

Pohvale za knjigo *Varna ljubezen*

»S knjigo *Varna ljubezen* boste oboroženi z večno modrostjo za krepitev svojega odnosa. Julie Menanno tankočutno raziskuje znanost, na kateri temelji teorija navezanosti, znanost o tem, kako naši najzgodnejši odnosi vplivajo na naš odnos danes in kako skupaj ustvariti globljo zvezo. Moral bi jo prebrati vsak par in terapevt.«

dr. Sue Johnson, avtorica uspešnice *Močno me objemi*

»Nepogrešljiv, navdihujoč in praktičen vodnik za krmarjenje v odnosih. Julie Menanno v njem navaja veliko resničnih primerov iz svojega terapevtskega dela in nas uči, kako se povezati s svojimi partnerji in ustvariti občutek varnosti in tolažbe, celo ko neizogibno pride čas preizkušenj.«

Jessica Baum, avtorica knjige *Anxiously Attached*

»Kot terapevtka sem videla več tisoč ljudi, ki si obupno želijo imeti boljši odnos, a ne vedo, kaj to pomeni ali kako ga ustvariti. Knjiga *Varna ljubezen* Julie Menanno je praktičen, razumljiv vodnik o tem, kako na teoriji navezanosti temeljijo problematični vzorci, ki jih vnašamo v odrasle odnose, in kaj lahko vsi naredimo, da bi ustvarili varno, trajno ljubezen, po kateri hrepenimo. Knjiga je obvezno branje za vsak par, na katerikoli stopnji odnosa.«

Lori Gottlieb, avtorica uspešnice *Morda pa se moraš z nekom pogovoriti*

»Neverjetno moder in koristen vodnik, ki pomaga vsem nam, čudovito pomanjkljivim ljudem, dajati in sprejemati ljubezen, ki si jo zaslužimo. Noben ljubezenski odnos ne bi smel biti brez njega.«

Jen Sincero, avtorica uspešnice *New York Timesa* *Ti si zakon*

»Sočutna, človeška in izjemno koristna. Knjiga *Varna ljubezen* avtorice Julie Menanno je obvezno branje za vsakogar, ki hoče izboljšati svoje odnose in bolje razumeti, zakaj se v njih sploh pojavljajo težave. Postati boljši partner je vseživljenjsko potovanje in ta knjiga je ključen del te poti.«

Kati Morton, avtorica uspešnic *Are u ok?* in *Traumatized*

»Knjiga vas bo modro in toplo prijela za roko in vam pokazala, kako lahko poglobljanje v vaše pretekle izkušnje z odnosi spremeni vašega zdajšnjega. Julie Menanno se zelo poglobi v teorijo navezanosti in poskrbi, da jo razume vsak, ki hoče izboljšati ozračje v svojem partnerskem odnosu in najti bolj konstruktivne načine komuniciranja z drugim.«

Joanna Harrison, avtorica knjige *Five Arguments All Couples (Need To) Have*

»Knjiga je zakladnica pravih besed in uporabnih misli, s katerimi si lahko pomagamo ubesediti dogajanje v partnerskih odnosih. Njen način usmerjenosti k čustvom in v čustveno dogajanje je slovnica in slovar za poimenovanje, ozaveščanje in spreminjanje vsakdanjih partnerskih zapletov. Napisana je razumljivo in toplo, z veliko empatije in podpornih misli. Potovanje skozi besedilo knjige je zato izkušnja pogovora z nekom, ki je že bil v težkih situacijah in jih pozna, odziva se z razumevanjem in toplino.«

dr. Albert Mrgole, psihoterapevt

JULIE MENANNO

Varna ljubezen

Ustvarite odnos,
ki bo trajal vse življenje



Prevedla
Slavica Jesenovec Petrovič
in Borut Petrovič Jesenovec



PRIMUS
izbrane knjige

Julie Menanno
Varna ljubezen
Zbirka Ljubiti ZaVedno

NASLOV IZVIRNIKA
Secure Love

Copyright © 2024 by The Secure Relationship, LLC. All rights reserved.
Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2025.

