



Mette Holm

*Kærlighed oppefra*

201 sider

Muusmann

En bog med mange fine hensigter sætninger og konkrete bestræbelser på at få budskabet ud. Og budskabet skulle altså være at få et godt parforhold, og at kærligheden kommer indefra, og når den side er på plads, så skulle der være en chance, hvis man finder det gode frem i sig selv.

Forfatteren har helgarderet sig og fortæller, at bogen både er henvendt til singler, folk der har været i et forhold i mange år, hvis man lige er blevet skilt, og også hvis man er i et forhold, man ikke lige synes er sagen.

Altså alle der vil noget som helst med kærligheden.

Meget er blevet sagt før, og nu forsøger Mette Holm så at komme rundt i kærlighedens trækasserier én gang til. Og det er tydeligt, hun har gjort sig umage for at skabe et rum og et sprog, som folk forstår *ved at tage dig i hånden og guide dig gennem det næste trin*, som hun skriver i forordet.

Udmærkede intentioner, og hun skriver også, at ***denne bog er en kærlighed og konkret guide til, hvordan du gør. Fra mit hjerte til dit.***

Jo tak, og hun fortæller også, at *alt, hvad du lærer i denne bog er kærligt og ikke handler om at placere skyld nogen steder, hverken hos mor eller far eller andre, der har påført os kærlighedssår i fortiden.*□

*Jeg skriver det her for at understrege, at det, jeg vil lære dig med denne bog IKKE handler om at pege fingre af nogen.*□

Udmærket, det håber vi da heller ikke, og hvorfor så nævne det, skal vi så komme igang.

Hun mener, at al smerte opstår, når man ikke formår at være varm, nysgerrig og åben i forhold til det, der er i og omkring en.

Altså at være i nuet. Mange vil jo nok stejle over sådan en sætning og mene, at man bestemt er både nysgerrig og åben.

Vi vil antage, at Mette mener, det handler om at TURDE være til stede i en eventuel konflikt og dialog, hvor ubehagelig den end kan være. Hvorfor så ikke skrive det direkte.

Mette er god til at fortælle, at dette er en både dyb og ærlig bog. *Jeg har selv arbejdet i dybden med det, jeg nu giver videre til dig.*

Og så fortæller Mette om sin egen barndoms svære betingelser for kærligheden. Om de uregulerede følelser i familien, og altså meget, man ikke talte om i dybden. Det var en betændt barndom, hvor man ikke rigtigt vidste, hvornår farmand blev vred, og hvornår verden i det hele taget væltede.

Lillebroderen skulle til talepædagog, og hele familien skulle til samtale med en skolepsykolog. Det gjorde så udslaget for Mettes videre forløb. Læs selv videre i bogen hvorfor. Kort fortalt her kan vi fortælle, at hun fik så stort et chok, der nærmest afgjorde hendes videre færd.

Der på mange måder gode formuleringer og mange udmærkede statements, som man kan bruge som diskussionsoplæg og til overvejelser. Men mange steder er der lidt for meget dikterende stil a la: ***Prøv at gå ind i en kærlig energi, når du skal igang med arbejdet.*** Hvad er kærlig energi? Hvordan tryller man lige den frem?

*Du skal være varm, nysgerrig og åben i stedet for at være lukket, bebrejdende og ligeglad.*

Her kunne man fristes til at spørge forfatteren, hvorfor hun går ud fra, at vi er lukkede, bebrejdende og ligeglade. Og efter den berømte "Jeg er, du er"-sætning af gestaltterapeuten Frits Perls mener hun:

*Prøv at lade sætningen synke ind. Du kan allerede høre, at hvis du åbner for kærlighed, for nysgerrighed og varme fra dig til dig, så vil du blive mere nysgerrig og åben overfor andre, for så er du et sted, hvor du er i stand til at give VNÅ (Varme, nysgerrighed og åbenhed, red.) til andre.*

Kan man mærke det? Er det nu så enkelt, at man kan mærke det ved at læse en sætning?

Eller: ***Jeg laver gerne ting til koder, for hjernen kan godt lide, vi samler ting.***

Det kommer vel an på, hvem man er. Nogle hader ting og gør alt for at ville skille sig af med dem for ikke at blive afhængig. Senere på samme side tager Mette da også forbehold over for det og skriver, at måske er man til koder, måske er man ikke.

***Du har nu metoden til at skabe det forhold, du længes efter.***

Fint, så gør vi det, og så får vi det dejligste parforhold.....

Vi synes, der er lidt for meget indforståethed og en anelse både bedrevenhed og arrogance i nogle af Mette Holms kommentarer og udsagn. Ikke at de ikke er berettigede, hvis man ser bort fra det, og vi er også sikre på, at de vil kunne få folk til at tænke sig om. Og gå lidt mere forsigtigt til parforhold end måske før.

Men man skal være indstillet på, at Mette tager os temmelig meget i skole:

***Det er vigtigt, du har forstået den viden, jeg har forsøgt at give dig.***

***Her skal du virkelig reflektere, du skal gå dybt, og du skal mærke.***

***Jeg vil gerne bede dig læse de to kapitler igen, så du er sikker på, at du har forstået det og taget det ind.***

Hvorfor denne leg med, at læseren er fatsvag?

Så er der lidt om dulme-modellen, hvor vi ofte dulmer smerten med afhængighed i forskellige forklædninger som sex, shopping, spil, whatever. Her mener Mette, at energien i det hele er problemet. Ikke hvad man dulmer med, men energien. Og her bliver det rigtig interessant, for nu kommer en række eksempler på, hvordan vi kan reagere, når der virkelig er smerte i ens indre. Også ting man vitterligt ikke lige tænker over til daglig såsom drama, sladder, skænderi, frakobling, surhed, muthed, misforståethed og at please. Altså hvis der er en følelse, man ikke har lyst til at mærke, så kan man gå ind i en anden følelse og på den måde dulme de ubehagelige følelser med andre energier, og her taler vi ikke om de konkrete ting, men om energien i det hele.

Bogen indeholder masser af plads og streger til selvrefleksion, altså noget man skal udholde selv, og kærlighedens udfordringer er også sat på formler og grafer, trekanter og cirkler om stærk/svag, ydre plan, indre plan, mig/min partner, bevidst/ubevidst, sundt mønster/såret mønster, de to smerteveje som offer og skabekraft, hvor det vil være smart at bruge sidstnævnte.

Bogen er et af de nyeste skud på stammen om, hvad der virker godt i kærlighed og parforhold, nu er det altså OPPE-teorien som Mette Holm har udviklet. Vi synes, bogen som helhed er meget teoretisk og meget forklarende og egner sig i sin tegne-fortælle-stil fint som underlæg til et foredrag, og måske skal man endda have været til et af Mettes mange foredrag, før bogen giver mening. Vi ledte efter indholdsfortegnelsen og blev temmeligt begejstrede, for vi vil vove den påstand, at man som udgangspunkt ganske fint vil kunne profitere af at læse blot de forskellige kapitlers overskrifter. De er nemlig gode.

***Du skal turde stå alene, for at I kan stå sammen.***

***Hold fast når livet giver lussinger.***

***Betræd nye stier.***

***Perfektion er ikke målet.***

***Tro er stærkere end vilje. Nyt mindset, ny virkelighed.***

Mange af disse statements i bogens oversigt giver anledning til at overveje, om ens tilgang til kærligheden er god eller kunne være anderledes.