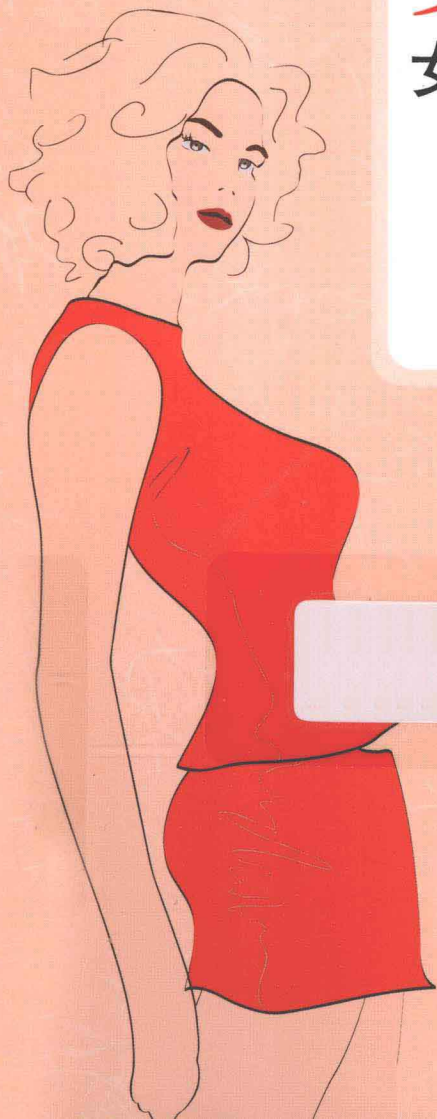


更年期： 女人的第二次生命

(法) 克里斯蒂娜·克隆日 著
李囡 译

到了更年期，女人
该想想后面的人生怎样过更精彩



中国出版集团

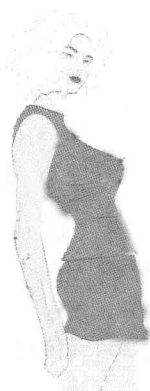


现代出版社

更年期：

女人的第二次生命

(法) 克里斯蒂娜·克隆日 著
李囡 译



 中国出版集团
 现代出版社

版权登记号: 01-2013-1361

图书在版编目(CIP)数据

更年期: 女人的第二次生命 / (法) 克隆日著; 李囡译. —北京: 现代出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5143-1713-8

I. ①更… II. ①克… III. ①绝经期综合征—防治 IV. ①R711.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第204938号

La deuxième vie des femmes by Christiane Collange

© Editions Robert Laffont, Paris 2005

This translation is published by arrangement through Rightol Media in Chengdu.

(copyright@rightol.com)

作 者 [法] 克里斯蒂娜·克隆日
译 者 李 囡
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 645mm × 925mm 1/16
印 张 14.5
版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1713-8
定 价 27.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目录



