

Amir Levine

**Partnerstwo
bliskości. Jak
teoria więzi
pomocze ci
stworzyć
szczęśliwy
związek**



Jak to jest, że niektórzy potrafią stworzyć stabilny i zdrowy związek, a inni w relacji z bliską osobą walczą o każdy dzień? Angażujesz się nadmiernie w każdy związek i martwisz się, że nikt nie zdoła cię pokochać? A może bycie w związku kojarzy ci się z utratą siły i niezależności? Są dziedziny nauki, które na podstawie rozmaitych analiz mówią nam, co mamy jeść, jak ćwiczyć i jak długo spać. Dlaczego by więc nie wykorzystać badań naukowych w celu naprawy bądź ulepszenia naszych związków? W swojej przełomowej książce psychiatra i neurolog Amir Levine wraz z psycholożką Rachel Heller wskazują, jak znaleźć i pielęgnować romantyczną relację, korzystając z teorii więzi nauki o relacjach. Teoria ta pokazuje, jaki wpływ na dorosłego człowieka miały jego wczesne relacje z rodzicami lub opiekunami (ale nie tylko) oraz że ludzka potrzeba bycia w bliskim kontakcie z drugim człowiekiem jest zapisana w naszych genach. Relacja z bliską osobą jest nam niezbędna do przetrwania. Dzięki tej książce rozpoznasz swój styl przywiązania i zyskasz szósty zmysł, który podpowie ci, jakiego partnera wybrać, a jeśli już jesteś w związku, dowiesz się, jak pozytywnie wpłynąć na swoją relację. Zrozumiesz, jakie myśli i uczucia blokują cię przed bliskością bądź do niej skłaniają. Nauczysz się budować silne i zdrowe relacje dające satysfakcję i poczucie szczęścia tobie i partnerowi/partnerce, a partnerstwo bliskości stanie się twoim atlasem drogowym.