

Глория Ориджи

ФИЛОСОФИЯ
МЕНО
ПАУЗЫ

ОСМЫСЛЕНИЕ
ЖЕНСКОГО ОПЫТА

УДК 618+1
ББК 5+87
О65

La donna è mobile. Filosofia della menopausa
Gloria Origgi

Дизайн обложки *Натальи Васильевой*

В оформлении издания использованы
иллюстрации из архива *Shutterstock*

Перевод с итальянского *Светланы Смалевой*

Ориджи, Глория.

О65 Философия менопаузы: осмысление женского опыта / Глория Ориджи;
пер. С. Смалевой. – Москва : Издательство АСТ, 2026. – 224 с. – (Настоящая
медицина).

ISBN 978-5-17-183936-9

В середине жизни женщины наступает период различной продолжительности — порой тихий и плавный, а порой резкий и шокирующий. Это климактерический период, который обычно длится с 45 до 55 лет. Он представляет собой длительную гормональную трансформацию, завершающуюся менопаузой — прекращением менструаций и потерей фертильности.

Книга поднимает две ключевые проблемы. Первая — дефицит знаний о процессах этой трансформации. Вторая — ее многогранная природа: биологическая, психологическая и социальная. Это глубокое путешествие, меняющее восприятие мира и самой себя, способное перевернуть все жизненные ориентиры. И все же эта тема остается табуированной. Но поскольку климакс — это опыт, радикально меняющий суть нашего бытия, нам необходимы новая философия, новая эпистемология и новое видение женской идентичности.

УДК 618+1
ББК 5+87

ISBN 978-5-17-183936-9

© 2025 Giulio Einaudi editore s.p.a., Torino
© Смалева С.Ю., перевод, 2026
© Издательство АСТ, 2026

*Посвящается моей матери,
которая не смогла мне об этом рассказать*

СЕРДЦЕ
КРАСАВИЦЫ*

Я — женщина в менопаузе. Женщина? Все еще женщина? Что во мне делало меня женщиной и больше не со мной? Между сорока пятью и пятьюдесятью пятью годами во мне что-то медленно и вместе с тем стремительно изменилось. Что именно? Ведь из-за этого я впервые за всю жизнь задалась таким вопросом.

* Оригинальное название книги — «La donna è mobile» — отсылает к известной песенке герцога Мантуанского из оперы «Риголетто» Верди. По-русски она больше всего известна в переводе П.Калашникова («Сердце красавиц / Склонно к измене / И перемене, / Как ветер мая»), и мной было принято решение также оставить первую строчку. Иногда встречается версия «Сердце красавицы», которую многие могли слышать в кино. — *Прим. пер.*

ФИЛОСОФИЯ МЕНОПСИЗЫ

Кто я теперь? Все еще тот же человек? Почему я чувствую себя настолько другой, настолько старой и новой одновременно, почему временами не узнаю себя и боюсь, что другие меня не узнают? Что со мной происходит?

Не каждая женщина становится матерью. Однако, пройдя через переходный возраст — иногда ошеломительный опыт гормональной перестройки, который получают и мальчики тоже, — каждая переживает эту паузу. Менопаузу. Каждая отправится в длительное и мрачное путешествие, «земную жизнь пройдя до половины»*, доберется до другого берега и изменится навсегда.

Настоящие, способные изменить нас события в жизни случаются редко. Организмы вроде нас живут по гомеостатическому принципу. Из-за него система всякий раз, когда есть внешняя угроза, приходит в равновесие. На поиски равновесия мы тратим бóльшую часть нашей энергии: успокаиваемся в защищенных местах, где можем быть собой, узнаём себя среди шума, запахов, людей, пространства вокруг нас. Формирование рутины — это первородная необходимость для каждого. Необходимость найтись. Узнать себя, чтобы познать.

