



נקודת מבט התקשרותית על לבדיות, בדידות והיכולת להיות לבד

ענבל גל, מריו מיקולינסר

"כשבדידות אינה פחד נולדת שירה"

- נתן זך

במהלך רגעים אלו אנשים יכולים ליהנות מחברת עצמם באופן רגוע, ומבלי הצורך להגיב לדרישות הסביבה (Winnicott, 1958). מצב זה מאפשר לאדם להיות אותנטי, ספונטני, יצירתי, אוטונומי ובקשר עם העצמי האמיתי שלו (Winnicott, 1963).

קיימים הבדלים אינדיבידואליים במידה שבה אדם יכול להרגיש נינוח בחברת עצמו

אולם קיימים הבדלים אינדיבידואליים במידה שבה אדם יכול להרגיש נינוח בחברת עצמו, ובתוך שכן ליהנות מהרווחים הפסיכולוגיים של מצב זה (ראו למשל אצל Buchholz & Catton, 1999). הצורך של אדם בלבדיות משתנה עם גילו (ראו למשל אצל Coplan et al., 2015), וכך גם המידה שבה אדם יחווה הנאה מהיותו לבד (ראו למשל אצל Burger, 1995; Marcoen et al., 1987) וכן היכולת שלו לשאת רגעים אלו (ראו למשל אצל Bowker & Raja, 2011). לאחרונה הציגו חוקרים את המושג **לבדידות** (aloneliness) המשקף תחושות חוסר שביעות רצון אשר עלולות להתעורר כאשר הצורך להיות לבד לא מסופק (כלומר, כאשר אדם רוצה להיות יותר זמן לבדו עם עצמו מאשר הזמן שבו הוא נמצא לבדו בפועל). בדומה ללבדידות, אשר משקפת חוסר שביעות רצון כאשר הצורך בקשר איננו מסופק, לבדידות נמצאה אף היא מקושרת לרגשות שליליים ודיכאון (Coplan et al., 2019). לפי ויניקוט (Winnicott, 1958), היכולת ליהנות מרגעים של

לאורך חייו חווה האדם רגעי "לבדיות" (solitude) ורגעי "יחד" (togetherness). חוויות אנושיות אלו מורכבות מהיבטים חיוביים ושלייליים. בהתאם לכך, לחוויות אלו ישנן השלכות מיטביות ומזיקות המשפיעות על תחושת הרווחה הנפשית ועל התפקוד הפסיכולוגי של האדם (Coplan et al., 2018; Cupach & Spitzberg, 2010). במאמר הנוכחי נתמקד בחוויית הלבדיות ונציע הסבר מתאוריית ההתקשרות (Bowlby, 1973, 1982), ונציע (1988) להבדלים הבין-אישיים סביב חוויית הלבדיות ותחושות של בדידות. לטענתנו, תחושת ביטחון בהתקשרות המבוססת על האמונה שהאדם יכול לסמוך על אחרים משמעותיים ובפרט על היותם זמינים ותגובתיים לכשיזדקק לכך, מהווה בסיס להתפתחות היכולת להיות לבד בנינוחות ובהנאה. אולם חוסר ביטחון בהתקשרות יפגע בהתפתחות יכולת זו, ובכך תותמר חוויית הלבדיות לחוויה בלתי נסבלת של בדידות.

התקשרות, לבדיות והיכולת להיות לבד

בהיותו לבד, יכול אדם לחקור בסקרנות, לשחק, ללמוד ולהתבונן בעצמו ובסביבתו (Ainsworth, 1991), להרהר ברעיונות חדשים בפתיחות וליצור מתוך חוויותיו (Csikszentmihalyi, 1996). לבדיות אף יכולה להוות הזדמנות לחוויית נוכחות וערנות של אדם לתחושותיו הנוכחיים (Kabat-Zinn, 1994), כמו גם להרגעה עצמית והתחדשות של אנרגיה מנטלית (Korpela & Staats, 2014). הספרות המקצועית מצביעה על הצורך הפנימי של האדם להיות לבד, ורגעים של לבדיות מרצון מספקים הזדמנות להרגיש חופשי ורגוע, וכן מהווים פתח לדמיון יצירתי, לגילוי עצמי ולטרנספורמציה עצמית יעילה (ראו למשל אצל Buchholz & Long & Averill, 2003; Modell, 1993). על פי ויניקוט,

