

ПОДХОДИМ ДРУГ

Амир Левин
Рэйчел Хеллер

18+



как теория
привязанности
поможет создать
гармоничные
отношения

ДРУГ

Амир Левин

**Подходим друг другу.
Саммари. Как теория
привязанности поможет создать
гармоничные отношения**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

Левин А.

Подходим друг другу. Саммари. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / А. Левин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026

Книга о теории привязанности в контексте романтических отношений.
В основе – 25-летние исследования, ее перевели на 18 языков.

© Левин А., 2026
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2026

Содержание

* * *	5
Об авторах	6
3 причины прочитать эту книгу	7
Зависимость – это не плохо	8
Не выбор, а факт	9
Отношения и здоровье	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Амир Левин и Рэйчел Хеллер. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения

* * *

Оригинальное название:

Attached. The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love

Авторы: Амир Левин и Рэйчел Хеллер

Год издания: 2020

Количество страниц: 256

Время прочтения: 4–5 часов

Сложность темы: для любого уровня подготовки

Книги по теме:

Сью Джонсон «Обними меня крепче»

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант «Любовь на всю жизнь»

Сью Джонсон «Чувство любви»

Эмили Нагоски «Как хочет женщина»

Дин Делис и Кассандра Филлипс «Парадокс страсти»

О книге

Книга о теории привязанности в контексте романтических отношений. В основе – 25-летние исследования, ее перевели на 18 языков. Вы узнаете, как четыре типа привязанности влияют на любовь и почему одним отношения даются легко, а другим приносят страдания. Научитесь определять тип привязанности свой и партнера, узнаете, что стоит за поведением каждого типа, поймете, кто вам больше всего подходит и как улучшить отношения, если ваши типы несовместимы. А те, кто пока не нашел пару, поймут, человек какого склада им подойдет.

Для кого

Для всех, кто хочет лучше понять, что происходит с ним и его партнером, и научиться строить отношения так, чтобы они приносили радость.

Об авторах

Амир Левин – доктор медицинских наук, психиатр, нейробиолог, член Американской психиатрической ассоциации, Американской академии детской и подростковой психиатрии и Общества нейробиологов. Амир проводил исследования в области неврологии в Колумбийском университете под руководством нобелевского лауреата Эрика Кандела.

Рэйчел Хеллер училась в Колумбийском университете у выдающихся ученых в области социальной психологии. У нее есть степень бакалавра поведенческих наук и степень магистра в области социально-организационной психологии Колумбийского университета. Сейчас она работает с семейными парами в качестве психолога частной практики.

3 причины прочитать эту книгу

- 1.** Поможет по-другому взглянуть на любовь и будет полезна и тем, кто в поиске, и тем, кто работает над существующими отношениями.
- 2.** Авторы книги не только рассказывают о типах привязанности, но и дают практические рекомендации.
- 3.** Более 1500 отличных отзывов на Amazon.

Зависимость – это не плохо

В нашей культуре порицается базовая потребность в близости и особенно в зависимости, а независимость возводится на пьедестал. Идея эмоциональной самодостаточности не нова. Не так давно в западном обществе царило убеждение, что дети будут счастливее, если предоставить их самим себе и научить успокаиваться самостоятельно.

Но потребность в привязанности есть не только у детей. Привязанность – это неотъемлемая часть человеческого поведения на протяжении всей жизни.

Согласно правилу привязанности, люди требуют столько, сколько недополучают. Удовлетворив свои эмоциональные потребности – и чем скорее, тем лучше, – они переносят внимание на внешний мир. В литературе это называется «парадокс зависимости»: чем больше двое зависят друг от друга, тем независимее и смелее себя ведут.

Не выбор, а факт

Согласно многочисленным исследованиям, привязанность формирует из двоих одно физиологическое целое. От любимого человека зависят давление, сердцебиение, дыхание и уровень гормонов в крови. Оба теряют автономность. Пропагандируемая в современной психологии дифференциация не выдерживает биологической критики.

Зависимость – это факт, а не выбор или предпочтение.

Отношения и здоровье

Брайан Бейкер, психиатр и исследователь из Университета Торонто, изучал влияние супружеских разладов и производственной нагрузки на артериальное давление. Оказалось, что при умеренной гипертонии у счастливых в браке давление снижается в присутствии любимого человека, а у несчастливых – поднимается и сохраняется на высоком уровне все время, пока супруг(а) находится рядом!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.