* Цит. по переводу «Божественной комедии» Данте М. Л. Лозинского. — *Прим. пер.*

Менопауза — одно из таких редких событий. Что такое событие? Согласно философам, это происшествие, что-то, что случается. Улыбка — событие, война — событие, болезнь — событие. Все события изменяют пространство и время вокруг нас, однако только некоторые потрясают и радикальным образом перестраивают определенную ситуацию. Раньше можно было совершать действия, практически не задумываясь о них, с высокой долей вероятности предсказывать ближайшее будущее, повторять одно и то же — и вдруг все ломается. Время останавливается, наш центр разрушается, жизнь переворачивается с ног на голову, и не остается места тоске по былому или надежде вернуть центр назад. Мозаика распалась. Менопауза — это не предмет. Если мы заглянем в тело женщины, то не найдем там менопаузы, зажатой в каком-то органе. Это событие, которое разворачивается практически десятилетие и меняет жизнь женщины, ее телосложение и основные функции. Для женщин это глубинный, едва ли понятый, плохо описанный даже лучшими писательницами, часто переживаемый в одиночестве чуть ли не со стыдом, опыт.

Веками на эту тему было наложено табу, однако сейчас менопаузу обсуждают все чаще, и она

ФИЛОСОФИЯ МЕНОПСУЗЫ

становится популярной темой в женских журналах, в печати и социальных сетях. В Америке по ней даже поставили мюзикл, в 2001 году текст для него написала Джейни Линдерс¹. Постановка рассказывает историю четырех крайне непохожих друг на друга женщин, которые встречаются в магазине нижнего белья и выясняют, что все находятся в одной и той же «критической» фазе жизни. Даже общая для обоих полов пресса посвящает несколько страниц менопаузе. С тех пор, как я заинтересовалась данной темой, практически каждый день я находила в ежедневной итальянской или зарубежной прессе по меньшей мере одну статью по теме. Это могли быть рассказы о личном опыте, советы, как избавиться от сопровождающих менопаузу неудобств, описания новых научных открытий, рецензии на книги. Книг же по самопомощи столько, что и не сосчитать, настолько тема «горячая» (во всех смыслах!) для нынешнего поколения женщин в менопаузе, так называемых «бумеров», как и для наиболее возрастных из поколения X, к которым принадлежу я сама. Знаменитые актрисы, например Наоми Уоттс, стали свидетельницами битвы за открытые разговоры о менопаузе. Ее недавняя книга «Осмелюсь сказать» — международный рекордсмен

продаж. Причины просты: сейчас менопауза наступает у первого практически во всех западных странах поколения женщин с систематическим доступом к публичному пространству, свободе слова и карьере. Их социальный капитал больше, чем у всех предыдущих поколений, они массово включены в рынок труда. Сегодня женщины в менопаузе — больше не только отвергнутые мужьями домохозяйки, которые занимаются внуками. Зачастую это женщины на вершине своей карьеры. Столкнувшись с таким важным экзистенциальным событием, они оказываются не готовы к нему и хотят знать как можно больше. Чтобы говорить о менопаузе, чтобы требовать больше медицинской информации, чтобы обсуждать разные лекарства у них есть социальные и культурные средства. Конечно, не всегда женщины хотят высказываться или оповещать других о том, что переживают менопаузу, ведь ярлык «просроченной» женщины до сих пор повсеместно распространен как в общественной, так и в личной жизни. Однако все чаще и чаще женщины задаются вопросами об этой тайне, ищут ответы и хотят решений.

Данная книга — это не книга по самопомощи. Я не буду вам советовать, что есть, какие пищевые

ФИЛОСОФИЯ МЕНОПСИЗЫ

добавки принимать, какие упражнения помогут оставаться в форме в пятьдесят лет. Это также не научная книга. Я не эндокринолог и не гинеколог, я ограничусь пересказом лучшего из того, что медицина и наука в целом на сегодняшний день открыли о гормонах, особенно эстрогенах, и об их влиянии на нашу физическую, ментальную и эмоциональную стороны жизни. Я постараюсь критически рассмотреть позицию медицинского сообщества относительно менопаузы, однако я вовсе не собираюсь заменять собой врачей. Я бы сказала, что эта книга — о «философии менопаузы» или о феноменологии* этого опыта. Это философское размышление о значении этой экзистенциальной трансформации для женщин. Судя по глубоким биологическим изменениям, которые она несет, это также социальная и психологическая трансформация нашего общения с собой и другими. Я хочу разобраться сама и помочь разобраться другим в том, какое значение придать этому главному опыту в жизни женщины. Не всякому существу дано изменяться в жизни настолько круто и стремительно, и хотя сама жизнь

* Феноменология — направление в философии XX в., которое предполагает обращение к опыту, его описание и выделение в нем сущностных черт. — *Прим. пер.*

не что иное как длинная метаморфоза на пути к смерти, жестокость и скорость, с которой нас настигает менопауза, превращают ее в событие, где мы задерживаемся, чтобы осмыслить, кто мы есть после изменений, а также чтобы научиться видеть менопаузу не только как завершающую нашу жизнь главу, но как новый открывающийся горизонт, новую эпоху, разнообразную и насыщенную.

Сразу сделаем оговорку о терминах. Самый известный — «менопауза» — технически описывает состояние женщины, у которой двенадцать месяцев не было менструации, а говоря в общем о менопаузе, мы имеем в виду намного более широкое явление, то есть мы говорим о долгом, практически десятилетнем, периоде в жизни женщины, когда гормональный дисбаланс становится причиной различных нарушений и симптомов. Это период в жизни, длительная *пауза* в обычном функционировании нашего тела, выходящая далеко за рамки окончания менструального цикла. Поговорим о «перименопаузе». Этот термин используется реже и переводится как «около менопаузы». Он появился в XIX веке вместе со словом «менопауза» для обозначения периода в жизни женщины, когда гормональные изменения начинают влиять на ра-

ФИЛОСОФИЯ МЕНОПАУЗЫ

боту организма, настроение и поведение. Еще более древний термин — «климакс». Он более-менее совпадает с «перименопаузой» и обозначает внутренний путь преобразования женщины в критическом возрасте при переходе от фертильности к концу репродуктивного периода. Как я уже сказала, термины «перименопауза» и «климакс» указывают именно на сложность и поэтапность этой трансформации, скорее пути, а не конкретного факта. Хотя в медицине для удобства установлена определенная дата для определения менопаузы: двенадцать месяцев после последней менструации, — с женщиной она ничего общего не имеет. Менопауза — внутренний процесс, который любопытно понять, научиться с ним обращаться и, возможно, о нем позаботиться. В книге я использую все эти три термина в различных случаях, также соотносясь с их использованием в литературе. Однако важно сразу разделить эти понятия.

В то время как выпускается все больше книг, статей в газетах, подкастов по данной теме, философия, даже феминистская, не настолько щедра. Конечно, биологические, социальные и экзистенциальные вопросы, связанные с менопаузой, обозначены некоторыми женщинами-философами, например, Симоной де Бовуар, однако только

коротко и без большого интереса к медицинской стороне этого явления. Поколение де Бовуар все еще было склонно отождествлять менопаузу со старостью, хотя это, как мы увидим далее, два совершенно разных жизненных этапа. Общество особенно несправедливо к женщинам, об их старении написано чрезвычайно много. Женщинам не позволено меняться, ожидается, что они всегда будут молоденькими девушками, а вот мужчины с морщинами и седыми волосами в глазах общества выглядят все более и более привлекательными². Размышления о менопаузе малочисленны и зачастую пропитаны горечью. В своей знаменитой книге 1949 года «Второй пол» Бовуар в девятой главе «От зрелости к старости» пишет безжалостный портрет зрелой женщины, достигшей «опасного возраста»³, как существа, лишенного своей главной общественной функции — соблазнительности. Женщина становится плохой матерью, потому что видит, как дети вырастают и отдаляются от нее, а она хочет любыми хитростями удержать их; она становится плохой подругой, потому что завидует и злится из-за конкуренции с более молодыми женщинами; она находит убежище в благотворительности или светской жизни, погрузившись в сожаление