

ЭЛИЗАБЕТ ГИЛБЕРТ РЕКОМЕНДУЕТ:

«Я люблю эту книгу. Я восхищаюсь этой книгой.

Я хочу, чтобы каждый прочитал эту книгу. Она дерзкая, и это важно».

ДАРСИ ШТАЙНКЕ

ЖИЗНЬ На МЕНОПАУЗЕ



КАК
ВЫЖИТЬ
СРЕДИ
ПРИЛИВОВ
И БУРЬ

18+

 ПИТЕР®

Дарси Штайнке

**Жизнь на менопаузе. Как
выжить среди приливов и бурь.**

«Питер»

2019

УДК 618.173

ББК 57.12

Штайнке Д.

Жизнь на менопаузе. Как выжить среди приливов и бурь. /
Д. Штайнке — «Питер», 2019

ISBN 978-5-00116-472-2

Менопауза ждет каждую женщину, но об этом периоде слишком мало информации, а цифры статистики выглядят пугающе. Больше 60 % женщин набирают в весе. От приливов и озноба страдает каждая вторая, но к врачу, боясь осуждения, обратится только каждая третья... Автор книги Дарси Штайнке, известная американская журналистка и преподаватель Принстонского университета, после пятидесяти начала страдать приливами, бессонницей и депрессией. Когда она попыталась понять, что с ней происходит, столкнулась с молчанием: нет ни информации, ни поддержки. И это неудивительно, ведь менопауза в противовес менструации – символу фертильности и жизни – всегда рассматривалась как предвестник смерти. Тогда Дарси Штайнке проанализировала и откровенно описала свой опыт. Сплетая воедино личную историю с философией и научными данными, автор показывает, что в XXI веке менопауза – это лишь остановка на пути к новой жизни. Эта книга изменит ваше отношение к менопаузе, и вы обретете свободу. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 618.173

ББК 57.12

ISBN 978-5-00116-472-2

© Штайнке Д., 2019

© Питер, 2019

Содержание

Глава 1	8
Глава 2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дарси Штайнке

Жизнь на менопаузе. Как выжить среди приливов и бурь

Посвящается Джуди Хоттенсен

*Также и наши тела постоянно, не зная покоя,
Преображаются. Тем, что были мы, что мы сегодня, Завтра не
будем уже.*

Овидий

Тело не является вещью, оно является ситуацией.
Симона де Бовуар

*Если бы мне пришлось выбирать между двумя периодами жизни,
я, говоря по правде, не знаю, какому отдала бы предпочтение. Тому, когда
человек отказывается от эротического опыта, в узком его понимании,
и в то же время покидает туник, пусть и восхитительный, но места
в котором хватает лишь на двоих; тому, который продолжается и
теперь, бескрайний настолько, что и детство являлось его частью, и о
которым мы вынуждены позабыть, но лишь на время.*

Лу Андреас-Саломе

*Сокровенный свет, теплящийся в нас, продолжается и во мраке
животного мира чем-то неуловимо сладостным, таинственным и
болезненным.*

Жорж Батай

*Тогда животные, которых мы считали давно исчезнувшими,
Спустились с деревьев. Мы заново учились узнавать друг друга.*

Трэйси К. Смит

Права на издание получены по соглашению с Wylie Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.



Flash Count Diary

© 2019 by Darcey Steinke

© ООО Издательство "Питер", 2021

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021

© Перевела с английского Н. Болдырева

Глава 1

Ночь в огне

На часах 2:11. Я просыпаюсь и чувствую, как сердце рвется из груди, жар поднимается от живота и растекается по лицу, голова пылает. Я смотрю, как свет от лампы с розовым абажуром льется из соседского окна и замирает над нашим темным двором.

Через час я просыпаюсь снова. На этот раз от ауры¹, предшествующей приливу. Независимо от моего состояния и настроения, аура каждый раз дает сюрреалистичное ощущение дежавю или «жала в плоти», о котором говорил апостол Павел. В одно мгновение все вокруг замирает и теряет смысл. Как будто ткань моей реальности разрывает другая – темнее этой.

Аура, в отличие от приливов, проявляется не всегда. Но большинству самых разных женщин, с которыми я разговаривала², знакомы эти ощущения. «Хуже всего за минуту до прилива», – говорила мне одна. Другая описывала гнетущее затишье, которое предшествовало острому приступу тревоги: «Полное спокойствие, а за ним – всепоглощающий страх». Третья сравнивала ауру со свободным падением: «Внутри все обрывается, как от резкого толчка лифта, я чувствую приступ тошноты, странную слабость и, наконец, жар».

Я сбрасываю одеяло и ощущаю, как из пугающего спокойствия рождается пламя, как с внутренних органов оно перекидывается на мышцы и лижет кожу. Я бы кинулась прочь, но как сбежать из собственного тела? Каждый волосок – это тонкая электрическая спираль, раскаляющая голову.

Я знаю, что случится дальше, но не знаю, чего точно ожидать. Я вскакиваю с кровати, иду на кухню и залпом выпиваю стакан холодной воды. Хватаю из холодильника пакет мороженой кукурузы, прижимаю его к груди и замираю у окна. Ветер гоняет листву по двору. Я возвращаюсь в постель, но тепло, которое излучает тело мужа, сейчас представляет опасность. Комната дочери пуста, и я ложусь там, в окружении постеров независимых групп и фотографий ее школьных подруг. Теплое одеяло снова вызывает прилив. Мгновенное оцепенение или, как назвала его одна женщина, дурное предчувствие. Меня словно выбрасывает за пределы привычной реальности, я заперта внутри своего физического тела – узница собственных плоти и крови. Апостол Павел, возможно, страдавший эпилепсией, называл свои ауры «восхищением в рай»³. Не в клишированный заоблачный край с ангелочками, а в потусторонний мир во всем его подлинном и суровом величии. Я распахиваю окно. Жар наступает на тело, как атмосферный фронт. Я знаю, что клочок земли, на котором я нахожусь, в этот момент проходит по орбите чуть ближе к Солнцу, и воздух нагревается. Если на улице становится жарче даже на пару градусов, этого достаточно, чтобы запустить прилив.

Тело реагирует на малейшее колебание температуры, так же как во время беременности обостряется обоняние. В ресторане передо мной ставят тарелку горячего – в последний раз это была яичница, – и жар тут же охватывает живот, потом лицо. Входя в комнату, я не сразу замечаю замкнутость пространства, но в разгар беседы со студентом в кабинете или на лекции в аудитории вдруг подступает клаустрофобия. Я ищу глазами окно или дверь, паника нарастает, вокруг меня постепенно смыкаются тело, комната, здание. Огонь ползет вверх по нервным окончаниям, и я мечтаю сбежать из тела, вырваться из кожи, пробить потолок и подняться в небо.

¹ Аура – это болезненное состояние, предшествующее приступу болезни, например эпилепсии, мигрени. Проявляется по-разному: от звона в ушах до онемения. – *Примеч. пер.*

² В процессе работы над книгой автор опросила более сотни женщин. Интервью проводились по телефону, электронной почте и при личном общении.

³ То есть возвышение, восхождение. – *Примеч. пер.*

В следующий раз я просыпаюсь, когда за окном уже рассветает, жар в теле отступает. Я ворочаюсь, муж спрашивает, в чем дело. «Опять начинается», – говорю я, резко встаю, открываю кран на кухне, выпиваю холодной воды и отхожу к дивану. Окна распахнуты, но они выходят на кирпичную стену, и я чувствую себя в этой узкой комнате как в западне.

Передо мной на кофейном столике лежит дневник учета приливов – тетрадка с пестрой черно-белой обложкой. Сегодня было девять, не считая того, что подступил сейчас. Первый – за утренним кофе. Сердце сжалось, жаркая волна сошла вниз по рукам. Потом – на занятии. Я говорила о том, что пустоту как внутреннее состояние литературного персонажа нужно создавать художественными средствами точно так же, как злобу или страсть, и вдруг почувствовала укол отчаяния, а вслед за ним занялась огнем пояса. После лекций я пошла выпить с подругой. Она рассказывала о галлюцинациях мужа, а я чувствовала, как жар в животе отдается в груди и, как пар, клубится у лица. Дома приливы подкатывали, пока я мыла посуду и меняла наполнитель в кошачьем лотке. И, наконец, уже ложась в постель, я почувствовала, что халат словно приклеен к телу горячим клеем.

Теперь я снова пытаюсь уснуть. Уже совсем светло, я устраиваюсь на одеялах на полу у кровати – хочу быть рядом с мужем. Ложусь, вытягиваю ногу, прижимая икру к холодной древесине. Мне всегда приходится выбирать прохладу в ущерб комфорту, чтобы избежать прилива.

Я узнала, что приливы бывают яростными, неприятными, иногда даже величественными, но в них нет ничего забавного. Хотя по телевизору или в кино их показывают (если показывают вообще) как комедийную сценку, что-то вроде человека, поскользнувшегося на банановой кожуре. Помню, как в детстве я в полном замешательстве сбежала на кухню под взрыв закадрового смеха, когда Эдит Банкер внезапно покраснела и ошарашенно стала обмахиваться в одной из серий «Все в семье»⁴. Менопаузу часто показывают через призму мужского недоумения или отвращения. В «Миссис Даутфайр»⁵ есть сцена, в которой у Робина Уильямса загорается искусственная грудь и он тушит ее парой сковородных крышек. Грудь дымится, волосы взлохмачены, и тут он произносит: «Только первый день женщиной, и уже приливы!»

Китти Форман, героиня в климаксе из «Шоу 70-х»⁶, жалуется на жару и срывается на родных. В такие моменты ее муж Ред упоминает «чудовище, которое вселилось в вашу мать». Когда он находит в энциклопедии статью о менопаузе, то с ужасом восклицает: «Боже, не думал, что здесь будут картинки!»

О менопаузе есть немало шуток.

- Кто страшнее, щенок или разумная женщина в менопаузе?
- Щенок, потому что разумных женщин в менопаузе не существует.

* * *

- Что в десять раз хуже женщины в менопаузе?
- Две женщины в менопаузе.

* * *

- Почему у женщин в менопаузе не бывает месячных?

⁴ Популярный американский ситком 1971–1979 гг., затрагивающий серьезные темы – от расизма до изнасилований. – *Примеч. пер.*

⁵ Комедия 1993 г. Герой Робина Уильямса переодевается пожилой женщиной и устраивается домработницей к своей бывшей жене, чтобы чаще видеть детей. – *Примеч. пер.*

⁶ Американский сериал (1998–2006 гг.). – *Примеч. пер.*

– Потому что вся кровь уходит на варикоз.

Шутят над приливами и сами женщины. В Интернете можно купить значки с надписями: «Осторожно! Резкие перепады температуры» и «Эстроген на исходе. Не приближайтесь, опасно для жизни».

Юмор может стать спасением. Способом облегчить и преодолеть то, что иначе кажется невыносимым. Я могу это понять. Юмор, как в работах Сэмюэля Беккета, может показывать абсурдность жизни или самого существования в телесной оболочке. «Нет ничего смешнее несчастья, – написал он однажды. – Это самая комичная штука на свете»⁷.

Но смех над приливами совсем не жизнеутверждающий. Он натянутый и часто язвительный. Изменения в теле партнерши сбивают некоторых мужчин с толку. Они тоже переживают боль утраты, но их искренняя скорбь слишком часто переходит в мизогинию. Многие женщины боятся, что вместе с фертильностью теряют женственность. И сами не понимают, что стыдятся этого. Их захлестывает самоуничтожение, и появляется тот черный юмор, который скорее унижает, а не дарит облегчение.

Ни одна из женщин, с которыми я говорила, не считает приливы чем-то забавным. Но все они так же, как я, были поражены невероятной тяжестью ощущений.

– В три часа ночи на тебя вдруг обрушивается тонна раскаленных углей.

– Я испытываю приливы такой силы, что боюсь умереть от сердечного приступа.

– Сначала подкатывает страх. Резкий всполох пламени – и нервные окончания занимают ужасом.

– Это как внезапная паническая атака длиной в четыре минуты. Хочется стянуть одежду, бежать к вентилятору, распахнуть холодильник – что угодно, лишь бы остановить это.

В поисках спасения от жара и паники женщины бегут из дома. Одна рассказывает, что часто посреди ночи в беспамятстве выскакивает во двор и обмахивается полами пижамы. Другая надевает сарафан и стоит на ледяном полу гаража.

Я сама часто хватаю из морозилки пакеты горошка, теста, клубники и шлепаю их на лоб, грудь, живот. То, как я яростно несусь к холодильнику, вцепляюсь в продукты, валяюсь на диван и лежу с ломтем мороженой свинины на лбу, со стороны вполне может показаться смешным. Но прилив не сводится к комедийному скетчу. Пусть никто не хочет об этом говорить, но менопаузу сопровождает чувство утраты. Каждый прилив напоминает мне о моей материальной природе и скором уходе, заставляет четче осознать то, о чем совсем не хочется думать: я не бессмертна⁸. Эта мысль наводит ужас. И, если разобраться, дарит редкую возможность примириться с конечностью собственной жизни.

Я совершенно уверена, что приливы обесценивают незаслуженно. Если выйти за рамки шаблонного женоненавистничества, можно сказать, что они помогают перейти на следующий этап взрослой жизни. Во время ауры перед приливом я испытываю возвышенное чувство, это почти галлюцинация, что несколько не умаляет его силы: я скоро обрету знание, которым больше никто не обладает, – знание о границе между жизнью и смертью.

Я практически не нашла информации о духовной составляющей приливов ни в научной литературе, посвященной менопаузе, ни в книгах по саморазвитию. Обычно там говорится о том, как избавиться от приливов, а не о том, как понять их. Чаще всего советуют принимать премарин – препарат заместительной гормональной терапии, получаемый из мочи беременных лошадей. Натуральные средства действуют мягче, но они не так эффективны. Из растительных средств рекомендуют черный кохощ, крапиву, сою, шиповник, кремы с диким ямсом, витамины Е и В. На одном сайте советуют дважды в день принимать по столовой ложке яблочного

⁷ Беккет С. Конец игры. Пер. С. Исаева. М.: ГИТИС, 1998.

⁸ Suzanne Moore. There Won't Be Blood, New Statesman, 2015.

уксуса, на другом – выпивать объем воды, равный 10 % веса тела. Вокалистка группы *The Go-Go's* Белинда Карлайл предлагает носить в трусиках магнит.

Авторы статей в Интернете призывают побольше смеяться над собой и поменьше жаловаться. Никто не хочет и слышать о менопаузе, даже сами дамы в климаксе. Общий интерес направлен на другие этапы в жизни женщины. Переходу от детства к зрелости посвящен целый литературный жанр, роман воспитания, а переломным моментом и мужчины, и женщины называют рождение ребенка. Мужчины искренне хотят знать, что испытывает наше тело, только во время секса, но и первые проявления фертильности, сексуальности и роды интересуют их все же больше, чем климакс.