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 navodkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

PREVEDLA Slavica Jesenovec Petrovič in Borut Petrovič Jesenovec
STROKOVNO PREGLEDALA Mojca Šeme in Primož Šeme
LEKTORIRALA Andreja More
UREDILA Barbara Lipovšek
OBLIKOVAL Žiga Valetič
IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus: www.primus.si
ZA ZALOŽBO Damjan Racman
TISK Digitalni tisk Primus
NAKLADA Tisk na zahtevo
Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
159.922.2(035)

MENANNO, Julie

Varna ljubezen : ustvarite odnos, ki bo trajal
vse življenje / Julie Menanno ; prevedla Slavica
Jesenovec Petrovič in Borut Petrovič Jesenovec. -
Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Ljubiti ZaVedno)

Prevod dela: Secure love

ISBN 978-961-7263-08-4
COBISS.SI-ID 260434179

Za mojega moža Maria
in moje otroke:
Johna, Clare, Kate, Meg, Sophie in Lizzie

»Ljubezen je nenehen proces uglaševanja,
povezovanja, razumevanja in napačnega
razumevanja namigov, prekinjanja stika,
popravljanja in iskanja večje povezanosti.

Je ples srečevanja in razhajanja ter
ponovnega odkrivanja drug drugega.
Minuto za minuto in dan za dnem.«

Sue Johnson

Vsebina

<i>Predgovor k slovenski izdaji</i>	9
---	---

<i>Uvod</i>	15
-------------------	----

PRVI DEL

Razumevanje potreb po navezanosti

1. Težava, skrita za drugo težavo	25
2. Razumevanje teorije navezanosti	41
3. Prepoznavanje sloga navezanosti	67

DRUGI DEL

Kako razumeti in zgladiti konflikt

4. Kakšen je vaš negativni cikel?	109
5. Prekinite negativni cikel	131
6. Preprečite negativni cikel	161
7. Dajanje pobude in odzivanje nanjo	195
8. Odpravljanje škode po negativnem ciklu	217
9. Ranjena navezanost in kako zaceliti rane	235

TRETJI DEL

Izzivi v vsakodnevnem življenju

10. Obvladljivi vsiljivci	253
11. Seksualni dejavnik	267
12. Ko ne vidite rezultatov	287
13. Namesto tega delajte tole	307

<i>Sklep</i>	337
--------------------	-----

<i>Dodatek</i>	349
----------------------	-----

<i>Zahvale</i>	365
----------------------	-----

<i>Opombe</i>	369
---------------------	-----

<i>O avtorici</i>	371
-------------------------	-----

Predgovor k slovenski izdaji

Vesela sva, da smo tudi v slovenskem prostoru tako hitro dobili prevod velike mednarodne uspešnice *Varna ljubezen*. Njena avtorica Julie Menanno je psihologinja ter partnerska in družinska terapevtka, ki v svoji praksi s pari deluje po načelih *na čustva osredotočene partnerske terapije* (imenovane tudi v čustva usmerjena terapija, angl. EFCT – Emotionally Focused Couples Therapy). Julie Menanno je tudi ustanoviteljica vplivne spletne izobraževalne platforme *Secure Relationship* (Varen odnos), istoimenskega profila na Instagramu, @thesecurerelationship, ki ima trenutno več kot milijon sledilcev po vsem svetu, ter podkasta The Secure Love Podcast (Varna ljubezen), na katerem za namen izobraževanja partnerskih terapevtov predvaja in analizira svoje terapevtsko delo z resničnimi pari. Kljub temu da sama pravi, da najraje dela v praksi s pari, pa je hkrati odlična tudi v izobraževanju in podajanju znanstveno podprtih praktičnih nasvetov, kako sploh krmariti v sodobnih partnerskih odnosih.

Njeno bogato znanje o tem, kako vsak dan – vedno znova – vzpostavljati čustveno varen in povezan partnerski odnos, izhaja iz poglobljenega razumevanja na čustva osredotočene terapije za pare, ki je utemeljena na sodobni teoriji navezanosti in ki jo je skupaj s sodelavci utemeljila in razvila psihologinja, partnerska terapevtka in univerzitetna profesorica na kanadski univerzi Ottawa, dr. Sue Johnson, sicer prejemnica naziva družinske psihologinje leta 2016 pri Ameriškem psihološkem

združenju – za področje partnerske terapije. Na čustva osredotočena terapija za pare velja za eno izmed najbolj raziskanih in empirično podprtih partnerskih terapij, saj izpolnjuje t. i. »zlati standard« raziskovalne veljavnosti, kot ga določa Ameriško psihološko združenje. Več desetletij empiričnih raziskav dosledno potrjuje njeno učinkovitost pri krepitevi varne povezanosti med partnerjema in posledičnem zmanjševanju partnerskih konfliktov.

