

Dr. Sue Johnson

*Ker ima  
ljubezen  
smisel*

Revolucionarna nova ueda  
o romantičnih razmerjih



**PRIMUS**  
izbrane knjige

Sue Johnson

**Ker ima ljubezen smisel**

Revolucionarna nova veda o romantičnih razmerjih

Zbirka Ljubiti ZaVedno

NASLOV IZVIRNIKA

Love Sense

Copyright © 2014 by Susan Johnson

© za izdajo v slovenščini Založba Primus, d.o.o., Brežice 2018

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključnih v kritiške članke ali kritike. Hvala, ker podpirate avtorske pravice.

PREVEDLA Jedrt Lapuh Maležič

STROKOVNI PREGLED IN SPREMNA BESEDA Mojca in Primož Šeme

LEKTORIRALA Andreja More

UREDILA Barbara Lipovšek

OBLIKOVAL Žiga Valetič

ILUSTRACIJA NA NASLOVNICI roxanabalint, DepositPhotos

IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus, Brežice ([www.primus.si](http://www.primus.si))

ZA ZALOŽBO Damjan Racman

TISK Digitalni tisk Primus

NAKLADA 1000 izvodov

Brežice, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922:177.6(035)

JOHNSON, Susan M.

Ker ima ljubezen smisel : revolucionarna nova veda o romantičnih razmerjih / Sue Johnson ; [prevedla Jedrt Lapuh Maležič ; spremna beseda Mojca in Primož Šeme]. - Brežice : Primus, 2019. - (Zbirka Ljubiti ZaVedno)

Prevod dela: Love sense

ISBN 978-961-7033-85-4

COBISS.SI-ID 299952640

Ta knjiga je posvečena predusem mojim otrokom u upanju,  
da bodo njihova ljubezenska razmerja bogatejša,  
globlja in bolj izpolnjujoča.

Knjiga je posvečena tudi usem, ki jih ljubim – tistim,  
ki mi usakič znova ponujajo varno zavetje in varne temelje,  
s katerih lahko veselo skočim u neznano.

Dobro ueste, kdo ste.



Ljudje mislijo, da je ljubezen čustvo.

Ljubezen je zdrav razum.

– Ken Kesey

Če nikogar ne ljubiš,  
nič drugega ni količkaj smiselno.

– E. E. Cummings



# *Vsebina*



Spremna beseda • 11

Uvod • 15

..... *Prvi del* .....

## **REVOLUCIJA V RAZMERJIH**

prvo poglavje

**Ljubezgen: menjava paradigme • 23**

drugo poglavje

**Navezanost: ključ do ljubezni • 45**

..... *Drugi del* .....

## **NOVA ZNANOST LJUBEZNI**

tretje poglavje

**Čustva • 75**

četrto poglavje

**Možgani • 101**

peto poglavje

**Telo • 129**

..... *Tretji del* .....

**LJUBEZEN V AKCIJI**

šesto poglavje

**Ljubezen skozi čas • 169**

sedmo poglavje

**Razpletanje vezi • 199**

osmo poglavje

**Obnavljanje vezi • 233**

..... *Četrti del* .....

**NOVA ZNANOST V PRAKSI**

deveto poglavje

**Ljubezenska zgodba • 267**

deseto poglavje

**Ljubezen u 21. stoletju • 293**

Zahvala • 329

Viri • 331

Sklicevanja • 333



# Spremna beseda

Vesela sva, da slovenske bralke in bralci držijo v rokah že drugo svetovno knjižno uspešnico dr. Sue Johnson, priznane partnerske terapevtke ter dolgoletne univerzitetne profesorice in raziskovalke partnerskih odnosov in partnerske terapije na univerzi v Ottawi v Kanadi, ki je tudi prejemnica naziva družinske psihologinje leta 2016 pri APA – Ameriški asociaciji psihologov. Sue Johnson je avtorica enega izmed najbolj učinkovitih in raziskanih pristopov za delo s pari – v čustva usmerjene terapije za pare (*Emotionally Focused Couples Therapy*).