ענבל גל היא בעלת תואר מ.א. בפסיכולוגיה קלינית במרכז הבינתחומי הרצליה. המאמר הנוכחי מבוסס על התזה שלה לתואר שני בנושא התרומה של נטיות התקשרות ליכולת להיות לבד במערכות יחסים זוגיות. inbalgalgedera@gmail.com

מריו מיקולינסר הוא פרופסור לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה ומומחה בחקר תהליכי התקשרות בבגרות, יחסים בינאישיים והתמודדות עם מצבי דחק וטראומה. mario@idc.ac.il

ההתקשרות שלו המעניקים לו ביטחון ואהבה. עולה אפוא החשיבות בהבחנה בין: (א) לבדיות במובן של נסיגה חברתית וניתוק מהאחר באופן מאיים ומדכא, אל מול (ב) התפתחות בריאה של היכולת להיות לבד באופן נינוח ומתוך שמירה על יחסים קרובים עם אדם אוהב. הבחנה הכרחית נוספת היא בין היכולת להיות לבד (כלומר להרגיש נוח במהלך פרקי זמן של לבדיות בנוכחות האחר) לעומת הזיקה או ההעדפה ללבדיות (מוטיבציה פנימית לחיפוש יזום של האדם להיות לבד פיזית ורחוק מאחרים).

אדם שפיתח את היכולת להיות לבד, הוא לעולם לא באמת לבד

בבגרות, יחסים רומנטיים ונישואין מספקים את המרחב העיקרי שבו אדם יכול ליהנות מלבדיות בנוכחות אדם אחר. שותף ליחסים רומנטיים הוא דמות התקשרות משמעותית בחייו הבוגרים של האדם. מעניין לדעתנו לבחון את השפעת דינמיקת ההתקשרות בין בני הזוג על היכולת להיות לבד אחד בנוכחות השני. ויניקוט אומנם התייחס לדיאדת "אם-תינוק", אך התובנות הנובעות מכתביו רלוונטיות לדיאדה של בני זוג בבגרות.

תחושות פנימיות של ביטחון המתפתחות במהלך אינטראקציות עם דמויות התקשרות אוהבות ותגובתיות הן בעלות תרומה חשובה להתפתחות היכולת להיות לבד וליהנות מלבדיות. מבוגרים בעלי תחושה חזקה של ביטחון בהתקשרות נוטים לשמור על ייצוגים חיוביים של אחרים משמעותיים ולהישען על ייצוגים אלו כדי להקל על תחושת לחץ וכדי לעסוק בנינוחות והנאה בחקירה, משחק ולמידה (Mikulincer & Shaver, 2016). ייצוגים מיטיבים אלו אף מאפשרים להם ליהנות מלבדיות מבלי לחשוש מחוסר קבלה, דחייה או חודרנות מצד שותפיהם. בניגוד לכך, חוסר ביטחון בהתקשרות עלול להפריע ליכולתו של האדם ליהנות ולהרוויח מרגעים שבהם הוא לבד, ואף לעודד דחייה מלבדיות (aversion to aloneness) (Marcoen et al., 1987). הקושי ליהנות מלבדיות מתבטא במיוחד בקרב אנשים עם חרדת התקשרות גבוהה, שכן יש להם צורך לא מסופק להיות קרוב לאחר, והם נוטים לדאוג ואף להגיב בחרדה במצבים שבהם קירבה זו נראית בלתי זמינה או בעת שיש איום לפרידה או נטישה (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Mikulincer, 2002). יתרה מכך, אנשים בעלי התקשרות חרדה עלולים להתנגד למצב שבו בני זוגם ירצו להיות לבד, להיכנס למתח ברגעים שבני זוגם נמצאים במצב של לבדיות ואף להפריע להם ברגעים אלו. חוסר תשומת לב, דחייה או חוסר זמינותו של בן הזוג מעלה אצל

