighet av, parforholdet var assosiert med høyere stressnivå. Dersom den ene partneren hadde flere alternativer for ny mulig partner var dette assosiert med høyere stressnivå for partnere uten disse alternativene.

Konklusjon. Variablene som i høyest grad var assosiert med stress ved brudd var at partner hadde flere alternativer for ny partner, involvering i og tilfredshet med

relasjonen, det å bli forlatt av den andre, og fryktsom-unnvikende tilknytningsstil. Tap av en nær relasjon viste seg å igangsette en rekke negative og positive emosjoner.

Sprecher et al. (1998) konkluderte med at grad av stress varierer fra relasjon til relasjon, og fra individ til individ på en predikerbar og systematisk måte.

4. Tilknytningsstil, emosjonelle og atferdsmessige reaksjoner ved brudd i parforhold

Bakgrunn. I denne studien undersøkte Davis, Shaver og Vernon (2003) tre dysfunksjonelle reaksjonsmønstre forbundet med brudd i parforhold. Disse reaksjonsmønstrene var ekstremt stress og opptatthet av ekspartner, ambivalente atferdsmønstre og dysfunksjonelle mestringsstrategier. Studien ble utformet på bakgrunn av Davis et al. (2003) sin oppfatning av at tidligere studier ikke har fokusert på spesifikke emosjonelle og atferdsmessige reaksjoner.

Hypoteser. Det ble forventet at nærhetssøkende og fiendtlige variabler ville være positivt assosiert med hverandre. Davis et al. (2003) forventet også at protest- og stressreaksjoner ville være positivt assosiert med engstelig tilknytning og negativt assosiert med unnvikende tilknytning. Det ble videre forventet at engstelig tilknytning ville være assosiert med høy grad av opptatthet av ekspartner, og at dette ville påvirke deres involvering i dagligdagse aktiviteter. Det ble også forventet at tilknytningsstil ville predikere valg av mestringsstrategier ved brudd, og måten brudd blir bearbeidet på.

Metode.

Utvalg. Utvalget besto av 5248 deltakere (3380 kvinner, 1868 menn, i tillegg til syv med uidentifisert kjønn) i alderen 15 – 50 år.

Materiale. Tilknytning ble målt av skalaen Experiences in Close Relationships (ECR; Brennan et al., 1998). Reaksjoner på brudd ble målt med et spørreskjema

distribuert på nett, og definert som protestreaksjoner (prøve å gjenopprette relasjon til ekspartner, seksuell lyst, lengsel, stressreaksjoner (bl.a. emosjonelt stress, selvbebreidelse, skyld, og skylde på partner) sinne, fiendtlighet, hevn og fysisk beskadigelse), opptatthet av ekspartner, interferens i utforskningsatferd, mestringsstrategier (sosial støtte, stole på seg selv, selvmedisinering, undertrykking og unngåelse, og å flytte vekk eller bytte jobb), og bearbeidelse av brudd (lengsel etter ekspartner, perseverasjon, integrasjon og redefinerings av relasjonen, tappt identitetsfølelse, erstatning av ekspartner, og unngåelse av nye relasjoner). Også spørsmål om emosjonell involvering ved bruddtidspunktet ble inkludert i spørreskjemaet.

Funn.

Protestreaksjoner. Engstelig tilknytning og emosjonell involvering var assosiert med de nærhetssøkende variablene lengsel og seksuell lyst, og med de fiendtlige variablene sinne/fiendtlighet/hevngjerrighet og fysisk skade. Mønstrene ble funnet både når ekspartner og deltakeren selv hadde igangsatt bruddet. Engstelig tilknytning var høyere blant de som skadet ekspartneren enn blant de som ikke gjorde det, og dette funnet var ikke forbundet med hvem som igangsatte bruddet. Unnvikende tilknytning var ikke relatert til fysisk skade av ekspartner.

Stressreaksjoner. Engstelig tilknytning var positivt assosiert med emosjonelt stress. Det var en liten, men signifikant, assosiasjon mellom unnvikende tilknytning og høyere grad av selvbebreidelse og mindre grad av det å skylde på partner. Deltakere som selv igangsatte bruddet viste lavere stressnivå enn deltakere der partner igangsatte bruddet. Emosjonell involvering var signifikant assosiert med stressnivå. Engstelig tilknytning var også positivt assosiert med emosjonell involvering ved bruddtidspunktet.

Lengsel og fiendtlighet, opptatthet av partner, og interferens med utforskningsatferd. Funnene viste at det var en positiv korrelasjon mellom lengsel og fiendtlighet. Engstelig tilknytning var assosiert med overopptatthet av den tapte partneren, og med interferens i utforskningsatferd som skole og arbeid. Overopptatthet av ekspartner og interferens i utforskningsatferd var også sterkere blant deltakere som hadde eks partnere som igangsatte bruddet.

Mestringsstrategier. Engstelig og unnvikende tilknytning var henholdsvis positivt og negativt korrelert med sosial støtte som mestringsstrategi. Unnvikende tilknytning var assosiert med det å stole på seg selv for støtte. For deltakere som rapporterte at ekspartneren hadde igangsatt bruddet var det en liten, men signifikant assosiasjon mellom unnvikende tilknytning og unngåelse av ekspartner. Engstelig tilknytning var assosiert med unngåelse av ekspartner, men bare for de som selv hadde igangsatt bruddet. Engstelig og unnvikende tilknytning var assosiert med det å bytte jobb for og unngå ekspartner. Engstelig tilknytning var også assosiert med det å flytte for å unngå ekspartner, mens unnvikende tilknytning ikke var det. Både engstelig og unnvikende tilknytning var assosiert med både alkohol- og medikamentbruk i etterkant av bruddet.

Bearbeiding av brudd. Det var en liten assosiasjon mellom engstelig og unnvikende tilknytning og vedvarende tilknytning til ekspartner. Engstelig tilknytning var assosiert med tendensen til å inngå i et nytt forhold umiddelbart etter bruddet, og denne tendensen var høyere blant de som selv igangsatte bruddet. Unnvikende tilknytning var assosiert med tendensen til å unngå nye relasjoner etter bruddet. Engstelig tilknytning viste også en sammenheng med unngåelse av nye relasjoner, noe

som tyder på at engstelig tilknyttede individer enten raskt inngår i nye relasjoner, eller at de unngår dem.

Konklusjon. Studien viste at tilknytning er assosiert med ulike emosjonsrelaterte- og atferdsmessige responser på brudd i parforhold. Den viste også at det er en positiv assosiasjon mellom variablene nærhetssøking og fiendtlighet. Tilknytningsmønster var assosiert med ulik bruk av mestringsstrategier og bearbeiding av brudd.

5. Tilknytningsstil og positiv effekt av det å involvere seg i et nytt forhold etter brudd

Bakgrunn. Spielmann, MacDonald og Wilson (2009) mener at det er en tendens til at engstelig tilknyttede individer er spesielt sårbare for å forbli tilknyttet sin ekspartner etter brudd, i tillegg til at de er pessimistiske med tanke på utsiktene for å finne en ny partner. Det antas at det vil være lettere for engstelig tilknyttede individer å gi slipp på ekspartneren og å mestre bruddet dersom de får et mer optimistisk syn på muligheten for å møte en ny partner, noe Spielmann et al. (2009) kaller for *rebound-effekten*. Spielmann et al. (2009) undersøker denne effekten i relasjon til tilknytning gjennom en korrelasjonsstudie og to eksperimentelle studier.

Hypoteser. I alle tre studiene var hypotesen at enslige, engstelig tilknyttede individer ville være mer emosjonelt tilknyttet sin ekspartner enn sikkert tilknyttede individer. Det ble forventet at denne effekten ville elimineres for de individene som hadde et fokus på en ny mulig partner, enten gjennom et faktisk nytt parforhold eller gjennom eksperimentelt induisert optimisme knyttet til det å finne en ny partner.

Studie 1: Korrelasjoner mellom sivilstatus og tilknytning til ekspartner.**Metode.**

Utvalg. Utvalget besto av 149 deltakere (113 kvinner, 36 menn) i alderen 17 – 34 år som rapporterte at de hadde opplevd brudd i et parforhold.

Materiale. Tilknytning ble målt ved bruk av Attachment Style Questionnaire (ASQ; Feeney, Noller & Hanrahan, 1994). Dette spørreskjemaet har vist seg å måle tilknytning som korresponderer til både Hazan og Shavers (1987), og til Bartholomew og Horowitz' (1991) forståelse av voksen tilknytning. Emosjonell involvering ble målt ved bruk av Hot vs. Cold Questionnaire (Wegner & Gold, 1995), men bare ledd som reflekterte vedvarende lengsel etter ekspartner ble inkludert.

