



# Kærlighed oppefra: Alt, hvad jeg altid ønskede at vide om kærlighed ...

Publiceret 22/08/2021 i [Liv & Mennesker/Kærlighed & sex](#) af [Steen Blendstrup](#)

Print

**KÆRLIGHED & PARFORHOLD // ANMELDELSE** – Psykologen Mette Holms bog *Kærlighed oppefra* kunne godt beskrives som ”alt, hvad jeg altid ønskede at vide om kærlighed, men var bange for at spørge om”. Hun har godt fat i teorien, formidler godt og giver det så sine egne navne (OPPE-metoden, deraf titlen). Hendes store fortjeneste er, at hun ikke påstår, det er let. Det er måske enkelt, men det kræver arbejde at nå derhen.

Kan du så forstå det!

Man sidder som læser let med fornemmelsen, at Mette Holm gentager alting fire gange i *Kærlighed oppefra*. Det gør hun faktisk også, og hun fremhæver endda, at hun gør det.

Det er bogens metode at hamre budskabet fast. Måske en smule forskellige fra gang til gang i håb om, at det er den *trigger*, der åbner til læserens erkendelse. Når vi åbner til kærlighedssåret, som Mette Holm kalder det, har vi mulighed for at anskue det, se dets årsager og – med hendes Oppe-metode– vælge ”skaberrollen” frem for ”offerrollen”.

Det sidste som et skridt på vejen til bedre at kunne være i kærlighed, give kærlighed og opleve kærlighed.

## Egenterapi i bogform

Det springende punkt er selvfølgelig, om du nu kan spare timerne hos terapeuten og nøjes med at købe *Kærlighed oppefra*. Her er svaret nej: det er ikke nok at købe bogen. Det er heller ikke nok at læse bogen. Du bliver nødt til at udføre det arbejde, som *Kærlighed oppefra* lægger op til, for at udvikle dig mod et mere kærligt liv.

Og selv ikke i det tilfælde vil jeg umiddelbart mene, at psykoterapeuter, sexologer, parterapeuter, psykologer og andre gode guides bliver arbejdsløse.

Mette Holm forsøger hele tiden pædagogisk at være denne fastholdende stemme, der minder os om at tjekke de indsigter, vi kom frem til i sidste kapitel

Som Mette Holm også gør opmærksom på, så er de fleste menneskers foretrukne metode i kærlighedsrelationer at manipulere sig til det, de gerne vil have. Derfor er det også oplagt, at vi også manipulerer med os selv. Det er jo det, vi er vant til – vores *modus operandi* – men det fører bare ikke til forandring.

## Med Mette Holm i hånden

Det er derfor, det er godt at have en udenforstående til at holde os fast på de erkendelser, vi når frem til. Og på at tage konsekvensen af de indsigter, vi når frem til. Mette Holm forsøger hele tiden pædagogisk at være denne fastholdende stemme, der minder os om at tjekke de indsigter, vi kom frem til i sidste kapitel.



METTE HOLM ER IKKE BANGE FOR AT BRUGE AF SIG SELV I *KÆRLIGHED OPPEFRA* – F.EKS. AT HUN PÅ GRUND AF SIT KÆRLIGHEDSSÅR HAR LAGT EN DÆMPER PÅ SIG SELV FOR IKKE AT VÆRE FYLDE FOR MEGET. NUVEL, DET ER HUN IKKE BANGE FOR MERE.

Men i sidste ende er det læseren selv, der skal holde fast. Efter al sandsynlighed vil læseren også skulle vende tilbage til *Kærlighed oppefra* en gang eller fire for at tjekke sine notater. Måske også for at korrigere. Vores erindring og vores tolkning af erindringen kan ændre sig over tid.

Når det er sagt, så er Mette Holms *Kærlighed oppefra* en fin syntese af terapeutiske indsigter og metoder. Der er et par huskereglere, når vi pludselig falder tilbage i gamle/dårlige vaner. Det er til at håndtere, hvis vi virkelig vil og vil gøre arbejdet (men det har jeg måske nævnt).

