

**Визначні роки. Як
перетворити хороші шанси на
великі можливості**

КУПИТИ

Від кваліфікованої американської психологині.

Нове в цьому оновленому виданні: Сучасні дослідження роботи, кохання, соціальних мереж, мозку, дружби та народжуваності 29 розмов зі своїм партнером Соціальний експеримент, у якому «digital natives» обходяться без своїх пристроїв Посібник читача для книжкових клубів, класних кімнат або подальшої саморефлексії

Існує міф, що юнакам і дівчатам, яким минуло двадцять, бракує тямущості, щоб цікавитись інформацією, здатною змінити життя. І міф про те, буцімто тридцять - це нові двадцять і зробити щось у пізнішому віці означає зробити це краще. Натомість Меґ Джей довела факт, що 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 одружуються, зустрічаються або живуть разом із майбутніми чоловіками чи дружинами. Характер найістотніше змінюється в період від двадцяти до тридцяти років - не до і не після. До тридцяти років мозок людини завершує свій розвиток. І що тепер робити з цією інформацією? Саме час дізнатися, як не змарнувати можливості «вирішального десятиріччя»!

Мег Джей

ВИЗНАЧНІ РОКИ

Як перетворити хороші шанси
на великі можливості

Це поєднання соціологічних досліджень, психотерапії,
консультування з питань кар'єри та порад зі стосунків.

Publishers Weekly

КСД

20
30
40

Meg Jay

THE DEFINING DECADE

Why Your Twenties Matter
and How to Make the Most of Them Now

Мег Джей

ВИЗНАЧНІ РОКИ

Як перетворити хороші шанси
на великі можливості

Оновлене видання

ХАРКІВ
2024! КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2024

ISBN 978-617-15-0848-4 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Перекладено за виданням: Jay M. The Defining Decade. Why Your Twenties Matter and How to Make the Most of Them Now : Updated Edition / Meg Jay. — New York : Twelve, 2021. — 336 p.

Переклад з англійської *Леся Герасимчука і Олени Савінової*

Дизайнер обкладинки *Софія Поліщук*

Джей М.

Д40 Визначні роки. Як перетворити хороші шанси на великі можливості / Мег Джей ; пер. з англ. Л. Герасимчука і О. Савінової. — Оновл. вид. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2024. — 272 с.

ISBN 978-617-15-0634-3

ISBN 978-0-446-56176-1 (англ.)

Існує міф: двадцятирічна молодь не досить тямуща, щоб прагнути змін у житті. А також міф, буцімто зробити щось у пізнішому віці означає зробити це краще. Натомість Мег Джей довела: 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 люди здебільшого встигають обрати другу половину. Характер найістотніше змінюється в період від двадцяти до тридцяти років — не до і не після. І саме в цьому віці мозок людини завершує свій розвиток. І що тепер робити з цією інформацією? Саме час дізнатися, як не змарнувати можливості «вирішального десятиріччя»!

УДК 159.9

© Meg Jay, 2012, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2024

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад, 2020, 2024

Після того як у мене стався легкий, як мені здалося, напад тривоги, я взяла вашу книгу, щоб відпружитися. Вона не тільки вивела мене з панічного стану, а й справді стала моїм дороговказом. Я читала її протягом трьох днів у дуже повільному темпі, занотовуючи все, над чим мені потрібно було попрацювати або над чим я ніколи раніше не замислювалася. Друга половина 2019 року стала одним із найпродуктивніших, найактивніших і найщасливіших періодів мого життя.

Бхавіш'я Г., Хайдарабад, Індія

Ця книжка влучно описує, як це — бути переляканим, розгубленим, зневіреним двадцятирічним, якого фільми, газети, друзі й навіть батьки нашпиговують банальностями про те, як улаштований світ.

Майкл С., Калгарі, Альберта, Канада

Читання вашої книжки схоже на читання думок, почуттів, стосунків та інших емоцій, що виникають у моїй свідомості.

