

"En pragtfuld, praktisk guide til at skabe givende romantiske forhold." – *Kirkus Reviews*

Amir Levine & Rachel Heller: Forbundet

Vi lytter til videnskaben, når det gælder kost og motion, men hvad med vores kærlighedsliv? Hvorfor er nogle forhold trygge og harmoniske, mens andre er præget af usikkerhed og konflikter? I *Forbundet* giver psykiater Amir Levine og psykolog Rachel Heller et tankevækkende svar: Forklaringen ligger i vores tilknytningsmønstre.

Tilknytningsteorien bygger på, at vi mennesker typisk opfører os på én af tre karakteristiske måder, når det kommer til nære relationer:

ÆNGSTELIGT tilknyttede mennesker er ofte meget optagede af deres relationer og bekymrer sig om, hvorvidt deres partner elsker dem. UNDVIGENDE tilknyttede mennesker ser intimitet som en trussel mod deres selvstændighed og forsøger konstant at holde afstand. TRYGT tilknyttede mennesker trives med intimitet og er som regel kærlige og imødekommende.

Med faglig viden, konkrete eksempler og praktiske værktøjer hjælper Levine og Heller læserne med at fastslå deres eget samt deres (potentielle) partners tilknytningsmønster – og viser vejen til et stærkere, sundere og mere kærligt forhold.

"Mere end ti år efter udgivelsen har denne bog om dating stadig et fast greb i læserne." – *New York Times*

"Amir Levine og Rachel Heller har skrevet en utrolig god bog: Den er klar i mælet, let at læse og indsigtfuld. Det er et værdifuldt værktøj, uanset om du lige har fundet sammen med en ny partner, eller – som i mit tilfælde – har været gift i 21 år og troede, at du vidste alt om din ægtefælle." – *Scientific American*

Amir Levine er psykiater og forsker i neurovidenskab. I sin privatpraksis superviserer og uddanner han terapeuter i nye behandlingsmetoder baseret på tilknytnings- og neurovidenskab.

Rachel S. F. Heller har en kandidatgrad i psykologi fra Columbia University. I sit arbejde integrerer hun tilknytningsteori med kognitiv adfærdsterapi, acceptance and commitment therapy (ACT) og erfaringsbaserede tilgange.

Amir Levine & Rachel Heller:

Forbundet

Oversat af Anne-Kathrine Rosenkilde

256 sider

Forlagets pris: 299,95 kr.

Udk. 26. maj 2026