## Kærlighedens vildveje

Mette Holm har – som terapeuter har for vane – valgt at bruge sine egne termer i *Kærlighed oppefra*. På den måde er der sammenhæng, og det er let for den nysgerrige læser at følge med i, hvordan det ene hænger sammen med det andet. Men det er ikke i sig selv nyt.

Hun insisterer på sin definition af kærlighed som VNÅ = Varm, Nysgerrig, Åben. Hvis du tog udgangspunkt i Robert Sternbergs definition, Lidenskab, Intimitet og Engagement, ville pengene ikke komme til at passe i systemet.

**Man fristes til at spørge, hvordan partneren (uanset køn) skal være i stand til at gennemgå samme transformation *uden* at have gjort arbejdet**

Og så træffer Mette Holm et valg. Hun mener, at vi *kan* hele vores kærlighedssår selv. Hvor Jytte Vikkelsøe i sin *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte* netop gør sig til talskvinde for, at det er i mødet med en partner, der repræsenterer vores skygge, vi bliver i stand til at se og forløse vores traumer.

## Du kan ikke lave om på andre mennesker, men ...

Faktisk er Mette Holm så positiv i sin tilgang, at hun lover, at *Kærlighed oppefra* er ”metoden til at skabe det parforhold, du længes efter”. Som hun siger, så er der langt større chance for succes ved at foregå med et godt eksempel end ved at påpege andres fejl.

Den kvinde – og lad os nu bare antage det i en påfaldende lyserød bog – der har gjort der hårde arbejde med selvudviklingen. Som har fundet sit kærlighedssår. Som har gennemskuet, hvordan det har påvirket hele hendes liv og alle hendes kærlighedsrelationer. Og som nu gennem arbejdet i *Kærlighed oppefra* ændrer sin indstilling og sine handlinger (Oppe-metode) – hun kan ændre sit parforhold.

Men man fristes til at spørge, hvordan partneren (uanset køn) skal være i stand til at gennemgå samme transformation *uden* at have gjort arbejdet.

**Når du går opad i energien, vil andre over tid følge med, og dem, der ikke gør, får du svært ved at vente på**

Selvfølgelig smitter eksemplet og ansporer til lige gengældelse (det reciprokke princip). Når vi ikke møder kritik med kritik, men med forståelse og rummelighed, så bliver der nok hen ad vejen mindre kritik. Indtil der kun er forståelse og rummelighed tilbage.

## Happy end eller ej

Mette Holm forfalder dog ikke til Hollywood-drømme og løfter om, at alle lever lykkeligt til deres dages ende. *Kærlighed oppefra* handler nemlig først og fremmest om vores forhold til os selv. Om at give os selv VNÅ. Og når vi gør det, så kender vi naturligvis også vores grænse.

”... når du går opad i energien, vil andre over tid følge med, og dem, der ikke gør, får du svært ved at vente på ...”

Derfor er det også hendes konklusion, at hvis ikke vores eksempel smitter af, så kan enden på udviklingsrejsen være, at parforholdet må afsluttes. Så er det bare en sejr, fordi vi ikke hænger fast i gamle mønstre, hvor vi holder fast i en partner, fordi vi desperat ønsker, at vedkommende skal ”redde” os.

**Vores forældre kan bære på generationers nedarvede sår.  
Det kan kun gavne os selv at møde dem med kærlighed  
(oppefra) og tilgivelse**

Mette Holm har en fin pointe i, at vores forhold ofte ender i afhængighed. Vi kender alle til afhængighed af alkohol eller stoffer, men hun påpeger, at vi også kan blive afhængige af skænderier. Af dramaet, hvor forholdets to parter kæmper om at være det største offer og dermed gøre sig mest fortjent til den andens omsorg.

Det gælder i øvrigt også den, der er afhængig af at redde og ”fikse” partneren.

