



## Maneras de amar

La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarlo a encontrar y mantener el amor

Por Amir Levine, Rachel Heller

### En *Maneras de amar*:

1. Entenderás los tipos de apego.
2. Comprenderás mejor a tu pareja.
3. Descubrirás cómo comunicarte de forma efectiva con tu pareja.

## Maneras de amar

En *Maneras de amar*, el psiquiatra Amir Levine y la psicóloga Rachel Heller exploran el concepto de apego y los tipos de apego presentes en una relación.

Los autores argumentan que somos interdependientes por naturaleza, puesto que todo ser humano necesita relacionarse con sus semejantes. La necesidad de crear relaciones especiales es tan importante que el cerebro cuenta con un mecanismo específicamente dedicado a nuestras relaciones. Este mecanismo es el Sistema de Apego y está compuesto por emociones y comportamientos que aseguran que permanecemos seguros y protegidos cerca de nuestros seres queridos.

El libro se desarrolla a partir de la definición del concepto de apego y de los diversos tipos de apego que puede tener un adulto.

El tipo de apego que desarrollamos afecta nuestra visión de la intimidad, nuestra forma de gestionar los conflictos y nuestra actitud hacia el sexo. También condiciona nuestra capacidad para comunicar deseos y necesidades y nuestras expectativas en una relación. El tipo de apego que tenemos está condicionado por las experiencias de nuestra infancia y conocerlo nos permite entender nuestro comportamiento y actitud como pareja.



Existen tres tipos de apego: el apego ansioso , el apego evasivo y el apego seguro. Levine y Heller nos enseñan a identificar nuestro tipo de apego y el de nuestra pareja, de modo que podamos entenderla mejor. Además, te proporcionan herramientas que contribuirán a que tu relación sea segura y estable.

## **Biografía de Amir Levine y Rachel Heller**

Amir Levine es neurocientífico, psiquiatra e investigador en la Universidad de Columbia en un proyecto patrocinado por National Institutes of Health (NIH). Las investigaciones de Levine exploran cómo las experiencias de niños y adolescentes condicionan el desarrollo de un fenotipo adulto.

Levine ha publicado más de 20 artículos académicos en revistas especializadas y actualmente investiga con la colaboración del premio Nobel Eric Kandel.

Rachel Heller se graduó en Ciencias del Comportamiento y recibió su máster en Psicología Social-Organizacional en la Universidad de Columbia

Heller ha trabajado como consultora en PWC, KPMG y Towers Perrin. Actualmente trabaja como psicóloga, ayudando a familias y parejas a mejorar sus relaciones.