לבדיות מתפתחת מחוויית לבדיות רגועה של התינוק בנוכחות דמות התקשרות משמעותית (לרוב, האם). נוכחותה של אם טובה דיה, כפי שמכנה אותה ויניקוט (Winnicott, 1958, 1963), זמינה תגובתית ורגישה לצורכי התינוק, מאפשרת לו מרחב בטוח שבו הוא יכול להתקיים במצב של "going on being". במצב זה, כיוון שהתינוק איננו מונע מדחפים ביולוגיים דחופים ויכול להרגיש בטוח בנוכחות אימו, הוא יכול ליהנות מהיותו במצב נפשי רגוע ולחוות תחושת רגשות באופן מודע ונוכח (Winnicott, 1958). אולם אם האם מגיבה באופן חודרני ולא מאפשרת לתינוק להישאר במצב המנוחה של לבדיות, התינוק לא יכול לחוות באופן מלא ולהכיר את דחפיו, תחושותיו ורגשותיו כחלק מהתפתחות העצמי שלו. בדומה לכך, אם האם איננה זמינה או תגובתית כשהתינוק זקוק לה, דחפיו, תחושותיו ורגשותיו עלולים להציף אותו ולגרום מתח ופחד כאשר יהיה לבדו. למעשה, רק כאשר האם (או דמות הורית אחרת) תגיב לתינוק באופן אוהב ולא חודרני, הוא יוכל להכיר, ליהנות ולחקור את חוויותיו הפנימיות באופן פתוח ונינוח (Tuber, 2008). בהדרגה, תינוקות מפנימים ייצוג של הורה אוהב ותומך ומסגלים את היכולת ליהנות מרגעים של לבדיות (Winnicott, 1958, 1963).



על פי ההסקה של ויניקוט (Winnicott, 1958, 1963), אנו מציעים כי היכולת להיות לבד באופן נינוח ונעים מאפשרת לאדם ליהנות הן מתחושת עצמיותו והן מהיותו קרוב וקשור לאחר אוהב. לפי מונחיו של ויניקוט (Winnicott, 1958), אדם שפיתח את היכולת להיות לבד, הוא לעולם לא באמת לבד. למעשה, כאשר אדם עם עצמו, הוא בזיקה נפשית לאדם קרוב מיטיב, כך שאיננו מרגיש בודד. נוכחות מופנמת זו זמינה עבורו בתודעתו לכשיזדקק לכך. לפיכך, אם היכולת להיות לבד מתפתחת באופן בריא, רגעים של לבדיות מעוררים בעצמי הפעלה מחדש של ייצוגים מנטליים של אחר משמעותי אוהב, לא חודרני, שניתן לסמוך עליו. ויניקוט (Winnicott, 1958) טען שאדם בוגר יכול להשתמש ברגעים הללו כדי לווסת חרדה ולפעול בשוויון נפש רגשי כלפי אירועים מעוררי לחץ, בעודו נשען על הייצוגים המופנמים של דמויות



ולהתנהג בחופשיות במשך 10 דקות, כאילו היו יחד בבית. אחד מבני הזוג נבחר באופן אקראי להיות ה"שחקן" היוזם רגע של לבדיות. לאחר שלוש דקות של אינטראקציה חופשית, בן הזוג הנבחר (השחקן) הונחה להיות לבד בנוכחות בן הזוג האחר מבלי ליידעו על דבר ההוראות. לאחר שלוש דקות של חלק זה, השחקן התבקש לחזור לתקשורת עם בן הזוג לשתי דקות נוספות. בתום הניסוי, שני בני הזוג השיבו על שאלונים המתארים את חוויותיהם כאשר היו לבד (בשלב שבו השחקן הונחה להיות לבד עם עצמו) וכן במפגש המחודש (בשלב שבו השחקן הונחה לחזור לתקשר עם בן הזוג).

