Бабка внутри

О "сказочном" климаксе



коль своя, заходи

Мария Батлук

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Мария Батлук

Бабка внутри: о "сказочном" климаксе. Коль своя, заходи

https://litres.ru/74781888
SelfPub; 2026

Аннотация

«Бабка внутри» - это дерзкое, честное и мистическое исследование климакса. Это не медицинский справочник и не очередная книга в духе «просто полюби себя». Это история о том, как женщина проходит через физиологическую и духовную инициацию, встречает свою «ведьминскую природу» и находит опору в архетипе Бабы Яги.

Бабка внутри: о "сказочном" климаксе. Коль своя, заходи

БАБКА ВНУТРИ
О «сказочном» климаксе
Коль своя, заходи

Мужество и решение мои непоколебимы; но надежда и бодрость временами мне изменяют. Я отправляюсь в долгий и трудный путь, где потребуется вся моя стойкость. Мне надо будет не только поддерживать бодрость в других, но иногда и в себе, когда все остальные падут духом.

Мэри Шелли «Франкенштейн, или Современный Прометей».

Пролог

Я не хотела писать эту книгу. И вот почему.

Предыдущая моя книга - «Ракушка» - была по истине страшной. Рак груди, лечение, страх, швы, капельницы, дни, когда не знаешь, доживешь ли до следующей химии, доживешь ли до следующей весны? Я писала ее на пределе. И когда закончила, подумала: всё. Самое страшное позади. Дальше – награда. Дальше – свет, покой, восстановление. Дальше – прекрасная сказка.

Я обманулась в своих ожиданиях. Я наивно полагала, что следующая книга после «Ракушки» будет прекрасной сказкой, по законам «полосатости жизни», какой-то справедливости. Но нет.

Прекрасной сказки не случилось. Случился темный лес. После борьбы я пришла не в «сад из роз», а в «сумрачный лес». Дремучий, бесконечный. И в нем я повстречала… бабку. Но об этом позже.

После рака пришло то, о чем не предупреждают. Чего не ждали и не звали. Климакс. Хирургический, в 38 лет – не по возрасту, не по плану, не вовремя. Тело, которое только что боролось за жизнь, вдруг оказалось чужим. Старушечьим. Не моим.

И я потерялась. Потому что рак – это была борьба: есть враг, цель, где-то там на финише маячит «после». Оно полно надежды. А тут врага нет. Есть просто лес. И твое измученное, чужое тело. И ты в нем идешь и не знаешь, куда идти.

В раке была цель – выжить. А тут – потеря координат. Кто я теперь? И не баба, и не девка. Я всё еще женщина, если у меня нет одной груди, матки и яичников? Или я что-то андрогинное, в теле, по уровню отсутствия эстрогена, как у 65-летней бабушки?

После борьбы и победы не всегда наступает покой. Иногда после начинается другое. Более тихое. Более странное. Совсем не героическое. Что-то темное, вязкое, непонятное. И от этого – более пугающее. Писать о климаксе? О бабке

внутри? Да я вас умоляю!

Какое слово страшнее, стыднее? «Рак» или «климакс»? Когда я искала и расспрашивала о втором, то обнаружила, что эту карту местности мало кто описывал. И это состояние принято… скрывать. Такое табу и вселенский заговор среди женщин. Делать вид, что этого нет.

Одни вздыхали «бедная…» и не давали ответов. Другие просто пожимали плечами. Третьи говорили: «Всё в голове, на деле этого нет». В книгах про «это» тоже где-то по чуть-чуть, вскользь. Да и книг на тему менопаузы – раз-два и обчелся. Оказалось, что «климакс» - слово почти такое же запрещенное, как Волан-де-Морт – тот, кого нельзя называть. Потому что, если назвать – значит оно есть. А если оно есть, надо что-то делать, а я не знала что. Никто не знает.

Климакс – тема всеобщая. Рано или поздно он коснется всех. Не только хирургический, а естественный, и ранний, и поздний, - у всех по-разному. Каждая зрелая женщина либо уже там, либо на пороге, либо провожает туда маму, сестру, подругу. Это не «особая» тема. Это жизнь. И читательниц миллионы. Они ищут. Не специально, а как ищут утешение. «А как у других? А я нормальная? А не рано у меня это началось? А это пройдет? А когда это пройдет? А можно ли что-то с этим сделать?».

Климакс – тема стыдная и скучная одновременно. Скучная – потому что про нее говорят либо медицинским языком, либо жалостливым. Стыдная – потому что «старуха»,

«увядание», «уже не женщина». Однако после «Ракушки» я уже прошла школу смелости. Я писала о том, о чем вообще не принято писать от первого лица, с юмором, злостью, сарказмом. Тема климакса после этого – не страшнее. Так что, позориться, так до конца! (смеюсь). Эта тема легче рака, но не менее табуированная. Но аудитория шире, и отклик будет громче. Стыда меньше, потому что климакс - не болезнь, а этап.

Многие думают также: вот переживу рак, развод, кризис – и начнётся хорошее. А хорошее не начинается. Начинается новое, и оно не всегда светлое. Да, так бывает. И это не провал. Это просто лес. И в нем есть бабка. Она поможет.

Я не жалею, что «прекрасной сказки не случилось». Случилась настоящая. Сумрачная, с бабкой, с потерями, с находками. Такую и стоит писать.

Я должна сказать вам честно, с самого начала: это не та книга, которую вы, может быть, ждете. Это история не про «внутренний свет», не про то, что климакс – это «прекрасное время расцвета». Все это может и правда, но не моя. Моя – про другое.

Моя – про то, что в этом лесу есть с кем идти. Не с врачом, не с психологом. Хотя и с ними тоже. А с тем, кто живет внутри. С бабкой. Которая объяснила всё, что со мной происходило, и поставила всё на свои места.

Эта книга не про то, как все наладилось. Она про то, как идти, когда не знаешь куда. Со сказками. С бабкой. С собой.

Я нашла ее там, в лесу. Или она меня. Не знаю. Знаю только, что с ней – не так страшно.

Если ты тоже в лесу или только подходишь к опушке – заходи. Коль своя.

Книга Теней. Запись на случайной странице.

«Эликсир Утреннего Солнца»

Работает на стыке магии воды, благодарности и внимания к телу.

Ингредиенты

· Вода: стакан некипячёной родниковой или фильтрованной воды (структура живой воды сохраняется лучше).

· Лимон: тонкий кружочек (с кожурой, если органический).

· Опция: Щепотка морской соли (для «заземления» и электролитов) или капля мёда (для сладости жизни, но без фанатизма).

Заклинание (Шёпот в стакан)

Наклонитесь над стаканом так, чтобы ваше дыхание касалось поверхности воды. Произнесите ровно 3 раза:

«Как вода в море чиста,
Как в полдень заря ясна,
Так пусть сила моя сполна
В этом глотке ко мне придет,
Утро ясным днем начнет.
Да будет так!»

Как пить (Главный секрет)

Не пейте залпом! Сделайте 3 медленных глотка, задерживая воду во рту на 2-3 секунды (чувствуя кислинку языком - это пробуждает рецепторы).

Мысленно проговорите после каждого глотка:

1. «Я просыпаюсь».

2. «Я наполняюсь».

3. «Я действую».

Остаток воды выпейте спокойно, представляя, как золотистый свет растекается от желудка по всему телу.

Да будет твое утро светлым!

ВСТУПЛЕНИЕ

Эй, рановато ты заглядываешь в мою Книгу Теней.

Я писала ее три года, когда проходила Темную ночь души. Что? Ты не знаешь, что это? Ха! Когда это случится с тобой, ты ни с чем ее не перепутаешь. Ладно, постараюсь объяснить кратко и по сути.

Ты сломалась. Развалилась. Ты одна, поломанная и страшная, в темноте. Такая полужизнь-полусмерть.

Ты почти умерла. Хотя, почему «почти»? Ты на самом деле умерла, да. Тебя прежней нет. Тебя новой тоже нет. И ты – никто.

Быть никем в Темной ночи души – интересный ад. Ты начнешь искать в темноте что-то, за что можно зацепиться. По-

тому что надо жить дальше. Хотя вроде не очень хочется. Будешь находить, пробовать. А потом… поймешь КТО ты.

Ну вот, теперь можно и заглядывать в Книгу Теней.

Книга Теней. Запись.

Книга Теней *- это личный магический дневник практика. В неё записывают не только ритуалы и заклинания, но и личный опыт: результаты экспериментов, сны, интуитивные озарения, ошибки и их разбор, даты, фазы Луны, особенности проведения обрядов. Это живой документ, отражающий индивидуальный путь.*

Не путать с Гримуаром.

Гримуар *(от фр. grimoire - «книга заклинаний») - это учебник, свод канонических, часто исторических магических текстов. В нём собраны готовые инструкции: ритуалы, заклинания, формулы для вызова духов, демонов или ангелов, рецепты зелий, описания магических кругов, талисманов, сигил.*

«Тёмная ночь души» *- это глубокий внутренний кризис, состояние экзистенциальной пустоты, когда рушатся прежние убеждения, ценности и жизненные ориентиры, а человек ощущает себя потерянным, оторванным от привычного смысла и даже от какого-то высшего начала. Это не просто затяжная грусть или временная хандра, а болезненный, но часто необходимый этап внутренней трансформации.*

Приятно познакомиться, я - «выжившая». Погодите. Ах, вы же не знаете, кто я. Хмм… Да я и сама, честно говоря, не знаю. Я потерялась.

Кажется, я – какая-то… «выжившая»? После болезни и длительного лечения, которое изменило мое тело и жизнь. «Иное качество жизни», как говорят врачи, - цена добавленной жизни. Когда я ощутила это «иное» - жить расхотелось.

Сейчас, когда позади - болезнь, лечение и Темная ночь души, я могу возвращаться на «место катастрофы» с безопасного расстояния. И быть адекватным, спокойным рассказчиком. Не то, что в моей книге «Ракушка» - дневника из окопов. То был дикий вопль, бешеный крик, оголенные провода и откровенный душевный стриптиз.

В этой книге – акцент не на пережитой боли, а на обретенной мудрости и новой жизни. Рассказ о том, как я заново училась радоваться и строить планы. Это коллаж-исследование способов принятия и оживления тела и души после кризиса и травмы через призму… сказок и ведьминской природы женщины. Такой гибридный жанр: смешение документалистики, сказки, личной прозы, эссеистики на стыке эзотерики и темы исцеления. Ха! Звучит, как сложное зелье, правда?

Да, чего я только не варила в своем котле. Какие только ингредиенты не использовала. Где только их не искала. Я пробовала то и это. Искала «живую воду», «эликсир жиз-

ни», «философский камень» и другие артефакты. Ошибалась, находила, разочаровывалась. Снова искала. И так по кругу. Спойлер – конечной остановки нет. Я и сейчас продолжаю это делать.

Если ты перепробовала многое, но это не работает… Если как в той рекламе, «всё болит, ничего не помогает»... Попробуй то, что написано в моей Книге Теней.

И давай на берегу договоримся. Что бы не происходило с твоим здоровьем и нездоровьем, сначала – медицина. Потом – всё остальное. Лечение – дело врачей. Исцеление и реабилитация – твое дело. На этом этапе ты – творец, колдунья и все качельки твои. Что? Ты не знаешь эту поговорку? Вспоминай детство: «Встану рано утром, выйду во двор – все качельки мои!».

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий, необходимо проконсультироваться со специалистом.

«Ракушки» на берегу

Ну что, добры молодцы, да красны девицы, присаживайтесь-ка поближе. Кто на лавку, кто на край дивана, а кому и на пол - мягко будет, небось. Я вам такую быль скажу, что ни в сказке сказать, ни пером описать, ни в новостях по телевизору не покажут.

Так, а ты еще кто такая? Я тебя не знаю, бабушка. Что за отклонение от жанра? У нас тут серьезное исследование вообще-то.

Конечно, я сомневалась. А стоит ли показывать кому-то Книгу Теней? А кому это нужно? Скажут, совсем кукухой поехала. Зелья, эликсиры, котлы…

Я говорила себе: ты написала «Ракушку», выплеснула свою боль и успокойся уже. Кому нужна следующая книга «А что дальше?». Сказки заканчиваются фразой «И жили они долго и счастливо». А как это было – мы не знаем. Было ли там «долго», и было ли «счастливо»?

Мемуаров, написанных о прохождении болезни – сотни. «Ракушки» грудой лежат на берегу, среди множества похожих историй. Каждая, кто владеет словом, пишет и будет писать свою «Ракушку», «Книгу надежды» и сказание «О том, я надрала задницу болезни». Эти книги - о борьбе в разгаре, это истории о выживании. Там не до исследований, там идет война.

Кому нужны книги-«ракушки»? Тем, кто оказался на войне. Мне писали и продолжают писать незнакомые женщины, которым «Ракушка» помогла в начале пути. Для них, главным образом, это была таблетка под названием «Я не одна такая». Спрос есть, но он «тихий» и узконаправленный на тех, кто вступил на тропу войны.

Широкий круг читателя воротит нос. Страшно. «Это не про меня». И никогда не будет про меня. Тьфу-тьфу -тьфу

через левое плечо. Тук-тук-тук по дереву.

Есть проблема усталости от жанра, издательства переполнены автофикшеном про борьбу с различными болезнями. Критики устали от танатологической прозы. Читатели тоже устали от историй, которые давят на жалость.

Поэтому «Ракушки» пишутся для своих и для самого автора – как личная психотерапия. И это хорошо. Это не кладбище «ракушек», а отдельная, почетная секция живой хроники героического эпоса, написанной кровью. Но для среднего, относительно здорового читателя, тема активной борьбы за жизнь слишком тяжела и пугает, она ассоциируется со страхом и смертью. В «ракушках» нет намека на хэппи-энд. Ха! Конечно, нет. В разгар лечения невозможно дать читателю главное – уверенность, что все будет хорошо.

Время притупляет боль. Спустя три года после «битвы» фокус смещается – от «пережить» к «жить». И, поверьте, вторая история не легче первой. Книга Теней – новая глава о жизни после. Тут снаряды уже не летают и пули не свистят. Но и «птицы не поют, деревья не растут». Тут темно, одиноко и тихо. Поначалу… А потом, «не жизнь, а сказка!» - изумленно воскликнешь ты.

Время лечит. Ха! Ну что за штамп! Пару лет назад, за эту фразу я бы прокляла «утешителей». А сегодня говорю ее сама. Я нашла свое утешение. «Утешение сказками». И верю, что оно утешит и тебя.

Обещание для Любы

Шла Марья Краса по дороге, а навстречу ей - Любовь. Взяла она Марью за руку и говорит: «Напиши. Не для себя, для меня, да для тех, кто следом идёт. Кто в лесу стоит и думает, что одна такая». Марья головой кивнула, да и забыла бы, как забывают всё обещанное. А слово-то - не воробей. Слово - оно камень. Ляжет на сердце - и лежит. Пока не сделаешь. Вот и ходит Марья, мается.

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Чего маешься? Обещала - пиши. Я подожду. Мне не к спеху. Я своё всегда дождусь».

Опять ты? Давай как-то без спойлеров, ладно? Кто ты? Что ты делаешь на страницах моей Книги Теней? Это МОЯ книга. И откуда ты знаешь про Любовь? Ну ладно, в принципе эта бабка-сказочница нам вроде не мешает. Лишь бы не встревала так часто.

Так вот, что же меня подтолкнуло написать Книгу Теней и прослыть окончательно «поехавшей кукухой»?

Любовь.

Стоп, вы подумали, что я встретила того самого? Ха! Нет, конечно.

Мне, писательнице с Богом забытого сурового Урала, написала женщина по имени Любовь из славного города Кострома. Она была в начале пути. Жизнь её после диагноза рушилась. Люба в одиночестве ушла в пустую квартиру, ко-

торую взяла в ипотеку до болезни, где только шторы цвета морской волны. Голые стены, электрический чайник на табуретке и надувной матрац на полу.

Там она провела двое суток. В полном одиночестве. Она рыдала и слушала аудиоверсию моей «Ракушки». Просыпалась. Пила чай, соленый от слез. Снова читала. Снова проваливалась в сон. Снова очухивалась, снова читала. Она проживала мою историю, готовясь к тому, что с ней будет происходить что-то похожее и оплакивая свою участь. Ей откликались до ужаса похожие детали повествования. У Любы, как и у меня тогда, был маленький восьмилетний сын. И мужчина от нее также свинтил подальше, оставив ее одну разбираться со своим раком. «У меня также!» - поражалась Люба. А прочитав последние строчки книги, она написала мне, найдя мою страницу ВКонтакте.

Я ответила. Завязалась переписка. Люба говорила, что это самый безумный поступок в ее жизни – прочитать книгу, а после написать автору. Любовь реально хотела… не начинать борьбу. Она не хотела стать другой: терять красоту, молодость, атрибуты женственности. Она хотела просто сдаться и уйти. Но при этом спрашивала и спрашивала меня, а как с этим потом? А как с тем? А что будет с этой сферой жизни? А как то, а как сё? Это значило, что сомнения у неё еще есть. Она на сколько-то процентов (боюсь представить, насколько это был маленький процент) всё же ХОТЕЛА ЖИТЬ.

У нее был такой же подтип рака, гормонозависимый, и

следующим этапом после того, как разберутся с ее грудью, должно было быть отключение яичников – медикаментозное или хирургическое. Для Любы это было еще страшнее, чем потерять грудь. «Я не вынесу этого. Я когда пила гормоны, подавляющие эстроген, три месяца, то умирала, я не переношу. Я блевала, зелёная ходила, не ела, сил не было», - писала она.

Я отвечала на её вопросы. Говорила, что в климаксе можно жить. Да, это навсегда, но это этап, к которому тело адаптируется и выйдет на плато, если помогать ему. Люба меня не слушала. Но ее обнадеживало главное - автор прочитанного ею кошмара («Ракушки»), спустя время, ЖИВ. Я убеждала ее в том, что жизнь «после» есть. И ее «после» тоже будет, и не надо сейчас писать завещание, спешить умирать и прощаться с миром.

И вообще. Не надо спешить. Я отправляла ей песню Анны Герман «Не спеши». Ее, кстати, обалденно перепела Диляра Вагапова из группы «Мураками».

«Не спеши, не спеши, когда
Мы с тобой вдвоём и вдали беда
Скажут: «Да», листья и вода
Звёзды, и огни, и поезда».

Я отправляла ей песню Татьяны Кортуковой «Не спеши».

«А не спеши ты нас хоронить,
а у нас еще здесь дела.
У нас дома детей мал мала,

да и просто хотелось пожить».

Люба-Любовь! Не спеши с решением «жить или умирать»! Просто не спеши! Я ТАК ХОТЕЛА ЕЕ ПОДДЕРЖАТЬ, что наврала ей о том, что пишу новую книгу «о том, что дальше». Я та еще врунья. Хотя я еще даже не начинала ее писать. Были просто в голове какие-то обрывки фраз, заголовки и мутный скелет-основа вырисовывался в голове.

И Любовь сказала: «Хорошо. Ладно. Окей. Я БУДУ лечиться. Я пройду этот путь, но с одним условием. Чтобы на финише лечения, когда это закончится, у меня была твоя вторая книга – о том, что дальше».

Случайность ли это? Если сама Любовь в момент моих сомнений просит у меня эту книгу? Конечно, нет. Это благословение. И магия, которая повсюду.

Теперь, когда я пишу и вдруг начинаю сомневаться, стоит ли писать о таком кринже - климаксе и жизни «после рака», я напоминаю себе о Любе из Костромы. Которой нужна моя книга. Которую я пообещала. И, коли такой серьезный договор, – «жизнь за книгу», то какая мне разница, кто там что подумает о моей «слетевшей кукухе»?

И ещё.

Когда я слушаю песню «Не спеши» Анны Герман, я отчетливо слышу вместо слова «спеши» - «пиши». И у меня мурашки по коже…

Ты ПИШИ, ты ПИШИ ко мне,
Если я вдали, если трудно мне,

Если я - словно в страшном сне,
Если тень беды в моем окне.
Ты ПИШИ, когда обидят вдруг.
Ты ПИШИ, когда мне нужен друг.
Ты ПИШИ, когда грущу в тиши,
Ты ПИШИ, ты ПИШИ!
Признайся, у тебя тоже сейчас мурашки?

Книга Теней. Запись.

Для кого эта Книга Теней?

· Изначально, для женщины в климаксе. Но не только.

· Итак, эта книга для женщин, которые вошли в менопаузу, естественным или хирургическим путем, испытывают психологический и физический дискомфорт и непринятие новой себя.

· Для женщин любого возраста после тяжелой болезни, травмы, агрессивного лечения, которые изменили навсегда тело и жизнь.

· Для женщин, оказавшихся в глубоком личностном кризисе после травмирующих событий жизни.

· Для женщин после операций на теле, в период реабилитации.

· Для женщин с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. И как с этим жить дальше, без привязки к конкретному диагнозу.

· Для женщин, которые в период менопаузы сознательно

отказались от ГЗТ и антидепрессантов.

· Для женщин, которым гормоны противопоказаны, а также многое вообще противопоказано. А из всех таблеток можно только… глицин.

Другое тело – универсальный портал. В него заходят все женщины, у которых когда-либо возникал вопрос: «А где моя прежняя «Я»? Где мое прежнее тело? И кто эта женщина в зеркале?».

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
КРИЗИС или Тёмный лес

Туда нельзя! Сюда нельзя!

Захворала Марья Краса. Пошла по лекарям да по знахарям. Один говорит - пей траву. Другой - дыши паром. Третий - ложись под нож. А как дошло до дела - глянули лекари в её грамоты, да и руками развели. «Нельзя тебе, Марьюшка. Ни травы, ни пару, ни ножа. Тело твоё - как дом с трещиной: тронешь - рассыплется». Сидит Марья на пороге, голову повесила. «Как же так? - думает. - Ничего нельзя. Значит, и жить нельзя?».

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Дура ты, девонька. Нельзя - оно не значит помирать. Нельзя - оно значит: другим путём пойдёшь. Там, где лекари руки опустили, - я начну. Я своё всегда дождусь».

Эй, тут вообще-то другой эпиграф должен быть. Вот этот

я хотела вставить.

Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу.
Данте Алигьери «Божественная комедия».

Ты спрашиваешь, что там за прикол с глицином? Я всё тебе расскажу. Заодно поймешь, отчего меня вообще понесло в сказки и прочую бесовщину. А я уверена, сейчас ты так и думаешь, - понесло, мать.

Итак, на выходе из периода активного лечения, которое длилось полтора года и длится сейчас, но не так активно, я вышла с телом, которое мне напоминало… Подругу Франкенштейна.

С чем мы имеем дело. Я до последнего хотела обойти эту тему стороной, но… Тогда ты вряд ли поймешь меня. Да собственно книга об этом тоже. О поломанном теле. Поэтому покажу всё без прикрас, как есть.

Я стою в ванной перед зеркалом. Без одежды. У меня кудрявые волосы до плеч. Отрасли после длительного лысого периода. Они, слава Богу, проснулись и после стадии «пух» выросли в нормальные волосы. Кудри на концах остались. Сверху растут уже прямые. Я не лысая, это успех. И большего мне не надо.

У меня большой страшный шрам вместо левой груди, который начинается от солнечного сплетения и заканчивается где-то на лопатке. Он зажил достаточно страшно, потому что

после операции шов разошелся и долго не заживал, так как уже гнали химию по венам, и регенерация тканей была на нуле.

У меня яма-дыра в левой подмышке, потому что мне удалили лимфоузлы первого и второго уровня для надежности.

У меня так и не восстановилась до конца левая рука, и она работает не так, как правая. Грудная клетка до сих пор, по ощущениям, словно закована железными обручами. Онемевшая и одеревеневшая. Это навсегда. Нервы перерезаны, фасции срослись рубцами, химия въелась в миелиновую оболочку. Срослось, как срослось.

У меня еще один большой страшный шрам внизу живота, как улыбка Джокера. Его сделали поверх шва от кесарева сечения, но расширили «улыбку» подальше по краям. Нормально так подальше. Это мне удалили матку с придатками в 38 лет (сейчас мне 41) для профилактики.

Еще у меня нет нескольких зубов. Они выпали. На дальние – мне наплевать. Но отсутствие переднего клыка сверху слева… Я ношу протез-бабочку во рту. Импланты мне противопоказаны.

У меня преждевременный хирургический климакс, как ты поняла. Приливы, отливы и свой нестабильный микроклимат – от Оймякона до пустыни Сахара.

Нейропатия. Бессонница. Остеопороз. Слабость. Депрессия. Нарколепсия. Это провалы в кратковременный сон днем, внезапно, будто выдернули шнур из розетки.

И сердечная регургитация второй степени. Это умеренная форма нарушения, при которой часть крови во время сокращения сердца возвращается обратно в предыдущую камеру сердца из-за неполного смыкания клапана.

Мне противопоказана гормонозаместительная терапия, которую женщинам назначают в пору вхождения в менопаузу. А еще мне нужно принимать десять лет Анасторозол. Ингибиторы ароматазы – такие таблетки, которые глушат малейший эстроген, который организм, не имея яичников, пытается вырабатывать надпочечниками, сердцем, кожей.

Если бы не они, климакс пошарашил бы меня жаркими приливами год-два, и организм бы смирился и перестроился – окей, мы вступили в менопаузу. Но пока я принимаю эти препараты, приливы не отпустят меня. Я пью их третий год, осталось еще семь.

Мне следует избегать солнца. Нельзя массаж. Противопоказаны антидепрессанты. Организм еще чистится после длительных курсов препаратов и могут быть побочки.

Мне это напоминает шуточный хит Перестройки, «Стой, кто идёт?!», актуальный в эпоху запретов, блокировок и санкций. Помнишь клип? Его довольно часто гоняли по ТВ. Смешное видео от группы «Лимонадный Джо», в котором веселятся музыканты в шляпах, забавный пластилиновый дядька и персонажи из компьютерной графики... И этот незабываемый припев: «Ай-яй-яй, туда нельзя! Ай-яй-яй, сюда нельзя!».

Но, может, мне хотя бы можно натуральные гомеопатические антидепрессанты? А? Ну, пожалуйста.

Один умный (без шуток) врач сказал мне:

- Когда ты пьёшь таблетки, ты не принимаешь активное участие в своем лечебном процессе. Ты отдаляешься от своего окружения, и от своего внутреннего самосознания. Возможности лекарств ограничены…

- А магний можно?

- Нежелательно… У вас сердечко шалит. Повышение уровня магния в крови может вызывать серьёзные нарушения сердечного ритма.

- Триптофан?

- Потенциально очень рискованно. Может косвенно способствовать разрастанию опасных клеток, особенно тех, которые чувствительны к гормональному фактору.

- Пустырник? – не сдавалась я.

- Тоже опасненько. На фоне гормональной терапии и так есть риск нарушений сосудистого тонуса, а дополнительное гипотензивное действие растительного средства усугубляет ситуацию. А на фоне эндокринной терапии анастрозолом, который назначен вам на десять лет, пустырник может усиливать снижение артериального давления.

- А что мне можно?

- Возможно… глицин? – уверенности в ответе доктора было мало. – Да, возможно, почему бы и нет? Простейшая по структуре аминокислота. Строительный блок для белков

и одновременно нейромедиатор, который передаёт сигналы между нервными клетками.

- Спасибо.

- Но, если у вас есть склонность, повторюсь, к низкому давлению, глицин может его дополнительно снижать. У вас низкое давление?

Я промолчала. Моё рабочее давление – 90 на 60. Я знаю, когда оно падает еще ниже. Головокружение, слабость, потемнение в глазах, ощущение «ватных ног». Это был очень умный врач, клянусь вам. Не верить ему было невозможно.

- И что мне делать?

- Гулять. Дышать. Испытывать положительные эмоции. Заниматься спортом умеренно. Мы способны управлять своей собственной психикой, включая так называемые непроизвольные функции мозга и тела…

Я В ЯРОСТИ.

- Вы должны отправиться на поиски более естественных способов, чтобы справляться со своими посттравматическими реакциями, со своим телом и мозгом…

Я В БЕШЕНСТВЕ.

- Вы должны понимать, что наступил момент, когда становится понятно, что старые способы жить уже не подходят и нужны какие-то другие, новые…

МОЖНО, Я УБЬЮ ЕГО?

- Эмоции. Вам нужны сильные положительные эмоции! Они способны блокировать боль, благодаря выделению мор-

финоподобного вещества, вырабатываемого мозгом. Ищите своё плацебо… Это как мамины поцелуи, от которых у ребенка не так болят ссадины…

Я смотрела на письменный и настольный набор руководителя из малахита на столе доктора и подумала, насколько он увесистый? Можно ли проломить им череп человека?

Я вышла на улицу.

Стой, кто идёт!? Предъявите паспорт!

Остановись, живое существо!

В этих местах ты бродишь напрасно,

Здесь таким существам ходить запрещено!

Ярость и бессилие захлестнули меня. Сильные положительные эмоции?! Да какого чёрта!? Почему я должна искать плацебо, быть позитивной пациенткой, гулять, улыбаться и пить зеленый чай? Я не справляюсь! Мне больно! Мне жарко! Мне холодно! Я ненавижу это тело! Мне в нем ужасно! Это невыносимо!

Я размазывала слезы по щекам, грызла кулаки, чтобы не орать на всю улицу и шла домой. Туда, где все уже давно успокоились и радуются: «Наша мама не умрет. Наша мама вылечилась. Она победила».

К психологу я тоже ходила. Вот что я уяснила общими словами.

«Травма – это нормально. Ощущение беспомощности и апатия – это нормально. Приступы ярости – это нормально. Пережившие травму люди смотрят на мир совсем не так, как

все остальные. И это нормально. Желание забиться в угол – это нормально. Вам мучительно принять реальность – это нормально. Эмоциональная черствость и отчужденность от всех – это нормально. Чувство, словно сердце заледенело, и ты живешь за стеклянной стеной – это нормально. У вас зависимость от травмы: боль от утешения и утешение от боли. И это тоже нормально».

Короче, у меня ВСЁ НОРМАЛЬНО.

Теперь, когда я выхожу из дома куда-то, то собираю себя как лего-человечка. Надеваю бюстгальтер с экзо-протезом. Надеваю корректирующие бандаж-трусы, чтобы прижать выпирающую складку кожи над улыбкой Джокера внизу живота. Вставляю в рот протез-бабочку на зуб.

И это нифига НЕ НОРМАЛЬНО.

