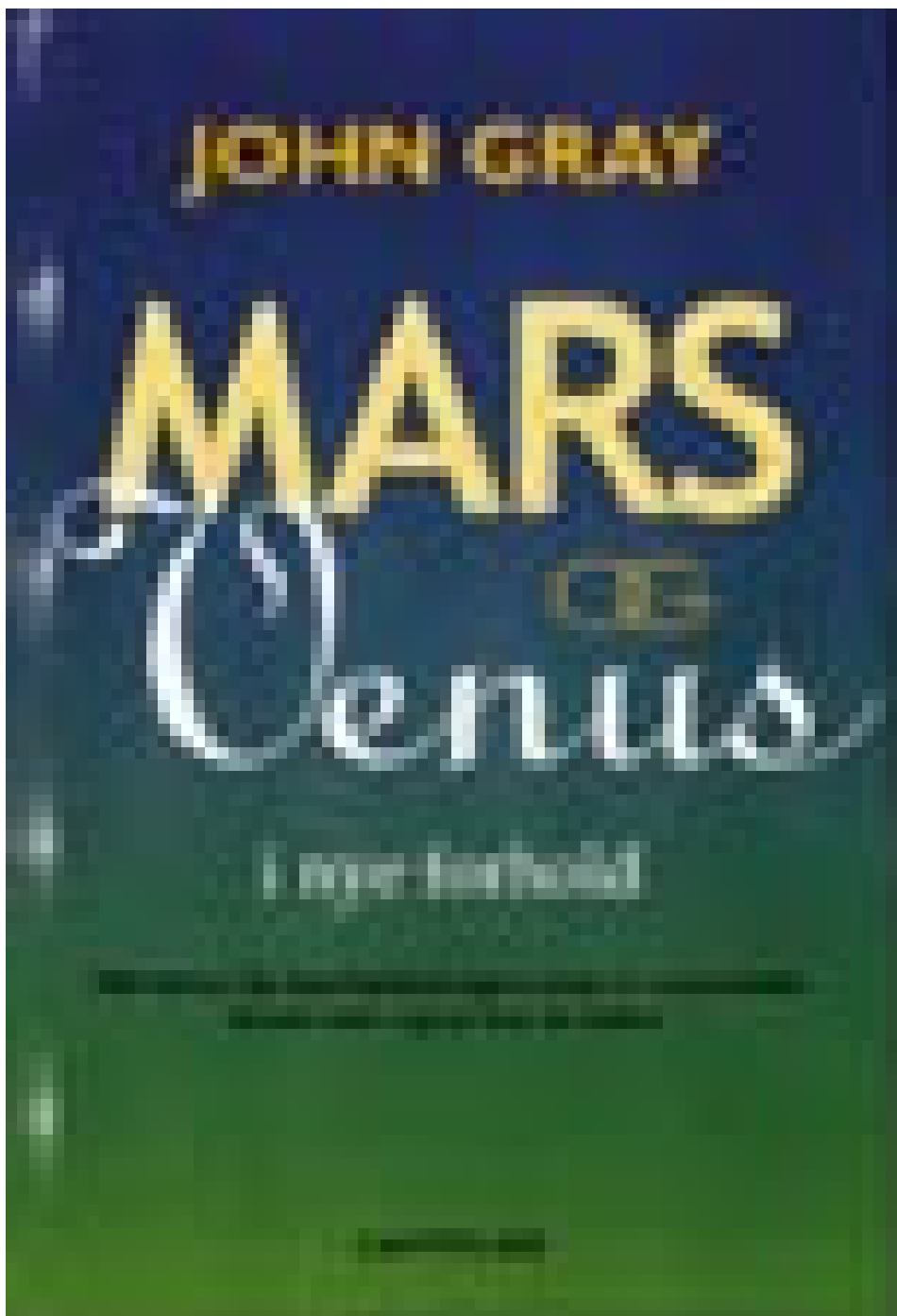

Gode råd til sårede sjeler

BOKOMTALER



Etter boksuksessen *Menn er fra Mars, kvinner er fra Venus* har den amerikanske psykoterapeuten og familierådgiveren John Gray skrevet flere bøker om hvordan kjønnsforskjeller kan forhindre kommunikasjonen og samspillet i parforhold. Den nye, norske bokoversettelsen *Mars og Venus i nye forhold* omhandler prosessene som kvinner og menn må gå igjennom før de kan etablere nye, varige forhold etter opprivende samlivsbrudd.

Forfatteren vektlegger helingsprosessen etter bruddet, der målet er å forsone seg med tapssmerten og de vonde minnene. Bearbeidelsen må skje trinnvis og avhenger av viljen til selverkjennelse. Det gis konkrete råd for å håndtere sorgprosessen og restitusjonsfasen etter et brudd, blant annet gjennom

støttegrupper og rådgivere. Hastverk er lastverk, mener forfatteren, som fraråder forhastede, tette relasjoner straks etter et samlivsbrudd. For å lykkes i et nytt, varig forhold, må helingsprosessen være fullført, råder han.

Bokens sentrale budskap er å frigjøre seg fra uheldige tilknytninger og destruktive emosjonelle mønstre, uten at man brenner broene til fortiden. «Det beste tidspunktet for å engasjere seg igjen, er når du føler at du ikke behøver det,» skriver John Gray. Dette tyder på at de følelsesmessige sårene er leget, mener han.

Bokens første del omhandler reaksjoner som er felles for kvinner og menn. Den andre delen, *Å begynne på nytt på Venus*, henvender seg til kvinner, mens den tredje delen, *Å begynne på nytt på Mars*, er myntet på menn. Gray skriver varmt og levende med en gjennomgripende optimisme. Han er sikker på at fortidens sår kan leges og at denne erfaringen kan bane vei for fornyet personlig vekst. Han har nesten 30 års erfaring med kommunikasjonsteori og rådgivning. At han selv har opplevd en skilsmisse, er med på å gi boken troverdighet. John Gray henvender seg til alle aldersgrupper. At han drøfter forholdet mellom enslige foreldre og barn, styrker bokens appell til yngre lesere. En innvending mot boken er at flere av poengene repeteres så ofte at de 330 sidene iblant medfører en gjespende lesing.

TomSundar

Tidsskriftet

Publisert: 20. april 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. februar 2026.