

# ПЕРЕДМОВА ДО ВИДАННЯ В М'ЯКІЙ ПАЛІТУРЦІ

## ДО УВАГИ ВСІХ МІЛЕНІАЛІВ

Книжка «Визначні роки» призначена для тих, кому за двадцять. Утім, її назва потребує пояснень. Скажімо, батьки вважають, що ця книжка для них. Колеги гадають, що я написала її для психотерапевтів і викладачів. Коли ж двадцятирічні юнаки та дівчата запитують: «Для кого ця книжка?» — вони щиро радіють, почувши у відповідь: «Для вас!»

Багатьох вражає те, що замість розмови *про* тих, кому за двадцять, я віддаю перевагу безпосередньому діалогу з ними. Годі вже всіх цих дорослих, які без кінця-краю обговорюють молодь. Двадцятирічні й тридцятирічні вже досить зрілі особистості, щоб самостійно брати участь в обговоренні власного життя. Можливо, під впливом нашого ставлення до поп-культури ми вважаємо двадцятирічну молодь занадто норовливою, нетямущою, ледачою або негодящою, аби брати участь у таких розмовах, — але це зовсім не так. У своїй приватній практиці, а також під час лекцій у коледжі та роботи в аспірантурі я маю справу саме з такою молоддю, яка відчуває гостру потребу щиро й присутньо обговорити своє життя. У книжці «Визначні роки» я використовую свій досвід наукових досліджень і клінічної практики, аби розвінчати міфи про вік від двадцяти до тридцяти років: буцім тридцять — це нові двадцять, буцім ми не можемо вибрати свою родину, буцім зро-

бити щось у пізнішому віці означає зробити це краще. Але найбільш поширений міф — це переконання, що юнакам і дівчатам, яким минуло двадцять, бракує тямуцності, щоб цікавитись інформацією, здатною змінити життя.

Міленіали XXI сторіччя не схожі на бебі-бумерів, які зовсім юними створювали сім'ї й торували кар'єрний шлях. У міленіалів нема постійної роботи, а увечері вдома їх зустрічають не турботливі родичі, а непевні сусіди по кімнаті. Міленіали відрізняються і від покоління X, яке зазвичай зволікало із кар'єрою і сім'єю. Від кузенів і колег із покоління X вони довідуються про зворотний бік перенесення важливих життєвих етапів до тридцяти — сорока років. Міленіали бачать, якого стресу зазнають багато представників покоління X, і прагнуть альтернативи.

Маятник хитнувся від «Я зарано посерйознішав» до «Я запізно почав», і міленіали намагаються дати цьому раду. Однак великі очікування, на яких виховувалося це покоління, наразилися на економічну кризу, через яку жодної «ради» дати не вдалося. Проте міленіали не взялись оплакувати недолю, що випала їм через стан економіки та дії батьків. Міленіали просто чекають, коли хтось їх запитає: «Що ви ладні з усім цим робити?»

Книжка «Визначні роки» побачила світ у квітні 2012 року; вона адресувалася чималій і вдячній аудиторії міленіалів, яким минуло двадцять. Я отримала багато зворушливих відгуків від батьків на кшталт: «Єдиний подарунок, який я хотіла б отримати до Дня матері цьогооріч, — це щоб мій двадцятирічний син прочитав

вашу книжку». Ті, кому переступило за тридцять, пишуть: «Шкода, що цієї книжки не було, коли мені виповнилося двадцять». Але найчисленніші та найбільш емоційні відгуки я отримую від цієї молоді поштою, в постах у *Facebook* та *Twitter* — усі ці відгуки про те, як цінно, коли хтось звертається до них безпосередньо. Утім, залишається питання: чому ж раніше ніхто цього не робив?

Можливо, у цьому винна сучасна культура, якій властиве зверхнє і зневажливе ставлення до молоді; вона трактує її радше як нащадків бєбі-бумерів, а не як нове покоління. А може, причина ще й у тому, що я бачу в цій молоді те, чого не бачать інші.

Мій перший пацієнт віком за двадцять років звернувся до мене як до психотерапевта 1999 року, і відтоді впродовж десяти років я день у день вислуховувала міленіалів за зачиненими дверима. Міленіали прагнуть наживо вилити комусь душу, при цьому їхні тексти в блогах, у *Facebook* та *Twitter* набагато стриманіші. Саме тому я знаю про міленіалів більше за інших, і знаю навіть те, чого вони самі про себе не знають.

Можє, це й нелогічно, але міленіали відчують полегшення і навіть натхнення, коли з ними наважуються обговорити ті реальні риси й проблеми, про які вони бояться спілкуватись. Я переконана, що клієнти й читачі не бояться складних питань; вони радше бояться, що їх ніхто ні про що й не питає. Коли молодь чує те, що я їй кажу, найпоширеніша реакція не «Не можу повірити, що ви це говорите», а «Чому мені раніше ніхто про це не сказав?»

Що ж, мій новий читачу, почнімо.