בארבעת המחקרים הללו (שלושה מחקרים מתאמיים והניסוי המתואר), הממצאים תומכים בקשרים המשוערים בין התקשרות חרדה, דחייה מלבדיות וקשיים ביכולת להיות לבד בנוכחות בן הזוג. התקשרות חרדה נמצאה קשורה באופן מובהק עם הערכת יתר של אימים הקשורים ללבדיות, יכולת נמוכה להיות לבד בנוכחות בן הזוג וביטוי רב יותר של קושי בקבלת לבדיות של בן הזוג. בחלק הניסוי, התקשרות חרדה נמצאה קשורה באופן מובהק לדיווח של פחות יכולת של הנבדקים להרגיש בנוח כאשר היו לבד (הן השחקנים והן בני זוגם), וכן עם תפיסה פחות חיובית של בן הזוג ויותר רגשות שליליים כלפיו גם כאשר היו לבד וגם במפגש המחודש.

הממצאים אף איששו את השערת המחקר כי אנשים בעלי התקשרות נמנעת יעדיפו להיות פיזית לבד ויתקשו לקיים את האיזון בין יחד ללבד כשהם נמצאים בנוכחות בן הזוג. התקשרות נמנעת נמצאה קשורה לזיקה גבוהה יותר ללבדיות לצד יכולת נמוכה להיות לבד בנינוחות בנוכחות בן הזוג. בחלק הניסוי, התקשרות נמנעת נמצאה בקשר מובהק עם דיווחי הנבדקים עם קושי להרגיש נינוח כאשר היו לבד ופחות רגשות חיוביים הן בפרק זמן זה והן במפגש המחודש. יש לציין כי הקשרים בין דפוסי התקשרות וחויית הלבדיות אינם ניתנים להסבר באמצעות משתנים אחרים הקשורים למערכת היחסים או לאישיות האדם כגון שביעות רצון ממערכת היחסים, אמון בקשר, חודרנות ותלותיות או מכוונת עצמית ואוטונומיה. הממצאים מעידים על התרומה של הדינמיקה ההתקשרותית לחויית הלבדיות וליכולת להיות לבד בנוכחות בן הזוג.

דפוסי התקשרות ובידיות

ייצוגים מנטליים שליליים, בעיות בין-אישיות וקשרים לא יציבים המקושרים לחוסר ביטחון בהתקשרות לא רק יוצרים קשיים ביכולתו של האדם להיות לבד וליהנות מרגעים אלו, אלא גם מעודדים תחושות של חוסר שביעות רצון ביחסים קרובים ומגבירים תחושות של בדידות. המונח בדידות מתייחס לחוויה

אנשים בעלי התקשרות חרדה את הדחף לחדור למרחב האישי של בן הזוג (Lavy, Mikulincer & Shaver, 2013). עבור אנשים עם התקשרות נמנעת, לבדיות עשויה לשמש תחילה כאמצעי להשתקת צורכי ההתקשרות, אשר מהווה את מנגנון ההגנה העיקרי שלהם כנגד חוסר ביטחון (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Mikulincer, 2002). אולם, מנגנון זה עלול להוביל אותם לתחושות שעמום וחוסר משמעות, אשר נפוצים בקרב אנשים נמנעים בפרקי הזמן שבהם הם לבד (Tidwell et al., 1996). אותו מנגנון אף עלול להפוך לתירוץ לריחוק פסיכולוגי מבן הזוג, דבר שבהדרגה עלול להוביל לכישלון מערכת היחסים הזוגית.

אם היכולת להיות לבד מתפתחת באופן בריא, רגעים של לבדיות מעוררים בעצמי הפעלה מחדש של ייצוגים מנטליים של אחר משמעותי אוהב, לא חודרני, שניתן לסמוך עליו

