

Lett tilgjengelig om parforhold



Boka er et samarbeid mellom Dan Josefsson, journalist, og Egil Linge, spesialist i klinisk psykologi. Anmeldelsen bygger på den svenske utgaven.

I et intervju med Sveriges radio fikk den svenske psykologen Egil Linge spørsmål om vi trenger ytterligere en selvhjelpsbok om det å meste relasjoner. Han svarte ganske enkelt at mange bøker til nå har vært for spekket av faguttrykk og teori og dermed vanskelig tilgjengelige for vanlige mennesker. På den annen side har selvhjelpsbøker en tendens til å mangle faglig og teoretisk forankring. Denne boken retter seg først og fremst til vanlige mennesker og gjøre psykoterapi lettere forståelig for folk flest, sier Egil Linge.

Mange av oss kjenner tilknytningsperspektivet fra John Bowlby og Mary Ainsworth gjennom bøker vi har lest på psykologistudiet. Selv har jeg lest både ovennevnte og Patricia Crittendens videreføring av temaet, i hennes krysskulturelle forskning. Under siste del av studiet fikk vi granske videoer av barn og foreldre i samspill i «Fremmed-situasjonen», alt for å bli gode på å observere tilknytningsmønster. Jeg oppdaget at dette var komplisert, og at det krevde erfaring og en god porsjon både klinisk og psykologfaglig kunnskap.

Boken *Nøkkelen til et varig forhold* er et bidrag i tilknytningsperspektivets ånd, fascinerende og så lett-tilgjengelig at den fungerer både for fagfolk og som selvhjelpsbok. Selv om den først og fremst fokuserer på mennesker som sliter med å skape en nær kjærlighetsrelasjon, er fagligheten i den aktuell også i alle psykologfaglig kliniske sammenhenger. Boken gir oss repetisjon av teori, blant annet av Ainsworth og «fremmed-situasjonen», og John Bowlbys lære om tilknytning. Samtidig blir vi kjent med syv personer som har gått i terapi hos psykolog Egil Linge. Vi følger dem og får kunnskap om deres oppvekstmiljø og om hva som er deres utfordring i nær relasjon til andre. Vi får kjennskap til

hvilke metoder som ble brukt i terapien med dem, og til slutt får vi del i hvordan de har det i dag, hva i terapien som har gitt dem redskap til å høyne deres livskvalitet, og hva som fortsatt er utfordringer.

I tillegg til en god pedagogisk innføring i tilknytningsperspektiv til bruk i psykoterapi får vi gode praktiske terapiredsaker i form av både meditative og kognitive teknikker. Vi blir sågar loset inn i mer suggestiv metodikk, og emosjonenes sentrale plass i mennesket får sin fortjente omtale. Samtidig får vi en beskrivelse av hvordan klientene har tatt disse metodene i bruk.

For den som lever i den tro at terapi med kognitive teknikker kun handler om atferd, får man noe å tenke på etter å ha lest denne boken. Linge forener elegant både handlingsperspektiv, følelsenes sentrale plass, samt tankenes potensielle mulighet til å hjelpe oss mennesker til et bedre liv. Linges måte å arbeide på som psykolog viser også hvordan man kan forsøke å forstå på hvilken måte det enkelte mennesket kan være mer eller mindre tanke- eller følelsesstyrt. Her trekkes også tilknytningsperspektivet inn.

Linge og Josefsson trekker også frem samfunnsperspektiv, riktignok noe kortfattet, i sin bok. Det tematiseres hvordan dagens samfunn dyrker singellivet, det å være selvstendig uten tilsynelatende å trenge noen, og ønsker å ta hull på denne illusjonen. Vi blir født inn i verden sterkt trengende relasjoner til andre mennesker, og slik fortsetter det livet ut, selv om formen på relasjonene, innholdet i dem og behovene endres. Men nærhet til andre i en kjærlig relasjon trenger vi hele livet.

Boken er skrevet i et lett tilgjengelig språk, og retter seg mot mennesker som har vanskelig for å enten gå inn i eller bli i en nær kjærlighetsrelasjon til et annet menneske. Som kliniker mener jeg at beskrivelsene av metodiske tilnærminger kombinert med tilknytningsperspektivet fint gjør det mulig å bruke boken i behandling der klientens problemstilling er en annen. God bok!

Anmeldt av Marianne Sletta