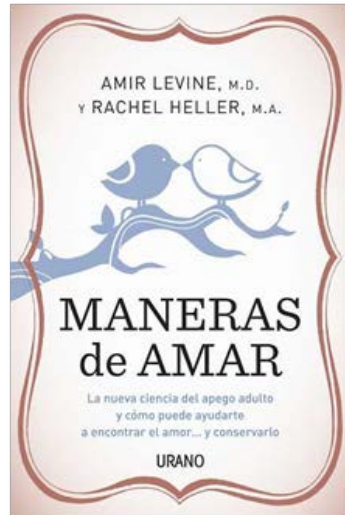


MANERAS DE AMAR

*La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor...
y conservarlo*



En un pasado reciente, se creía que el exceso de atención convertía a los niños en personas inseguras y dependientes, tanto que incluso se desaconsejaba cogerlos en brazos o atender su llanto. Fue el psicólogo **John Bowlby**, en los años sesenta, el primero en advertir que los pequeños precisan fuertes vínculos afectivos para desarrollarse correctamente: sin afecto materno, los niños enfermaban y su crecimiento se retrasaba.

Bowlby también planteó que, a lo largo de la evolución, la selección natural favorecía a las personas que creaban **vínculos de apego**, porque éstos les proporcionaban una ventaja en la competición por la supervivencia. De hecho, la necesidad de estar cerca de una persona significativa es tan importante que el cerebro posee un mecanismo biológico específico encargado de crear y regular nuestra relación con las figuras de apego (padres, hijos y parejas sentimentales). Este mecanismo, llamado **sistema de apego**, consiste en un conjunto de emociones y conductas que nos garantizan seguridad y protección siempre que permanezcamos cerca de nuestros seres queridos.

No obstante, igual que a menudo se menosprecia la trascendencia del vínculo madre-hijo, también tiende a pasarse por alto la importancia del apego adulto: aún hoy, un exceso de dependencia se considera perjudicial en las relaciones.

En este libro, el **neurólogo y psiquiatra Amir Levine**, junto con la **psicóloga social Rachel Heller**, demuestran que, lejos de ser una disfunción, la necesidad de sentirnos seguros junto a otra persona está grabada en nuestros genes. De hecho, las investigaciones más avanzadas acerca del apego y las relaciones adultas demuestran que **los vínculos afectivos poseen tanto peso en la madurez como en la infancia**, y nuestra forma de relacionarnos con el mundo depende del estilo de apego que hayamos desarrollado.

Las investigaciones en torno al apego adulto han dado lugar a cientos de artículos científicos y a docenas de libros que describen cómo se comportan los adultos en sus relaciones sentimentales, y han confirmado, una y otra vez, la existencia de **tres estilos afectivos** o maneras que tienen las personas de percibir la intimidad y de responder a ella en el seno de la pareja, equiparables a los que se dan en niños: **seguro, ansioso y evasivo**.

A grandes rasgos, **las personas seguras** se sienten a gusto en situaciones de intimidad y suelen ser cálidas y cariñosas; **las ansiosas** anhelan la intimidad, tienden a obsesionarse con sus relaciones y acostumbran a dudar de la capacidad de su pareja para corresponder a su amor; **las evasivas**, en cambio, equiparan la intimidad con una pérdida de independencia y se esfuerzan constantemente en evitar el acercamiento. Todos encajamos en una de estas categorías, tanto si nos hallamos en las primeras fases de una relación como si llevamos casados muchos años: más de un 50% de personas son seguras; alrededor de un 20% son ansiosas, un 25% son evasivas y del 3 al 5%, una combinación de los tipos ansioso y evasivo.

Partiendo de esta premisa, los autores ofrecen una serie de herramientas específicas para afrontar los problemas que surgen cuando topamos con una persona que habla un lenguaje de apego distinto al nuestro. Comprender el propio estilo afectivo y saber interpretar el de los demás es fundamental para disfrutar de una relación sana, pero también para conocer la verdadera felicidad.

Maneras de amar condensa años de trabajo dedicados a investigar el apego adulto en el contexto de los vínculos amorosos, con el objeto de ofrecer una guía práctica dirigida a los lectores que deseen construir una buena relación o mejorar la que tienen.

LOS AUTORES

DOCTOR AMIR LEVINE

Psiquiatra y neurólogo de adultos, niños y adolescentes, en la actualidad dirige un proyecto de investigación junto con el premio Nobel Eric Kandel y el distinguido investigador Denise Kandel, desarrollado conjuntamente por el Hospital Presbiteriano de Nueva York y la Universidad de Columbia. Paralelamente prosigue trabajando en consulta con madres e hijos que presentan problemas de apego. Su trabajo clínico unido a sus investigaciones como neurocientífico le han conducido a formular su teoría del apego y a comprobar su indiscutible efectividad.

RACHEL HELLER

Graduada en psicología social y organizativa por la Universidad de Columbia, ha trabajado durante años para distintas organizaciones. Actualmente se dedica a orientar a familias, parejas y niños de diversos contextos educativos a mejorar sus relaciones y sus vidas.

FICHA TÉCNICA

Título: *Maneras de amar*

Subtítulo: *La nueva ciencia del apego adulto
y cómo puede ayudarte a encontrar el amor...
y conservarlo*

Sello: Urano

Páginas: 256

Precio: 16€