Funn. Engstelig tilknytning var assosiert med sterkere emosjonell tilknytning til ekspartner. Deltakere som hadde en høy skåre på engstelig tilknytning og som var involvert i et nytt parforhold hadde lavere grad av emosjonell tilknytning til ekspartner enn enslige deltakere. Sivilstatus hadde ikke effekt på emosjonell tilknytning til ekspartner når deltakeren hadde lav skåre på engstelig tilknytning.

Konklusjon. Studie 1 viste at engstelig tilknytning var assosiert med høyere grad av emosjonell tilknytning til ekspartner, og i høyest grad når sivilstatus var enslig. Denne effekten gjaldt ikke for engstelig tilknyttede individer som rapporterte å være i et nytt parforhold. Funnene ga støtte til antakelsen om rebound-effekten.

Studie 2: Eksperimentell utforskning av rebound-effekten.**Metode.**

Utvalg. Utvalget besto av 83 deltakere (59 kvinner, 23 menn, i tillegg til en med uidentifisert kjønn) i alderen 17 – 40 år, som rapporterte at de ikke var involvert i et parforhold.

Materiale. Tilknytning ble målt med ASQ (Feeney et al., 1994). Deltakerne ble bedt om å rapportere karakteristikk ved sitt forrige parforhold, vedvarende emosjonell tilknytning til ekspartner, og positiv og negativ affekt. Deltakerne ble fortalt at studien hadde som mål å øke forståelsen for hvordan folk prosesserer informasjon om parforhold som presenteres i media. Deretter ble de randomisert i to betingelser – en pessimismebehandling som ble bedt om å lese en magasinartikkel med negativ vinkling på muligheten for å finne en partner, og en optimismebehandling som ble bedt om å lese en magasinartikkel med positiv vinkling på muligheten for å finne en partner.

Funn. Etter den eksperimentelle manipulasjonen rapporterte engstelig tilknyttede deltakere i optimismebehandlingen å være mindre emosjonelt tilknyttet sin ekspartner sammenlignet med engstelig tilknyttede deltakere i pessimismebehandlingen. I pessimismebehandlingen var engstelig tilknyttede deltakere mer tilknyttet ekspartner enn mindre engstelig tilknyttede deltakere. Videre viste funnene at resultatene ikke kunne tilskrives endringer i deltakernes positive eller negative affekt.

Konklusjon. Funnene i studie 2 viste at det å inducere optimisme om muligheten for å treffe en partner resulterte i at engstelig tilknyttede deltakere rapporterte lavere grad av emosjonell tilknytning til sin ekspartner. For deltakerne i pessimismebehandlingen viste funnene de samme resultatene som i studie 1, der engstelig tilknytning var assosiert med høyere grad av emosjonell tilknytning til ekspartner.

Studie 3. Eksperimentell replikering av rebound-effekten.

Metode.

Utvalg. Utvalget besto av 83 deltakere (58 kvinner, 25 menn) i alderen 18 – 29 år, som rapporterte at de ikke var involvert i et parforhold.

Materiale. Tilknytning ble målt med ASQ (Feeney et al., 1994), i tillegg til at deltakerne rapporterte vedvarende emosjonell tilknytning til ekspartner, og positiv og negativ affekt. Den opplevde muligheten for å finne en ny partner ble manipulert ved bruk av en gjenhentingstest. Deltakerne ble bedt om å tenke på enten to eller ti personer de kjente, og om en av disse ville være aktuell som fremtidig partner. Antakelsen var at deltakerne som tenkte på to bekjente (optimismebeatingelsen) ville ha et mer optimistisk syn på muligheten for å finne en ny partner enn deltakerne som tenkte på ti bekjente (pessimismebeatingelsen).

Funn. Etter den eksperimentelle manipulasjonen rapporterte engstelig tilknyttede deltakere i optimismebeatingelsen i lavere grad å være tilknyttet sin ekspartner enn tilsvarende deltakere i pessimismebeatingelsen. Lavere skåre på engstelig tilknytning var ikke assosiert med denne tendensen. Resultatene kunne ikke forklares av endringer i positiv eller negativ affekt.

Konklusjon. Studie 3 replikerte funnene fra studie 2 i det at optimisme rundt mulighet for å finne en ny partner førte til mindre emosjonell tilknytning til ekspartner. De tre studiene til Spielmann et al. (2009) støtter hypotesen om en rebound-effekt som nyttig for engstelig tilknyttede individer å distansere seg fra ekspartner.

6. Tilknytningsstil og tilpasning ved brudd i parforhold

Bakgrunn. I denne studien ønsket Yárnoz-Yaben (2010) å undersøke tilpasning til brudd i parforhold fra et tilknytningsperspektiv, og ved å fokusere på strategier for emosjonsregulering. Yárnoz-Yaben (2010) mener at en bruddsituasjon både er en stress- og sorgprosess, og at tilpasning til bruddet kan ses ut fra disse betraktningene. Basert på tidligere funn (Fraley & Bonanno, 2004), antar Yárnoz-Yaben (2010) at både sikker og usikker tilknytning kan være assosiert med god tilpasning til brudd.

Hypoteser. Det ble forventet at individer med overopptatt og fryktsom-unnvikende tilknytningsstil ville oppleve mer stress som følge av brudd enn individer med sikker og avvisende-unnvikende tilknytningsstil. For det andre ble det forventet en relasjon mellom avhengighet av ekspartner og tilknytningsstil. Det ble antatt at det ville være en høy grad av instrumentell og emosjonell avhengighet hos individer med overopptatt tilknytningsstil og personer med høy skåre på den engstelig tilknytningsdimensjonen. For det tredje ble det forventet at sikker og avvisende-unnvikende tilknytningsstil, og den unnvikende tilknytningsdimensjonen ville predikere bedre tilpasning til brudd og positiv affekt. For det fjerde ble det forventet at overopptatt og fryktsom-unnvikende tilknytningsstil, og den engstelige tilknytningsdimensjonen ville predikere oppatthet av ekspartner og negativ affekt.

Metode.

Utvalg. Utvalget besto av 40 deltakere (22 kvinner, 18 menn) i alderen 22 – 68 år som rapporterte å være skilt.

Materiale. Deltakerne ble bedt om å rapportere lengde på parforholdet, tid siden brudd, antall barn, inntekt, holdninger overfor skillmisse, og om det var de selv eller partneren som tok initiativ til bruddet.

Tilknytning ble målt ved bruk av Relationship Questionnaire (RQ; Bartholomew & Horowitz, 1991). Videre ble det stilt spørsmål om tilpasning ved brudd og grad av oppatthet av ekspartner. Skalaen Positive and Negative Affect Scale (PNA; Warr, Barter & Brown-Bridge, 1983) ble brukt for å måle mental helse. Instrumentell og emosjonell avhengighet av ekspartner ble målt ved bruk av Interpersonal Dependency Inventory (IDI; Hirschfeld et al., 1977).

Funn. Negativ affekt kunne forklares av overopptatt tilknytningsstil og engstelig tilknytningsdimensjon. Tilpasning til brudd var positivt korrelert med sikker og avvissende-unnvikende tilknytningsstil, og også til den unnvikende tilknytningsdimensjonen. Den unnvikende tilknytningsdimensjonen predikerte positiv affekt. Dårlig tilpasning til brudd var assosiert med overopptatt og fryktsom-unnvikende tilknytningsstil. Overopptatt tilknytningsstil og den engstelig tilknytningsdimensjonen predikerte negativ affekt. Overopptatt tilknytningsstil korrelerte med instrumentell og emosjonell avhengighet, mens fryktsom-unnvikende tilknytningsstil korrelerte med emosjonell avhengighet. Engstelig tilknytning var korrelert med både instrumentell og emosjonell avhengighet. Funnene tydet ikke på at instrumentell eller emosjonell avhengighet spilte noen rolle i tilpasningen til brudd.

Konklusjon. Overopptatt tilknytningsstil var assosiert med instrumentell og emosjonell avhengighet, oppfatthet av ekspartner og negativ affekt eller eventuelt fravær av positiv affekt. Funnene viste at avvissende-unnvikende tilknytningsstil var assosiert med strategier for emosjonsregulering som det å stole på seg selv og uavhengighet. Yármoz-Yaben (2010) mener at unnvikende strategier for emosjonsregulering kan være like effektive som nærhetssøkende strategier i sorgprosesser.

7. Tilknytningsteori som bakgrunn for forståelse av emosjonell tilpasning ved brudd i parforhold

Bakgrunn. Fagundes (2011) antar at det å oppleve brudd i parforhold har potensialet til å ha en svært negativ emosjonell effekt, og at det derfor er av betydning å forstå de grunnleggende psykologiske mekanismene som er involvert i oppløsningen av parforhold, og tilpasningen til bruddet. Målet med studien var å undersøke hvordan

vedvarende tilknytning til ekspartner og forskjeller i tilknytningsmønster og refleksjon rundt bruddet predikerer emosjonell tilpasning ved brudd.