Лаура С., Лос-Анджелес, Каліфорнія

Я впевнений: ви чули це багато разів, але відчуваю, що ця книжка справді написана про мене.

Одед У., Тель-Авів, Ізраїль

Мені 31, і я намагаюся надолужити згаяне. Я шукав вашу книжку, не усвідомлюючи цього.

Моя Р., Окленд, Каліфорнія

Я очікувала, що «Визначні роки» ряснітимуть різними кліше й сповнюватимуть почуттям *carpe diem*. Радію, що помилялася. Замало сказати, що ця книжка змінює життя. Мій примірник майорить закладками й підкресленнями. Тут усе доречно. Усе корисно. Усе промовляло до мене так, як ніколи досі не зверталися жодна книжка, жодна близька людина. Я й сама намагалася владнати своє життя, але тепер докладу до цього більше зусиль. Мені відкрилася нова перспектива. Я уклала графік. Цю книжку я рекомендувала всім своїм понад двадцятьом друзям. Декому навіть позичала власний примірник

з усіма заувагами на берегах. Книжку дочитала нещодавно, але мені вже полегшало. Автор веде щирий діалог із поколінням, яке часто зневажають, яким нехтують.

Тесса В., Стамбул, Туреччина

Спасибі, що створили цей шедевр. Ваша книжка змінює життя читача, і я почуваюся вільною. Тепер у мене є потрібний напрямок, мета, і я всім про це розповідаю.

Ева Г., Чикаго, Іллінойс

Я пишу і пишу про те, наскільки важлива ця книжка для мого життя. Щиро вдячний за те, що вона доступна людям. Мені 24 роки, і я завжди відчував, що марную своє життя, але при цьому всі мені кажуть: «Не хвилюйся, усе минеться. Тобі лише 24». Спасибі за холодний душ. Кожна сторінка безпосередньо стосувалася мене. Я хочу купити цю книжку для всіх друзів, яким минуло двадцять. Таке відчуття, ніби ви звертаєтеся безпосередньо до мене, і це було вкрай несподівано.

Раян Л.-К., Сакраменто, Каліфорнія

Дякую за книжку. Люди мого віку (і я теж) без кінця говорять про ці проблеми, але не доходять до суті.

Аманда С., Лонг-Айленд, Нью-Йорк

Я належу до людей, які наразі ніби грають у квача. Шкода, що я не прочитав цієї книжки, коли мені минуло двадцять.

Рей Т., Сан-Леандро, Каліфорнія

Я знайшла багато відповідей на свої запитання у книзі «Визначні роки», тому я хочу подякувати вам тисячі разів. Це все, що я можу зробити.

Валерія З., Київ, Україна

Мені трохи за тридцять, і більшості друзів, які наполегливо працювали і долали труднощі протягом останніх десяти років, ведеться набагато краще, ніж мені. Хотілося б, щоб більше молоді почули ваші слова, доки не пізно. Тепер намагаюся надолужити згаяний час, хоча

й доводиться працювати вдвічі більше, щоб отримати менше половини від належного.

Пітер В., Лос-Анджелес, Каліфорнія

Дякую за книжку. Мені 25 років, я вчитель. У вільний від роботи час інколи роззираюся посеред спальні й питаю себе: що робити? Що роблять дорослі? Як мені подорослішати? У вашій книжці безпосередньо розглядаються деякі проблеми, що мене хвилюють, і ви пишете ніби моїми ж словами про моє життя. Ви допомогли мені не тільки висловити і позначити те, що я відчував, а й зрозуміти, куди йти і як емоційно дорослішати. Просто хочу подякувати. Перечитую купу книжок, але саме ця неймовірно мені допомогла. Дякую, дякую, дякую. Я придбав ще кілька примірників для друзів, які, прочитавши книжку, відчують те саме, що і я.

