

**О чем
молчат
женщины?**

О ЧЕМ МОЛЧАТ ЖЕНЩИНЫ?

как кризис среднего
возраста влияет на нас
и почему это лучшее
время для перемен



Ада Калхун

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.9

ББК 88.5

К17

Ada Calhoun

WHY WE CAN`T SLEEP

Copyright © Ada Calhoun, 2019

This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan
Literary Agency and Synopsis Literary Agency

Калхун, Ада.

К17 О чем молчат женщины : как кризис среднего возраста влияет на нас и почему это лучшее время для перемен / Ада Калхун ; [перевод с английского И. Е. Кикиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с.

ISBN 978-5-04-115356-4

Любой женщине хотя бы раз в жизни хотелось все бросить и сбежать. От своих обязательств, от близких людей, от ответственности и рутины ежедневного быта. Эта книга показывает, что совершенно нормально желать изменений, разбираться в себе и своих желаниях, говорить «Я» вместо «Мы» каждый раз, когда возникает конфликт собственных и чужих интересов. Мир предъявляет к женщинам поколения X множество требований, но редко щедро одаривает послушных исполнителей взамен. Хотите жить иначе? Хотите каждый день получать впечатления и делать открытия? Пройдите вместе с этой книгой путь осознания необходимости изменений и станьте новой женщиной – уверенной, счастливой, открытой миру и своему успеху.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115356-4

© Кикина И.Е., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Посвящается женщинам среднего возраста.

Нет, вы ничего не выдумали.

Нет, вы не одна такая.

ОБ АВТОРЕ

Отмеченная наградами журналистка Ада Калхун — автор книг «Свадебные тосты, которые я никогда не произнесу» и «Святой Маркс умер». Первая книга была отмечена в категории «Лучшие книги месяца по версии *Amazon*» и названа в числе десяти лучших мемуаров 2017 г. по версии женского журнала *W*. Вторая была признана одной из лучших книг 2015 г. по версии книжного журнала *Kirkus Reviews*, еженедельной нью-йоркской газеты *Village Voice* и крупнейшей ежедневной бостонской газеты *Boston Globe*. Материалы Ады Калхун публиковались в журнале Опри Уинфри «О», в журнале *National Geographic Traveler* и в газете *The New York Times*.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	7
Предисловие Анны Поповой. ТАК О ЧЕМ ЖЕ ВСЕ-ТАКИ МОЛЧАТ ЖЕНЩИНЫ?.....	11
Предисловие автора	18
Введение	21
Глава 1. ВОЗМОЖНОСТИ СОЗДАЮТ СТРЕСС	52
Глава 2. ХАНДРА	90
Глава 3. ДЫБА: МЕЖДУ СТАРЫМИ И МАЛЫМИ	103
Глава 4. НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ЗАНЯТОСТИ	130
Глава 5. ПАНИКА ИЗ-ЗА ДЕНЕГ.....	153
Глава 6. БОЯЗНЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ	176
Глава 7. ОДНА, ДЕТЕЙ НЕТ	194
Глава 8. ПОСЛЕ РАЗВОДА.....	216
Глава 9. ПЕРИМЕНОПАУЗА	230
Глава 10. СИЛЬНО ОТРЕТУШИРОВАННЫЕ ФОТО В ПРОФИЛЕ	253
Глава 11. НОВЫЕ ИСТОРИИ.....	276

Приложение.....	294
Библиография.....	296
Благодарности.....	302
Примечания.....	305

ПРЕДИСЛОВИЕ АННЫ ПОПОВОЙ

ТАК О ЧЕМ ЖЕ ВСЕ-ТАКИ МОЛЧАТ ЖЕНЩИНЫ?

Эта книга для меня стала поводом очередной раз задуматься о месте женщин поколения икс — то есть тех, кто родился в период с 1964 по 1983 г. — в современном мире.

Автор книги — американка Ада Калхун — пишет о своих согражданках, и это особенно интересно. Образ американской сильной, деловой, свободной женщины знаком, пожалуй, каждой из нас. Точнее, знаком и не знаком одновременно.

В фильмах 90-х, которые мы смотрели взахлеб, эти героини были совершенно не похожи на своих советских современниц. Никаких очередей и дефицита, уже тогда — стиральные машинки-автомат и посудомойки, стильная одежда.

Даже у матерей-одиночек, которые, по задумке режиссера, еле сводили концы с концами, был свой дом, машина, беби-ситтер и свежие фрукты круглый год. Их быт был не хуже, а то и лучше, чем у представителей советской партийной элиты.

Мы одновременно восхищались героинями и при этом не одобряли их — так было со всем американским. Писатель Александр Ливергрант однажды метко заметил, что в XX в. Америка экспортировала все виды культуры — кинематограф, джаз, искусство комиков, литературу. Парадоксально, но люди с удовольствием принимали их, но при этом не любили поставщика. Соединенные Штаты

удивительным образом были и врагом, и примером для подражания одновременно.

После падения железного занавеса ситуация изменилась, джинсы и газировка перестали быть предметом мечтаний. И вдруг оказалось, что, несмотря на разное детство и юность, мы не так далеко ушли друг от друга.

Большая часть «их» проблем до боли похожа на наши — это понимание трогает и пробуждает ту самую солидарность, которая возникает даже у женщин разного круга и образа жизни.

Да, мы не плакали из-за катастрофы «Челленджера» и не обсуждали законы об ограничении прав чернокожего населения, а они не вступали в пионерскую организацию. Но не так важно, в какие игры мы играли в детстве, какую музыку слушали и что брали с собой в школу на обед: бутерброд с арахисовой пастой или вареной колбасой.