Hypoteser. For det første ble det forventet at høyere grad av tilknytning til ekspartner umiddelbart etter brudd ville være assosiert med mindre emosjonell tilpasning enn lavere grad av tilknytning. For det andre ble det forventet at individer som rapporterte at partneren igangsatte bruddet ville vise lavere grad av emosjonell tilpasning umiddelbart etter bruddet sammenlignet med de som selv valgte å igangsette bruddet, eller der det var en gjensidig beslutning. Videre ble det forventet at individer som rapporterte at partneren igangsatte bruddet ville vise større vedvarende ønske om å ha ekspartneren som tilknytningsfigur sammenlignet med de som selv valgte å igangsette bruddet, eller der det var en gjensidig beslutning. Dette ville igjen forventes å være assosiert med dårligere emosjonell tilpasning umiddelbart etter bruddet. For det tredje ble det forventet at engstelig tilknyttede individer ville vise lavere grad av emosjonell tilpasning sammenlignet med individer med lavere grad av engstelig tilknytning. Det ble også antatt en assosiasjon mellom unnvikende tilknytning og emosjonell tilpasning, men som følge av inkonsistens i tidligere funn ble det ikke gjort en bestemt prediksjon på denne sammenhengen. For det fjerde ble det forventet at assosiasjonen mellom refleksjon og emosjonell tilpasning ville modereres av tilknytningsorientering. For det femte ble det forventet at en måned etter første måling ville et nedsatt ønske om å bruke ekspartner som tilknytningsfigur være assosiert med økt emosjonell tilpasning.

Metode.

Utvalg. Utvalget besto av 108 deltakere (71 kvinner, 37 menn) i alderen 18 – 33 år som rapporterte å nylig ha opplevd et brudd. Trettitre prosent av deltakerne oppga at det var deres partner som avsluttet forholdet.

Materiale. Engstelig og unnvikende tilknytning ble målt ved bruk av skalaen Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R; Fraley et al., 2000). Grad av refleksjon rundt bruddet ble målt av Response Style Questionnaire (Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993). Depressive symptomer ble målt med Center for Epidemiological Studies – Depression Scale (CES-D; Radloff, 1977). Positiv og negativ affekt ble målt med Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988), i tillegg til at deltakerne ble bedt om å rapportere tilknytningsrelaterte lengsler. Deltakerne fylte ut de ulike skalaene umiddelbart etter bruddet, og en måned senere.

Funn. Deltakere som viste høyere ønske om å benytte ekspartner som tilknytningsfigur en måned etter brudd rapporterte mindre emosjonell tilpasning sammenlignet med deltakere som rapporterte lavere ønske om å benytte ekspartner som tilknytningsfigur. Videre viste funnene at deltakere som hadde mindre nedsatt ønske om å benytte ekspartneren som tilknytningsfigur en måned senere rapporterte mindre forbedret emosjonell tilpasning sammenlignet med folk som viste nedgang i dette ønsket. Mer engstelig tilknyttede deltakere viste mindre grad av emosjonell tilpasning rett etter brudd sammenlignet med mindre engstelig tilknyttede deltakere, mens unnvikende tilknytning ikke var assosiert med emosjonell tilpasning etter brudd. Videre viste deltakere som rapporterte høye nivåer av refleksjon rundt bruddet mindre emosjonell tilpasning sammenlignet med deltakere som rapporterte lave nivåer av refleksjon om bruddet. Deltakere som rapporterte høyere nivåer av refleksjon rundt

bruddet rapporterte mindre forbedret emosjonell tilpasning den påfølgende måneden dersom de også rapporterte å ha en engstelig tilknytningsstil.

Konklusjon. Studien viser at umiddelbart etter et brudd vil refleksjon av negative emosjoner være lite hensiktsmessig, uavhengig av om en har høy grad av engstelig tilknytning. Over tid vil personer med høy grad av engstelig tilknytning vise dårligere emosjonell tilpasning. Det å fortsette å benytte ekspartner som tilknytningsfigur er assosiert med dårligere emosjonell tilpasning.

Diskusjon

Litteraturgjennomgangen viste at reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold har sammenheng med tilknytningsmønstre. Engstelig tilknytning var assosiert med opplevelser av negative emosjoner og stress, og emosjonell avhengighet av den tapte partneren. Funnene knyttet til relasjonen mellom unnvikende tilknytning og grad av stress er ikke entydige, da det ble funnet en sammenheng mellom unnvikende tilknytning og opplevelsen av både negative og positive emosjoner. Videre var engstelig tilknytning assosiert med nærhetssøkende og fiendtlig atferd, som også inkluderer fysisk skade av ekspartner. Unnvikende tilknytning var ikke assosiert med skade av ekspartner. Engstelig tilknytning var også assosiert med en kognitiv vurdering av bruddet som truende, og som en situasjon som ikke kan mestres. Også unnvikende tilknytning var assosiert med en vurdering av bruddet som truende, men disse personene mente at de hadde evner til å mestre situasjonen. Unnvikende tilknytning var i større grad assosiert med unnvikelse av sosial støtte, og det å stole på seg selv i håndteringen av situasjonen. Mestringsstrategier som vises av unnvikende tilknyttede individer ved brudd hadde en tendens til å være relatert til bedre tilpasning enn de som vises av engstelig tilknyttede individer.

Engstelig tilknytning, reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold

Negative emosjonsrelaterte reaksjoner. Ved brudd i parforhold er den engstelige tilknytningsdimensjonen (Sprecher et al., 1998), engstelig-ambivalent tilknytningsstil (Feeney & Noller, 1992), og overopptatt tilknytningsstil (Yárnoz-Yaben, 2010) assosiert med stress og negative emosjoner som er sterkere og varer lengre enn hos sikkert tilknyttede individer. Dette gjelder på tvers av mål på stress, inkludert både mål på opplevde emosjoner (Birnbaum et al., 1997; Feeney & Noller, 1992; Yárnoz-Yaben, 2010), mål på mental helse (Birnbaum et al., 1997) og emosjonell avhengighet (Davis et al., 2003; Fagundes, 2011; Spielmann et al., 2009). De emosjonsrelaterte reaksjonene kan skyldes hypersensitivitet for trussel om, eller det å faktisk bli, forlatt. Sensitiviteten fører til hyperaktivering av tilknytningssystemet og utløsning av tilknytningsatferd med mål om å gjenopprette nærheten til den tapte partneren (Bowlby, 1982). Styrken og varigheten på emosjonene knyttet til aktiveringen kan imidlertid være maladaptiv og resultere i at engstelig tilknyttede individer støter bort den tapte partneren istedenfor å oppnå omsorg. Det kan tenkes at mangelen på omsorg forsterker de opplevde negative emosjonene ved å fortsette å trigge tilknytningssystemet. Som følge av det vedvarende behovet for å bli tatt vare på, kan det virke som at tilknytningssystemet ligger til grunn for den emosjonelle avhengigheten engstelig tilknyttede individer har til den tapte partneren.

Atferdsmessige reaksjoner. Den engstelige tilknytningsdimensjonen er assosiert med variablene nærhetssøking og fiendtlighet overfor ekspartner (Davis et al., 2003). Disse variablene er nært knyttet til emosjonell avhengighet overfor ekspartner, som også er assosiert med engstelig tilknytning. Nærhetssøkende atferd vil kunne være det å lengte etter og å oppsøke den tapte partneren. Davis et al. (2003) mener at slik

atferd kan ha en sammenheng med overopptatthet av ekspartner, noe som kan føre til forstyrrelser i dagligdagse aktiviteter som arbeid og skole. Dette kan forklares av at individet har mistet den sikre basen de tidligere utforsket verden fra, og at uten den kjennes verden for utrygg for utforskning (Bowlby, 1988). Utryggheten kan da føre til at oppmerksomheten rettes mot den tapte partneren.

Fiendtlig atferd er assosiert med nærhetssøkende atferd (Davis et al., 2003), og vil kunne tenkes å ha sammenheng med den trusselen en bruddsituasjon medfører for individer med engstelig tilknytning. Fiendtlig atferd vil være knyttet til sinneuttrykk, hevngjerrighet og ønsker om å skade, eller faktisk beskadigelse av ekspartner. Som Bowlby (1982) påpeker, vil uttrykk for sinne være en naturlig reaksjon på separasjon, men med nedsatte emosjonsreguleringsevner vil sinnet kunne bli dysfunksjonelt. Dette kan ses i de fysisk aggressive tendensene som er blitt funnet hos engstelig tilknyttede individer (Davis et al., 2003).