Как же быть с теми чувствами, которые впервые захлестывают нас во время прилива? Я ощутила потерю единства, раскололась на душу и тело, обнаружила свое одинокое и отчаявшееся «я», рвущееся из физической оболочки.

Чарльз Финней, лидер движения Второго великого пробуждения⁹, описывал религиозное прозрение практически так же, как я и другие женщины говорим о приливах. В воспоминаниях он отмечал, что его сердце обратилось в жидкий огонь: «Я ощутил нечто похожее на электрическую волну, пронзившую меня насквозь»¹⁰. Другая «пробужденная» рассказывала, что присутствие прошло сквозь нее: «Вдруг я почувствовала, как что-то движется через меня, воспламеняет все существо мое».

Для некоторых пробуждение было приятным опытом, но большинство испытали смещение и тревогу, даже ужас. В книге «Многообразие религиозного опыта» Уильям Джеймс собрал свидетельства людей, испытавших божественное присутствие: «Вдруг, без всякого перехода, мной овладело особое, в высшей степени неприятное состояние. У меня явилось впечатление, об интенсивности которого трудно судить не испытавшим его, что в комнате, совсем близко от меня, находится какое-то существо»¹¹.

Первое время приливы казались мне воплощением как зла, так и божественного начала – неким колдовским заклятьем, что насылает жар в тело, заставляет язык полыхать огнем, сильно бьет током в левый бок. Джеймс как психолог находит причину религиозных обращений в «подсознательной жизни», мрачных воспоминаниях, которые «теряются в тумане за границами основного поля сознания». Во время прилива я нахожусь в пограничном состоянии, чувствую, как истончилась мембрана, отделяющая меня от того света. Джеймс знал, что предложенное им научное объяснение обращения вполне соотносится с представлениями о существовании высшей силы: «Понятие “подсознательного я” не должно представляться вам исключаящим понятие вмешательства высших сил». Если предположить, что религиозное пробуждение действительно существует, то оно представляет собой опыт прямого постижения Бога – без учения, молитв и гимнов. Препрады, которые, по мнению трансценденталистов, блокируют возможность общения с божеством, также защищают нас от сокрушительной силы длани Господней. В момент пробуждения этот защитный фильтр исчезает, и верующий испытывает потрясение, тошноту и жар, подобно лаве, заполняющий все тело.

Уже почти два года я страдаю от приливов. Их постоянные атаки не оставили и следа от моего прежнего самообладания и цельности. «Каждая хочет быть такой, как раньше», – писала Гейл Шихи в книге «Беззвучный переход» (*Silent Passage*). Но я больше не такая и не могу вернуть себя прежнюю. Зачем принимать гормоны, как по своему опыту советует Шихи, чтобы вернуть менструацию и одурачить тело, убедив его, будто оно все еще может производить на свет детей? Феминистка Жермен Грир признавалась, что ей не нравились ощущения

⁹ Религиозное движение в Америке во второй половине XVIII века. Согласно ему, источник веры – не формальные обряды, а пережитое самим верующим божественное присутствие. – *Примеч. пер.*

¹⁰ Charles Finney. The Autobiography of Charles G. Finney: The Life Story of America's Greatest Evangelist – in His Own Words (Bethany House Publishers, 2006).

¹¹ Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. М.: Наука. 1993.

от восстановления цикла в тот краткий период, когда она принимала гормоны. Ей казалось, что она открыла путь в другой мир, свободный от сексуального вожделения и власти гормонов, и хотела вернуться туда¹².

Есть вещи, которых мне не хватает: сильного плотского желания, чувства гармонии (за исключением дней перед менструацией), за которое, видимо, отчасти отвечали гормоны, и мыслей, пусть и мимолетных, о том, что у меня может быть еще один ребенок. Теперь во мне появилась червоточина. Я стала не такой «влажной», о чем навязчиво талдычит Шихи. Но та надломленность, которую выбили во мне приливы и бессонница, дает другое ощущение реальности: я больше чувствую, шире вижу и понимаю мир, острее осознаю саму себя. Доктор Паулин Маки из Центра исследования проблем женщин и гендера Миннесотского университета рассказала мне, что одним из неожиданных побочных эффектов приливов является повышение эмпатии: «Приливы приходят внезапно. Вы не можете контролировать новые телесные ощущения, и это заставляет женщин с большим сочувствием относиться к страданиям других».

Суфражистка Элизабет Кэди Стэнтон, мать семерых детей, отмечала в своих мемуарах, что лучшая пора в жизни женщины наступает после пятидесяти, когда энергия больше не растрачивается впустую на домашние хлопоты, «когда место семейного эгоизма занимает филантропия и когда она понимает всю глубину бедности и страданий человеческих, и зов их отдается в ней такой же жалостью, как прежде крик собственных детей».