Varna ljubezen je že tretja knjiga o takšni terapiji za pare v slovenskem prostoru. Pred njo je založba Primus že izdala dve veliki knjižni uspešnici dr. Sue Johnson – *Močno me objemi* in *Ker ima ljubezen smisel*. Obe knjigi sta v slovenski prostor prinesli ključna nova spoznanja za pare ter partnerske terapevte in druge strokovnjake, ki se pri svojem delu srečujejo s potrebo po poglobljenem razumevanju dinamike v partnerskih odnosih. Kljub temu da gre za že tretjo EFCT knjigo v našem prostoru, pa si upava trditi, da *Varna ljubezen* slovenskim parom, partnerskim terapevtom in drugim strokovnjakom prinaša pomembne nove vpoglede v dinamiko partnerskih odnosov – in predvsem tudi praktične opremlitve, kako se čustveno varno odzvati v kočljivi situaciji, ko oba partnerja vleče v konfliktni cikel.

V sodobnem svetu se pari srečujejo z vedno več zunanjimi pritiski – od finančne negotovosti in zahtevnega usklajevanja poklicnega ter družinskega življenja do stalne digitalne povezanosti in potrošniških idealov »popolne« instagramske ljubezni. Vse to ustvarja v partnerskih odnosih okolje, v katerem se »zunanj« stres preliva v notranjo dinamiko odnosa, povečuje ranljivost partnerjev za nesporazume, občutke nerazumevanja in čustveno odtujenost. Ko sta partnerja utrujena, preobremenjena in pod pritiskom, je dovolj že droben nesporazum, da se sproži začaran krog obramb, umikov in kritik. Prav v takšnih

trenutkih lahko knjiga *Varna ljubezen* parom ponudi ideje – jasne in preizkušene poti, kako kljub zunanjim pritiskom ohranjati medsebojno ljubezen živo. Julie Menanno uči bralce, da varnost v odnosu ne pomeni odsotnosti napetosti, temveč sposobnost, da partnerja ostaneta povezana tudi, ko življenje postane zahtevno – da se namesto umika iz strahu znata drug drugemu približati v dialogu, z razumevanjem in sočutjem.

Knjiga odpira še eno, prav tako zelo pomembno vprašanje sodobnega časa – kako biti v stiku s svojimi čustvi. Uči nas, da je znati prepoznati in izraziti bolečino, žalost ali strah ena temeljnih veščin današnjega sveta; da čustev ne odigravamo ali skrivamo za svojimi obrambami, temveč jih znamo ubesediti na način, ki v odnosu ustvarja bližino. V tem smislu *Varna ljubezen* presega okvire običajnega priročnika za pare – je prava šola čustvene pismenosti ter opomnik, da varnost, povezanost in ljubezen rastejo tam, kjer si upamo biti pristni in ranljivi.

Poglaviten prispevek, ki ga prepoznavava v zvezi s knjigo *Varna ljubezen*, pa je povezan s tem, da je Julie Menanno prava mojstrica nazornega opisovanja konkretnih primerov čustveno varnih odzivov med partnerjema – in sicer glede nanje predhodno ponotrnanja vzorce navezanosti. Zaradi primerov, ki jih navaja v tej knjigi, bo marsikateremu paru in tudi partnerskemu terapevtu lažje soustvarjati čustveno bolj varen odnos. Knjiga je posebna tudi zaradi tega, ker Julie Menanno v njej realistično pokaže, da je vzpostavljanje čustveno varnega odnosa povezano z vsakodnevnim zavestnim trudom obeh partnerjev in da se je treba v procesu rasti para veseliti majhnih napredkov, ki so v resnici pogostokrat veliki, če le znamo pogledati na njih skozi perspektivo varnega odnosa in varne ljubezni. Varni trenutki so kot biseri, ki jih nizamo na ogrlico. Eden po eden se postopoma – dan za dnem – zložijo v celoto varne ljubezni.

Naj knjiga *Varna ljubezen* s svojim sporočilom doseže čim več parov in tudi strokovnjakov, ki podpirajo pare v skupni rasti in zorenju!

Mojca Šeme in Primož Šeme,
inštitut Varna baza

Izjava o omejitvi odgovornosti: knjiga *Varna ljubezen* je bila napisana, da bi pomagala parom, ki imajo težave, rešiti odnos. Vendar gradivo v tej knjigi ni primerno za tiste v nasilnem odnosu. Odnos velja za nasilnega in nevarnega, kadar en partner poskuša uveljaviti moč in nadzor nad drugim s telesnim nasiljem, čustvenim manipuliranjem, izjemnim verbalnim zlorabljanjem, seksualno prisilo, finančnim nadzorom, izoliranjem oziroma ustrahovanjem. Če ste v nasilnem odnosu ali sumite, da ste morda v njem, ali pa bi radi vedeli več o definiciji zlorabe, je zelo priporočljivo, da poiščete strokovno pomoč. Če hočete pomoč pri opredelitvi, ali ste v nasilnem odnosu, ali želite nasvet, kako naprej, je pomoč takoj na voljo vse ure dneva na brezplačnem SOS telefonu: 080 11 55.¹

¹ SOS TELEFON je namenjen žrtvam nasilja v družini, partnerskih, sorodstvenih in drugih medosebnih odnosov, ki potrebujejo svetovanje in informacije o nasilju, oblikah pomoči, pravicah ter pristojnostih in pooblastilih institucij. Klic je brezplačen. Nudi vam svetovalni, zaupni in informativni pogovor s strokovno usposobljenimi svetovalkami. (Op. ur.)

Uvod

Vidim te
Slišim te
Varna sem
Sem v tvojem timu
Vidim te
Slišim te



Kako je videti zdrav odnos? Marsikdo se sprašuje to. Zdaj pa bi rada, da za vedno pozabite na to vprašanje. Raje se vprašajte: »Kako *se počutim* v varno navezanem odnosu?«

Če ne veste, kaj je varno navezan odnos, še manj pa, kako se človek počuti v njem, ni nič narobe. Zato smo tukaj. Na koncu knjige boste vedeli, kakšna je varna navezanost, še pomembneje pa je, da boste vedeli, kako se človek počuti v odnosu, ki je resnično izpolnjujoč. Nič več se vam ne bo treba ukvarjati z vprašanjem, ali vaš odnos deluje ali ne, ker boste odgovore našli v sebi. Če ne deluje, se boste naučili, kaj je treba spremeniti in kako. Če v odnosu škriplje, se vam ne bo treba spraševati: »Ali je tako zaradi partnerja ali zaradi mene? Ali pa sva samo nekompatibilna?« Sposobni boste jasno razlikovati stvari in dobili boste orodja, ki jih potrebujete za uvajanje sprememb.

Na najgloblji ravni imamo *vsi* ljudje enake osnovne zahteve do odnosa, ko gre za uživanje v občutku varnosti in bližine z osebami, ki jih ljubimo. Pod svojimi različnimi osebnostmi, negotovostmi in željami vsi govorimo enak jezik in vsak od nas se lahko nauči delati s svojimi naravnimi danostmi v prizadevanju za harmonijo v odnosu, po kateri hrepenimo, čeprav je sami nismo mogli najti. To drži ne glede na to, ali ste samski in si želite odnosa, ste v odnosu, ki je že leta ali desetletja v težavah, ste se pravkar razšli in iščete odgovore ali pa ste nekje vmes.

Če imamo vsi enake potrebe glede odnosa, zakaj sta ljubezen in romantika tako zapleteni? V resnici ni treba, da bi bili takšni. Težava je v tem, da živimo v svetu, v katerem je človek le redko v stiku s svojimi največjimi, a najosnovnejšimi potrebami. Večina se nikoli ne nauči poimenovati svojih potreb in nikoli se jih ne naučimo opaziti na telesni ravni, na kateri se pojavljajo. Brez tega zavedanja in takšnih besed je zelo težko natančno in pristno izraziti svoje potrebe drugemu. In enako težko se je odzvati na potrebe partnerja, čeprav si to obupno želite, če vam ne more natančno in pristno povedati, kaj potrebuje.

Na primer, pomislite, kolikokrat vas je prijateljica vprašala: »Ali se v svojem odnosu počutiš čustveno upoštevano?« Verjetno nikoli. Pa čeprav je upoštevanje čustev (skupaj z razumevanjem) verjetno najpomembnejša sestavina resnično zadovoljujočega odnosa. In tudi če vas je kaka razsvetljena duša že vprašala, ali se v svojem odnosu počutite čustveno upoštevani, verjetno niste znali odgovoriti.

Potreba po občutku, da so vaša čustva upoštevana, je potreba po navezanosti – je ena od peščice ključnih potreb po navezanosti v odnosu. Ko razlagam potrebe po navezovanju, se mi zdi koristno začeti s stavkom: »Da bi se počutila blizu tebe, potrebujem ...« Na primer: »Da bi se počutila blizu tebe, se moram počutiti upoštevano.« »Da bi se počutila blizu tebe, moram vedeti, da me