

"Kom nærmere" handler om, hvordan selvbeskyttelsesstrategier er tilbøjelige til at skabe afstand til os selv, og dem vi paradoksalt nok ønsker tæt på os. Selvbeskyttelsesstrategierne opstår i første omgang med rette, når vores følelsesliv eller selv lider skade

Forfatteren er psykoterapeut og tidligere sognepræst og beskriver samt illustrerer, hvordan uhensigtsmæssige selvbeskyttelsesstrategier opstår og afvikles ud fra egne patientforløb og konkrete cases.

Bogen omhandler således, hvordan vi mere eller mindre ubevidst kommer til at spænde ben for os selv i kærligheden.

Det sker, fordi det at invitere et andet menneske ind i vores inderste også er forbundet med kontroltab og frygt for, at man ikke er god nok.

Bogen skildrer altså, hvordan svære følelser giver anledning til adfærd, som ikke altid er med til at forløse disse, men derimod bringer os selv fjernere fra os selv, og dem vi ønsker at være tætte med.

Bogens morale er overordnet, at jo mere vi beskytter os selv, mod at turde vise sårbarhed og stå ved at være dem vi er, jo mere fornægter vi af os selv, skubber den anden væk og besværliggør intimitet i relationer til trods for at ønske og ville det modsatte. Bogen opfordrer derfor til at stå ved sig selv, også når eller netop selvom man ikke lykkes med at leve op til egne eller andres idealer. Ilse Sand skriver endvidere: "for at kunne opleve et ægte møde i nuet kræver det, at begge tør være sig selv."

Det er hér, vores egne selvbeskyttelsesstrategier kan komme til at stå i vejen – eller vi kan komme til at bruge hinanden på en såkaldt forbrugende måde, hvor vi ikke er i kontakt med hinanden eller os selv.

Det giver nedsat livskvalitet og fattige relationer, hvis det er den eneste kontakform vi tilbyder. Eller hvis vi ikke er bevidste om forskellen.

Forfatteren beskriver i forlængelse heraf, hvad hun definerer som ægte kærlighed: "At føle sig elsket er netop at føle sig set og accepteret, helt som man er. At kunne elske er blandt andet at kunne se, rumme og acceptere både sig selv og andre".

Dette kræver et eftersyn af egne selvbeskyttelsesstrategier, hvor vi vælger at stå ved os selv og derved åbner op for nye muligheder i relationer, som gør det at opnå ægte kontakt og kærlighed mere enkelt og letopnåeligt.

Bogen tager ikke udgangspunkt i empiri, studier eller teorier, men forfatterens egne erfaringer og erkendelser som terapeut og præst, hvorfor der til tider kan savnes en tyngde. Bogen er svær at omsætte til andet end anekdotiske refleksioner og erkendelser.

Forfatteren advokerer da også for, at man går i terapi, hvis man har svært ved på egen hånd at identificere sine selvbeskyttelsesstrategier, eller hvis man har svært ved at få uhensigtsmæssige afviklet, hvilket bogen ikke er specielt behjælpelig med.

Jeg vil vurdere, at bogen primært henvender sig til dem, som ved meget lidt om, hvordan erfaringer og sårede følelser har betydning for, hvordan vi handler senere i livet.

Bogen er letlæselig og letfordøjelig, og skulle jeg beskrive den med ét ord ville det være pixiebog (omend for voksne), da den vil kunne forstås og læses af de fleste, men af samme grund ikke kommer op på et højere fagligt, akademisk eller anvendelsesmæssigt niveau.