Авада Кедавра!

Ох, и осерчала Марья Краса. Сидит у окна, а на улице - люди. Идут себе, смеются, детей за руки ведут, тяжести таскают, гнутся да разгибаются - и хоть бы хны. А на неё глянут - и глаза отводят, будто она уже померла, а её всё никак не схоронят. «Живи, - говорят, - как можешь». А как - не говорят.

И такая в Марье злоба поднялась, что хоть волком вой. «Ненавижу, - шепчет. - Всех ненавижу. Здоровых, крепких, жалостливых».

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Злись, девонь-

ка. Злись. То не грех. То сила в тебе ворочается. Мёртвые не злятся. Мёртвым всё равно. А ты живая. Значит - злись. Я подожду. Мне не к спеху».

Здесь я тоже готовила другой эпиграф, а не твою лубочную присказку. Ну и черт с тобой! Мне же легче, не искать эпиграфы. Только тогда уж, раз взялась, сама дальше и сочиняй эпиграфы. Я не против.

Я не верю, когда говорят: «болезнь сделала меня добрее ко всем!». Вранье.

Гнев – обязательный этап в стадии принятия неизбежного. Я не буду описывать всю цепочку «отрицание-гнев-торг-депрессия-принятие». Скажу лишь, что это не линейный процесс «от» и «до», который ты проходишь один раз. Возможно, это прописная истина, но для меня стало не самым приятным открытием. Это бесконечная спираль. Дойдя до «принятия», где-то да сработает триггер, и тебя отбросит снова в «гнев». Хорошая новость в том, что с каждым разом, твоя реакция на триггер будет слабее.

Еще меня бесило, когда я читала исповеди себе подобных и в них видела примерно следующее. «Я ощутила поддержку, любовь моих друзей, моей семьи!». «Подруга взяла меня за руку и не отпускала ее на всем протяжении лечения!». «Муж окружил меня бесконечной заботой!». Меня бесило это страшно. Потому что у меня такого не было. Живые люди вокруг меня показали себя с самой неприглядной сторо-

ны. А вот мертвые – остались рядом и помогали выживать.

Не пугайся. «Мёртвые» - это моя работа. Я ритуальный ретушер. Делаю ретушь фото для портретов на памятники. Они, мои покойнички, остались со мной. С живыми же у меня становилось всё хуже и хуже. Настолько, что я перешла на удаленку из фирмы, где работала. Да и здоровье уже не позволяло. Физический труд – не для меня. Никаких станков, каменной пыли, радиации, солярки, краски, растворителя и ацетона. И никаких токсичных коллег. Я в домике. Социализация идет к чёрту. И я счастлива.

Изучая природу кризиса и читая бесконечные книги по психологии, я даже задумывалась: «Я столько знаю! А не пойти ли мне учиться на кризисного психолога?». Ха! Мое истинное желание стать им заключалась в страшной вещи – я хотела знать, что у кого-то ТОЖЕ беда и боль. И это не лучшая мотивация, чтобы помогать людям.

Ожесточения и черствости добавляла работа. Я делаю не только портреты умерших, но и макеты полной установки могил. Стела, тумба, надгробная плита. ФИО, даты, эпитафии и кресты, ангелы, храмы, иконы, цветы и прочее.

Я проверяю каждую букву в эпитафии, потому что «слово не воробей, не вырубишь топором» на камне.

«Лю-бовь к те-бе, род-ной сы-нок, Умрет лишь вмес-те с на-ми. И на-шу боль, и на-шу скорбь Не вы-ра-зить сло-вами» - читаю я вслух по буквам, пробегаясь финально перед отправкой эскиза заказчику. А потом иду будить сына, «Оле-

жик, вставай!». И варю ему манную кашу на завтрак.

Как-то общалась с коллегой, такой же ритуальной удаленщицей, как я. Мы делились, как у кого с заказчиками в этом сезоне. На меня тогда вышел крупный заказчик из далекого города, который был в списке территорий, где проходили военные действия. «Столько заказов валится, что просто дай Бог каждому!» - похвасталась я. Конечно, я имела ввиду, дай Бог каждому ретушеру хороший доход. Это дикое кощунство.

В ритуальном сообществе – профдеформированный, черный юмор. Мы делимся «приколами». Например, почему людей хоронят в костюмах? Там офис? Опять какое-то собеседование? Или. Вопрос: «А почему людей не хоронят вертикально? Это же может сэкономить кучу земли». Ответ: «Можно и по пояс, тогда и памятник не нужен».

Эй, ты еще здесь? Никуда не убежала? Не бойся меня. Останься. Это просто глава про «гнев».

Так что там с живыми и моей яростью? Я просто ненавидела здоровых людей за то, что они здоровы. И я ненавижу, когда меня хоронят. До сих пор.

«Ну, даст Бог, свидимся», - хлопнул мне по спине один знакомый как-то на прощанье. «Авада Кедавра!» - мысленно бросила я ему заклятие в спину.

«Ну, что? Был рецидив?» - спросила в лоб соседка по саду. «Авада Кедавра!».

Однажды я вырубилась на рок-концерте (привет, нарко-

лепсия!) минут на шесть. И кто-то рядом в шутку поднес мне зеркальце к носу. Как это делают, чтобы узнать, дышит ли человек? Есть конденсат от дыхания или каюк? «Авада Кедавра!».

Я уверена, люди не хотят меня ранить специально. Это МОЁ искаженное восприятие. Это как та картинка-мем. Алиса в стране социальной тревожности. Чеширский Кот на дереве говорит: «Мы тут все злые». Алиса смотрит на него вверх и спрашивает: «На меня?».

Да, бывает, я и сама шучу на тему болезни, ибо самоирония очень спасает. Но это МНЕ можно. На то она и «само»-ирония. Я задремала дома, сын подходит и спрашивает в шутку: «Ты спишь? Или умерла?». «Зависит от того, что тебе нужно», - отвечаю я, приоткрыв один глаз. И мы хихикаем.

Один хороший друг, рассказывая о своей новой пассии, говорит мне: «У нее такие сиськи! Как у Сидни Суини!». Он знает о моем увечье, и считает себя Богом эмпатии, да и на самом деле очень хороший и добрый человек. Но… «Авада Кедавра!».

Меня даже ИИ-бот однажды схоронил. В приливах и бессоннице я жаловалась ему, как мне тяжело, расписывая свои симптомы. И он мне выдал: «Скажите мне завтра утром, когда проснетесь (если проснетесь) – вы любите кофе или чай? Просто чтобы я нарисовал в голове картинку, как вы начинаете новый день. Не для бодрости, а для того, чтобы был

крошечный «якорь».

ЕСЛИ ПРОСНЕТЕСЬ. Да ты охренел? Авада Кедавра тебе, глупый бот! Такие моменты отрезвляют в плане отношения к ИИ-чатам. Там – не задушевный собеседник, который тебя понимает. Там - машина без сердца.

Как в том анекдоте про умную колонку.

Вечерний диалог с Алисой:

- Алиса, в каких странах разрешена эвтаназия?

- В Бельгии, Канаде, США…

- Спасибо, Алиса.

- Поискать Вам авиабилеты?

В общем, чуткости не хватает всем. И ботам, и людям. С покойниками как-то проще в этом плане.

Поэтому каждый день я вглядываюсь в молчаливые лица умерших через экран монитора. И ретуширую последний портрет в их жизни.

Мне кажется, от злости и ярости у меня и начался некроз челюсти. Пришлось удалить зуб. На самом деле, это одна из побочек золедроновой капельниц для поддержания костей, которые мне ставят для профилактики раз в полгода.

Зуб этот и до удаления был странный, удлиненный. Леченый два раза. Он разрушался. И под воздействием препаратов и моей злости «бобик сдох».

Теперь я была еще и беззубая. Из-за этого мне еще больше хотелось задернуть плотнее шторы и оставаться в «домике» - моем склепе и домашней империи ретуши.

Полгода я надевала протез, когда выходила из дома. Забывала его надеть – в 60 процентах случаев. Еще полгода поэтапно, мучительно и дорого восстанавливала улыбку.

Ха! А ты думала, в этой главе я буду писать: «Стань добрее! Люби всех! Прости всех! Полюби каждую какашку на земле!». Или как там еще советуют? «Позвольте себе проживать все чувства! Злиться и ненавидеть! Но не застревай в злости, иди к Свету!». А нет, не так. Не «иди к Свету», а «ищи Свет в себе!». Авада Кедавра.

Один умный (снова без шуток) психолог сказал мне:

- Речь не о том, чтобы запретить себе злиться. Речь о том, чтобы не делать злость центром внимания надолго. Эмоциональная гибкость - это умение быть в контакте с чувствами, но не отождествлять себя с ними. Учитесь эмоциональной гибкости…

Учитесь эмоциональной гибкости…

АВАДА КЕДАВРА!!!

Книга Теней:

Здесь я записываю разные важные вещи. Я пока не очень понимаю, как это правильно делать. Пишу то, что считаю нужным. Не только упражнения, ритуалы, рецепты. Иногда просто мысли. Иногда списки и подборки в тему главы. В общем, всё, что будет мне помогать на этом пути.

Итак, сейчас я запишу важную мысль про стадии кризиса и принятия. Я наивно думала, что можно пройти один

раз цепочку и всё. Но нет. Будут откаты. И это нормально. Опять это дурацкое это выражение, тьфу.

Короче, достигнув стадии Принятия, человек обязательно будет возвращаться на предыдущие ступени, и это абсолютно нормально.

Вот как это работает.

Это не лестница, а спираль или волны. Модель Кюблер-Росс: отрицание - гнев - торг - депрессия - принятие. Изначально эта лестница создавалась не как линейный маршрут, а как описание переживаний, которые могут перемешиваться. Принятие - это не «финиш», а скорее точка опоры.

Триггеры возвращают назад. Годовщина события, случайная фраза, похожая ситуация в кино или новый стресс могут мгновенно скинуть человека обратно в Гнев или Депрессию. Это не шаг назад, это часть переваривания боли.

Главное отличие - глубина и скорость. Если человек снова попадает в «Гнев» или «Торг» после того, как уже был в «Принятии», это переживание длится минуты или часы, а не недели. И человек осознает: «Я в гневе, но я знаю, что это временно, я уже был в принятии».

Важный нюанс! Если травма очень тяжелая, человек может «слететь» с принятия надолго. Но это не отменяет того факта, что принятие уже было достигнуто. А значит, процесс исцеления идет волнами, и каждая новая волна, даже если она сильная, обычно чуть слабее предыдущей.

Слава Богу.

Если вы прошли через принятие, у вас есть иммунитет осознанности - вы знаете, куда идти, даже если вас опять накрыло. Это нормально, а не срыв.

Так, запишу еще про ***«злой зуб».***

Верхний клык слева. «Злой зуб». Удален. Погуглила.

В народе его называют «глазным» из-за местоположения – клыки прорезываются вблизи нервного сплетения, выходящего на поверхность черепа в подглазничной области. Название связано с тем, что рядом с клыками располагаются ветви лицевого нерва, при раздражении которых возникают сильные болевые ощущения, распространяющиеся на верхнюю половину лица и отдающие в глаза.

В некоторых культурах и мифах клыки ассоциируются с мистическими и сверхъестественными существами. Например, в русских народных сказках, былинах и поверьях, упоминались колдуны и ведьмы, обладавшими «зубами нечистой силы» - удлинённым, острыми, с причудливым изгибом.

В представлениях древних славян, если у человека роли слишком длинные клыки, это могло считаться признаком нечистой силы или связи с потусторонним миром. Также в некоторых культурах клыки ассоциируются с агрессией и силой.

Думаю, мне удалили «злой зуб», и я стану добрее. Но это не точно.

Кризис

И сломалась Марья Краса. Тихо так сломалась, без крику, без слёз - просто встала однажды и ушла ото всех. Заперлась в горнице, задёрнула занавески, да и осталась одна со своим горем.

Работа нашлась сама: люди приносят ей лица, а она их чистит, ровняет, убирает морщины да болезни. Мёртвые на её картинках - красивые, спокойные, будто и не болели вовсе. А как закончит - сидит, смотрит в стену. И не спит. И не ест. И всё ей чудится: вот-вот дверь откроется, вот-вот опять.

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Сидишь? Ну сиди. Только знай: то, что с тобой сейчас, - не слабость. То память твоя не хочет врать. Тело помнит. Тело не забудет. Ты думаешь - ты прячешься. А ты зреешь. Я подожду. Мне не к спеху».

Ну ты, бабка, прямо жути то нагнала! Всех читателей мне распугаешь. Но за эпиграф – спасибо.

Еще немного вводных данных. Чтобы ты понимала, что со мной происходило.

Полтора года после мастэктомии я «химичилась». 18 курсов через каждые три недели. В это время я еще могла каким-то чудом работать. Я ждала финиша и считала дни и месяцы. Вот уже экватор – половина пути. Вот осталось четверть пути. Вот последний 18-й курс.

На финише меня ждала новая операция – экстирпация матки с придатками. В ней не было рака, это было нужно для профилактики рецидива и лучшей выживаемости. Я, как Герасим, была на всё согласен. Тем более, что тамоксифен и гозерилин (уколы в живот раз в три недели, снижает уровень половых гормонов в крови: тестостерона у мужчин и эстрадиола у женщин) привели к побочками – гиперплазии эндометрия, что нехорошо, ибо в этом слое могут вырасти кисты, миомы, которые могут переродится во что-то злокачественное.

Жалела ли я, что меня лишат матки? Да боже мой, не жалко. У меня на тот момент были дети – старшая дочь и сын – поэтому я не сопротивлялась, - режьте. Надо, так надо. Пройду и это. И тогда уж точно ВСЁ. Свобода и новая жизнь.

После этой операции я поняла, что новой жизни не будет. Я сломалась окончательно. На меня обрушились приливы, бессонница, перепады настроения, нарколептические «отрубоны» и прочее. Полный букет симптомов яростного, беспощадного климакса. Резко. Потому как климакс пришел не естественным путем.

Так же мне назначили принимать анастрозол – ингибиторы ароматазы и ставить капельницы золедроновой кислоты раз в полгода (всего шесть курсов на три года) для профилактики остеопороза и метастаз в костях, которых, тьфу-тьфу-тьфу, у меня нет.

Шла послеоперационная реабилитация, восстановление.

Как-то не очень я восстанавливалась. И понимала, что работать как раньше больше не смогу. Я попыталась. Но у меня не получилось. Зато получилось уйти на удаленку. И это было счастье.

Мои дни были похожи один на другой. Я вставала, ретушировала. Тело болело и маялось. Приливы жгли меня как на сковороде. Но социальная изоляция доставляла кайф.

У меня был ритуал. Первая кружка кофе утром у окна. Когда-то еще в здоровой жизни я мечтала: вот бы поскорее пенсия! Никуда не идти, не срываться в 7.30 на работу. Бойтесь своих желаний. Пенсия наступила в 38 лет. И теперь я, проводив сына в коридоре в школу, оставалась дома одна.

Я стояла у окна с кружкой кофе и смотрела, как разъезжаются по работам люди, как спешат школьники, как родители ведут детей в садики. Мне впервые в жизни не нужно было никуда идти, кроме походов на плановые осмотры в поликлинику. Я щурилась от солнца, вдыхала кофейный аромат, согревая ладони о красивую кружку. Мне казалось, это то, к чему я шла всю жизнь.

Работы на удаленке было много. Но я могла ходить по дому в уютном, пушистом халате, сделать перерыв в работе, полежать, подремать. Могла неспешно завтракать. Зажигать свечи на столе. И мне не надо было общаться с людьми. Мне не нужно вращаться в социуме, отражать атаки недоброжелателей и прочих неделикатных людей со злыми языками, которые ранят меня каждой фразой. Я дома. Я в домике. Это

прелестно.

Ритуал с кружкой кофе у окна есть и сейчас. Но, поразительно, мне уже не надо так стоять пять минут как вкопанная. Бывает, мне хватает, и 30 секунд. Но сих пор я ценю этот момент и благодарю небеса и всю вселенную за это.

Постепенно ярость моя уходила. Климакс и анастрозол глушили все. На смену приходила сонная густая депрессия. Я смотрела на военных, которых ретушировала. Мелькали эпитафии: «Мужественный в жизни, непоколебимый в бою. Помним тебя таким навсегда». «Путь твой был нелегким, но честным. Твоя стойкость для нас - завещание». «Он жил для мира и ушел в сердце тишины. Мы храним его тепло и силу».

Я вглядывалась в лица и размышляла: какие красивые парни, какие классные мужики! Если бы один из них был жив и вернулся с войны, такой бы меня понял. Да, мы были не совсем на равных: они мертвы, а я живая. Но я представляла, что они живы, и мы совпадали в посттравматических стрессовых расстройствах. А я тогда много читала книг по кризисной психологии.

И я написала страшный рассказ. Я придумала историю, если бы такая как я встретилась с одним из тех воинов, которых я ретушировала на памятники. Я хочу, чтобы вы прочитали его, чтобы показать – на каком моральном дне я находилась.

***

Рассказ

Когда я встретил ее

Когда я встретил ее, то не верил в любовь. «Донна Роза, я старый солдат и не знаю слов любви»*.

А как же любовь к Богу? От Бога? Говорят, в окопах не бывает атеистов. Да ладно, не начинайте. На войне у меня на глазах погибли 38 человек: во время обстрела перебило линию ЛЭП, людей убило ударом тока.

Когда я встретил ее, то не мог понять, сколько ей лет. Маленькая женщина-подросток. У баб, прошедших «Крым и Рим», на лице – печать потасканности. Это видно. Катя прошла многое, но смотрела на мир наивными глазами. Хотелось надеть ей шлемофон на голову. Добротный, новый, лучше кожаный, чем тканевый, для экипажей бронетанковой техники. Чтобы Катина голова была защищена от повреждений, ударов, воздействия шумов и температурных перепадов.

А еще хотелось надеть ей тактические очки. Чтобы Катины наивные глаза были защищены от повреждений при попадании крупных осколков, снарядов, пуль, пыли, грязи и дождя. А лучше прямо на шлем надел бы ей очки-маску.

Когда я встретил ее, моя эйфория от «медового месяца» после возвращения с войны уже прошла. Сначала тебе все радуются, поздравляют и, может быть, даже чествуют как героя. И ты с наслаждением окунаешься в круговерть, от которой отвык. В первые дни я мог долго сидеть на аллее и просто смотреть на прохожих. Мне было хорошо и радостно от

того, что люди гуляют, пьют кофе, улыбаются и не знают, что где-то идет война.

Но эйфория скоро проходит. В условиях боевых действий человек понимает только с позиции свой-чужой, друг-враг, не мыслит полутонами. Иначе не выжить. Я не мог перестроиться.

Когда я встретил ее, то спрашивал, боится ли она меня? Мы возвращались в российские города другими. Не всегда родные люди готовы были встретить нас такими. Жены, матери, дети.

Катя говорила, что ее может понять и принять только тот, кто прошел тяжелые испытания. Должен быть одинаковый багаж пережитого. Набор ценностей в масштабах человеческой жизни. Иначе ничего не получится. Что может быть такого из женского, похожего на мужское, связанное с войной? Я не понимал. Дуб дубом. И Катя не говорила.

Когда я встретил ее, она привела меня в свой сад. Он был в жутком запустении. Разруха. Как частный сектор после бомбежки. Была осень. Теплица вся дырявая. Процентов восемьдесят крыши - дыры. На двери – желто-черный знак «Радиоактивные отходы». Девичий виноград в начале октября стал кроваво-красным, разросся с угла теплицы, улегся на дырявую крышу. Листья опадали, завеса редела. Из-под нее проглядывала надпись, выведенная оранжевым баллончиком: «Анархия – мать порядка». Я взглянул на нее с немым вопросом: «Зачем?».

- Власть рождает паразитов. «Да здравствует Анархия!» —провозгласила Катя.

Мой маленький Нестор Махно, моя нежная Катя.

На яблоне висели синие пивные бутылки. Как гранаты на дереве.

- Это от злых духов, - говорила она.

Когда я встретил ее, то понимал, что всё это из разряда каких-то женских дуростей, шалостей и суеверий. В Афгане воевал мой старший брат. Для меня «духами» были «душманы». В переводе с дари и пушту – «враги».

- Просто красиво. Бутылочное дерево... Синий цвет стекла. Это старинная мистическая практика индейцев, - пояснила Катя. - Согласно поверью, злые духи притягиваются к бутылкам, когда лунный свет отражается от стекла. Когда они входят в бутылки, то попадают в ловушку внутри, где вынуждены оставаться до конца ночи. Утром, с восходом солнца, злые духи погибают в бутылках.

Если бы всё было так просто, Катя. Если бы духов уничтожал лунный свет, мой брат был бы жив.

Когда я встретил ее, поле посреди ее садового участка было в тыквах. Ступить некуда. Одна тыква сгнила и потекла жижей в землю. Я служил в эвакуационной бригаде, и, когда мы выносили людей с поля боя, был прилет. Мне постоянно снятся летящие от взрыва руки, ноги и головы. Как тыквы.

Когда я встретил ее, она курила вейп. Жидкость со вкусом перечной мяты. Катя постоянно ходила в мятном обла-

ке. Для меня дым был триггером. Как и вид сырого мяса. Я смотрел осуждающе.

- Это моя маленькая слабость, - мятный дым закрывал ее лицо.

«Ты – моя маленькая слабость. И сила». Сердце сжималось от умиления.

- Йоги говорят, отмеренная жизнь исчисляется не количеством дней, а количеством вдохов и выдохов. Так я острее ощущаю, что живу, - говорила она.

Когда я встретил ее, меня могло «флэшбекнуть» на какие-то обычные вещи. Мы могли о чем-то просто разговаривать с Катей и вдруг что-то – мысль, ощущение, звук, запах - переносило меня в прошлое.

Как-то вечером мы сидели с Катей за столом и пили вино. Она зажгла свечи. Я смотрел на бокал с бордовой жидкостью и меня накрыло. Я видел кровь, а не вино. А рядом с Катиным лицом, лица погибших товарищей. Одна часть мозга четко осознавала, где я и с кем. Вторая начинала «крутить кино». Катя молча достала еще бокалы, поставила на стол и наполнила их вином.

Когда я встретил ее, и дело дошло до близости, Катя сказала: «У меня не хватает некоторых деталей. Это ничего, правда?». Я увидел ее без одежды.

У нее была одна грудь, правая. На месте левой – уродливый шрам, который по виду расходился посредине и долго не заживал. Внизу живота – еще один шрам. Не такой, как бы-

вает после кесарева, а длинный по краям, как улыбка Джокера. Я понял, у Кати был рак. Она прошла длительное тяжелое лечение.

Я не понимал, почему на войне был я, а тело в шрамах у нее? Словно она побывала в плену. За что ей такая война? Овладеть этим телом казалось мне преступлением. Во мне проснулась нежность. Никогда не думал, что во мне столько нежности.

Когда я встретил ее, у нас были беспокойные ночи. Катю мучили приливы. У нее был преждевременный хирургический климакс. Она металась, укрывалась, закутывалась в одеяло, снова раскрывалась. Ворчала, рычала как советский медвежонок. У меня тоже были проблемы со сном. Спать я не мог, когда слышал громкие звуки - дергался. Стоять напротив окна в освещенной комнате не мог – все время казалось, что в меня целятся. Как так можно? Улицы в огнях, окна не зашторены, никакой светомаскировки…

Мы подолгу не могли уснуть.

- Давай подышим, - говорила Катя.

Мы сползали с кровати на пол. Садились друг напротив друга. Делали глубокий вдох, считали про себя до пяти, задерживали дыхание еще на пять секунд, делали выдох, опять же считая до пяти. Повторяли так до пяти раз.

Когда я встретил ее, то все еще был на чеку. Как-то я проснулся от звука дрона. Я влетел на кухню и повалил Катю на пол, накрыв собой, закрывая ее уши своими руками. Это

был звук работающего блендера в соседней квартире. Или газонокосилки во дворе…

- Пронесло? – спросила она, когда мы отлежали так минут десять.

Когда я встретил ее, Катя никогда не лезла с расспросами о войне. Однажды только спросила, какой у меня позывной.

- Кот.

- Почему Кот?

- Потому что кричать в рацию «Сергей Николаевич» неудобно.

Если попадешь в плен, будут пытать. Угрожать семьям, родным. А так, по позывному, не понятно, кто есть кто, попробуй найди концы. Да черт его знает, как и почему рождались эти позывные. Помню бойца, который выбрал себе позывной «Трехсотый». Погиб на второй день. Не сработало.

Когда я встретил ее, больше всего в мирной жизни меня тревожила тишина. Там я привык к постоянному шуму, выстрелам, взрывам снарядов, мог даже уснуть под артиллерийским обстрелом, если была такая возможность. А здесь долго не мог привыкнуть к тишине, спокойной обстановке. Тишина пугает. Если тихо, значит, скоро начнется обстрел или атака противника.

Катя заполнила эту тишину. Чаще она была молчалива и задумчива. А потом словно выходила из оцепенения и оживлялась. Начинала кружиться, танцевать, петь.

- Осенний поцелуй - сок рубиновой вишни, как жаль, что

ничего у нас летом не вышло, - пела она, сгребая охапки желтых листьев и подбрасывая над нами.

А потом также внезапно замолкала. Допеть куплет она могла вечером, в тишине перед сном, лежа на моем плече.

- Но впереди вся осень, ты мне нужен очень, и я тебе нужна… Я тебе нужна, - шептала она мне прямо в ухо.

Я почти две недели пролежал безвылазно в окопе с осколочным ранением, пока меня не эвакуировали, и мне было трудно поверить в то, что я теперь хоть кому-то нужен.

Когда я встретил ее, я вспомнил, как в госпитале один врач сказал нам: «Вам всем нужно найти новый смысл жизни – потому что раньше все уходило на выживание, на защиту базовых потребностей». Наши бойцы из разных уголков страны, как один, повторяли, что не видят смысла продолжать жить в новой реальности, не знают, как встроить эту реальность в свои переживания.

У Кати дома одна стена в комнате была покрашена черной грифельной краской. На ней висел портрет Максима Горького. Рядом с ним каллиграфическим почерком белым мелом Катя написала фразу: «На день надо смотреть как на маленькую жизнь».

Ты – моя маленькая жизнь. Моя маленькая Катя.

Когда я встретил ее, я нашел свой смысл жизни. И я поклялся себе, что сделаю всё, чтобы она никогда, НИКОГДА не страдала. Ни единого дня. Это единственная причина, по которой я родился на свет. Других нет.

Когда я встретил ее…

Но я ее так никогда и не встретил. Я погиб на войне. А Катя жила долго. И иногда счастливо.

*слова полковника Фрэнсиса Чеснея, сказанные в фильме, снятом режиссером Виктором Титовым по мотивам пьесы «Тетка Чарлея» (1892) английского драмматурга Брандона Томаса.

***

Признаться, закончить этот рассказ я хотела еще более суровым образом. Он погиб на войне. И Катя тоже умерла. Они не встретились никогда. Но мне стало так страшно, что я оставила ее в живых.

У вернувшихся из зоны боевых действий нередко развивается ПТСР. Фронтовая усталость. Боевая психическая травма. Бойцы видят смерть, разрушения, теряют товарищей. Психика работает на пределе. У онкологических пациентов развивается ПТСР. Услышать диагноз – психическая травма. Мысли о преждевременной смерти, мучительных болях, неприятных процедурах и постоянный страх рецидива. «Бойцы» в зоне «рака» видят смерть, разрушения, теряют товарищей. Психика работает на пределе.

Вернувшийся с войны может снова стать живым, любящим и устойчивым - но это работа. Война не заканчивается с последним выстрелом. Ее нужно завершить внутри. Чтобы жить. Многие онкобольные считают, что им нужно придерживаться «мышления воина», оставаться оптимистичными

и позитивными во время диагностики и лечения, чтобы повысить шансы на победу над раком. Но и эту войну внутри нужно заканчивать. Чтобы жить.

Моё «мышление воина» сдулось. Я ясно осознала: как прежде, уже не будет никогда.

Итак, я, как здравомыслящий и образованный человек, понимала, - после пережитого, у меня классический ПТСР. Посттравматическое стрессовое расстройство - психическое состояние, которое развивается как отсроченная реакция на пережитую тяжёлую психологическую травму.

Я «застряла» в пережитом ужасе: мои тело и разум продолжают остро реагировать на напоминания о травме, хотя объективно опасность уже миновала. Что ж, я ринулась изучать Кризисную психологию. Книги и лекции стали моей первой опорой, чтобы понять, что происходит, и пытаться вытащить себя. Зигмунд Фрейд писал о психологической травме: «Думаю, этот человек страдает от воспоминаний». О да, я «варилась» в воспоминаниях о пережитых ужасах лечения.

Итак, что я уяснила. Переживание тяжелой болезни и изменения тела - это глубокий кризис идентичности. Кризисная психология в таких случаях не предлагает «забыться» или «быть позитивным», а помогает пройти через боль утраты к новому принятию себя.

Что ж, я пошла этим путем.

Первый и самый важный шаг - проживание эмоций, так

называемая легализация чувств. Часто говорят «держись» или «не ной», но подавление эмоций ведет к хроническому напряжению. Нужно разрешить себе любые чувства: злость на болезнь, отвращение к шрамам, печаль, страх - всё это нормально (опять эта ужасная формулировка).

Нужно давать выход эмоциям. Плакать, бить подушку, написать гневное письмо (не отправляя его). Признать, что мои ощущения потери контроля над телом естественны.

Во-вторых, нужно работать с восприятием тела. Восстанавливать с ним связь. Неприятие часто возникает от разрыва между старым и новым образом «Я».

Есть техника «Нейтрального наблюдения». Ты смотришь на себя в зеркало как ученый. Констатируешь факты без оценок: «У меня на животе шрам длиной 15 см», а не «это ужасно». Это переключает мозг с эмоций на реальность.

Есть практика благодарности. Нужно вести дневник и каждый вечер записывать три пункта: «Сегодня мое тело позволило мне...», например, видеть детей, дышать, дойти до кровати, отретушировать пять портретов покойников. Это смещает фокус с внешности на функциональность и жизнеспособность тела.

Нужны ритуалы заботы. Наносить крем на швы, делать легкий массаж - это жест заботы, а не оценивания, как тут всё страшно и несимметрично. Кризисная психология вообще предлагает пересмотреть самооценку и смыслы. Она говорит, что моя ценность не сводится к внешности, и пред-

лагает писать список 50 качеств, за которые я себя уважаю. Это противостоит внутреннему критику.

