

Кейт
Ашер

НОВАЯ ФАЗА

Как обрести
эмоциональный
комфорт в период
менопаузы



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Менопауза не должна быть паузой	7
Часть I. Что же такое менопауза?	13
Глава 1. Менопауза в фактах и цифрах	14
Глава 2. Продолжительность	16
Глава 3. Симптомы (часть I)	17
Глава 4. Выраженность симптомов	20
Глава 5. Вариации, вариации, вариации	22
Глава 6. Итоги	25
Часть II. Вы	27
Глава 7. Вы сейчас	28
Глава 8. Вы и восприятие вашего меняющегося «я»	31
Глава 9. Симптомы (часть II)	36
Глава 10. Когда, как и что	45
Глава 11. Вы в будущем	55
Глава 12. Не желаете ли повернуть время вспять?	58
Глава 13. Мечтайте по-крупному	60
Глава 14. Пятилетний и десятилетний планы	63
Глава 15. Итоги	69
Часть III. Работа	75
Глава 16. Женщина на работе: введение	76
Глава 17. Контекст: общественное восприятие	77
Глава 18. Контекст: организация	88
Глава 19. Вы на работе	96
Глава 20. Ваши симптомы на работе	103
Глава 21. Руководитель	110
Глава 22. Коллеги	123
Глава 23. Команда	127

Глава 24. Советы в сложных ситуациях	130
Глава 25. Измените корпоративную культуру	134
Глава 26. Итоги	137
Часть IV. Личное	141
Глава 27. Личные отношения: введение	142
Глава 28. Контекст: общество	144
Глава 29. Контекст: личная жизнь	150
Глава 30. Вы и ваш партнер	156
Глава 31. Глава для вашей второй половины	172
Глава 32. Дети	180
Глава 33. Итоги	192
Часть V. Новые отношения	195
Глава 34. Ваши новые отношения: введение	196
Глава 35. Контекст: общество	198
Глава 36. Контекст: свидания	202
Глава 37. Вы	205
Глава 38. Игры разума	218
Глава 39. Красные флажки	224
Глава 40. Интимные отношения	228
Глава 41. Когда стоит подождать с разговором о менопаузе	231
Глава 42. Удачный разговор о менопаузе с новым партнером	232
Глава 43. Итоги	239
Мысли напоследок. Женщина в новой фазе	241
Дополнительная литература	244
Примечания	247
Благодарности	252
Об авторе	253

ПРЕДИСЛОВИЕ

МЕНОПАУЗА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ПАУЗОЙ

В основе любой истории успеха лежат хорошие отношения с людьми.

В мире, где все бóльшую роль играет коммуникация, особенно важна способность создавать, развивать и поддерживать отношения. Мы выстраиваем и взращиваем связи и порой бессознательно на них полагаемся. Их значение становится очевидным, лишь когда они под угрозой.

Важную роль в построении отношений играет наше умение улавливать мельчайшие колебания и нюансы в тоне голоса, языке тела и письме, управлять ими в своей речи и жестах и реагировать соответственно. Этот навык дан нам от рождения, и от него зависит успех в личной жизни и карьере, которую мы выбрали. И первая, и вторая развиваются с годами благодаря тому, что мы наблюдаем, слушаем и о чем размышляем, учимся на своих ошибках и идем дальше.

И когда нам уже кажется, что мы всё поняли, неожиданно приходит менопауза. Для многих за этим следует хаос, о котором нас никто не предупреждал.

То, что казалось простым, становится сложным; настроение скачет, слезы и ярость накатывают без предупреждения и без причины. Тревога, депрессия, ухудшение памяти подрывают нашу уверенность в себе. Потливость, приливы жара, обильные и непредсказуемые менструации могут вызывать неловкость. Иногда мы неконтролируемо набираем вес. Когда собираемся с силами и пытаемся разобраться с какими-то из этих

проблем, наваливается сильная усталость и даже простейшие действия требуют невероятных усилий.

Раньше вы реагировали на ситуации, замечания и взаимодействия интуитивно, а теперь приходится обдумывать каждое слово, боясь сказать «что-то не то». Мы больше не доверяем голосу рассудка — по крайней мере не всегда. Такая осмотрительность становится заразной, и окружающие начинают ходить вокруг нас на цыпочках, опасаясь негативной реакции. Порой менопауза превращается в поведенческое «слепое пятно»: человек не подозревает о своем неадекватном поведении и спохватывается, когда всё уже позади. За этим следуют чувство вины и угрызения совести. Час от часу не легче. Порочный круг, который усугубляет комплексы и вредит отношениям с окружающими.

Все это происходит в то время, когда женщины часто задумываются о новом этапе карьеры, нацеливаются на высокие управленческие должности или решают сменить род деятельности. В этом возрасте часто просыпается дух предпринимательства, не остается времени на отдых. Отношения с партнером нередко оказываются под давлением, им нужно уделить внимание. Кто-то пускается на поиски второй половины, и ни вы, ни ваш потенциальный партнер не горите желанием иметь дело с неприятными симптомами. Жизнь сложна у всех, и для наступления менопаузы удачных моментов не бывает.

Любой будет неудачным.

Когда после сорока у меня началась пременопауза, большинство людей моего возраста не верили, что это случилось так рано. Я нигде не могла найти информацию о своем состоянии и не слышала, чтобы женщины — или кто-либо — обсуждали эту тему открыто. Разумеется, несколько спасительных ниточек

я обнаружила: например, мне очень помогла программа «Женский час» (Woman's Hour) на канале BBC Radio 4. Иногда мама или старшая подруга отваживаются поделиться опытом. Моя мать такие темы со мной не обсуждала, но с подругой мне повезло, и я буду вечно благодарна ей. Она помогла мне не сойти с ума и ответила на все мои вопросы, а их у меня было немало. Она также сделала то, после чего моя менопауза начала протекать совсем иначе.

В часы глубочайшего уныния, когда я чувствовала себя разбитой, она взяла ситуацию в свои руки и сделала единственное, на что была способна: отвела меня в аптеку и наполнила корзинку витаминами. Этот дружеский жест был продиктован опытом и ее сочувствием ко мне. Но не содержимое корзинки стало ответом на мои вопросы, а понимание, что я в состоянии контролировать свои симптомы. Я могла управлять своими реакциями и действиями, которые за ними следовали. Этот дружеский жест стал первым шагом на пути к моему восстановлению. На примере близких я узнала, каким испытаниям они подвергаются во время менопаузы и чем они могут помочь. Я поняла, что именно отношения с дорогими людьми помогают справляться с неприятными симптомами наиболее эффективно, но эти же отношения в данный период становятся и очень уязвимыми, хотя мы в них так нуждаемся.

Когда в моей жизни царил полный хаос, я иногда встречала заметки и научные статьи, где говорилось, что осилить менопаузу поможет здоровое питание (рацион, содержащий рыбу, продукты из соевых бобов и разноцветные овощи); подвижный образ жизни (занятия фитнесом три раза в неделю) и крепкий сон (восемь часов ежедневно). Да, ответственность опять взваливали на наши женские плечи. И никакой эмпатии от окружения

женщины во время менопаузы не получают. Я стала есть столько рыбы, что у меня почти выросли жабры. Мой холодильник был набит соевыми бобами, морозильник — соевым йогуртом и фермерскими овощами всех цветов. Лишь когда дело дошло до капусты кале и киноа, я сказала «нет». А вы бы не сказали?

Сбалансированный рацион, регулярные физические нагрузки и здоровый сон важны в любом возрасте, здесь нет сомнений. Однако характер, выраженность и вариативность симптомов менопаузы определяются только генетической лотереей или ножом хирурга. Других вариантов нет.