Скотт Т., Мідленд, Техас

Жодна книжка не справила такого впливу на моє життя, як «Визначні роки». Я не знав, на що чекати, але справді відчуваю, що думки, ідеї й ваша проникливість урятували мене від депресії та хтозна від чого ще. [«Визначні роки»] змінили моє життя більше, ніж я думав.

Роберт М., Торонто, Онтаріо, Канада

Дякую за «Визначні роки». Я прочитав її п'ять років тому. Коли мені було двадцять шість, я застряг на бюрократичній державній посаді, ніколи не ходив на побачення і був абсолютно розгубленим. Я бачив, як моє соціальне коло спілкування звужується, і мав цілком обґрунтоване занепокоєння щодо свого економічного становища в майбутньому. Ваша книга стала для мене ключем до розвитку мого «капіталу ідентичності». Я покинув роботу заради програми MBA, яка дозволила мені працювати в Сінгапурі та Китаї. Я подорожував з рюкзаком через кілька континентів. Я почав зустрічатися зі своєю першою дівчиною у двадцять дев'ять років. Я був волонтером і долучився до кількох благодійних організацій. Хоча я почав пізно впроваджувати зміни, мої двадцять з гаком років були надзвичайно приємними, оскільки я бачив зростання у багатьох сферах свого життя.

Ендрю Т., Велика Британія

Я натрапила на [«Визначні роки»] випадково, і це найкраща покупка, відколи мені минуло двадцять років. Зараз мені 28, і я віднаходила частину себе в кожній історії. Мені так сподобалася книжка, що я не квапилася її дочитувати. Кожний розділ здавався настільки цінним, що кортіло насолоджуватися ним, щоб краще засвоїти. Подумати про те, як припасувати чужий досвід до своїх обставин. Учора ввечері в ресторані я розплакалася, дочитуючи останню сторінку.

Кассандра Д., Сан-Дієго, Каліфорнія

Ваша книжка промовляє до мене кожним своїм рядком. Саме така книжка мені зараз потрібна.

Крішна Д., Сідней, Австралія і Джакарта, Індонезія

Присвячую Джей і Гейзел, як завжди

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

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 цього річ, — 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 бебі-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.

Може, це й нелогічно, але міленіали відчують полегшення і навіть натхнення, коли з ними наважуються обговорити ті реальні риси й проблеми, про які вони воліють мовчати. Я переконана, що клієнти й читачі не бояться складних питань; вони радше бояться, що їх ніхто ні про що й не спитає. 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. До тридцяти років мозок людини завершує свій розвиток.

Наша соціальна мережа є найбільшою за все життя саме у цей період. Репродуктивна функція сягає свого піка саме у цей період. Водночас період від двадцяти до тридцяти років — це найневизначеніші роки вашого життя.

Я написала перше видання «Визначних років» під час Великої рецесії, а оновлене видання — під час пандемії COVID-19. У двадцять з гаком років вітер не завжди — або не дуже часто — буде попутним, і багато чоловіків і жінок потребують знань про те, як саме рухатися далі. Я написала *обидва* видання «Визначних років», бо хочу, щоб така інформація була доступна не лише студентам коледжів чи тим, хто відвідує психотерапевтів. Я написала «Визначні роки», щоб до розмови могли долучитися всі, кому ледь за двадцять, які мають

п'ятнадцять доларів або читацький квиток. Оскільки нова інформація та нові проблеми продовжують накопичуватися, «Визначні роки» слід доповнювати.

Вирішальне десятиріччя

Учені Бостонського й Мічиганського університетів вивчили десятки життєвих історій, написаних видатними людьми на схилі віку¹. 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. Вісімдесят відсотків вирішальних моментів життя припадає на вік до тридцяти п'яти 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 сповільнює 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 зміни в житті. 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. Учені в цьому ж дослідженні виявили, що здебільшого цей «автобіографічно послідовний досвід» не був значними перемогами або зворушливими подіями. Це були взаємодії з людьми, яких зустрічали піддослідні, або робота, на яку вони влаштовувалися, або телефонні дзвінки, на які вони відповідали, або розмови, які вони вели. 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.

