**Gehechtheid bij volwassenen**

Bowlby geloofde dat deze “gehechtheid” de menselijke ervaring karakteriseert van de “wieg tot het graf”. Terwijl men de gehechtheid bij kinderen meet met behulp van de “vreemde situatie” procedure, ging men de gehechtheid bij volwassenen meten met behulp van het gehechtheidbiografisch interview.
Hazan and Shaver (1987)  en nadien Brennan werkten dit onderzoek naar gehechtheid bij volwassenen verder uit d.m.v. vragenlijsten. Ze kwamen tot de conclusie dat er twee fundamentele dimensies zijn wat betreft volwassen intieme gehechtheidpatronen: een dimensie angst en een dimensie vermijding.

1. Een dimensie aan gehechtheid gerelateerde angst: mensen die hier hoog scoren neigen zich zorgen te maken over de beschikbaarheid van hun partner, zijn respons, aandacht, enz. Zij die laag scoren voelen zich veiliger op dat vlak.
2. Een dimensie aan gehechtheid gerelateerde vermijding: mensen die hier hoog scoren hebben de voorkeur niet op anderen te steunen en zich niet open te stellen naar anderen. Zij die laag scoren voelen zich meer comfortabel om intiem te zijn met anderen, en voelen zich veiliger om van anderen af te hangen en dat anderen van hen afhangen.

Een prototype van veilig gehechte volwassene scoort laag op beide dimensies.
De conclusie is bijgevolg dat gehechtheid bij kinderen en volwassen eenzelfde patroon volgt. Er is nu een groeiende hoeveelheid research welke aantoont dat volwassen romantische relaties op dezelfde manier functioneren als kind – zorgdrager relaties, wel met een aantal duidelijke verschillen (zoals i.v.m. seksualiteit en een aantal andere complexe sociaal emotionele factoren).
Als kinderen een veilige basis en een veilig toevluchtsoord hebben, heeft dat duidelijk zijn gevolgen voor hun gedrag later. Veilig gehechte kinderen kunnen zich beter aanpassen, ze zijn relatief veerkrachtig, ze komen overeen met hun gelijken en zijn graag gezien. Een gelijkaardig patroon kan je terug vinden bij veilig gehechte volwassenen. De volwassen gehechtheidtheorie impliceert dat het feit of een volwassene veilig gehecht is of niet, gedeeltelijk een reflectie is van haar of zijn ervaringen in de vroege jeugd. De mentale scripts, verwachtingen, regels of scripts voor gedrag en denken zijn een functie van de vroegere ervaringen i.v.m. zorg. Deze positieve, dan wel negatieve verwachtingen over zichzelf en anderen zouden werkzaam zijn als 'self-fulfilling prophecies'. Op die wijze zouden ze ervoor zorgen dat veilig gehechte kinderen doorgaans competenter zijn op sociaal en niet-sociaal vlak dan onveilig gehechte kinderen.
Een veilig gehecht kind neigt te geloven dat de anderen er zullen zijn als het zorg nodig heeft. Eenmaal die verwachtingen gevormd, zal het kind de neiging hebben om die relationele ervaringen op te zoeken die consistent zijn met deze verwachtingen en de anderen waarnemen op een manier die gekleurd wordt door deze overtuigingen. Het gevolg daarvan zou dan kunnen zijn dat een veilig gehecht kind in latere levenservaringen, bvb in de puberteit met vriendjes, later bvb in intieme relaties, ook veilig gehecht zal zijn. In het kort, als we er vanuit gaan dat volwassen relaties ook gehechtheidrelaties zijn, dan is het mogelijk dat veilig gehecht kinderen zullen groeien tot veilig gehechte mensen in hun romantische relaties.
Op het vlak van partnerselectie tonen studies (crosscultureel) aan dat de “veilig gehechte” stijl universeel  het meest gewenste patroon is. Volwassenen die duurzame relaties willen, beschouwen beantwoordende zorgdragende kwaliteiten, zoals aandacht, warmte, en gevoeligheid, als meest “attractief” in potentiële partners. Ondanks deze attractiviteit van de”veilig gehechte” kwaliteiten, zijn niet alle volwassenen gekoppeld met veilige gehechte  partners. Men suggereert dat mensen op relaties vallen die hun bestaande overtuigingen over gehechtheidrelaties bevestigen.
In het algemeen zijn veilig gehechte volwassenen meer tevreden met hun relaties dan niet veilig gehechte volwassenen. Hun relaties worden gekenmerkt door een grotere duurzaamheid, vertrouwen, engagement en onderlinge afhankelijkheid. Veilig gehechte volwassenen zijn meer geneigd steun te zoeken bij hun partners als ze zich verontrust voelen. Ze zijn tevens meer geneigd steun te verlenen aan hun partners, wanneer deze zich verontrust voelen. De toespelingen die niet veilig gehechte volwassenen maken over het gedrag van hun partner tijdens en na relationele conflicten verergeren, eerder dan verzachten, hun onzekerheden.