

# Менопауза как психологический кризис: почему становится тяжело и как помогает психолог

---

Наступление менопаузы — это период кризиса в жизни женщины, потому как она навсегда теряет фертильность, т.е. способность зачать и выносить ребёнка. Это трансформация физиологии женского организма, которая влечёт за собой необходимость в трансформации психики.

Менопауза — это кризис и сложный период.

- Во-первых, потому что является биологической перестройкой тела, которая напрямую влияет на самочувствие и настроение.
  - А во-вторых, потому что вхождение в климакс неизбежно поднимает сразу *несколько трудных экзистенциальных вопросов*:
1. Горевание по утрате репродуктивной функции. Даже если мы не хотим [или больше не хотим] иметь детей, сама возможность для нас навсегда уходит. Это серьёзная потеря.
  2. Вслед за этим гореванием в психике актуализируются темы других упущенных возможностей, не реализованных надежд, не сбывшихся планов и мечтаний.
  3. Из-за гормональных трансформаций у женщины меняется фигура, структура кожи и волос. Эти грустные изменения заметны не только нам, но и окружающим. И мы знаем, что они заметны.
  4. Обнажается тема увядания, утраты красоты, снижения физической активности, дают о себе знать проблемы со здоровьем. А существующая в обществе ориентация на внешний лоск, успех, молодость, безупречность — только усиливает страдания.
  5. Также, как и при кризисе среднего возраста, в начале климакса могут актуализироваться вопросы смысла жизни. И тогда женщине предстоит искать новые цели, ценности, новые источники радости и интереса, потому что старые перестают работать.
  6. И ещё в этот период становится близок страх смерти. Это экзистенциальный страх, связанный к неизбежной конечностью жизни.

Также на этот же период нередко выпадают другие кризисы: синдром опустевшего гнезда, например, кризис в семейной жизни или на работе. Наслоившись, кризисы усиливают друг друга.

## Что делать, как помогать себе при приближении климакса?

**I.** Менопауза — это период утрат и период столкновения с ограничениями.

✓ *Поэтому прежде всего предстоит горевать. Горевать — означает проживать всю гамму чувств: печаль, злость, тоску, опустошение, бессилие.*

Если мы запрещаем себе проживать горе: плакать, страдать, грустить, — то велик шанс постепенно погрузиться в депрессию.

Нам часто кажется, что если мы дадим волю чувствам, то как раз и увязнем в депрессии. Поэтому многие из нас всеми силами стараются отгородиться от чувств, не встречаться с ними, отвлечься, переключиться на позитив. Это ошибка. На самом деле, депрессия — это остановленная внутренняя жизнь, само слово «депрессия» переводится как «подавить». А останавливается жизнь тогда, когда вытеснены (подавлены) переживания, и горе — в первую очередь.

И ещё там, в менопаузе и начале климакса, бывает страшно. Поэтому хорошо горевать с кем-то, кто может быть с вами рядом и разделять эту боль, грусть, разочарование, а может быть даже отчаяние и ужас. Это, конечно, запрос на терапию и работу с психологом.

**II.** Когда горе постепенно отступит, мы сможем принять свои ограничения без надрыва и метаний, без тревоги и щемящей пустоты.

✓ *И тогда предстоит искать новые ориентиры и новые внутренние и внешние опоры для того, чтобы продолжать жить с желанием, энергией и любопытством.*

Предстоит заново открывать для себя жизнь, заново учиться получать удовольствие и находить смысл. И как ни странно, этот новый этап жизни может стать даже более глубоким, целостным, осмысленным и счастливым, чем навсегда ушедшая молодость.

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт