

О ЧЕМ МОЛЧАТ ЖЕНЩИНЫ?

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

Ада Калхун



Психологический бестселлер (Эксмо)

Ада Калхун

**О чем молчат женщины. Как
кризис среднего возраста
влияет на нас и почему это
лучшее время для перемен**

«Эксмо»

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Калхун А.

О чем молчат женщины. Как кризис среднего возраста влияет на нас и почему это лучшее время для перемен / А. Калхун — «Эксмо», 2019 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-186732-4

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. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-186732-4

© Калхун А., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Об авторе | 6 |
| Предисловие Анны Поповой | 7 |
| Предисловие автора | 11 |
| Введение | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

Ада Калхун
**О чем молчат женщины. Как кризис
среднего возраста влияет на нас и
почему это лучшее время для перемен**

*Посвящается женщинам среднего возраста.
Нет, вы ничего не выдумали.
Нет, вы не одна такая.*



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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Кикина И.Е., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

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 Опры Уинфри «*O*», в журнале *National Geographic Traveler* и в газете *The New York Times*.

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:

1. Общие исторические события, с которыми они столкнулись, находясь в определенной жизненной фазе
2. Схожие ценности и модели поведения
3. Осознание принадлежности к определенному поколению

Фазе старости в наше время соответствует поколение беби-бумеров, родившихся с начала 40-х по начало 60-х. Представители этого поколения наблюдали за резким развитием научно-технического прогресса, противостоянием сверхдержав и послевоенными культурными изменениями.

В России это поколение также называют «поколением оттепели», ведь именно на него выпало правление Н. Хрущева. Для представителей этого поколения характерны надежды на глобальные проекты, вера в командную работу и коллективизм. Перестройку и распад СССР это поколение встретило уже в зрелом возрасте и с измененными ценностями.

В фазе зрелого возраста находится поколение X – люди, родившиеся с 60-х по 80-е гг., то есть сейчас им от 38 до 57 лет. В СССР этот период соответствует эпохе застоя, которая дала второе название этому поколению в России.

Самыми значительными событиями для этого поколения является перестройка, распад Союза, войны в Афганистане и Вьетнаме, а также связанный с ними расцвет общественных движений, например хиппи.

Многие представители этого поколения успели дважды разочароваться – сначала в советских ценностях, а потом и в новых, перестроечных. Можно сказать, что гимном поколения X стала песня «Перемен» группы «Кино». Столкнувшись с 90-ми и разрушением привычного мира, «иксы», которым пришлось самостоятельно строить свой путь в изменяющейся реальности, гораздо более склонны к материализму и индивидуализму, чем их предшественники, стремятся к стабильности, личному успеху, накоплениям.

Сильными сторонами «иксов» являются независимость и самостоятельность, они способны организовать как себя, так и остальных. С другой стороны, представители этого поколения особенно часто конфликтуют с более младшими, считая их изнеженными и рафинированными.

Фаза молодости приходится на миллениалов, они же поколение Y, они же перестроечное поколение. К этому поколению относят людей, родившихся с 80-х по 00-е гг. После распада СССР и начала глобализационных процессов миллениалы еще более индивидуалистичны, чем «иксы», опираются на глобальные ценности.

Кризис 90-х представители этого поколения застали в детстве и гораздо слабее ощутили их влияние, а значит, они менее склонны к накоплению и созданию стабильности. Многие «игреки» рассматривают работу как временный этап, а не как самоцель, стремятся к постоянному самосовершенствованию.

Наконец, фаза детства соответствует поколению Z, известному также как «зумеры», – это те, кто родился в начале XXI века. Это первое поколение, выросшее в эпоху интернета и стремительного развития постиндустриального общества.

Все то, что старшим поколениям казалось новинкой, они воспринимают как обыденные вещи. Представители этого поколения стремятся в первую очередь к самовыражению, реализации своих личных амбиций, чему активно способствует интеграция в их жизнь соцсетей. Многие из них стремятся к высокоинтеллектуальной работе, требующей серьезной подготовки и высшего образования.

Предисловие автора

Большинство женщин на страницах этой книги названы без указания фамилий или вообще появляются здесь инкогнито. Я хотела, чтобы они могли без страха и смущения искренне говорить о браке, о счете в банке и о ночной потливости. Однако, так как все они принадлежат к поколению икс, я могу сказать, что немалая часть опрошенных женщин носит такие имена, как Дженни, Эми и Мелисса¹.

Я не акцентирую внимание на цвете кожи, сексуальной ориентации и других демографических параметрах опрошенных, за исключением случаев, когда они имеют ключевое значение для понимания. Тем не менее женщины в моей подборке отражают разнообразие населения страны. Я разговаривала с одинокими женщинами и с состоящими в отношениях, с матерями и бездетными, с афроамериканками, белыми, азиатского и латиноамериканского происхождения, гетеросексуальными и лесби, сторонницами либералов и консерваторов, евангелистками и атеистками, с жительницами практически всех штатов, включая Аляску.

Я нашла их через знакомых, через объявления, опубликованные в аккаунтах журнала «О», через экспертов в разных сферах, с помощью электронных досок объявлений, а еще на профессиональных конференциях, на детских площадках, в очереди к врачу, в церквях и в барах.

Они живут в сельской местности, в больших городах, в пригородах. У них есть работа, нет работы, была работа, будет работа.

Среди них есть фотограф, священнослужитель, руководитель предприятия IT, юрист, врач, учительница, менеджер телефонной компании и др. Размер их одежды варьируется от 38 до 64+. У некоторых средний возраст проходит нормально, но многие так или иначе страдают. Многие из них готовы, как сказала одна из опрошенных, «разнести все к чертям».

Тем не менее я все же поставила себе ограничения при выборке. Во-первых, возрастные, что естественно. Во-вторых, классовые. Очень бедные женщины в Америке несут на себе бремя, которое нельзя описать в столь небольшой книге. Жизнь очень богатых женщин и так подробно представлена в различных телепередачах. Я сосредоточилась на женщинах, которые, будучи представительницами среднего класса, выросли со вполне обоснованными ожиданиями больших перспектив и с надеждами на успех. Каждая глава начинается с ключевой цитаты. Эти слова я услышала от одиннадцати разных женщин, которых сочла выразительницами мнения многих других. Меня обнадежило (хотя одновременно и немного удручило) то, сколько общего у женщин среднего возраста, даже в нашем мире диаметральных противоположностей. Независимо от политических взглядов, расы и религии, у американок поколения икс есть ряд общих культурных опорных точек: от песен из заставки телепередач типа «Фактов о жизни» («Кажется, что мир никогда не оправдывает твоих надежд!») до воспоминаний о том, где мы были, когда взорвался шаттл «Челленджер». И у всех нас есть набор похожих сложных жизненных обстоятельств.