Вік від двадцяти до тридцяти років — украй важливий. 80 % доленосних подій відбуваються в житті людини до 35 років. Дві третини зростання рівня зарплатні припадає на перші десять років кар'єри. До тридцяти років понад половина людей одружується, зустрічається або живе разом із майбутніми чоловіком чи дружиною. Характер найістотніше змінюється від двадцяти до тридцяти років — не до і не після цього періоду. До тридцяти років мозок людини завершує свій розвиток. Репродуктивна функція жінки сягає піка до 28 років.

Отже, ця книжка для молоді з покоління міленіалів, а також для батьків, наставників, учителів і усіх зацікавлених у цій темі.

## ПЕРЕДМОВА

### ВИРІШАЛЬНЕ ДЕСЯТИРІЧЧЯ

Учені Бостонського й Мічиганського університетів вивчили десятки життєвих історій, написаних видатними людьми на схилі віку<sup>1</sup>. Дослідників цікавили «автобіографічно послідовний досвід» або обставини й люди, які справили вирішальний вплив на подальше життя особистості. Важливі події відбувалися від народження й до самої смерті, але події, що визначали подальше життя, припадали на період від двадцяти до тридцяти років.

Логічно припустити, що після того, як ми покидаємо рідну домівку або випускаємося з коледжу і стаємо більш самостійними, починається бурхливе самотворення — час, що визначає наше майбутнє. Може видатися, ніби доросле життя — це єдиний безперервний період автобіографічно важливих подій і що старшими ми стаємо, то більше керуємо своїм життям. Але це не так.

Після тридцяти років логічно впорядкований досвід уповільнює своє формування. Навчання вже позаду або добігає кінця. Ми вже присвятили якийсь час кар'єрі або вирішили її не розбудовувати. Ми з кимось зустрічаємося й створюємо сім'ю. У нас з'являються власна домівка чи інші обов'язки, які ускладнюють подальші

<sup>1</sup> Див.: стаття W. R. Mackavey, J. E. Malley, and A. J. Stewart "Remembering Autobiographically Consequential Experiences: Content Analysis of Psychologists' Accounts of Their Lives" у вид.: Psychology and Aging 6 (1991): 50—59. У цьому дослідженні послідовні автобіографічні події були розділені за стадією розвитку, а не за десятирічним періодом. Щоб визначити, яке десятиріччя життя містить найбільш значущі переживання, я проаналізувала дані, визначивши пересічну кількість подій на рік протягом кожного періоду розвитку. Потім я зважувала кожен рік окремо з цими середніми балами, визначаючи контрольні точки в десятиріччях, а не в періоди розвитку. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

зміни в житті. Ураховуючи те, що 80 % найважливіших подій відбувається в житті до 35 років, після тридцяти ми зазвичай продовжуємо або коригуємо почате в період від двадцяти до тридцяти років.

Парадокс полягає в тому, що у двадцять з гаком років події вже не сприймаються як дуже важливі. Вважається, що доленосні миті нашого життя пов'язані із зустрічами з цікавими людьми. Однак це не так.

Учені дійшли висновку, що більшість важливих подій, що вплинули на кар'єрне зростання, сімейний добробут, особисте щастя або його відсутність, тривали впродовж багатьох днів, тижнів і навіть місяців, не викликаючи негайних і різючих змін. Значущість цих подій не завжди була очевидна спочатку, але в ретроспективі люди усвідомлювали, що саме це й визначило їхнє майбутнє. Наше життя суттєво визначають події з довготерміновим ефектом, хоча ми вчасно можемо цього й не помітити.

Ця книжка розповість про те, як міленіали можуть навчитися розпізнавати вирішальні моменти у своєму житті; чому цей вік такий важливий і як його максимально використати.

## ВСТУП

### ЖИТТЯ В РЕАЛЬНОМУ ЧАСІ

Стомивсь лежати й засмагати, на дощ дивитись у вікно, —  
Усе життя попереду — в'одно встигай байдикувати...  
І от немає див, а десять літ нема. Було б вже стартувати...  
Я пропустив, коли той пістоlet дав старт!

*Пісня «Час» рок-гурту «Pink Floyd»  
у складі Дейвіга Гілмора, Ніка Мейзона,  
Роджера Вотерза і Річарда Райта*

У будь-якому процесі розвитку неухильно існує так званий критичний період. Є певний період дозрівання, під час якого, за наявності відповідних зовнішніх стимулів, здібності раптово розвиваються й набувають зрілості. До цього періоду і після нього це або важко, або й узагалі неможливо.

*Ноам Хомський, мовознавець*

На той час, коли Кейт розпочала лікування, вона понад рік працювала офіціанткою і сварилася з рідними. Батько домовився про перший доньчин візит до лікаря, й обоє розуміли, що проблеми стосунків батька й доньки незабаром опиняться на поверхні. Але найбільше мене вразило те, що, коли Кейт виповнилося двадцять, вона взялася безглуздо марнувати свої роки. Дівчина виросла в Нью-Йорку, тепер живе у Вірджинії і в свої 26 років не має водійських прав, попри те що це обмежувало її можливості працевлаштування і примушувало

почуватися пасажиром у власному житті. Через це Кейт часто спізнювалася й на наші зустрічі.

Після коледжу дівчина сподівалась уповні випробувати всі ті можливості, які відкриваються перед людиною у двадцять із гаком років, і батьки активно заохочували доньку. Вони побралися одразу ж після закінчення коледжу, бо хотіли поїхати разом до Європи, а на початку 1970-х їхні сім'ї не могли дозволити таку подорож неodrуженим. Медовий місяць батьки Кейт провели в Італії, і додому мати повернулася вагітною. Маючи диплом, батько влаштувався працювати бухгалтером, а мати виховувала чотирьох дітей, серед яких Кейт була наймолодшою. Тепер дівчина намагалася надолужити те, чого не судилося батькам. Кейт здавалося, що це буде найкращий час у її житті, але натомість відчувала тільки стрес і тривогу. «Мої роки мене паралізують, — визнала вона. — Ніхто не говорив мені, що буде так важко».

Кейт постійно розмірковувала про драматичні проблеми двадцятирічних, аби відволіктися від реалій свого життя, і, здається, сподівалася на таке саме відволікання під час наших сеансів. Кейт приходила до мене, скидала з ніг еспадрильї<sup>1</sup>, підтягувала джинси і починала розмову про вихідні. Наші бесіди рідко минали без мультимедійних засобів, коли Кейт показувала мені імейли та світлини, а нав'язливі сигнали сповіщали про нові текстові повідомлення.

Поміж теревеннями про вікенди я виокремила таке: Кейт, можливо, охоче збирала б кошти для благодійних організацій, а також сподівалася визначитися з роботою

<sup>1</sup> Різновид легкого жіночого взуття. (Прим. пер.)

до тридцяти років. «Тридцять — це нові двадцять», — сказала вона. І це була важлива підказка.

Я серйозно переймаюся проблемами тих, кому минуло двадцять, тож не могла дозволити Кейт чи комусь іншому марнувати час.

Як клінічний психолог, що спеціалізується на розвитку дорослих, я бачила безліч юнаків та дівчат, що не замислюються про майбутнє. І після тридцяти — сорока років починають умиватися слізьми, бо вимушено сплачують високу ціну (у романтичному, економічному і репродуктивному сенсах) за те, що не змогли побачити перспектив раніше.

Мені подобалася Кейт, і я хотіла їй допомогти, а тому наполягла, щоб дівчина приходила на сеанси вчасно. Я переривала її розповіді про походеньки й натомість зосереджувалася на тому, чи отримала вона водійські права, чи знайшла роботу. Либонь, найважливіше те, що ми з Кейт обговорили, яку мету мають наші сеанси, що за пріоритети актуальні для її віку.

Кейт допитувалася, що краще: протягом кількох років відвідувати сеанси психотерапії, щоб дати лад стосункам із батьком, чи витратити ці гроші на квиток Юрайл<sup>1</sup> і подорожувати Європою у пошуках себе. Я не підтримала жодного з варіантів. Сказала, що, хоча більшість психотерапевтів погодилися б із Сократом («невивченим життям не варто жити»), у ситуації Кейт важливіше менш відоме висловлювання американського психолога Шелдона Коппа: «Непрожите життя не варте того, щоб його досліджувати».

<sup>1</sup> Комплексний проїзний квиток для європейців, які подорожують залізницями ЄС. (Прим. пер.)

Я пояснила, що з мого боку було б безвідповідально спостерігати, як марно минають найважливіші роки життя Кейт. Нам безглуздо перейматися її минулим, знаючи, що її майбутнє в небезпеці. Я вважала недоречним обговорювати вікенди, якщо нещасливою дівчину робили саме будні. Я щиро вірила в те, що стосунки Кейт з батьком не зміняться доти, доки вона не оновить їх.

Незабаром після наших розмов Кейт усілася на канапку в моєму кабінеті. Дівчина поводитися незвично: уся збуджена, зі сльозами на очах, вона позирала у вікно, розповідаючи про недільну зустріч із чотирма подругами по коледжу. Дві з них приїхали до міста на конференцію. Одна щойно повернулася з Греції, де записувала колискові для своєї дисертації. Ще одна привела на зустріч нареченого. Коли сіли до столу, Кейт подивилася на подруг і зрозуміла, що їй нічим похвалитися. Хотілося б мати те, що й співрозмовниці, — роботу, мету, хлопця, — і тому решту дня дівчина пробувала щось підшукати для себе на сайті оголошень «Крейтсліст». Більшість вакансій (як і чоловіків) видалися їй нецікавими. А цікаві пропозиції були нібито не для неї. Кейт пішла спати, почувавшись зраженою.

Кейт сказала мені: «Мені вже незабаром тридцять. Сидячи в ресторані, я зрозуміла, що не маю чим похвалитися. Ні про що писати в резюме. Не маю близької людини. Навіть не знаю, що роблю в цьому місті, — дівчина дістала серветку й розплакалася. — Мене достоту вразила думка про те, що з місця навскач знайти себе в житті не вийде. Шкода, що раніше... я не була більше... так би мовити, цілеспрямованою».