עד היום לא פורסם מחקר שיטתי הבוחן את הקשרים בין נטיות התקשרות ללבדיות, אך מחקר ראשוני שערכה המחברת הראשונה (Gal, 2019) מספק עדויות ראשוניות עבור קשרים אלו. במחקר זה בוצעו שלושה מחקרים מתאמיים בקרב זוגות נשואים של מבוגרים צעירים ישראלים. המשתתפים השיבו על שאלונים העוסקים בדפוסי התקשרות, גישות כלפי לבדיות ומאפיינים אישיותיים נוספים. הם השיבו גם על שאלון קצר הבוחן את היכולת שלהם להיות לבד בנוכחות בן הזוג, ונבחן הקושי שלהם שעולה כאשר בן הזוג נמצא לבד. במילוי השאלונים, הנבדקים התבקשו להתייחס לפרקי זמן שבהם הם בבית בנוכחות בן הזוג ולדרג את המידה שבה הם יכולים להיות לבד באותם רגעים (למשל, "קשה לי ללמוד או לעבוד לבד כאשר בת זוגי נמצאת איתי בבית", "קל לי להיות לבד עם עצמי ולהרגיש שלו ורגוע כאשר בת זוגי נמצאת איתי בבית") וכן את המידה שבה הם מקבלים את לבדיות בן הזוג ("קשה לי כשבת זוגי מחליטה ללמוד או לעבוד לבד כשאני נמצא איתה בבית", "קשה לי כשבת זוגי מחליטה להיות לבד עם עצמה כאשר אני נמצא איתה בבית").

גל (2019) ביצעה גם מחקר הבוחן את התרומה של דפוסי ההתקשרות על תגובות הנבדקים כאשר הם נמצאים לבד בנוכחות בן הזוג במהלך מפגש מובנה במעבדה. שני בני הזוג מילאו בנפרד שאלון הבודק דפוסי התקשרות והוזמנו להשתתף בניסוי במעבדה שבו התבקשו להיות יחד בחדר המדמה סלון,

הבניית הקושי כחלק משעמום או עצבנות שמה את האשמה על מושא חיצוני, והאדם יכול להאשים את האחר מבלי להודות בכאב הנפשי שלו (Hazan & Shaver, 1987). עמדה זו מאפשרת לאדם הנמנע להודות שהוא מרוחק מאחרים מבלי להתגעגע לאחרים או לתייג את עצמו כבודד.

השערות אלו נתמכו על ידי עשרות מחקרים הבוחנים את הקשרים בין דיווח עצמי של נטיות התקשרות ותחושת בדידות (לסקירה רחבה ראו Mikulincer & Shaver, 2016). לדוגמה, יותר מ-95% מהמחקרים שכוללים מדידה של התקשרות חרדה מצאו שהתקשרות חרדה קשורה באופן הדוק עם יותר בדידות במחקרים רוחביים או במחקרי אורך (ראו למשל אצל Bachemet et al., 2019; Pereira et al., 2014). מעניין כי רוב המחקרים שהעריכו הימנעות בהתקשרות מצאו כי התקשרות נמנעת, בדומה להתקשרות חרדה, קשורה גם לבדידות גבוהה יותר (ראו למשל אצל Heatley Tejada et al., 2017; Itzhaky et al., 2017). ממצא זה מרמז כי ייתכן שאנשים בעלי התקשרות נמנעת לא מבטלים את מערכת ההתקשרות לנקודה שבה הם אינם מושפעים מהיעדר מערכות יחסים תומכות, ואף ייתכן כי אינם מסוגלים להכחיש את תחושות הבדידות בעזרת פירושם כשעמום. מסקנה זו עקבית עם הממצאים ממחקרים ניסויים המראים כי הטרמה קונטקסטואלית של ייצוגים מגבירי ביטחון (למשל, שם של דמות התקשרות בטוחה) הובילה להשפעות רגשיות וקוגניטיביות חיוביות, גם בקרב אנשים בעלי התקשרות נמנעת (ראו למשל אצל Cassidy et al., 2018). לפיכך, נראה כי אנשים בעלי התקשרות נמנעת עדיין זקוקים לביטחון למרות ההגנות ההימנעיות שלהם (Shaver & Mikulincer, 2002).

סיכום

כפי שניסינו להראות במאמר הנוכחי, הגישה ההתקשרותית מהווה מסגרת מושגית רלוונטית להבין הן את היכולת של הפרט להיות לבד בתוך מערכת יחסים קרובה והן את העוררות של תחושות בדידות עקב היעדר מערכות יחסים מספקות. היסטוריה של יחסים קרובים עם דמויות התקשרות זמינות ותגובתיות והתפתחות של תחושות ביטחון תורמים ליכולת הן להיות לבד והן להיות ביחד. כך, אנשים שבטוחים בהתקשרות שלהם ובזמינות של האחר בעת הצורך יכולים לפתח יחסים קרובים מספקים ולהיות חסינים לתחושות של בדידות, וכן יכולים לפתח את היכולת להיות לבד במערכות אלו מבלי לפגוע במרקם היחסים. בצורה כזו, ביטחון בהתקשרות מהווה פלטפורמה להתפתחות מאוזנת של שני הצרכים המנוגדים בהיותנו בני אנוש - הצורך להיות בקשר והצורך להיות לבד בקשרים קרובים.