Kognitiv vurdering av brudd. Engstelig tilknyttede individer attribuerer i større grad igangsettelsen av brudd til ekspartneren enn det sikkert og unnvikende tilknyttede individer gjør (Feeney & Noller, 1992). Følelsene av overraskelse og opprørthet som denne gruppen rapporterer (Feeney & Noller, 1992) kan være et resultat av tapt kontroll i disse situasjonene. De emosjonelle reaksjonene kan da være et uttrykk for protest og fortvilelse, som den tilknytningsatferden Bowlby (1982) beskriver. Dette kan ha sammenheng med at de også vurderer bruddsituasjonen som en trussel de ikke har evner til å mestre (Birnbaum et al., 1997). Å oppleve tap av kontroll, i tillegg til å vurdere, eller forvente at egne evner til håndtering av situasjonen ikke er tilstrekkelige, vil i følge Bandura (1977) føre til nedsatt grad av *self-efficacy*, eller selvopplevd mestringsevne. Den lave forventningen til egen mestring kan skyldes følelser av

hjelpeløshet, noe som kan henge sammen med tidlige erfaringer med omsorgsgivere der trussel om å bli forlatt var utenfor individets kontroll. I følge Bandura (1977) vil affektiv aktivering påvirke grad av self-efficacy i spesifikke truende situasjoner fordi den forstyrrer kognitive vurdering og bearbeidelse av situasjonen. De sterke negative emosjonene engstelig tilknyttede individer opplever i en bruddsituasjon kan derfor ligge bak deres vurdering av at de ikke er i stand til å mestre situasjonen. Knyttet sammen med deres emosjonelle avhengighet av ekspartner, vil den manglende mestringsfølelsen kunne føre til ytterligere vansker med å distansere seg fra ekspartner og få bearbeidet bruddet. Også Sprecher et al. (1998) fant en forbindelse mellom økt stress hos engstelig tilknyttede individer ved brudd i parforhold og deres attribusjon av brudd til ekspartneren. Her påpekes det imidlertid at økt grad av stress også påvirkes av andre faktorer, for eksempel individets emosjonelle involvering i forholdet og varigheten på forholdet. Dette indikerer at kognitive reaksjoner har sammenheng med de emosjonelle reaksjonene, men at samspillet antakeligvis er sammensatt.

Mestring ved brudd. I motsetning til funn som har vist at det å ha en kognitiv bearbeidingsstilnærming til sorgprosesser kan ha positive utfall (Nolen-Hoeksema, 2001), fant Fagundes (2011) at for engstelig tilknyttede individer vil slike refleksjoner være assosiert med dårligere mestring av bruddet. Dette kan ha sammenheng med at disse individenes reaktivitet og nedsatte emosjonsregulerende evner ligger til grunn for høyere emosjonell aktivering umiddelbart etter brudd, og at de bruker lengre tid på å nedregulere følelsene. I følge Birnbaum et al. (1997) vil engstelig-ambivalente individers mestringsstrategier i hovedsak være emosjonsfokuserte. Selv om det på sikt vil være nødvendig å reflektere over bruddet for å få bearbeidet det på en måte som gjør at det opprettes en mening i situasjonen og vekst for individet, mener Fagundes (2011)

at dette bør skje på et tidspunkt der de negative emosjonene har blitt håndterbare for individet, og dette vil antakeligvis ta lengre tid for engstelig tilknyttede individer.

Den nedsatte graden av tilpasning som engstelig tilknyttede individer viser i etterkant av brudd er assosiert med emosjonell avhengighet av ekspartner (Fagundes, 2011). I denne sammenhengen er en foreslått mestringsstrategi å inngå i et nytt parforhold (Spielmann et al., 2009). På den ene siden kan dette hjelpe engstelig tilknyttede individer med å distansere seg fra tilknytningsfiguren, som vist i studiene av rebound-effekten (Spielmann et al., 2009). På den andre siden viser forskning at det å involvere seg i nye parforhold uten å ha bearbeidet det forrige ikke nødvendigvis fører til gode relasjoner (Feeney & Noller, 1992), så selv om rebound-effekten på kort sikt kan føre til reduksjon av stressresponsen, vil det ikke nødvendigvis være gunstig over tid. Davis et al. (2003) fant at engstelig tilknyttede individer har en tendens til å inngå i nye parforhold umiddelbart etter brudd, og spesielt dersom det var de selv som igangsatte bruddet, mens Feeney og Noller (1992) ikke fant denne sammenhengen. Dette kan skyldes sistnevntes begrensede utvalg, noe de selv også påpeker. Samtidig fant Feeney og Noller (1992) at engstelig tilknyttede individer i større grad enn andre tilknytningsstiler var forelsket umiddelbart etter brudd, noe som taler for en rebound-effekt. På tross av noe sprikende funn kan det altså tyde på at denne strategien vil være til hjelp for å unngå konsekvensene av uhensiktsmessige mestringsstrategier som Davis et al. (2003) mener at bidrar til at engstelig tilknyttede individer forblir i bruddfasen. På tross av at engstelig tilknyttede individers lengsel etter ekspartner er assosiert med dårligere tilpasning i etterkant av brudd (Davis et al., 2003), mener Spielmann et al. (2009) at dersom lengselen tar form som kjærlig tenkning rundt ekspartner vil dette kunne hjelpe personen å bearbeide bruddet. Nyansering i lengselsrelatert begrepsbruk

vil derfor kunne tenkes å føre til ulike utfall knyttet til hvorvidt lengsel er hensiktsmessig eller ikke.

I tillegg til internaliserende utfall av mestring som stress og negative emosjoner, vil engstelig tilknytning også være assosiert med eksternaliserende utfall som bruk av alkohol og medikamenter for å mestre vanskelige situasjoner som en bruddsituasjon (Davis et al., 2003). Alkohol og medikamenter kan ha en midlertidig angstdempende og beroligende effekt, noe som kan antas å ligge under dette som mestringsstrategi i en bruddsituasjon (Davis et al., 2003).

Unnvikende tilknytning, reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold

I følge Feeney og Noller (1992) er unnvikende tilknytningsstil negativt assosiert med negative emosjoner, og positivt assosiert med positive emosjoner i etterkant av brudd. Birnbaum et al. (1997) har imidlertid brukt samme operasjonalisering av tilknytning som Feeney og Noller (1992), men funnet at unnvikende tilknytningsstil er assosiert med stress, målt som negative emosjoner og dårligere mental helse, ved brudd. Forskjellen ved disse studiene er at Birnbaum et al. (1997) har funnet at emosjonsrelaterte reaksjoner medieres av individets kognitive vurderinger av bruddet og dets mestringsstrategier, mens Feeney og Noller (1992) har undersøkt korrelasjonen mellom tilknytningsstil og emosjonell reaksjon. I følge Birnbaum et al. (1997) er unnvikende tilknytningsstil assosiert med høyere grad av stress fordi disse personene vurderer situasjonen som en trussel, i tillegg til en bruk av mestringsstrategier som handler om å distansere seg fra situasjonen og selvutslettende tanker. Videre viser litteraturgjennomgangen at sprikende funn knyttet til unnvikende tilknytningsstil og opplevelsen av positive eller negative emosjoner ved brudd kan forklares ut fra bruk av Bartholomew og Horowitz (1991) forståelse av tilknytning. Sprecher et al. (1998) fant

at fryktsom-unnvikende tilknytningsstil var assosiert med økt grad av emosjonelt stress ved brudd i parforhold, mens avvisende-unnvikende tilknytning var assosiert med nedsatt grad av emosjonelt stress ved brudd. Da Sprecher et al. (1998) undersøkte den unnvikende tilknytningsdimensjonen fant de at denne ikke var assosiert med økt grad av stress. Dette tyder på at ved bruk av Bartholomew og Horowitz (1991) mål på tilknytning ses en nyansering av reaksjonsmønster for unnvikende tilknyttede individer, i motsetning til ved bruk av den unnvikende tilknytningsdimensjonen.

Emosjonelle reaksjoner knyttet til selvopplevelse. En mulig forklaring på de ulike funnene knyttet til avvisende-unnvikende og fryktsom-unnvikende tilknytningsstil kan skyldes ulikhet i selvopplevelse. Avvisende-unnvikende tilknytningsstil er i større grad enn fryktsom-unnvikende tilknytningsstil assosiert med positiv selvopplevelse (Bartholomew & Horowitz, 1991), noe som kan tenkes å være en beskyttende faktor mot negativ affekt (Morf & Rhodewalt, 2001). Individer med fryktsom-unnvikende tilknytningsstil har et negativt syn på seg selv og sin verdi (Bartholomew & Horowitz, 1991), og dette selvbildet er forbundet med en sårbarhet for opplevelse av negativ affekt (Morf & Rhodewalt, 2001). Det å unnvike negative emosjoner kan imidlertid være en effektiv strategi som beskytter mot følelser av tilknytningsrelatert angst (Yárnöz-Yaben, 2010). Funnene i litteraturgjennomgangen viste at lettelse var en positiv følelse som unnvikende tilknyttede individer i større grad enn engstelig-ambivalente og sikkert tilknyttede individer viste i bruddsituasjoner (Feeney & Noller, 1992). Det kan hende at individer med unnvikende tilknytning opplever lettelse i forbindelse med oppløsningen av et parforhold de ikke ønsker å involvere seg sterkere i. Bonanno (2004) framhever også at genuine positive emosjoner kan redusere stress i belastende situasjoner.