Нужно ответить на вопрос: «Ради чего я жертвую привычным обликом?». Мой недоуменный ответ: «А у меня был выбор не жертвовать?». Понимание цели – выздоровление – меняет восприятие изменений как временных издержек. Ха! Моя левая грудь уже не вырастет. Это не временная издержка. Мой гормональный фон не вернется к фону здоровой 40-летней женщины, матку с яичниками обратно не пришить. Эти издержки необратимы. Они навсегда.

В общем, нужно постоянно вести диалог с телом. Стоять перед зеркалом и говорить себе: «Ты здесь. Ты выглядишь иначе, но я принимаю тебя». Честно говоря, все эти практики, не вызывали у меня облегчения. Я только начинала реветь и погружалась в пучину бесконечной жалости к себе. Но я не сдавалась, ведь кризисные психологи не зря годами учатся, пишут диссертации, книги и консультируют тысячи больных людей.

Еще предлагается участвовать в группах поддержки – общаться с людьми, столкнувшимися с похожим опытом. Это должно давать чувство «нормальности» и поддержки. Честно говоря, я так устала от темы рака, что после последнего курса химии вышла из всех онко-чатов. Там – полное погружение «в рак» и после лечения. Даже врачи говорят, «мы лечим вас, чтобы вы жили, а не чтобы вы жили в своем раке и дальше». Мало быть живым – надо чувствовать себя жи-

вущим.

Нужно постоянно работать с внутренним критиком. Отслеживать автоматические мысли типа «такое тело никому не нужно» и спорить с ними фактами. Вы еще не устали от того, сколько нужно всего делать? Я – смертельно.

В общем, кризисные психологи советуют не то чтобы немедленно полюбить свое отражение, а перестать быть врагом своему телу, признать его как «спутника», который прошел через тяжелые испытания. И да, легко не будет, говорят они. Это долгий процесс, требующий времени и терпения.

Окей, я признала факт: моё тело – разрушенный храм. Но это мой храм, и я его люблю. Да, дорогая, это не просто «кризис» — это серия ампутаций, нанесённых жизнью и медициной, одна за другой, без паузы на восстановление. В 38 лет лишиться груди, затем пережить 18 курсов химии и лишиться матки, яичников и гормонального фона - колоссальная нагрузка на психику и тело.

Но сколько это будет продолжаться? Станет ли мне когда-нибудь легче? Кризисная психология и врачи не давали мне ответа на этот вопрос. Честный ответ - это уже не про болезнь, а про интеграцию. Тут всё индивидуально. Но общие прогнозы есть. Острый кризис (химия, операции, резкий климакс) - позади. То, что длится сейчас - глубокое горевание о потерянных частях себя. У этого процесса нет жёсткого срока, но есть этапы, и я, как будто бы, могу влиять на их скорость.

Что происходит со мной сейчас? И это нормально (привет снова, ужасная фраза).

Я горюю о теле. Я не просто потеряла органы, а ощущение «женской нормы»: цикл, фертильность, контуры тела. Это утрата идентичности, и она проживается как смерть близкого человека.

У меня химио-мозг и усталость - 18 курсов дают нейротоксический эффект, который может длиться годы. Утомляемость, туман в голове, эмоциональная лабильность. Это не «я придумываю», а физиология.

Климакс в 38 – это катастрофа. Внезапный дефицит эстрогена влияет на настроение, сон, либидо, кожу, суставы. Это состояние может стабилизироваться на ЗГТ (заместительной гормонотерапии) или без неё, но привыкание к новому гормональному фону занимает от 6 до 24 месяцев. Гормоны, как ты помнишь, мне противопоказаны.

Так когда же? Всё-таки? Когда меня начнет «отпускать»? Реалистичные ориентиры по времени печальны. Физическая реабилитация после химии и операций: улучшение обычно наступает через 1-2 года после окончания лечения. Острые побочки уходят, но остается хроническая усталость - она может сохраняться до 5 лет, но становится легче, если дозировать нагрузки.

Психологическое принятие потерь и глубокая работа с терапевтом может сократить острую фазу горя до 1-2 лет, но полностью «закрыть» тему невозможно. Она станет частью

моей биографии, но перестанет быть центром каждого дня.

Психологи обещают-таки этап построения новой жизни. Аллилуйя. Многие женщины с похожим опытом отмечают, что поворотный момент наступает на 3-4 год после завершения лечения: когда я перестану определять себя через «больную», «потерявшую», «выжившую» и начну искать новые смыслы - хобби, общение, помощь другим, творчество.

В общем, при такой травме психотерапия, как я поняла, - это не «позитивные аффирмации» и не «принятие себя за 5 минут». Это прямо жесткая, структурированная РАБОТА. Я переписывалась с одной женщиной, которая проходит психо-реабилитацию в областном центре. Она рассказывала очень воодушевленно. Итак, что там происходит?

Там также проводят работу с телом. Не заставляют смотреть в зеркало и хвалить шрамы, если вы не готовы. Вместо этого учат «заземляться» - чувствовать ноги, дыхание, спину, чтобы выйти из постоянного «полета» тревоги. Разрешают злиться на тело - дают место гневу, чтобы он перестал разрушать вас изнутри.

Они восстанавливают связь «голова-тело»: учат отличать физическую боль от эмоциональной, ведь часто после химии они сливаются в ком. Они там проживают горе - утрату частей себя. Это прям не про «отпустить», а про «похоронить». Они оплакивают матку, грудь, фертильность, сексуальность, былую энергию - как потерю близкого человека. Используют технику «пустого стула» или письменные диалоги с утрачен-

ными частями тела, чтобы выговорить то, что невыносимо. Цель такой техники - перейти от отрицания «это не навсегда» к спокойной констатации «этого органа нет, но я есть».

Они обрабатывают травмы лечения - химия и операции. Предлагают переписать воспоминания о больницах, чтобы они перестали вызывать ужас при каждом запахе или звуке. Собственно, этот пункт я отработала по полной программе – написала книгу «Ракушка» и отпустила ее.

Они используют техники нейролингвистического перепрограммирования - чтобы «склеить» раздробленную память о лечении в целостную историю выживания, а не кошмар.

Самое важное, что выдают в итоге, это новое определение женственности. Без матки и груди — вы не перестаете быть женщиной, это просто другая форма. Они получают разрешение на слабость - вам не нужно быть «бодрой оптимисткой». И право на удовольствие здесь и сейчас, а не в воображаемом «будущем, когда поправлюсь».

Книга Теней

Признаться, проводить такую работищу над собой, какую предлагает современная кризисная психология – у меня времени не останется, чтобы жить и работать свою работу, за которую мне платят деньги. И кто будет кормить и растить моих детей, пока я вся «в принятии» себя? Роскошь непозволительная.

Но я выбрала пять безопасных и реальных ритуалов на каждый день. Без насилия над собой:

1. Утреннее «приветствие» через кожу (5 минут)

Химия и дефицит эстрогена делают кожу сухой, а нервные окончания — «стеклянными». Купите самый жирный, густой крем (или просто любое массажное масло). Лежа в постели, очень медленно, без нажима, проведите ладонями от кончиков пальцев ног к животу, от кистей рук к плечам. Не думайте о шрамах. Просто дайте телу сигнал: «Я здесь, я прикасаюсь к тебе, не для лечения, а для доброты». Это запускает окситоцин, который приглушает кортизол (гормон стресса).

2. Дыхание в «пустоту» (для матки)

Удаление матки создаёт ощущение провала внизу живота. Сядьте на стул с прямой спиной. Положите ладонь на низ живота. Сделайте медленный вдох и представьте, что наполняете не легкие, а именно это пространство — «золотым светом». Я представляла цветок Лотоса. На выдохе мягко втяните живот. Это не возвращает орган, но возвращает контроль над мышцами тазового дна и снимает чувство «зияющей пустоты». Делайте 4-5 раз в день (например, перед едой).

3. «Ленивая» гимнастика для лимфы (без вреда руке)

После удаления груди нужна осторожность. Но чтобы разогнать застой (после химии) и взбодриться: лежа на спине, согните ноги в коленях. Просто постучите подушеч-

ками пальцев по ключицам, подмышкам (здоровой стороны) и по бокам таза. Затем 2 минуты покрутите стопами и кистями. Это как «завод» для периферических нервов, которые пострадали от токсинов.

4. Игра с температурой (контраст)

Климакс нарушает терморегуляцию. Вместо того чтобы бороться с приливами, используйте их как сигнал. Нанесите на запястья и заднюю часть шеи прохладное влажное полотенце на 1 минуту, затем разотрите сухим махровым полотенцем до легкого покраснения. Это учит сосуды сжиматься и расширяться, возвращая телу ощущение «живых» границ.

5. Вечерний ритуал «Сканирование без оценки»

Лёжа в кровати, пройдитесь вниманием по каждой части тела (от макушки до пяток). Проговаривая про себя только факты: «Я чувствую тепло в правой стопе», «Я чувствую тяжесть в спине», «Я чувствую прохладу в пальцах». Если где-то боль — просто скажите: «Здесь боль, я её замечаю». Это не для расслабления, а для того, чтобы прекратить «войну» с телом и перейти к перемирию.

Важное предостережение:

Если сегодня сил нет вообще — оживляйтесь лёжа. Включите музыку с низкими частотами (тишина или виолончель) и просто положите руку на сердце. Чувствовать удары своего сердца даже в слабости — это уже оживление.

Не делайте через силу, делайте «чуть-чуть». Ваше тело выжило в аду химии, оно заслужило мягкость, а не дрессировку.

Утро, день, ночь

Любит Марья Краса утро. Проснётся - а голова ясная, солнце в окно, кофей горячий. И думает: «Ну вот. Всё прошло. Я снова я». Днём ещё держится. А к вечеру - как по лестнице вниз: тяжесть в груди, тени по углам, мысли чёрные, будто не её. А к ночи - и вовсе ад. Жар поднимается изнутри, будто печь топится, будто горит она вся, а сгореть не может. Скинет одеяло - знобит. Укроется - горит. И так до света. А на рассвете - опять воскресла. И опять поверила, что всё прошло.

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Радуйся утру, девонька. Радуйся. Только знай: ты не воскресаешь. Ты привыкаешь. Каждое утро - не чудо. Каждое утро - выбор. А ночь - не враг. Ночь - моя. Я подожду. Мне не к спеху».

Я люблю утро. Каждое утро – это воскрешение. Утром будет ритуал с кружкой кофе у окна. Когда мне тяжко ночью, я знаю – «ночь пройдет, настанет утро ясное!». Счастье может нас с тобой и не ждет, но утро настанет непременно.

Как выглядит утро той, кто победила рак? Ха! Сейчас узнаешь. Итак, утро «победителя».

Я просыпаюсь. Я уже устала. Ночь измотала меня. Я раз-

бита. Не спала до полчетвертого. Ворочалась, дышала, открывала форточку, пила воду. Жар, пот, холод, снова жар. Утром всегда знобит. Холодно. Даже хочется, чтобы прилив окатил тебя кипяточной волной и согрел.

Я хочу пошевелиться, чтобы ощутить свое тело. Шевелюсь. Оно живое. Потягиваюсь. Тело хрустит и болит. Я спускаю ноги на пол. Иду. Шаг – боль. Деревянное тело. Будто в пятки вбили неудобные каблуки.

Пытаюсь потянуть на себя дверь в мою спальню. Я скребусь и стучу, чтобы сын открыл ее. Потому что с утра у меня слабые руки. «Бельчонок скребется», - улыбается сын, открывая мне дверью. Я иду на кухню. Набираю чайник. Держу его под краном двумя руками. Мне кажется, он весит пять килограммов. Тащу его как гирю на стол, включаю. Фух.

Как бы сказал доктор или психолог, «это нормально». Это «иное» качество добавленной жизни. Ничего страшного, к обеду я расхожусь, тело немного оживет.

Я пью воду с лимоном. Завариваю овсяную кашу из пакетика, добавляя чайную ложку семян чиа. Иду в душ. Тру себя мягкой щеткой, снизу – от кончиков пальцев на ногах, поднимаясь вверх, до макушки. Я оживляю тело после тяжелой ночи, в которой горела и потела.

Ленивая хатха-йога. Немного медитации. Мягкая растяжка. Шаманский танец по дому с арома-палочкой в руке. Стояние на досках садху. Потом ритуал с кофе у окна. Жмуриться от солнца и радоваться новому дню. Потом работа. После

кофе – ароматная кружка с матчей латте с ванильным вкусом и шапкой маршмеллоу. Пару нарколептических «отрубонов». Снова кофе, чтобы взбодриться и еще поработать.

В общем, жизнь хороша. С утра приливы редкие и короткие. К обеду начинают «жарить» сильнее. Это удобно: умное тело, как умный дом, сигнализирует – «ты устала, пора передохнуть». Нужно прислушаться и сделать перерыв.

Я просто живу. Ретуширую покойников. Варю обед. Хожу за продуктами в магазин. Встречаю сына из школы. Болтаю с дочкой. Снова ретуширую покойников. Я занята делом, семьей и хозяйством. Не думаю о теле, о болезнях и «что будет дальше». Но дело идет к вечеру… Тучи сгущаются, усталость валит с ног, настроение катится к черту.

Я проваливаюсь в яму и мне хочется отключить все мысли в голове. Они беспощадны.

Что, если в моей оставшейся груди снова опухоль? Кажется иногда, там что-то болит. Хотя болит везде. И пора бы уже привыкнуть к боли. Что, если ни настрой, ни йога, ни проработка травм, ни прощение обид, ни уход с работы на удаленку, ни кризисная психология – НИЧЕГО из этого не сработает? Что если такое мощное и драконовское лечение было зря? Ни отрезанные органы, ни агрессивная химия? Что, если добавлено совсем немного? И всё что я делаю, это… бесполезно?

Жизнь то ли вот-вот закончится, то ли вот-вот начнется. Странное, мучительное ощущение. Я всегда думала, если та-

кая страшная сказка, как в дурном кино, происходит в моей жизни и с моим телом, значит и чудесная сказка может произойти СО МНОЙ. По такой же шкале баллов трэша, только со знаком плюс. По той же силе баллов может начать происходить чудесное в моей жизни.

Я искренне верю в это всю жизнь. Потому что не бывает так, чтобы всегда было ужасно, плохо. Или бывает? Плохие вещи случаются с хорошими людьми. Хорошие вещи случаются с плохими людьми. Всё случается. С любыми людьми. Плохими, хорошими, счастливыми и несчастными. Можно ли как-то заслужить Новое? Или оно приходит само?

Добро пожаловать, это твой вечерний ад, который приходит как по расписанию, когда гаснет свет и стихает дневная суета.

Если бы я писала черновики в эту книгу только вечерами, с 20.00 до сна – это был бы мрачный депрессивный хоррор. Мы с сестрой называем этот момент суток - «час суицидника». Хотя на самом деле, по статистике, этот час признано считать ночью, под утро, с 2 до 4 часов. Меня этот час настигает в районе восьми вечера.

Если лежать и умирать, в своих упаднических мыслях, ты точно умрешь. Поэтому я иду за кефиром в магазин у дома. И сейчас тоже сходила. Ха! Магазин называется «Алко-плюс» и у него есть слоган – «Оставайся в плюсе!». Это бодрит. Я даже написала как-то рассказ с таким названием и выпустила одноименный сборник рассказов.

Ты настолько одинока, что берешь за название сборника рекламный слоган магазина у дома. Продавщица спросила: «Ой, вы так поздно сегодня, с работы идете?». Время: 21.47. Магазин закрывается в 22.00. «Ну да» - мяукнула я как-то охрипши. Ну да, это первое слово, которое я сегодня сказала вслух. И на самом деле я первый раз вышла из дома за последние три дня.

А все наверно думают, какая позитивная, молодец! Победила рак, пишет книги! Ха! Сама в полной заднице, еще и других подбадривает, призывая оставаться в плюсе. Какая же я лицемерная.

Веду жизнерадостный блог «Сказки про белку». Фото из Таиланда в купальнике с кокосом, прикрывающим отсутствие левой груди. Написала книгу «Тысяча червей». Роман на злобу дня – про цифровой детокс, про мизантропию, человеку нужен человек! Да что ты говоришь! Молодец какая. Внутренний критик нещадно костерит меня.

Итак, час суицидника. Кроме как сходить за кефиром, можно зажечь свечу и пить чай с молоком и с вареньем. Еще отличный метод – ванна. Соль, сушеная полынь. Пена. Это просто «пена дней». Она растает, уйдет и ее засосет в дырку в ванной. Вуаля. Завтра будет новый день.

Главное – пережить вечер и ночь. Утром будет кофе у окна. Душ. Йога. Доски садху.

Перед сном, в темноте, если душат приливы и рыдания, можно включить медитации. Лежать, слушать, медитиро-

вать. Сколько я перепробовала авторов… не счесть. Что-то заходит. Что-то нет. Вчера слушала какую-то Медитацию для трудных времен.

Лежу. Слушаю, погружаюсь… Голос рассказывает историю. Какой-то мужик потерял пальцы левой руки на производстве. И вот он страдал. Потом поехал в какую-то экспедицию. И на них напали дикие индейцы. И его не тронули, потому что у этих дикарей был пунктик – не жрать людей с увечьями и прочих уродов. Несимметричных или дефективных. Как же повезло мужику без пальцев! Доверяйте жизни. Были бы у него все пальцы на руках, его бы выпотрошили и поджарили на вертеле.

О да, меня это «утешило». Если попадусь в лапы этого племени, они не сожрут меня, потому что у меня только одна грудь.

Ночью я схожу с ума. Потому что приливы поджаривают меня как тушку зайца на вертеле. Как те дикие индейцы.

Давайте назовем вещи своими именами: это пытка. И это объяснимо с точки зрения биологии. Ночью боль всегда злее, потому что мозг устал, кортизол падает, а воспалительные цитокины, наоборот, растут. Приливы рвут сон, а бессонница делает каждый час бесконечным. И самое страшное - я не могу убежать от своего тела, оно здесь, оно давит, оно горит и немеет одновременно.

Бессонница. Приливы. Ради этого я лечилась? Ради этой добавленной жизни с иным качеством жизни? И вот я лежу,

и накатывает та самая, горькая, соленая волна жалости к себе. Знаете что? Это правильная жалость. Это не слабость. Это моя душа плачет за ту женщину, которая изувечена. Я разрешаю этим слезам течь. Не вытираю их. Я говорю про себя: «Мне так жаль тебя, девочка. Ты так устала. Ты так много вынесла». Я снова себя ругаю за то, что расквасилась, как квашня. Но мне становится легче.

Я спорю с внутренним критиком. Да, мне можно побыть квашней по ночам, потому что мне больно и плохо. Имею право. Да, я привыкла к боли. Это жизнь в осаждённой крепости. Мне никуда не деться из нее. Я не ищу выход из спирали, я учусь жить внутри неё.

Эту дикую «обезьяну мозга» ночью не может усмирить ни йога, ни дыхание. Что, всё еще надеешься, что это не навсегда? Нет, не надеюсь. Да, это навсегда. Но я могу попытаться сегодня сделать эти приливы чуть терпимее. Да, моя левая рука онемела, но я всё равно могу погладить себя здоровой рукой по голове. Бе-бе-бе! Глупая, злая обезьяна в голове. Я все еще жива. Я делаю упражнения. Я держусь.

Но волна тяжести, ощущения своей «изувеченности» вместе с приливом накрывает снова и снова. Не «изувеченное», а «выжившее под обстрелом». Моё тело - не сломанная ваза. Это поле боя, которое приняло на себя 18 химических атак и две операции. Скованность грудной клетки – это броня, которую тело свело спазмом, защищая сердце. Онемение руки - это отключённые провода, чтобы я не чувствовала боли от

поражённых нервов. Моё тело ЗАЩИТИЛО мою жизнь, заплатив за это своей целостностью. Это не красота, это доблесть ветерана. Ха! Вот так.

Нет, не могу уснуть. Окей, я и не собираюсь. Я иду жить. Ставлю чайник, зажигаю свечу на прикроватном комоде, читаю книгу. Или ставлю свой столик с ноутбуком на кровать, чтобы писать книгу. Это нить моего волшебного клубка. Когда я пишу, я живу.

Книга теней. Запись.

А теперь — инструкция по выживанию в этой кромешной ночи приливов, когда никуда не деться:

1. Прекратите бороться со сном.

Чем яростнее вы пытаетесь уснуть, тем активнее работает симпатическая система (бей-беги), которая усиливает приливы. Скажите себе: «Я не буду спать. Я просто полежу. Если я не усну - я выживу и завтра». Снимите давление «долга сна».

2. «Выключение» прилива дыханием.

Как только чувствуете жар, который невозможно контролировать, — выдохните ртом с шумом, как будто задуваете свечу, и чуть приоткройте рот. Положите влажную прохладную тряпочку на затылок (не на лоб!) - там проходят сосуды, охлаждение которых обманывает гипоталамус, снижая прилив. Это не убирает полностью, но смягчает остроту.

3. Отделите свою голову от «исковерканного тела» в эти часы.

Представьте, что ваша левая онемевшая рука и зажатая грудина - это «соседка по палате», которая лежит рядом и мучается. А вы - это ваше лицо, ваше дыхание, ваши глаза. Мысленно погладьте онемевшую руку другой рукой и скажите ей: «Я знаю, тебе больно. Я рядом. Я не бросаю тебя». Это снижает возбуждение островковой доли мозга, которая генерирует ощущение «я вся - это боль».

4. Ритуал «сдачи позиций».

Если дискомфорт невыносим и мечется по телу, сдайтесь. Ляжте на спину и разрешите своему телу быть тяжелым, как свинец. Скажите: «Хочешь гореть - гори. Хочешь онеметь - немей. Я не буду с тобой бороться эту ночь». Парадокс: когда вы перестаете спасать себя, мышечный тонус падает, и боль притупляется на 10-15%.

Арт-терапия: картины и страдания

Ишь ты. Взялась Марья Краса за кисти да за краски. Думала - ангелов нарисует, цветочки да зорьки. А рука-то сама выводит: тени чёрные, да очи впалые, да лес, что стоит стеной до неба. Глянула Марья на холст, да испужалась: «Что ж это я, баба-дура, такое малюю?».

А я ей с печи: «Не боись, девонька. То не ты рисуешь. То память твоя древняя руку ведёт. Пока тёмное наружу не

выйдет - светлому в тебе места нет. Рисуй, рисуй, милая. Я подожду. Мне не к спеху.

Да господи, опять ты. Договаривались же, без спойлеров. Ну ладно, спорить не буду. Зришь в корень.

Давай мы с тобой немного отвлечемся от темы чертовых приливов. Я так устала от них. Да и кризисная психология тоже подзадолбала. Поговорим о высоком – об искусстве.

Вообще, арт-терапия – мощный инструмент в кризисной психологии. Нарисованная картина – это невербальное выражение. В кризисе человеку бывает сложно подобрать слова для описания тяжёлых эмоций. Творческий процесс, будь то рисунок, лепка, валяние из шерсти, мозаика, что угодно - позволяет передать то, что трудно сформулировать вслух.

Арт-терапия не только помогает «прожить» и переработать болезненный опыт, но и активизирует творческие силы, креативность, которые в кризисной ситуации становятся мощным ресурсом для поиска новых стратегий совладания со травмой и болью.

Я рисую картины, немного и не часто. В основном, беру в руки кисти, когда в жизни происходит какой-то трэш. И вымещаю на холст всю боль. Образы в основном мрачные, танатологические. Так в фильмах ужасов рисуют герои, одержимые бесами, ведомые рукой потусторонних, темных сил. Помогало ли мне это? Трудно сказать. Но погружение на самое дно это давало точно.

Танатологические образы в живописи помогают осмыслить тему смерти, её неизбежность и связь с жизнью. Они включают как прямые изображения, так и символические детали, которые создают особый «язык» для разговора о конечности человеческого существования.

Оглядываясь назад, честно говоря, я в шоке. Еще до того, как пришла в профессию ритуальной ретуши и даже до болезни, я рисовала вот что. Черепа человеческие, черепа козлов и коров, песочные часы, погасшие или полугорящие свечи, гробы и венки, могильные кресты, разбитые музыкальные инструменты, совы и вороны, змеи, коты, скорпионы… Короче, все символы смерти и бренности бытия.

Помню, как-то увлеклась расписыванием торсов манекенов. Я рисовала на них татуировки, синяки, ссадины, шрамы, порезы, брызги крови. Я нарисовала торс бойца Конора Макгрегора с его знаменитой татуировкой - серебристой гориллой в короне, которая жуёт сердце, а из-за её головы вырываются языки пламени. А один раз расписала женский манекен так: на месте левой груди я нарисовала цветок розы, алый, с шипами, он будто вырастает из груди, разрывая грудную клетку, видны кожа, мясо и ребра, вниз по животу течет кровь. Всё это было ДО рака.

Видимо, что-то темное сидело во мне всегда. Если говорить о сегодняшнем дне, то я на протяжении четырех лет ретуширую фотографии умерших для памятников. Это черно-белый мир. Бывает, делаю портреты и на цветную кера-

мику и стекло. Но черно-белый мир превалирует. Поэтому ярких, чистых и сочных цветов мне не хватает. Но и времени сейчас браться за кисти нет, покойники забирают всё.

Однажды я смотрела сериал «Рипли» (2024) с Эндрю Скоттом в главной роли. Я нырнула в него так естественно, что не сразу поняла – почему? Это была моя привычная, профдеформированная, чёрно-белая гамма - сознательный художественный выбор режиссёра Стивена Зеллиана. Он хотел подчеркнуть мрачную, тревожную атмосферу истории, которая, по его мнению, гораздо ближе к жанру нуара, чем к романтичному изображению итальянской жизни.

Монохром не просто меняет цвет картинки - он меняет восприятие. Кровь на лестнице, например, выглядит не как яркое пятно, а как инородное, тревожное вторжение в стерильный, чёрно-белый мир. Статуи и архитектура Рима становятся немыми свидетелями преступлений Рипли.

Интересно, что цвет в кадре появляется лишь однажды - в сцене, где кот размазывает красную кровь по лестнице. Этот резкий акцент работает как мощный визуальный сигнал, подчёркивая ключевые, переломные моменты. Таким образом, чёрно-белая палитра стала важным элементом стиля, который помог создать напряжённую, почти гипнотическую атмосферу и глубже раскрыть психологию главного героя.

В художественной школе на уроках композиции, где ученику дается свобода выбора сюжета – я тоже уходила в «ба-

байку». Конечно, кровь и тлен мне бы не дали рисовать в стенах школы. Но на кружке по линогравюре я с удовольствием вырезала на линолеуме упырей, домовых, чудика с волосатыми бородавками и шляпой из мухомора. А для дипломного триптиха выбрала нарисовать серию иллюстраций к произведению Антония Погорельского «Чёрная курица, или Подземные жители». Оно потрясло меня в детстве. И весь этот ужас, угрызения совести, глубокую вину от собственного предательства, проживала вместе с героем книги мальчиком Алёшей.

В детстве я испытала просто катарсис в моменте книги, когда кухарка хотела зарезать Чернушку для обеда. И моё облегчение было вселенским, когда этот заносчивый дурачок Алёша спас птицу, отдав за это свой золотой империал - единственную драгоценность, которую подарила ему бабушка. Но и Алёшу мне было жалко до слез!

Повесть учит быть скромным, трудолюбивым, всегда сдерживать свои обещания и не искать лёгких путей. По этому пути, видимо, я и шла. И нелегкие пути выбираю, или они выбирают меня. Книга показывает, что волшебство не всегда бывает полезным, а предательство и ложь в конечном итоге приносят только вред и адскую душевную боль.

Итак, как вы поняли, нарисовать жесть – было моим любимым занятием.

Когда я выползла из периода рака, я снова взялась за кисти. Сначала я просто рисовала образы лысых женщин. Как

инопланетянок. Лысый период во время химии поверг меня в глубокую депрессию. Я рисовала женщин, у которых перевязаны глаза розовой лентой – символом борьбы с раком молочной железы. Я рисовала силуэты женского тела, где вместо груди – черный прямоугольник, или вместо шва – шнуровка от средневекового корсета.

Я рисовала абстракции на больших холстах в стиле флюид арт – варварская, красочная, сочная техника. Разливается по холсту месиво из клея ПВА, акрилового лака, силиконовой смазки WD-40 и акриловых красок. Я дую феном для волос на это месиво, прохожусь газовой горелкой. В месиве и разводах проявляются пузырьки причудливых форм.

Точки, кружочки, как клетки под микроскопом. Это похоже на снимки УЗИ или маммографии молочной железы или другого органа. Клетки, клетки, а среди них - клетка-предатель, которая сломалась и начала делиться и растить раковую опухоль. Лотерея. Эпигенетика канцерогенеза. Я рисовала огромную грудь в разрезе, как в учебниках анатомии, а внутри - этот клеточный мир жировой и железистой ткани, где затаился враг. Рисовала грудь, где не одна злая клетка, а множество. Меня это завораживало и казалось… красивым, оригинальным.

Я подумала, что за год я нарисую много картин на тему рака груди. А потом организую с частной художественной галереей в моем городе выставку. В аккурат к октябрю - месяцу борьбы с раком молочной железы. Эта международная

инициатива, известная как «Розовый октябрь», направлена на повышение осведомлённости о заболевании, его профилактике и важности ранней диагностики.

Я воодушевилась. Моё раздутое Эго представило, как туда съедутся телевидение и газеты. Я присобачу туда и свою книгу «Ракушка». И буду стоять там, художница и писательница, и раздавать интервью. И я рисовала и рисовала, как одержимая, еще и еще.

Но «розового октября», надежды и света в моих картинах не было. Меня это ни капли не смущало. Я продолжала рисовать разную жесть. Дошло до того, что как-то ночью я обнаружила себя, рисующую на полу такую картину. На багрово-бордовом фоне я нарисовала бюстгальтер из панцирей и клешней рака. Мне стало дурно. Это явный перебор. Я транслирую своими картинами боль и СТРАДАНИЕ.

В то время сыну в школе дали домашнее задание по изо – написать сочинение про любимого художника. Он сказал мне, что любимых художников у него нет, но ему нравятся яркие картины. Нормальный ответ для шестиклассника. Я предложила ему написать про Мартироса Сарьяна. Тем более я была в феврале в Ереване и у меня даже есть фотографии из его дома-музея.