Звичайно, не для всіх визначні роки починаються у двадцять і закінчуються у тридцять. Для когось, можливо, основна частина його

автобіографічного досвіду припадає на період між двадцятьма двома і тридцятьма двома роками. Можливо, для іншої людини — між двадцятьма п'ятьма і тридцятьма п'ятьма роками. Незалежно від того, скільки вам років — двадцять один, двадцять п'ять чи тридцять дев'ять, не помиліться — це ваші визначні роки.

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.

¹ 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.)*

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 пістолет дав старт!

Пісня «Час» рок-гурту «Pink Floyd» у складі Девіда 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 спізнавалася 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 не-одруженим. 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 відстронитися від реалій свого життя, і, здається,

сподівалася на таке саме відстронення під час наших сеансів. Кейт приходила до мене, скидала з ніг еспадрильї², 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 вік-енди я виокремила таке: Кейт, можливо, охоче збирала б кошти для благодійних організацій, а також сподівалася визначитися з роботою 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 Юрайл³ 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».

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 вік-енди, 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 «Крейгсліст». Більшість вакансій (як і чоловіків) видалися їй нецікавими. А цікаві пропозиції були нібито не для неї. Кейт пішла спати, почувуючись зрадженою.

Кейт сказала мені: «Мені вже незабаром тридцять. Сидячи в ресторані, я зрозуміла, що не маю чим похвалитися. Немає 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*».

Кейт ще могла встигнути щось змінити, але їй справді слід було взятися за себе. Ще до завершення курсу психотерапії дівчина мала власне помешкання, водійські права, друга з гарними перспективами і роботу зі збору коштів у благодійній організації. Навіть стосунки з батьком покращилися. Під час останніх сеансів вона дякувала мені за допомогу в надолужуванні згаяного. Кейт сказала, що нарешті почала жити «в реальному часі».

Таким і має бути життя у двадцять-тридцять років. Зигмунд Фройд якось сказав: «Любов і праця, праця і любов — оце й усе, що треба». І нині таке розуміння формується у більш пізньому віці, ніж раніше.

Коли батькам Кейт було за двадцять, люди зазвичай одружувалися і народжували першу дитину в 21 рік⁴. Молоді батьки після середньої школи і, може, ще й коледжу бралися заробляти гроші й утримувати свій дім. Оскільки доходу одного з подружжя вистачало для сім'ї, працювали здебільшого чоловіки, а дві третини жінок — ні. Люди перебували в одній галузі протягом усього життя. Тоді пересічна ціна

будинку становила 20 000 доларів⁵. Ширилися розлучення і вживання протизаплідних пігулок.

Потім упродовж життя одного покоління сталося величезне культурне зрушення⁶. На ринку з'явилася безліч зручних протизаплідних засобів, і багато жінок отримали можливість працювати. На початку нового тисячоліття тільки половина молоді від двадцяти до тридцяти років одружувалася в цьому віці, а ще менше народжували дітей. Це перетворило згаданий вік на час новонабутої свободи. Запанувала думка, що навчатися в коледжі й задорого, і не дуже потрібно; що важливіше навчатися в університеті, але в обох ситуаціях часу для дозвілля лишалося вдосталь.

Упродовж сотень років молодь у двадцять-тридцять років припиняла бути дітьми й перетворювалася на чоловіків і дружин. Утім, за якихось кількадесят років у молоді виокремився новий етап розвитку. Юнаки й дівчата, як і Кейт, щодень проживали з почуттям невизначеності між життям у батьківському домі і власному, придбаному у кредит.