Многие женщины чувствуют, что во время менопаузы их прежняя личность умирает и, как сказала мне одна актриса и консультант по здоровому образу жизни, «ищет выход новая сущность». Другая женщина, автор книг для подростков, рассказывала, что во время приливов ее сердце бьется сильно и часто, словно пытается выскочить из груди: «Я чувствую, будто вот-вот вырвусь из собственной кожи и зарычу, как Невероятный Халк».

Недавно во время бессонной ночи у меня случился прилив. Я почувствовала такую ярость, что сжала кулаки и пнула стопку книг у кровати, а потом у меня изо рта вырвался глухой утробный рев. «Лучше не злите меня», – часто предупреждает окружающих Брюс Беннер, он же Халк, зная, что сильные эмоции ускоряют пульс и запускают превращение. «Халк» Энга Ли начинается со сцены, в которой Беннер пытается лечить свою болезнь (он получил дозу радиоактивного гамма-излучения, тестируя военное оружие) двумя натуральными средствами, которые часто советуют женщинам в менопаузе: травами и медитацией. Позже, когда подружка спрашивает Беннера, что он чувствует во время превращения, тот отвечает: «Как будто мозг залили кислотой».

Халка для комиксов «Марвел» в начале 1960-х годов создали Стэн Ли и Джек Кирби, но именно доктор Беннер и Халк в исполнении, соответственно, Билла Биксби и Лу Ферриньо в сериале 1970-х годов лучше всего отражают мой опыт перехода в новое состояние. История, которая разворачивается на фоне безлюдных пейзажей и грубо сколоченных декораций, пронизана тоской и отчужденностью¹³. Несмотря на то что Халк – персонаж выдуманный, подавленность Беннера и его страдания реальны. Он с трудом контролирует свое изменившееся тело и «свирепое существо, которое поселилось внутри».

На *YouTube* можно найти сотни отрывков из сериала, в которых Беннер превращается в Халка. Это происходит в самых разных ситуациях: его запирают в тюрьме небольшого городка, он преследует карманников, оказывается запертым в машине во время гонок на выживание¹⁴ или связанным в музее восковых фигур. Разные ситуации, но все те же этапы трансформации

¹² *Germaine Greer. The Change (Ballantine Books, 1993).* Автор считает книгу Грир лучшим феминистским текстом о менопаузе, но не разделяет ее осуждение трансженщин. «Трансженщины – женщины, и точка».

¹³ *Joseph F. Brown. Hulk Smashed! The Rhetoric of Alcoholism in Television's Incredible Hulk. Journal of Popular Culture, 2011.*

¹⁴ Гонки, цель в которых вывести из строя машину противника, сталкиваясь с ней. Побеждает тот, чья машина последней остается на ходу. – *Примеч. пер.*

героя: лицо краснеет, на лбу выступает пот, появляется выражение паники – он не хочет того, что произойдет дальше. И прежде чем позеленеть, он выглядит робким, беззащитным. Такое же выражение я вижу в зеркале, когда прилив накрывает меня в ванной – ту же смесь смятения и звериной тоски.

Халк, по своей природе близкий чудовищу Франкенштейна или мистеру Хайду, отличается от других супергероев. Он наказывает плохих парней и спасает девиц, попавших в беду, но он непоследователен в проявлении агрессии. Халк готов разгромить любую комнату, даже собственную спальню. До конца не понятно, что именно его так злит: смерть матери, несчастливое детство, химический дисбаланс или невозможность контролировать собственное тело. Это одновременно химическая и эмоциональная вспышка, в которой выплескивается раздражение от недавних и прошлых событий. Это еще и способ самовыражения. Беннер много лет сдерживался и наконец дает выход своему гневу. В книге «Перемена» (*The Change*) Грир утверждает, что наше негативное отношение к менопаузе – это «следствие неприятия проявлений женской агрессии». Женщины в менопаузе как никогда противоречат собственным представлениям о себе.

Десятилетиями «перемена в жизни»¹⁵ было эвфемизмом для менопаузы, а за спинами стареющих женщин шептались: «В ней сейчас происходит перемена». Это звучит зловеще и абсурдно, но достаточно точно описывает происходящее. У меня, как и у Халка, нет симптомов или болезни. Я нахожусь в самой середине разлома, метаморфозы, суровых перемен, которые затрагивают меня целиком.

Я вижу, как раздувается грудь Биксби: пуговицы отлетают от клетчатой рубашки, из-под нее, как стебель гигантского растения, выглядывает зеленая кожа. Одежда расходится по швам, ремень лопається, даже ботинки разлетаются в клочья. Халк потерял контроль, но одновременно получил свободу. Пусть он выбьет пару дверей, зато обретет внутреннюю цельность. «Женщина, которая стала выходить из себя с наступлением менопаузы, нашла брешь в самодисциплине, сквозь которую она, может быть, наконец сможет вырваться на свободу», – пишет Грир.

Свобода – на горизонте: свобода от заботы о детях и домашних обязанностях, от усилий по поддержанию красоты, от плотоядных мужских взглядов и неудержимого сексуального возбуждения. Но для начала тело должно эволюционировать. Мне как женщине не привыкать к сейсмическим сдвигам плоти и крови. В период полового созревания моя кожа стала жирнее, вдруг вылезла грудь, а в подмышках и между ног, к моему изумлению, выросли черные волосы.

Я часто не понимала, что происходит, но впереди меня всегда ждало еще больше неизведанного: тело взрослой женщины, секс, ребенок.

На последнем месяце беременности живое существо во мне часто упиралось пальчиком ноги в живот и водило изнутри по его округлой выпуклости.

Приливы предупреждают о приближении еще более удручающих, даже пугающих изменений в организме: вагинальной атрофии, морщин, разрушении костей при остеопорозе. «Так мы умираем у себя на глазах, – писала Сара Орн Джуитт в 1898 году, – так некоторые главы нашей жизни приходят к естественному концу»¹⁶. Юлия Кристева, французский философ болгарского происхождения, связывает ужас и отвращение с моментом осознания того, что мы живем в теле. «Отвращение <...> – в первую очередь двусмысленность. Прежде всего потому, что отвращение, отмечая, тем не менее не отделяет окончательно субъект от того, что ему угрожает. Напротив, оно подчеркивает постоянство этой опасности»¹⁷. Больше всего меня пугает распад, смерть – это я.

¹⁵ *Change* – устоявшийся эвфемизм для менопаузы в английском языке, в русском языке аналога нет. – *Примеч. пер.*

¹⁶ Американская новелла. Том 1. М.: Государственное издательство художественной литературы, 1958.

¹⁷ Кристева Ю. Силы ужаса: эссе об отвращении. СПб.: Алетейя, Ф-Пресс, 2003.

* * *

Сложно найти сооружение более отвратительное, чем автобусную станцию Портового управления Нью-Йорка. Так могло бы выглядеть чистилище: засаленные стекла, грязная плитка, измотанные души обмякли на пластиковых стульях в ожидании своей очереди. Я провела занятие в Колумбийском университете и возвращаюсь в наш маленький коттедж в округе Салливан – надо помочь мужу подготовить его к закрытию на зиму. Автобус полон апатичных мужчин в плохо сидящих костюмах и женщин в синтетических платьях в цветочек. Продвигаясь между кресел, я прохожу мимо тучной дамы в розовом спортивном костюме и лысого мужчины в темных очках в тяжелой золотой оправе с двойной перемычкой, как у Элвиса Пресли. Нахожу место у окна в глубине салона. Сидящий рядом старик рассказывает по мобильному о приеме, ради которого он приехал в город. Доктор не сказал ему наверняка, будет он жить или умрет.

Как только закроют дверь в автобус, я окажусь взаперти, и пусть на мне три слоя одежды (не считая спортивного бюстгалтера), которые можно снять, прилива мне не избежать.

О менструации и беременности я изначально знала гораздо больше, чем о менопаузе. Этот этап в жизни женщины до сих пор стигматизирован из-за окружающих его стыда, замалчивания и страха. К тому же существует мало достоверной информации о менопаузе и принципах возникновения приливов. Есть всего несколько подходящих животных моделей для изучения этого состояния – через такой период проходят только женщины, самки касаток, нарвалов, короткоплавниковых гринд и белух. Большая часть из того, что мы знаем о работе организма в период менопаузы, – лишь предположения. Исследования связали возникновение приливов с понижением уровня гормонов и вызванным этим сбоем вазомоторной системы.

В работе вазомоторной системы принимают участие гипоталамус, или «мозг мозга», а также желудок, центральная нервная система, внутренние органы, спинной мозг и кожа. Реснички и волокна всех этих органов посылают информацию о температуре организма в гипоталамус. Представьте, что гипоталамус – это центральный диспетчерский пункт метрополитена, а все остальные элементы вазомоторной системы – это станции и километры путей, правильную работу которых обеспечивают гормоны. Пока мы сохраняем репродуктивную функцию, мозг привыкает незамедлительно реагировать на изменение уровня гормонов, или, продолжая аналогию с метро, движение поездов выстраивается в соответствие с сигналами, полученными с разных участков линий. В период менопаузы уровень гормонов внезапно меняется, и четкие сообщения, которые раньше поступали от отдаленных участков вазомоторной системы в контрольный центр гипоталамуса, становятся хаотичными и некорректными.

Из-за снижения уровня эстрогена возникают приливы, и кожа может острее реагировать на колебание температуры. Но причина не только в этом гормоне. Согласно исследованиям, уровень эстрогена у женщин, которые страдают от приливов, не сильно отличается от тех, кого эта проблема не коснулась. Доктор Наоми Рэнс, профессор неврологии Аризонского университета, исследовала клетки гипоталамуса и обнаружила, что нейроны кисспептина, нейрокина В и динорфина (*KNDy*) у женщин в период менопаузы в два раза крупнее, чем в период перименопаузы. «Они большие и слишком возбужденные»¹⁸, – отмечает она. Изучая животных, доктор Рэнс выяснила, что приливы могут возникать именно из-за этих активных нейронов. Вместе со скачком температуры учащается сердцебиение на семь-пятнадцать ударов в минуту. Сосуды расширяются, чтобы горячая кровь быстрее дошла до рук, бедер и икр. Одно

¹⁸ Naomi E. Rance. Modulation of Body Temperature and LH Secretion by Hypothalamic *KNDy* Neurons: A Novel Hypothesis on the Mechanism of Hot Flushes. *Frontiers of Neuroendocrinology*, 2013.

