

Varig kjærlighet handler om vilje

Kjærlighetens kjemi

- Jeg har gjort utrolig mye dumt i kjærlighet, sier Anne Marie Fosse Teigen (46). Men da hun begynte å jobbe som familieterapeut, oppdaget hun at det var bedre å endre sitt syn på ektemannen enn mannen selv. Den innsikten er det nå blitt håndbok av. – Alle kan klare varig kjærlighet, mener hun.

Tekst: Julia Schreiner Benito

- Det starter med forelskelse – en tilstand nær psykisk sykdom, påpeker Anne Marie Fosse Teigen.

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.

- 15 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.

- 20 Men hun gjorde noe annet. Anne Marie er spesialist i klinisk psykologi, jobben som familieterapeut lærte henne at det var smartere å møte forholdet med klokskap enn motvilje. Lurere å se helheten enn bruddstykkene. Bedre med interesse enn kritikk. Enkle teknikker som alle kan få til, mener Anne Marie, som liker håndbøker. Dermed har hun skrevet håndboken «Varig kjærlighet.»

- 25 – Når partneren din reagerer, er det ofte et tegn på at du har tråkket på en livsverdi hos vedkommende. Ved å vise interesse, kan du forstå hva denne er.

Alle kan lære kjærlighet

- 30 I boken henviser Anne Marie til forskeren John Gottman fordi han utmerker seg. Ikke bare har den amerikanske psykologiprofessoren studert flere tusen par, han har også fulgt dem over mange år. Gjennom opptak, intervju og fysiologiske tester, har professoren undersøkt par med følgende spørsmål: hva skiller relasjonsbyggeren fra ødeleggeren?

- 35 Svaret virket for enkelt til å være sant. Dermed gjorde den gode professor mye av jobben en gang til. Og kom til samme svar: varig kjærlighet handler ikke om dine egenskaper og evner som menneske, men om din oppførsel. Mønstrene var så tydelige 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 konflikt-tema i 15 minutter!

- 40 – Varig kjærlighet er noe alle kan få til, den 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.

45 Da Gottman fulgte par over tid, viste det seg at 69 prosent av konfliktene aldri ble borte eller løst. De bunnet nemlig i grunnleggende forskjeller mellom partnerne. 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

50 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.

Familieterapeut Kari Holter legger til:

- Forholdene du selv har vokst opp under, spiller en vesentlig rolle for hvordan du knytter deg til din partner. Din livserfaring før en møter partneren har betydning fordi det preger hvordan vi tenker, føler og handler.
- 55

60 Her er noen av Gottmans viktigste punkter, hentet fra håndboken «Varig kjærlighet.»

På den gode siden:

Uttrykk for interesse

Dele informasjon

65 Vise omsorg

Vise medfølelse

Si hyggelige ting

Godlynt humor

70 *På den andre siden:*

Fiendtlige uttrykk

Kritikk

Uttrykk for sinne

Uttrykk for at en er såret

75 av partneren

Uttrykk for at en er skuffet over partneren

Humor som rammer partneren

80 Relasjoner uten «feil» finnes ikke og burde neppe være noe mål: mye frukt kan høstes gjennom konflikt. Men negative *mønstre* er noe annet.

Gottman fant at utspillene fra kategoriene ovenfor ikke har samme vekt.

Generelt er matematikken slik: for hvert negative utspill, må det fem positive til for å nøytralisere. Blant negative finnes fire typer som viser seg spesielt

85 skadelige:

Personkritikk: når du sier at det er partneren det er noe galt med, i stedet for situasjonen: «Jeg har ventet på deg i en evighet, hva er i veien med deg?»

90 Samlivsmesteren, derimot, avgrenser problemet «Jeg har ventet en evighet, hvorfor ringte du ikke?»

Selvforsvar: du møter kritikk med forsvar i stedet for innsikt.

«Så du kritiserer meg? Hva med nyttårshelgen i forfjor da du lot meg vente?»

En annen forsvarsstrategi er å ta offerrollen:

95 «Men jeg tenkte jo på deg hele tiden og ble sen fordi jeg ville finne en fin gave til deg...»

En samlivsmester tar ansvar: «Beklager, jeg glemt tiden.»

100 *Uttrykk for forakt og mangel på respekt:* selveste morderen i forholdet fordi det uttrykker at den som snakker er et bedre menneske. Den vanligste varianten er å karakterisere: «Din sløve drittstøvel! Nå har jeg stått her og ventet i over et kvarter, hva tenker du med?»

105 Samlivsmesteren kan bli både sint og sur, men viser sjeldent forakt. Hun klager/beskriver i stedet for å anklage: «Etter hvert frøs jeg så ille at tennene klapret.»

110 *Bygge mental mur:* når tegnene på interesse og nærhet mangler. Gode relasjoner krever tegn som «jaså», «hmm», «akkurat», blick eller nikk. Når du slutter med dette, bygger du en mental mur. Er det virkelig ille, stirrer du stivt på skotuppen din når partneren prater.

Pilarene i Gottmans vedlikeholdsråd:

115 *Oppdater kjærestekartet.* Kartet over din partners indre verden må oppdateres ved at du spør. Du vet om vedkommendes bakgrunn, interesser, venner og uvenner, tanker og preferanser. Du brukte mye tid på å dykke i dette da dere var forelsket. Men hva vet du nå? Gjør det til en vane å vise interesse: «Hvordan har dagen din vært?» «Hva drømmer du om?» «Hvordan går det med den saken på jobben?»

120 *Gi uttrykk for takknemlighet og beundring.* Det er ikke nok å verdsette partnerens gode egenskaper, en samlivsmester uttrykker dem også. Dessuten sier hun «takk» og «jeg beundrer din tålmodighet» og «du er så god når du gjør akkurat det». Kanskje føles det unaturlig, men sikkert er det en god øvelse. Det viktigste er *at* du uttrykker det, ikke hvordan. Noen foretrekker ord, andre handling.

130 *Gi imøtekommande svar på invitasjoner til kontakt.* Er å regne som rene innskudd i kjærlighetsbanken. Invitasjoner kan være alt fra språklige: «La oss ta en romantisk middag i kveld», til blick og berøring.

Familieterapeut Kari Holters beste tips for å bevare kjærligheten

- 135
- 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
- 140 • 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
- 145 • 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
- 150

Vanlige fallgruver:

- At man tar hverandre for gitt
- 155 • 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, bekræftelse, kjærtegn, intimitet
- At man blir for individualistisk og opptatt av seg selv
- At man stivner i et mønster og forholdet oppleves som kjedelig
- 160 • At man ikke støtter og oppmuntrer hverandre
- Repeterende konflikter som man ikke kommer ut av
- Kritikkk

165 Kjærlighetens verste fiender:

- Utroskap
- Sjalusi og misunnelse
- 170 • Rusmisbruk og annen avhengighet

Anne Marie Fosse Teigen

Utgir håndboken «Varig kjærleik» på Samlaget forlag.

Født 1966, er spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familiepsykologi.

Hun har tidligere utviklet samlivskurset "Bufferkurs for par".

175 Kommer fra Sauland i Telemark.

180

ALLE KAN KLARE VARIG KJÆRLIGHET: - Et varig forhold handler først og fremst om vilje, åpenhet, raushet og interesse for partneren, mener forfatter og terapeut Anne Marie Fosse Teigen.

185

DU TAR MED DEG DIN LIVSERFARING: - Din forhistorie preger deg som partner, sier familieterapeut Kari E. Holter.

190