*Ker ima ljubezen smisel* je knjiga, katere prvenstveni namen je podpreti pare pri vzpostavljanju globlje čustveno-intimne vezi. Hkrati je to tudi knjiga, ki bo zagotovo prinesla nova spoznanja in znanje za ravnanje predvsem partnerskim, a tudi individualnim in družinskim psihoterapevtom (še posebej tistim relacijske usmeritve). Zagotovo bo zanimiva tudi za sociologe družine, pedagoge, socialne delavce, ki delajo z družinami, družinske zdravnike in psihiatre. V njej namreč Sue Johnson razumljivo povzame najbolj ključna znanstvena spoznanja o tem, kako usodno (življenjsko!) pomembni so za nas bližnji odnosi. Nevroznanost in najnovejše raziskave s področja teorije navezanosti soglasno kličejo – čustveno varna navezanost s svojimi bližnjimi (dr. Sue jo v tej poljudni knjigi

vztrajno upa poimenovati ljubezen) je primarna, v človekovo biologijo zapisana potreba. Brez tega, da jo v svojem življenju uspešno zadovoljujemo, trpimo, včasih celo zbolimo. In zahodnjaki zbolevaro – kot ugotavlja Sue Johnson, se je v zadnjih desetletjih v zahodnih kulturah skokovito povečala pojavnost anksioznosti in depresije. Ugotavlja, da zahodnjaki trpimo zato, ker nam v zahodnih družbah ne uspe več objeti, ceniti in negovati svojih potreb po čustveni povezanosti.

Danes na zahodu živimo v visoko individualiziranih družbah. Te družbe povzdigujejo čustveno neodvisnost in z njo povezano »ljubezen do sebe«, ki naj bi nas ozdravila vseh tegob. Dr. Sue Johnson pa v tej knjigi pogumno razbija ta sodoben mit – in to znanstveno podkrepjeno! Pokaže nam, da nas lahko v resnici ozdravijo le globoki odnosi z bližnjimi – in veliko moč za ozdravitev prinaša prav partnerski odnos, v katerem sva drug drugemu varna baza, varen pristan. Priznani psiholog, raziskovalec navezanosti in profesor na univerzi v Massachusettsu, Ed Tronick pravi, da je ohranjanje čustvenega ravnovesja para kolaborativen proces – ljudje kot socialna bitja smo biološko zasnovani tako, da v resnici s čustvi opravimo šele v navezi z drugo osebo – ne pa sami, kot nam to stalno dopoveduje sodobna pop psihologija. Potrebujemo globoke vezi, da se čutimo izpolnjeno in mirno. Sami ne bomo zmogli, saj nismo narejeni za življenje v samoti, ampak v tesno prepleteni skupnosti. Ali kot to lepo pove Louis Cozolino, ključen avtor s področja interpersonalne nevrobiologije, ko pravi, da človek, podobno kot nevron, ne more obstati v osami in nepovezanosti z drugimi. Preživimo lahko le, če se ljubeče povezujemo s svojimi ljudmi.

Kako torej ohranjati povezanost v teh zahtevnih časih neoliberalizma, potrošništva, nenehnega hitenja in pomanjkanja časa, hlastanja po več? Kako preživeti in ohraniti povezanost z najbližjimi v času, ki so ga nekateri že poimenovali »čas