如果…… / / 001

引 言

青年期与成年期 / / 006

人生命的大变革 / / 010

高龄产生的恐惧 / / 013

今天为什么要做这样的调查? / / 018

为什么调查对象是女性? / / 020

女人们愿意讲述自己的事，男人们则不愿意 / / 022

什么样的女人愿意接受我采访? / / 024

公民的身份状况什么也说明不了 / / 028

第一部分

中年期的五个变化



四代之家

大变动的起因 // 034

“脐带”是难以断裂的 // 038

婆媳不和睦 // 040

人生的偏航与变动 // 041

团结互相的现象增多 // 043

极度费力，极度劳神……极度狂躁 // 045

55岁至75岁的女人都是“有用的”？ // 047

照顾年迈的父母很让人头疼 // 050

同住的烦恼 // 051

是要哪一位母亲留下来住？ // 055



与流逝的时间作战

我代表的是“更年期女性” // 059

提前为更年期准备 // 061

保持头脑清楚，勇于承担责任 // 063

现实又谦和的态度 // 066

决定不要过早老去 // 068

您感觉自己身体状况如何？ // 070

“要挽回流逝的时间，为时已晚……” // 073

她们年轻了至少 10 岁 // 075

03

独身或同居

对男人无穷无尽的指责 // 079

换丈夫是行不通的 // 081

送一束花还是分居 // 083

一生至爱 // 087

男性爱情法则 // 091

12 点魔鬼的故事 // 092

老年人离婚实属罕见 // 093

独身的困扰 // 096

更想要养老金而不是结婚戒指 // 100

04

退休吗？是的/不。那么接下来……

忘记年龄是不可能的 // 107

超级妈妈累及他人 // 109

活的时间越久，工作时间越短 // 110

美国的工作价值 // 113

“浑浑噩噩”中犯下的错误 // 116

狼狈不堪的工作期 // 118

随夫四处调动实属不易 // 121

女人中少有狂妄之徒 // 123



生活的重新洗牌

常任“财政部部长” // 130

女性退休金比男性低了 42% // 132

新型的快乐寡妇 // 134

这座如此昂贵的房子 // 136

很难爱上那些太大的房子 // 138

充满回忆的地方所具有的力量 // 139

当这个人希望，那个人却不希望时 // 141

生者的礼物万岁 // 144

自治改变一切 // 147

第二部分

成熟的三件战利品



做自己的自由

努力和舒适 // 152

第二种“自由” // 155

自我主义的权利 // 159

自由妻子的典范 // 161

“我，是我，是我自己……” // 164

遵守犹太教义的老妇人 // 165

学会相对化地看待处理问题 // 167

女性特有的勇气 // 170

07

闲暇时光

为什么男性会抑郁? // 174

更沉着的女性们 // 177

当一段生活即将结束的时候,新的生活即将来临 // 179

大器晚成 // 181

去威尼斯找回重生 // 183

合理的预算,美妙的旅行 // 184

独自旅行的不便 // 186

整洁而有序的生活 // 187

重新被唤起的家庭观念 // 188

创造丰富多彩的生活 // 189

耗时的厨房生活 // 190

08

寻找新的契机

为不束缚于传统习惯万岁! // 195

生活中不缺少互相帮助的机会 // 196

重新组建自己的感情生活 // 201

减少在家庭生活的感情投入 // 203

处理与孙子关系的时候要能够放得下 / / 205

兄弟姐妹之间的联系 / / 207

和夫妇们之间的珍贵友谊 / / 208

让友谊茁壮成长 / / 209

姐妹们的关系群体 / / 211

总 结

抓紧时间享受第二次生命

肯定你们所具有的三个品质 / / 219

同时会有两点不足 / / 221

如果……



如果您和您已成年的孩子相处融洽，就算他们不和您住在一起了，他们也会经常回来看望您；

如果他们有时会给您打电话是想知道您的消息，而不是要您帮忙；

如果您想与儿孙尽享天伦之乐，但这样的日子并不像您所期盼的那样长久；

如果您的伴侣或丈夫天生好脾气，而且他会满心欢喜地等着退休；

如果您从不觉得背疼，膝盖疼，而且体重也从不下降；

如果您晨起时看到镜子里年老的自己，一点儿也不觉得忐忑不安，反而可以欣然接受自己的表情纹；

如果您的睡眠质量高，行动无障碍，而且您与健康又体贴的伴侣尽欢时，会满心欢愉；

如果您会因为小小的苦闷（并不是真正的抑郁症）而痛苦；

如果您在从事一项有趣或有益的活动，而且这项活动是趣味和益处兼得的；

如果您和您配偶的退休金可以保证你们舒适地生活；

如果您认为每天都会有一个开心的机会；

如果您对以上每一种假设都是肯定的回答，那么真是太棒了！

这就意味着：要么您人生的第二个阶段还没有真正开始，要么您已经成功地适应了第二人生期。

与此相反，**如果**其中的五个提议对您来说更像是幻觉，并且和您的日常生活无任何关系，那么就说明您正处在“成年”危机中。

我希望，在未来的三四十年里，本书可以帮助您去经历人生的第二阶段，去经历那个阶段的际遇起伏。毕竟，我们是新新女性，我们人数是那么多的，我们生活的状态是那么的好的，我们要为我们以后的人生做更长远的打算。