Сын согласился, полистал галерею в моем телефоне и написал сочинение в духе ленивого 12-летнего подростка: родился, жил, умер, картины – супер. Я сказала, что успех сочинения про художника – не даты жизни и смерти, а инте-

ресные, малоизвестные факты из биографии. Можно взять парочку, сделать акцент на этом, обыграть и уже тогда твое сочинение будет информативным и будет выделяться. И у величайшего мастера цвета Сарьяна в биографии такие факты есть.

Я понимала, что такие задания дают в школе, чтобы родитель отвлекся от своих взрослых дел, уделил внимание ребенку, поговорил с ним. Чтобы вы провели время, пообщались. Я села в кресло рядом с кроватью сына и стала рассказывать ему. Пусть он даже оставит свое сочинение как есть, зато я расскажу ему, что меня поразило. И сын будет знать больше.

Художник Сарьян известен не только своими прекрасными картинами, но и человеческими качествами. Историй, в которых Мартирос раскрывается как человек, любящий и безгранично добрый, - огромное количество. Вот одна из них.

У Сарьяна был друг – поэт и писатель Ованес Туманян. Их знакомство состоялось в 1912 году в московской мастерской Сарьяна, которая находилась в Доме Перцова. Впоследствии их общение продолжилось в Тифлисе. В 1915 году они встретились в Эчмиадзине, где вместе помогали армянским беженцам и сиротам, пострадавшим от Геноцида. Трупы были везде - во дворе, в комнатах, в коридорах. Они были уложены друг на друга. Вокруг царили голод, истощенные и больные глаза, крики умирающих.

На глазах художника одна женщина потеряла в течение шести дней всех детей - в день по ребенку. Когда скончался шестой ребенок, его не в чем было похоронить. Женщина постригла свои волосы, сшила из него саван и обернула в него девочку. Сарьян не смог справиться с психикой и упал в обморок. Туманян оказал ему помощь и затем вместе с друзьями убедил художника уехать в Тифлис.

После всего увиденного, Сарьян долго не мог писать. Наконец он взял в руки кисти и нарисовал… ЦВЕТЫ. Его спросили, удивляясь: почему цветы, а не трагические картины, которые он увидел в Эчмиадзине? Сарьян ответил: ***«Искусство не должно возвращать людей в кошмар, который они пережили наяву. Глазам, пролившим слезы, и душам, испытавшим страдания, надо дарить красоту и радость».***

Сын заснул. Меня же, как всегда, мучила бессонница. Я вернулась в свою спальню. Сидела на полу, смотрела на свои картины и ревела. Что ты нарисовала для женщин, которые пережили рак груди? Бюстгальтер из битых раковых спинок и клешней? Раковые клетки в молочной железе? Чтобы они пережили кошмар снова и снова? Чтобы вернуть их в этот ужас?

Сарьян отдал всего себя без остатка служению своему народу. И на своих картинах изображал яркую, щедрую на красоты и таланты Армению. Он воспел ее в полотнах так, что сегодня люди со всего мира познают эту маленькую горную

страну через его полотна. Я же – нахреначила жести. Нате, полюбуйтесь! Как вы поняли, выставки моей не случилось. И слава Богу.

И ты считала ЭТО красивым? Как может болезнь, смертоносные опухоли быть красивыми??? Ты рисовала и лелеяла свое несчастье. Свое страдание. Воспевала ему оду. Художники (слова, кисти, кинематографа), которым пришлось много страдать, конечно, черпают из него вдохновение. Посвящают ему книги и картины. И продолжают жить в этом.

В какой-то книге философа Ошо мне попалось про страдания. Когда мы страдаем и не перестаем страдать, держимся за свое страдание, как за «мою прелесть», то у нас ничего нет, кроме страдания. Нам нечего дать миру, кроме своего страдания. Очень тупо и глупо.

У писателей, художников, особенно в России, это прямо база - страданул человек, прошел дерьмовое дерьмо и написал книгу. Я туда же. «Ракушка»! И будет писать и переписывать эту книгу на все лады всю оставшуюся жизнь. Будет питаться этим страданием, откусывать по кусочку. Мне стало так противно и стыдно от этого!

Вечно страдающим нечего, кроме своего страдания, поставить на карту. Но бедные люди цепляются за известное, за знакомое. Несчастье - вот всё, что они знают, это вся их жизнь. Им терять нечего, но они так боятся это потерять.

С помощью страдания мы получаем множество вещей, которых не может дать счастье. По сути, счастье отнимет у нас

эти вещи. Счастье отнимет у нас всё, что мы когда-либо имели, всё, что мы когда-либо представляли из себя. Неужели счастье нас, вечно страдающих, разрушит?

В общем, я еще раз пострадала перед своим многострадальным творчеством и перестала рисовать жесть. И перестала рисовать вообще. Потому что я не знала, ЧТО нарисовать. И снова меня поглотила черно-белая ретушь умерших.

Моя дочка тем временем, тоже начала рисовать. Храмы, купола. Купила золотистую поталь и клей для потали. Че к чему. У самой тоннели в ушах, пирсинг в языке. Она готэмо, а тут - купола! Возможно, так она хотела компенсировать ауру депрессивной абстракции матери чем-то божественным.

Она рисовала такие пуховые пейзажи, в нежнейшей технике, как будто облака сваляны из ангорковой шерсти. В пуховом небе мерцают звездочки из потали. Уютно. Пуховые кролики пьют пуховое какао из пуховых чашек. Душа согревается. Молодец, девочка моя. Не то что я. Жести, кровищи побольше, мрака, полный мрак! Брызги, кишки, мозги. Будто Декстер ночью бушевал.

Я лежала на кровати и ковыряла ногтем красное акриловое присохшее пятнышко на шторе. Я больше не буду рисовать. Все картины я отвернула «лицом» к стене.

Мой брат Андрей вовремя подоспел. Он делал ремонт в квартире и хотел картину - копию художника Чжи Йонг Цзина. Китайский художник-живописец из Пекина. В 2001 году

окончил среднюю школу при Академии художеств Тяньцзиня, а спустя 4 года получил степень бакалавра на факультете масляной живописи этого же учебного заведения. «Я рисую сны, тела и абсурдные реалии», - так характеризует собственное творчество автор.

Брат притащил мне новый холст на подрамнике 70 на 70 сантиметров. И скинул референс – собственно картину Чжи Йонг Цзина «Дракон в море» (Dragon in the Sea). Вдали небо и горы. Полоска выгоревшего луга, немного хвойного леса по бокам. Берег коричневой земли. Ледяная каша, вода со льдом на переднем плане. В ней дракон, изрыгает пламя как луч. В каше льда какой-то эскимос с женщиной, из лука стреляет. Но брат попросил без женщины. Возможно, потому что развелся с женой три месяца назад.

Я начала рисовать копию. Холст, масло. Мастихины. Масло - чудесный материал, можно снимать, добавлять, наслаивать. Я нарисовала быстро заготовку – небо, горы, полоска земли, море и отложила картину. Как высохнет, дорисую дракона и эскимоса. Но я так и не дорисовала её. Начался сезон установок на кладбищах, покойники опять захватили меня в плен.

Картина давно высохла и смотрела на меня живым укором. Но вот что удивительно. Этот образ – море и горы – был перед глазами каждый день, как 25-й кадр. Через полгода я увидела эти горы и море воочию, случилась поездка на йога-ретрит в Дагестан. Это моя картина, и она закончена. И

поняла я это, вернувшись из путешествия домой.

Книга Теней:

Я не отрицаю, что изливание боли и страхов в творчестве – не эффективный метод. Но просто попробуйте выбрать жизнь и радость, вместо страданий. Когда вы на дне, выбирайте символы возрождения, обновления и восстановления. Их так много, и они чудесны.

СИМВОЛЫ ВОЗРОЖДЕНИЯ АРТ-терапия.

· Рисуйте Лотос.

Один из древнейших символов возрождения, обновления и бессмертия, который встречается в культурах Древнего Египта, Индии, Китая, Японии и других народов. Его значение связано с уникальным природным циклом: цветок раскрывается над водой с восходом солнца, а вечером закрывается и погружается в ил, чтобы вновь распуститься на следующий день. Это движение воспринималось как метафора ежедневного рождения мира, победы света над тьмой и возрождения жизни.

· Феникс. Мифическая птица, сжигающая себя и возрождающаяся из пепла. Универсальный символ бессмертия, победы над смертью и несокрушимой силы духа.

· Павлин. В христианстве символ воскресения, так как считалось, что его мясо нетленно, а перья обновляются каждую весну.

· Сосна. В Японии символ долголетия, удачи, а также об-

новления и светлого будущего, особенно в новогодний период.

· Акант. Растительный орнамент, популярный в греческом и римском искусстве. Символизирует бессмертие и воскресение.

· Побег / Росток / Семя. Олицетворяет новое начало, рост и жизнь, пробивающуюся даже сквозь руины.

· Кукурузный побег / Злаки. В античных мистериях росток зерна был символом физического возрождения.

· Скарабей (жук-навозник). В Древнем Египте символизировал возрождение и трансформацию, ассоциируясь с новорожденным утренним Солнцем и бессмертием души.

· Голубь / Райская птица. В некоторых традициях символизирует возрождение к новой жизни и воскресение.

· Анкх. Древнеегипетский «ключ жизни», символизирующий жизнь, бессмертие и космическую жизненную силу.

· Стрелки по кругу. Символ цикла, возобновления, перезагрузки и возвращения к исходному состоянию.

· Мировое Древо / Древо Жизни. Символизирует жизнь, рост и вечное возрождение, часто связывая разные миры (подземный, земной, небесный).

Идея возрождения многогранна и находит отражение в мифологии, природе и абстрактных знаках практически всех культур мира. Ищите свой образ и рисуйте.

Кстати, у меня в спальне на стене теперь висит – гобелен с Древом жизни. Повесила по периметру сверху светящиеся гирлянды. Засушенный гранат на шнурке из Еревана.

Различные бусы, амулеты и подвески. Самодельные гирлянды из засушенных бархатцев из моего сада. Бусы из рябины. Это первое, что я вижу, открывая глаза после ночи. И последнее, что вижу, закрывая их перед сном.

Современные книги и культурный код климакса

И взялась Марья Краса за книги. Прежде-то она думала: климакс - бабья немощь, стыдоба, о чём шепчутся на кухне да вздыхают. А как открыла - так и ахнула.

В одних землях бабу в эту пору в почёт возводят, зовут старейшиной, слушают, как она с духами говорит. В других - замуж выдают заново, будто жизнь с начала. В третьих - в храм ведут, да имя новое дают, будто заново родилась. А в четвёртых - и вовсе: уходит она в лес, и возвращается уже не женой, а ведуньей.

Сидит Марья над книгами, глаза трёт. «Почему ж мне-то никто не сказал? Почему у нас-то про это только шёпотом да с жалостью?».

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Потому что забыли, девонька. Все забыли. Ты первая вспомнишь. Читай, читай. Я подожду. Мне не к спеху».

Конечно же, я искала информацию о климаксе. Я рыла, как бешеная землеройка. Первое, что я обнаружила – книг на эту тему очень мало. Почему? Это очень точный и важный

вопрос. Дело не в том, что книг нет, а в том, что почти все они - не те.

Изучив книжный рынок, я поняла, что книги о климаксе делятся на два скучных типа. На русском рынке практически всё - это либо медицинские справочники, сухие, доказательные, от врачей, либо практические руководства типо «как сохранить здоровье», «как перезагрузить гормоны», «Пять шагов к молодости».

Они говорят о симптомах, но молчат о душе. О том, что происходит с женщиной, когда её тело становится чужим. А разве не это самое главное? А где место для страха, боли, швов и тьмы? Его почти нет. Это слишком неудобная правда.

Самая главная причина - культурное табу. Вокруг климакса до сих пор висит заговор молчания. Женщины говорят: «Почему меня никто не предупредил?», «Я чувствовала себя одинокой и сумасшедшей». Миллионы женщин проходят через это, а ощущение, что ты одна.

Медиа десятилетиями показывали климакс либо как болезнь, либо как что-то постыдное, о чём не говорят. Отсюда и страх, и нехватка честных, глубоких книг.

О нем настолько «не говорят», что когда я ввожу в поисковик книжных платформ слово «климакс», мне не попадается название книги с ЭТИМ стыдным словом. Поиск информации сам по себе затруднен. Я вижу названия «Женский гормон», «Вальс гормонов», «Ты сильная, ты разберешься», «Кризис среднего возраста». Я вижу только «Вторую весну»,

«Королевский возраст», «Золотая осень». Где слово «климакс» в названии, чтобы я поняла, что попала в цель? Что ж, почитаю это. Не помогает…

Книги о климаксе часто не помогают, потому что они предлагают универсальные решения для глубоко индивидуального опыта, перекладывая ответственность на саму женщину вместо того, чтобы изменить условия, в которых она живет. Почему такой разрыв между чтением и реальным облегчением?

Главная проблема - индивидуалистический подход. Книги про «то, что нельзя называть» построены на идее, что женщина должна «поработать над собой»: изменить питание, начать медитировать, пересмотреть отношение к телу. Это создает парадокс: читательница получает совет, который требует ресурсов - времени, денег, сил, - которых у неё может не быть.

При этом социальные и системные факторы - нехватка поддержки на работе, дороговизна лечения, домашняя нагрузка - остаются за скобками. В итоге, если советы не работают, женщина винит себя, а не обстоятельства.

Я прочитала пятнадцать популярных книг о менопаузе и вижу внутренние противоречия, которые сбивают меня с толку. Уникально, но универсально. С одной стороны, книги говорят, что опыт каждой женщины уникален. С другой - предлагают общие схемы и «протоколы», которые должны работать для всех. Книги позиционируют себя как «остро-

вок разума» среди этого хаоса, но сами добавляют противоречивой информации.

Книги про климакс – это про упадок или трансформацию? Вместо честного признания, что это может быть просто тяжело, книги часто продают идею «революции» и «нового рождения». Это создает давление: если я не «переродилась» в новую себя, значит, я делаю что-то не так.

Хотя книги часто пишут врачи, их советы могут расходиться с клиническими рекомендациями. Современная медицина подчеркивает индивидуальный подход. Я читаю, балансирую между «естественностью» и медикализацией, иногда гормоны демонизируют, иногда подают как панацею, и это не помогает читательнице принять взвешенное решение.

Да, у меня особый случай. Климакс ко мне пришел не естественным путем. И я не жду особого отношения к себе. Но вижу, что большинство книг написаны для усредненного читателя: гетеросексуальной, цисгендерной женщины среднего класса. Они исключают опыт людей с инвалидностью, с травмами, женщин с низким доходом, которые не могут позволить себе «менопаузальный отпуск» или дорогие добавки и тех, чьи симптомы не вписываются в «стандартную» картину.

Что действительно могло бы помочь? Искать поддержку в сообществе, а не только в книге? Но мы отрицаем наличие климакса. А мне бы очень помог разговор с другой женщиной, проходящей через то же самое. Это дало бы мне боль-

ше, чем триста страниц советов.

На Западе «менопауза-бум», но там свои проблемы. С 2021 года там вышло много книг о менопаузе - от знаменитостей и врачей. Но и там они часто соревнуются в «позитиве»: «вторая весна», «новая глава», «живи на полную». И обещают трансформацию: ты можешь стать ещё лучше, чем была. Мое вам «станиславское» - «Не верю!».

Западная литература делает шаг в сторону жанра сборника реальных историй, дневников и разговоров, где женщины делятся опытом друг с другом.

Книга «Приглашение: Жизненно важные беседы о менопаузе» - это именно разговор двух подруг, которые обсуждают свой опыт без медицинских предписаний. Они честно говорят о симптомах, сексе, браке и работе, создавая ощущение «сестринства». В книге «Нам нужно поговорить о менопаузе» собраны истории 60 разных женщин. Книга исследует, как они переживают изоляцию, изменения в теле и отношениях, и призывает к честному диалогу.

В книге «Они Должны Были Сказать Нам» пятьдесят женщин собрались за «воскресным бранчем» и обсуждают туман в голове, приливы и ярость. Книга построена как «смех сквозь слёзы» и постоянное узнавание: «Подожди… у тебя тоже так?».

Вот еще одно женское собрание – в книге «Большая М: 13 писательниц возвращаются к истории менопаузы» разные писательницы рассказывают свои очень личные и «неудоб-

ные» истории о менопаузе, предлагая «хор голосов» вместо одного универсального совета. Классный подход, мне нравится.

На западе появляются дневники и книги, которые ощущаются как личный разговор. «Дневник менопаузы» - дневник испанской писательницы Лауры Виттнер, где она записывает один год своей жизни, включая изменения тела, юмор и размышления о том, «в каком тоне женщины говорят между собой о менопаузе».

Книга «Что Бы сделала Вирджиния Вульф» родилась из постов в социальной сети, автор начала вести группу в Facebook (запрещенная соцсеть в России), чтобы обсуждать перименопаузу, и книга выросла из этих «откровенных, живых и интимных» разговоров. Это скорее болтовня с подругой, чем инструкция.

Актриса Наоми Уоттс в книге «Осмелюсь ли Я Сказать Это» делится своим опытом ранней менопаузы и историями подруг. Описывается как «разговор за чашкой кофе с близкой подругой», где личные истории сочетаются с советами экспертов.

Ближе всего мне была книга Дарси Штайнке «Жизнь на менопаузе. Как выжить среди приливов и бурь». Я была в экстазе – наконец-то со мной об этом поговорили! Это автофикшн-дневник, честный и жёсткий рассказ о своём теле и приливах. В отзывах пишут: «Оказалось, что подобное происходит не только со мной». Правда, некоторые читательни-

цы жалуются, что автор много отвлекается на китов и философию, а конкретных советов мало. Но как разговор - работает.

Еще одна книга, которая мне «зашла» - «Женщина в огне: все о загадочной менопаузе» Шейлы де Лиз. Хоть это и книга врача, она написана «с человеческим лицом» и разбирает мифы, которые мешают женщинам принимать решения. В отзывах отмечают: читается как «учебник женской жизни», которого не хватало.

Как наши, российские писательницы, пишут о климаксе? Честно скажу, найти среди русскоязычных книг прямой аналог западных сборников-разговоров - «подруги за бранчем обсуждают симптомы» - сложно. Рынок в основном заполнен справочниками от врачей и книгами в жанре «популярная медицина».

Мне ментально хочется слышать именно русский голос! Вот книги, которые могут дать ощущение поддержки, хотя они больше про принятие возраста, чем про симптоматику.

Книга «Королевский возраст, или Как не стать тёткой после 40» Олеси Галькевич – это не столько про климакс, сколько про психологию возраста 40-45 лет. Но в отзывах пишут, что книга и воркбук к ней стали «глубокой терапевтической работой» и помогли подготовить мысли к «новому статусу». Это не медицинская шпаргалка, а разговор о себе.

Динара Березина написала книгу «Вторая весна. Менопауза: подробно и понятно». Это свежая (2026 год) книга вра-

ча, но она больше объясняет процессы и даёт «красные флаги» для приёма у гинеколога, чем личные ощущения. Формат - скорее надёжный проводник, чем разговор подруг, но может стать опорой.

«Разговорного» жанра на русском почти нет. Есть книги ПОЧТИ про климакс или про климакс между строк. Такой для меня стала книга Аллы Далит «Конец наивности». Она не о климаксе в медицинском смысле, а о психологической работе в кризисе идентичности у женщин 40+. Она может дать то самое ощущение поддержки и «разговора», но не с подругой, переживающей приливы, а с мудрым психотерапевтом, который помогает принять возраст и себя.

Алла Далит - психолог-психотерапевт, транзактный аналитик с 30-летним стажем. Книга написана для «взрослых девочек», которые столкнулись с тем, что «дом разваливается»: дети выросли, отношения изменились, здоровье уже не то, а будущее кажется беспросветным. Это не справочник по симптомам менопаузы. Это скорее психологический проводник по «тайным комнатам души», чтобы помочь читательнице перестроить жизнь и найти себя в новом возрасте.

Отзывы очень тёплые и эмоциональные: «Бальзам на душу», «Много слёз, так как попадает в самую суть». Но есть и критические: «Плачь Ярославны о прожитых годах». Признаюсь, это книга ввергла меня в депрессию. Я рыдала. А это не совсем то, что мне было нужно. Порыдать я и так найду над чем.

***

Как видим, культурный код дает эти различия, тема климакса преподносится по-разному. Мне стало интересно – как вообще воспринимается климакс в разных культурах?

Я занимаюсь йогой и часто вижу рекламу про «гормональную» йогу, мол, мы покажем комплексы, и симптомы менопаузы уйдут. Я вижу, что это те же основы йоги в маркетинговой обертке для привлечения клиентов. Коучи и инструкторы по йоге провозглашают себя русскими гейшами. Но до японских им далеко.

Что японки там такое умели, что в 50 выглядели на 20 без ГЗТ? И приливов у них нет, и чудеса какие-то. Честно говоря, им тоже – опять мое «станиславское» «не верю». И моё неверие - здоровая реакция. Особенно на фоне того, через что я прохожу. Когда вокруг столько боли, обещания «чудес» звучат как насмешка.

Но вот что интересно: исследования показывают, что с японскими женщинами действительно что-то не так - в хорошем смысле. Например, приливы в США испытывают 75-80% женщин, а в Японии - около 9,5%. Это не миф и не рекламный трюк. Разница реальная.

Только «чуда» тут нет. Это не магия и не «секрет гейш». Это три вещи, которые можно разобрать на составляющие.

Фитоэстрогены вместо ГЗТ. Традиционный японский рацион богат соей (тофу, мисо, натто, эдамаме), которая содержит изофлавоны. Эти вещества по структуре похожи на жен-

ские эстрогены и могут мягко связываться с теми же рецепторами, смягчая симптомы без гормональной терапии. Это не «лечение», а поддержка. И она работает в комплексе.

Культурное восприятие. В Японии нет слова «менопауза» как болезни. Есть «конэнки» - «годы обновления» или «период регенерации». Язык формирует реальность. Если ты воспринимаешь этот переход как естественный, а не как катастрофу, тело реагирует иначе. Стресс снижается, симптомы ослабевают.

Бытовая дисциплина. Гейши, о которых говорят как об эталоне, действительно вели очень дисциплинированный образ жизни. Не только диета, но и ритуалы ухода за кожей (очищение маслом камелии, полировка рисовыми отрубями, увлажнение шёлком), и принцип «есть маленькими порциями», и отношение к телу как к чему-то, что требует ежедневной заботы. Это не чудеса, а культура бережного отношения, встроенная в быт.

Но всё это не отменяет моей боли. И не обещает, что если съесть тофу, то климакс пройдет бесследно. Да и я не японка, а женщина с Урала. Почему у них так, а у нас иначе? Что мы можем позаимствовать из разных культур не как рецепт, а как отношение? И где это отношение сталкивается с реальностью тела, пережившего рак, химиотерапию и овариоэктомию?

Итак, я стала искать, как вообще климакс воспринимается и проживается в разных странах и культурах. Переживание

этого периода напрямую зависит от языка и социальной роли женщины. Вот основные культурные модели климакса.

Западная модель (США и Европа). Тут климакс – «медицинская катастрофа». Менопауза воспринимается как гормональный дефицит, требующий коррекции. Женщина теряет свою ценность как репродуктивный объект, что усугубляется тревожностью и негативными установками. Симптомы - самые выраженные, часто связаны со страхами старения, а не с реальной физиологией.

Восточная модель (Япония и Китай). Климакс, как «естественный переход». У японок приливы встречаются в разы реже, чем у американок. Но самое интересное - в языках есть два понятия: менопауза как прекращение менструаций и как «период перехода между средним и пожилым возрастом». В Китае этот период (гэнняньци) ассоциируют с уязвимостью и вспышками раздражения, зато японский конэнки связан с телесными болями и самоограничением.

В традиционных и коренных обществах климакс – это «повышение статуса». В ряде культур это не утрата, а освобождение от репродуктивных обязанностей и вход в новый статус. На Греческих островах климакс воспринимается легко, а женщины редко ищут медпомощи.

Исследования подтверждают: решающую роль играет культурный контекст, а не только биология. Язык формирует реальность, негативные ожидания до климакса предсказывают более тяжелые симптомы, формируя самосбывающееся

пророчество.

В Японии климакс называют «конэнки». В переводе это не «угасание», а «период регенерации и обновления». У этого слова нет негативной окраски утраты, оно воспринимается как естественный переход к новому этапу. В японском языке, по некоторым данным, даже нет прямого аналога слову «прилив», что отражает иное отношение к этому симптому.

Культурная норма в Японии - это стоическое принятие и молчаливое переживание трудностей. Это создаёт парадокс: с одной стороны, «конэнки» - положительный образ, с другой - женщинам не принято жаловаться, и поддержка на работе и в семье может быть ограничена. Но есть уважение к возрасту. В японской культуре силён кодекс патернализма - уважение к старшим. Это формирует особый социальный статус пожилых людей и может влиять на восприятие старения как процесса, несущего новый авторитет.

В Китае климакс сильно медикализирован и стигматизирован. В традиционной китайской медицине он рассматривается как «дефицит Инь почек», который нужно корректировать диетой и травами. Но в общественном сознании он часто ассоциируется с предвестником болезни или психической нестабильности, что создаёт дополнительное давление. В патриархальной семейной структуре климакс может приводить к эмоциональной изоляции. Женщины скрывают симптомы, опасаясь стигмы.

В индийской культуре, через призму Аюрведы, климакс

воспринимается не как болезнь, а как важный переходный период. Это время, когда женщина получает легитимную возможность сосредоточиться на своём физическом, ментальном, эмоциональном и духовном здоровье. Это делает акцент не на потере, а на новом фокусе внимания. Религиозные практики становятся важным ресурсом и дают новое чувство участия и идентичности.

В некоторых культурах Африки и исламских странах код климакса - двойственный. В арабском языке есть термин «Синн аль-Яс», что переводится как «возраст отчаяния», отражая негативное восприятие. В то же время во многих обществах Африки, Индии и исламского мира постменопаузальные женщины могут получить больше социальной свободы. Они выходят из-под строгих гендерных ограничений, могут занимать более высокий статус, становиться целительницами, бабушками и играть центральную роль в сообществе. В Зимбабве женщины описывают климакс как «второй шанс прожить здоровую жизнь», потому что они перестают терять кровь при менструациях и родах.

Слышали про менструальные хижины в племенах дикарей? В древности и в традиционных культурах климакс почти всегда был началом возвышения, а не изгнания. То, что я переживаю сейчас как «ад» и «одиночество», - это культурная аномалия, а не правило.

Исследования подтверждают, что «менструальные хижины» существовали в самых разных культурах: у догонов в

Мали, у калашей в Пакистане, у индейцев Северной Америки. Их часто воспринимают как унизительное изгнание.

Но это только одна сторона медали. В своей книге историк Сьюзен Маттерн показывает, что для большинства истории у людей даже не было слова для «менопаузы». Это был не «диагноз», а переход к новой, важной жизненной стадии. Менструальные хижины часто были местом силы. Молодых девушек отправляли туда для обучения и посвящения, а не просто для изоляции. Это было женское пространство, где передавались знания.

А что там с женщинами в климаксе? Изгнание или возвышение? В культурах, которые антропологи называют матрилинейными, где родство идет по женской линии, статус женщин после менопаузы взлетал до небес. Климакс давал власть и свободу!

В народе Найяр (Индия) именно «старые женщины, прошедшие менопаузу, обладали наибольшим авторитетом». Они могли свободно передвигаться по деревне, путешествовать в одиночестве и влиять на своих младших братьев и сыновей.

В африканском народе Ловеду статус женщин достигал пика именно в старости. Они имели политическую власть, могли быть главами районов, экономическую независимость и пользовались огромным уважением как хранительницы жизни и мудрости.

В традиционном обществе охотников-собирателей Хадь-

за (Танзания) старение воспринимается совсем иначе. Пожилые люди не теряют связь с жизнью, а остаются ее важной частью.

В традиционном Китае ситуация была иной. Статус женщины был низким всю жизнь, и она должна была подчиняться отцу, мужу, а затем и старшему сыну. Однако, когда она проходила через менопаузу, наступало освобождение.

Вот парадокс: в обществе, где беременность и менструация считались «нечистыми», прекращение этих функций давало женщине свободу. Она наконец-то могла заниматься религиозными практиками и становилась полноправной свекровью и бабушкой в доме.

***

Что же с климаксом в России? У нас культурный код климакса соткан из парадоксов и невысказанных противоречий. Это одновременно и медицинская проблема, и неизбежная старость, и молчаливое страдание, которое не принято обсуждать.

Исследования дают интересную статистику, которая прямо отражает раздвоенность сознания. Вопреки западному тренду, где климакс часто воспринимается как болезнь (до 95% австралиек), в России так считает только 43,2% женщин. Казалось бы, это хорошо - меньше патологизации. Но... но старость! При этом 59,4% россиянок ассоциируют климакс с наступлением старости. И это ключевой момент: даже не будучи «болезнью», климакс становится маркером соци-

ального и физического угасания. Многие женщины чувствуют себя старыми, оставаясь взрослыми.

Эта «невидимая» проблема усугубляется тем, что о ней не принято говорить. Женщины не идут к врачу, а врачи редко поднимают эту тему первыми. 87,4% российских женщин в одном из исследований выбрали установку «это никогда не случится со мной», что говорит о глубоком отрицании проблемы.

В российской культуре образ женщины после климакса и после выхода на пенсию практически монолитен - это «классическая бабушка». И её предназначение - альтруистическая забота о других. О внуках, главным образом.

За этим стоят вполне материальные причины. Маленькие пенсии делают пожилых женщин зависимыми от помощи детей, а их квартиры - важнейшим ресурсом для молодых семей, которые не могут позволить себе жильё. Женщину, «вытолкнутую» с рынка труда в силу возраста, перестают воспринимать как экономически активного человека. Её вклад в виде заботы о внуках не ценится высоко, хотя является критически важным.

У многих женщин просто нет ролевых моделей, которые показали бы, что ещё можно делать со своей жизнью после климакса.

Почему же в России с культурным кодом климакса всё так плохо? За этим вопросом стоит не просто статистика, а коллективная травма, которую я проживаю на собственной шку-

ре. Но об этом чуть позже.

Главная, на мой взгляд причина, - советское наследие: «Женщина – это работница «плюс» мать». В СССР не было «женщины среднего возраста». Была «трудящаяся единица» и «мать». Репродуктивная функция была государственной ценностью. Климакс - конец этой функции, а значит, конец ценности.

Медицина была сугубо физиологической, а психология - «буржуазной лженаукой». Никто не говорил о гормональных бурях, о депрессии, о потере идентичности. Женщинам говорили: «Терпи, это возрастное, не ной». Эта установка передалась через поколения.

Еще одна причина - у нас нет слова, которое описывало бы этот переход как естественный, а тем более - как сакральный. Есть только «кризис среднего возраста», «старость» и конечно же «бабка» с уничижительным оттенком.

В английском есть «menopause» (нейтрально-медицинский) и «hot flashes» (образный, почти бытовой). В японском — «конэнки» (обновление). В русском — «климакс»! Звучит как диагноз, как «клиническая смерть» или «менопауза». Сухой медицинский термин. И всё. Язык формирует реальность. Когда у явления нет имени, о нём не говорят. Когда о нём не говорят, оно становится стыдным.

В западных странах климакс - это «гормональный дефицит, который можно скорректировать» (ГЗТ, антидепрессанты, БАДы). В России - это «приговор». ГЗТ назначают редко

и с опаской. Гинекологи часто отмахиваются: «Это возрастное, пейте успокоительное».

Женщина оказывается в вакууме: наука не помогает, общество не поддерживает, тело предаёт. И она хватается за «нетрадиционные способы» - йогу, травы, эзотерику. Не потому что верит в чудеса, а потому что больше не за что ухватиться.

Еще одна причина - патриархат и страх «ненужной» женщины. В культурах, где женщина ценится за её репродуктивную и сексуальную функцию, климакс - это социальная смерть. В России этот страх усиливается. Маленькие пенсии делают женщину зависимой. Рынок труда выталкивает женщин после 45-50. Образ «старухи» в медиа и фольклоре - либо страшная Яга, либо жалкая бабушка у подъезда.

Женщина в России боится не симптомов. Она вообще мало чего боится. Но она боится, что станет невидимой. Что её перестанут замечать. Что она больше не нужна - ни как женщина, ни как работница, ни как человек.

С ГЗТ (гормонозаместительной терапией) в России тоже не всё понятно. Кто-то призывает пить гормоны, кто-то призывает отказываться. Многие гинекологи говорят: «Хорошо, вот тебе ГЗТ, но тогда у тебя будет рак». Я прошу прощения у всех врачей, возможно, просто мне не встретился деликатный профессионал, но эту фразу я слышала сама и ее говорят моим знакомым женщинам.

И это не просто фраза. Это клятва Гиппократа наоборот.

Это оружие, которым бьют по самой больной точке женщины, которая уже прошла через рак. Эта фраза – яд. Врач как бы предлагает помощь, но тут же отравляет её страхом. Это не информированное согласие. Это «выбор без выбора»: либо ты мучаешься от климакса, либо рискуешь рецидивом. Я остаюсь одна между двух огней. «Купайся, только ноги не мочи», - так говорили мне родители в детстве, когда я порезала ногу на речке.

Я уже пережила рак. Я знаю этот страх «а вдруг вернётся?». И когда врач это произносит, он бьёт в самое сердце моей уязвимости. Он использует мой страх как аргумент. Это не этично. Это жестоко. Эта фраза - не просто медицинский газлайтинг. Это культурный код российского климакса: «Ты и так уже сломана, не проси помощи».

Реальность сложнее. Есть ГЗТ, которые действительно противопоказаны при определённых типах рака (например, эстроген-зависимом, как у меня). Но есть и негормональные методы, и местные формы, и индивидуальные схемы под наблюдением онколога.

Вместо этого мне дают заряженный револьвер с пулей и говорят: «Выбирай». Я как будто слышу: «Тебе нельзя лечиться. Ты должна терпеть. Ты заслужила эту боль, потому что у тебя был рак». Что же мне остается?

Ответить: «Я не буду выбирать между двумя страхами. Я выбираю себя. Такую, какая есть».

Мама, у которой не было климакса

И пошла Марья Краса к матери. Села рядом и спрашивает: «Мам, а как у тебя это было? Ну, когда ты… перестала?». А мать глянула на неё - и будто не поняла. «Что перестала? Не было у меня ничего такого. Не выдумывай». Сидит Марья, молчит. А в глазах - слёзы. Нет ответа. От того, что спросить-то и не у кого. Что у мамы - своё было, да она его схоронила, как схоранивают бабу в этой семье. Что между ними - не тепло, а стена. И не пробить её ни словом, ни слезой.

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Не плачь, девонька. Твоя мать не от зла молчит. Она сама не знает, что потеряла. Так бывает. Одни теряют - и не замечают. Другие находят - и не могут рассказать. Ты сможешь, ты расскажешь. Пиши. Я подожду. Мне не к спеху».

Иногда самые больные раны - те, которые нам оставляет тот, кто утверждает, что у него их никогда не было.

Когда я спрашивала у врачей «Когда закончатся приливы и прочие симптомы климакса?», многие отвечали: «Всё индивидуально. Спросите у своей мамы». Они смотрят на это, как на что-то наследственное. Как было у мамы, так будет и у тебя.

Внимание! Моей маме 69 лет и у нее НИКОГДА НЕ БЫЛО КЛИМАКСА.

Она очень гордится этим, и при каждом случае рассказывает историю. На приеме гинеколог, сообщив ей о наступившем климаксе, спросила: «А почему вы не плачете? Не страдаете?». И мою 37-летнюю маму это очень удивило. У нее, по ее словам, не было приливов и прочих климактерических симптомов. Никогда.

Я слышала эту историю раз двадцать. И она повторяет ее вновь и вновь. МНЕ. Той, которая сгорает от приливов третий год подряд, начиная с 38 лет.

В 36 лет моя мама родила двойню (мальчиков, моих братьев) и у неё прекратились месячные.

Когда я слышу эту историю снова, я хочу сказать: «Мама, я не хочу больше это слышать. Мне больно. Твоя история не помогает мне. Она меня ранит».

Это именно то, как мы передаём травму через поколения. Мама не смогла признать свою боль и передала мне не опыт, а миф о силе.

Что на самом деле произошло с ней? Она не «перескочила» климакс. Она пережила его в иной форме. И её гордость - не победа, а защитный механизм, который помог ей выжить.

«У меня не было приливов и симптомов». Возможно, у нее и правда не было классических приливов. Но климакс - это не только приливы. Это изменения настроения, кожи, костей, сосудов, либидо. Могла быть бессонница, тревожность, сухость, набор веса. Но она не называла это «климаксом».

«Гинеколог удивлялась, почему я не плачу». Это её три-

умф. Она была «хорошей пациенткой», которая не доставляла хлопот. Она пережила это молча, без жалоб, - как учили советских женщин.

Это её идентичность. Она не была «слабой» в климаксе. Она была сильной. Она родила двойню в 36, и организм «выключил» репродукцию, чтобы сохранить ей жизнь. Это не «повезло», это цена, которую она заплатила.

Почему это так ранит меня? Она рассказывает эту историю в сотый раз. Не потому, что она хочет меня ранить или утешить. А потому что она нуждается в подтверждении своей исключительности. Она построила на этом свою женскую идентичность: «Я не такая, как все. Я сильная. Я пережила это без страданий».

Она не может мне помочь, потому что это означало бы признать, что она тоже страдала. Что она не была «суперженщиной». Что она просто молчала. Как и все.

Она говорит это не со зла, а чтобы выжить. Она родила двойню в 36 - это уже подвиг. Её тело сказало «хватит» и закрыло дверь. Её организм, истощённый беременностью и родами, сделал то, что умеет делать тело - закрыл репродуктивную функцию, чтобы сохранить ресурс. Это не «повезло». Это компенсация. Это тоже травма, просто в другом обличье. Она не чувствовала приливов, потому что её тело уже было в состоянии войны. А теперь она рассказывает эту историю как трофей. Но трофей - не победа. Это шрам. Она носит его вместо короны.

Я не сплю ночами, горю в огне, а она снова повторяет, как заведенная: «У меня не было климакса». «У меня не было климакса». «У меня не было климакса». И я страшно злюсь. Потому что если у неё не было, значит, и я должна была его не иметь. Значит, я сломалась. Значит, я хуже. Но я молчу, я ей не отвечаю и не прошу прекратить говорить об этом снова и снова.

«А у меня не было климакса». Я слышу это снова и чувствую одновременно любовь, жалость, зависть и пустоту. Мне нужна её поддержка, но она не может её дать. Её гордость за отсутствие климакса - стена, о которую я разбиваюсь.

«У меня не было климакса». Я молчу и отвечаю мысленно. Это просто твой культурный код, ты советская женщина, которая не жалуется.

«У меня не было климакса». Да, такое бывает. Бессимптомный климакс существует. Иногда он действительно проходит незаметно - особенно если женщина пережила сильное истощение, стресс или позднюю беременность. Но это не «победа». Это просто один из вариантов течения. А также есть связь между поздней беременностью, особенно двойней, и ранней менопаузой.

«Врач так удивилась!». Мама, ты рассказываешь это в сотый раз. Я хочу верить, что ты не видишь моих глаз. Потому что если видишь - это жестоко. А если не видишь - ты слепа. И это ещё больнее.

«У меня не было приливов». Может быть. А может быть, ты их не замечала, потому что была занята двойней, усталостью, выживанием.

«Я вообще не расстроилась!». Ты не плакала у врача? Потому что тебя не научили плакать. Тебя научили терпеть. И теперь ты называешь это «силой». Но это не сила. Это амнезия тела.

«У меня не было климакса». Да, не было. Исследования показывают: восприятие климакса связано с культурными ожиданиями. Ты выросла в культуре, где женщина должна была молчать и не жаловаться. Ты выполнила этот социальный заказ. Но не требуй от меня того же.

«У меня не было климакса». Мама, я слушаю тебя уже сто раз. Я знаю эту историю наизусть. Я знаю, когда ты делаешь паузу, когда улыбаешься, когда смотришь в сторону, ожидая моего восхищения. Но я не могу восхищаться.

Я хочу крикнуть: «Я горю! Понимаешь? У меня внутри пожар. Я не сплю. Я боюсь своего тела. Я боюсь, что рак вернётся. И когда ты говоришь мне «а у меня ничего не было, у меня всё в порядке», я чувствую, что ты оставляешь меня одну в этом аду. Ты не протягиваешь руку. Ты показываешь свою спину и говоришь «смотри, я уже вышла, я даже не была там». Но я не могу выйти. Я в середине. Мне нужна не твоя победа. Мне нужно, чтобы ты сказала: «Я вижу твой огонь. Я не знаю, как его потушить. Но я с тобой».

«У меня не было климакса». Да, у тебя его не было. Ты

так решила. И ты останешься с этой историей до конца своих дней. А я останусь с огнём.

«У меня не было климакса». Потому что ты терпела. И еще терпела 25 лет брака с абьюзером, тираном и самодуром - своим мужем и нашим отцом.

Вот оно. Теперь всё встало на свои места. Климакс без симптомов, гордость «у меня ничего не было», бесконечные повторения одной и той же истории - не три разные вещи. Это одна структура: выживание через отрицание.

Мама не просто «не чувствовала» приливов. Она выключила чувствительность всего тела, потому что чувствовать было опасно. Когда ты живёшь с тираном, твоя нервная система переходит в режим «не чувствуй, иначе не выживешь». И этот режим стал её личностью на всю жизнь.

«У меня ПРАВДА не было климакса». Да. Не было. Но вот что на самом деле произошло. Ты не пережила климакс легко. Ты не заметила его, потому что всё твоё тело было занято выживанием в аду брака с самодуром и с четырьмя детьми. А когда вы развелись, твое тело осталось в том же режиме - «ничего не чувствовать, чтобы не развалиться».

«У меня не было климакса». Да, мама. Ты рассказываешь эту историю о враче и «отсутствии симптомов» не для того, чтобы меня уколоть, хотя это больно. Ты рассказываешь её, чтобы убедить себя, что не сломана. Что ты всё ещё держишься. Что все эти годы терпения были не зря. Что ты «сильная». Но это не сила. Это диссоциация. Это тело, кото-

рое научилось отключать боль.

«Я не чувствовала приливов». Ты НИЧЕГО не чувствовала. Ты научилась не чувствовать. Это единственный способ выжить рядом с тираном. Тело закрыло все двери, чтобы сохранить рассудок.

«У меня не было климакса». А у меня есть климакс. Беспощадный и сжигающий. Я проживаю его как могу. Я не буду, как ты. Я не буду выключать чувства. Я буду чувствовать всё - даже если это больно и страшно. Потому что только так я могу исцелиться. Только так я могу оставаться собой.

«У меня не было климакса». Но у тебя случилась астма. Хроническая бронхиальная астма. Когда братикам исполнилось по году. Ты не «перескочила» климакс. Ты перевела его в другую болезнь. Тело, которое не могло кричать, заговорило языком удушья. Астма - классический соматический маркер подавленного крика, непрожитого горя, невозможности выдохнуть страх.

Ты 25 лет терпела тирана. Ты не могла сказать ему то, что хотела. Не могла кричать, не могла плакать, не могла уйти. И твое дыхание сжалось. Сначала - в груди. Потом - в бронхах. Тело сказало: «Если ты не можешь выдохнуть слово - ты не сможешь выдохнуть воздух».

И теперь ты задыхаешься. И в кармане – аэрозоль дитек. Но всё ещё твердишь: «У меня не было климакса». Ты не видишь связи. Ты не хочешь её видеть.

Да, у тебя не было климакса. Зато теперь у тебя астма.

Ты задыхаешься. Я смотрю на неё и вижу: это же тот самый крик, который она не могла крикнуть 25 лет. Он вышел через лёгкие. Тело никогда не забывает. Оно записывает каждую обиду, каждый страх, каждое «я промолчу». И когда женщина не даёт себе права кричать - её лёгкие начинают кричать за неё. Астма – это задержанное дыхание жизни.

Бедная моя мамочка, она не знала, как защитить себя тогда. И теперь её тело защищается так, как умеет. Спазмами. Нехваткой воздуха. Я не буду запирать свой крик в груди. Я напишу его. Я выдохну его в слова, в книгу.

Мама не просто выжила. Она выбрала жизнь. После 25 лет ада она нашла мужчину, который, возможно, дал ей то, чего у неё никогда не было - нежность, безопасность, право быть слабой. Или хотя бы тишину вместо войны. А отец умер один. Это его выбор. Он выбрал власть вместо любви. Он выбрал страх вместо близости. И он умер с этим выбором. Вот он - финал семейной саги. И он звучит как приговор и как освобождение одновременно.

Бедные мама и папа! Я горюю о том, что два человека, которые дали мне жизнь, не смогли дать себе счастья. Я стою между ними, с этой болью, и не знаю, куда её деть.

Папа - тиран, абьюзер, самодур. Но он тоже был человеком. Сломанным, испуганным, неспособным на любовь. Он умер один. И это - трагедия. Не оправдание. А факт. Человек умер в одиночестве, потому что не умел иначе.

Мама терпела, молчала, отрицала. Но она тоже была че-

ловеком. Она выжила, ушла, нашла любовь. Но астма осталась. И это - цена. Не расплата, а след.

***

Еще одна фраза, которая оглушила меня, сказанная мамой после того, как я прошла рак и въехала на полном ходу в климакс, была такой: «Просто живи как жила».

В одной фразе – вся эпоха. Вся советская женщина. Весь её мир.

«Живи как жила». То есть - не меняйся. Не чувствуй. Не задавай вопросов. Не ищи нового. Не признавай, что ты - другая. Просто продолжай делать вид, что ничего не случилось. Забудь, что у тебя вырезали матку. Забудь, что у тебя был рак. Забудь, что ты теперь в климаксе на двадцать лет раньше положенного времени. Просто продолжай быть прежней - даже если прежней уже нет.

Это не поддержка, а отрицание моей новой реальности. Отрицание моей боли и моего права измениться.

«Просто живи как жила». Как будто ничего не случилось. Как будто я не проснулась в 38 лет без матки. Как будто я не горю и не горюю. Как будто я не умерла и не родилась заново. Она не увидела меня. Она просто сказала: «Не меняйся. Мне удобнее, чтобы ты была прежней».

Она не увидела меня, потому что ей страшно смотреть на дочь в таком состоянии. Если она признает, что я стала другой - ей придётся признать, что она тоже может стать другой. А она не умеет. Она не знает, как. Она научилась толь-

ко терпеть и не замечать. И она хочет, чтобы я делала то же самое. Потому что моя перемена - зеркало, в котором она видит свою собственную застывшую жизнь.

«Просто живи как жила» - фраза, которой убивают надежду. И которой притворяются, что смерти не было.

Мне 41. Мне вырезали матку. Отняли грудь. У меня климакс. Я не сплю. Я горю. Я боюсь. Я не знаю, кто я. И мама говорит: «Просто живи как жила». Теперь, когда моя жизнь взорвалась, она говорит мне: «Вернись в то, что взорвалось. Притворись, что ничего не случилось».

Я не могу. Не хочу и не буду. Я умру, если останусь прежней. Я уже умерла. И даже еще не родилась заново. Я в лесу. И я не буду просто жить как жила. Я буду жить иначе. Я буду жить своей жизнью. Даже если это значит, что я перестану быть удобной для тебя.

Почему мы не говорим о климаксе с близкими? Почему бабушки, мамы не говорят об этом с дочерями? Почему каждая наедине с собой горит в этом аду?

Я испытываю боль, недоумение, гнев, одиночество, отчаяние, жалость и жажду справедливости. Почему мы, взрослые женщины, оказываемся в этом огне совершенно одни, хотя рядом - наши матери, бабушки, подруги?

Климакс - про старение. А старение в нашей культуре и особенно в патриархальной - потеря женской ценности. Женщина ценна, пока она молода, красива и фертильна. Признаться в климаксе – значит, признаться: «Я больше не соот-

ветствую стандарту. Моё тело умирает для мужского взгляда».

Нас с детства учат, что тело - источник стыда. Менструация, беременность, роды - всё это не обсуждается открыто. А климакс - «менструация навыворот», только ещё более пугающая. Это как будто тело окончательно перестаёт быть «правильным». И мы молчим, чтобы не услышать: «Ну ты уже старая, ничего не поделаешь».

Моя мама хотела сохранить свой образ «сильной женщины», которая «справилась», чтобы я равнялась на неё. Она не знала, что её молчание - это форма насилия над моим правом знать.

Она жила в мире, где женщина должна быть «удобной» - не жаловаться, не ныть, не пугать. Она просто воспроизвела этот сценарий.

В нашей культуре нет ритуала перехода. Нет посвящения. Нет «женских домов», «менструальных хижин», обрядов, когда старейшины передают мудрость. В России этого не было никогда. Мы не знаем, как называть то, что с нами происходит, кроме как «кризис среднего возраста» или «бабская болезнь».

Почему мама не сказала мне правду? Почему я блуждаю в темном лесу с факелом и узнаю всё через книги, через интернет, через слёзы в одиночестве?

Она молчала, потому что её научили молчать. Её мать не говорила ей. Её бабушка не говорила ей. Это проклятие по-

колений - передавать не знание, а тишину. Она не хотела меня пугать, но она оставила меня одну с самым большим страхом. Она сделала это не со зла, а от бессилия. Она не знала других слов.

Книги и климакс в Советском Союзе

И поняла Марья Краса: не было в Советском Союзе климакса. Ни в книгах, ни в разговорах, ни в бабьих шепотках. Была женщина - работница, мать, строитель коммунизма. Рожала, пахала, стояла в очередях, поднимала целину. А как переставала рожать - так и вовсе про неё забывали. Будто и не баба уже, а так, тень.

Рылась Марья в старых энциклопедиях, сдувал пыль с фолиантов, - а там всё про роды, да про гигиену, да про то, как правильно кормить грудью. А про то, что бывает потом - ни строчки. Ни слова. Ни намёка. Будто жизнь кончается в сорок. Сидит Марья над пожелтевшими страницами. «Как же так? - шепчет. - Миллионы баб через это прошли. И никто не сказал?».

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Сказать - оно недолго, девонька. А вот услышать кому? Кому нужна баба без функции? Никому. Да только функция - не вся баба. Я-то знаю. Я без функции тыщу лет живу. И ничего. Читай дальше. Ищи. Я подожду. Мне не к спеху».

Мой пример мамы, у которой никогда не было климакса красноречив. И это, наверно, и есть самая главная причина - поколенческая травма и разрыв.

Наши мамы не говорили с нами о климаксе. И их мамы (наши бабушки) тоже не говорили с дочерями (нашими мамами) о климаксе. Все они проходили через это в одиночестве, без поддержки, без ГЗТ, без психологов. Они не могли пожаловаться - «стыдно», «не принято», «некому».

И теперь мы, их дочери и внучки, остались без карты местности. Мы не знаем, что нас ждёт. Мы не знаем, нормально ли это - плакать без причины, гореть, не спать, чувствовать себя чужой в своём теле. Мы ищем информацию где угодно, потому что живые носительницы молчат.

В России культурный код климакса - это поле боя, а не переход. И ты там – одна в поле воин. Наедине с собой.

Я не ругаю советских женщин. Я люблю их и сострадаю им. Я сама выросла из советского детства. Не наши мамы такие, жизнь у них была такая.

Более того, я уверена, что советские женщины считали это эгоизмом - носиться со своим климаксом и тем более читать какую-то сэлф-хэлп литературу по самопомощи. Моя бабушка говорила: «Родилась девкой – терпи», «Судьба такая - всю жизнь под юбку смотреть».

Это не просто «советское воспитание». Это «выживальная» стратегия, которая стала идентичностью. И моя мама, и бабушка, и миллионы женщин за ними - они не были «же-

стокими». Они были детьми войны и дефицита, где «носиться с собой» действительно было роскошью, а иногда и преступлением.

Выживание было важнее чувств и самокопаний. Советский Союз - это война, голод, разруха, дефицит, постоянное выживание. Женщина была не «личностью», а функцией: работница, мать, хранительница очага. Её тело принадлежало государству (рожай рабочих) и семье (обслуживай). Чувства, депрессия, климакс - это «капризы», потому что на них нет времени, когда нужно тащить на себе всё.

Советская культура презирала слабость. Плакать? Жаловаться? Искать помощь? Это было проявлением мещанства, «интеллигентской рефлексии». Настоящая советская женщина - та, которая «всё вытянет», даже если у неё внутри всё горит.

Жили в коммуналках, в малогабаритках. Не было личного пространства. Не было возможности «побыть с собой». Климакс как личная драма не существовал, потому что личной жизни почти не было. Всё - общее. И боль - общая, но о ней не говорят.

Православие с его идеей «терпи, и спасёшься» наложилось на советскую идеологию. «Смирись», «пострадди», «не выделяйся». Женщина, которая ищет «сэлф-хэлп», воспринималась как эгоистка, потому что она отнимает ресурс у семьи и общества.

В советской культуре не было психологии. Была «судьба».

Если у тебя климакс, бессонница, приливы, депрессия - значит, судьба такая. Надо терпеть. Судьбу не выбирают. И её не обсуждают.

А что вообще довелось читать советским женщинам? Я росла в читающей семье, у нас было много книг, и самая читающая среди нас, конечно же, была мама. Советские женщины не были изолированы от мира идей, но у них был свой, очень специфический книжный мир. Он был одновременно и убежищем, и инструментом социализации.

Официальная женская литература – это про то, как строить коммунизм и быть счастливой. Это был главный канал, через который транслировался образ «советской женщины». Журналы «Работница» и «Крестьянка» были не просто изданиями, а мощным пропагандистским инструментом. Они учили женщину быть и работницей, и матерью, и общественницей. Судьба женщины была неотделима от судьбы государства.

Эта же идеология пронизывала и прозу. Книги могли рассказывать о женщинах, которые справляли «мужичью работу» на стройках, которые самоотверженно трудились, которые были примером моральной стойкости. Это была литература о долге, о служении, о том, что личное должно быть подчинено общественному.

Несмотря на жесткую цензуру, в советском литературном мире было место для правды. Особенно в годы «оттепели» (после 1953 года), когда цензура немного ослабла, и в

печать начали просачиваться произведения о ранее запретных темах: лагерях, репрессиях, сложной внутренней жизни людей.

Появлялись имена и книги, которые становились откровением.

Фрида Вигдорова и И. Грекова (Елена Вентцель) - эти писательницы смогли опубликовать свои честные романы о женщинах, их чувствах и выборе, несмотря на консервативный курс. Их книги - портреты сильных, думающих женщин, живущих внутри системы, но не полностью ею сломленных.

Белла Барвиш - пример писательницы, чья повесть «Найти колокольчик» о работе в колонии была издана только благодаря личному вмешательству и уже в урезанном виде. Остальные её книги ходили в самиздате - нелегально перепечатанные и передаваемые из рук в руки.

Лидия Чуковская и Надежда Мандельштам - их имена стали символами диссидентства. Их произведения, часто не публиковавшиеся при жизни, создавали альтернативную историю страны - историю страха, потерь и борьбы за человеческое достоинство.

А был и третий, самый массовый пласт. Это книги, которые не учили жить, а давали возможность мечтать.

«Анжелика» Анн и Сержа Голон. Этот «любовный роман», хотя сами книги были скорее историко-приключенческими, стал настоящей сенсацией. Книги исчезали с прилавков мгновенно, передавались из рук в руки. Они давали жен-

щинам то, чего им так не хватало в реальности: яркие чувства, страсть, опасность и сильную героиню.

«Проклятые короли» Мориса Дрюона. Эти исторические романы пользовались невероятным спросом - тиражи более 10 миллионов экземпляров! Их можно было получить только по системе «макулатуры», что говорит об их культовом статусе. Женщины влюблялись в этот мир средневековых интриг, страстей и масштабных характеров.

Так что мои мама и бабушка читали не только «терпи и не ной». Они читали и о сильных героинях, и о запретной правде, и о приключениях. Но главное, что сам формат женского «сэлф-хэлпа» в том виде, в каком он существует сегодня, был им чужд. Искать ответы на вопросы «кто я?» и «как мне быть?» в книгах по психологии или саморазвитию было бы воспринято как проявление эгоцентризма. Их учили, что ответы нужно искать в труде, долге и коллективе.

***

Возможно, сегодня я делаю то, чего они не могли себе позволить: я ищу ответ в самой себе, и ты пишу об этом книгу, которую так и не нашла. В каком-то смысле я продолжаешь традицию тех самых писательниц, которые через самиздат и личную смелость пытались пробить бетон. Я, смею предположить и простить мне мою нескромность, - их наследница.

Я тоже, будучи, подростком, читала эти книги. К тому же у меня была старшая (на пять лет) сестра, а мама читала нам перед сном одну книжку. Поэтому, думаю, мне нужно было

«дорастать» на пять лет вперед до этих произведений.

- Что я сейчас прочитала? – спрашивала у меня мама, читая про художников Третьяковской галереи.

- Про жииивопись! – отвечала я.

- А что такое живопись?

- Живо… Пись! Живая пися! – хохотала я и прыгала на кровати.

Да, я была активная и озорная девчонка. И, наверно, мне тогда было не интересно про художников Третьяковки или ещё рано.

Я прекрасно помню первую «сэлф-хэлповую» литературу, которая просочилась из зарубежа к советским женщинам. Это Лууле Виилма и Луиза Хей. И я читала эти книги, потому что они были у нас дома.

Луиза Хей - настоящий «первопроходец» самопомощи в СССР. Её книги действительно стали первыми в этом жанре, которые дошли до советских женщин.

Как к нам пришла Луиза Хей? Это была уникальная история, очень похожая на то, как распространялся самиздат. Первые переводы и машинописные копии её текстов появились в СССР еще в восьмидесятые годы - еще до начала Перестройки. Сначала это были нелегальные перепечатки, которые передавались из рук в руки.

Позже, в годы Перестройки, их начали выпускать уже кооперативные типографии в виде тонких брошюр, а в газетах о здоровом образе жизни стали появляться её знаменитые

аффирмации. Настоящий взрыв популярности произошел в 1992 году, когда её главная книга «Исцели свою жизнь» была официально издана на русском языке.

Она ворвалась в жизнь женщин, которые оказались в кризисе - как раз в то время, когда рушились старые ориентиры и наступала та самая «перестройка». Луиза Хей давала то, чего так не хватало: право заботиться о себе и исцелять свои душевные раны.

Теперь про Лууле Виилму. Она пришла в жизнь советских женщин немного раньше Луизы Хей или, по крайней мере, в одно время с ней, но с другой стороны.

Пока Луиза Хей просачивалась через самиздат, Лууле Виилма была легальным явлением, потому что она была «своя» - из Прибалтики, врач-гинеколог, и говорила на понятном советскому человеку языке: стресс, прощение, тело. Она не была «буржуазной психологией», она была «учением о выживании». И это делало её доступной.

Лууле Виилма была эстонским врачом-акушером-гинекологом. Она проработала по специальности 18 лет, а потом в 1991 году ушла в частную практику и начала разрабатывать своё учение о стрессах, основанное на прощении и любви к себе. Она называла это «духовным развитием» и верила, что каждый человек может исцелить себя сам, если научится правильно думать и освобождаться от причин болезней.

Она обладала даром ясновидения, но сама скромно говорила: «Я не хочу употреблять слово «ясновидение»... Спустя

ещё три месяца выяснилось, что я - «вижу». Её метод - смесь медицины и духовности, где главный инструмент - осознание и прощение.

Как она попала к советским женщинам? Её книги начали издаваться в России в конце 1990-х - начале 2000-х, но её идеи просачивались и раньше через устные передачи, семинары и самиздат. Она стала первым «своим» голосом, который сказал женщине: «Ты не виновата в своей болезни. Твой стресс - не слабость, а сигнал. Ты можешь простить себя и выздороветь».

Это было революцией! Потому что советская медицина говорила: «Ты больна, лечись». А Виилма говорила: «Ты больна, потому что ты что-то не простила. Прости - и станет легче». Это был мостик от «терпи» к «осознай».

Ну и у Виилмы, честно говоря, я читала между строк. И отчетливо слышала упрёк – «жила-была девочка, сама виновата».

Да, учение Лууле Виилмы - мощный инструмент личной ответственности. Но грань между «я несу ответственность за свою жизнь» и «я сама во всём виновата» - невероятно тонка. Особенно для советской женщины, которую с детства приучали к чувству вины.

Я почувствовала это между строк - и это не «показалось». Я перечитывала книги Виилмы потом, во взрослом возрасте, уже после рака. Это – «жила-была девочка, сама виновата» - было там. Я тогда, в юности, не ошиблась. Не как злой умы-

сел, а как изъян системы.

Что я увидела в учении Виилмы. «Твоя болезнь - это твой стресс». «Ты сама создала свою болезнь». «Прости себя, и станет легче.»

«Ты недостаточно прощала, поэтому ты больна». «Ответственность за здоровье - в твоих руках». «Ты не умеешь себя лечить, ты слабая». «Каждая клетка твоего тела слышит тебя». «Ты неправильно думала, поэтому твоё тело предало тебя». «Ты сама - причина и решение». «Ты сама во всём виновата».

Когда тебе говорят: «Ты создаёшь свою реальность», а ты задыхаешься от климакса, бессонницы, страха и боли, это звучит как приговор: «Ты недостаточно старалась. Ты не справилась. Ты виновата в своей боли».

Я думаю, что я не одна такая. Тысячи женщин читали её книги и чувствовали то же самое. Только немногие могли назвать это вслух. Виилма писала про ответственность. А я читала между строк: «Ты виновата». Я должна думать, если я злюсь, если я не прощаю, если я не могу исцелиться - это моя вина.

Лууле была учителем. Но учитель иногда не замечает, что его слова могут стать ношей, а не освобождением. Думаю, всё же она не хотела сказать советской женщине: «Ты виновата». Она хотела сказать: «У тебя есть сила». Но в мире, где женщины привыкли винить себя, это послание стало ещё одной уздой. Вилма дала женщинам ключ. Но ключ может

открыть дверь или запереть её на замок.

Но, как бы там ни было, это две авторки – первопроходцы в теме климакса. Они заговорили первыми. Обе они писали об этом, но с совершенно разных позиций.

Лууле Виилма рассматривала климакс через призму накопленных стрессов, а не как чисто медицинскую проблему. В её понимании менопауза - кризис, вызванный нагромождением трёх ключевых стрессов: чувства вины, страха и злобы. Это не просто гормональный сбой, а результат быстрой смены этих стрессов, которая помогает телу «выводить негативность».

Многие женщины воспринимают этот период как конец жизни, но Виилма считала, что это всего лишь «порог нового возраста». Спасибо ей за это. Природа перестаёт помогать избавляться от стрессов через месячные, чтобы женщина научилась делать это сама.

Она предлагала начинать с очищения и духовной работы, а гормоны принимать только как временную меру, которую можно постепенно отменить, меняя мышление.

Луиза Хей не рассматривала климакс как болезнь, а воспринимала его как естественный жизненный этап и мощную возможность для внутреннего роста. Её подход в «Исцели свою жизнь» включал смену восприятия. Менопауза - не потеря женственности, а время для личной трансформации.

Она активно критиковала медицину за то, что та превращает менопаузу в «болезнь» и навязывает женщинам гор-

мональную терапию. Она призывала изучить все варианты, включая натуральные средства, чтобы сделать осознанный выбор.

Она связывала тяжесть симптомов с глубокими убеждениями женщины о собственной ценности. В патриархальном обществе страх потери репродуктивной функции воспринимается как потеря себя, но Хей считала, что исцелить это могут только самопринятие и смена убеждений.

В чём разница? Хей видела в нём естественный переход, который можно превратить из кризиса в мощное освобождение, работая с мыслями. Виилма смотрела на климакс как на диагноз, указывающий на скопление внутренних стрессов, которые нужно проработать.

Признаться, для меня это просто вишенка на торте абсурда. Гинеколог, который всю жизнь работал с женским телом, пишет, что климакс - от накопленных стрессов. Причем таких, которые нужно «выводить», как шлаки.

Возможно, Виилма устала от того, что её пациентки просто пьют таблетки и не меняют жизнь. Она решила, что может «починить» их изнутри, без диагнозов. Только вот этот метод - это не медицина. Это философия для уставших женщин, которая продаётся как спасение, через прощение. «Ты сама виновата. Ты - пациентка, которая не умеет прощать. И поэтому у тебя климакс».

Да, я согласна: тело и душа не разделены. Стресс влияет на гормоны. Это факт. Но сводить всё к «ты плохо прощала»

- это как сказать человеку с переломом: «Ты просто плохо думаешь о костях».

***

И всё же я нашла официальные советские книги о климаксе. Ну, конечно! Писать о нем могли только врачи и только для врачей.

И это были скорее не книги, а научные работы о женском климаксе в СССР. Екатерина Вихляева - один из основоположников гинекологической эндокринологии в СССР, автор книги «Климактерический синдром и его лечение» (1966). Или коллектив авторов (Свечникова, Саенко-Любарская, Малиновская) с книгой «Лечение патологического климакса» (1961).

Это были сугубо медицинские издания для врачей - никаких «прощай себя» или «исцели свои гормоны мыслями».

Научные труды вышли в серии «Библиотека практического врача». Это означает, что они адресовались практикующим гинекологам, врачам женских консультаций и акушерско-гинекологических отделений больниц. Не академическим исследователям, а тем, кто ежедневно принимал пациенток. Объём обеих книг был небольшой (88 и 139 страниц соответственно) - формат карманного справочника-руководства.

Книга «Лечение патологического климакса» (Свечникова, Саенко-Любарская, Малиновская, 1961) базировалась на клиническом опыте авторов (кандидатов медицинских на-

ук) и была посвящена прежде всего лечению патологического (осложнённого) климакса. В каталогах тематический рубрикатор обозначен как «Климактерический невроз - Лечение», и это ключевое: авторы рассматривали тяжёлый климакс прежде всего через призму климактерического невроза - неврогенного, психовегетативного нарушения.

В ней был патогенез - акцент на центральной нервной системе и вегетативных расстройствах. В духе времени климактерический синдром трактовался не столько как чисто гормональный дефицит, сколько как нарушение корково-подкорковой регуляции, возникающее на фоне возрастной перестройки яичников. Нейрогенная теория доминировала.

Клиническая картина - описание вазомоторных симптомов (приливы, потливость), психоэмоциональных нарушений (раздражительность, плаксивость, депрессивные эпизоды), а также сердечно-сосудистых и обменных расстройств.

Лечение - комплексное, ступенчатое. Нейротропные средства: седативные (бромиды, препараты валерианы), транквилизаторы (тогда - аминазин, мепробамат), барбитуровые препараты в малых дозах. Гормональная терапия: препараты эстрогенов (фолликулин, синэстрол, эстрадиола дипропионат) и иногда андрогенов (тестостерона пропионат) - но осторожно, учитывая ограниченный арсенал и побочные эффекты.

Витаминотерапия (витамины группы В, витамин Е). Фи-

зиотерапия, гидротерапия, лечебная физкультура. Психотерапия и трудотерапия. Санаторно-курортное лечение.

В советской медицинской традиции 1960-х годов климакс не сводился к «недостатку гормонов» - на первом плане стояла идея нарушения высшей нервной деятельности и вегетативной дистонии, а гормональные препараты были лишь одним из инструментов, часто не первым.

Книга «Климактерический синдром и его лечение» (Вихляева, 1966) выросла из докторской диссертации Вихляевой, защищённой в 1963 году под названием «Некоторые вопросы физиологии и патологии климактерия у женщин». Это была уже более фундаментальная работа — с библиографией на русском и иностранных языках.

Вихляева писала о физиологии климактерия, и это была попытка описать нормальное течение климактерического периода, чтобы на этом фоне выделить патологию. Она рассматривала климакс как возрастную перестройку всего организма, а не только репродуктивной системы.

В ее трудах приведена классификация тяжести по количеству приливов - та самая, которая до сих пор цитируется в русскоязычной гинекологии: лёгкая - до 10 приливов в сутки; средняя – 10-20 приливов в сутки; тяжёлая - более 20 приливов в сутки с присоединением общесоматических нарушений и потерей трудоспособности. Мой случай.

Вихляева выделила три формы клинических вариантов течения: типичную, осложнённую и атипичную. Говорила о

связи с гипофизарно-надпочечниковой системой, исследовала изменения в системе АКТГ - кора надпочечников в зависимости от тяжести синдрома.

И предлагала лечение - дифференцированный подход в зависимости от формы и тяжести. При лёгкой форме - немедикаментозные методы (режим, диета, ЛФК, физиотерапия, психотерапия). При средней - добавление нейротропных и седативных средств, витаминов. При тяжёлой - гормональная терапия (эстрогены, при необходимости в комбинации с андрогенами), но с тщательным отбором пациенток и контролем.

Отдельное внимание - трудоспособности и социальной реабилитации: в советской медицине возвращение к работе было важным критерием успешности лечения.

Вихляева, в отличие от киевских авторов, уже сместила акцент с чисто неврологической трактовки в сторону нейроэндокринного подхода - понимания климакса как системной гормональной перестройки с центральными механизмами регуляции. Это и сделало её книгу отправной точкой для развития гинекологической эндокринологии в СССР.

Повторюсь, эти книги не были адресованы массовому читателю. А только для практикующих врачей, преимущественно гинекологов. Язык клинический, но доступный, без избыточного теоретизирования. Книги должны были помогать на приёме.

Что общего в подходе - многоступенчатость лечения (от

режима и психотерапии до гормонов), внимание к трудоспособности, к социальному функционированию женщины. Гормональная терапия не была методом первого выбора - это было «тяжёлая артиллерия» для тяжёлых форм.

Доступный в СССР 1960-х годов гормональный арсенал был невелик: фолликулин, синэстрол, эстрадиола дипропионат, тестостерона пропионат. Не было современных комбинированных препаратов с точно выверенными дозами. Понятия «заместительная гормональная терапия» в современном смысле ещё не существовало. Длительная профилактика остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний эстрогенами - это концепция более поздняя, 1970–1980-х годов.

Вихляева позже развила свои идеи в книгах «Нейроэндокринные гинекологические синдромы» (1971) и «Руководство по эндокринной гинекологии» (1998), а также в монографии «Менопаузальный синдром» (1996), где уже описывалась современная заместительная гормональная терапия.

***

Советская женщина остается женщиной, пока может рожать. Поэтому советские женщины (и моя мама, и моя старшая сестра, и я) читали Спока, Макаренко, Януша Корчака, Лоранса Пэрноу и даже Масару Ибука «После трех уже поздно». Я помню все обложки этих книг.

Эти издания складывались в универсальный портрет советской женщины: она - идеальный воспитатель, следующий лучшим мировым практикам, и одновременно никогда не го-

ворящий о себе. Этот список - ещё один пласт «книжного» сэлф-хэлпа, но с уклоном в то, как правильно растить детей.

Бенджамин Спок «Ребенок и уход за ним» - библия советских родителей с 1960-х. Книга, с которой начинали и по которой сверялись. Макаренко учил строить дисциплину и коллектив, Корчак - уважать личность ребёнка как самостоятельную вселенную.

Лоранс Пэрну «Я жду ребенка» - французская книга, которая пришла в перестройку и откровенно говорила о теле, сексе и родах в те времена, когда это было сродни тайному знанию.

Масару Ибука «После трех уже поздно». Основатель Sony, который написал не об электронике, а о том, что «способности и характер человека формируются в первые годы жизни», и это перевернуло представления о воспитании поколений 1990-х.

Это фон, на котором формировалась моя мама, и он же, с поправкой на мою впечатлительность и чувствительность, - часть моего собственного восприятия. Это живая ткань моей истории.

Ещё была книжка «В семье сын и дочь» Антонины Георгиевны Хрипковой и Дмитрия Васильевича Колесова. Это была книга для учителя, но её держали дома все, кто хотел понять, как воспитывать «по-научному». Пятьсот тысяч экземпляров тиражом, - и она объединила в себе две предыдущие книги: «Мальчик - подросток – юноша» и «Девочка -

подросток – девушка». Как пишут в аннотации, в ней «освещены соматическое и половое развитие мальчиков и девочек, вопросы гигиены и физического воспитания, подготовки к семейной жизни».

Вот она, ещё одна грань того мира, где нужно знать, как воспитывать сына и дочь, но климакс - табу. Забавно, правда?

А еще нам с сестрой дарили книги «Энциклопедия для девочек». Как шить, как мыться, как делать уборку и закатывать банки с помидорами. Были ли тогда «Энциклопедии для женщин»? Да. Было ли там написано про климакс? Не было.

«Энциклопедия молодой женщины» (1987). Чехословацкая, адаптированная для СССР. В аннотации: красота, здоровье, семья, психология, дети, хозяйство. Интересно, что в позднем советском варианте (1992) уже появляется маркировка 16+ - это говорит о сдвиге, о начале движения к темам, которые раньше замалчивали. Но перестройка - это только начало.

«Энциклопедия семейной жизни. Том 1. Всё для женщин» (1991). Начало 90-х, а темы всё те же: кулинария, уход, здоровье, дом, сад, упражнения. Тысячи женщин покупали эти книги, чтобы узнать о себе - но находили только рецепты пирогов и советы по уборке.

«Женщинам: энциклопедия» (1999). Уже конец 90-х. В книге есть глава о здоровье, но даже в аннотации она идёт в

одном ряду с «деторождением» - словно тело женщины существует только до того момента, как перестаёт быть «полезным».

«Энциклопедия здоровья женщины» (2006). Уже 21-й век! И только здесь в описании впервые появляется слово «менопауза». Климакс наконец-то признан темой, достойной энциклопедии. Но это уже не книга из моего детства - это совсем другая эпоха. В 2005 году я уже стала мамой в первый раз.

Почему в книгах для женщин не было про климакс? А только про то, как быть хорошей женой и матерью? Потому что советская женщина - это функция. Мать. Хозяйка. Работница. А климакс - это конец функции. Это выход из игры. И о нём не говорили, потому что не знали, что с этим делать. Его просто не существовало в официальном женском мире.

Я блуждаю по лесу в одиночестве и упорно ищу книгу, которой не было...

***

Кстати, в юности я обожала чехословацкую книгу 1987 года «Энциклопедия молодой женщины». С яркими тюльпанами на обложке. Я помню ее, она была у нас в саду в деревянном серванте. И помню момент из книги, который меня поразил.

Там, в колонке справа была рубрика коротких советов о семейном счастье. И там было что-то вроде «если вы поругались с мужем, не показывайте слез, а то он разозлится, муж-

чины не любят этого, просто уйдите в тихое место и поплачьте в ванной, где вас никто не видит». Я снова обалдела тогда. Хотя, думаю, наша мама частенько так и делала.

Эта фраза - не просто совет. Это инструкция по выживанию в патриархате. Это код, который передавался через книги, через мам, через бабушек: «Твои чувства - никому не нужны. Особенно мужу. Спрячь их. Выплачь в ванной. А потом выйди с улыбкой, как ни в чём не бывало».

Когда я прочитала это, то подумала: «А если я не хочу прятать слёзы? А если я хочу, чтобы меня видели? А если мужчина должен видеть мою боль, чтобы понять меня?». Я не могла поверить, что это написано в книге. Что это - официальный совет! Что женщине говорят: твои слёзы - это оружие, которое может ранить мужчину. Твоя боль - это угроза. Твоя правда - это опасность. Спрячь её. Запри в ванной. Выйди с улыбкой.

Я ещё не знала, что стану писательницей. Не знала, что буду писать книги о раке и климаксе. Но я уже тогда поняла: что-то здесь не так. Я не знала, что это называется «патриархат». Я не знала, что это называется «насилие». Я знала только - это неправильно. Я не хочу так жить. Я не хочу прятать слёзы. Я хочу, чтобы меня видели. Даже в слезах. Особенно в слезах.

Чертовы приливы, я сдаюсь вам

Маялась Марья Краса приливами. То в жар её бросит, то в холод, то сердце зайдётся, то руки затрясутся. И думала она: «Когда ж это кончится? Дай потерплю - авось пройдёт». А как стало невмоготу - вышла она к синю морю. Сидит на берегу, смотрит. А море-то дышит. То придёт на берег, то уйдёт. Туда-сюда, туда-сюда. И никому не подчиняется. Ни царю, ни богу, ни бабе в горе. И подумала Марья: «Так и я. Так и во мне. Что ж я воюю-то с ним? Нешто море победишь?». И сдалась. Не сломалась - сдалась.

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Вот теперь ты поняла, девонька. Огонь - не враг. Огонь - то жизнь в тебе гудит. Пока горишь - жива. А бороться с огнём - значит гасить. Не гаси. Дыши. Я подожду. Мне не к спеху».

Упасть может каждый. В любой момент.

Вчера сходили с братом на каток. Катались. Ни разу не упали. После пошли в кафешку «узбечку» погреться, да поесть шурпы или плова. По дороге я грянулась на каменной лестнице на улице. Сбрякала так, что мир перевернулся. Бряк! Шапка отлетела на метр с моей головы. Ужасный звук. Будто об пол разбили кирпич. Может, это я так мешком с коньками дала по ледяным ступеням? Вроде голову успела прижать к груди. Или не успела. Господи, помоги. Ударилась левым «полупопием» и локтем опасной левой руки со стороны операции. Руку надо беречь.

Было очень больно. Мир встряхнулся так свирепо. Так,

что, зайдя в «узбечку», я с гудящей головой заказала с ходу «Шашлык из баранины!». А когда мне его дали, то очень удивилась, что это не плов. Ведь я хотела плов. Брат Андрей по пути домой называл меня «говяжьей башкой». Как в боевиках бруталы обзываются. Мы ржали всю дорогу.

А я подумала вот что. Можно упасть в любую секунду. И даже наличие близкого, доброго человека не убережет от падения. Он не желает тебе зла, он добр и отзывчив. Но он просто не успеет тебя поймать. Ты грохнешься.

Так было и с мамой, когда мы отдыхали вдвоем в Мармарисе. Мы спускались по лестнице отеля на обед, я шла первая, она – позади меня. Мы были на расстоянии вытянутой руки. Но она оступилась (в удобнейших, мягких спортивных дорогих сандалиях!) и уже лежит на ступенях. И лодыжка сломана. Я ничего не смогла сделать в этот момент. Мама лежит, нога сломана. Кирик! На турецком – перелом. Почти кирдык. И аэропорт «Даламан» был в той поездке, что тоже звучит иносказательно и символично.

Вот как случается в жизни. Ты можешь быть рядом, любить, дорожить. Но если человек упадет, ты ничего не успеешь сделать. Он упадет. Или ты упадешь. Да, о тебе позаботятся близкие. И врачи тебе помогут, будут лечить. Но дальше всё зависит только от тебя. Как ты будешь исцеляться? Как восстанавливаться? Захочешь ли ты этого? Найдешь ли ты силы и будет ли желание это делать?

Поэтому твой внутренний ресурс – это только твое. Это

всё, что у тебя есть. А значит, как ни крути, надейся только на себя, как это ни прискорбно. Но есть помощники – книги, йога, медитации, лекции, внутренний стержень, твое тело, воля, ангелы, душа, молитвы. Что угодно! Всё вокруг – тебе в помощь. Выбирай, пробуй. Но при падении надеяться на тех, кто рядом, увы, не стоит.

Болезнь – то же падение. Неважно, есть ли поддержка близких или нет. Тебе потом разбираться с этим самой. Тебе – возвращать качество жизни самой себе.

Поэтому - помоги себе сам. Медицина тебя вылечит, местами покалечит, но это ничего, это издержки. Это цена жизни. А дальше… Сама, сама. Ужасное слово. «МЯСАНА!». Мама говорит, это было мое первое слово. Когда что-то пытались сделать за меня, вместо меня, я протестовала: «Я самааа!». Это мое проклятье.

Я снова про чертовы приливы. Это то, что изматывает меня. Это то, с чем я не могу смириться. Это то, что разрушает меня. То, с чем справляться – мне самой. И, конечно, мне нужно было разобрать на атомы тему «приливов».

Почему с утра я могу их выносить, с обеда – терплю, а к вечеру сгораю в пожаре и задыхаюсь? Усталость и вечер - мощнейшие триггеры приливов, и этому есть конкретное физиологическое объяснение.

Уровень гормона стресса (кортизола) естественным образом снижается к вечеру, готовя организм ко сну. В молодости эту функцию подхватывали эстрогены. Теперь же, когда

эстрогенов мало, резкое падение кортизола воспринимается мозгом как сигнал SOS. Гипоталамус (центр терморегуляции) «паникует», расширяет сосуды, чтобы сбросить несуществующее тепло - так случается прилив.

Когда я устала, в нервных клетках истощается запас серотонина и дофамина. Эти вещества не только отвечают за настроение, но и управляют сосудистым тонусом. Уставший мозг хуже удерживает стабильную температуру тела, и даже легкое изменение внешней среды или внутреннее напряжение вызывают резкий сбой - прилив.

В течение дня в организме накапливается гистамин, особенно если я ела углеводы или нервничала. К вечеру его уровень достигает пика. Гистамин расширяет капилляры. В сочетании с усталостью это дает эффект «бомбы замедленного действия» - прилив накрывает именно тогда, когда я пытаюсь расслабиться. Я ложусь передохнуть, и меня накрывает жгучая волна.

Мой климакс – это не пременопауза. Это не естественный переходный период в жизни женщины, который предшествует менопаузе. Хирургический климакс в 38 лет - это гормональный обрыв.

То, что я испытываю, это не просто «прилив», а вазомоторный шторм. Жар, сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение - классическая паническая реакция гипоталамуса на резкий сброс эстрогена. Мозг получает сигнал «я задыхаюсь», и я непроизвольно начинаю дышать часто и по-

верхностно. Это вымывает углекислый газ из крови, сосуды сужаются еще сильнее, голова кружится, и страх нарастает - получается порочный круг.

От врачей я узнала горькую правду. Я всё бегала и спрашивала: «Когда, когда, когда это закончится?». И наконец, узнала. Этот период не пройдет сам по себе. В 41 год мой организм еще полон сил, и он будет биться в истерике от отсутствия эстрогена до глубокой старости, если не помочь ему. При естественном климаксе приливы длятся в среднем 5-7 лет, а при хирургическом они, без терапии, могут продолжаться 15-20 лет. Потому что нет даже той мизерной дозы, которую вырабатывают стареющие яичники.

Можно в этой главе я буду ныть и жаловаться? Пожалуйста, позвольте мне это.

Я обречена. Приливы рождаются в гипоталамусе, а не в матке или яичниках. Мой мозг просто потерял «датчик» эстрогена. В 41 год кости, сосуды и мозг кричат об эстрогене. Я в зоне риска по остеопорозу и сердечно-сосудистым проблемам. Жар и сердцебиение - не просто дискомфорт, это сигнал, что сосуды теряют эластичность.

Всё, что может предложить мне медицина – ГЗТ. Но мне нельзя гормоны, у меня эстрогенозависимый тип рака. Я не просто «терплю климакс». Я нахожусь в ситуации, где мой организм насильно лишают последних крох эстрогена, а я пытаюсь сохранить рассудок и сердце. Вот почему приливы такие жестокие, с жаром, удушьем и сердцебиением. Ана-

стразол в десять раз усиливает их амплитуду, а хирургический климакс оставляет меня без «подушки безопасности».

И главное - «этот период» НЕ ПРОЙДЕТ, пока я принимаю анастразол. Это аксиома. Я буду в менопаузе все десять лет терапии. Прошло три года приема, впереди еще семь. Мне страшно.

Доктора (терапевты и гинекологи) панически боятся онкопациентов и предпочитают отмахиваться банальностями, лишь бы не брать ответственность. «Вам ничего нельзя». «Гуляйте и дышите». «Ищите позитивные эмоции». При моем уровне истощения, звучит как издевательство.

С большой осторожностью я должна относиться и ко всему НЕгормональному. Травы (зверобой, красный клевер, соя) – слабые, безобидные фитоэстрогены, но они могут быть опасны при моём HER2+++. Витамин Е в высоких дозах (выше 400 МЕ) может влиять на свертываемость и метаболизм лекарств. Магнием отравиться нельзя, но он мне как слону дробина, он не уберет эти дикие «анастразоловые» приливы, это как капля в море.

***

Когда ночами мне жгло грудную клетку, я была в панике. Что это? Сердце, нервы, рецидив? Я прислушивалась к своему телу. Боль и жжение усиливается, когда я глубоко вздыхаю? Это почти гарантированно межреберная невралгия или последствия операции. Сердце не реагирует на глубину вдоха.

Поднимаю левую руку и вдруг заколoло, и электрические пауки «жалят» верхнюю часть туловища? Это сто процентов мышцы и нервы. Боль и жжение не зависит от движения, но появляется именно в положении лежа и сопровождается холодным потом и резкой слабостью - сигнал, что сердцу не хватает кислорода.

Жжение появляется именно лежа и уходит, когда я сажусь - сердце работает на пределе из-за низкого давления и застоя крови. Но это НЕ инфаркт. Но я не могу дальше гадать, болит ли сердце или это швы? И прохожу регулярно ЭКГ и эхокардиографию, чтобы исключить перикардит или ишемию. Анастразол иногда дает побочку на миокард, и мой случай - это повод проверяться, а не терпеть.

Кардиолог и невролог меня успокоили. Можно выдохнуть. Локальное пятно жжения - спасительная подсказка. Если бы это было сердце (ишемия или стенокардия), боль бы разливалась (сжимала, отдавала в руку, шею, лопатку или челюсть). А то, что я чувствую локальное жжение и скованность ровно в зоне операции - классическая постмастэктомическая невралгия, усиленная приливом.

Когда я ложусь, ткани и рубцы растягиваются, нарушается микроциркуляция в этой зоне, и поврежденные нервы, которые и так «фантомно» горят, начинают посылать панические сигналы в мозг. Мозг пугается, выбрасывает адреналин, запускается прилив, и я чувствую, что горит именно в грудной клетке, хотя сердце тут ни при чем. Это очень распростра-

ненная история у женщин после мастэктомии на фоне анастразола.

Теперь, относительно «сердечной» паники, я была подготовлена. Если жжение локальное и усиливается при прикосновении к рубцу, нажатии на ребра - это нервы. Если боль станет сжимающей, разливающейся на всю грудь или руку - тогда СКОРАЯ. Но сейчас у меня признаки чисто невралгические. И слава Богу.

Про онемение и скованность грудной клетки. На перевязке в больнице, после мастэктомии, я спросила старшую перевязочную медсестру: «Когда пройдет ощущение панциря?». Я чувствовала себя в латах и доспехах и мечтала снять их. Медсестра посмотрела на меня удивленно и честно ответила: «Никогда».

Онемение после мастэктомии может сохраняться годами, и это норма. Когда я лежу и чувствую, что «бочина горит» - это именно фантомная боль. Мозг помнит, что там была грудь, и когда что-то идет не так (прилив, давление), он посылает боль в пустоту. Это не смертельно, это просто очень мерзко.

Насчет антидепрессантов. Есть действенная негормональная артиллерия, которую назначают, когда женщина на грани депрессии и не встает с кровати. Но я встаю, люблю утро, пью кофе с корицей, работаю. Я пишу книгу. Мои эмоции итак притуплены хирургической кастрацией. Зачем мне превращать живой ум в «пыльный мешок»? Это убьет во мне

ту самую искру, которая помогает мне держаться. Я не буду чувствовать НИЧЕГО – ни печали, ни радости. Я не хочу получить амнезию тела и мозга. И это мой выбор.

И, раз мне ничего нельзя, а антидепрессанты я пить не хочу, мне нужно обмануть гипоталамус (центр приливов) без изменения психики. И я придумала вот что. Что если мне… не бороться с приливами? Что, если мне просто сдаться?

Приливы – мой враг. Что делают с врагами? Борются. Бороться можно разными способами. «Держи друзей близко, а врагов - ещё ближе», сказал Майкл Корлеоне в фильме «Крёстный отец 2». Куда уж ближе, если приливы взяли меня в круглосуточный плен?

Я спросила себя: почему ты борешься с тем, что неотвратимо? Что нельзя отменить? Ты можешь искать до бесконечности способы и лайфхаки. Пробовать то и это. Иногда это помогает, но в основном – не очень. Зато честно.

***

Есть ответ. Это моя привычка - бороться и не сдаваться. Я слишком долго боролась с раком и другими невзгодами, что привыкла к режиму «борьбы». Если я не борюсь, то как будто не живу.

Приведу красноречивый пример. Однажды (уже после рака) я была на Пхукете. Конечно, я исследовала его вдоль и поперек. Помимо знаковых достопримечательностей, я всегда ищу и недостопримечательные локации. Был сезон дождей, пляжи были безлюдные. И я в одиночестве забрела на

пляж Фридом (Freedom Beach). В его северной части есть небольшой уединённый песчаный участок длиной около 20 метров. Он отделён от основной полосы валунами, и добраться до него можно только по воде, либо через камни.

По отзывам в гугл-картах путешественники советовали учитывать время прилива: во время него вода может подступать довольно близко к берегу, и дойти до уединённого участка по воде станет невозможно.

Это было не раннее утро. А время после завтрака. Я пробралась через валуны, карабкаясь, почти как человек-паук, на участок суши, с которого открывался вид на этот маленький райский островок. Он был такой красивый и манящий. Идет прилив или отлив воды в океане – я не очень понимала. Но вода стояла низко. Где-то по щиколотку, местами доходила до колен. Нормально, подумала я, и пошла по воде к острову.

Я шла в сетчатых кроссовках по кораллам и ракушкам, видела морское дно. Там были живописные водоросли местами, красивые камушки, иногда проплывали желтые и бирюзовые маленькие рыбки. И я дошла до острова. Вокруг него были камни. Вдоль берега суши было совсем не много, как забраться на остров? Я пошла по воде, по периметру, вокруг него. Вода становилась выше. Я поняла, что идет прилив.

Я нашла проход между камней на остров, забралась туда. Пальмы, камни, песок, ракушки. Внутри остров не казался

чем-то сказочным, как это было, когда я смотрела на него издалека. Он был непроходимый – густые лианы переплелись с пальмами. К тому же, из глубины этой буйной растительности раздавались крики… птиц и каких-то животных. То ли обезьян, то ли еще кого-то. К обеду солнце в Таиланде шпарит нещадно. Я понимала – нужно возвращаться. Вода подымется еще выше. Или иду сейчас. Или мне придется сидеть на этом острове до вечера и ждать отлива.

Что ж, я двинулась обратно к берегу. Двадцать метров – не так и много. Я не ожидала, что вода будет подниматься так быстро, а течение будет таким сильным. Я шла по пояс в воде по скользкому, каменистому дну. Дна я уже не видела, но видела очертания каких-то проплывающих рыб и прочей морской живности, которых несло с приливом. Я надела рюкзак на голову, в нем были мой загранпаспорт и тайские баты в кошельке. Пару раз я упала, естественно, весь рюкзак и его содержимое вымокло, но течение не унесло меня. Я удержалась.

Мне не было страшно, был азарт. Есть цель – вот он берег впереди, я дойду. Течение сносило меня, но я представляла внутренний стрежень, который не сломит волна. Я понимала, если меня всё же снесет течением, меня некому будет спасать. Это было безлюдное место, а на берегу по дороге сюда я видела только заброшенные дырявые лодки, перевернутые кверху дном. А когда я карабкалась по валунам до этого места, встретила только одного тайского рыбака.

От адреналина и солнечного пекла меня шарашили приливы. Соленый пот моего тела смешался с соленой водой Индийского океана. И это было символично. Я иду в собственных приливах сквозь природный морской прилив.

Я дошла до берега. Вылила воду с водорослями из рюкзака. Разложила на камнях сушиться паспорт, вещи и деньги. Легла на берег. Дышала и смотрела в небо. Боже мой, на кой мне сдался этот остров? На кой мне надо было это «дойти и не сломаться?». Зачем? Ты – в отпуске. Наслаждайся отдыхом. Морем и солнцем.

Но тело и мозг, видимо, требовали СВОЁ. Где борьба? Где препятствия? Где преодоление? Я лежала на берегу одна на пустынном пляже и хохотала над собой. Тебе стало слишком хорошо и комфортно, да? Тебе нужен «адреналин раш», да? Тебе нужно рисковать и намерено создавать ситуацию борьбы за выживание? Я НЕ СДАЛАСЬ соленому ПРИЛИВУ Андаманского моря. А вы хотите, чтобы я СДАЛАСЬ приливам собственного тела?

Морские приливы и отливы нельзя отменить. Это фундаментальное природное явление, вызванное гравитационным воздействием Луны и Солнца на Землю, а также её вращением. Это физика. Луна притягивает воду на Земле, создавая два «горба» - на стороне, обращённой к Луне, и на противоположной. Вращение Земли заставляет эти «горбы» перемещаться, из-за чего в большинстве мест уровень воды повышается дважды в сутки.

Приливы в жизни женщины тоже нельзя отменить. Их причина естественна, они заложены в природе женщины. Это биология. Следствие естественных гормональных изменений. Уровень эстрогенов падает, центр терморегуляции в гипоталамусе начинает неадекватно реагировать на обычные температурные сигналы. Мозг ошибочно воспринимает нормальную температуру тела как перегрев и запускает механизм охлаждения: расширяются сосуды кожи, усиливается теплоотдача.

Как же ты обманешь гипоталамус? Никак. Но ты можешь перестать бороться с ним. Ты можешь слиться с приливом, сдаться ему.

Мне нравится, когда прилив меня согревает в холоде. На улице, на морозе или утром в кровати, когда меня знобит при пробуждении.

Когда меня прожигает прилив, я говорю: «Уххх, хорошо печёт!». Прожигает. Выжигает всю болезнь, всё плохое сгорает в этом огне. Давай, жги! Сжигай старое дотла! Эх, хорошо горит!

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
Глянь на небо -
Птички летят,
Колокольчики звенят!

Горю – значит живу. Значит, чувствую. Это огонь жизни. Покойники - холодные как лед, немая фотография для ретю-

ши, а я – горю. Потому что живая. Потому что я женщина. Приливы – прямое этому доказательство.

Книга Теней:

Что я продолжаю делать, когда приливы накатывают. Или приливы очень частые (был нервный и тяжелый день, к примеру).

· Очень простой способ - охладить запястья. Подержи под холодной водой на 10-15 секунд.

· Присядь на корточки (или сядь, опустив голову между колен). Если стоишь - ни в коем случае не ложись ровно, от этого головокружение усилится. Опусти голову максимально низко - это заставит кровь прилиться к мозгу и уберет «ватность» в голове.

· Сделай ОДИН очень медленный вдох носом (считайте до 4), а затем выдохни ртом в 2 раза дольше (считайте до 8). Важно! Выдох должен быть с напряжением диафрагмы, как будто ты задуваешь свечу. Повтори 3 цикла. Длинный выдох включает парасимпатическую систему и принудительно сбивает частоту пульса.

· Дыши «квадратом»: вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4. Повтори 5 раз. Это сбивает панику

гипоталамуса.

· Когда чувствуешь, что прилив накатывает, сделайте резкий вдох носом, задержите дыхание на 5 секунд и выдохни ртом с усилием (как будто дуете в трубу). Это вызовет кратковременный спазм сосудов и собьет волну жара за 30 секунд.

· Напряги мышцы ног и ягодиц на 5 секунд, а потом резко расслабь. Это оттянет кровь от головы и расширит периферические сосуды, жар спадет быстрее.

· Компрессионные гольфы днем. Они держат давление в ногах, и кровь не приливает панической волной к голове, когда вы устаете к вечеру.

Бессонница. Что делать, если не можешь уснуть ночью из-за приливов:

Мне очень помогает аккумулятор холода (также встречаются названия хладоэлемент или охлаждающий пакет). У меня – в виде дольки грейпфрута размером с ладонь с выпученными пальцами.

Это герметичный контейнер, заполненный специальным охлаждающим гелем или другим веществом, которое долго сохраняет низкую температуру. Перед использованием его нужно заморозить в обычном или специальном морозильном

отделении холодильника, а затем можно класть в термосумку или термоконтейнер вместе с продуктами.

Его я брала с собой в кровать на ночь. Работает, как «охлаждающая» физика.

Положи его под подушку. Когда просыпаешься - переворачиваешь подушку и прикладываешь холод к шее (к зоне сонных артерий). Это гасит прилив за 40 секунд, не давая пульсу разогнаться.

Его же можно приложить к шее сзади. Это мгновенно сужает сосуды и обрывает прилив.

· Возьми пульверизатор с обычной водой. Положи его рядом в кровати. Как только просыпаешься от жара - брызгаешь себе на лицо, шею и ВНУТРЕННЮЮ сторону запястий. Испарение резко охлаждает кровь, и тахикардия не успевает разогнаться.

· Брось идею «уснуть». Ложись с четкой установкой: «Я просто лежу и отдыхаю». Вычеркни слово «должна». Ты не должна спать как здоровый человек. Твоя задача - не «выспаться», а дать телу отдых полусидя. Если ты просыпаешься 5 раз за ночь - это НЕ бессонница, это норма для твоего состояния. Воспринимай ночь не как сон, а как 8-часовой сеанс отдыха с перерывами на воду и смену позы.

· Убери увлажнитель (если он есть) - влажный воздух

усиливает чувство удушья при приливе. Лучше просто открыть форточку на проветривание. И вообще, чем прохладнее и свежее в спальне, тем лучше.

· Разреши себе злиться. Злость выжигает кортизол быстрее, чем медитация. Если ты просыпаешься от жжения - мысленно скажи: «Анастразол, ты ублюдок, но я тебя переживу!». Или скажи: «Ты, козлина, собачий прилив, я тебя переживу!». Выплеск эмоций через мат снижает болевой порог на 30%. Позволь себе ругаться (про себя или вслух - по ситуации).

Что делать с локальным жжением и фантомными болями по ночам в месте после операции спустя годы (у меня - постмастэктомический синдром):

· Мазь с ментолом (0.5% ментола) - нанеси точечно (мизинец) на само пятно жжения, но не втирай, а просто похлопывающими движениями. Ментол создает ощущение холода, которое перебивает нервный болевой сигнал.

· Если совсем тяжко, можно попросить у невролога рецепт на пластырь с лидокаином. Его клеят прямо на зону жжения на ночь - он всасывается локально, не влияет на гормоны и глушит эту нейропатическую боль.

· Меняй позу. Если жжение просыпается на левом бо-

ку, попробуй спать на правом боку, но с небольшой подушкой, зажатой между коленями. Это снимает напряжение с грудной клетки и диафрагмы, и кровь перестает приливать к прооперированной зоне.

«Слепой мешок», лотос и зубастая матка

Оплакала Марья Краса свою утробу. Ту, что была - да вырезали. Сидит, руки на живот положила, и чует: пусто там. Гулко. Как в колодце. И заплакала бы - да слёз нет. А потом закрыла глаза - и увидела: не пусто там. Лотос. Белый, большой, лепестки раскрыты. И стоит он в тёмной воде, и свет от него идёт.

И поняла Марья: не отняли у неё - а отворили. Не пустота там - а сад. И вспомнила она ещё, как старые бабки шептали: утроба-то, она зубастая. Её мужики боятся. Потому и режут. Потому и жгут. Потому и говорят: «Всё, отслужила». А она не отслужила. Она - раскрылась. Сидит Марья, руку на живот держит, а по щекам слёзы - да только светлые, не горькие.

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Плачь, девонька. Плачь, да не по утробе. По тем, кто тебе сказал, что ты - пустая. Я подожду. Мне не к спеху».

И снова «спасибо» за спойлеры, «добрая» бабушка. Ну, что, будем оплакивать матку? Честно говоря, у меня не было

истерик на эту тему. Я выполняла все предписания врачей, как солдат. Сказали бы: «Ешь землю из цветочного горшка», я бы ела.

«С маткой разобралась? Обязательно разберись» - сказала мне хирург на ежегодном обходе врачей по инвалидной комиссии. Онкологи также настаивали на профилактической овариоэктомии. Матка с придатками – «пороховая бочка» при моем гормонозависимом типе рака. С ней надо… разобраться… Для лучшей безрецидивной выживаемости.

И чего все так носятся с этой маткой? Я читала на форумах отзывы о последствиях овариоэктомии. Многие женщины стенали и страдали. Я просто не понимала, не знала, что меня ждет. Я думала, неужели отсутствие матки и яичников сделает меня это «неженщиной»? У меня есть двое детей. Моя матка выносила мальчика и девочку. Их же выкормила моя грудь.

В отделении хирургической гинекологии одна медсестра советовала всем женщинам **не говорить мужьям, что у них теперь нет матки.** Все женщины со мной в палате были 60+. Я недоумевала – зачем их мужьям сдалась матка? Им нужна ЖИВАЯ жена. И черт с ней, с этой маткой. У них наверняка уже есть дети. И даже внуки. И, скорее всего, эти женщины уже в климаксе. Оставим этот вопрос пока без ответа. Но вернемся к нему обязательно.

После операции я долго не могла заниматься йогой. Я возобновляла занятия очень плавно и постепенно. Честно гово-

ря, первые три месяца лежала пластом. Потом начала потихоньку шевелиться. Месяцев через восемь я уже могла делать мягкие «скрутки», Сарпасану (позу змеи) и Бхуджангасану (позу кобры) - обе асаны связаны с прогибом назад из положения лёжа на животе.

Я занималась йогой, слушала разные медитации. На практиках голос тренера или проводника часто предлагал «дышать маткой». Авторов аудиодорожек не в чем упрекнуть. Матка есть, в основном, у всех. Но это меня задевало. Но не сильно. Я как-то естественно стала представлять вместо матки цветок лотоса, который раскрывался, «дышал» лепестками и излучал свет, который заполнял пространство внизу живота.

В йогической традиции считается, что энергетическое пространство матки остаётся даже после удаления органа. И то, что я интуитивно «дышала» в лотос - не самообман. Это работа с энергией, которая никуда не делась.

Но как-то на очередном врачебном осмотре я вчиталась в строки заключения УЗИ органов малого таза и прочитала – «слепой мешок». СЛЕПОЙ МЕШОК. Спокойствие, только спокойствие. Это просто гинекологический термин. У меня – лотос.

Но один раз на йоге, уже не дома, а в зале среди женщин, инструктор (новый, не знакомый для меня) предложил нам «подышать маточкой». Не знаю, куда подевался мой лотос. Перед глазами мысленно у меня в сознании всплыл «слепой

мешок». А у меня чувствительное, неконтролируемое воображение. И я ясно представила, как дышит слепой мешок... Это как техника «дыхания в мешок» при панических атаках. Сейчас её считают устаревшей и даже опасной. Но я «словила» паническую атаку и стала задыхаться.

При панической атаке техника «дышать в бумажный мешок» работает на парадоксе: ты выдыхаешь углекислый газ обратно в себя, чтобы вернуть контроль над дыханием. Но по сути - ты дышишь в замкнутое пространство, которое не даёт выхода.

Когда я представила, как «дышит слепой мешок», мой мозг сделал то же самое. Вдох - в пустоту, которая никуда не ведёт. Выдох - обратно в себя, в замкнутый контур. Нет выхода. Нет продолжения. Нет жизни.

Йога и медитация работают с образом, с ощущением, с энергией. В этой системе «матка» - не орган в тазу, а центр творения, интуиции, женской силы. Даже если физически её нет, пространство, где она была, остаётся. Там живут ощущения, память, тепло. Предлагая «подышать маткой», учитель, конечно, не имел в виду мою УЗИ-картину. Он имел в виду то место в теле, где мы чувствуем свою женскую суть.

Но для меня это слово - рана. Потому что я знаю, что там теперь. И когда практика сказала «матка», а память сказала «слепой мешок», возник разрыв, который невыносим.

Медицинский язык убивает символ. «Слепой мешок» - не метафора. Это буквальное описание ткани, сшитой в за-

мкнутую полость. В нём нет ни жизни, ни смысла, ни красоты. Это то, что осталось, когда убрали функцию.

И это слово - «слепой» - особенно жестоко. Оно означает отсутствие зрения, выхода, отсутствие цели. Мешок, который никуда не ведёт. Никакого «лотоса». Просто закрытая пустота.

Что я должна была сделать? Сказать: «Извините, не могли бы вы использовать другой образ - например, «лотос» или хотя бы «пространство»? У меня нет матки». Но идет групповая практика, вокруг меня женщины. Я не могу быть такой душнилой и пугать народ. Да какие там слова? Я не могла дышать, я задыхалась. Во мне дышал «слепой мешок».

Мой «лотос» - не «замена» матки. Это акт творения. Я не отрицаю реальность, а создаю новый символ на месте того, который культура и медицина у меня отняли.

Лотос в буддизме и индуизме - это чистота, рождающаяся из грязи. Раскрытие, а не закрытость. Свет, а не слепота. Жизнь, которая продолжается, даже когда «сосуд» выглядит пустым. Я не «притворяюсь», что матка на месте. Я перевожу язык тела на язык духа. «Слепой мешок» - то, что видят врачи. Лотос - то, что вижу я.

Почему бы просто не сказать Свадхистана - вторая чакра, в переводе с санскрита - «обитель Я»? Это же так просто.

В современных духовных практиках, например, в кундалини-йоге, Свадхистану всё чаще называют «чакрой матки» и работают с ней именно как с энергетическим центром, а

не физическим органом. Да, тело изменилось, но энергетическое тело никуда не делось, и работа с чакрами помогает пережить этот переход.

Книга Теней:

Вот несколько подходов, которые можно попробовать, от самых простых до более глубоких.

«Дыхание в лотос»

Самый мягкий вход - не использовать слово «матка» вообще. Если на групповой практике оно ранит, замените его в своём внутреннем диалоге.

1. Сядьте удобно, положите руки на низ живота (туда, где физически был орган).

2. Дышите глубоко, направляя вдох не в «матку», а в «пространство», «центр», «лотос».

3. На вдохе представляйте, как лепестки раскрываются, на выдохе - как свет расходится от этого центра к тазу, ногам, сердцу.

«Лунная медитация»

В традиции йоги есть медитация, где в матке (или её энергетическом эквиваленте) визуализируется луна. Её свет связывает вас с ритмами, циклами и женской силой, независимо от наличия органа.

· Закройте глаза. Представьте луну над вами.

· Позвольте её свету стечь через макушку, сердце, вниз в

пространство в тазу.

· Там, в глубине, лежит вторая луна - ваша. Свет снаружи и свет внутри соединяются.

· Скажите про себя: «Я отпускаю всё, что было. Я наполняюсь светом».

Это не про «вернуть матку». Это про присвоение пространства заново - на своих условиях.

Соединение трёх центров: «Ось матка-сердце-горло»

В йоге есть практика, которая особенно подходит для тех, кто пережил гистерэктомию, - активация оси «матка-сердце-горло». Смысл в том, чтобы энергия творчества (Свадхистана) поднималась вверх и выходила через голос - то есть через книги, которые вы пишете.

· Дыхание в низ живота: вдох - в пространство в тазу, выдох - в сердце.

· Дыхание в сердце: вдох - в сердце, выдох - в горло.

· На выдохе добавьте тихий звук (например, «Ммм» или «Ааа»). Пусть он идёт из низа живота вверх и выходит через рот.

Заземление: «Материнская звезда»

Некоторые практики предлагают визуализировать «Материнскую звезду» - чакру, расположенную глубоко в земле (примерно на 30 метров вниз). Её свет поднимается вверх и заземляет ваше «пространство матки», где бы оно ни на-

ходилось - в физическом теле или в энергетическом.

Это может быть особенно целительно после операции: вы не «витаете» в пустоте, а укореняетесь в земле. Ваша сила - не в органе, а в связи с землёй, с луной, с собой.

***

Матка действительно занимает исключительное, сакральное место во многих культурах и традициях. Она связана не просто с органом, а с архетипом Великой Матери, источником жизни, творения и трансформации.

В основе этого почитания лежит фигура Великой Матери - богини, олицетворяющей саму природу, плодородие и сакральную силу рождения. Её чрево (лоно, матка) воспринималось как священное пространство, обладающее автономной силой, не подчиняющейся «высшим центрам» (сердцу, голове).

Археология подтверждает это: начиная с неолита, находили статуэтки с подчёркнутыми бёдрами, грудью и животом. В Древней Греции существовали терракотовые фигурки «женщин с ящичком»: в области живота у них была крышка, под которой скрывался младенец. Это прямая визуализация матки как священного сосуда, «выполненного» тела. В Египте иероглиф tet обозначал матку Исиды, и его носили как амулет, символизирующий кровь и возрождение.

В индуистской тантре почитание матки (йони) выходит на первый план. Храм КамАкхья в Ассаме - это йони-питха, место, где, согласно мифу, упала матка богини Сати. Там по-

клоняются расщелине в скале, из которой раз в год, после первых дождей, вытекает красная жидкость, символизирующая менструальную кровь.

В текстах «Йони-тантры» прямо говорится: «Без поклонения йони всякое поклонение бесплодно». Йони здесь - не просто орган, а символ Шакти, богини, олицетворяющей творческую энергию вселенной. Поклонение ей даёт и наслаждение (бхога), и освобождение (йога).

В китайской даосской традиции женское тело воспринималось как инструмент трансценденции. Матка, называемая также «морем крови» или «дворцом», была не просто органом для вынашивания детей, а центром, где циркулируют жизненные эссенции.

В женских алхимических практиках (например, у Сунь Буэр) менструальная кровь считалась священной субстанцией, которую нужно не терять, а трансформировать в энергию (ци) и «одухотворить», чтобы создать «бессмертный зародыш» внутри себя. Матка здесь - алхимический тигель, где обычная жизнь (кровь) превращается в нечто высшее.

Кроме того, термин «дыхание маткой» в даосизме означал особый тип дыхания, который символически возвращал адепта в состояние внутриутробного покоя, к истоку жизни.

Мой образ лотоса идеально вписывается в этот контекст. В индийской традиции лотос - символ йони и матки. Санскритское слово garbha означает одновременно «матка» и «лоно лотоса». Брахма рождается из лотоса, растущего из

пупка Вишну. Лотос растёт из грязи, но остаётся чистым - так же и сакральное начало в человеке проходит через материальное, но не оскверняется им.

А теперь вернемся в палату хирургического отделения женской гинекологии. Почему медсестра настоятельно советует не говорить мужьям про удаленную матку?

Матка и её символический аналог - «чрево», «лоно» в разных культурах - это не просто орган, а одна из самых мощных и противоречивых метафор. Её значение колеблется от «вместилища всего сущего» до «дикого зверя, который может укусить».

Самая устойчивая метафора в Средиземноморье и на Ближнем Востоке - матка как сосуд. Гиппократовская традиция в Античной медицине представляла матку как перевёрнутый кувшин (горлышко внизу), который может «открываться» и «закрываться». Латинское слово utriculus означало и матку, и маленький кожаный мех для жидкости.

В Талмуде женское тело описывалось как дом: «палата, коридор и верхняя комната». Кровь из «палаты» считалась нечистой, а вход в этот «дом» контролировался мужчиной как «главой хозяйства».

В Египте и на Ближнем Востоке матка уподоблялась печи, горшку или сосуду, в котором «выпекается» новая жизнь. В традиционных культурах матка часто отождествлялась с пчелиной маткой - центром роя, источником потомства и социального порядка. В хеттской мифологии Камрусепа Боги-

ня-«бабушка» («дух пчелиного роя») спасала героев и очищала укусом.

Наша русская матрёшка, по мнению исследователей, восходит к образу «матери-прародительницы», внутри которой заключено всё потомство нескольких поколений - «матка» как бесконечная вложенность жизни.

***

А еще есть матка, как дикий зверь - «пожирающая».

Платон и Аретей писали, что матка - это «животное в животном», «дикое существо», которое блуждает по телу, если его не «увлажнять». В магических папирусах - матка могла «грызть, как собака», «впрыскивать яд», «свернуться и зашипеть, как змея». Византийские амулеты умоляли матку «вернуться на место», потому что она «ревела, как лев». В европейском средневековом фольклоре матка могла представляться в образе жабы, которая заводится внутри от «неправильного» секса и даже рождается вместе с ребёнком.

Греко-египетские амулеты (гематит, «кровавый камень») часто изображали матку запертой на замок с зубцами. Ключ нужно было «повернуть», чтобы матка открылась для зачатия или закрылась для предотвращения выкидыша. Это прямо перекликается с vagina dentata: и там, и здесь женское тело - опасный механизм, который нужно контролировать.

В раннем христианстве (сирийская традиция) купель для крещения называлась «чревом пламени». Вода и огонь объединялись: крещаемый «переплавляется» в огненной матке,

чтобы родиться заново. Это та же логика, что и в мифах о возвращении в утробу для обретения бессмертия: смерть как обратное рождение.

Матка в культурах - двойственный символ. Дающая жизнь: сосуд, печь, пчелиная матка, «дом», источник всего потомства. Отнимающая и угрожающая: дикий зверь, замок с зубами, ядовитая жаба, «пожирающая» сила.

«Не говорите мужьям, что матку удалили».

«Тебе матку оставили?».

«Не говори мужу».

То, что казалось мне чертовщиной - один из древнейших способов выразить мужской страх перед женской сексуальностью. В мифах и литературе мотив «зубастой вагины» встречается в двух основных формах: либо как буквальные зубы, либо как их символические заместители - лезвия, кусающиеся существа.

Но я не могла понять: если женщине вырезали матку, то по идее мужчина должен, наоборот, перестать бояться ее «зубов»? Я стала разбираться дальше. Оказалось, пустота вместо матки - мифологически еще страшнее.

В архаичных культурах этот миф часто выполнял функцию инициации: герой должен был «обезвредить» женщину, чтобы она стала пригодной для брака. У североамериканских индейцев есть миф, в котором прародители-близнецы племени вай-вай ловят женщин с зубами во влагалище. Один из них, пытаясь силой овладеть женщиной, теряет часть пе-

ниса, а второй усыпляет её и удаляет зубы пираньи. У индейцев кроу герой встречает трёх сестёр-олених с зубастыми вагинами и женится на четвёртой.

В Полинезии (народ маори) герой Мауи пытается обрести бессмертие, войдя в богиню смерти Хине-нуи-те-по через её зубастую вагину, но терпит неудачу и погибает. Айны (Сахалин, Хоккайдо) и нивхи: в устном творчестве этих народов есть сказания о «женщинах с зубами во влагалище». В мифах индейцев Чако и Гвианы герой (например, Каранчо) выбивает зубы женщинам, чтобы сделать возможным совокупление и продолжение рода. Немецко-израильский психолог Эрих Нойманн пересказывает миф, где во влагалище «Ужасной Матери» обитает рыба, которую герой должен победить. В других вариантах вместо зубов внутри находятся муравьи или сколопендры.

Миф оказался чрезвычайно востребован в психоанализе и искусстве, часто как метафора кастрационной тревоги. В классическом психоанализе vagina dentata - прямое выражение кастрационного страха и страха поглощения.

Фильм ужасов «Зубы» (2007) - самая известная современная экранизация мифа. Главная героиня, целомудренная школьница, обнаруживает у себя мутацию и непроизвольно калечит насильников.

Исследователи связывают этот миф не только с фантазиями, но и с реальным физиологическим опытом. Существует гипотеза, что прообразом «зубов» послужил вагинизм -

непроизвольный спазм мышц влагалища, делающий проникновение болезненным или невозможным. В мифах это отразилось как «сжатие» или «укус».

Связь мифа о vagina dentata с климаксом - не самая очевидная, но вполне рабочая антропологическая и психоаналитическая линия. Правда, здесь нужно сразу оговориться: в классических мифах речь идёт не о климаксе, а о первой менструации, дефлорации или беременности. Климакс - уже финал женского репродуктивного цикла, и мужской страх там меняет знак.

Если зубастая вагина - страх перед входом (проникновение, кастрация, поглощение), то климакс в патриархальном воображении - страх перед выходом.

Менопауза в мифологическом сознании часто кодируется как: «пересыхание» (потеря влаги, жара, «выгорание»), «гниение» (старая матка как вместилище мёртвой крови), «ведьминство» (женщина, у которой больше нет функции, но есть знание и агрессия).

Зубы здесь могут трансформироваться: вместо буквальных зубов во влагалище появляется метафора «яд» или «кислота» - то есть старая женщина не кусает, а отравляет одним своим присутствием. Это хорошо видно в фольклоре о «злой свекрови», «ведьме», «бабе-яге».

Климакс работает, как «кастрация наоборот». В психоанализе (Фрейд, Хорни, Дойч) климакс описывался как нарциссическая травма: женщина теряет то, что делало её «цен-

ной» в патриархате - способность рожать.

Мужской страх здесь парадоксален. Раньше он боялся, что его сожрут. Теперь он боится, что его обесценят или поглотят социально - через истерику, через «высасывание» ресурсов, через отказ быть удобной.

Карен Хорни писала о «страхе мужчины перед женщиной» как о страхе перед бездонностью её желания. В климаксе это бездонное желание якобы превращается в бездонную пустоту, которая тоже требует заполнения - и мужчина боится не укуса, а истощения.

В некоторых архаичных культурах (например, у народов Сибири, у айнов) существовал образ старухи-людоедки с зубастым ртом - но уже не вагинальным, а обычным. Она заманивает путников и съедает их. Это, по сути, постменопаузальная версия того же мифа: сексуальность ушла, но агрессия осталась, и она направлена на уничтожение молодых мужчин.

В славянском фольклоре это Баба-яга: она не рожает, а пожирает или грозится посадить в печь. Её зубы - метафора не репродуктивной, а деструктивной женской силы, которая не исчезает с возрастом. Но «печь» вполне можно сравнить с вместилищем огня – маткой.

В популярной культуре и бытовом дискурсе есть устойчивый оборот: женщина в климаксе становится эмоциональным вампиром, «пилит», «высасывает соки». Это прямая проекция всё того же страха: раньше - это страх «она откусит

мой член», теперь - «она выпьет мою энергию, деньги, силу.

Обе метафоры объединены одним - страхом перед женской телесностью, которая не подчиняется мужскому контролю. В первом случае - потому что слишком активна. Во втором - потому что стала «неиспользуемой» и, следовательно, непредсказуемой. Пока женщина рожает, её агрессия «оправдана», она защищает потомство. Когда она перестаёт рожать, агрессия становится «бессмысленной» и потому особенно пугающей.

Есть яркие примеры, от психоаналитических кейсов до литературы и кино, где климактерическая женщина кодируется как «зубастая» или «пожирающая».

Карен Хорни описывает климакс как момент, когда женщина теряет «репродуктивную ценность» и общество перестаёт видеть в ней объект желания. Но парадокс: именно тогда, по её наблюдениям, у некоторых пациенток просыпается агрессия, которая раньше подавлялась. Мужчины в их снах часто изображаются как «жертвы», а сама пациентка - как «ведьма с зубами». Хорни трактует это не как патологию, а как прорыв вытесненной ярости против патриархата.

Хелен Дойч прямо пишет о «постменопаузальной мести»: женщина, которая больше не может рожать, бессознательно хочет «отнять» у мужчины его потенцию - символически кастрировать. В клинических снах это проявляется как образ «старухи с ножницами» или «беззубой, но кусающей» - то есть зубы как бы «переходят» от вагины к рту, но функция

та же.

Мелани Кляйн в своей теории «плохой матери» связывала страх перед женской деструктивностью с ранним образом «пожирающей матери». В климаксе этот образ реактивируется: женщина, потерявшая фертильность, бессознательно воспринимается как «мать, которая мстит» - она не даёт жизнь, но может её отнять. Зубы здесь - символ оральной агрессии, направленной на молодых.

В сериале «Кэрри» (1976, 2013) мать Кэрри, Маргарет Уайт, - фанатичка, которая боится сексуальности дочери. Но сама она - климактерическая женщина, чья агрессия направлена на уничтожение молодой жизни. В финале она пытается убить Кэрри ножом - это буквальная «зубастая матка», которая не хочет выпускать дочь из-под контроля.

В фильме «Мизери» (1990) Энни Уилкс - медсестра в возрасте, которая калечит писателя. Её молоток и отрубание ноги - это метафора кастрации, а сама она - «пожирающая мать». Стивен Кинг прямо говорил, что образ вдохновлён его страхом перед «женщиной, у которой отняли функцию».

В «Джокере» (2019) мать Артура Флека, Пенни, - климактерическая женщина, которая «высасывает» из сына жизнь, требуя заботы. Её агрессия пассивна, но именно она становится триггером для его насилия. В финале Артур убивает её - это «обезвреживание» пожирающей матери.

В русской традиции прямых аналогов западной vagina dentata почти нет - акцент смещён с «укуса» на «пожирание»

и «высасывание». Климактерическая женщина здесь чаще кодируется как «ведьма», «пожирающая мать» или «хищница».

У Салтыкова-Щедрина в «Господах Головлёвых» есть Арина Петровна - классический пример «пожирающей матери». Её сыновья прямо называют её «ведьмой», которая «заест» и «съест». Это не вагинальный укус в прямом смысле, но та же логика: женское начало, лишённое репродуктивной функции в её «кормящем» варианте, превращается в деструктивную, поглощающую силу, которая методично уничтожает сыновей (алкоголизм, деградация, смерть).