из исследований показало, что из внешних частей тела быстрее всего нагреваются кончики пальцев.

Приливы приносят организму одновременно вред и пользу. Они могут предотвратить склероз сосудов¹⁹ и образование бляшек, которые вызывают заболевания сердца. Мозг работает активнее, пытаясь восстановить и сохранить равновесие. С каждым приливом он учится реагировать на все более разнообразную информацию, поступающую от гормонов. По словам доктора Маки, последние исследования показали, что в процессе адаптации мозг ищет способы вырабатывать свой собственный эстроген. Может быть, уравновешенность, спокойствие и мудрость, которыми я так восхищаюсь в пожилых женщинах, – это следствия пластичности мозга в пострепродуктивный период? «Мы не можем сказать с уверенностью, – отвечает Маки, – но это вполне вероятно».

Мой автобус плывет легко, словно лодка, вдоль витрин Джерси, неоновых вывесок алкогольных магазинов, запыленных деревьев, круглосуточных киосков и закусовых. Красный фонарик китайского ресторана дрожит на ветру и отражается в мокром асфальте. Дождь разбивается о стекло и голубыми струями стекает вниз. Мы поднимаемся по трассе 17, проезжаем гору Беар Маунтин. Фонари встречаются все реже, затем нас окутывает темнота с редкими вкраплениями огней. Я смотрю в окно в разводах дождя и слышу тихий храп старика на соседнем сиденье.

Я достаю из сумки Дневник учета приливов. Сегодня их было уже восемь. В туннеле метро под Ист-Ривер тело вспыхнуло так резко, что пришлось снять пальто и свитер и остаться в одной сорочке. Снова накатило, когда я ела греческий салат в кафе и когда листала книгу о косатках в магазинчике на Коламбус-авеню. Меня обдало жаром в Ситибанке, пока я снимала наличные, и в очереди за кофе. Самым страшным был прилив на лекции. Я ощутила укол панического страха от того, как раскалилось лицо и вспыхнула макушка. Я продолжила говорить, как ни в чем не бывало, а когда откинулась в кресле, увидела на столе темные влажные следы во всю длину рук.

У Монтиселло в предгорье Катскилл автобус съезжает на обочину, и сквозь пелену дождя показывается заправка в ореоле флуоресцентного света. Бледная блондинка заливает бензин в свой джип, мужчина что-то говорит кассиру, раздраженно жестикулируя. Мой сосед просыпается, достает мобильный, набирает номер и принимается говорить. Умрет ли он? Он точно не знает. Доктор не сказал ничего определенного. Старик заглядывает в лицо смерти. А я стою на меридиане, на этом наводящем оторопь жизненном перекрестке. Мною овладевает тревога. Жаркое острие касается тела, сердце начинает бешено колотиться. От осознания смертности меня накрывает паникой, отчаянно хочется сбежать прочь из собственного тела. Я стягиваю свитер и прижимаю запястье к окну. Прохладное стекло немного облегчает волну жара, которая снова поднимается внутри.

¹⁹ Затвердение, уплотнение тканей артерий. – *Примеч. пер.*

Глава 2

Освободите Лолиту!

Я узнала о том, что самки косаток тоже проходят через период менопаузы, пока отходила от очередной бессонной ночи. Оторвалась от работы над книгой о женщине, которая перестала узнавать саму себя, и решила почитать научный раздел в «Нью-Йорк таймс». В статье, основанной на исследовании Даррена Крофта и Эммы Фостер²⁰, рассказывалось о том, что самки южных резидентных косаток²¹, как и женщины, проходят через климакс и еще долго живут без способности к репродукции. Взрослые женские особи не только проживают тридцать – пятьдесят лет после менопаузы, но и становятся вожаками стаи – сложно организованной сплоченной семейной группы, особенно в периоды, когда сокращается количество тунца, их основного источника питания. Престарелые пострепродуктивные самки обладают таким объемом знаний об окружающем мире, что даже молодые самцы предпочитают следовать за ними.

После «Таймс» я сразу открыла *YouTube* и стала смотреть видео об этих животных. Косатка, или *Orcinus orca*, – самый крупный представитель семейства дельфинов. Они достигают больше двадцати пяти футов в длину и весят до семи тонн²². Высота спинного плавника – до шести футов²³. Мозг косаток в четыре раза больше человеческого, в нем также есть веретенообразные нейроны, которые ученые связывают со способностью к эмпатии. Самки воспитывают только одного детеныша за раз. Они ухаживают за ним несколько лет, учат общаться, добывать пищу и соблюдать обычаи стаи.