Emosjonelle reaksjoner knyttet til avhengighet eller fravær av avhengighet av partner. Både fryktsom-unnvikende og avvisende-unnvikende tilknytningsstil er forbundet med grunnleggende negative oppfatninger av andre. Til tross for denne likheten er avvisende-unnvikende tilknytningsstil assosiert med lavere grad av emosjonell avhengighet av ekspartner og bedre tilpasning etter brudd enn fryktsom-unnvikende tilknytningsstil (Yárnöz-Yaben, 2010). Det kan hende at nedsatt grad av emosjonell avhengighet av ekspartner ligger bak fraværet av negative emosjoner som rapporteres av personer med avvisende-unnvikende tilknytningsstil. Dette støttes av Levy og Davis (1988) antakelse om at unnvikende tilknyttede individer har en interpersonlig stil som preges av lite intimitet. Unngåelse av intimitet kan anses for å være et forsvar mot negative følelser.

Det kan hende at personer med fryktsom-unnvikende tilknytningsstil opplever negativ affekt og emosjonell avhengighet av ekspartner nettopp fordi avhengighet og affekt er knyttet sammen. S. M. Johnson (2004) mener at avhengighet er en naturlig del av menneskelige parforhold, og brudd i slike avhengighetsbånd vil da naturlig medføre negativ affekt. Bartholomew (1990) mener at avhengigheten skyldes fryktsom-unnvikende tilknyttede individers utilfredsstilte behov for nærhet. Det kan likevel tenkes at som følge av sitt unnvikende relasjonsmønster vil fryktsom-unnvikende tilknyttede individer ikke uttrykke disse opplevelsene direkte (Feeney, 1995).

Kognitive reaksjoner. Det er noe sprikende funn knyttet til hvorvidt unnvikende tilknytning er assosiert med attribusjon av igangsettelse av brudd til seg selv. Feeney og Noller (1992) fant ikke en slik sammenheng i sitt utvalg, mens Sprecher et al. (1998) fant en signifikant positiv korrelasjon mellom unnvikende tilknytning og igangsettelse av brudd. De ulike funnene kan muligens forklares ut fra

operasjonalisering av tilknytning. Feeney og Noller (1992) baserte seg på Hazan og Shavers (1987) teori, mens Sprecher et al. (1998) har fokusert på Bartholomew og Horowitz' (1991) teori.

Sprecher et al. (1998) fant at avviseende-unnvikende tilknytningsstil var assosiert med attribusjon av bruddet til seg selv, mens de ikke fant denne sammenhengen for fryktsom-unnvikende tilknytningsstil. Dette kan ha sammenheng med avviseende-unnvikende tilknyttede individers behov for kontroll over egne følelser i en slik situasjon, og at det å ta ansvar for bruddet blir en måte og ta denne kontrollen på.

Imidlertid påpeker Fagundes (2011) at unnvikende tilknyttede individer også kan oppleve økt stress og dårligere tilpasning ved brudd fordi det å bryte ut av et parforhold er en belastning som er større enn det deres vanlige mestringsstrategier kan håndtere. Dette kan ha sammenheng med at unnvikende tilknytning er assosiert med det å vurdere bruddsituasjonen som en trussel (Birnbaum et al., 1997; Sprecher et al., 1998), uavhengig av om de selv vurderer å ha evner til å håndtere denne (Birnbaum et al., 1997). Denne diskrepansen kan tenkes å bidra til at bruddet oppleves som truende, og kan reflektere den skjøre sikkerheten unnvikende tilknyttede individer har knyttet til sin selvfølelse.

Atferd og mestring ved brudd. Mestringsstrategiene hos individer med unnvikende tilknytning kommer til uttrykk som liten grad av uttrykte følelser og liten bruk av sosial støtte, noe Birnbaum et al. (1997) refererer til som distanserende strategier. Distansering kan være lite hensiktsmessig med tanke på nytteverdien det har å kunne uttrykke følelser i sosiale relasjoner (Cohen & Wills, 1985; Feeney, 1995), og Birnbaum et al. (1997) hevder at distansering er med på å bidra til økt opplevelse av stress hos unnvikende tilknyttede individer. Samtidig kan det å unngå ekspartneren

anses som en adaptiv mestringsstrategi for å distansere seg fra avhengigheten til ekspartneren, og dette kan være et uttrykk for sider ved unnvikende tilknytning som fører til god tilpasning i etterkant av brudd (Davis et al., 2003; Yármoz-Yaben, 2010).

Som hos engstelig tilknyttede individer er også unnvikende tilknytning relatert til bruk av alkohol og medikamenter for mestringsstrategi for mestringsstrategi for unnvikende tilknyttede individer (Davis et al., 2003). På samme måte som hos engstelig tilknyttede individer kan det tenkes at slik bruk demper angstfølelse, og på denne måten hjelper individet å unngå disse emosjonene. Det er noe sprikende funn knyttet til hvorvidt distansering er hensiktsmessig som mestringsstrategi for unnvikende tilknyttede individer, da Birnbaum et al. (1997) fant at dette kunne føre til økt grad av stress. Tendensen i funnene fra denne litteraturgjennomgangen viser likevel at unnvikende tilknyttede individer som stoler på seg selv og som opplever uavhengighet opplever god tilpasning til brudd (Davis et al., 2003; Fagundes, 2011; Yármoz-Yaben, 2010).

Sårbar narsissisme, reaksjoner og mestringsstrategi ved brudd i parforhold

Med tanke på likhetene mellom usikker tilknytning og sårbar narsissisme som innledningsvis ble nevnt, kan det antas at sårbare narsissisters reaksjoner og mestringsstrategi ved brudd vil ligne de en ser hos usikkert tilknyttede individer. På bakgrunn av den foregående diskusjonen knyttet til litteraturgjennomgangen vil disse funnene bli diskutert i lys av teori og empiri knyttet til sårbar narsissisme.

Reaksjoner på interpersonlig trussel. I interpersonlige trusselsituasjoner viser sårbare narsissister økt grad av følelser som dysfori, angst, sinne og fiendtlighet (Besser & Priel, 2009; Besser & Priel, 2010). De emosjonelle reaksjonene preges av et samspill mellom sårbarhet og grandiositet, noe som kan være med på å forklare diversiteten i følelsene (Morf & Rhodewalt, 2001). For sårbare narsissister vil det å stå i fare for å

miste en partner kunne tenkes å være forbundet med frykt for å miste en kilde til selvbekreftelse. Siden angsten ofte stammer fra tidlige erfaringer med interaksjoner med inadekvate omsorgsgivere, vil interpersonlige trusler kunne medføre følelser som er betinget av disse opplevelsene. Trusselsituasjonen vil vekke høye nivåer av angst og skam, som er et resultat av både læring (Lecours, Briand-Malenfant & Descheneaux., 2013) og evolusjonsbetingede prosesser (Bowlby, 1977). Hos sårbare narsissister vil disse erfaringene følge en nedsatt evne til emosjonsregulering (Morf & Rhodewalt, 2001), noe som ligner de vanskene personer med engstelig tilknytning viser i lignende situasjoner. Besser og Priel (2010) mener at sinne og fiendtlighet reflekterer ytre attribusjon av skyld, mens dysfori reflekterer selvbekreftelse og en bevissthet rundt egen tilkortkommenhet. Den ytre attribusjonen om skyld kan tenkes å handle om et unnvikende tilknytningsmønster, der egen selvfølelse beskyttes gjennom unnvikelse av negative følelser knyttet til seg selv. Det unnvikende tilknytningsmønsteret kan også tenkes å reflekteres i narsissisters lave grad av genuin involvering i nære relasjoner, noe som ligner Levy og Davys (1988) beskrivelse av game-playing.