Опрашивать этих женщин было честью для меня. Зачастую разговоры с ними становились весьма эмоциональными, когда мои респондентки рассказывали о своих страхах и сожалениях. Одна женщина, как только я спросила, могу ли поговорить с ней о ее переживаниях среднего возраста, тут же начала плакать. Я забеспокоилась, не обидела ли я ее чем-то. Может, она расстроилась, что я так оценила ее возраст? Нет, она заплакала от неожиданности: этой

¹ В 1970-х гг. самым популярным именем для девочек было Дженнифер. См. Popular Baby Names by Decade, SSA.gov. Я опросила шесть женщин по имени Дженни. Остальные имена из горячей десятки такие: Эми, Мелисса, Мишель, Кимберли, Лиза, Анжела, Хетер, Стефани и Николь. В СССР чаще всего девочек с 1964 по 1970 г. называли: Елена, Светлана, Татьяна, Ирина, Ольга, с 1971 г. к ним прибавляется еще Наталья. – *Здесь и далее прим. ред.*

женщине казалось, что ее вообще никто не замечает. Она сказала: «Никто никогда не спрашивает, каково *мне*».

Введение

Вот вы подходите к среднему возрасту. Вы понятия не имеете, как здесь оказались, но внезапно пятидесятилетие маячит прямо у вас перед носом. Оглядываясь на прожитые годы, вы мельком видите призраки того, какой могла бы быть ваша жизнь. Во всех ваших домах бродят призраки людей, какими вы могли бы стать.

Хилари Мэнтел, «Расстаться с призраками»¹

Я знала одну женщину, у которой было все, чего она хотела: любящий спутник жизни, двое детей, интересная профессия, даже возможность самостоятельно выбирать график работы, – но она все равно не могла избавиться от чувства глубокого отчаяния. На протяжении нескольких месяцев она приглашала няню для маленькой дочери, а сама одна уходила на дневной сеанс в кино. Там она сидела в темноте и плакала.

Бывшая коллега сказала мне, что ее внушительное резюме в соцсети для делового общения *LinkedIn* вводит людей в заблуждение. На самом деле у нее нет полной загрузки, и вот уже много лет после сокращения она хватается за любые низкооплачиваемые подработки. Она не замужем, детей нет, и, хотя это ее устраивает, женщина начинает бояться близящегося пятидесятилетия, понимая, что, скорее всего, у нее никогда не будет собственного дома, а на пенсию накоплено ничтожно мало.

У моей соседки маленькая армия очаровательных детишек и приятная подработка. Муж ее приветливый и трудолюбивый. Но женщина вдруг с ошеломлением осознала, какую ярость стала испытывать по отношению к мужу. Стала фантазировать, будто она развелась и у нее появился шанс на счастье. Однажды, когда я спросила, как у нее дела, она ответила мне: «Я бы ушла, если бы у меня было больше денег».

Другая женщина призналась мне, что начала бояться, что умрет в одиночестве. Как и у замужних подруг, у нее прекрасное образование, хорошая работа, красивый дом, подтянутая фигура. Но как-то не случилось ей найти партнера и завести детей. Она проснулась среди ночи и стала думать: может, надо было выйти замуж за парня, с которым встречалась в студенческие годы? А может быть, надо заморозить яйцеклетки? Или стоит родить ребенка для себя? Может, следует больше знакомиться в интернете? Или, наоборот, меньше? И надолго ли хватит ее сил не выбросить ноутбук из окна, пока она смотрит на улыбающиеся лица сыновей и дочерей своих подруг в соцсетях?

Одна знакомая сказала, что у нее тяжелый период: она мать-одиночка, и после того, как муж ушел, приходится вкалывать на трех работах. Решив устроить для семьи небольшой праздник, она запланировала поездку на выходные. Придя домой в пятницу после тяжелого дня (и напряженной недели), она начала собирать вещи в 22:00, надеясь хоть немного поспать. Выезжать надо было в 5:00 утра. Женщина попросила одиннадцатилетнего сына тоже собирать вещи. Он не двинулся с места. Мать попросила снова. Ноль реакции.

«Если ты не будешь помогать, – предупредила она, – я разобью твой *iPad*».

Мальчик продолжал сидеть.

Будто одержимая, женщина схватила молоток и разбила планшет вдребезги.

Когда она мне это рассказала, я подумала: «Сколько я знаю родителей, которые мечтали или угрожали сделать то же самое». И вот передо мной человек, который взял и таки разбил *iPad* сына. Я рассмеялась.

«Да, мои подруги тоже думают, что это уморительная история, – поделилась она. – Но на самом деле это был мрак и ужас». Первой мыслью, которая пришла в голову этой женщине,

когда она стояла над осколками планшета, было: «Мне нужен хороший психотерапевт... как можно... скорее».

С тех самых пор, как пару лет назад мне исполнилось сорок, я без конца думаю о женщинах моего возраста и об их – наших – сложностях с деньгами и отношениями, об экзистенциальном отчаянии.

В процессе поиска респонденток для этой книги я позвонила подруге Таре, успешному репортеру на несколько лет старше меня. Она выросла в г. Канзас. Тара развелась лет десять назад, у нее трое почти взрослых детей, и живет она на тихой тенистой улочке в Вашингтоне (округ Колумбия) со своим мужчиной. Недавно они взяли собаку из приюта.

– Привет, – сказала я, довольная, что поймала подругу в редкую свободную минутку (работа у нее очень ответственная), – ты случайно не знаешь женщин с кризисом среднего возраста, с которыми я могла бы поговорить?

Какое-то время телефон молчал.

Наконец она ответила:

– Пытаюсь вспомнить хоть одну знакомую, у которой нет этого кризиса.

* * *

Сейчас женщины средних лет принадлежат к поколению икс и конца беби-бума, который длился с 1946 по 1964 г. По данным Исследовательского центра *Pew*, годы рождения людей поколения икс приходятся на период с 1965 по 1980 г. Название этого поколения (хотя, по сути, отсутствие названия) приобрело популярность благодаря роману Дугласа Коупланда «Поколение X» (1991). До этого *Generation X* называлась отличная британская панк-группа 1970-х гг., в которой солировал Билли Айдол. А эта группа в свою очередь позаимствовала название у книги 1964 г., в которой были собраны интервью с британскими подростками. Вот что напечатано на ее обложке: «Что стоит за бунтарством и яростью дикой британской молодежи? В этой книге подростки своими словами расскажут, что они на самом деле думают о наркотиках, алкоголе, Боге, сексе, цвете кожи и радостях жизни».



Существует множество мнений насчет периода рождения поколения икс. Гарвардский центр называет годы с 1965-го по 1984-й. Получается, от года выхода фильма «Доктор Живаго» до года выхода «Охотников за привидениями»². Я также слышала, что за начальный год этого периода иногда принимают 1961 г., но, по моему опыту, люди, рожденные в начале 1960-х гг., чаще причисляют себя к поколению беби-бума. Конечным годом рождения поколения икс также называют 1981 либо 1985 г. Здесь я больше полагаюсь на точку зрения Исследовательского центра *Pew*: молчаливое поколение 1928–1945 гг., поколение беби-бума 1946–1964 гг., поколение икс 1965–1980 гг., миллениалы 1981–1996 гг., поколение зет 1997–2012 гг.³. Я также прекрасно понимаю, что немало людей считают сами попытки описать опыт и характер поколения глупым занятием. Это мнение выражено, например, в статье Дэвида

Констанцы «Пожалуйста, давайте перестанем говорить о поколениях, как будто это реально существующие вещи!»⁴. Нет, не давайте. Итак, продолжаем.

Термин «поколение икс» стал обозначать нечто туманное, чему еще предстоит найти определение. Со временем такая невозможность дать нам четкое определение и закрепилась как название. Никто не мог в точности сказать, что с нами не так, поэтому нас обозначили как неизвестную величину. Какое-то время некоторые эксперты пытались называть нас «тринадцатым поколением», имеется в виду после отцов-основателей Америки⁵. Но когда в 1990-х гг. многие журналы темой номера стали выбирать материалы в духе «Кто же такие люди поколения икс?», общественность, можно сказать, пожала плечами и равнодушно отвернулась.

Говоря словами того же Исследовательского центра Pew, поколение икс – это «обделенное вниманием ”среднее дитя” Америки... низенький прямой мостик меж двух шумных исполинов»⁶. Мы как Джен, средняя дочка из классического американского телесериала о многодетной семейке Брэйди. Нас затмили старшее поколение беби-бума (наши родители, тети и дяди) и молодое поколение миллениума (дети, с которыми нас когда-то просили посидеть). В количественном отношении нас меньше, чем людей беби-бума и миллениума (55,76 и 62 млн человек соответственно), так что мы никогда не станем самой многочисленной группой в стране. И в ближайшее время, когда миллениалы превзойдут беби-бумеров числом, поколение икс все так же будет отставать и от тех, и от других на несколько миллионов.



В разных источниках цифры несколько разнятся. По одной оценке численность поколения икс составляет 66 млн, беби-бумеров – 74 млн, миллениалов – 71 млн человек⁷.

Другие специалисты считают годы рождения поколения икс с 1965 по 1977-й, в таком случае нас всего 45 млн, миллениалов – 75 млн, а беби-бумеров 78 млн. Есть эксперты по демографии, которые выделяют еще одну категорию: поколение игрек. Оно отчасти накладывается на поколение икс и миллениалов. Те, кто за годы рождения поколения икс принимает 1965–1979 гг., обычно дают такие годы рождения поколения игрек: 1980–1994 гг. Введение этой категории мне всегда казалось излишним, поэтому в своей книге я придерживаюсь деления населения на более крупные массы: поколение беби-бума, икс и миллениума⁸.

В январе 2019 г. в репортаже на тему разных поколений на канале Си-би-эс-эн наше поколение вообще не упомянули. На той же неделе в юмористическом шоу «Субботним вечером в прямом эфире», в котором центральной темой был конфликт беби-бумеров и миллениалов, актер Кинан Томпсон произнес такую фразу: «А я поколение икс. Я сижу в сторонке и смотрю, как весь мир горит синим пламенем»⁹.

Поколение икс вошло в средний возраст, практически никем не замеченное. Его представители и сами в большинстве своем не сознают, что оказались на редкость злосчастной группой людей. «Для поколения икс зрелость наступила в особенно противоречивый и опасный момент, – сказала мне Фейт Попкорн, эксперт по маркетингу и представительница поко-

ления беби-бума¹⁰. – Им нелегко пришлось в финансовом плане, а в культурном плане их не замечают. У них горы долгов. Их с двух сторон стискивают дети и стареющие родители. Безрадостное состояние зрелости сильно по ним бьет. Если они чувствуют себя обессиленными и сбитыми с толку, у них есть на то веские причины».

Я могу с полным на то правом причислять себя к поколению икс: родилась в 1976 г. Училась набирать текст на электромеханической пишущей машинке *IBM Selectric*. Когда появились видеоигры, я играла в *Moon Patrol* на приставке *Atari* и в образовательную игру *Where in the World Is Carmen Sandiego* на школьном компьютере. Подростком я работала в фотолаборатории и писала чрезмерно искренние обзорные статьи в школьную газету. Носила комбинезон и красила губы помадой *Revlon Blackberry*. Где-то в 90-х у меня тоже была работа: я была стажером в журнале *SPIN* – в те времена на обложке была *Nirvana*.

Каждая женщина сама решает, относить ли себя к поколению икс, но я считаю, что если ваше детство, как и мое, пришлось на эпоху Рейгана, если у вас был радужный шарик-антистресс, похожий на волосатый резиновый помпон, и если вы знаете, какой звук издает телефонный модем, то вы наш человек.



Для России использование терминов «поколение икс», «поколение игрек» и т. п. более свойственно популярной культуре, нежели академическим демографическим исследованиям. По этой причине мы можем лишь приблизительно соотнести данные отечественной статистики с теми цифрами по США, что приводит автор.

По Всероссийской переписи населения, проведенной в 2010 г., численность людей в возрасте от 15 до 29 лет включительно (поколение игрек) составила 32 540 936 человек, от 30 до 44 (поколение икс) – 30 393 240 человек, от 45 до 64 (поколение беби-бумеров) – 40 008 218.

Данные за 2020 г. показаны на иллюстрации¹¹.

Многие женщины поколения икс вышли замуж после двадцати пяти, тридцати, сорока либо вообще не вышли. Родили первого ребенка после тридцати, сорока либо вообще не рожали. Мы первое поколение женщин, которые с младенчества слышали затертое клише, что можно «добиться всего»¹², но во взрослой жизни обнаружили, насколько сложно достичь хоть чего-то. Это утверждение справедливо независимо от семейного положения женщины поколения икс¹³.



Начиная с 1990-х гг., когда старшие представительницы поколения икс начали заводить детей, нас стали стравливать друг с другом с помощью тягостной пропагандистской кампании о «войне мам» (мамочки-домохозяйки против работающих мам). Это надуманное противостояние скрывает правду: то, что наш выбор – это только часть истории. А другая часть – это контекст. Для женщин поколения икс контекст таков: мы – эксперимент по созданию новой версии американки, которая большего достигла, полнее раскрыла свой потенциал, имеет более широкий кругозор. В среднем возрасте многие из нас обнаруживают, что этот эксперимент, по сути, провалился.

Мы думали, что можем одновременно преуспевать на работе и вести богатую семейную жизнь, сделать больше, добиться большего, чем наши родители. Но многие из нас недалеко продвинулись вперед, если вообще продвинулись. Экономист Изабель В. Сохилл из Брукингского института сказала мне, что среднестатистическая сорокалетняя американка на данный момент получает 36 000 долларов в год в режиме полного рабочего дня. Если вычесть расходы на детский сад, аренду, продукты и оплату налогов, на все прочее останется около 1000 долларов¹⁴. Даже женщины, которые получают намного больше, чувствуют неуверенность в своем финансовом будущем. Они ошеломлены тем, насколько тяжело просто дожить до выходных, или разочарованы тем, насколько мало им представляется возможностей².

² Автор книги *Generation Unbound* Изабель В. Сохилл видит три вопроса, решение которых могло бы коренным образом изменить жизнь женщин: надежное противозачаточное средство, чтобы женщины сами могли решать, «иметь ли детей, и если да, то когда и от кого», равенство доходов и меры для обеспечения баланса работы и семьи (уход за ребенком, гибкий график работы, оплачиваемый отпуск по семейным обстоятельствам). Предоставлено автором по электронной почте 30 мая 2018 г.



По данным Росстата, за 2019 г. средняя ежемесячная заработная плата женщин в России составила 37 872 рубля в месяц. Отношение к средней ежемесячной заработной плате мужчин 72,1 % при удельном весе женщин в общей численности работников – 53,2 %¹⁵.

В 2020 г. расходы россиян распределялись по категориям следующим образом: 76 % – продовольственные расходы, 18 % – обязательные платежи и разнообразные взносы, 6 % – прочие расходы – и в совокупности составили около 87,6 % от доходов. У среднестатистической российской женщины получается откладывать около 5 % от дохода в месяц¹⁶.

Когда мы отмахиваемся от жалоб этих женщин как от необоснованного нытья, мы прижимаем все наше поколение. Общественные, культурные и экономические тенденции так сложились, что, переходя в средний возраст, многие женщины попали в бурлящий котел тревог. Многие начали завидовать друг другу, вместо того чтобы осознать: все мы оказались в одной прохудившейся лодке. Я надеюсь, что представленные в этой книге жалобы женщин поколения икс будут восприняты не как скулеж, а как аргумент отказаться от вводящих в заблуждение дифирамбов мечте, которую мы не смогли воплотить и которая вряд ли станет реальностью для наших детей.

Кто-то возразит, что женщинам поколения икс живется куда проще, чем женщинам из других стран или других поколений. Беби-бумеры и миллениалы будут приводить случаи из своей жизни, возможно, куда более сложной.

«Нет, это *моему* поколению первому начали твердить, что можно добиться всего!» – заявила одна женщина из поколения беби-бума, когда я рассказала ей о задумке этой книги.

Сама идея «добиться всего» действительно появилась во время поколения беби-бума, но только когда пришло поколение икс, убеждение в безграничности возможностей стало господствующим. Надо отдать поколению беби-бума должное: они проторили для нас путь в условиях бесконтрольного сексизма и агрессии на мировом уровне, они пытались растить детей и при этом воплощать свои мечты. Но женщины поколения икс вошли в эту жизнь, когда призыв «добиться всего» стал не новой манящей возможностью, а обязательным социальным условием.

«Я тоже, по идее, должна добиться всего! – возмутилась женщина поколения миллениума. – Нам ничуть не проще!»

Конечно, миллениалы стали взрослыми, неся на плечах непосильные кредиты на образование, в условиях беспрецедентного социального и экономического неравенства, в ситуации вредоносной политической поляризации общества, в быстро меняющемся мире, где многие отрасли промышленности постоянно находятся в движении. Но когда миллениалы вступили в ряды рабочей силы, иллюзия бесконечных возможностей наконец подверглась мощной критике, что дало дорогу более реалистичным ожиданиям.

При всем уважении к тем, кто старше и младше нас, когда дело касается вируса «добиться всего», который всех нас заразил, поколение икс подхватило особенно опасную разновидность.

Таким образом, женщины поколения беби-бума и миллениума тоже, скорее всего, найдут в этой книге много знакомого. Я надеюсь, что более молодые миллениалы прислушаются к

предостережениям, которые содержатся в представленных здесь историях, а женщины бэби-бума не будут слишком разочарованы тем, сколь многого мы так и не смогли добиться.

Иными словами, то, что у нас больше вариантов выбора, не принесло нам больше счастья или удовлетворения. «По многим объективным параметрам жизнь женщин в Соединенных Штатах за последние тридцать пять лет улучшилась, – говорилось в анализе данных Главного социологического опроса примерно лет десять назад, когда поколение икс начало вступать в средний возраст. – Однако мы можем продемонстрировать, что показатели субъективного ощущения благополучия у женщин снизились как в абсолютных значениях, так и в сравнении с показателями у мужчин»¹⁷.

Это наблюдение часто цитируют в доказательство того, что феминизм второй волны был безрассудством. Что, если бы женщины остались домохозяйками, они были бы счастливее. Насколько это упрощенный взгляд на вещи! Правда в том, что мы так и не воплотили в полной мере того, что предлагали феминистки. Да, женщины вступили в ряды трудового населения, но при этом их роль в семье почти не изменилась, как не изменилось законодательство об оплачиваемых отпусках и вообще почти ничего, что могло бы сделать такой переход посильным. Если вы издаете новый закон, но при этом не обеспечиваете его выполнения и не выделяете на него финансов, справедливо ли в таком случае называть принятый закон ошибочным?

Еще одно крупное исследование, проведенное в 2017 г., показало, что два самых мощных стрессовых фактора для женщин – это работа и дети, а у тех, у кого есть и работа, и дети, стресс вдвое сильнее. На нас лежит такое же финансовое бремя, какое раньше несли только мужчины, и при этом на нас взысканы традиционные обязанности ухода за детьми и стариками. Чаще всего мы подвергаемся этому двойному удару как раз на пике стресса что на работе, что в деле воспитания детей, то есть от 40 до 50 лет, когда большинство наших мам и бабушек уже выпустили отпрысков из гнезда.



В декабре 2017 г. Институт Гэллапа сообщил, что восемь из десяти американцев часто или иногда сталкиваются со стрессом в повседневной жизни, притом женщины и люди в возрасте от 30 до 49 лет более склонны жаловаться на частый стресс, чем мужчины и люди других возрастов. Опрос показал, что о частом стрессе сообщило 49 % женщин и 40 % мужчин, а также 56 % опрошенных в возрасте от 50 до 64 лет (сравните, к примеру, с категорией граждан от 65 лет, из которых только 24 % жаловались на стресс)¹⁸.

Каждая четвертая американка средних лет пьет антидепрессанты¹⁹. Почти 60 % женщин, родившихся в период с 1965 по 1979 г., говорят, что чувствуют сильный стресс (на 13 % больше, чем у поколения миллениума²⁰). Три четверти женщин 1965–1979 гг. рождения «беспокоятся насчет своего финансового положения»²¹.



По данным исследовательского холдинга Romir³, в России основная возрастная группа, испытывающая постоянный стресс, – люди в возрасте от 26 до 45 лет (около 40 %). Среди пенсионеров эта цифра оставляет лишь 18 %. В 2020 г. стрессу подвергались 72 % мужчин и 84 % женщин соответственно. В 2021 г. показатели несколько снизились и в состоянии стресса пребывали 56 % женского населения и 51 % мужского²².

Российские женщины в борьбе со стрессом наиболее часто делятся переживаниями с близкими (54 %), принимают успокоительные препараты (40 %) и занимаются спортом или хобби (38 %). Российские мужчины, в свою очередь, также разговаривают с близкими (44 %) и занимаются спортом (27 %), но еще и употребляют алкоголь (25 %)²³. У нас пока не развита культура обращения к специалистам – к их помощи прибегает примерно 10 % россиян, остальные предпочитают душевные беседы с друзьями или близкими²⁴.

Долгое время я думала, что тяжело приходится только тем, кто пытается выжить в конкурентной среде корпораций. Потом я начала слышать высказывания о тех же страхах от женщин со всевозможными вариантами соотношения работы и семейной жизни. Я была поражена, когда подруга, которая всегда казалась мне совершенно невозмутимой, сказала мне, что после сорока ее совершенно поглотили забота о двух маленьких детях и больном отце, работа на полный день, подработки и проблемы в отношениях с мужем, да к тому же она постоянно тревожилась из-за нехватки денег, так что и забыла, что это такое – спокойно проспать всю ночь.

Общаясь с женщинами из разных уголков страны, я изумлялась тому, насколько похожи их рассказы о жизни.

За завтраком в небольшой закуской успешная одинокая женщина из Техаса сказала мне, что она уже должна была быть замужем и иметь детей. Она воскликнула: «Что я сделала не так?»

Замужняя мать троих детей из Орегона, пока младенец спал у нее на груди, посетовала, что у нее к этому возрасту уже должна была быть успешная карьера. «Что я сделала не так?» – спросила она.

Хотя изучение старения в последние десять лет стало набирать обороты, ученые часто обходят стороной средний возраст²⁵. А когда исследования среднего возраста все-таки проводятся, они обычно касаются только мужчин. Редкие книги о женщинах зрелых лет обычно говорят о беби-бумерах: об их разочаровании в карьере и утрате иллюзий в браке либо же о попытках сгладить признаки старения (в основном увядания шеи).

³ Крупнейший российский частный холдинг, специализирующийся на маркетинговых, медиа- и социально-экономических исследованиях. Компания располагает широкой собственной региональной сетью в России и странах ближнего зарубежья. «Ромир» является эксклюзивным представителем международных исследовательских ассоциаций Gallup International и GlobalNR в России и СНГ, география исследований охватывает более сорока государств.



Все же есть кое-какие книги о женщинах, проходящих через кризис среднего возраста. На обложке книги *A Woman's Worth* (1993) Марианны Уильямсон (*Marianne Williamson*), которая в свое время баллотировалась в президенты, помещена фотография скрючившейся, голой по пояс женщины в оттенках сепии. Я открыла эту книгу наугад и прочитала: «Большинство женщин сегодня находится на грани истерики».

Введение термина «кризис среднего возраста» обычно приписывают психоаналитику Эллиотту Жаку, который использовал его в журнальной статье 1965 г. В ней он сосредоточился на том, как работы известных творцов-мужчин (Данте, Гете, Бетховена, Диккенса) часто изменяют свое качество и содержание после 35-летия автора. «Чтобы проработать кризис среднего возраста, – пишет Эллиотт Жак, – требуется заново пройти через детскую депрессию, но со зрелым пониманием смерти»²⁶.



Интересную историю концепции кризиса среднего возраста приводит Сюзанна Шмидт (*Susanne Schmidt*). Она утверждает, что широко распространенное понимание концепции «кризиса среднего возраста» – то есть что ее открыли мужчины-социологи, а популяризовала Гейл Шихи в своем бестселлере *Passages*²⁷ – неверно. Она говорит: «Кризис среднего возраста уходит корнями в споры о роли мужчины и женщины, о работе и семейных ценностях и в то, какая ситуация сложилась в этих сферах в США в 1970-х гг.». Другими словами, люди обсуждали разные вопросы, Шихи об этом написала, потом несколько мужчин-социологов, чьи работы она рассматривала в том же материале, в каком привела свое сообщение и выразила феминистские взгляды, заявили, что она «популяризировала» их «открытия»²⁸.

В 1970-х гг. психолог Дэниел Левинсон утверждал, что 80 % мужчин, с которыми он беседовал, в среднем возрасте вступали в «беспорядочную борьбу с собой и с внешним миром»²⁹. «Каждый аспект их жизни подвергается сомнению, – писал он. – И мужчины часто чувствуют ужас от того, что им открывается». Некоторые осознают, что отказались от мечты о творчестве или пожертвовали своими ценностями ради стабильного дохода. Эта тема поднимается в бесчисленных популярных романах и фильмах, от книги «Человек в сером фланелевом костюме» (1955) до фильма «Джерри Магуайер» (1996).