## Kærlighed som single

Mette Holms udgangspunkt, at vi kan hele vores egne kærlighedssår, indebærer, at *Kærligheden oppefra* også kan anvendes af singler – med henblik på at opnå sunde kærlighedsrelationer i fremtiden. Og i øvrigt ikke kun med en partner, men også med andre nære relationer.

Det kan f.eks. forbedre forholdet til vores forældre. Kærlighedssåret er som regel opstået netop i barndommen i forhold til dem. Mette Holm advarer om, at vi ikke skal forvente, at vi kan konfrontere vores forældre med vores traumer og få en undskyldning og forståelse for vores smerte.

Vores forældre kan bære på generationers nedarvede sår. Det kan kun gavne os selv at møde dem med kærlighed (oppefra) og tilgivelse – frem for at gennemspille gamle konflikter igen og igen.

## Den interessante opgave er selvfølgelig at finde en maskulin indfaldsvinkel til den indsigt

På den anden side ... hvis din (voksne) søn eller datter en dag står og fortæller, hvordan han eller hun oplevede et svigt i barndommen, så kan du jo overveje, hvad det koster dig at give ham/hende ret. Det er jo altid sandt, at det var det, dit barn *oplevede*. Men det er et sidespring.

Fra singlens synsvinkel er det måske lige så interessant, at du bliver mere attraktiv, når du har helet fortidens sår. Fordi du giver dig selv den VNÅ, du har brug for. ”Når du går opad i energi, vil mange gerne følge med”, som citeret ovenfor.

## Lyserød kærlighed

På bagsiden af *Kærlighed oppefra* nævner Mette Holm, at hun [dagligt er i kontakt](#) med 80.000 kvinder ”og efterhånden flere og flere mænd”.



UDEN AT GÅ ALT FOR MEGET IND I KØNSPOLITIK MÅ MAN NOK KONSTATERE, AT COVERET PÅ PSYKOLOG METTE HOLMS NYE BOG, *KÆRLIGHED OPPEFRA* ER MEGET ... LYSERØDT

Man kan ikke bebrejde hende (eller forlaget), at de tænker kommercielt og vælger at placere *Kærlighed oppefra* i et lyserødt univers, ligesom Mette Holm ret konsekvent taler til en kvindelig læser. Ingen tvivl om, hvem publikum er.

Men det understreger, at mænd er svære at nå, når det drejer sig om selvudvikling og arbejdet med kærlighedsrelationen/parforholdet. De psykologiske teorier og metoder er ikke forskellige. Drengene får lige så mange kærlighedssår som piger og går i samme grad ind i rollen som offer eller redder (eller krænker) – alt sammen for at manipulere sig til kærlighed.

## Væk fra kogepladen

Den interessante opgave er selvfølgelig at finde en maskulin indfaldsvinkel til den indsigt. For hvis det kun er kvinderne, der tager *Kærlighed oppefra* til sig og prøver at ”gå opad i energi” for at inspirere deres partnere ... kommer de så ikke til at redde dem? Eller gå fra dem?

Mette Holm bruger igen og igen billedet af følelserne som en kogeplade. Eller rettere sagt: de smertefulde følelser. Og vi ved jo alle sammen, at når vi brænder fingrene på kogepladen, så gælder det om at flytte fingrene. Når vi mærker smerten, er det tid til at flytte os – mentalt. Og vel at mærke lære af det.

Hvad skal mænd gøre, når de brænder nallerne?

---

[LÆS FLERE ARTIKLER AF STEEN BLENDSTRUP OM SEX OG KÆRLIGHED HER](#)

---

***Kærlighed oppefra*, forlaget Muusmann, 200 sider, 249,95 kr.**

---

*PR-fotos, Peter Nørby*

- STEEN BLENDSTRUP
- SENESTE ARTIKLER

Steen Blendstrup er freelancejournalist og sexolog. Inden for journalistikken fylder kulturen meget – også i specielle tekstopgaver som manuskript til en reklamefilm for Skønheden og Udyret på Det Ny Teater. Det med sexologien kan du læse mere om på [www.flirtmedlivet.dk](http://www.flirtmedlivet.dk).