

And the tears come streaming down your face

when you lose something you can't replace

when you love someone, but it goes to waste

could it be worse?

Lights will guide you home

and ignite your bones

and I will try to fix you

– Coldplay

Så er tonen slået an – i bogstavelig forstand. For hvis der er noget lyrik & musik kan, så er det at tilbyde en stemning, igangsætte følelser og indre billeder. At bevæge. For det bliver man fra begyndelse af denne fantastiske og gribende fortælling om kærlighed og tab.

Bogen er en stærk og uafrystelig beretning om en families helt særlige sorgforløb, deres kærlighed og sammenhold.

I maj 2019 mistede Mette Bording Nybo sin mand, Thomas Nybo – han blev 45 år. I bogen *Lev stærkt – dø smukt* tilbydes læseren en fortælling om sorgen, kærligheden, erkendelsen og bearbejdningen, som forfatteren – ja, hele familien oplevede den. Processen og projektet – at skrive en bog om alt dette – tog sin begyndelse 5 år tidligere, oprindeligt tænkt som et fælles projekt. Det endte med at blive Mettes projekt, og fordi familien i fællesskab turde tage sorgen på forskud og sige farvel, blev Mette og de tre sønner sat fri til at fortsætte livet – uden Thomas.

Thomas Nybo døde i en alt for ung alder af knoglemarvskræft. Men han gjorde en forskel i verden. De sidste år af hans liv gjorde han noget helt særligt for at hjælpe sin familie til at leve videre efter sin død – forberedte dem. Bogen indeholder løbende en række anvisninger og forberedelser:

Der kommer bremseskiver, som skal monteres på de nye hjul. Kasette skal monteres. Er købt – er forhåbentlig den rigtige. Dæk i Brugsen. Det dæk, der skal monteres på forhjulet (det nye hjul), hedder Maxxis Ikon.....

Thomas forberedte også sin egen død og begravelse. Han var med til at bearbejde den sorg, hans familie ville opleve ved at miste en meget vigtig person i deres liv. Han orkestrerede ”herregruppen” med sine tre drenge, hvor de snakkede om både fortid, nutid og fremtid. Blandt andet også, hvad Thomas skulle have med sig i kisten – en kiste, som Thomas havde fremstillet sammen med en nær kammerat. Alt sammen båret af en stor kærlighed og en stor ansvarlighed. Og en kærlighed til sin hustru som afsæt til sætte hende fri og gi’ hende lov til at finde kærligheden igen. Endda så resolut, at Mette tager vielsesringene af ved selve begravelsen og således – med Thomas’ velsignelse – sætter sig selv fri.

Det er en overvældende og stærk beretning – en dagbog, der berører Mette’s og Thomas’ første møder og det nære venskab, som udviklede sig til en stærk kærlighed, hvor de to bliver hinandens *soul mates*.

Bogen er bygget op i kapitler fra A til Å, hvor første kapitel hedder "**A**metystbryllup" og sidste kapitel hedder "**Å**benhed". Bogen veksler mellem fortid og nutid, uden nogen egentlig kronologi. Hvert kapitel er et nedslag i tid, som samlet bringer læseren henimod det uafvendelige – Thomas' død. Af og til med tårerne trillende ned af kinderne, men lige så tit med et smil på læben eller et boblende grin i maven.

Bogen kan varmt anbefales til alle, der ønsker at være med til at aftabuisere døden. Som Thomas skrev i sin tale til sin egen begravelse: "Jeg ønsker jer alle en dejlig dag – og et dejligt liv. Husk, at vi ikke gør livet op i de antal år, vi får i lotteriet, men i alle de ting, vi vælger at fylde det med."

Af Finn Luff, autoriseret psykolog og specialist i klinisk psykologi