Урешті-решт період від двадцяти до тридцяти років став для молодих людей часом невизначеності. У 2001 році в часописі *The Economist* вийшла стаття під назвою «Економіка Бріджита Джонса»⁷, а основна стаття одного з номерів журналу *Time* 2005 року називалася: «Познайомтеся з твікстерами»⁸. В обох матеріалах йшлося про те, що відтепер десятиріччя від двадцяти до тридцяти років стало періодом вільного життя і вільних доходів. У 2007 році цей вік уже називали «одіссеєвими роками», тобто роками мандрів⁹. Журналісти і дослідники взялися вигадувати химерні назви: «недоросляки», «недолітки», «перерослі».

Одні кажуть, буцім вік від двадцяти до тридцяти років — це продовження юнацтва, а інші — що це початок дорослості¹⁰. Цей так званий зміщений графік дорослішання знизив статус молоді до «не зовсім дорослих» — і це тоді, коли їм найбільше необхідно діяти¹¹.

Попри наше зневажливе ставлення до людей віком від двадцяти до тридцяти років, ми фетишизуємо їх і більше не пов'язуємо з духом часу. Поп-культура зациклилася на цій віковій категорії, ніби інших не існує. До 2019 року 85 відсотків інфлюенсерів *Instagram* були у віці від вісімнадцяти до тридцяти п'яти років. А це означає, що більшість

двадцятирічних бачать на своїх телефонах цілими днями інших двадцятирічних, які живуть своїм найкращим життям — у спідній білизні, а дехто ще й чимало заробляє на цьому. Діти-знаменитості й пересічні підлітки поводяться так, ніби їм уже за двадцять, а зрілі дорослі одягаються й поводяться ніби герої реаліті-шоу «Реальні домогосподарки», удаючи з себе 29-літніх. Молодь має старший вигляд, а старші люди — молодший, що перетворює доросле життя на один довгий період двадцяти-тридцятиріччя. Новий термін «амортальність» якраз покликаний окреслити такий триб життя від підліткового віку й до самої смерті.

Це суперечлива і небезпечна концепція. Нас підштовхують до думки, буцім вік від двадцяти до тридцяти не відіграє особливої ролі в житті людини, але гламуризація й ледве не одержимість цим віком заважають перейматися чимось іншим у житті. Це спонукає багатьох представників молоді нерозважливо витратити найбільш трансформаційні роки дорослого життя, а розплачуватися за це доводиться протягом подальших десятиріч.

У підсумку Кейт і такі, як вона, юнаки та дівчата зіткнулися з упередженням і нерозумінням, що, власне, принизило значення і вирішальність цього періоду для подальшого дорослого життя.

Двадцятирічні молоді люди у двадцять першому столітті стикаються з більшою кількістю запитань, ніж відповідей, і це — в культурному і психологічному плані — радикальна зміна. Більшість з них провели своє життя в школі, а це означає, що, скільки вони себе пам'ятають, життя було поділене на періоди завбільшки із семестр. Їхні дні були розписані, і існували програми, у яких точно прописано, як отримати вищий бал. Потім, десь у віці близько двадцяти років, вони дістають свободу, і програми стають неефективними. Немає більше стосів паперів, які б вказували вам, що робити щодня, і немає більше оцінок, які б давали вам знати, чи вам все вдається. Тим часом сфера працевлаштування офіційно зазнала разючих змін. А це означає, що з'явилося більше можливостей вибору, але й більше плутанини. Оскільки короткострокова робота прийшла на зміну довгостроковій кар'єрі, середньостатистична двадцятирічна людина матиме лише кілька місць з підробітку у свої двадцять років. Двадцяти-тридцятирічні мають кращу освіту, ніж їхні попередники, але вони

рідше знаходять роботу після коледжу. Багато робочих місць для початківців передали за кордон в аутсорсинг, і це ускладнило молоді працевлаштування вдома¹². Приблизно чверть цієї молоді не має роботи, а ще чверть працює на умовах часткової зайнятості.

