

Anne Marie Fosse Teigen: Varig kjærleik. Ei handbok

av Lillian Kallasten Fokus på familien, nr. 4, 2012

Anne Marie Fosse Teigen
Varig kjærleik. Ei handbok
Det Norske Samlaget, Oslo 2012

«Å skapa eit godt og langt parforhold handlar meir om kva vi gjer for å halda fast på og gjødsla kjærleiken, enn om gratiskjenslene i den første forelskinga.» Med disse ordene på omslaget til boken blir vi introdusert for tematikken forfatteren vil føre leserne inn i.

Dette er en samlivsbok, en selvhjelpsbok som henvender seg til alle som er i parforhold. Fosse Teigen tar utgangspunkt i at hverdag og konflikter dukker opp hos de fleste par når den første forelskelsen roer seg. Boken formidler håp og optimisme når det gjelder gode og varige samliv: Alle kan klare det. Samtidig har den et tilsnitt av realitetsorientering: Alle har uenigheter og konflikter å hankses med. Om en lykkes eller ikke avhenger ikke av i hvilken grad partene er enige eller uenige. Derimot henger det sammen med hvordan de møter hverandre, også gjennom de mange uenighetene som kan vare hele livet. Med stor entusiasme og overbevisning fører hun leserne inn i bakgrunnsinformasjon og metoder som paret kan arbeide med for å bedre situasjonen i eget parforhold.

Forfatteren Anne Marie Fosse Teigen er spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familieterapi. Hun har sitt daglige arbeid ved Familievernkontoret i Follo. Forfatteren virker genuint interessert i å gjøre forskning og kunnskap på fagfeltet tilgjengelig for allmenheten. Boken *Varig kjærleik* er ikke hennes første bidrag til dette. Fosse Teigen har tidligere utviklet samlivskurset «Bufferkurs for par». Bufferkurset tilfører publikum noe utover andre samlivskurs, på flere områder. Mens majoriteten av andre samlivskurs retter seg mot et bredt publikum og har store intensjoner om å være forebyggende, er bufferkurset rettet mot par med store utfordringer og dype konflikter. Bufferkurset har dermed et mer reparerende siktemål. I kjølvannet av dette blir bufferkursene heller ikke noe som hvem som helst kan kurse seg i for å være kursleder, men det krever at en kursleder har kompetanse fra familieterapi eller psykologi. En overlevering direkte fra fagfelt til bruker. Med boken *Varig kjærleik* har Fosse Teigen på nytt tilført menigmann noe av fagfeltets kompetanse.

Varig kjærleik har nettopp en solid forankring i forskning og fag. Forfatteren evner også å formidle hvordan hun selv transformerer dette ved å by på personlige erfaringer og seg selv som profesjonell. Fosse Teigen takler balansekunsten mellom å avkle seg uten å kle seg selv naken. Hun er ingen psykologspesialist som sitter på sin høye hest og vet noe om alle andre. Nei, hun er et menneske – en del av et parforhold som hun ønsker skal vare. Nettopp fordi Fosse Teigen for sin egen del har hatt nytte av kompetansen hun har fått gjennom egen profesjon, og tør dele av erfaringen, blir stoffet troverdig. Livet i et parforhold blir ikke skildret som en livslang lykkestrøm. «Ein fin ting med det eg har lært, er at eg samstundes har forstått at det er normalt å vera både dum, barnsleg og å trakke i samlivssalaten», skriver hun. Gjennom denne transformeringen utvikler forfatteren nye metoder for å gjøre metodene mer tilgjengelig. Hennes introduksjon av «Tufte-samtalen» er et eksempel på dette. Ordene tid, utforske, forstå, tålmodighet og empati blir forkortet til Tufte og utdypes som nyttige og nødvendige faktorer i samtalen, partene imellom.

Fosse Teigen har et lett og lekent språk. Kanskje spennet hun har fra å bruke fagspråk til slanguttrykk, er med på å skape denne lekenheten. Språket kan være en avspeiling av forfatterens personlige stil, men det kan også være brukt som et litterært virkemiddel. Boken er ment å nå et bredt publikum. Tanken kan ha vært at det å gjøre språket hverdagslig er en del av oversettelsesarbeidet fra fagstoff til allment tilgjengelig

kunnskap. Boken er skrevet på nynorsk. Det harmonerer godt med det språklige innholdet. Forfatteren klarer å få fram den bunnklang i det nynorske språket som gjør teksten vakker å lese. Teksten blir mer enn skrevne bokstaver, en kan nærmest høre forfatteren tale.

Boken er bygd opp som en kombinasjon av undervisning og praktiske øvelser. Kjærestekartet er et verktøy som følger som en rød tråd gjennom hele boken. De stormende følelsene kan være en nyttig del av kjærestekartet. Boken har et tilsnitt av samliv som arbeid. I tillegg er det en håndbok som på et begrenset antall sider skal berøre et veldig vidt tema. Likevel får følelsene rikelig med plass. Det gis en beskrivelse av følelsesfilosofier, om hvordan våre egne oppfatninger og meninger om følelser – og hvordan de skal håndteres – har stor innvirkning på livene våre. Videre er det en innføring i hvorfor vi har følelser, hvordan få tak i følelser, hvordan dele og ta imot følelser. Hvordan en skal takle ens egne og den andres sterke negative følelser som sinne, sjalusi, skam og skyld, er også med. Svik, krenking, hevn og hvordan det kan repareres har en innfallsvinkel som gjør at det kan tåles å leses. Det har ingen lettvtint tilnærming, men en tilnærming som sporer til og gir håp for endring. Muligens i tråd med bokens tro på arbeid og innsats for det varige samliv, nevnes det imidlertid lite om når det vonde blir for uoverkommelig. Hun anbefaler å søke hjelp sammen. Ettersom det åpnes for disse temaene, tror jeg det snarere ville styrket enn ødelagt for bokens intensjon, med noen få ord også om hvordan man kan søke hjelp hvis det vonde arter seg som vold i den nære relasjonen. Utover ulike sider av temaet følelser blir leserne også introdusert for viktigheten av hvilke mening en har med forholdet og hvilke verdier en bygger på. *Kjærlighetens fem språk* er vel for tiden nesten obligatorisk i bøker og kurs myntet på samliv. I tillegg får leserne kjennskap til den noe mindre kjente boken *Tilgivelsens fem språk* av samme forfatter, Gary Chapman.

Jeg kan ikke omtale Fosse Teigens bok uten å nevne psykologiprofessor John Gottmann. Forfatteren roser og henviser flere ganger til hans forskning. Hun introduserer leserne for ham blant annet gjennom begrepene «samlivsmeistrar» og «samlivskatastrofar». Sue Johnsen, Gary Chapman, Britt Eriksson og Helge Poulsen er et lite utdrag av andre som blir referert i boken. Disse representerer ulike tilnærminger og terapeutiske retninger, og viser en vid orientering i fagfeltet. Dette er en tendens gjennom boken. Boken er gjennomført i stilen der forfatteren veksler mellom stor fagintegritet og å være utrolig jordnær, profesjonell og privat.

Den veksler mellom et pedagogisk og et terapeutisk tilsnitt. I tillegg blander forfatteren terapeutiske retninger, ulike diskursive tilnærminger og ontologier. Det kan enkelte ganger bli litt Ole Brumm: «Ja, takk, begge deler». For noen vil dette kanskje oppleves som en styrke. For andre vil elementer av dette kanskje virke noe forstyrrende.

Forfatteren kaller selv boken en håndbok. Hun anbefaler ut ifra måten hun har skrevet boken på, at boken gjerne brukes som en type oppslagsbok. Jeg vil anta at mange likevel vil ha stor nytte av å lese hele boken gjennom, for å få en første introduksjon til helheten. Da vil kanskje nytten av håndboken være enda større ved senere anledninger.

Utfordringen med det skrevne ord er at det alltid er en gruppe mennesker stoffet ikke blir tilgjengelig for. Fosse Teigen takker «naturbarn i Telemark, som har gitt meg uvurderlige innblikk i korleis ein skapar varige gode parforhold *utan* å lese slike bøker som denne». En viktig indikasjon på at samliv langt fra bare er verbal kommunikasjon og teoretisk kunnskap.

Som familieterapeut synes jeg boken er nyttig for å friske opp kunnskap og hente inspirasjon fra de ulike punktueringene som er gjort. I tillegg ønsker jeg boken velkommen som et viktig bidrag til alle som ønsker å bygge gode og varige parforhold.