

Глава 4

МОЗГ НА ПРЕДЕЛЕ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В Париже, куда я приезжаю преподавать каждый июль, кажется, не признают кондиционеров. Меня подбрасывает каждый час, ломает, как торчка без очередной дозы, но не героина, а гормонов. Помимо приливов, мне приходится справляться с бессонницей и тревожностью. Я просыпаюсь по ночам и дрожащими пальцами тянусь за стаканом воды на прикроватном столике. Рано утром температура — под восемьдесят градусов по Фаренгейту. Если я брожу в тени Люксембургского сада, у выстроившихся в круг каменных королев, то, вопреки жаре, все же сохраняю ясность рассудка. Но когда температура добирается до восьмидесяти, а потом и девяноста градусов*, Париж с его кремовыми зданиями, цветочными разливами, выстроившимися в ряд

* 20–26 °С; 27 °С и 33 °С соответственно. — Примеч. пер.

столиками кафе и стульями с плетеными спинками превращается в жаровню.

Вечером, проведя целый день в удушающе жаркой аудитории, я сижу на диване в мансарде на пятом этаже и пытаюсь писать комментарии к работам студентов. Вдруг накатывает чувство, как будто меня поймали на лжи, а потом — страх. «Я испытал сильнейшее чувство страха, — писал Уильям Берроуз в романе “Джанки”. — Чудилось, что вне поля моего зрения находится некий ужасный образ, передвигающийся при каждом повороте моей головы, чтобы я никогда не мог четко его разглядеть»²⁵.

Я вернулась в Бруклин, но даже с включенным кондиционером и прижатой к животу прохладной гелевой подушкой мое тело требует эстрогена. Мозгу невдомек, что дело именно в эстрогене, и от горести и возмущения он посылает по нервам волны жара. Я представляю, как над самой головой колеблется пламя пятидесятников*.

В Святом Духе, в отличие от Отца и Сына Святой Троицы, больше женского, и появляется он лишь после того, как тело теряет целостность и становится проницаемым. Теолог Рудольф Бультман писал, что у Святого Духа есть два проявления: анимистическое и динамистическое. В аними-

* Ветвь протестантизма, последователи которой представляют явление Святого Духа как появление языков пламени. — *Примеч. пер.*

стическом проявлении он как «независимая сущность... может снизойти на человека и овладеть им, позволяя или вынуждая демонстрировать проявления высшей силы». В динамистическом проявлении дух «предстает как безликая сила, заполняющая человека, подобно жидкости». Когда мой муж хочет хоть немного передохнуть от «арктического холода» и приоткрывает окно, впуская летнее тепло, я чувствую, как поток знойного влажного воздуха проникает внутрь, окутывает комнату и нависает над кроватью.

Я не могу спать. Мне трудно заснуть, я то и дело просыпаюсь. Ученые не могут ответить на вопрос, почему некоторые женщины испытывают проблемы со сном, как и на многие другие вопросы о менопаузе. Возможно, это связано со снижением уровня эстрогена, но точных доказательств этого нет. В темноте меня обуревают те же чувства, которые испытывал де Квинси, отказавшись от опиума: кажется, одна ночь длится сотни лет. Я лежу на боку, потом скидываю одело и переворачиваюсь на спину, задираю ночную рубашку и прижимаю к голой груди охлаждающую гелевую подушку. Я смотрю в окно спальни. Горячий ветер пробегает по листьям, поворачивая их серебристой стороной вверх. Лето вызывает клаустрофобию, в эти три месяца, как писал де Квинси, «бурная и необузданная щедрость природы делает разум более чувствительным к враждебным лету мыслям о смерти»²⁶.

Конечно, есть разница между моим состоянием и синдромом отмены у наркомана. Вещество, которого требует мое тело, не вдыхается и не вводится иглой — его производят мои собственные органы. Уровень гормонов снижается по естественным причинам, я никак не могу это контролировать. Некоторые ученые говорят, что менопауза наступает, когда количество яйцеклеток в яичниках, способных к оплодотворению, становится слишком низким. Другие признают, что не знают, почему останавливается созревание яйцеклеток и снижается уровень гормонов. Из-за недостатка гормонов мое тело снова меняется точно так же, как в подростковом возрасте, когда его затопило эстрогеном и началась менструация. В нашей культуре менструация до сих пор стигматизирована. Женщин считают неуравновешенными из-за гормональных изменений, когда у нас «подтекает», но все равно годы фертильности считаются самыми важными. Никто не предлагает исключить из жизненного цикла женщины детство, юность или зрелость. Только менопаузу воспринимают как что-то, что нужно вылечить или обратить вспять, с чем нужно полностью покончить.

