En frigørende kraft og nye muligheder

Af læge Lotte Hvas, dr.med., forfatter til ’Bogen om overgangsalderen’

Livet – ikke mindst kvindelivet - er fuldt af overgange: Overgange, der hver især kan betyde et farvel til noget velkendt og trygt, men også et goddag til nye muligheder. Overgange, der betyder at man kortvarigt kan miste fodfæstet og kontrollen, men som også indebærer et løfte om at noget kan blive anderledes.

Afslutningen af den fødedygtige alder er en vigtig overgang – nærmest en slags omvendt pubertet. At ikke længere menstruere og kunne blive gravid, er en milepæl og et symbol på at man er ved at blive ældre. I vores ungdomsdyrkende kultur kan det føles skræmmende, og sætter gang i eksistentielle spørgsmål som ”hvem er jeg nu, og hvordan ønsker jeg at min rolle skal være i livet fremover?” Ligheden med puberteten er påfaldende: alt fra behovet for at lege med hårfarven, til de store sporskifter, hvor man tager sit liv op til revision, lægger den gamle ’flinkeskole’ på hylden, og måske udlever en gammel drøm.

Normalt er det den biomedicinske fortælling, der er mest dominerende, når talen falder på overgangsalderen. Det er en fortælling, der indeholder løfter om helbredelse og lindring, fx ved hjælp af hormonbehandling, men det også en fortælling om at ’alt går nedadbakke’ som årene går. Mange føler sig utilpas i den historie, men der findes heldigvis også andre måder at se på overgangsalderen på – især hvis man kigger med de ’eksistentielle briller’. Selv om vi er påvirket af tanken om kroppen i forfald, og i nogle situationer har brug for medicinsk hjælp, så handler det *også* om at finde ud af at håndtere og mestre livet, som det nu er: man må ‘tage livet på sig på godt og ondt’ og acceptere ‘tingenes tilstand’.

Samtidig er der, især når overgangsalderen er overstået, for de fleste en erkendelse af, at det ikke var så slemt som forventet, og at afslutningen af et liv med menstruationer fører mange gode ting med sig: Udover at kvinder oplever det som en lettelse at blive af med bind, tamponer og prævention, så fortæller de mange kvinder jeg har mødt, som forsker, praktiserende læge og veninde, om de mange styrker der er ved at være kvinde midt i livet. Der sker en personlig udvikling, men på meget forskellig vis – nogle bliver mere tænksomme, andre bliver bedre til at sige deres mening. Kvinder fortæller om en følelse af at have mere overskud og mulighed for at bruge mere tid på sig selv. Egne interesser står helt centralt – dels en frihed for omsorgsopgaver, men også frihed fra at ligge så meget under for, hvad omgivelserne tænker. Der udvikles nye evner og færdigheder: Kvinder føler sig mere erfarne og kompetente, modne, uafhængige og bedre til at tage ansvar og prioritere.

Vi skal holde fast i fortællingen om de mange styrker kvinder har i midtlivet - det er det, der giver muligheden for at kompensere for de tab livet uvægerligt vil give os.
Målet må være at vi kan rumme de mange forskellige fortællinger, så vi hverken sygeliggør eller bagatelliserer overgangsalderen.

 (Teksten står på s 101-102 i Toril Bækmarks bog ”Overgang”)