izgorelosti«? Kako ohranjati povezanost v partnerskem odnosu, ki je tako ključna za naše psiho-fizično dobro, v časih, ko v zasebni čas družin in parov brutalno vdira pametna tehnologija – in ta krade tiste zadnje minute, ki smo jih lahko še v bližnji preteklosti s svojim partnerjem, otroki preživeli bolj navzoče? Kako ohranjati ljubečo spolnost v partnerskem odnosu v času, ki je prežet s strupom vsakodnevne izpostavljenosti pornografskim vsebinam? Dr. Sue Johnson v tej knjigi – kot terapevtka, ki poseduje tudi sociološko širino – pokaže na prav vse te žgoče družbene spremembe, ki še kako vplivajo na sodobne partnerske odnose. To se nama zdi izjemno pomembno, saj se v psihoterapevtski praksi prepogosto zgodi, da družbeno neozaveščen terapevt »psihologizira« oz. zreducira družbene krivice zgolj na posameznika in njegovo družino – in s tem lahko dela neizmerno škodo! Sue Johnson v tej knjigi jasno in glasno opozori na te pasti, ki jih za sodobne pare prinaša sodobna družba. Njen namen ni gojitev pesimizma, čeprav v knjigi mestoma prizna, da jo skrbi, kam gredo smernice razvoja sodobnih družb. Namen, ki ga jasno ubesedi, je ta, da bo treba v zahodnih družbah ozavestiti negativne smernice in človekove resnične potrebe (povezane odnose!) in nato zgraditi novo družbo, tako, ki se bo bolj ujemala z našo vrojeno potrebo po biti čustveno varno povezan s svojimi bližnjimi. In prav je, da se za to borimo na sistemski ravni, kot tudi na ravni vsakega posameznega para.

Želiva si, da bi knjigo *Ker ima ljubezen smisel* prebralo čim več parov in tudi čim več strokovnjakov, ki delajo z družinami, tako terapevtov, svetovalcev in zdravnikov, ki delajo na primarni ravni, kot tudi politikov, ki krojijo družinske in druge politike. Če se bomo bojevali za več povezanosti v družinah in parih na vseh teh ravneh, se lahko zgodijo globalne spremembe. Naši otroci in prihodnji rodovi si to zaslužijo, saj so – tako kot mi in naši predniki – po besedah priznanega

otroškega psihiatra in strokovnjaka za otroško travmo, Brucea D. Perryja – *rojeni za povezanost in ljubezen*.

Mojca in Primož Šeme,  
VARNA BAZA – Inštitut za psihoterapijo,  
partnersko terapijo in čuječnost



## Uvod

Obsedeni smo z ljubeznijo in ljubezenskimi razmerji. Toda kaj v resnici sploh *vemo* o ljubezni? Nagonsko vemo, da nobena druga izkušnja ne bo močnejše vplivala na naše življenje – našo srečo in zdravje – kakor naša uspešnost pri tem, da ljubimo in smo ljubljeni. Vemo, da nas ljubezen dela ranljive, vemo pa tudi, da nikoli nismo tako varni in močni kot tedaj, ko smo z gotovostjo prepričani, da smo ljubljeni. Vemo, da v najbolj težavnih trenutkih v našem življenju ne zaleže nič razen tolažbe tistih, ki jih ljubimo. Toda četudi ob koncu prvega desetletja 21. stoletja človeška vrsta premore dovolj bistrumja, da razcepi atom in poleti v vesolje, je videti, kot da še zmeraj ne zmoremo jasno ali dosledno razumeti silovite povezanosti, ki je tako ključna za naše bivanje.

Konsenz skozi celotno človeško zgodovino veleva, da romantična ljubezen je in bo za vekomaj ostala enigma, neka-ko po sami svoji naravi nespoznavna. Ob tem se spomnim Palamona, aretiranega viteza iz Chaucerjevih *Canterburyjskih povesti* iz 14. stoletja, kako je skozi svoje rešetkasto okno opazoval čedno Emily, ki je nabirala rože in prepevala. Zatulil je od bolečine in svojemu bratrancu in sojetniku Arciti pojasnil:

*Ne ječa, bratranec, to, kar boli,  
me zbodlo je v srce skozi oči  
in vanj zasekalo mi smrtno rano.  
Lepota gospodične tu pod mano,  
ki v vrsti se sprehaja sem ter tja,  
resnični vzrok je mojega gorja.  
Ne vem, naj ženska je ali boginja,  
tako me vse na Venero spominja,  
da ni nič manj kakor podoba njena!*

(prevod Marjan Strojan, Geoffrey Chaucer,  
*Canterburyjske povesti*, Ljubljana, Cankarjeva založba, 2012)

Ljubežen se preštevilnim med nami zdi kakor uročenost – močna in nevarna sila, ki nas zadene, ne da bi prosili za to.