Другое отличие синдрома отмены у наркомана от моего положения в том, что реакция организма на отсутствие наркотика, пусть болезненная и даже невыносимая, считается необходимым этапом, дорогой огня, которая ведет

к более гармоничной и сбалансированной жизни. При этом многие ученые, врачи, писатели и знаменитости не видят смысла в гормональных изменениях в период менопаузы, даже считают их немодными. Они рвутся накачать организм лекарствами, вернуть выработку гормонов и менструацию и снова превратить меня в послушную возбудимую женщину, какой я была раньше.

В книге «Сексуальный возраст» (*The Sexy Years*) Сьюзан Сомерс разговаривает с Ритой, семидесятилетней женщиной, которая принимает биоидентичные гормоны и по-прежнему сохраняет менструальный цикл. Рита говорит Сомерс все, что та хочет услышать: «Я чувствую энергию молодости». Они с мужем «отлично проводят время». До приема гормонов Рита начала чувствовать, будто живет в чужом теле, испытывать отчуждение от себя самой. Но потом ее врач, доктор Шварцбайн, рассказал Рите о гормональной терапии. «Он объяснил, что самый естественный способ пройти через этот период — восстановить цикл».

Литература богата историями о том, как мужчины переделывают женщин. Вспомните Пигмалиона и развитие этого сюжета в фильме «Моя прекрасная леди»*. В «Родимом пятне» Натаниэля

* «Моя прекрасная леди» (*My Fair Lady*) — музыкальный фильм 1964 г., поставленный по одноименному мюзиклу, с Одри Хепберн в главной роли. — *Примеч. пер.*

Готорна Эйлмер любит науку так же сильно, как свою жену Джорджиану. Он мучается желанием вытравить ядом родимое пятно — маленькую красную отметину, словно еле заметное пятнышко менструальной крови, со щеки своей жены. После операции Эйлмер находится вне себя от радости: «Моя несравненная невеста, получилось! Теперь ты — совершенство!» Но жена понимает, чего лишилась, потакая мужу в его перфекционизме: «Ты отказался от лучшего, что могла предложить земля». История заканчивается тем, что «совершенная женщина улетела в небо», ведь родинка была тем недостатком, «той связью, которая удерживала ангельский дух в смертном теле».

У Эйлмера много общего с доктором Робертом Уилсоном, автором книги 1966 года «Женственность навсегда» (*Feminine Forever*), с которой началась одержимость американок гормональной терапией. 100 000 экземпляров было продано уже в первые семь месяцев после ее публикации. Осматривая новую пациентку пятидесяти пяти лет, стройную и приятную даму с нежной кожей, Уилсон осознал, что заместительная гормональная терапия сможет избавить женщин от необходимости проходить через менопаузу и защитить их от созерцания «смерти своей женственности»²⁷.

Для Уилсона менопауза — болезнь: «Менопауза — это не воля судьбы и не состояние души,

фактически это болезнь, вызванная недостатком веществ в организме». Он уверен, что низкий уровень эстрогена разрушает не только тело женщины — «грудь становится высохшей и обвисшей», но и ее личность: «Трансформация, в процессе которой приятная и энергичная женщина буквально за несколько лет превращается в угрюмую, острую на язык карикатуру на прежнюю себя — одно из самых печальных явлений в человеческой жизни».

Больше других симптомов менопаузы Уилсона печалит «сухая неподатливая вагина». словно современный доктор Франкенштейн, Уилсон говорит, что «совсем немного процессов в организме человека столь же драматичны, как изменение вагины под действием недостатка эстрогена». Под его чутким руководством одна пожилая женщина обнаружила, что ее «патологически сухая, неподатливая вагина превратилась в совершенно нормальный, увлажненный и эластичный проход».

Кажется, Уилсон искренне считает женщин в постменопаузе какими-то отпугивающими пенисы монстрами: «Сам факт того, что таких женщин-кастратов теперь большинство — и с каждым днем, по мере того как мир заполняют старухи, их количество все растет, — не делает менопаузу естественной с биологической точки зрения».

И менструация, и менопауза приводили ученых и врачей в замешательство задолго до Уил-

сона. Аристотель думал²⁸, что женский цикл вызывает новолуние, что под влиянием Луны поднимаются все жидкости, будь то океанские воды или маточная кровь. Гиппократ полагал, что женщины каждый месяц выпускают из организма ненужную кровь, потому что менее активны, чем мужчины. Плиний считал, что запах менструальной крови превращает молодое вино в уксус, лишает силы семена, заставляет почки опадать с деревьев, а металл — ржаветь.

Первые советы по лечению менопаузы были настолько же невежественными. Не ешьте колбасу, особенно перед сном. Трижды в день протирайте тело ароматным уксусом. Поставьте несколько пиявок на анус. Раз в пятнадцать дней употребляйте в пищу одно только молоко. Пейте костный мозг только что убитых животных. Сделайте переливание крови от собаки. В ранних работах по этой теме отмечалось, что даже при условии лечения женщины в менопаузе могут испытывать острое сексуальное желание и становиться проститутками. Для удовлетворения физических потребностей они готовы использовать и людей своего пола. Некоторые женщины заводят кошек: сначала одну, потом две, а потом и все двенадцать. В конце книги Эдварда Тилта «Изменения жизни в болезни и здравии» есть блок ответов на вопросы. Женщина спрашивает, может ли кровь идти из других частей тела теперь, когда у нее прекратилась менструация.

Тилт отвечает, что да, теперь у нее раз в месяц может идти кровь изо рта или носа.

Более доступные советы даны в разделе рекомендаций опубликованной в 1958 году книги «Перемена в жизни женщины» (*Woman's Change of Life*) — один из редких в прошлые века случаев, когда труд о менопаузе написала сама женщина. Доктор Изабель Хаттон советует мужьям открывать женам отдельный банковский счет на время «перемены». Финансовая независимость действует успокаивающе, как и умеренные физические нагрузки и техники расслабления, похожие на современные спа-процедуры. Женщинам советуют в течение двадцати минут, лежа на кровати, выполнять плавательные движения, а затем принять расслабляющую ванну с сосновым отваром и завернуться в симпатичный теплый халат.



Первым официально оформленным гормонозамещающим препаратом стал оварин, выпущенный на рынок фармацевтической компанией «Мерк» в 1899 году. Он представлял собой коричневый порошок из высушенных и измельченных яичников коров. Предполагалось, что он облегчает такие симптомы менопаузы, как приливы и ночная потливость. Женщины принимали его каждый день, смешивая с водой. Пока оварин набирал популярность, мужчины и женщины

использовали и другие, более радикальные, средства. Один пожилой врач решил испытать гормональную терапию на себе. Доктор Шарль-Эдуард Браун-Секвар, невролог семидесяти двух лет, член Лондонского королевского общества, в 1920-х годах приготовил омолаживающую жидкость из крови, семени и соков, извлеченных из яичек морских свинок. В докладе, который он прочел на собрании Общества биологов в Париже, отмечалось, что после введения себе этого эликсира он лучше высыпается, может дольше работать на ногах в своей лаборатории, бегает вверх по лестнице, больше ест и не имеет проблем с опорожнением кишечника. Больше всего впечатляет, что струя мочи, слабая до проведения этого самолечения, вновь стала более сильной и дугообразной.

Доктор Серж Воронов, русский хирург, работавший во Франции, первым осуществил на практике межвидовую трансплантацию. Получив финансирование от американской аристократки, на которой он впоследствии женился, Воронов в 1917 году начал пересаживать старым козлам яички молодых особей. В 1920 году он вставил фрагменты тестикул бабуина в мошонку человека, а также пересаживал пожилым миллионерам яички казненных молодых преступников. Он утверждал, что эта операция повышает половое влечение, улучшает память и позволяет забыть про очки. Наконец, он пересадил женщине яич-

ники обезьяны. Эта услуга приобрела огромную популярность. Чтобы справиться с растущим спросом, Воронову пришлось организовать собственную обезьянью ферму на итальянской Ривьере и нанять циркового дрессировщика следить за ней. Хирург стал таким востребованным, что в 1920-х годах, в зените славы, целиком занимал первый этаж в одном из парижских отелей и содержал собственного шофера, дворецких, личных секретарей и двух экономок.

Эти методы лечения, и гормональные, и хирургические, кажутся чем-то невероятным — ведьминым зельем, которым торгуют вразнос бродячие знахари и шарлатаны, обещающие магический эффект от эликсира из крови ягненка и утиной печени. Но только до тех пор, пока не узнаешь, что премарин — заменитель эстрогена, который принимают миллионы женщин, — производят из мочи беременных лошадей.

Премарин, впервые выпущенный в 1942 году, не теряет популярности, сегодня его принимают более девяти миллионов женщин. На старой рекламе в медицинском журнале изображена стильная седая женщина, которая беседует в театре с двумя мужчинами. Слоган гласит: «Поможет сохранить ее такой». После публикации книги доктора Уилсона «Женственность навсегда» в 1966 году количество рецептов на премарин к 1975 году взлетело до двадцати восьми миллионов. В 1970-х годах появилась инфор-

мация, что лекарство провоцирует развитие рака матки. Компания-производитель «Вайет Фармасьютикалз» снизила дозировку и добавила прогестерон, который должен был помочь избежать этого эффекта.

Информация о том, что заменители эстрогена вызывают рак у животных, появилась еще в 1930-х годах, но заверения фармацевтических компаний в том, что эти гормоны — натуральные и просто необходимы женщинам для поддержания баланса, смогли убедить и докторов, и пожилых дам. Врачи призывали женщин старше пятидесяти начинать заместительную гормональную терапию. Предполагалось, правда, без научного подтверждения, что эстроген защищает от рака груди, остеопороза и даже болезней сердца. Многие врачи, ученые и мужья настаивали на приеме женщинами гормонов. В рекламе конца 1960-х годов под фото измотанного водителя автобуса стоит подпись: «Он страдает от дефицита эстрогена». На соседней странице — фотография разъяренной пожилой женщины с припиской: «И причина в ней». В 1970-х годах в телерекламе гормональных средств участвовала певица Патти Лабелль, а супермодель Лорен Хаттон агитировала за проведение заместительной гормональной терапии в своих выступлениях на ток-шоу, которые оплачивали фармацевтические компании.

Еще в 1998 году производители использовали образ расстроенной и растерянной женщины,

чтобы продавать такие средства. В одной рекламе для иллюстрации состояния «до» использовали «Плачущую женщину» Пикассо. Все лицо разбито на осколки зеленого и желтого цвета, зубы топорщатся в большом лошадином рту. Состояние «после» приема гормонов изображали картиной «Ложя» Ренуара. На ней — молодая голубоглазая женщина в жакете в черно-белую полоску, розовой розой в волосах, нитями жемчуга на шее, небрежным пучком, красной помадой на губах и бледным от рисовой пудры лицом. Она выглядит не только спокойной, но и сексуально доступной. «Ничто не работает так, как “Эстрадерм”» — гласит надпись, намекая, конечно, что гормональная терапия превращает разбитых менопаузой монстров в покладистых аппетитных девочек.

В 2002 году исследование «Инициатива по охране здоровья женщин» (WHI) пришлось прекратить досрочно, потому что частота развития болезней, которые должны предотвращать гормоны — рака матки и груди, инсультов, болезней сердца, — несколько повысилась, когда женщины начали прием заместителей гормонов. В 2005 году Институт перспективных исследований «Рэдклифф» провел конференцию, на которой собрались историки, ученые, фем-активистки и врачи, чтобы понять, что пошло не так. Почему на протяжении более пятидесяти лет доктора считали гормональную терапию

чудодейственным средством, которое защитит женщин от возрастных заболеваний? Самый пугающий вывод по итогам этой конференции, в основе которого лежит мысль настолько же старая, как сам патриархальный уклад, гласит: половые гормоны напрямую влияют на поведение женщин и поэтому их нужно контролировать. «По общему мнению, суть и ценность женщины определяется ее способностью рожать детей, — читаем мы в финальном докладе. — И в интересах общества — контролировать ее репродуктивную систему».

Развитие рака груди по-прежнему связывают с гормональной терапией. Согласно исследованию 2013 года, после открытий «Инициативы» прием гормонов в Соединенных Штатах сократился с 40 % до 20 % и соответственно снизилась заболеваемость раком груди: «Наблюдалось соответствующее существенное сокращение заболеваемости раком груди среди населения, а конкретно — развития эстроген-рецептор положительных опухолей у женщин в возрасте 50–69 лет, которое приписывалось сокращению применения гормональной терапии».

Использование гормонов по-прежнему вызывает споры. Сегодня гормональные средства, помимо конской мочи, синтезируют из сои и ямса. Выпускаются гели, пластыри и кремы с различным содержанием гормонов. Женщины, в семейном анамнезе которых нет рака груди или

проблем с образованием тромбов, могут недолго принимать гормоны для борьбы с приливами и бессонницей. Некоторые продолжают гормональную терапию для лечения заболеваний, которые, по их мнению, вызваны недостатком веществ в организме. Другие думают, что гормоны препятствуют старению. Все опубликованные личные истории женщин в период менопаузы, которые я нашла, заканчиваются моментом «просветления» и принятием необходимости гормональной терапии.



Гейл Сэнд в книге 1993 года «Здесь правда жарко или дело во мне?» (*Is It Hot in Here or Is It Me?*) фиксирует потрясения и страдания в период менопаузы, но описывает их довольно комично. Это колкий, неприятный, самоуничижительный юмор. Каждую ночь дикие гормоны уносят Сэнд «в рафтинг по горным рекам на ортопедическом матрасе». Во время приливов она представляет себя кубиком льда, «но лед каждый раз растаивает». Занятия сексом похожи на «пломбировку корневого канала». Менопауза производит магический эффект на сексуальную жизнь автора: «заставляет ее исчезнуть». Она наставляет рога мужу, «который всегда на вторых ролях после приливов и сухости вагины». Перепробовав альтернативные средства: травы, акупунктуру,

медитацию и йогу, Сэнд начинает полный курс гормональной терапии и вскоре снова чувствует себя «как раньше».

Гейл Шихи в очередном бестселлере «Беззвучный переход», вышедшем в 1998 году, следует той же сюжетной траектории: от растерянности к спасению гормональной терапией. Правда, она описывает это путь не так иронично, как Сэнд. «Смогу ли я снова почувствовать себя собой?» — спрашивает писательница на первых страницах книги. В первые дни после наступления менопаузы у меня тоже было это чувство — чувство дезориентации, потери идентификации. То же самое я испытывала при первой менструации. В подростковом возрасте тоже было тяжело, но никто не предлагал блокировать гормоны, чтобы сохранить меня прежней. Шихи предполагает, что репродуктивный период нашей жизни — единственный настоящий, здоровый и значимый ее этап, который нужно продлевать любой ценой.

Книга Кристи Д'Соуза «Горячая тема» (*Hot Topic*) вышла в 2016 году, намного позже исследования «Инициативы». Называя несколько положительных последствий изменений во время менопаузы — приливы могут увеличить продолжительность жизни, делая мозг более пластичным и заставляя его приспосабливаться, и что на этом этапе стоит обратить внимание не только на физические, но и на духовные перемены, — Д'Соуза как редактор журнала и модный

эксперт явно боится потерять женственность. В предисловии она говорит: если мы, ее читатели, не принимаем гормональную терапию и хотим «встретить менопаузу по-мужски», она надеется, что мы останемся верны своему решению до конца. После поиска альтернативных методов терапии и консультаций с врачом, который поддерживает прием гормонов, она решила, что продолжит принимать свои лекарства, даже если это вызовет рак.

Нью-йоркский терапевт Эрика Шварц сказала, что женщина ничего не стоит после потери способности к зачатию: «Теряя гормоны, вы становитесь лишь кучкой мусора у обочины».

Печальнее всего звучит поддержка гормональной терапии от Сьюзан Сомерс, которая в 1970-х играла Крисси в ситкоме «Трое — это компания», а потом стала продавать всё подряд, от витаминов до тренажеров для бедер и лица. Такие женщины, как Сомерс, всю жизнь играли роль секс-символов, адаптируя себя под запросы мужчин. Они разделяют их отрицательный взгляд на менопаузу. С первых страниц книги «Сексуальный возраст» Сомерс заявляет, что мужчины считают менопаузу чем-то «гадким». Семь гномов, в сопровождении которых, по словам автора, приходит менопауза: «Чесуля, Нервуля, Соня, Потуля, Отёкыш, Забывашка и Полный Сухиш» — делают женщину непривлекательной, даже отталкивающей. Как и доктор Уилсон

в «Женственности навсегда», Сомерс настаивает на том, что менопауза — это негативная трансформация, которую может остановить только прием гормонов. «К сожалению, женщины, которые боятся или не понимают необходимости приема гормонов, испытают на себе отрицательные последствия отказа от них».

«Как насчет гниющих костей, высохших вагинальных тканей, обвислых грудей, неэластичной кожи?» — вопрошает Сомерс. Она убеждает читателей принимать гормоны, чтобы сохранить не только здоровье, но и хороший нрав и покладистость. «Когда в период менопаузы уровень эстрогена падает, — пишет она, — тело женщины начинает производить больше тестостерона, который делает ее агрессивной, но без мягкости, ясности мышления и терпеливости, которые обычно уравнивают раздражительность». Это спорное утверждение не имеет никакого научного обоснования. Сомерс призывает женщин принимать гормоны, чтобы оставаться игривыми кошечками, источниками похоти и удовлетворения. Доктор Уззи Рейсс, одна из гинекологов, с которыми Сомерс разговаривает в своей книге, называет три типа женщин: худенькие, атлетичные и пышнотелые. Пышные дамы, говорит она, невысокого роста, с большой грудью и слабыми мускулами. У них очень высокий уровень эстрогена: «Не хочется обобщать, но женщины этого типа (пышные) счастливее и проще устроены,

и, кажется, к сексуальности они тоже относятся гораздо проще».

