

Personlig og ærlig fortælling om at søge kærligheden igen efter et stort og smerteligt tab

Mette Bording Nybo: Frygt ikke – elsk kun - Om at gribe livet efter et tab

"Vi er nødt til at skabe nye fortællinger om, hvad der er muligt for mennesker i sorg. Vi skal turde åbne os for livet og ikke være med til at begrænse hinanden." Sådan skriver Mette Bording Nybo i forordet til denne bog, hvor hun åbent og ærligt fortæller om at have modet og viljen til at søge ny kærlighed efter tabet af sin elskede mand.

Da Mette mistede sin mand Thomas efter 23 års sjælevenskab og kærlighedsforhold, mistede hun også sin fremtid og fortællingen om Den eneste ene. Men hun nægtede at tage enkerollen på sig med alle dens kulturelt indlejrede forventninger. I stedet kastede hun sig med det samme ud i at generobre magten over eget liv og genopfinde den kvinde, hun ønskede at være uden Thomas.

I bogen skildrer hun ærligt sin dannelsesrejse gennem de første to år efter Thomas' død og sit hårdnakkede forsøg på, midt i fortvivlelsen, at lade ny kærlighed give mening og fylde i det eksistentielle tomrum.

Hvordan afgør man, hvordan man elsker og ærer de mennesker, der er døde fra os? Må man som efterladt aktivt søge ny kærlighed, eller skal man vente på, at den selv finder én? Og hvad er egentlig børnenes bedste, når de har mistet en forælder, og den anden står tilbage i verden og skal tage hånd om sin egen og deres sorg?

Frygt ikke – elsk kun er en bog om at turde følge sin intuition og forholde sig nysgerrigt til kroppens signaler. Om at melde klart ud, hvad man har brug for. Om at lære sig selv at kende gennem mødet med den anden. Og om hvad kærligheden kan give os, hvis vi tør give den lov.

Mette Bording Nybo, f. 1974, arbejder som gymnasielærer. Hun er forfatter til bogen *Lev stærkt - dø smukt. En fortælling om at turde sige farvel* (Gads Forlag, 2020). Filmrettighederne til bogen optioneret, og den blev nomineret til Mofibo Awards 2021 for bedste lydbog i kategorien biografi og dokumentar.

Mette Bording Nybo:

Frygt ikke – elsk kun

223 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. d. 24. august 2021