

Förändringen svider, eller?

På engelska pratar man om klimakteriet som "The Change", förändringen. Det är ett föråldrat uttryck, men ändå på nåt sätt lämpligt: klimakteriet för ju med sig förändring - fysiskt, men också psykiskt och socialt. De flesta förändringar i livet – åtminstone de som går att förutspå – brukar vi människor förbereda oss på, på ett eller annat sätt. Det finns broschyrer, kurser, böcker och kompisstöd till det mesta: oberoende om du är en blivande tonåring, förälder eller pensionär (och allt där emellan – kanske du ska skaffa hund eller renovera ett hus, eller har ett barn som ska börja dagis, skola, tonåren?) – vi förbereder oss, så gott som det går. Ändå är förändringar oftast jobbiga, det vet vi också. Det går att läsa om det pratar vi om. Vi är inte ensamma.

Men klimakteriet, då? Det är väl inte så mycket som händer, i alla fall pratas det mest om ampra tanter som har för varmt i tid och otid. Det är kanske aktuellt nån gång där lite före pensioneringen, kan man tycka. Men riktigt så enkelt är det inte... för det börjar bli aktuellt för de flesta nån gång efter 40 (för vissa även tidigare) med förklimakteriet eller perimenopausen: man kanske knappt har hunnit börja identifiera sig (eller kanske: nyligen blivit identifierad av *nån annan*) som tant förrän det är dags. Och det kanske inte alls handlar om att svettas, utan den där mystiska ledvärken som man suckat åt, eftersom krämporna smyger sig på efter 40 – det kanske är ett tecken. Torra ögon, kanske ett annat. I alla fall brukar många känna igen sig i att dejourera mellan kl. 02-04 på nätterna för att lösa världsproblem – eller ja, lida av förklimakteriesymptom, då. Men de flesta lider i tystnad, eller viskar högst lite med nån i lämplig ålder "alltså, vad handlar det här om?" eller "jag vet vad det är du pratar om".

Har man lite otur med tajmingen kanske man samtidigt har både hormonstinna tonåringar och hormon-abstinenta tanter under samma tak, för många har hunnit vara föräldrar i flera år, eller på annat håll fått sköta om små och större människors – men kanske just främst andra människors – behov. Villan, Volvon och vovven också. Kring 40 kanske man kommer på att vi faktiskt bara lever en gång, har man tur börjar man ha på klart vad man ska bli då man blir stor, eller vad man vill ha på sin bucket-list. Självbilden kanske justerats med åren och revideras med jämna mellanrum, och nu är det dags igen. Det brukar bli både lättare och viktigare att sätta gränser: detta ställer jag (inte) upp på mera, detta är viktigt för *mig*. Det kanske till en del har att göra med livserfarenhet också, men när vi inte mera badar i hormoner som har att göra med vårdande och omhändertagande – ja då blir vi "ampra tanter" som också tänker på oss själva ibland. Det kan vara jobbigt för den närmaste omgivningen, som alltid med förändring, men det kan ändå vara helt hälsosamt för alla inblandade.

Hoppfullhet kan med ett ord beskrivas som möjlighet - och förändringen kanske svider, men förändringens tid kan också bli möjlighetens tid. När tiden för girl-power är förbi, är det kanske dags att anamma tant-power? Eller kanske är tant töntigt och föråldrat det också? Män lär ju åldras som vin, och bara bli bättre och fylligare med åren. Vi behöver en revolution som hyllar kvinnor: inte bara de unga, energiska och skiniga utan också de äldre, kloka – kanske lite slattriga, kanske starkare än de nånsin varit. Klimakteriet är inte ett tecken på att man har passerat sitt bäst före-datum som kvinna. Förklimakteriet är kanske närmare än du tror.

Det lönar sig att utrusta sig med tillräcklig kunskap för att navigera sig igenom förändringen, men det krävs också drivkraft, och en känsla av att man inte är ensam: det kanske krävs en revolution, en medveten satsning på öppenhet och delande av kunskap, tankar, känslor och fungerande vardagsknep. Förändringarna kan vara förvirrande och mer eller mindre jobbiga, men visst kan de också föra med sig positiva effekter som man välkomnar (och gärna också får dela med sig av). Det lär vara både populärt och hälsofrämjande med vinterbad i klimakterietider, till exempel. Och som en klok kollega glatt kunde berätta – man sparar på elräkningen då man har varmt hela tiden.