Если мы не принимаем гормоны, говорит Сомерс, то вынуждаем наших мужей уходить от нас. Это очень похоже на сочувствие, которое испытывает доктор Уилсон к супругам, оставляющим своих «лишенных гормонов, маскулинных» жен. На протяжении книги Сомерс раз пять повторяет, что женщины в менопаузе «стервозны» и что жить рядом с ними «невыносимо»: «Мы не можем спать — нам то жарко, то холодно, мы все время чувствуем усталость, нас бросает в пот в самый неподходящий момент, мы стервозны, мы не хотим секса, так что рано или поздно любой мужчина подумает: “На что оно мне?” и найдет ту, что лучше вас». По мнению Сомерс, выход из этой ситуации — биоидентичные гормоны. Женщины должны их принимать, чтобы сохранять молодость и привлекательность. «Для меня восстановить баланс было все равно что найти источник молодости», — пишет она и советует при наступлении менопаузы начать прием гормонов в дозировке, которая поднимет их уровень до показателей тридцатилетней женщины и сохранит ежемесячную менструацию до самой смерти.

После прочтения каждой из этих книг я еще долго испытывала раздражение. Сначала я винила авторов в том, что они продвигают гормональную терапию, то есть делают выбор в пользу

потенциально опасного, на мой взгляд, решения, кроме тех случаев, когда у пациентки удалена матка. Может быть, я испытывала зависть. Если бы у моей матери не было рака груди, если бы я не помнила запах раны, оставшейся у нее после мастэктомии, и черных ниток, прошивших ее плоть, может быть, я и сама попробовала бы гормональную терапию. Хотя связь между приемом эстрогена и развитием рака неоспорима, процент риска относительно невысок. Кто я такая, чтобы осуждать женщину, готовую пойти на этот риск?

Со временем я поняла, что дело было не столько в приеме гормонов, сколько в тоне повествования. Каждая из этих книг — литературный аналог жеста, которым покорная собака подставляет шею под клыки более сильному виду — мужчине. Находясь в полной зависимости от социально одобряемой формы влажной, покладистой феминности, эти авторы не хотят переосмыслить подростковые представления о телесности и креативности или принять ответственность за рост и развитие, которые происходят на протяжении всей жизни, на каждом ее переходном этапе. Они делают вид, что первыми заговорили на тему, о которой принято молчать, и раскрыли правду, которая перевернет мир, хотя на самом деле лишь провозглашают уникальность и важность репродуктивных лет жизни и агитируют за прием гормонозамещающих препаратов. Они — как потерянная старшеклассница, которая не

ценит свою непохожесть на других, а учится пользоваться косметикой, завивать волосы и сидеть на диете, чтобы соответствовать жестким стандартам женственности и стать типичной популярной девочкой.



Мужчинам рынок предлагает похожее, правда, меньше влияющее на физиологические процессы, магическое антивозрастное средство — виагру. Их призывают скрывать уязвимость, отрицать сам факт старения и до самой смерти настаивать на проникающем сексе. Тело пожилых мужчин тоже подводит их и бросает собственные вызовы. Реклама виагры играет на страхах, что они больше не смогут достичь эрекции, не смогут доставить удовольствие женщине. При этом многие мои собеседницы относятся к синим таблеткам враждебно. Подруга рассказала, что у нее с мужем (обоим уже за шестьдесят) много лет не было проникающего секса. И их половая жизнь стала намного лучше, «нежнее и изобретательнее». Но с появлением виагры прелюдия исчезла. Она чувствовала, будто ее принуждают к сексу каждый раз, когда он принимал таблетку. «Сам факт того, что у него появилась эрекция, стал занимать мужа гораздо больше нашей реальной сексуальной жизни». Одержимость мужчин пенетрацией

объяснима. Без соития человеческий род прекратил бы свое существование. Но с возрастом мужчине стоит задуматься, что, помимо зачатия детей, предлагает половой акт. Со временем муж подруги понял, что твердый пенис — не всегда гарантия хорошего секса. Другие мужчины тоже приходят к этому выводу. «Спальня может стать тем местом, где развенчается миф о виагре, — пишет Мэйка Лу в книге “Восхождение виагры” (*The Rise of Viagra*). — К ужасу компании “Пфайзер”, хотя миллионы мужчин и просят докторов выписать им рецепт, только половина из них приходят за повторным».