פסיכולוגית שלילית הנגרמת על ידי ליקויים ממשיים או נתפסים במערכות היחסים של האדם, וכן מתחושות של חסך ביחסים (Peplau & Perlman, 1982). במחקרם, לדוגמה, הגדירו החוקרים בדידות כ"לחץ סובייקטיבי ומצב לא נעים שבו אדם תופס ליקויים בעולמו החברתי" (Larose et al., 2002, p. 684, תרגום שלי). ליקויים אלו אינם רק כמותיים, כמו למשל מיעוט חברים או השתתפות במעט פעילויות חברתיות, אלא גם אינדיקציה למערכות יחסים קרובות באיכות ירודה שבמסגרתם האדם מרגיש חוסר אינטימיות וקירבה רגשית, ותופס את עצמו לא אהוב, לא מקובל או לא מובן בתוך מערכת היחסים (ראו למשל אצל Ernst & Cacioppo, 1999). הצורה הכרונית והנוקשה של בדידות נובעת מהיסטוריה של מערכות יחסים קרות, דוחות, לא עקביות וללא זמינותה של דמות ההתקשרות (ראו למשל אצל Rubenstein & Shaver, 1982; Weiss, 1973).

לפי תאוריית ההתקשרות, בדידות מוגדרת כרגש המצביע על צורך לא מסופק של האדם לקירבה, לאהבה ולדאגה בשל דמות התקשרות לא זמינה ולא תגובתית (Weiss, 1973). במילים אחרות, בדידות היא תצורה של חרדת נטישה שנגרמת כתוצאה מכישלון בסיפוק צורכי התקשרות בסיסיים. ככזו, בדידות יכולה להימנע על ידי מערכות יחסים שמספקות תחושה של ביטחון ואת הצורך של האדם לאהבה, לקבלה, להבנה ולדאגה. מנגד, היסטוריה של מערכות יחסים עם חוסר זמינות וחוסר תגובתיות מצד האחר תוביל לחוסר ביטחון בהתקשרות והאדם יהיה פגיע כרונית לבדידות (Berlin et al., 1995; Hazan & Shaver, 1987).

מחקרים העוסקים בהתקשרות משערים כי התקשרות חרדה מובילה לבדידות יותר מאשר התקשרות נמנעת (ראו למשל אצל Berlin et al., 1995; Hazan & Shaver, 1987). אנשים בעלי התקשרות חרדה הם בעלי צרכים מוגברים ולא מסופקים לדאגה וביטחון, אשר בתורם מעצימים את הכאב הנפשי המקושר להיעדר או למיעוט אהבה ותגובתיות של האחר. כאב זה יכול להגביר תחושות של בדידות וחוסר שביעות רצון מקשרים חברתיים קיימים. אנשים בעלי התקשרות נמנעת חוו יחסים לא מספקים והם סובלים מחוסר ביטחון בהתקשרות ומספקות לגבי התשובה לשאלה אם הם אהובים ובעלי ערך. אך לעומת אנשים בעלי התקשרות חרדה, אנשים עם התקשרות נמנעת מתגוננים מפני הכאב הנפשי של היעדר אהבה על ידי ניסיון להכחיש או לעכב את צורכי ההתקשרות שלהם. לכן, אנשים בעלי התקשרות נמנעת עשויים להרגיש פחות תסכול ישיר או מודע בשל יחסים לא מספקים או בני זוג לא תגובתיים. דפוס התקשרות נמנע מקושר לנטייה למעט באינטראקציות חברתיות, דבר שמוביל לתחושות שעמום, ריחוק, או עצבנות (Tidwell et al., 1996). הם יכולים להכיר בתחושות הללו מבלי להודות בצורך לחיבה וקשר.



1. Ainsworth, M.D.S. (1991). Attachment and other affectional bonds across the life cycle. In C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-51). Routledge.
2. Bachem, R., Levin, Y. & Solomon, Z. (2019). Trajectories of attachment in older age: Interpersonal trauma and its consequences. *Attachment & Human Development*, 21, 352-371.
3. Berlin, L.J., Cassidy, J. & Belsky, J. (1995). Loneliness in young children and infant-mother attachment: A longitudinal study. *Merrill Palmer Quarterly*, 41, 91-103.
4. Bowker, J.C., & Raja, R. (2011). Social withdrawal subtypes during early adolescence in India. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 201-212.
5. Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and anger*. Attachment and loss 2. Basic Books.
6. Bowlby, J. (1982). *Attachment*. Attachment and loss1 (2nd ed.). Basic Books. (Orig. ed. 1969).
7. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
8. Buchholz, E.S. (1997). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. Simon & Schuster.
9. Buchholz, E.S. & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34, 203-213.
10. Burger, J.M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85-85.
11. Cassidy, J., Stern, J.A., Mikulincer, M., Martin, D.R. & Shaver, P.R. (2018). Influences on care for others: Attachment security, personal suffering, and similarity between helper and care recipient. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 44, 574-588.
12. Coplan, R.J., Hipson, W.E., Archbell, K.A., Ooi, L.L., Baldwin, D. & Bowker, J.C. (2019). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17-26.
13. Coplan, R.J., Ooi, L.L. & Nocita, G. (2015). When one is company and two is a crowd: Why some children prefer solitude. *Child Development Perspectives*, 9, 133-137.
14. Coplan, R.J., Zelenski, J.M. & Bowker, J.C. (2018). Leave well enough alone? The costs and benefits of solitude. In J.E. Maddux (Ed.), *Frontiers of social psychology. Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 129-147). New York: Routledge.
15. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Collins.
16. Cupach, W.R. & Spitzberg, B. H. (2010). *The dark side of close relationships II*. Routledge.
17. Ernst, J.M. & Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22.
18. Gal, I. (2019). *Alone with a partner: The contribution of attachment orientations to the capacity to be alone in romantic relationships*. Unpublished MA Thesis. Interdisciplinary Center (IDC) Herzliya, Herzliya, Israel.
19. Hazan, C. & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
20. Heatley Tejada, A., Montero, M. & Dunbar, R. (2017). Being unempathic will make your loved ones feel lonelier: Loneliness in an evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 116, 223-232.

21. Itzhaky, L., Stein, J.Y., Levin, Y. & Solomon, Z. (2017). Posttraumatic stress symptoms and marital adjustment among Israeli combat veterans: The role of loneliness and attachment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9, 655-662.
22. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
23. Korpela, K. & Staats, H. (2014). The restorative qualities of being alone with nature. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 351-367.
24. Larose, S., Guay, F. & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 684-693.
25. Lavy, S., Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2013). Intrusiveness from an attachment theory perspective: A dyadic diary study. *Personality and Individual Differences*, 55, 972-977.
26. Long, C.R. & Averill, J.R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33, 21-44.
27. Marcoen, A., Goossens, L. & Caes, P. (1987). Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 561-577.
28. Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2016). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd edition). Guilford Press.
29. Modell, A.H. (1993). *The private self*. Harvard University Press.
30. Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982, Eds.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
31. Pereira, M.G., Taysi, E., Orcan, F. & Fincham, F. (2014). Attachment, infidelity, and loneliness in college students involved in a romantic relationship: The role of relationship satisfaction, morbidity, and prayer for partner. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 36, 333-350.
32. Rubenstein, C. & Shaver, P.R. (1982). The experience of loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 206-223). Wiley.
33. Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
34. Tidwell, M., Reis, H.T. & Shaver, P.R. (1996). Attachment styles, attractiveness, and emotions in social interactions: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 729-745.
35. Tuber, S. (2008). *Attachment, play, and authenticity: A Winnicott primer*. Jason Aronson.
36. Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
37. Winnicott, D.W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 416-420.
38. Winnicott, D.W. (1963). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Hogarth Press.