

## Anne Marie Fosse Teigen: Varig kjærleik, ei handbok

Denne boka er en perle om parforhold.



Samlaget 2012. 180 sider.

Tidlig i boka skriver forfatteren: «I det lange løp kviler det gode parforholdet på dei mange, mange bitte små bitane av kvardagen, der vi er venlege i staden for avvisande, og merksame på partnaren i staden for mentalt avskrudde. Og – når vi har svikta eller hamna i krangel – at vi klarer å reparere forholdet att.»

*Forfatteren greier å få arbeid med eget parforhold til å fremstå engasjerende, spennende og til og med morsomt*

På mange måter oppsummerer dette sitatet bokas innhold. Forfatteren hjelper leseren til å få øye på disse bittesmå bitene av hverdag. Fosse Teigen tar utgangspunkt i at gode parforhold for de fleste av oss krever hardt arbeid. Rausheten og gratisfølelsene i forbindelse med forelskelsesfasen erstattes siden eller før med rutiner, roller og gode eller mindre gode samspillsmønstre.

### Kjent konfliktdans

Jeg tror flere enn meg kan nikke gjenkjennende til beskrivelsen av hvordan konfliktdanser oppstår, reptilhjernen aktiveres, og hvordan følelser ofte vinner over fornuften i samspillet med ens utvalgte. Kunnskap om tilknytning og om følelsesfilosofier hjelper leseren til å forstå seg selv bedre. Mange vil kanskje også oppleve å forstå mer av sin partner. Forfatteren forteller om farer, feller og heftige følelser

og følger opp med hvordan floker kan forløses. Kjærestekart og kjærlighetsspråk introduseres, og leseren får presentert et mangfold av øvelser rundt forebygging og reparasjon.

Ofte bruker hun eksempler fra eget liv. Eksemplene er humoristisk beskrevet uten at de fremstår verken overdrevne eller forskjønnende. Forfatterens bruk av eget liv bidrar til å alminneliggjøre det å krangle eller irritere seg over partneren, og de øker bokas troverdighet. Forfatteren greier å få arbeid med eget parforhold til å fremstå engasjerende, spennende og til og med morsomt.

## Tilgjengelig og relevant

Fosse Teigen er innom mange temaer. Dette kunne vært en fallgruve. Dersom leseren hadde vært usikker på relevansen, kunne det vært forvirrende å skulle sveipe innom kjærlighetsspråk, samlivsforskning, tilknytningsteori, følelsesfilosofi og hjerneforskning, for å nevne noe, i en og samme bok. Men stoffet er presentert på en måte som gjør det både tilgjengelig og relevant. Forfatteren gjør andres stoff til sitt eget og bidrar selv med eget stoff. Det samlede inntrykket er en uhøytidelig, lettfattelig og nær håndbok befriende fri for fremmedgjørende faguttrykk.

## Om å få det til

Etter å ha lest boken stilte jeg meg spørsmålet om det var noe jeg synes kunne vært valgt bort, eller om det var noe jeg savnet? Jeg var innom tanken på om det kunne vært skrevet noe om de gangene varig kjærlighet ikke lar seg realisere. Kunne boka inneholdt noen refleksjoner rundt hvor lenge man skal jobbe, trene og forsøke, og når man har forsøkt nok? Om det av og til er riktig å kaste inn håndkleet og gå ut av forholdet? Kanskje. Men jeg for min del konkluderte med nei. Dette er en håndbok som gir kloke tips og veiledning for å øke sannsynligheten for *varig kjærleik*. Denne boka handler om å få det til. Den er full av håp og fremmer tro på at bedring og endring ikke bare er mulig men innen rekkevidde. Om du jobber med andres forhold eller trenger inspirasjon i forhold til ditt eget, er anbefalingen den samme. Les den.

Frøydis Lilledalen, spesialpsykolog ved Conrad Svendsen senter og privatpraktiserende parterapeut