Partneres avvisning kan skyldes narsissisters forventning om at partneren skal gjenopprette de manglene som ble utviklet gjennom de tidlige erfaringene med inadekvate omsorgsgivere (Kernberg, 1975). Dette vil skape urealistiske forventninger som partneren ikke kan oppfylle. Akhtar (2003) påpeker at partnere ikke oppdager sårbare narsissisters vansker før det har gått en tid, eller før de har oppnådd en viss nærhet. Disse vanskene, for eksempel nedsatt emosjonsregulering og empati, depressive følelser og angst, kan være årsaken til at partneren bryter med narsissisten. De sterke emosjonelle reaksjonene sårbare narsissister viser når de står overfor trusselen om avvisning vil antakeligvis ha sammenheng med deres forventninger om, og frykt for, å

bli avvist. Disse reaksjonene er de samme som rapporteres av individer med engstelig tilknytning ved faktiske brudd, noe som vil være et argument for at sårbare narsissister vil ha lignende reaksjoner i en slik situasjon.

Fordi sårbare narsissisters selvopplevelse er lett påvirkbar av ytre faktorer, vil krenkelser antas å kunne føre til nedsatt selvtillit og følelser av skam. De opplevde negative emosjonene i en interpersonlig trusselsituasjon vil i følge Morf og Rhodewalt (2001) være resultat av svingninger i selvtillit. Skamfølelse er korrelert med sinne (Tangney, Wagner, Fletcher & Gramzow, 1992), og som følge av nedsatte emosjonsreguleringsevner vil sinnet kunne tenkes gå over i aggressive handlinger. Med tanke på at engstelig tilknytning er assosiert med fysisk skade av andre i bruddsituasjoner, kan et engstelig tilknytningsmønster i sammenheng med sårbar narsissisme tenkes å kunne føre til det samme. Dette støttes av Schoenleber, Sadeh og Verona (2011) som har funnet en signifikant sammenheng mellom sårbar narsissisme og verbal, relasjonell og passiv-aggressiv aggresjon rettet mot andre. Videre har Miller et al. (2010) vist at sårbar narsissisme er assosiert med selvskade.

Mestring ved brudd. Besser og Priel (2009) fant at sårbare narsissister viste nedsatt grad av selvtillit og stolthet etter at de var blitt utsatt for trussel om avvising fra partner. Dette er i tråd med Morf og Rhodewalts (2001) antakelse om at narsissisters selvtillit svinger i takt med ytre hendelser. En strategi for å styrke selvtillit ved brudd i parforhold vil være å forvrengne minnet om bruddet (Rhodewalt & Eddings, 2002), noe som reflekterer intrapersonlig selvregulering. Personen vil da skape en beskyttende buffer mot følelser av nedsatt selvtillit og stolthet.

I følge Kernberg (1975) vil narsissister beskytte seg mot aggressive impulser som følger av trussel om tap av omsorgsgiver ved å undertrykke disse. Dette kan anses

å være et uttrykk for unnvikende tilknytning. En annen mulighet er at aggresjon er en mestringsstrategi som beskytter narsissister mot sårbare følelser knyttet til deres selvopplevelse. I et tilknytningsperspektiv kan dette forklares ut fra den tilknytningsatferden som følger engstelig tilknytning og samspillet mellom nærhetssøkende og fiendtlig atferd (Davis et al., 2003). Det kan i denne sammenheng skilles mellom fysisk skade av andre, og fysisk skade av en selv. Begge kan anses å være eksternaliserende uttrykk. Med tanke på at engstelig tilknytning er assosiert med bruk av alkohol og medikamenter (Davis et al., 2003) er det også mulig at dette vil kjennetegne sårbare narsissisters tilpasning til interpersonlig trussel. Alkohol- og medikamentavhengighet anses å være eksternaliserende uttrykk som er assosiert med sårbar narsissisme (Schoenleber et al., 2011). Alkoholbruk er korrelert med aggresjon (f.eks. Bina, Ryan, Beck & Daughters, 2013), noe som vil medvirke til ytterligere risiko for fysisk skade.

Sårbar narsissisme preges også av internaliserende uttrykk som gir seg utslag i depresjon, der depressive symptomer har vist seg å mediere relasjonen mellom engstelig tilknytning og selvskade (Gormley & McNeil, 2010). I følge Ronningstam, Weinberg og Maltzberger (2008) vil selvmord blant narsissistiske individer kunne være et forsvar mot indre sårbare følelser, og på den måten et middel for mestring og kontroll. Både Schoenleber et al. (2011) og Miller et al. (2010) har funnet sammenheng mellom sårbar narsissisme og selvskade. Denne sammenhengen er signifikant større for sårbar narsissisme enn grandios narsissisme.

Diskusjonen i denne oppgaven har tatt utgangspunkt i funn knyttet til engstelig tilknytning og brudd i parforhold. Det kan ikke fastslås at denne kunnskapen er direkte overførbar til antakelser om sårbar narsissisme, men med tanke på likhetene mellom

usikker tilknytning og sårbar narsissisme, kan det likevel tenkes at det vil være visse overlapp.

Styrker og begrensninger ved den utvalgte litteraturen

En styrke ved de utvalgte studiene er at de som helhet undersøker tilknytning basert på ulik teoretisk forståelse, og at de har ulike operasjonalisering av, og mål på, reaksjoner og mestring som korrelerer med tilknytningsstil. Dette kan anses for å være en konsistent grunnlag for diskusjonen rundt sårbar narsissisme og brudd i parforhold.

En begrensning kan være at de ulike studiene i litteraturgjennomgangen varierer i hvilken tilnærming de har valgt for tilknytningsforståelse. Det skilles i hovedsak mellom rammeverkene til Hazan og Shaver (1987) og Bartholomew og Horowitz (1991). Hazan og Shavers (1987) måleinstrument for tilknytning er basert på en sosial/personlighetspsykologisk tilnærming til interaksjoner mellom barn og voksne, og hvordan slike relasjonserfaringer påvirker tilknytning i voksen alder. Bartholomew og Horowitz' (1991) forståelse av voksen tilknytning ligger i skjæringspunktet mellom Hazan og Shavers (1987) forståelse og en mer psykodynamisk orientert retning som baserer seg på måleinstrumentet Adult Attachment Interview (AAI; George, Kaplan & Main, 1985; ref. i Bartholomew & Shaver, 1998). Sistnevnte retning er i hovedsak basert på antakelser om interaksjoner mellom foreldre og barn, i motsetning til Hazan og Shavers (1987) fokus på voksne parforhold. I en selvrapporteringsstudie inkluderte Brennan, Shaver og Tobey (1991) både Hazan og Shavers (1987) og Bartholomew og Horowitz' (1991) spørreskjemaer. Denne viste at de to systemene var signifikant assosiert. Basert på funnene av at både Hazan og Shavers, og Bartholomew og Horowitz' sine måleinstrumenter er uttrykk for et felles tilknytningssystem, viser de begge at voksne tilknytningsmønstre er assosiert med tidlige erfaringer med

omsorgsgivere. Med andre ord er det ikke nødvendigvis en svakhet ved denne litteraturgjennomgangen at det er ulike tilnærminger til forståelse av tilknytning, også fordi dette har ført til en nyansert forståelse av samspillet mellom tilknytning og brudd i relasjoner.

Et flertall av studiene i litteraturgjennomgangen har en betydelig overvekt av kvinner i utvalgene. På bakgrunn av at bl.a. Hazan og Shaver (1987) og Levy og Davis (1988) mener at måten tilknytningsstil er assosiert med andre variabler kan være betinget av kjønnsrollemønstre, kan det derfor ikke utelukkes at resultatene relatert til tilknytning kan forklares av en kjønnsforskjell. Feeney og Noller (1992) påpeker mulighetene for en forskjell i kjønnsrollemønstre som kan ha påvirkning på utfall av parforhold. Davis et al. (2003) fant at kvinner i større grad enn menn rapporterte sinne/fiendtlighet og voldelig atferd, noe som sammenfaller med et engstelig tilknytningsmønster og også sårbar narsissisme. Verken Spielmann et al. (2009) eller Yárnoz-Yaben (2010) fant imidlertid en sammenheng mellom kjønn og tilknytningsmønster i sine undersøkelser. En utvidet diskusjon rundt kjønnsforskjeller overskrider imidlertid fokuset for denne oppgaven, men muligheten for en slik forskjell bør påpekes med tanke på videre forskning.

I tillegg er funnene i de fleste av studiene basert på selvrapportering ved bruk av spørreskjemaer, noe som kan ha påvirkning på studienes validitet.

