**Djup resa in i åldrandets domäner**

**Att möta sig själv och släppa taget om det som spelat ut sin roll är grundtemat i boken ”Fallfrukt och stjärnfall” av författaren och terapeuten Hannah Carin Noelius. Det är en naken och djupt personlig berättelse om en resa från en aktiv medelålder till det som kallas den tredje åldern och som i dagarna ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

– När jag säger att jag börjar bli gammal, vill de flesta trösta mig med att säga att jag ser så ung ut och att sextio år inte är någon ålder att tala om, berättar Hannah Carin Noelius som nu skrivit sin nionde bok. Att åldras utan att se äldre ut är en trend, menar hon. – Det är förstås både underbart och viktigt att värna om vår vitalitet, men jag tror att ett djupare skäl till att försöka skjuta upp åldrandet är rädslan för att förlora de invanda, och ibland framgångsrika, roller vi har haft, speciellt om vi kopplar de här yttre attributen till vårt självvärde, säger Hannah Carin. Dessutom kan känslan av meningslöshet lätt överskugga den fria tid som återstår om vi inte har ett existentiellt – eller andligt – perspektiv på livet, anser hon.

**Hemlig dagbok**
Hennes bok, ”Fallfrukt och stjärnfall” är som en hemlig, icke daterad dagbok där hon under några år fram till 60-årsdagen, bearbetar inträdet till den ”tredje åldern”, den speciella övergångsperiod då vi ”inte är lastgamla, men inte heller unga längre.” Hon reflekterar över det som förverkligats och vunnits av visdom, men också om förspilld tid och om drömmar och möjligheter som gått förlorade. – Jag har också valt att skriva öppet om min kropps förändring, om avtagande sexuell lust och om en överrumplande saknad av förälskelse och attraktion. Men också om passionens plats i mitt liv, eftersom den alltid varit min mest brännande fråga berättar Hannah Carin.

**Tvekan**
Att ”Fallfrukt och stjärnfall” skulle bli en bok var inte självklart från början. Hon tvekade länge, eftersom hon inte kunde se vart den var på väg – lika lite som hon såg vart vägen från ung till gammal, men ännu inte lastgammal, skulle leda henne. – Att skriva är att lyssna djupt till sig själv. På det sättet blir det också terapeutiskt. Och när jag skriver tillåter jag mig att vara ocensurerad och uppriktig med mig själv. Jag lär känna mig själv; både det olösta och det lösta i min person.

**Inre fokus**
De yttre betingelserna i livet får ingen uppmärksamhet i boken. I stället fokuserar Hannah Carin på den inre världen där tankar, känslor, frågor, tvivel och insikter får ta plats. – Under de här åren tillät jag mig själv att stanna i tomrummet efter fallande roller och det blev uppenbart för mig att jag faktiskt tycker om att bli äldre. Jag tycker om att mina livserfarenheter börjar sätta sina spår i mitt ansikte. Jag tycker om att slå av på takten. I min förlorade ambition har ro sakta sänkt sig över min själ. Och - när jakten på världslig framgång upphörde, började det väsentliga framträda.

De existentiella frågor om åldrandet som hon tar upp i boken, fick svar genom ett av hennes barnbarn som råkade ut för en svår olycka. – Precis som så många erfar, är det ofta när döden gör sig påmind som livets väsentligheter och vårt djupaste syfte uppenbarar sig. Så blev det också för mig, berättar hon.

**Tillförsikt**
Med boken hoppas Hannah Carin skapa tillförsikt inför den ibland smärtsamma process som vi alla ska gå igenom och där våra gamla roller långsamt skalas bort. – Jag hoppas på att texterna inspirerar till ett värdigt åldrande; ett åldrande som tillåter oss att släppa taget om det gamla, för att istället finna ett förhållningssätt – och ett sammanhang – där vi kan förkroppsliga vår samlade, erövrade livsvisdom och kärlek, avslutar Hannah Carin Noelius.

**Gabriella Lücke**