Важнее, что в юности мы все попали под очарование одной и той же идеи — добиться всего на свете, достичь успеха во всех «женских» сферах. Казалось, стоит лишь как следует захотеть, и все получится.

Строить карьеру? Пожалуйста! Быть идеальной хозяйкой, степфордской женой из одноименного фильма? Конечно! При этом, разумеется, безупречно выглядеть и реализоваться как мать. Не просто любить детей, но и подавать им пример, проводить время вместе, проявлять сдержанность и спокойствие.

К сожалению, эта модель в реальности доступна единицам и чаще тем, за кем стоит сильный, влиятельный и обеспеченный партнер или серьезный капитал.

В этом случае можно, когда сил мало, сосредоточиться на чем-то одном. Печь плюшки с корицей, зная, что уборку обеспечит помощница по хозяйству, а вкусные полезные продукты с фермерского рынка привезет курьер. Провести выходные с детьми и поужинать в ресторане. Выбрать то, чем нравится заниматься, не ориентируясь на зарплату и график.

Но среднестатистическая женщина, пытаясь воплотить эту модель в жизнь, получит разве что нервный срыв и ощущение, что она ни с чем не справилась. Причем сказать об этом вслух ей будет стыдно — «нытье» осуждается.

В отличие от «зумеров», рожденных после 1997-го, «иксы» и в России, и в США не привыкли просить помощи, ходить на терапию или признаваться в своих слабостях. Они считают, что должны молча везти воз проблем и подстегивать себя тем, что кому-то еще хуже.

«Даже самые несчастные из моих респонденток, независимо от того, насколько глубока была их депрессия и велика усталость, извинялись передо мной за "нытье". Мало того, почти каждая заявляла, что ей "повезло"», — пишет Калхун, и мы узнаем своих подруг, приятельниц, коллег.

Я смотрела статистику, изучала проблемы и страхи героинь книги и видела, как часто они совпадают с нашими, разница минимальна. Например, российским женщинам не нужно непременно платить гигантские суммы за школу, детский сад и медицинскую страховку.

Но при этом они так же разрываются между детьми, которые еще не выросли, и родителями, которым уже нужна помощь, так же несут на себе груз больших и мелких семейных дел, обеспечивают комфорт детям и мужьям и порой не получают за это даже благодарности. У них так же нет серьезных сбережений, гарантирующих безбедную старость, и есть сотни тревог.

Все это — на фоне кризиса среднего возраста, пугающего самыми разными «может», как раз такими, о которых рассказывает Калхун: «Может, пришло время отказаться от попыток открыть свое дело? Может, пришло время сменить профессию? Может, пора выйти замуж? Может, пора развестись? Хочу ли я еще детей? Будут ли у меня вообще дети? Куда отправить детей учиться? Поместить ли отца/мать с болезнью Альцгеймера в дом престарелых, а если да,

то кто за это будет платить? Не слишком ли поздно осуществить мои мечты?»

Мы, как и героини книги, циклимся на дилеммах и запретных невыполнимых желаниях: «Я больше не хочу здесь работать. Я больше не хочу быть мамой. Я точно больше не хочу быть женой. Я хочу сбежать куда-нибудь на волю».

В какой-то момент забываешь, что читаешь истории американских женщин, и даже не обращаешь внимания на имена, потому что у Мелиссы и Джейн из книги те же страхи, что у знакомых тебе Марины и Жени. И тем, и другим очень хочется понять, что мы можем сделать со своей жизнью, отношениями, карьерой и есть ли на это время или поезд безвозвратно ушел.

Книга дает понимание того, что мы не одни. Что нет виноватых, а есть выросшие девочки, которым все время говорили, как они сильны, — но это делало их лишь слабее. Здесь нет советов, которыми пестрят книги по психологии, нет четких инструкций — просто факты и цифры для размышления.

Ответ придется искать самостоятельно — теми самыми бессонными ночами, о которых пишет автор. Думать, кто ты и кем хочешь быть — и решить, есть ли на это силы. Отказаться от мечты об идеале и нереалистичных ожиданий. Признать, что молодость проходит, а здоровье подводит — и стать бережней к себе. Провести ревизию отношений. Решить, хотим ли мы жить с теми мужчинами, что рядом, есть ли в наших отношениях любовь, бережность, страсть или они — просто привычка.

Хочется, чтобы, прочитав эту книгу, мы, в конце концов, стали спать крепче и просыпаться счастливее.

*Анна Вячеславовна Попова, кандидат социологических наук,
доцент кафедры истории и теории политики,
заместитель декана факультета политологии МГУ
по дополнительному образованию*



Теория поколений в ее современном виде возникла в 1991 г., когда Уильям Штраус и Нил Хоув издали свою книгу *Generations*. Эта книга рассматривала историю США с самого начала колонизации и до настоящего времени через биографии сменяющихся поколений (к одному поколению, согласно теории, принадлежат люди, родившиеся в промежутке около 20 лет). Именно в работе Штрауса и Хоува впервые появились такие термины, как «беби-бумеры», «поколение X», «поколение Y», «поколение Z». Теория получила развитие в 1997 г., когда свет увидела книга *The Fourth Turning*. В ней Штраус и Хоув доработали терминологию, а также разработали концепцию повторяющихся исторических циклов. Важно отметить, что теория относится в первую очередь к США и в других странах она должна применяться с поправками на исторический контекст, при этом сами авторы книги отмечали, что похожие закономерности можно наблюдать и в других развитых государствах.

Согласно теории, четыре поколения соответствуют каждой из фаз жизни: детство, молодость, зрелый возраст и старость. Принадлежность людей к одному и тому же поколению определяют три главных фактора: