

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ОТКРОВЕННО**



НЕЛЛ ФРИЗЗЕЛЛ

# ГОДЫ ПАНИКИ

КАК ПРИНЯТЬ ВЕРНОЕ  
РЕШЕНИЕ, КОГДА ВСЕ  
ГОВОРЯТ «ПОРА РОЖАТЬ»

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.5  
Ф88

Nell Frizzell

THE PANIC YEARS

Copyright © 2020 by Nell Frizzell.

First published in Great Britain in 2020 by Bantam Press  
an imprint of Transworld Publishers

This edition published by arrangement with United  
Agents LLP and The Van Lear Agency LLC.

**Фрицелл, Нелл.**

Ф88 Годы паники. Как принять верное решение, когда все говорят «пора рожать» / Нелл Фрицелл ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-164849-7

Известная журналистка Нелл Фрицелл исследует, что происходит, когда женщина начинает спрашивать себя: а не пора ли ей завести ребенка? Есть общепринятые названия для многих периодов жизни: например, подростковый возраст, кризис среднего возраста, но есть период, с которым сталкиваются многие женщины в возрасте от 30 до 40 лет и который пока не имеет названия. Нелл Фрицелл называет его «годами паники». В это время желания создать семью и строить карьеру начинают конкурировать друг с другом. Нелл сама попала в эту ситуацию, и ей пришлось честно ответить себе, нужен ли ей ребенок, или это желание вызвано давлением близких. А сделав выбор, убедить партнера, что пора стать родителями. Эта книга поможет читательницам тоже задать себе эти вопросы и принять осознанное решение.

УДК 159.92  
ББК 88.5

© Мельник Э., перевод на русский язык,  
2023

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-164849-7

Лиз — матери, родившей меня.  
И Нику, сделавшему меня матерью.



## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
1 Внезапно одиночка	23
2 Под открытым небом	39
3 Подруга в беде	61
4 Стекланный младенец	79
5 Три десятка	99
6 Родительская ловушка	115
7 Дин-дон	131
8 Встреча с Тем Самым Мужчиной	145
9 Берлинская стена	165
10 Дареный конь	187
11 Новогодняя не-решительность	203
12 Старый мореход	217
13 Пружина раскручивается	227
14 Сложный период	249
15 Камышницы	269
16 Рождение любви	289
17 Полуночная ярость	315
18 Неспешная любовь	333
19 Пролитое молоко	349
20 Ошибочная идентификация	363
Примечания	373





## ВСТУПЛЕНИЕ

Утром того дня, когда мне исполнилось 28 лет, я проснулась одна на односпальной кровати в гостевой комнате маминого дома и вспомнила, что мой бойфренд, бывший им шесть лет, больше не мой бойфренд. Пока я пыталась отдышаться, придавленная к матрацу тяжестью на сердце, до меня дошло: впервые за долгое время я одна — чувство непривычное, неопределенное и беспредельное.

Утром того дня, когда мне исполнилось 30, я проснулась в постели с лучшей подругой. У нее на тот момент был шестой месяц беременности, помолвка и ипотечный кредит. Я же одинока, бездетна и ждала скорого увольнения по сокращению. При взгляде поверх ее головы в окно на ярчайшее декабрьское солнце, пронзительное, точно пожарная сирена, мне показалось, будто я стою на железнодорожной платформе, глядя, как поезд уносит подругу прочь.

Утром того дня, когда мне исполнилось 33, я проснулась в постели рядом с мужчиной, которого люблю, и двухнедельным ребенком, так тихонечко дышавшим подле меня, что примерно в 578-й раз за недолгую жизнь сына пришлось протянуть руку и коснуться его лица, чтобы удостовериться, живой ли. Мой живот был как

влажная глина. Глаза опухли от бесконечных рыданий. Мне еще ни разу не удалось проспять больше трех часов подряд с тех пор, как закончились последние недели беременности. Я носила гигиенические прокладки размером с надувной матрац и пахла кислым молоком. Пока розоватый рассвет обцеловывал верхушки деревьев вдоль реки Ли, я натянула серый мужской спортивный костюм размера *XL* и носки бойфренда, выскользнула из жаркой квартиры с одной спальней, пересекла пешеходный мостик, ведущий на болота Уолтемстоу\*, повернулась лицом к солнцу и завывала.