Selvrapporteringsmetodikk er sårbar for påvirkning av *social desirability bias*, der deltakerne svarer på en måte som de tror ønskes av andre (se f.eks. Arnold & Feldman, 1981). En styrke kan likevel være at de fleste av litteraturgjennomgangens spørreskjemaer har brukt svarkategorier der deltakerne skårer sin opplevelse på likert-skalaer. Dette kan tenkes å minke risikoen for sosialt ønskelige svar. Ulempen ved slike

svarkategorier er at det utelukker deltakernes mulighet til å rapportere sin fenomenologiske opplevelse av det som undersøkes. Bruk av likert-skalaer kan også innebære en risiko for at deltakere har en subjektiv tolkning av punktene på skalaen, noe som vil kunne føre til gradsforskjeller i rapporteringen. Selvrapporing vil også ofte være basert på en retrospektiv vurdering fra deltakernes side, noe som også vil kunne påvirke funnene. I tillegg er valid bruk av spørreskjemaer basert på en antakelse om at deltakere svarer ærlig på spørsmålene.

Styrker og begrensninger ved oppgavens fokus

En begrensning ved oppgaven er et ensidig fokus på tilknytning som forløper for utvikling av vansker i voksne relasjoner, og som bakgrunn for utviklingen av personlighetsproblematikk. Det kan tenkes at multiple risiko- og beskyttelsesfaktorer som spiller inn på utviklingen av relasjonsmønstre og personlighet som det ikke tas høyde for her, blant annet temperament og kulturelle faktorer (Brennan & Shaver, 1998). For eksempel vil en utvidet antakelse knyttet til assosiasjonen mellom tilknytningsstil og emosjonelle reaksjoner ved brudd i parforhold være at følelsene har sammenheng med temperament (Follingstad, Bradley, Helff & Laughlin, 2002). Tilknytningsstil kan ligge bak, eller være et resultat av, temperament. For eksempel vil tilknytningsangst som skyldes behovet for å opprettholde relasjonen til ekspartner, samtidig som det finnes en forventning om avvisning, kunne igangsette sinne som et resultat av vanskelig temperament. Det tas heller ikke høyde for faktorer som fungerer som beskyttende faktorer i utviklingssamspillet.

Det kan også være mulig begrensende at oppgaven har et noe ensidig fokus på de sårbare sidene ved narsissisme. Det er antakeligvis et samspill mellom de sårbare og grandiose sidene hos personer med denne formen for personlighetsproblematikk, og det

kan tenkes at individer kan ha høy eller lav skåre på både sårbar og grandios narsissisme ut fra situasjon (Miller, Gentile, Wilson & Campbell, 2013).

Videre kan en mulig begrensning være at oppgaven i hovedsak har fokusert på den ene parten i et parforhold. Det ligger i parforholdets natur at det er to parter involvert, og at reaksjoner og tilpasninger til brudd i dette vil bestemmes av interaksjonen mellom disse. Dette støttes av Collins og Read (1990) og Simpson (1990) mener at partnerens tilknytningsstil er prediktiv for ens egen vurdering av relasjonen. I tillegg påpeker Hazan og Shaver (1987) at en skal være forsiktig med å overvurdere likhetene mellom tilknytning i tidlig barndom og i voksen alder, og at voksne parforhold antakeligvis er mer komplekse enn de interaksjonene en ser hos barn og deres omsorgsgivere. Det er heller ikke tatt høyde for at reaksjoner og mestring ved brudd antakeligvis vil variere med bruddets ulike faser og varigheten på disse, et fokus som også etterlyses av bl.a. Fagundes (2011). Videre kan det tenkes at det er forskjeller i reaksjoner og mestring hos personer som har opplevd brudd i langvarige, gifte parforhold og hos dem som har mer utforskende parforhold i yngre alder.

Det anses som å være en styrke at litteraturgjennomgangen har belyst den lite utforskede sammenhengen mellom sårbar narsissisme og reaksjoner og mestring ved brudd i parforhold. Med tanke på at likhetene mellom disse er blitt diskutert, kan dette antas å styrke antakelsen om at måten sårbare narsissisters forholder seg i bruddsituasjoner ligner mønstre som allerede er undersøkt, men fra andre perspektiver som tilknytningsteoretisk. En implikasjon av denne litteraturgjennomgangen kan derfor være at det vil være interessant for videre forskning å undersøke hvordan personer med personlighetsproblematikk forholder seg i bruddsituasjoner, og spesielt med tanke på implikasjonene dette kan ha for klinisk praksis.

Terapeutiske implikasjoner

I en terapeutisk sammenheng vil det å forstå spesifikke reaksjoner og mestringsstrategier ved brudd i parforhold være av betydning for en helhetlig behandlingstilnærming. Personer med usikre tilknytningsmønstre og personlighetsorganisering preget av sårbar narsissisme vil kunne tenkes å ha behov for å utvikle mer adekvate emosjonsreguleringsteknikker, atferdsmodifikasjon knyttet til mestringsstrategier og kognitiv bevisstgjøring rundt selvevaluerende tanker. Det er mulig at emosjoner som vekkes i en bruddsituasjon vil kunne interferere med evne til perspektivtaking, og at dette kan iverksette automatiske devaluerende tanker om en selv og andre. Slike tanker vil kunne medføre skamfølelse for sårbare narsissister, og at deres forsvar mot disse følelsene aktiveres. Dette kan ligge bak sinnereaksjoner ved relasjonell avvising. Økt forståelse for andres og eget perspektiv vil kunne føre til at den sårbare narsissisten får forståelse for sine emosjonelle, atferdsmessige og kognitive mønstre. Det å fokusere på og å registrere affektive responser som dukker opp i kroppen vil øke bevisstgjøringen omkring følelser som ikke er erkjent på et bevisst nivå. Det å lære seg og kjenne igjen disse symptomene, og å identifisere dem som følelser, vil kunne øke personens evne til å reflektere over dem. Dersom de lærer at de blir sinte fordi de har automatiske tanker om hvem de er, og følelser som stammer fra deres inadekvate omsorg i tidlige tilknytningsmønstre, vil de ha en mulighet til å skille disse reaksjonene fra situasjonen her og nå. Dette vil kunne gi dem handlingsalternativer, noe som potensielt sett kan stoppe risikoatferd som skade av andre eller seg selv.

Som følge av risikoen for aggressive sinneuttrykk hos sårbare narsissister må det i parterapi gjøres en vurdering på om paret skal møte sammen eller hver for seg (Links & Stockwell, 2002). En gjennomgang av parterapeutiske intervensjoner i møte med par

der det inngår sårbare narsissister overskrider denne oppgavens rammer, men se Links og Stockwell (2002) for et mer utfyllende perspektiv på dette. Selv om personlighetsproblematikk anses å være av komplisert og langvarig art, er det grunn til optimisme rundt behandling og endring av tilknytningsmønstre (Bowlby, 1977). Davila, Karney og Bradbury (1999) påpeker at tilknytningsmønstre ikke nødvendigvis er stabile gjennom livet, og at de kan påvirkes, blant annet ved korreksjon av relasjonsmønstrene gjennom inngåelse og brudd i parforhold. En annen påvirkningsmulighet er terapi som tar utgangspunkt i forståelse og bevisstgjøring av tilknytningsmønstre, og hvordan dette påvirker følelser, atferd og kognitive vurderinger. Det å danne meningsfulle og varige relasjoner til andre, for eksempel nåværende eller ny partner, eller til terapeut, kan være en måte å korrigere sårbare narsissistiske trekk (Ronningstam, Gundersen & Lyons, 1995).

Konklusjon

Studiene i litteraturgjennomgangen har vist at tilknytningsmønstre er assosiert med ulike reaksjoner og mestring ved brudd. Med tanke på at sårbar narsissisme viser en nær relasjon til usikker tilknytning, ble det diskutert om sårbare narsissister ville ha reaksjoner som ligner de som vises av usikkert tilknyttede individer. Til tross for likhetene mellom tilknytning og narsissisme er sammenligningene i denne oppgaven i utforskende og tentative, og videre forskning vil derfor kunne ha et større fokus knyttet direkte til sårbar narsissisme og brudd i parforhold for å få en mer klar forståelse av disse sammenhengene.

Referanser

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709 – 716. doi: 10.1037/0003-066X.44.4.709
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. R. & Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9(4), 479 – 490. doi: 10.1111/1475-6811.00030
- Akhtar, S. (2003). The shy narcissist. I J. Sandler, R. Michels & P. Fonagy (Red.), *Changing ideas in a changing world. The revolution in psychoanalysis. Essays in honour of Arnold Cooper* (s. 111 – 119). London: Kamac Books.
- Arnold, H. J. & Feldman, D. C. (1981). Social desirability response bias in self-report choice situations. *Academy of Management Journal*, 24(2), 377 – 385. doi: 10.2307/255848
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191 – 215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147 – 178. doi: 10.1177/0265407590072001
- 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(2), 226 – 244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226

- Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. Do they converge? I J. A. Simpson & W. S. Rholes (Red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 25 – 45). New York: The Guilford Press.
- Bennett, S. (2006). Attachment theory and research applied to the conceptualization and treatment of pathological narcissism. *Clinical Social Work Journal*, 34(1), 45 - 60. doi: 10.1007/s10615-005-0001-9
- Besser, A. & Priel, B. (2009). Emotional responses to a romantic partner's imaginary rejection: The roles of attachment anxiety, covert narcissism, and self evaluation. *Journal of Personality*, 77(1), 287 – 325. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00546.x
- Besser, A. & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(8), 874 – 902. doi: 10.1521/jsep.2010.29.8.874
- Bina, A., Ryan, J. S., Beck, K. H. & Daughters, S. B. (2013). Trait aggression and problematic alcohol use among college students: The moderating effect of distress tolerance. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(12), 2138 – 2144. doi: 10.1111/acer.12198
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M. & Florian, V. (1997). When marriage breaks up – does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 643 – 654. doi: 10.1177/0265407597145004

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20 – 28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bornstein, R. F. (1993). Dependency in context: Conceptual and theoretical frameworks. I R. F. Bornstein (Red.), *The dependent personality* (s. 1 - 20). New York: The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. An expanded version of the fiftieth Maudsley lecture, delivered before the Royal college of psychiatrists, 19 November 1976. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201 – 210. doi: 10.1192/bjp.130.3.201
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664 – 678. doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Implications of Attachment Theory*. New York: Basic books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. I J. A. Simpson & W. S. Rholes (Red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46 – 64). New York: The Guilford Press.
- Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connection to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality*, 66(5), 835 – 878. doi: 10.1111/1467-6494.00034

- Brennan, K. A., Shaver, P. R. & Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451 – 466. doi: 10.1177/026540759184001
- Campbell, W. K. (1999). Narcissism and romantic attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1254 – 1270. doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1254
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310 – 357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644 – 663. doi: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Davila, J., Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783 – 802. doi: 10.1037/0022-3514.76.5.783
- 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. doi: 10.1177/0146167203029007006
- Fagundes, C. P. (2011). Getting over you: Contributions of attachment theory for post-breakup emotional adjustment. *Personal Relationships*, 19(1), 37 – 50. doi: 10.1111/j.1475-6811.2010.01336.x
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2(2), 143 – 159. doi: 10.1111/j.1475-6811.1995.tb00082.x

- Feeney, J. A. & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic style: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44(2), 69 – 74. doi: 10.1080/00049539208260145
- Feeney, J. A., Noller, P. & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. I M. B. Sperling & W. H. Berman (Red.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (s. 128 – 152). New York: The Guilford Press.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219 – 239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150 – 170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150
- Follingstad, D. R., Bradley, R. G., Helff, C. M. & Laughlin, J. E. (2002). A model for predicting dating violence: Anxious attachment, angry temperament, and need for relationship control. *Violence and Victims*, 17(1), 35 – 47. doi: 10.1891/vivi.17.1.35.33639
- Fraley, R. C. & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaption to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 878 – 890. doi: 10.1177/0146167204264289
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350 – 365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350

- Gormley, B. & McNiel, D. E. (2010). Adult attachment orientations, depressive symptoms, anger, and self-directed aggression by psychiatric patients. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 272 – 281. doi: 10.1007/s10608-009-9267-5
- Hart, S. & Schwartz, R. (2009). *Fra interaksjon til relasjon*. Oslo: Gyldendal norsk forlag
- Hazan, G., Gur-Yaish, N. & Campa, M. (2004). What does it mean to be attached? I J. A. Simpson & W. S. Rholes (Red.), *Adult attachment: New directions and emerging issues* (s. 55 – 85). New York: The Guilford Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511 – 524. doi: 10.1037/00223514.52.3.511
- Hirschfeld, R. M., Klerman, G. L., Gough, H. G., Barret, J., Korchin, S. J. & Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610 – 618. doi: 10.1207/s15327752jpa4106_6
- Johnson, M. P. (1982). Social and cognitive features of the dissolution of commitment to relationships. I S. Duck (Red.), *Personal relationships: Vol. 4. Dissolving personal relationships* (s. 51 – 73). London: Academic Press.
- Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York: Routledge.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kobak, R. R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861 – 869. doi: 10.1037/0022-3514.60.6.861

- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
- Lecours, S., Briand-Malenfant, R. & Descheneaux, E. (2013). Affect regulation and mentalization in narcissistic personality disorder. I J. S. Ogradniczuk (Red.), *Understanding and treating pathological narcissism* (s. 129 – 145).
doi: 10.1037/14041-008
- Levy, M. B. & Davis, K. E. (1988). Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 439 – 471. doi:
10.1177/0265407588054004
- Links, P. S. & Stockwell, M. (2002). The role of couple therapy in the treatment of narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychotherapy*, 56(4), 522 – 538.
- Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. I T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Red.), *Affective development in infancy* (s. 95 – 124). Westport: Ablex Publishing.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1995). Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 408 – 416. doi: 10.1177/0146167295214011
- Mikulincer, M., Paz, D. & Kedem, P. (1990). Anxiety and categorization – 2. Hierarchical levels of mental categories. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 815 – 821. doi: 10.1016/0191-8869(90)90190-3
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.

- Miller, J. D., Dir, A., Gentile, B., Wilson, L., Pryor, L. R. & Campbell, W. K. (2010). Searching for a vulnerable dark triad: Comparing factor 2 psychopathy, vulnerable narcissism, and borderline personality disorder. *Journal of Personality*, 78(5), 1529 – 1564. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00660.x
- Miller, J. D., Gentile, B., Wilson, L. & Campbell, K. (2013). Grandiose and vulnerable narcissism and the *DSM-5* pathological personality trait mode. *Journal of personality assessment*, 95(3), 284 – 290. doi: 10.1080/00223891.2012.685907
- Morf, C. C. & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177 – 196. doi: 10.1207/S15327965PLI1204_1
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. I M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Red.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (s. 545 – 562). Washington DC: American Psychological Association.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20 – 28. doi: 10.1037/0021-843X.102.1.20
- Plath, S. (2005). *The Bell Jar*. London: Faber & Faber.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. C. & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the pathological narcissism inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), 365 – 379. doi: 10.1037/a0016530
- Pincus, A. L. & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421 – 446. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215

- Pistole, M. C. (1995). Adult attachment style and narcissistic vulnerability. *Psychoanalytic Psychology, 12*(1), 115 – 126. doi: 10.1037/h0079603
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385 – 401. doi: 10.1177/014662167700100306
- Rhodewalt, F. & Eddings, S. K. (2002). Narcissus reflects: memory distortion in response to ego-relevant feedback among high- and low-narcissistic men. *Journal of Research in Personality, 36*(2), 97 – 116. doi: 10.1006/jrpe.2002.2342
- Rhodewalt, F. & Morf, C. C. (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 672 – 685. doi: 10.1037/0022-3514.74.3.672
- Ronningstam, E., Gunderson, J. & Lyons, M. (1995). Changes in pathological narcissism. *The American Journal of Psychiatry, 152*(2), 253 – 257.
- Ronningstam, E., Weinberg, I. & Maltzberger, J. T. (2008). Eleven deaths of Mr. K. – Contributing factors to suicide in narcissistic personalities. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 71*(2), 169 – 182. doi: 10.1521/psyc.2008.71.2.169
- Schachner, D. A., Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2003). Adult attachment theory, psychodynamics, and couple relationships. I S. M. Johnson & V. E. Wiffen (Red.), *Attachment processes in couple and family therapy* (s. 18 – 42). New York: The Guilford Press.

- Schoenleber, M., Sadeh, N. & Verona, E. (2011). Parallel syndromes: Two dimensions of narcissism and the facets of psychopathic personality in criminally involved individuals. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(2), 113 – 127. doi: 10.1037/a0021870
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971 – 980. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.971
- Smolewska, K. & Dion, K. L. (2005). Narcissism and adult attachment: A multivariate approach. *Self and Identity*, 4(1), 59 – 68. doi: 10.1080/13576500444000218
- Spielmann, S. S., MacDonald, G. & Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1382 – 1394. doi: 10.1177/0146167209341580
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199 – 222. doi: 10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B. & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791 – 809. doi: 10.1177/0265407598156005
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C. & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 669 – 675. doi: 10.1037/0022-3514.62.4.669

- Yárnnoz-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 210 – 219. doi:
<http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600003796>
- Veit, C. T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological stress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730 – 742. doi: 10.1037/0022-006X.51.5.730
- Warr, P., Barter, J. & Brown-Bridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 644 – 651. doi: 10.1037/0022-3514.44.3.644
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social psychology*, 54(6), 1063 – 1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wegner, D. M. & Gold, D. B. (1995). Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 782 – 792. doi: 10.1037/0022-3514.68.5.782
- Weiss, R. S. (1975). *Marital Separation*. New York: Basic Books.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590 – 597. doi: 10.1037/0022-3514.61.4.590