На видео из океанариума «Водный мир» в Орландо косатка Корки, самка пятидесяти двух лет в пострепродуктивном периоде, лежит на спине и машет толпе плавниками. Сорокаоднолетняя Катина выскальзывает из воды прямо на бетонный помост. Пятидесятилетняя Лолита нарекает круги в маленьком бассейне в океанариуме Майами. В дикой природе косатки живут до глубокой старости, но в океанариумах большинство из них умирает в первые пять лет. Лолита – вторая по возрасту косатка, живущая в неволе, и единственная выжившая²⁴ из тех, кого выловили в Пьюджет-Саунд²⁵ в 1970-х. В те времена южных резидентных китов гнали в сети лодками, самолетами и взрывчаткой. Лолита на пороге пятидесяти пяти лет продолжает жить в неволе и выступать в водном шоу – это исключительный случай. На видео она плавает в своем бассейне – самом маленьком аквариуме для косаток в Северной Америке: всего четыре длины ее туловища в ширину и меньше одной длины – в глубину. Лолита исступленно плавает от стены к стене, словно мятущаяся душа, запертая в бетонном теле.

* * *

Мое любимое видео – с дикими китами под водой. Я внимательно рассматриваю, как они обращаются друг к другу щелчками, поскрипываниями, гудением, ослиным ревом и звуками, похожими на голос человека, вдохнувшего гелий. Они ныряют так глубоко, что почти полно-

²⁰ Darren P. Croft, Emma A. Foster. Ecological Knowledge, Leadership, and the Evolution of Menopause in Killer Whales. *Current Biology*, 2015.

²¹ Косаток разделяют на резидентных и транзитных по социальному устройству стай и предпочтениям в пище. Резидентные косатки живут на одном месте, питаются рыбой и не охотятся на теплокровных. Именно они собираются в большие семьи. Южные резидентные косатки обитают в Тихом океане, от берегов Калифорнии на юге до моря Селиш на севере. – *Примеч. пер.*

²² В метрической системе 7,6 метра и 7,3 тонны соответственно. – *Примеч. пер.*

²³ 1,8 метра – *Примеч. пер.*

²⁴ Sandra Pollard, Puget Sound Whales for Sale: The Fight to End Orca Hunting. The History Press, 2014.

²⁵ Система заливов Тихого океана у штата Вашингтон, относится к морю Селиш. – *Примеч. пер.*

стью пропадают с экрана, как будто спускаются за пределы компьютера, ниже столешницы, и там, в темноте, колеблются лишь белые пятна в черной воде.

Я долго слушала южных резидентных китов у островов Сан-Хуан через гидрофон парка Лайм Килн Пойнт²⁶ – микрофон, установленный под водой, транслирует в прямом эфире или в записи песни косаток, проплывающих через проливы Аро. Большую часть времени слышались лишь шум лодочных моторов и плеск воды. Звуки моря Селиш, родных для китов вод, окружали меня, пока я работала за письменным столом у себя в Бруклине. Если мне становилось грустно, я удваивала эффект: слушала и одновременно смотрела на южных резидентных китов на *YouTube* или листала их снимки на сайте Центра исследования китов, расположенного на островах Сан-Хуан в штате Вашингтон. Здесь южных резидентных косаток изучают с 1978 года.

Я начала видеть китов во сне. Сначала – детеныша на пляже, совсем маленькую самочку с оранжевыми пятнами на шкуре, которые с возрастом должны побелеть. Когда я приближаюсь, она поднимает черный хвост с волной на конце. Первое время киты, проплывающие у меня в голове во время сна, остаются собой, но появляются в самых неожиданных местах. Высокий спинной плавник вдруг выступает над рекой Делавэр у борта моей надувной лодки. Стая китов всплывает на поверхность озера на севере штата, в котором я плаваю, и выпрыгивает из воды. В одном сне я вздрагиваю, обнаружив крошечного кита в тарелке супа. В другом – косатки величиной с целый автобус, текучие, как масло, соскальзывают с крыши моего бруклинского дома.

Однажды ночью киты теряют физические очертания и парят над деревянными полом, словно сияющие сферы. Они воплощают собой чувство, которое я испытываю, когда летаю во сне. Сюжет может меняться: мне снова и снова снится, как я возвращаюсь в колледж и живу в общежитии, но киты проникают и сюда – сгустками энергии проплывают над лужайкой студгородка. Иногда они вдруг теряют силу и падают на землю массой вонючей воровани. Недавно мне снилось, как два кита лежат на моей кровати буквой «L». Я остро ощущаю реальность их тел, и их близость невыносима, почти непристойна.

Киты следуют за мной, почти как люди, незримо присутствующие в моей жизни: партнер, чьи нежные прикосновения ощущаешь на теле, словно наваждение, а в последнее время – мама, чья кажущаяся близость одновременно наполняет отчаянием и придает сил. Присутствие китов вызывает похожие ощущения – физическое давление или резкий толчок в уголке глаза, – но отличается от постоянных мыслей о человеке. Киты всегда рядом, но отдельно от меня, я не могу их понять.

²⁶ Национальный парк на архипелаге Сан-Хуан в Тихом Океане, штат Вашингтон, США. Парк для наблюдения за косатками в естественных условиях. – *Примеч. пер.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.