引言

“有人对我说：为了您下一本书，您找了一些 50~75 岁的女人作为调查对象，她们愿意和您聊个一小时。我说是，而且让我高兴的是，这些女人们都想知道我的书是关于哪个方面的。”

——“书名是《女人的第二次生命》。”

当我打算再对这个话题作一下解释的时候，发现压根儿没有这个必要。我的调查对象中十个中就有九个对这个主题有着自己独到的见解。仿佛是有感而发的……

“我的第二生命？我应该好好地想想这个问题了。在一年里，我的三个女儿都离开家了，大女儿和她的男朋友一起去了瓜德罗普开了间体能恢复运动室。二女儿结婚了，我们

很少能见面。小女儿在离这里五百公里远的地方找了份工作。当巢变得空荡荡的时候，鸟妈妈就应该再飞起来。我试图干其他的事情好让自己开心起来，而不会因为家变样了而郁闷于怀。但是要再找到活儿干并不是件容易的事情。”

“真是太巧了。我人生第二个阶段从五年前就开始了，那时我丈夫去世了。我知道自己必须忙起来，而不能把自己关在家里独自伤悲。那个时候，我已经 50 岁了，有好多年都没有工作过了。幸好，市长是我的朋友，他帮我找到了一份兼职，7 月的时候让我帮他去组织一年一度的小型爵士音乐节。这一份工作拯救了我人生。否则的话，我早早就得了抑郁症了。”

“自从我们搬家以来，我才真正地改变了生活。我们以前住在巴黎区，但在那个地方，我始终都没有觉得舒适惬意过。我 55 岁生日的那一天，我便暗下决心。既然我的儿子都已经决定要离开家了。最后一个离开家的孩子都已经 25 岁了，我再也没有什么可抱怨的了。我不能等到我丈夫退休的那一天再采取行动。他和我同龄，在一家德国公司上班，在那里 65 岁之前是不能提前退休的。对他来说，那真是再好不过的事情了。他无比热爱那里的工作，丝毫没有要停下来的念头。但是，我不愿意 10 年之后从头开始，我更愿意

‘适应’新形势去换房子，趁我现在还有力气和那些从未打过交道的业主们进行商榷。我也特别渴望与那些并不认识的邻居们友好相处。于是我们便买下了这个旧谷仓。还有，在这里住，离我姐姐家特别近，她就住在几公里远的地方……”

就这样，一百多位夫人毫无顾忌地讲述着她们走过的路，她们的疑虑、困难、喜悦、遗憾，她们的放弃以及她们的计划。她们从来都没有质疑过我们谈话的出发点。所有的人都已经意识到自己已经步入了生命的新阶段，这个阶段和在成年人初期截然不同。年轻女人生命中的三个重心点：爱情、孩子、工作，对于已步入第二生命阶段的女性显得并不是那么重要了。这三个方面再也不会强制给她们更多的束缚、激情，更多的热情，不会使她们怀有更多的梦想，也不会给她们带来更多的欢愉……自然相关的失望也会随之变少，我们得重新审视这个问题。实际上，情感问题，家庭及“社会”活动仍然是她们担心的主要方面，但是担心的侧重点和以前不再一样了，因为生活中各个因素发生了改变，这些改变会让生活不再处于平衡的状态。

在我们“成年人”与时间赛跑的三十几年后，我们必须适应一些新形势，改变生活习惯，找出一些早起的理由或干脆睡懒觉！——毕竟，再也没有什么能和以前完全一样了。

如果“以前”的生活并不尽如人意，那么如何去完善以后的生活？

如果“以前”的生活还算好，那么在以后的生活中是否没有太多的忧伤？

青年期与成年期^①

不管男性女性都无法逃避“成年期”危机，就好像男孩儿和女孩儿一样无法躲开青春期的躁动一样。成年期是尾随青春期之后的，而且它没有明确的时间期限。有些人是在他生命最后的20年中克服了中年危机，但另一些人则无法自拔。有人说“成年期”是在人类进程中相对来说的新观念，这是与孩子依赖单位家庭的持续状态有关系的。在一些国家中，由于经济与文化的原因，人们会让孩子在很小的时候就开始工作，孩子们正处于发育时期就让他们结婚了。在这样的条件下，“青年”这个概念是模糊的。但是在我们西方社会里，从21世纪以来，“青年”这个概念重新被认识、研究、探索、声明、质疑，因为人们对它没完没了的研究使得它很难进入现实生活，所以人们很晚才对它有所了解。

