



Anne Marie Fosse Teigen
Foto: Samlaget

▼ Kari Holter Foto: Privat



Tekst: Julia
Schreiner Benito
Foto: Colourbox

HJEMMETREPORTASJE

–Jeg har gjort utrolig mye dumt i kjærlighet, sier Anne Marie Fosse Teigen (46).

Men som familieterapeut oppdaget hun at det var bedre å endre sitt syn på ektemannen enn å forsøke å endre ham. Denne innsikten er blitt til håndboken «Varig kjærleik», utgitt på Samlaget.

–Varig kjærlighet er noe alle kan få til, mener hun. –Det starter med forelskelse — en tilstand nær psykisk sykdom.

Men etter den glade galskap kommer ofte traurig tomhet. Hvordan kan kjærligheten vare? Anne Maries svar lyder enkelt: Evig kjærlighet er kunnskap, vilje og innsats.

Selv hadde hun ikke for vane å holde ut i lange forhold — det var jo gjerne noe feil med mannen.

–Om jeg hadde fortsatt som før, ville det nok ha vist seg at også min nåværende mann hadde en rekke «feil og mangler».

Men Anne Marie gjorde noe annet. Hun er spesialist i klinisk psykologi, og jobben som familieterapeut lærte henne at det

Familieterapeutene Kari Holter og Anne Marie Fosse Teigen vet mye om hva som er kjærlighetens verste fiender, og hva som er de vanligste fallgrubene. I møtene med par med problemer ser de ofte hvor det butter, og hva som skal til for å ta vare på kjærligheten. Les deres kjærlighetsråd!

Noen av Gottmans viktigste punkter, hentet fra håndboken «Varig kjærleik»

PÅ DEN GODE SIDEN: Uttrykk for interesse

- Dele informasjon
- Vise omsorg
- Vise medfølelse
- Si hyggelige ting
- Godlynt humor

PÅ DEN ANDRE SIDEN: Fiendtlige uttrykk

- Kritikk
- Uttrykk for sinne
- Uttrykk for at en er såret av partneren
- Uttrykk for at en er skuffet over partneren
- Humor som rammer partneren

Vanlige fallgruber

- At man tar hverandre for gitt.
- At man ikke bruker nok tid på parforholdet.
- At man ikke sier ifra når det er noe man reagerer på.
- At man slutter å gi oppmerksomhet i form av ord, blikk, bekreftelse, kjærtegn, intimitet.
- At man blir for individualistisk og opptatt av seg selv.

- At man stivner i et mønster og forholdet oppleves som kjedelig.
- At man ikke støtter og oppmuntrer hverandre.
- Repeterende konflikter som man ikke kommer ut av.
- Kritikk.

var smartere å møte forholdet med klokskap enn motvilje. Lurere å se helheten enn bruddstykkene. Bedre med interesse enn kritikk.

Dette er enkle teknikker som alle kan få til, mener Anne Marie. I håndboken hennes står det blant annet at når partneren din reagerer, er det ofte et tegn på at du har tråkket på en livsverdi hos ham eller henne. Ved å vise interesse kan du forstå hva denne er.

I boken henviser Anne Marie til den amerikanske psykologiforskeren John Gottman.

Han har studert flere tusen par over flere år. Gjennom opptak, intervju og fysiologiske tester har professoren undersøkt par med følgende spørsmål: *Hva skiller relasjonsbyggeren fra ødeleggeren?*

Svaret virket for enkelt til å være sant. Dermed gjorde den gode professor mye av jobben én gang til. Og kom til samme svar: Varig kjærleik handler ikke om dine egenskaper og evner som menneske, men om din oppførsel. Mønstrene var så ty-

delige at Gottman med 85 prosents sikkerhet kunne si om et forhold kom til å vare eller ei, kun ved å ha hørt paret diskutere et konfliktema i 15 minutter!

–Varig kjærleik er summen av hverdagens små elementer: Åpenhet, raushet, interesse, varme og nærvær, sier Anne Marie.

–Å være en kjærlighetsbygger handler ikke om å undertrykke uenigheter og forskjeller. Det handler om å leve med dem og finne en mening i forholdet. Kunsten er å leve med forskjellene og håndtere konsekvensene av dem med eleganse:

«Partneren min bruker lengre tid enn jeg liker, jeg savner effektivitet. Men han er som han er, og var ikke hans tålmodighet noe av det jeg falt for i sin tid?»

For å få overskudd til denne tankegangen, trenger du å se meningen i forholdet. Den ligger kanskje i felles verdier, humor, drømmer, interesser eller et livsprosjekt. ♦

hjemmet@egmonthm.no

IKKE GLEM...

- ♥♥ at man har en bevissthet om hvilket parforhold man ønsker å ha.
- ♥♥ at man setter rammer i forhold til hva man forventer, og hva man aksepterer.
- ♥♥ at det er en viss likhet i verdier, interesser og holdninger.
- ♥♥ at man våger å utfordre seg selv og forandre seg i takt med partneren.
- ♥♥ at man stadig trener på å bli bedre til å kommunisere og til å håndtere konflikter.
- ♥♥ at man er lojale mot hverandre.
- ♥♥ at man støtter og hjelper hverandre.
- ♥♥ at man vil hverandre vel.
- ♥♥ at man kjemper sammen og ikke mot hverandre.
- ♥♥ at man viser respekt og omsorg for hverandre.
- ♥♥ at man er tro mot hverandre.
- ♥♥ at man gir hverandre nærhet både fysisk og mentalt.
- ♥♥ at man avklarer juridiske forhold rundt økonomi, arv og eierforhold.

Slik bevarer du kjærligheten

- ♥ Ta ikke hverandre for gitt, sett av tid til å være kjærester.
- ♥ Snakk positivt og respektfullt om hverandre og til hverandre.
- ♥ Vær snille og rause med hverandre.
- ♥ Sett av tid til å snakke sammen hver dag.
- ♥ Si ja til hverandres invitasjon til felles aktiviteter, opplevelser og gjøremål.
- ♥ Spis måltider sammen og legg dere samtidig.
- ♥ Gi hjelp og støtte til hverandre når det trengs.
- ♥ Vis interesse for hva den andre er opptatt av.
- ♥ Velg ut hvilke kamper det er verdt å ta når dere opplever uoverensstemmelser.
- ♥ Tren på å takle konflikter som et team.
- ♥ Ha en åpen kommunikasjon og si ifra når det er noe du reagerer på.
- ♥ Snakk sammen når dere opplever noe som er vanskelig.
- ♥ Vær ærlige med hverandre.
- ♥ Gi hverandre trygghet og forutsigbarhet.
- ♥ Vær hverandres fortrolige venner.

Kjærlighetens verste fiender

- Utroskap
- Sjalousi og misunnelse
- Rusmisbruk og annen avhengighet