Если судить по популярной культуре, у мужчин кризис среднего возраста выражается в основном в том, что они все разрушают: чаще всего браки, но, кроме того, карьеру и репута-

цию. Ну и общественные нормы преступают. В тот момент, когда мужчина начинает лысеть, у него может случиться паника, которая порой приводит к лихорадочным поискам пластинок, которые он любил слушать в студенчестве. Лечение: регулярно применять общество женщин моложе себя и приобрести средство передвижения яркого цвета.

О таких мужчинах существует множество книг и фильмов, и в некоторых главного героя играет даже не Майкл Дуглас. Фильмы Вуди Аллена, «Красота по-американски», «На обочине» – киноиндустрия дала нам мелодрамы, в которых женщины представляют собой довольно скучный фон (визгливая жена, занудная тетушка, печальная сестра) для жизнеутверждающей жажды мужчины вести жизнь, полную страсти. Жажда эта с подозрительным постоянством материализуется в виде девушки-подростка.

Я знаю, что для драматурга показать кризис среднего возраста у женщины – целая проблема. По моим наблюдениям (и по словам всех специалистов, с которыми я говорила), у женщины этот кризис проходит тише, чем у мужчины. Она может попытаться сделать что-нибудь выдающееся: найти нового мужчину, круто сменить сферу деятельности, сделать на заднем дворе убежище для своих женских занятий, – но чаще она постарается спрятать свои страдания где-то между работой и заботой о детях и родителях.

Со стороны никто не замечает, что что-то не в порядке. Женщина может в одиночку выпивать бутылку вина под бормотание телевизора, для того чтобы расслабиться, или плакать каждый день на школьной площадке перед окончанием уроков. Или лежать без сна посреди ночи, уставившись в потолок. Когда-нибудь еще снимут блокбастер о героине, которая глядит через лобовое стекло своей машины и вздыхает.

Так что я понимаю, почему некоторые считают, что «кризис» – это слишком громкое слово для описания состояния женщины, которая нормально выполняет свои функции. Со стороны кажется, что она всего лишь испытывает неудовлетворенность, хандрит или попала в полосу неудач. В этом году меня пригласили в экспертную группу вместе с известной ученой Сюзан Краусс Уитборн. Она сказала, что научных доказательств прогнозируемого срыва в зрелости не существует, а следовательно, стрессовый период называть «кризисом среднего возраста» – значит искать «оправдание плохому поведению».

«Если вас в зрелом возрасте настигла депрессия, – говорила она, – тому может быть много причин, начиная уже с этого самого возраста»³⁰. И тем не менее даже Уитборн признала, что поколение икс – достаточно мрачная компашка и женщины этого поколения «очень издерганы».

Я понимаю ее точку зрения. И можно ли говорить, что женщина переживает «кризис», если, несмотря на свое внутреннее состояние, она умудряется выдавать логично выстроенные презентации в PowerPoint и эстетично укладывать корзиночки подарков для учителей в последний день занятий?

Дженни – сестра моей подруги, мать троих детей. До недавнего времени она работала в сфере точных наук, но ее сократили в связи с урезанием федерального бюджета. Дженни сказала: «Кажется, у меня нет кризиса среднего возраста». А потом она деликатно добавила: «Хотя погодите, может, разрыв с мужем, банкротство, изъятие заложенного имущества, переезд в Лос-Анджелес из-за моей аневризмы после двадцати шести лет в Сиэтле считаются за кризис среднего возраста? Если так, то можете взять у меня интервью».

Когда я спросила у подруги Эмэ из Балтимора, ощущает ли она кризис среднего возраста, она ответила, что нет. А потом спохватилась: «Погоди, ты про заскок типа "Что я сделала со своей жизнью и кто я на самом деле?" Это я еще как ощущаю». Наверное, это подходящее описание для того, что происходит с большинством женщин, которых я опрашивала для этой книги (а их было больше двухсот), но я все же предпочитаю термин «кризис среднего возраста». Мне он нравится, так как я убеждена: это нешуточный феномен, для которого требуется серьезное название. Насколько я могу судить, женщины поколения икс много времени

тратят на то, чтобы умалить значимость своего дискомфорта и противоречивых чувств. Они часто говорят мне, что им и говорить-то на эту тему стыдно. 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».

И это в какой-то мере правда. Нам действительно повезло в столь многом. На данный момент Америка, если посмотреть на ситуацию глобально, дает нам куда больше возможностей, чем нашим матерям и бабушкам. Хотя многие женщины пытаются протянуть на минимальную зарплату (и их кризис нельзя целиком отнести на счет среднего возраста), но в целом разница между зарплатами мужчин и женщин сокращается. Мужчины начали больше помогать по дому. Заметно более сильное противодействие сексизму. Можете вставить здесь свою «причину, почему у нас нет права чувствовать себя паршиво». К жалобам образованных женщин средней и высшей страт среднего класса легко относиться с пренебрежением – списать все на временные неудачи, на гормональный дисбаланс, от которого можно избавиться, или на надуманные #ПроблемыСтранПервогоМира (которые якобы с жиру бесятся).

Ну ладно. Давайте тогда согласимся с тем, что у женщины поколения икс нет поводов ощущать уныние и отчаяние.

Но почему тогда мы их ощущаем?



О женщинах, утверждающих, что они не имеют права жаловаться, можно написать диссертацию. В фильме 1975 г. «Романтичная англичанка» муж (которого играет Майкл Кейн), лежа в постели, спрашивает жену (которую играет Гленда Джексон):

– Ты недовольна?

Она отвечает:

– Я была бы недовольна, но я чувствую, что у меня нет на это права.

Ее муж использует эту фразу в сценарии, который он пишет.

Когда я начала работу над этим проектом, я совершенно точно знала, что мне паршиво, но не могла точно определить почему. Я просто знала, что июнь у меня выдался дрянной, ужасный, кошмарный и катастрофичный. *Включается хит группы *Bananarama* – песня *Cruel Summer* (1984)⁴.

Я то и дело повторяла, что мне так повезло в жизни и у меня нет права жаловаться.

Я 17 лет прожила с мужем. Нашего одиннадцатилетнего сына приняли в средние классы отличной государственной школы. Мой 23-летний пасынок выбирал, куда поступить в аспирантуру, чтобы учиться на физиотерапевта.

В плане работы все шло лучше некуда. Я только опубликовала новую книгу, и она получила рекордное освещение в СМИ – в шоу «Сегодня»! В «Вашингтон Пост»! В самом журнале *Star* ее отметили в категории «Горячих книг»!

Я знала, что со стороны и в соцсетях моя жизнь кажется завидной.

⁴ В 1998 г. на эту песню также сделала кавер группа *Ace of Base*. После того как я в 14 лет порвала со своим парнем, он то и дело подкладывал в мой шкафчик тексты песен с нотами, в том числе групп *Ace of Base* и *Wilson Phillips*. Это не помогло вновь разжечь во мне страсть к нему.

Но почему я чувствовала себя такой несчастной? В то лето я каждое утро просыпалась в четыре часа утра, мучимая неуверенностью в себе и тревогами. Я лежала и думала обо всем, чем мне на самом деле нужно заниматься, и о том, чего ни в коем случае нельзя было делать.

Так я размышляла до тех пор, пока не заканчивала анализировать весь свой список сожалений либо пока не приходила пора вставать.

Перед тем как открыть глаза, я видела перед собой цифру: 20 000 долларов. Такова была сумма задолженности по нашей кредитной карте. Днем надо мной будто постоянно плыла туча беспокойства. В ту весну, в полной уверенности, что нас ждут денежные поступления, мы всей семьей поехали в отпуск в Большой Каньон и кое-что отремонтировали в доме. Три нештатные подработки, которые должны были нас обеспечить до осени и покрыть долг по кредитке, сорвались. Один начальник со мной попрощался после того, как я сдала то, что считала завершенным проектом. Второй нашел мне замену. Третий куда-то исчез. И вот пришло лето, самое неудачное время для поиска работы. У нас был запас наличных только на месяц, и он быстро таял.

После почти десяти лет фриланса я стала пытаться устроиться на полный рабочий день. Перед тем, как я покинула ряды офисных работников по сокращению в 2009 г., мой годовой доход выражался в шестизначной сумме, плюс полный соцпакет. Теперь я искала любую должность, которая обеспечит мне стабильный доход и – предел мечтаний – страховку. Медицинская страховка для моей семьи стоит нам 1186 долларов в месяц. У нас самый дешевый, «бронзовый» план, с вычитаемой (безусловной) франшизой в несколько тысяч долларов в год^{5*} (и опять же, мне повезло, потому что треть американцев среднего возраста обходятся без необходимых медицинских услуг, потому что не могут себе позволить такие траты)³¹.

Я всегда говорила себе, что найти работу на полный день будет моим запасным планом.

«Ну так и быть! – говорила я корпоративному миру в своем воображении. – Вернусь к вам».

Только вот в тот момент, когда я собралась вернуться, никто не горел желанием меня принять.

Пока я лихорадочно искала работу и подавала заявки на стипендии и гранты, ощущение было такое, будто я оказалась в детской книжке «Ты моя мама?». Я рассылала десятки резюме, а пригласили меня всего на два собеседования. На одном предлагалась должность преподавателя: за шесть недель работы обещали заплатить 600 долларов. Я согласилась, хотя, если учитывать время, которое я тратила на подготовку к занятию и проверку заданий, в час выходило даже меньше, чем я получала в студенчестве, работая офис-менеджером.

На другом собеседовании искали сотрудника на полный день за куда более скромную зарплату, чем я получала 15 лет назад. Это было бы для меня большим понижением в должности, да и компания казалась не особенно стабильной. Ну и пусть, правда? Я знала, что отрасль переживает сложный период, а работа есть работа. Собеседование прошло хорошо. По пути домой я боролась со своими мечтами и надеждами. Я решила, что наступлю на горло собственному желанию и устроюсь туда, несмотря на то что у меня для этой должности слишком высокая квалификация и что компания выглядела ненадежной.

Но мне даже не перезвонили.

Я решила расширить область поиска, рассмотреть все варианты.

Варианты. В среднем возрасте они все равно у нас есть, но порой кажутся весьма абстрактными. Да, я могла бы пойти в аспирантуру, защитить кандидатскую, но где взять

⁵ Медицинский страховой план с вычитаемой (безусловной) франшизой – такой план, при котором страховая компания обязуется покрыть убытки по оказанию медицинских услуг, превышающие оговоренную сумму. То есть если вычитаемая франшиза составляет 100 долларов, а сумма на лечение – 300 долларов, то застрахованное лицо выплачивает 100 долларов, а компания покрывает разницу – то есть 200 долларов. – *Прим. пер.*

деньги на образование? Я могла бы сменить профессию (психотерапевт? водитель заливочной машины на ледовом катке?), но на этом этапе жизни готова ли я начать с нуля наравне с двадцатилетками? А если бы я отправилась в путешествие, как в книге «Есть, молиться, любить», кто будет забирать сына из школы?

«Каждое принятое в жизни решение направляет тебя по пути, который может оказаться неверным, – пишет британская певица и гитаристка Вив Альбертин в своих мемуарах о среднем возрасте. – Пара неосторожных решений – вот и все, что нужно, чтобы впустую потратить много лет. Но при этом нельзя постоянно ходить на цыпочках и осторожничать, иначе тебе не светят приключения. Трудно найти точный баланс»³².

«Трудно» – это не то слово. Как понять, когда пришла пора отказаться от мечты? Как понять: ты, как во всех этих историях успеха, тот упорный человек, который не сдастся, хотя все вокруг твердят, что ты только обманываешь себя, – или, может, ты простофиля и пора уже отбросить иллюзии, стать реалисткой и наконец повзрослеть?

Моя семья радовалась лету, а я угрюмо размышляла. Я была уверена, что моей карьере конец, мне было невыносимо стыдно из-за огромных долгов, я постоянно мучилась, не зная, что мне делать. Мысли у меня были мрачнее некуда:

*«Не надо было переходить на фриланс.
И почему мы ничего не отложили на черный день?
И почему мой муж не биржевой спекулянт?
Какие мы идиоты, что поехали в этот отпуск!»*

Каждое утро я смотрела в зеркало и видела очень усталую женщину средних лет – уже немолодую, уже неэнергичную. Мне был сорок один год, но в моих собственных глазах я выглядела не на два года старше тридцати девяти, а на целый век. Вокруг глаз у меня образовались глубокие морщины. Лицо стало землистого цвета. Кожа на руках выше локтя обвисла. Я часто читала, что «В среднем возрасте вы, вероятно, наберете вес в области живота», и теперь я поняла, что в этом журналы не врал. Я потолстела, и мне это не нравилось.

Отчасти из-за женского самолюбия, а отчасти из-за замешательства: «Разве это мое тело?»

Да, и моя первая в жизни маммограмма показала наличие «аномалии». Два УЗИ, биопсия, больше 1000 долларов дополнительной платы специалистам, несколько недель панического ожидания. В итоге оказалось, что боялась я напрасно. Но ощущение было похоже на первое дребезжание в механизмах автомобиля, который пора обменять на новый с доплатой.

А месячные! Иногда между ними проходило два месяца, а иногда всего две недели. Иногда они были слабые. Иногда такие интенсивные, что у меня протекал тампон, прокладка и даже джинсы. Спазмы при этом были просто апокалиптические. Я заметила за собой перепады настроения, которые казались неадекватны уровню проблем с деньгами и стресса на работе. Я с грохотом задвигала ящики, настолько раздраженная, что не могла даже смотреть на мужа. Раз или два в месяц я рыдала так безутешно, будто у меня кто-то умер.

Я ходила к гинекологу, и она сказала, что физических отклонений у меня нет. Она прописала мне «Серенол», шведский препарат на основе цветочной пыльцы, который надо было заказывать через интернет – 40 долларов в месяц тратить на свое настроение. От боли в грудях она посоветовала по вечерам втирать масло примулы, а еще призывала пить мультивитамины с кальцием и витамином D. Сказала, что, если все это не поможет, попробуем антидепрессанты, но этого я не хотела. Лет десять назад я их принимала и в результате утратила либидо, набрала десять килограммов и потеряла всякую охоту к литераторству.

Прописанные мне добавки по ощущениям не помогали, хотя я принимала их каждый день и пыталась убедить себя в их эффективности. Тем временем я пыталась следовать всем

разумным почерпнутым из книг и из интернета советам для тех, кто хочет бюджетно поднять настроение. Я устраивала себе долгие прогулки на природе, поднималась пешком по ступеням, а не на лифте, пила много воды, сократила объем потребляемых спиртных и содержащих кофеин напитков, ела овощи, мазалась кремом от загара, готовила обеды сама и брала их с собой, делала упражнение «планка».

Каждый день я вставала, принимала душ, помогала сыну собраться в школу, ездила к зубному, покупала продукты, слушала рассказы мужа о том, как прошел его день, помогала дочери соседки готовиться к поступлению в старшие классы, выщипывала брови. Я читала книги о том, что в среднем возрасте открывается множество возможностей, надо только их разглядеть. Я смотрела записи лекций с конференций TED об уникальных идеях в сфере технологий, развлечений и дизайна и слушала шоу с советами специалистов.

«Так, значит, ты теперь у нас влюбилась в подкасты?» – обеспокоенно спросил однажды мой муж.

Выполнив все рекомендации, я почувствовала себя, ну, может быть, чуточку лучше. Но страх остаться без денег, ощущение, что моей карьере пришел конец, и предельная усталость никуда не делись.

Были в моей жизни проблески радости, особенно когда в гости приезжали подруги. Однажды подруга написала:

«Мне срочно нужно СМЫТЬСЯ из дома».

«Пива хочешь?» – предложила я.

«ДА!» – с жаром согласилась она.

Через несколько минут подруга приехала ко мне и рассказала о том, как только что поссорилась с мужем, о том, какой это стресс – быть основным кормильцем в семье, о том, как ее личные желания и амбиции часто уходят на второй план, потому что она должна думать о потребностях своей семьи. Она рассказала, что все сотрудники моложе ее и что она долгие годы была довольна своей внешностью, но теперь стала гуглить «неинвазивные процедуры омоложения».

«Я себе ботокс в лицо не колола... пока что, – поделилась подруга, – но я все еще колеблюсь, какой подход лучше: ”я не крашусь, мне плевать” или ”много макияжа, пытаюсь молодиться”».

Она подумала, что косметические процедуры могут со временем окупиться, потому что помогут ей удержаться на своей должности, которую готовы у нее отобрать миллениалы. Ну и вывод был таков: подруга заключила, что не может себе позволить процедуры омоложения.

Тогда я не знала, что в то лето на женщин поколения икс действовали исторические силы.

Мы родились в период экономического спада и выросли во время пика преступности, насилия и разводов. Нас воспитывали в эпоху, когда не считалось, что каждый ребенок особенный, а значит, мы не только не получали утешительные призы на соревнованиях, но и были меньше защищены от неприглядных сторон жизни, чем нынешние дети.

Мы начали искать работу в кризис 1990-х гг., за которым последовало восстановление экономики при нехватке рабочих мест³³. Если вы относитесь к более молодым представительницам поколения икс, то вы, вероятно, вступили в ряды занятого населения около 1999 г., в период пика фондового рынка, но вы тут же попали в кризис 2001 г. Да, экономика начала восстанавливаться, и к концу 2000-х гг. вы, возможно, соблазнились выгодными условиями ипотеки, а потом, в 2008 г., небо рухнуло на вас. И теперь, в среднем возрасте, поколение икс больше любого другого поколения обременено долгами³⁴: у нас на 82 % больше долгов, чем у беби-бумеров (колоссальная разница!), и примерно на 37 000 долларов больше, чем в среднем приходится на американского потребителя³⁵.



Согласно исследованию фирмы *Experian*, средний долг у миллениалов составляет 52 120 долларов (включая ипотеку, кредитные карты, кредит на образование и машину), у беби-бумеров и молчаливого поколения – 87 438 долларов, у поколения икс – 125 000 долларов³⁶.

Кроме того, в сравнении с другими поколениями мы меньше скопили – притом у женщин сбережений меньше, чем у мужчин. В то же время стоимость жизни у нас намного выше, чем была в этом возрасте у поколения беби-бума, и в особенности выросли цены на основные жизненные блага, такие как жилье³⁷.

Поколение икс отмечает конец американской мечты о бесконечно улучшающемся качестве жизни. В данный момент мы беднее, а стабильность работы снижается. Раньше каждое новое поколение надеялось на то, что будет жить лучше, чем предыдущее. Новые исследования доказывают, что люди поколения икс не будут жить лучше своих родителей.



Кредитными продуктами сегодня пользуется каждый третий россиянин (33 %), чаще всего работающие (41 %), реже всего – неработающие пенсионеры (17 %). У россиян моложе 55 лет кредитная активность во многом определяется семейным статусом, чаще всех берут кредиты семьи с двумя несовершеннолетними детьми. Также займы имеют около 51 % матерей-одиночек с двумя детьми и 45 % матерей-одиночек с одним ребенком.

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.