与“青年期”这个概念相比，现在人的寿命大大地延长了，但我们人生从成年期的第一次生命期到第二次生命期的过渡阶段不仅

① 中年期：这个术语是由玛勒沃纳高加隆—尼高莱特给出的，这是位日内瓦的心理学社会学家，通过这个术语他指的是40~65岁这个年龄段中，随着年龄的增长发生的危机与变化。

没有科学^①的、社会的认识，甚至连个具体的称呼都没有。如果您愿意，我们姑且称这个危险期为“成年期”。“青年期”与“成年期”在涉及女性时在某一点上是相似的：随着身体发生的变化，人在心理上和情感上都发生着变化，从而引起了生理上再造功能发生转变。“青年期”标志着生殖系统发育的开始，而“成年期”决定着这个阶段的终止^②。几千年以来，生物钟从未改变——青春期在 12 岁与 14 岁之间，女性的更年期是 50 岁左右^③。不同的是，我们这些发达国家的女性在激素分泌停止后可以活越来越长的时间，而恰恰是激素决定着我们的生育力。您是否考虑过：童年期以后的人生进程中，我们可以算出生殖力衰弱的年份要久于生殖力旺盛期。生殖期的计算方法其实很简单：生殖期：15~45 岁，共 30 年；非生殖期：45~90 岁，共 45 年。

人们的第二生命期比第一生命期长了一倍还要多的时间。另外，生育期应该从 15 岁算起——然而没人希望看见一个女孩在 15 岁的时候怀孕！——当到了 45 岁的时候，人们会习惯上把这个年龄当作第二生命期开始的界限。——当然，晚孕妈妈会受那些专栏性“人

① 另外，自然是要承担更年期的医药费，在一定程度上也要注意心理健康的问题。

② 有些医生的技术会违背自然规律，使得更年期女性再次怀孕，但我们必须忘掉这荒诞的行为。

③ 会有 5% 的女性才 30 多岁或 40 多岁的时候就步入更年期，但这些人是个别的，而且她们需要精心医治。

物”^①的影响，但是高龄产妇是少数的，绝大部分的女人不愿意在40岁以后生孩子。

即使从一开始上学的时候，就把这两个不同的人生阶段介绍给年轻的女孩儿，她们也未必能看清楚自己的未来。

小学生的课本中，祖母们也总是以老奶奶的形象出现，她们要拄着拐杖才能行走，会在床上等着有人给她们送来一块饼干和一小钵黄油。如果祖母们不用花一天的时间去削土豆皮或用粗大的棒针来织毛衣，而猫咪会依偎在她们身旁玩着它的绒线球，这种日子看起来是很舒适惬意的。上了年纪的男性并不会如女性一样出现相同的生理障碍——即便如此！——他们也会和我们一样由于身体器官的自然衰退而产生身体上的种种不适。尽管他们不愿意承认这一事实，但男子的更年期会让他们陷入比女性更为焦虑与抑郁的状态！好了，我们还是再回到关于女性更年期的这个话题上来。

在几年以前，在我参加的一个学术讨论会上，里昂的米歇尔·富尔教授面无意地宣称：“人类只有雌性在更年期后可以存活下来……这就证明了女性的任务不仅仅是在繁衍后代。”我的第一反应：这些宏论让我极其的反感，我不喜欢别人把我当作雌性物种去对待，更不乐意。人们把我们女性在一个时间段的作用看作物种

① 麦当娜在42岁的时候生下了第二个孩子，夏尔·布莱尔，这是第一位英国女首相，在45岁的时候生下了第四个孩子；卡洛琳娜公主42岁的时候生下了她第四个孩子；伊莎贝尔·于佩尔43岁的时候生下了第三个孩子；伊娜·德拉弗拉桑热42岁的时候生下了第二个孩子。