

Oh yes, tænkte jeg straks, da jeg så titlen på Renée Toft Simonsens nye bog *Jeg er f*cking hot*. Endelig en kærdkommen understregning af, at den potentielt tabubelagte, skamfulde og ensomme overgangsalder faktisk er en mulighed for at folde sig ud som HOT, lige præcis som jeg/vi er – lige nul! Ikke som vi engang var eller synes, vi burde være.

I bogens version ses overgangsalderen som en eksistentiel krise og mulighed, som kan bruges til at rydde op i gamle normer om, hvem vi vil og skal være. En opfordring til at vi inkluderer sårbarheden, visdommen, styrken, legen på en anden måde, end det måske før har været muligt pga. indre og ydre krav og forventninger.

Netop fordi overgangsalderen er så konkret og tydelig for mange kvinder, bliver den uomgængelig, fuldt synlig og tilbyder os et valg.

"Virkeligheden er, som den er. Overgangsalderens gave er, at jeg ikke længere kan lade som om. Jeg kan ikke længere skjule mig, forsøge at være perfekt, for min krop har fået sit eget liv, og det er umuligt, at andre ikke ser mig svede. På en eller anden mærkelig måde er det faktisk en lettelse, fordi jeg dagligt er nødt til at sige til mig selv, at jeg har lov til at være sådan, som jeg er. Jeg fortjener at blive elsket, også selvom jeg ikke er perfekt, og der er ikke spor i vejen med, at jeg sveder alt for meget i upassende situationer." (Fra kapitlet Perfektionismens hamsterhjul s. 129)

Overgangsalderen er en gave – tænk engang, hvis flere af de eksistentielle kriser, vi møder i livet, kan blive brugt som en gave til at vække os og inkludere mere, end vi kunne før.

Vil vi vælge den skamfulde, mangelbaserede definition af os selv, eller vil vi bruge den faktiske virkelighed som en udviklingsmulighed til at finde bevidsthed og ny retning? Spørgsmålet i sig selv kan bruges af både mænd og kvinder i mange af livets faser, og Renée Toft Simonsen beskriver bogen igennem, hvordan hun selv stiller det vigtige spørgsmål og finder vejen til sine egne svar.

Uanset hvilken type psykolog, du er, vil du møde fucking hotte kvinder både privat og professionelt (håber jeg). Disse kvinder og deres omgivelser har brug for støtte til at se den mulige gave i denne livsfase – og til at blive set på på en kærlig og klar måde.

Uanset dit køn går du måske selv gennem faser, hvor du har brug for at integrere en umiddelbar uønsket virkelighed i dit liv og vil da kunne bruge bogens pointer som inspiration og vejledning.

Bogen er både en personlig fortælling og samtidig fletter forfatteren både Kant, Heidegger, Brinkmann og andre akademiske stemmer relevant ind i fortællingerne. Endda diskuterer hun også vores kulturelle utilpashed ved kvindens biologi og feminine kraft – stærke pointer.

Hun giver også valide bud på de psykologiske og biologiske forandringer, som denne alder byder på. Jeg havde selv stor glæde af at læse den loyale fremlæggelse af de medicinske muligheder for at dæmpe symptomerne samt grundige overvejelser ift. hendes eget dilemma ift. at vælge medicin eller ej.

Min egen begejstring for bogen er både personlig og professionel. Jeg har i mange år selv været i overgangen fra fødedygtig, østrogenstruttende kvinde til denne ny fase, hvor jeg er på udforskning i (næsten) alt, hvad denne del af livet indebærer. Jeg kan genkende faserne i at fornægte, kæmpe imod, langsomt begynde at erkende og acceptere og til sidst til at byde den nye tid og forandringen velkommen som et nyt potentiale i mit kvindeliv. Da jeg læste bogen, var det med glædelig genkendelse af alt det skøre, skønne og mærkelige, og min situation blev derfor mindre ensom.

Professionelt arbejder jeg som organisationspsykolog og oplever mange arbejdsfællesskaber, hvor kulturen ikke er gearret til at håndtere den menneskelige sårbarhed, som overgangsalderen bare er ét eksempel på ud af mange. Sårbarheden og vores til tider turbulente følelsesliv har ikke gode kår i et performanceorienteret samfund og arbejdsliv. Jeg håber på, at bogen bidrager til en større forståelse og accept af særlig kvinders livsvilkår og kan gøre op med fordomsfulde arbejdskulturer. Måske kan mere viden om menneskets udviklingsfaser invitere til øget selvransagelse, accept, udvikling, slip af gamle mønstre og lethed i livets fortsatte færd – også i arbejdslivet.

Det er et faktum, at bogen er tyk – lad jer ikke skræmme! Den kan sagtens læses i bidder og udover lidt smågentagelser af forfatterens vågne nætter, vil jeg ikke undvære noget. Hvis øvelserne var struktureret i små kasser og med skarpere indholdsfortegnelse, ville den endnu lettere kunne bruges som opslagsbog og inspiration.

På vegne af mange os kvinder (og muligvis de mænd, som gerne vil forstå os): Tak for beskrivelserne og for at give denne livsfase en værdig overskrift: **f*cking hot!**

”Sårbarhed er at turde vise sig for andre, sådan som man er, med fejl og mangler, uden at forstille sig, uden måske på. Sårbarhed er at turde afgive alt det, man ønsker at være, og være det, man er.” Prolog, s. 9.

Af Nina Jensen, cand.psych., specialist i arbejds- og organisationspsykologi