Как особенно сильно пострадавшая от менопаузы, я поставила себе цель изучить ее и выяснить, что на самом деле происходит с женщинами в этот период — от общественного восприятия до жестокой реальности. Исследование поглотило меня целиком, и я очень рассердилась, обнаружив, что говорить на эту тему не хочет никто. Столкнувшись с разговором молчунов, я поставила себе цель сделать все возможное, чтобы изменить ситуацию и помочь женщинам обрести смысл в этот период. Я считаю, что менопауза не должна быть *паузой* — временем, которое женщине следует перетерпеть, стиснув зубы и не жалуюсь, надеясь, что непонятные симптомы, о которых не принято говорить, исчезнут. Нет, нельзя спокойно наблюдать, как отношения с близкими портятся или рушатся.

Большинство доступных материалов по менопаузе — очень ценных и полезных — написаны врачами и специалистами, так или иначе связанными с медициной. И действительно, симптомы менопаузы влияют на физическое и психическое здоровье, и эти ее аспекты нужно изучать и пытаться понять, но в основе своей это проблема *социальная*. Я не врач, поэтому не стала заострять внимание на медицинских аспектах. Меня интересует

взаимодействие людей — результат нашей эволюции как общественных животных длиной в три миллиона лет. Я не адвокат и писала эту книгу с оглядкой на современное (на момент отправки в печать) законодательство Англии и Уэльса, поскольку живу в Великобритании. Если в вашей стране другие законы, вам нужна дополнительная информация, особенно в части закона о трудоустройстве.

Я много лет общалась с женщинами и трудилась психологом-консультантом в сфере работы и отношений, а позже — работы, отношений и менопаузы. Эта книга — результат динамических исследований, опыта общения со многими женщинами и личных наблюдений. Это плод анализа, убежденности и верности своим идеям.

У книги было много рабочих названий, смешных и непонятных. Все они нравились мне по разным причинам. Я никак не могла остановиться на одном. Но все-таки выбрала вариант «Вторая фаза», потому что считаю менопаузу переходным периодом между первой и второй фазами жизни женщины — после достижения половой зрелости. Заметьте, что речь идет не о «второй половине жизни», ведь никто не знает, сколько человеку отведено, разве что гадалка может попытаться это предсказать. И не о «второй жизни» или «втором дыхании», поскольку с этим понятием связано много негативных ассоциаций.

Основной посыл книги в том, что отношения — с собой, коллегами, партнерами и близкими и те, которые пока еще не выстроены, — не только играют важнейшую роль в период менопаузы, но и могут даже процветать и способны подготовить вас ко второй фазе жизни. Они создают каркас, на основе которого выстраивается ваша жизнь. В период менопаузы отношения

становятся страховочной сеткой — той, что оберегает нас от крайностей и помогает успокоиться, сохранить рассудок и способность к самоанализу. Отношения с людьми оказываются нашим советчиком. Их отсутствие приводит к изоляции, усложняющей протекание всех симптомов.

Книга подскажет, как навыки, опыт, ресурсы, мотивация и выдержка — всё, что я называю «суперсилами», — помогут выявить, поддержать и развить отношения в период, когда вам кажется, что жизнь рушится. Эти «суперсилы» были для вас поддержкой в первой фазе, даже если вы этого не понимали. Какие-то пребывали в спячке и ждали пробуждения; другие, как вам казалось, оставили вас. Но не сомневайтесь: во второй фазе они проявятся.

Я признаю, что менопауза может быть трудным периодом, чреватым эмоциональным и физическим истощением, но она дает возможность изменить свою жизнь на глубинном уровне. Вы сами сможете определить, как будет протекать ваша вторая фаза. Не ставьте жизнь на паузу. Живите дальше. Попробуем вместе.

Часть I

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ МЕНОПАУЗА?

Прежде чем мы рассмотрим влияние менопаузы на отношения с окружающими, нужно разобраться, что это. У меня нет медицинского образования, но в принципе информация общедоступна. Если, как и многие женщины, вы знаете о ней совсем мало, эта часть даст вам необходимую базовую информацию, которая облегчит понимание дальнейших глав. Она также снабдит вас всем необходимым для обсуждения этой темы с окружающими.

ГЛАВА 1

МЕНОПАУЗА В ФАКТАХ И ЦИФРАХ

Общество воспринимает менопаузу как набор симптомов общего характера. Для большинства людей это состояние, которое переживают женщины старшего возраста; оно вроде бы связано с потливостью и набором веса, но это не катастрофа, скорее неудобство, с которым женщина может справиться одна тихо в уголке, не привлекая к себе внимания. Разве не для этого придумали кардиганы? Чтобы женщины постарше могли снять их, когда им станет слишком жарко? Я понимаю, откуда берется такое отношение. Ведь это единственные образы, которые показывают СМИ относительно менопаузы. Но она намного сложнее; ее нельзя свести к нескольким общим симптомам. Она не вписывается в рамки стереотипов и не подчиняется специфическим правилам и ограничениям.

Менопауза каждой женщины уникальна, как ее отпечаток пальца.

С медицинской точки зрения начало менопаузы можно определить только задним числом. Если у вас не было менструации 12 месяцев, точнее 12 месяцев и 1 день, — значит, она началась. Если же месячные отсутствовали ровно 12 месяцев без этого дня — считайте сначала. Менопауза возвещает конец ваших репродуктивных лет и истощение запаса яйцеклеток. Для кого-то это облегчение, для других — причина глубокой печали и горя. Важно понимать, что, если после менопаузы у вас начнется кровотечение, необходимо обратиться к врачу.

Средний возраст наступления менопаузы в Великобритании и США — 51 год¹; как правило, симптомы начинают проявляться в возрасте 45–55 лет. Однако одна из ста женщин в Великобритании переживает ее до 40 лет². В обществе принято считать менопаузу проблемой женщин старшего возраста, но это не так. Довольно редко, но встречается преждевременная недостаточность яичников (ПНЯ) — у молодых женщин до 20 и от 20 до 40 лет. Менопауза в столь юном возрасте — суровое испытание для женщины по многим причинам, в том числе из-за визуальных и вербальных общественных стереотипов относительно возраста.

Для женщин, чья менопауза наступает по медицинским причинам (в результате лечения онкозаболеваний или удаления яичников — оофорэктомии) — а это может случиться в любом возрасте, — переход становится особенно серьезным испытанием и случается резко. Мало того что приходится психологически справляться с основным заболеванием, ставшим причиной менопаузы, так еще и изменения происходят мгновенно, а проявления особенно сильны.

Поскольку женщина не живет в изоляции, все окружающие ее люди также ощущают на себе признаки менопаузы. Это

не критика, а признание того, как широко влияние симптомов менопаузы; затрагиваются все аспекты жизни женщины и ее ближнего круга.

В силу своих свойств менопауза — щекотливая тема, женщины и их близкие редко говорят о ней открыто. В обществе она по-прежнему табуирована, отчасти из-за глубокого влияния на физическое и эмоциональное состояние женщины. Еще одна причина — отсутствие объективности и четкости в описании симптомов: все женщины переживают менопаузу по-разному. Вариативность наблюдается в трех основных сферах.

ГЛАВА 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Менопаузой обычно называется период, в течение которого мы ощущаем ее симптомы. В среднем он длится от четырех до восьми лет, но нередко затягивается³. Различают три фазы менопаузы.

1. Пременопауза — время перед менопаузой, когда начинает уменьшаться уровень гормонов.
2. Менопауза — 12 месяцев с окончания последней менструации.
3. Постменопауза — вся ваша жизнь после менопаузы.

Небольшой процент женщин продолжает испытывать симптомы на протяжении всей жизни. Так бывает редко, но едва ли это утешит тех, кто десятилетиями страдает от приливов жара, ночной потливости и атрофии вагинальных мышц.