Все фундаментальные перемены в моей жизни произошли за меньший срок, чем потребовался сестре для сдачи экзамена на водительские права. Я отказалась от тихой гавани стабильных отношений, осознала конечную природу своей фертильности, временами позволяла себе безрассудное распутство и в итоге обрела совершенно новую идентичность. В моем случае эти перемены привели к тому, что у меня появился ребенок. Однако многие поистине гигантские события — будь то разрыв длительных отношений, переезд в другую страну, смена профессии, замужество или нервный срыв — обычно случаются с нами в этот безымянный период между «двадцатью с чем-то» и сорокалетием, часто захватывая и «роковые сороковые», причем многие необратимы. Стать (или не стать) родителем — единственное решение, у которого есть биологический дедлайн и которое невозможно от-

---

\* Природный заповедник на территории Внешнего Лондона.

менить. Поэтому именно оно наводит резкость, берет в фокус остальные. Устроиться на новую работу, переехать в другой дом, завести новых друзей, найти новых партнеров — все это можно сделать не раз. Но стоит однажды стать родителем — и ты уже родитель до конца дней.

И все же у данного периода нет собственного названия — в отличие от детства, отрочества, менопаузы или кризиса среднего возраста.

---

Мы до сих пор не нашли общеупотребительного термина для сумбурного вихря из времени, гормонов, давления социальных норм и жажды материнства, который с разгона врежется в женщину под конец третьего и в начале четвертого десятилетия ее жизни.

---

Ни тебе медицинского термина, ни сложносочиненного немецкого слова, заимствования из латыни, арабского или французского. Астрология может ссылаться на цикл возвращения Сатурна, хотя эта туманная фраза мало что говорит о терпении и тяготах, о крови и рыданиях, о путешествии и трансформации, свидетелем которых я была как в самой себе, так и в окружении.

Когда ты в самой гуще процесса, ощущение, будто протискиваешься сквозь сеть невероятно трудных решений — работа, деньги, места, профессии, контрацепция

и обязательства. Каждое тянет за собой, как за ниточку, остальные, и ни одно невозможно распутать или обойти, не размотав весь клубок. В ретроспективе становится ясно: многое, если не все, делает столь обостренно актуальными пульсирующее, неизбежное, неотвратимое понимание, что твоя фертильность не беспредельна, запас яйцеклеток подходит к концу и однажды наступит день, когда тело откажет в возможности иметь детей.



Этими годами правит старый как мир вопрос: следует ли мне родить ребенка, а если да, то когда, как, зачем и с кем? Данная тема прокрадывается во все области жизни. «Тук-перестук» путей под ногами. Партия баса под всеми остальными голосами. На важно, хочешь ты быть матерью или нет, не важно, под тридцать тебе, за тридцать или даже за сорок, неторопливый марш неоплодотворенной возможности привносит в твою жизнь — жизнь женщины «под тридцать», «за тридцать» и даже «за сорок» — настолько острое ощущение уходящего времени, что никакой другой жизненный период и рядом не стоит. Приходится решать, чего ты хочешь, прямо сейчас, прежде чем тело отберет возможность выбора.

Факт, что в любом европейском языке найдется хотя бы пара-тройка терминов для обозначения отрочества, а для второго трансформационного периода в жизни женщины нет ни одного, говорит о двух вещах. Во-первых, нам не хватает слов. Во-вторых, мы никогда не воспринимали данное время по-настоящему серьезно. Слишком часто путешествие из юности через фертильность к новой эмоциональной зрелости сводят к «инстинкту насед-

ки», нервозности или «просто» тиканью биологических часов. На самом деле это сложная фокальная точка всевозможных типов давления, противоречий и страхов — от фертильности и финансов до любви, работы и самооценности, — с которыми сталкивается сегодня женщина.

Когда я в свои 28 разом потеряла мужчину, дом и направление в жизни, никто не рассказал, что это — начало нового. Никто не мог объяснить, что из такого множества утрат родится совершенно новая идентичность; большинство людей вокруг меня тоже находятся в движении, не важно, в отношениях или нет. Все мы мучились одним и тем же вопросом и ощущали, что необходимость принятия больших решений подрезает крылья; а уж решение относительно родительства и вовсе необратимо. Стоя перед гигантским табло вылетов в аэропорту собственного будущего, я и подумать не могла, что одновременно со мной это делают миллионы женщин, выбирающих путь через то же материнское «быть или не быть».

Именно потому что этот период не имеет отдельного названия, мы оказываемся не подготовлены к его наступлению должным образом и не разрабатываем необходимые инструменты для ориентации в нем. И если женщин подводят к мысли, что за все, происходящее в это время, почему-то ответственны только мы, наш удел — терпеть, преодолевать и решать все вопросы в одиночку, возникает проблема. Добровольно «корректируя» женский организм контрацепцией и позволяя мужчинам вести жизнь вечных подростков — где они порхают с одной работы на другую, заводят кратковременные связи, увлекаются инфантильными хобби — мы переложили груз решения (пытаться или не пытаться завести ребенка) почти исключительно на плечи женщин. Мы защищаем мужчин

от реальности фертильности, семьи и женского желания, поскольку нас приучили считать эти темы неинтересными или непривлекательными. Все свои «двадцатые» и «тридцатые» я отчаянно старалась казаться легкомысленной и беззаботной, ибо уверилась: любого намека на истинные, сложные желания (я, в частности, хотела любви, обязательств, независимости, успешной карьеры и в конечном счете ребенка) достаточно, чтобы остаться одиночкой навсегда. Я затыкала себе рот, думая, что это делает меня привлекательнее. Я убирала слабости, желания и наличие матки с глаз долой.

Конечно же, я обсуждала эти темы с подругами, но не всегда позволяла себе абсолютную честность. В результате и они не раскрывались передо мной по-настоящему. Делая хорошую мину при плохой игре и притворяясь, будто у нас все под контролем, мы все как одна упустили из виду факт, что плывем в одной лодке. Отсутствие общей терминологии и устоявшихся определений, нужных для обмена опытом, делало нас разобщенными, неуверенными, полными тревоги и стыда. Так вот, больше это не повторится! Я здесь, чтобы похрустеть шеей, расстегнуть лифчик и дать этому периоду название.

Вариантов, официальных и неофициальных, приходило на ум множество. Вначале шуточные: «materеть или не матереть», рулетка «Яйцеклетка», проблема фертоэнергетики, овулопаника. Есть «деревенские»: веяние (как при отделении зерна от мякины); лакуна (промежуток или пространство между тканями и органами); Рубикон (река, которую, кажется, невозможно перейти); сумерки (волшебное время между светом дня и темнотой). Есть латинские: *reortempus* — время решения, *procogavidum* — отягощенность сомнениями, *quasitinciens* — быть бере-

менной вопросами. Есть и немецкие: *Schwangerfast* — быть почти беременной, *Wechselperiode* — трансферное окно, *Trockenlegen* — перепеленывать и пересыхать. Все они годные, каждый — лучше, чем ничего. И ни один не вызывает ассоциации с душащей, ползучей, непонятной природой этого зверя. В итоге, как при классификации какого-нибудь вновь открытого цветка или злостной сорной травы, я называю его «поток» — физической и эмоциональной трансформацией, которая произрастает на почве «годов паники». В ландшафте «поток» означает течение воды; в наших телах это выброс крови; в физике это состояние постоянных перемен.

«Поток» — это конкретный процесс, провоцируемый биологией, обществом и политикой, который гонит столь многих из нас по «годам паники», как... ну, как одержимых!

---

«Поток» — это промежуток между отрочеством и серединой жизни, в котором женщины утрачивают искусственно выстроенный контроль над жизнью, сталкиваются лицом к лицу с проблемой фертильности и создают новую идентичность.

---

У вас в руках анатомия моих собственных «годов паники». Это не учебное пособие из серии «как найти настоящего мужчину», «как устроиться на идеальное рабочее место», «как научиться любить себя», «как забеременеть»