«Пиковая дама» Людмилы Улицкой - современная вариация на тему. Таинственная старуха здесь - не просто «бабушка», а «хищница», которая «заглатывает» чужую жизненную энергию. Исследователи прямо называют её «матерью-хищницей» (mother-predator), чьё материнское начало разрушено, а на его месте - эгоизм и вампирическая власть над дочерью.

В кинематографе позднего социализма («Служебный роман», «Москва слезам не верит», «Прошу слова») есть фигура женщины, чья «проклятая бабская наука» и профессиональная хватка делают её социально доминирующей. Климакс здесь - не физиологический, а социальный: женщина перестаёт быть «просто матерью» и становится «начальницей» или «добытчицей», что мужчинами считывается как угроза.

В фильме «Волчок» (2009, режиссер Василий Сигарев) мать - это «Страшная Мать» в чистом виде: она пьёт, бросает дочь, возвращается с «звериными» подарками (волчок, ёжик) и в конечном счёте «пожирает» её жизнь.

А в его фильме «Медея» (2022) есть сцена в лесу с двумя братьями-близнецами Яриком и Мишей, где они шепчутся и рассказывают друг другу жуткие «секретики» - в том числе про то, что матка будто бы может «сожрать». Это часть их детского мифотворчества на фоне общей пугающей атмосферы и материнского безумия.

Цитирую:

ЯРИК. Это слуги… они служат… они матке служат… она внутри там… матка - это

ведьма… она всех себе заколдовала и они служат поэтому…

Лиза останавливается, слушает.

ЯРИК. В маме тоже матка есть… она внутри неё живёт и колдует там… а мама ей служит

тоже…

МИША. Нету!

ЯРИК. Есть, спорим!

МИША. Нету… А ты дурак.

ЯРИК. Есть матка. Из неё кровь идёт.

МИША. Не идёт.

ЯРИК. Идёт. Помнишь, она простыню замарала?

МИША. Не помню.

ЯРИК. Есть в ней матка. Думаешь, почему папа убежал?
МИША. Не убежал.
ЯРИК. Убежал…
МИША. Почему?
ЯРИК. Матку забоялся. Она сожрать может. Она дядь жрёт.

Овариэктомия (хирургическое удаление яичников, часто вместе с маткой) - это буквальное, материальное воплощение того, что в мифе о зубастой матке существует лишь как фантазм. Если vagina dentata - это страх «она меня кастрирует», то овариэктомия - это реальность «её уже кастрировали».

В клинической практике XIX века овариэктомия, её называли «операцией Батти», применялась для лечения «женских неврозов» и «истерии». Логика была прямой: если женская агрессия, «неуправляемость», «желание контролировать» связаны с яичниками - их надо удалить.

Исследования того времени фиксируют, что после овариэктомии у некоторых женщин наблюдалось: желание контролировать, доминировать, агрессивное поведение, склонность к ссорам и противоречиям. Именно эти качества патриархальное сознание кодировало как «зубы» - угрозу мужской власти. Овариэктомия была попыткой вырвать эти «зубы» хирургически.

В медицинских отчётах конца XIX века действительно есть описания, что после удаления яичников у некоторых

женщин «дома были запущены, дети брошены на произвол судьбы, прежние чистые привычки радикально изменились, неопрятность, нечистоплотность, безразличие стали заметны».

Другой источник описывает случай, когда пациентка после операции пыталась покончить с собой и с детьми (газ в кухне), и врач специально отметил это как «психическое состояние после кастрации».

Также в клинической литературе того времени упоминаются случаи меланхолии, мании, суицидальных тенденций после удаления яичников и матки.

Удаление яичников - не постепенное угасание, как при естественном климаксе, а мгновенное обрушение уровня эстрогенов. Исследования показывают, что постовариэктомический синдром протекает тяжелее, чем естественная менопауза: чаще встречаются тяжёлая депрессия, тревожные состояния, нарушения памяти, снижение работоспособности.

Врачи XIX века прямо писали, что для женщины удаление яичников означало «конец всей половой жизни» - психологически это переживалось «как удаление пениса и яичек у мужчины». Потеря способности рожать воспринималась как утрата «величайшего благословения жены и матери». В культуре, где женская ценность сводилась к материнству, это было уничтожением самой идентичности.

Здесь стоит обратить внимание, что «запущенные дома и

брошенные дети» - это оценочное суждение врачей-мужчин XIX века. Женщина, которая после операции не могла выполнять привычную роль обслуживающего персонала семьи, автоматически клеймилась как «забросившая дом». Её депрессия, апатия, физическая слабость интерпретировались не как симптомы гормонального краха, а как моральный дефект.

Хирургический климакс - мгновенное обрушение в постменопаузу. Женщина просыпается уже «другой»: без гормонов, без фертильности, без той самой «зубастой» силы, которая пугала мужчин.

Но парадокс в том, что страх не исчезает. Он меняет форму. Раньше боялись «укуса» - проникновения, кастрации. Теперь боятся «пустоты», которая требует заполнения, или «мстительности» женщины, у которой отняли функцию.

Миф о зубастой матке - мужской страх перед женской силой. Овариэктомия - медицинская попытка эту силу уничтожить. Но когда сила уничтожена, страх не уходит - он просто меняет объект. Мужчина боится уже не того, что его «съедят», а того, что женщина, у которой отняли «зубы», будет мстить - через истерику, через вампиризм, через разрушение семьи.

Миф (и медицинский дискурс XIX века, и патриархальный страх) утверждает: женщина без матки и яичников - «пустая», «кастрированная», «неполная». Она либо «забрасывает дом», либо «мстит», либо «высасывает» других. Её

идентичность якобы рушится вместе с органом.

Может, поэтому статистика разводов после климакса взлетает вверх? Социологи отмечают тенденцию, которую иногда называют «серая революция разводов». Речь идёт о росте числа расставаний в парах, где оба супруга достигли возраста 45 лет и старше. Например, в США с 1990 по 2021 год частота разводов среди людей 65 лет и старше выросла в три раза, а среди тех, кому за 50, - вдвое. В России также фиксируется увеличение доли разводов среди пар старше 50 лет.

При этом инициаторами таких разводов чаще выступают мужчины (в более чем 60% случаев), но в последние годы на этот путь стали вставать и женщины.

***

«Не говори мужу, что матку удалили». А не то… А не то что? Когда я лежала в женской хирургии, я все-таки спросила ту медсестру-советчицу – почему? Почему это надо скрывать?

«Будешь психовать, скажет – климактеричка!» - был мне ответ.

Это слово словно ударило меня по лицу. Будто кто-то обозвал меня «грязнокровкой» из вселенной Гарри Поттера. И эти слова произносит не мужчина, а… женщина. Это не просто грубое слово. Оно представляет собой токсичный ярлык, в котором переплелись эйджизм, как возрастная дискриминация, мизогиния и стигматизация, глубоко укоренившиеся

в культуре. Это хуже чем «бабка» во сто крат!

Я слышала это слово и на работе. Так называют обычно злую начальницу, шефиню за 50+. Истеричка-климактеричка. Подразумевает эмоциональную нестабильность и используется как инструмент высмеивания и травли на работе, даже при высоких профессиональных достижениях. Орет, требует – «достала, климактеричка!». Использование этого термина - часть более широкой проблемы, из-за которой женщины стесняются обсуждать своё состояние, скрывают симптомы и не обращаются за поддержкой, опасаясь насмешек и увольнения.

И когда это слово произносят мужчины, у меня к ним вопросики. А что, климакс – чисто женская тема? Нет. Мы проходим один и тот же переход - просто с разными гормонами и разной социальной реакцией. Это человеческий переход, а не «женская проблема».

Но почему то в адрес женщины от мужчины мы слышим «Климактеричка!». Но никто в адрес мужчины не говорит «Андропаузник»!

Двойные стандарты. Слово «климактеричка» - ярлык. Оно превращает женщину в диагноз, в состояние, в угрозу. Оно не описывает - оно клеймит.

А «андропаузник»? Такого слова нет. Мужчину в андропаузе не называют «андропаузником». Это я только что придумала. Ему говорят: «кризис среднего возраста», «седина в бороду», «второй шанс», «мужчина в расцвете». Даже когда

он буквально переживает гормональный спад, а тестостерон падает на 1-2% в год после 30 лет, культура не даёт ему обидного ярлыка. Почему так?

Потому что андропауза не отменяет мужскую ценность в патриархатной системе. Мужчина и после 50 лет считается «зрелым», а не «старым». Он может жениться на молодой - и это «норма». Его опыт - «мудрость», а не «вторая молодость».

Женщина в климаксе теряет репродуктивную функцию, - а значит, в этой логике, и ценность. Её опыт называется «истерикой» или «завистью к молодым». Её сексуальность либо игнорируется, либо высмеивается.

Андропауза - реальный гормональный переход. Реальней не бывает! Он сопровождается такими же симптомами, как и климакс. Депрессией, тревогой, раздражительностью. Потерей либидо, эректильной дисфункцией. Усталостью, потерей мышечной массы, набором веса. Ощущением «потери себя» - тем же самым, что и у женщин.

Но мужчина не получает ярлыка. Он получает оправдание. Ему говорят: «ты устал», «ты много работал», «тебе нужен отдых». Женщине говорят: «ты климактеричка».

Мужская андропауза табуирована еще сильнее, чем женский климакс. Потому что признать её - значит признать уязвимость мужского тела. А патриархат строится на идее неуязвимости мужчины. Женщина может быть «слабой» - её тело и так «проблемное». Мужчина - не может.

Поэтому женщина в климаксе - «проблема», которую надо терпеть. Мужчина в андропаузе — «устал», и ему надо дать отдохнуть. Андропауза - это реальность. Если мужчина раздражителен, потерял интерес к жизни, не может спать - это не «характер испортился». Это гормоны.

Кто вообще придумал это нарицательное ужасное слово «климактеричка»? Если вдуматься, оценочный разговорный ярлык образован от «климактерий» (медицинский термин) с помощью суффикса -ичк-, который в русском языке имеет уменьшительно-пренебрежительное значение. Этот суффикс превратил нейтральное слово в клеймо. «Климактеричка» - «женщина, которая ведёт себя плохо, потому что у неё климакс».

Сам термин пришёл из античной медицины, но в современном виде оформился в конце XIX века.

Слово восходит к греческому «klimaktē», что означало «ступень лестницы» или «опасный, переломный период в жизни». В античном представлении жизнь человека делится на семилетние циклы-«ступени», и каждый седьмой год - критический, опасный этап. В конце XIX века термин climacterium сузили до обозначения «переходного периода у женщин», связанного с прекращением менструаций.

Если бы слово «андропаузник» было в таком же ходу, как бы оно дословно переводилось? Андропауза (от греч. anēr - «мужчина» «плюс» pausis – «пауза», «прекращение», «остановка») появилась как термин только в 1944 году и до сих

пор воспринимается скорее как «мужской климакс», а не как ярлык. Слова «андропаузник» в языке нет - потому что не было задачи создать мужское клеймо. Я его сама придумала, и тут есть слово «узник», понимаете, о чем я?

Получается, наш климакс – «ступень лестницы», вполне поэтично. А вот андропауза дословно – «прекращение мужчины». Чувствуете разницу? Наш климакс не переводится как «прекращение женщины».

В словах «ступень лестницы» нет конца. Есть переход. Ты поднимаешься или спускаешься, но движение продолжается. Лестница не обрывается. Ступень - часть пути. «Андропауза» морфологически более безжалостна и категорична. «Мужчина прекращается». Не «переходит», не «меняется», не «идёт дальше». А останавливается. Заканчивается. В самом слове заложена идея конца идентичности.

Женщина в климаксе «переходит на новую ступень». Да, страшно, да, тяжело, но это движение. Она не исчезает - она меняется. Мужчина в андропаузе - «прекращается». Потому что в патриархатной логике мужчина - функция (добытчик, завоеватель, производитель). Когда функция ослабевает - «мужчина кончился». Нет функции - нет мужчины.

Так что, нам повезло с «климаксом» больше (смеюсь). Даже если культура превратила нас в «климактеричек», корень слова оставляет нам достоинство и движение. А «андропаузник» - это узник, могила, встроенная в язык. Может, поэтому мужчины так яростно отрицают свой климакс? Потому

что само слово говорит им: «ты закончился».

Андропауза - это постепенное снижение уровня тестостерона у мужчин, которое начинается примерно после 35-40 лет. В отличие от женского климакса, он не такой резкий (тестостерон падает постепенно, на 1-2% в год), но симптомы могут быть очень похожими.

Перепады настроения, раздражительность, апатия, бессонница, усталость, снижение либидо, проблемы с эрекцией, набор веса, депрессия, потеря мышечной массы, когнитивные изменения и «туман» в голове, снижение памяти, концентрации.

Почему андропауза – еще большее табу? Для мужчины потеря тестостерона - потеря мужественности. Это воспринимается как «я больше не мужчина». Мужчина должен быть сильным, уверенным, стабильным. Признаться в слабости - нарушить кодекс. У нас есть слово «климакс» для женщин. А для мужчин - нет общепринятого слова, кроме «андропауза», которое звучит как медицинский диагноз.

Возможно, им ещё тяжелее. Им же нельзя плакать. Им же нельзя быть слабыми. И самое страшное: мужчины, проходящие через андропаузу, часто не знают, что с ними происходит. Они думают, что это депрессия, кризис среднего возраста, или просто «старость». Они не идут к врачу, не говорят с жёнами, не ищут поддержки. И остаются один на один с этим падением.

Я думала, что мы, женщины, самые одинокие в этом пере-

ходе. А теперь я вижу: они тоже молчат. Они тоже страдают. Они тоже не знают, как назвать то, что с ними происходит. И мы - мужчины и женщины - проходим через это рядом, но врозь. Потому что никто не учил нас говорить об этом друг с другом.

Но они смотрят на нас, на жен и матерей, и дают нашему состоянию оценку – «климактеричка». Думаю, для многих мужчин менопауза жены становится экзистенциальным зеркалом. Он видит увядание, и это напоминает ему о его собственной смертности. Он защищается и обесценивает. Высмеивает перепады настроения, чтобы не чувствовать собственного бессилия.

Он может выбрать бегство. Мужчина может искать более молодую партнершу, чтобы «омолодиться» виртуально, отрицая реальность. Он не понимает физиологии (приливы, сухость) и воспринимает отказ от секса как личное оскорбление – «она меня больше не любит», вместо того чтобы предложить помощь.

Я честно не буду вам врать, что знаю, как это, когда у тебя зрелый союзник. Я не знаю, каково это – проходить этот «переход» вместе. Мой партнер на момент постановки диагноза «рак» слился с ужасом и вопросом «А сосок то останется?». Ему был важен мой сосок, понимаете? Что уж тут говорить о груди и матке. Но я могу представить, как в идеале могла бы выглядеть поддержка мужчины в «переходе» климакса.

В моем любимом сериале «Чужестранка» есть сцена в 5-

м сезоне, в 12-й серии («Never My Love» / «Никогда не люби меня»). В этом эпизоде Клэр сталкивается с проявлениями климакса - у неё начинаются приливы, и это становится для неё серьёзным испытанием.

Вот как выглядит диалог:

Клэр: (нервно) Кажется, я больше не могу это контролировать... Эти приливы, эти внезапные волны жара... Я просыпаюсь в холодном поту, не понимая, что со мной происходит.

Джейми: (мягко) Я понимаю, как это выбивает из колеи. Это часть жизни, Клэр. Ты не одна с этим.

Клэр: (с горечью) Но это значит, что тело подводит меня в самый неподходящий момент. Когда нужно быть сильной, когда от меня ждут решений, а я сама не могу с этим справиться... Это разрушает.

Джейми: Я вижу, как тебе тяжело. Но, может быть, это и шанс что-то изменить в себе, найти другой ритм жизни?

Клэр: (с надеждой) Ты думаешь, это поможет?

Джейми: Не знаю, но я буду рядом. Что бы ни случилось.

Эта сцена хорошо показывает, как физические изменения при климаксе влияют не только на героиню, но и на её отношения с Джейми - он проявляет огромное терпение и заботу.

Да, в той же 12-й серии 5-го сезона есть момент у окна - он довольно деликатный и при этом очень «по-человечески» честный.

Клэр стоит у окна, ей снова становится жарко, она чувствует себя уязвимой и смущённо говорит Джейми:

- Прости… я, наверное, сейчас ужасно пахну. Эти приливы… мне кажется, от меня пахнет потом, и я ничего не могу с этим поделать.

Джейми подходит к ней, не отстраняется, а наоборот - встаёт рядом, спокойно отвечает:

- Ты пахнешь как ты. И для меня это самый родной запах на свете. Не извиняйся за то, что ты просто живёшь и дышишь.

В этой реплике как раз и раскрывается его отношение: он не отмахивается от её переживаний, а принимает её целиком - вместе с теми трудностями, которые приносит возраст и перемены в теле.

Не смейтесь надо мной, мол, «так то сериалы, в жизни всё иначе!». Джейми и Клэр – это идеальная картинка взаимоотношений мужчины и женщины. КИНОШНЫХ, а не реальных. Но я упорно верю, что есть мужчины, которые воспринимают изменения жены не как конец, а как переформатирование отношений.

Они говорят: «Мне тоже надоела вся эта суета. Теперь мы можем просто быть вдвоем». Они ценят освобождение от социального давления. Они перестают воспринимать секс как «проникновение по расписанию» и включаются в игру: покупают лубриканты, делают расслабляющий массаж, не требуя немедленной «разрядки». Я верю, что они способны в

кризисные моменты взять на себя быт и эмоциональную поддержку, понимая, что гормональные бури временны, а человек рядом - навсегда.

Главная ошибка мужчин в этот период - пытаться «починить» женщину. Советы «соберись», «тебе просто нужно расслабиться» или «пей таблетки» - убивают контакт. Женщине нужна не инструкция, а принятие. Мужчина, который просто говорит: «Я не знаю, что ты чувствуешь, но я рядом», становится Джейми из «Чужестранки». А значит, героем. Каждый мужчина хочет быть героем.

Ирония в том, что у самого мужчины с 45-50 лет начинает падать тестостерон. Если он не признает этого, он вымещает злость на женщине. Если признает - они станут «командой по выживанию». Мы не враги в этом переходе. Мы – союзники.

Это не ты одна в аду. Твой мужчина тоже в своём аду. Просто у него другой огонь. Он не горит - он гаснет. И ему так же страшно. Но он не может кричать. Ему кажется, что если он признается в своей слабости, он перестанет быть мужчиной. А ты думаешь, что он просто холоден и равнодушен.

Но если вы оба в этом одиночестве, но рядом - это не два одиночества. Это два человека, которые могут встретиться в середине. Не как «больной» и «здоровый», а как два путника, которые идут через темноту вместе.

Если мужчина называет вас «климактеричкой» - он показывает свой страх, а не вашу ущербность. Если он молча приносит чай и укрывает пледом - он прошел эволюцию.

Книготерапия и сэлф-хэлп

Набрала Марья Краса книг - полон стол. «Как полюбить себя», «Как стать счастливой», «Пять шагов к гармонии», «Женская сила внутри тебя». Читает - и всё будто не про неё. То советы дают: встань в пять утра, заведи дневник, скажи «я достойна». То пугают: не успеешь - останешься одна, старая, никому не нужная. То вовсе: полюби свои морщины, полюби свой живот.

А Марья сидит и думает: «Я и так себя люблю. Мне другое надо. Мне надо, чтоб не болело. Мне надо, чтоб не страшно было. Мне надо знать: что дальше-то?» А в книгах - ни слова про дальше. Всё про то, как вернуться. Как стать прежней. Как снова быть молодой. А прежней-то уж нет. И молодой не будет. Сидит Марья над книгами, злится.

А голос ей с печи, тихо так, по-хозяйски: «Не там ищешь, девонька. Тебе не книгу надо. Тебе надо в лес. Скоро дойдешь. Я подожду. Мне не к спеху».

Что еще помогало мне проходить через темный, дремучий «лес»? Конечно, книги!

Так как книги о климаксе не дали мне «карту местности» и не рассказали, что происходит с душой женщины, я перешла на литературу в жанре сэлф-хэлп. Я ушла туда с головой. Думаю, мне можно дать докторскую степень по селф-

хэлпу. Можете сейчас заглянуть в список литературы в конце книги, и вы ужаснетесь, сколько я перелопатила (смеюсь).

Вы спросите, когда я успевала так много читать? Ха, все просто. Во время бесконечных часов работы, когда я ретушировала фото покойников, я надевала наушники и слушала аудиокниги запоем.

Итак, литература (от англ. self-help - «самопомощь») - это жанр нон-фикшена, который предлагает читателям практические советы, техники и упражнения для решения личных и профессиональных проблем, развития навыков и достижения успешного успеха.

Не могу найти ничего стоящего про климакс? Ну и ладно. Буду читать про эмоции, которые испытывает женщина в этот период. Про тотальное одиночество, страх будущего, про «Я устала», «Когда ничего не хочется» и «Как жить, если всё надоело и ничего не помогает».

Как формировать полезные привычки и избавляться от вредных. Как быть продуктивной и управлять временем. Как бороться с прокрастинацией. Как сформулировать чёткую цель и выстроить пошаговый план для её достижения. Как избавиться от тревоги. Как восстановиться после перегрузок. Как не выгорать. Как научиться говорить «нет», защищать своё время и эмоциональное пространство. Как работать с внутренними барьерами: страхом ошибки, стыдом, зависимостью от чужого мнения. Как строить близость, доверие и открытый диалог с окружающими. Как духовно расти.

Как найти внутреннюю опору. Как преодолеть травмы прошлого. Как исцелиться от психологических травм. И много еще разных «Как». Прозвучало метафорично (смеюсь).

Сэлф-хэлп и психология - это действительно огромный, а главное, стабильно растущий кусок пирога. Книжный рынок забит до отказа сэлф-хэлпом! На каждую тему – сотни книг! И появляются новые и новые. Этот жанр очень востребован.

Вот как выглядит ситуация по цифрам (данные крупнейших издательств и розницы). Книги по саморазвитию занимают уже больше половины - 52% в структуре отгрузок внутри всей психологической ниши (в 2020 году было 38%). Вся литература по психологии в целом стабильно держит около 22-23% от всего книгоиздания в штуках и рублях.

По итогам 2025 года сэлф-хэлп прочно держится в тройке лидеров по продажам среди всех сегментов. За один только 2025 год продажи книг по саморазвитию в «АСТ нонфикшн» приблизились к 900 тысяч экземпляров, а ассортимент перевалил за 3200 наименований.

Чем больше я читала, тем хреновей мне было. Но я читала снова и снова. Я хваталась за эти книги, чтобы заполнить тишину внутри голосами, которые меня понимают.

Иногда (часто) мне не откликался автор, и я не дочитывала книгу насильно. Если она меня раздражала или усиливала тоску – выбрасывала из подборки. Парадокс – прочитав сотни книг, мне не становилось легче.

Мне казалось, вот-вот, сейчас я найду книгу, я найду в ней

что-то, благодаря чему я что-то такое ПОЙМУ, прозрею и мне станет легче. Но нет. Иногда находила 3-5 рабочих «винтиков», которые подходили лично мне. Остальное смело выкидывала в мусорку. Единственное, что давала мне литература сэлф-хэлп – усиливающееся ощущение «тонны прочитала, а толку ноль».

Я ждала от каждой книги «волшебного пенделя», что она сделает со мной действие. Но книга - просто текст. Она не встанет утром и не заставит меня идти в спортзал. Чтение подменяет действие: мозг получает дофамин за «осознание проблемы» и успокаивается, думая, что вы уже что-то сделали.

В сэлф-хэлпе 90% текста - вода, чтобы продать объем. А ключевые советы, вроде «выйди из зоны комфорта», настолько абстрактны, что неприменимы к вашей конкретной жизни. Это как инструкция «как стать миллионером», где первый шаг - «быть богатым».

Сэлф-хэлп пишут люди, которые уже победили. Они дают советы с вершины горы, забывая, что у меня в рюкзаке – тяжелые кирпич: усталость, подорванное здоровье, дефицит денег, токсичное окружение. Следовать их плану, не меняя контекст своей жизни - это насилие над собой.

Некоторые авторы меня просто бесили! Они казались мне «недостаточно пострадавшими», чтобы что-то мне там советовать. И я ухмылялась – «пройди сначала рак и климакс, и я посмотрю, что ты скажешь».

***

Я на время закрыла для себя сэлф-хэлп и переключилась на БИОГРАФИИ. Тут реальный опыт преодоления жизненных невзгод. Но и тут была ловушка. Биографии пишут про один процент исключительных людей. Если вы прочитаете подряд пять книг про гениев, ваш мозг незаметно примет это за норму. И вы начнете корить себя: «У него в 22 года уже был свой стартап, а я ретуширую покойников». Вы снова впадете в сравнение, только теперь оно еще более жестокое, чем от сэлф-хэлпа.

Поэтому я читала биографии, как сырье. Не чтобы восхищаться, а чтобы воровать оттуда один конкретный паттерн поведения и тут же тестировать его в своей мелкой рутине.

Вся проблема сэлф-хэлпа - в пустых обещаниях «стань миллионером за 5 минут». Но как только вы добавляете историю автора и элементы биографии, книга перестает быть «волшебной пилюлей» и становится инструкцией по эксплуатации к реальному человеку.

Появляется якорь реальности. Когда автор пишет: «Я прошел через банкротство, потерю, рак и сделал так» - это не абстракция. Это кейс. Вы верите не потому, что он гуру, а потому что он заплатил цену за этот опыт. Если к этому прилагаются ссылки на исследования (как в книгах о привычках или нейробиологии), у вас в голове возникает каркас: «Ага, это не просто «поверь в себя», это работает вот на этом участке мозга».

Это защита от воды - главный плюс! Автору с реальной историей и фактами сложнее лить пустую воду. Ему приходится доказывать каждую мысль или датой, или цифрой, или личным эмоциональным провалом. Вы читаете не «как быть счастливым», а «как я вылез из ямы, и почему дофамин мешал мне это сделать».

Но! Ловушка здесь тоже есть. Это всё равно это пассивное потребление, если вы не делаете шаг «Б». Даже самая крутая книга с историей и наукой - это всего лишь карта местности. Вы можете изучить её вдоль и поперек, знать биографию автора наизусть и цитировать нейробиологов. Но если вы не сделали первый шаг по этой карте, вы не путешественник, а коллекционер карт.

Автор сэлф-хэлпа обещает вам результат, чтобы вы купили книгу. Биограф или мемуарист рассказывает, как всё было на самом деле. Вы видите не отполированную теорию, а грязь, сомнения, предательства, годы без денег и чистую удачу. Это снимает иллюзию «волшебного пенделя» и дает реалистичную картинку мира.

В биографиях Джобса, Наполеона или Черчилля вы видите отвратительные черты характера, которые при этом не помешали им стать великими. Это лечит от перфекционизма. Вы понимаете: «Ага, можно быть жутким занудой, тираном, неуклюжим, но при этом делать своё дело гениально». Это снимает запрет на ваши «неидеальные» стороны.

В отличие от абстрактного «выйди из зоны комфорта»,

биография показывает конкретную среду. Как человек выживал в окопах, в кризис, в травле. Вы видите не совет, а реакцию живой нервной системы на давление. Это учит нас не копировать, а адаптировать чужой опыт под себя.

Авантюристы, изобретатели, политики, люди искусства… Естественно, как следует «страданувшие» известные женщины. Реальные жизни и реальный опыт. И как-то незаметно для себя я перешла на биографии римских стоиков и… подсела на СТОИЦИЗМ – лучший наркотик из всего сэлф-хэлпа.

***

Стоицизм - та редкая птица, которая одновременно и сэлф-хэлп, и нон-фикшн, и биография. Сенека, Марк Аврелий, Эпиктет - они не гуру и не коучи с лекций, а мужики, которые реально теряли детей, сидели в ссылках, болели и управляли империями в кризис.

Стоицизм реально работает! Это прикладная философия, а не мотивация. Сэлф-хэлп говорит: «Представь, что ты успешен». Стоики говорят: «Представь, что ты уже всё потерял. А теперь действуй». Это не про розовые очки, а про «негативную визуализацию». Мозг на такое подсаживается, потому что это снимает тревогу. Ты уже проиграл в голове - значит, бояться нечего.

В отличие от воды современных книг, у Сенеки есть четкие упражнения на день: «Утренний обзор» (что я боюсь потерять сегодня?) и «Вечерний экзамен» (что я сделал пло-

хо?). Без самобичевания, просто анализ. Это инструменты, которые можно взять и сделать за две минуты.

Меня подкупала честность авторов. Сенека был баснословно богат, жил при тиране Нероне и метался между роскошью и аскетизмом. Он не был святым - он был живым человеком, который сам часто не следовал своим советам. Читая его письма, я видела борьбу, а не готовый рецепт. Это снимает комплекс «я недостаточно хороша для стоика».

Но есть один подвох, куда без него, о котором молчат поклонники. Стоицизм в современной поп-обработке (вроде Райана Холидея) часто превращают в «терпи и молчи». Это искажение. Стоики не учили быть тряпкой. Они учили менять то, что в вашей власти, и плевать на то, что вне её.

Главная опасность - начать использовать стоицизм как оправдание бездействия. Например: «Ну, раз я не могу повлиять на увольнение, болезнь, отношения, то буду просто терпеть, как Сенека». Нет. Стоик сказал бы: «Сделай всё, что в твоих силах, а остальное - отпусти».

Я переела и сэлф-хэлпа, и стоицизма, и пришла к выводу, что всё саморазвитие и самопознание - полная хрень собачья. Вокруг наших травм и комплексов выстроена целая индустрия, которая часто напоминает секту или маркетинговую воронку: «стань лучшей версией себя», «прокачай осознанность», «выйди из зоны комфорта». Звучит как пустые лозунги, за которыми часто стоит только желание продать курсы.

Это нарциссическая ловушка. Бесконечное копание в себе часто превращается в самолюбование: «Ах, какой у меня сложный внутренний мир». Это не развитие, а застревание. Этим, как мы помним, наши советские мамы и бабушки не грешили.

Иногда люди уходят в саморазвитие, чтобы не решать конкретные бытовые задачи: вместо того чтобы найти работу или починить кран, они медитируют. Это победа эскапизма – уход от реальности.

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.