После того как у меня прекратился цикл, я смогла понять его уникальность и вместе с тем — беспощадность. Когда я была подростком, то представляла свои яичники чем-то вроде корзин, полных яиц. В реальности это скорее не корзина, а высокотехнологичная суперлаборатория. В ней хранятся яйцеклетки на разных стадиях развития. Каждый из заполненных жидкостью пузырьков под названием фолликул содержит одну яйцеклетку и вырабатывает гормоны. Яйцеклетка — самая крупная клетка в женском организме: она почти достигает размера песчинки и в двадцать шесть раз крупнее клетки крови. После того как клетка получает сигнал к созреванию,

проходит около 150 дней, прежде чем она выйдет из фолликула. Процесс формирования яйцеклеток в теле эмбриона отличается от появления всех других тканей организма. Кроме того, они потенциально бессмертны, сверхчувствительны и обладают собственным интеллектом. Ученые считают, что формирование огромного количества (около семи миллионов) яйцеклеток в яичниках эмбриона женского пола — это наследие рыб, которые метали икру на дно океана.

Именно созревание всего одной яйцеклетки становится причиной гормональных изменений на всем протяжении менструального цикла. Каждый день месяца гормональный фон женского организма немного меняется, а значит, меняются и химические процессы в мозгу. В последние дни перед менструацией, когда уровень прогестерона резко падает, химический состав мозга на 25 % отличается от показателей предыдущего дня²⁹. Недавние исследования показывают, что воздействие гормонов на мозг женщины настолько значительно, что повышение или понижение их уровня влияет на восприятие реальности. Гормональную картину менопаузы для женщины, цикл которой еще не прекратился, лучше всего передадут последние дни перед менструацией, когда выработка гормонов резко сокращается. ПМС — состояние, которое издевательски расшифровывают как «передайте мне ствол», «психоз меня съедает» или «прыщи могут сыпануть»

и про которое шутят, что ему подошло бы название «коровье бешенство», если бы не было занято, — я вспоминаю как время, наполненное легкой тоской, душевным томлением и неожиданным прозрением.

«Во время месячных я чувствовала, будто в теле находится кто-то чужой», — сказала мне одна женщина. Многие соглашаются с ощущением потери контроля над телом. «Я перемещаюсь в пространстве, но, по сути, не управляю телом», — писала Саманта Ирби в своем эссе «В истерике!» (*Hysterical!*). Другая женщина чувствовала, что тело «постоянно подводило» ее. Третья во время менструации ощущала себя «большим тучным животным». Ее мучала резкая боль, она «как будто рожала пришельца». Четвертая сравнивала месячные с шестидневным извержением вулкана: «Я вскакивала с кровати, и кровь заливала всё вокруг. Как на месте преступления». После прекращения цикла многие женщины не могут поверить, через что им пришлось пройти. «Можно сказать, что гормоны заставляли меня чувствовать себя грязной. Как рак, они каждый месяц получали власть над телом», — говорила одна. Пожилые женщины оглядываются на прошлое с недоверием: «Это правда была я? Я действительно прошла через все это? Сейчас оно кажется невообразимым. Мне правда приходилось в течение сорока лет каждый месяц возиться с кровотечением?»

После того как яростная атака гормонов отступает, ее начало тоже может казаться сюрреалистичным и странным. Одна женщина вспоминала, какие ужасающие чувства возбуждали в ней гормоны, когда она превращалась из девочки в женщину. «Растущая грудь, бедра, акне, мое тело (в 11 лет) стало казаться чужим: на плоской груди вдруг проступили болезненные выпуклости, подмышки поросли тонкими побегами черных волос». Другая рассказывала, как размывались и исчезали ее детские черты: «Я смотрелась в зеркало в спальне и спрашивала себя: “Кто этот человек?”»

Моя дочь тоже испытывала сомнения и чувствовала чужеродность менструации. Когда ей было девять, я рассказала ей о гормонах, яйцеклетках, матке, кровотечении. Как устроен цикл с биологической точки зрения, их учили в школе, но в те времена больше интереса и беспокойства у нее вызвали изображения гениталий с симптомами разных венерических заболеваний. Каждый год я напоминала ей снова, что у нее пойдет кровь, но это не значит, что она поранилась. Это естественно. Ей было тринадцать, когда я встречала ее у метро и она сказала, что это произошло. Она выступала с докладом об Эдипе на уроке английского, и вдруг почувствовала странное тепло между ног. Я дала ей грелку и ибупрофен и напомнила, что тампоны и влажные салфетки лежат в шкафчике под раковиной.