Nemara se zato, ker je ljubežen videti tako begajoča in neukrotljiva, zdi, da izgubljam vsakršno vero v izvedljivost stabilnih, romantičnih partnerstev. Pesimizem je na pohodu. Ob kateri koli priložnosti, ki si jo zamislimo, lahko preletimo novinarske prispevke in si po televiziji ogledujemo videe zvezdniških osebnosti, ki so jih zasačili med ljubezenskimi prevarami. Na voljo imamo spletne bloge z nasveti, ki ponujajo svinganje kot učinkovito možnost za spoprijemanje z neizogibno naveličanostjo v odnosih, in prebiramo mnenjske prispevke, v katerih avtorji ugotavljajo, da je monogamija zastarel in nemogoč koncept, ki bi ga bilo treba zavreči. Ko gre za ljubežen med odraslimi, smo videti resnično izgubljeni.

Vse to se pojavlja v času, ko je, kako ironično, romantična ljubežen pomembnejša kot kdaj prej. Cunami osamljenosti, tesnobe in depresije pustoši po zahodnih družbah. Danes so partnerstva med odraslimi pogosto edine resnične človeške vezi, na katere lahko računamo v tem mobilnem svetu, kjer je potrebna nora količina večopravilnosti. Moja stara mama

je prebivala v vasici s tristo prebivalci, ki ji je nudila mrežo tovarištva in podpore, vendar se zdaj zdi, da nas večina, če imamo srečo, živi v skupnosti le dveh posameznikov. Iskanje in ohranjanje življenjskega sopotnika je v našem življenju postalo stvar organizacijske nuje, sploh v luči dejstva, da so vse druge skupnostne vezi tako zelo postavljene ob stran. Dokaz za to je, da smo vse bolj odvisni od svojih sopotnikov, ko gre za čustveno povezanost in podporo, v temi pa tavamo, ko gre za ustvarjanje in ohranjanje ljubezni.

Poleg tega se v preštevilnih pogledih zdi, da si aktivno prizadevamo nasprotovati svoji sli po ljubezni in predanosti. Naša družba povzdiguje čustveno neodvisnost. Nenehno nas nagovarja, naj najprej in predvsem ljubimo sami sebe. Neki prijatelj mi je na družabnem dogodku pred kratkim komentiral: »Celo ti se boš morala spoprijeti s tem. Na splošno smo odtujena in omalovažujoča družba. Ljudje ne verjamejo več v ljubezenska razmerja. Niso prednostna naloga. Tako ali tako nihče nima časa zanje.«

Kot klinična psihologinja, partnerska terapevtka in raziskovalka odnosov postajam vse bolj zaskrbljena in razočarana nad tem, kje smo in kam se zdi, da plovemo. Zaradi svojega lastnega dela in dela cenjenih kolegov vem, da cinizem in obupavanje nista na mestu. Danes gojimo revolucionarne nove poglede na romantično ljubezen, in sicer takšno, ki je optimistična in praktična. Korenini v znanosti in razodeva, da je ljubezen ključna za naš obstoj. Daleč od tega, da bi si bi jo bilo nemogoče zamisliti, je ljubezen prefinjeno logična in razumljiva. In kar je še več, zmožna je prilagoditve in je uporabna. Celo še bolje je, da jo je možno preoblikovati, popraviti in narediti trpežno. Skratka, zdaj končno in neovrgljivo doumevamo, da ima ljubezen smisel in da imamo čut zanj. Beseda izvira iz latinskega *sentire*, kar pomeni »zaznavati, čutiti ali vedeti«, pa tudi »najti pravo pot«. Zaradi tega sem to knjigo nasloвила *Ker*