В следующем месяце она влетела ко мне в офис с перепуганным лицом: «У меня опять это!» Только тогда я поняла, насколько абстрактным было то, о чем я говорила ей все эти годы, насколько невыносимым. Я объяснила, что менструация повторяется каждый месяц. «Я думала, что месячные придут один раз, и на этом всё», — ошеломленно протянула она, и я снова повторила свои объяснения. Рассказала про яйцеклетку, матку, гормоны, отторжение, кровотечение. «То есть кровь у меня будет идти каждый месяц?» Я кивнула. Ее реакция напомнила мне, насколько в действительности непостижимы все изменения в женском теле: менструация, рождение ребенка, менопауза. Наши тела меняют форму и страдают. Следующая фраза моей дочери одновременно показала, насколько она шокирована, и то, что она усвоила хотя бы часть семейной религиозности: «Господи, ну черт тебя подери!»



Единственный побочный эффект менопаузы, который меня тревожит, — снижение умственных способностей. Доктор Джули Дюма, нейробиолог из Университета Вермонта, тестировала память женщин в менопаузе³⁰, которые жалуются на спутанность в мыслях, и тех, кого это не тревожило. Она выяснила не только то, что между двумя группами нет различий, но и что женщины, кото-

рые жалуются на память, справляются с тестами лучше тех, кто не замечает никаких проблем. «Честно говоря, — сказала мне Дюма, — исследований проводится очень много, потому что познание — не только биологический процесс, оно зависит от опыта, эмоций и разнообразных источников информации, на которые менопауза никак не влияет».

Некоторые исследования подтверждают, что пожилые женщины медленнее проходят когнитивные тесты. Но, по сути, из многих таких тестов также можно сделать вывод об устойчивости мозга женщин в период менопаузы. Доктор Бенику Фрей из Клиники женского здоровья в канадском Онтарио хотела выяснить, действительно ли ментальные рефлексы женщин в менопаузе медленнее, чем у фертильных женщин. В 2008 году она тестировала и тех и других. В исследовании использовались фотографии людей с выражением радости или страха на лицах, на каждой карточке поверх глаз красными чернилами были написаны слова «радость» или «страх». Некоторые снимки были маркированы неправильно, и женщинам следовало нажимать на кнопку, когда надпись не соответствовала выражению лица. Доктор Фрей обнаружила, что на первом тестировании обе группы давали одинаковое количество верных ответов, но впоследствии молодые справлялись чуть лучше. Меня больше занимает не разница в показателях, а то, что на

МРТ пожилых женщин миндалевидное тело, та часть мозга, которая отвечает за эмоции, проявляло меньше активности. Это может означать, что взрослые женщины меньше боятся страшных лиц или что небольшая задержка их реакции связана не с медлительностью, а со спокойствием и осознанностью. «Мы предполагаем, — сказала мне доктор Фрей, — что изменения, которые происходят с человеком после пятидесяти, могут быть связаны с более эффективной “вертикальной” регуляцией и, как следствие, усилением когнитивного контроля и уменьшением эмоциональной реактивности». Другими словами, женщины в менопаузе, вопреки общественным стереотипам, реагируют менее остро, чем более юные девушки, они берут паузу для принятия решения, прежде чем ответить.



«Сестры неустанного поклонения» — орден кармелиток*, состоящий из одиннадцати монахинь, которые живут в районе Хейт-Эшбери в Сан-Франциско. Орден был основан в Гвадалахаре в Мексике, в 1928 году он перебрался в Калифорнию из-за религиозного преследования.

* Женские ордена, придерживающиеся устава кармелитов, католических монахов-отшельников с горы Кармель. — *Примеч. пер.*

Монахини носят белые туники, красные скапулярии* и черные головные уборы. Молитва — их основное занятие, монахини молятся в течение всего дня, как в одиночестве, так и вместе. Дважды в месяц они молятся целые сутки без перерыва. Вся их жизнь подчинена молитве, духовное начало приписывается даже приливам монахинь. «Я вижу в этом приближение к Богу, приближение к вечности», — говорила исследователю сестра Бетти. Нейробиолог доктор Сохила Зардан из «Игнатиа Терапьютикс» работала с сестрами, чтобы выяснить, защищают ли приливы мозг и являются ли они одной из причин, по которой женщины живут дольше мужчин. Зардан считает приливы примером активной биологической адаптации в процессе эволюции. Она рассказала мне об «эффekte ореола», когда прилив, кажется, передается от одной монахини к другой. Установив инфракрасную камеру в часовне монастыря, Зардан смогла увидеть это своими глазами. Камера регистрировала, как горячая кровь приливает к рукам и ногам первой монахини, а затем красное свечение по очереди окружало тела остальных сестер. «Это было зловещее зрелище, — признавалась мне доктор Зардан, — источающие свет монахини на фоне мерцающего витража».

* Накидки, которые надеваются через голову, без боковых швов и рукавов. — *Примеч. пер.*