Оскільки короткочасна робота замінила тривалу зайнятість, молоді люди після двадцяти не затримуються на одному місці: лише до тридцяти років вони встигають змінити кілька місць роботи. Третина в цьому віці змінює місце проживання, залишаючи рідних і друзів, утрачаючи послідовність кар'єрних резюме і розпорошуючи свою енергію. Кожний восьмий повертається додому до матері й тата, частково через зменшення зарплатні й збільшення заборгованості за оплату навчання: протягом останніх десяти років кількість студентів, у яких ця заборгованість перевищує 40 000 доларів, збільшилася вдесятеро¹³.

ЗМІ можуть створити враження, що двадцятирічні здаються надто соціально успішними, але з усіма успіхами та невдачами, пов'язаними з нестабільністю на роботі. Дослідження показують, що наші двадцять років — це один з найсамотніших періодів у житті.

Світ здається більшим, коли молоді люди стикаються та борються з так званими «великими світовими проблемами» або тими, на які немає правильних відповідей. Неможливо бути впевненим у тому, де жити, що робити, коли починати працювати, чи варто взагалі починати, як і з ким працювати. Найгірше те, що виникають глибинні екзистенційні питання: «Чи буду я успішним?», «Чи буду я самотнім?», «Чи буду я коханим?», «Чи буду я щасливим?», «Чи матиме моє життя сенс?», «Чи все в мене вийде?». І ці запитання можуть залишатися без відповіді протягом десятиліття або й більше.

Часи можуть бути важкими для двадцятирічних не лише через їхні «великі світові проблеми», а й через події у великому світі. Більшість з них не пам'ятають свого життя до 11 вересня або світ без терору, що загрожував би їхнім домівкам. Вони також не пам'ятають, якою була школа до Колумбайна, до того, як присідання за партами на уроках стрільби стало нормою. Більшість з них дорослішали за своїми пристроями, де на них насувалися не лише кадри стрибків з парашутом, а й заголовки про економічну, політичну, кліматичну та глобальну приреченість. Навіть коли вони відчувають тиск, що змушує

їх вийти на вулицю і жити своїм найкращим життям, дехто не впевнений, чи встоїть їхній уряд або їхня планета.

Більше, ніж будь-коли раніше, двадцятирічні мають друзів, які наклали на себе руки або померли від передозування наркотиків. Дехто замислюється над питанням, чи є сенс взагалі народжувати дітей. Дедалі частіше вони чують, що американська мрія — це фантазія, і ставлять собі запитання, чи має сенс їхнє життя і чи є шлях нагору і назад. Ті, кому пощастило більше, або більш привілейовані, сумніваються, що їхні зарплати будуть такими ж пристойними, як у їхніх батьків. Проте молоді працівники йдуть на роботу, хоча багато з них озираються навколо і думають, чи не знайдуть їм незабаром заміну.

Це нелегкий спосіб життя. Звіт Американської психологічної асоціації за 2018 рік показав, що молоді люди як група почуваються менш щасливими і більш схильними до стресу, ніж люди старшого віку. Здається, що кожні кілька років з'являється нове перехресне дослідження, подібне до цього, і зазвичай за ним слідує шквал статей в інтернеті, навіть книг про те, чому сучасне покоління двадцятирічних перебуває в такому жахливому становищі. Насправді дані перехресних досліджень нічого не можуть сказати нам про будь-яке конкретне покоління. (Для цього потрібно порівнювати одне покоління двадцятирічних з іншим поколінням двадцятирічних). Швидше за все, ці дослідження показують — і це знову ж таки перевага, — що, всупереч поширеній думці, двадцятирічні не такі вже й веселі, як ми звикли вважати.

Я щодня працюю з молоддю, яка почувається обдуреною, бо не справдилися сподівання стосовно того, що цей період буде найкращим у житті. Люди гадають, буцімт сеанси психотерапії з тими, кому за двадцять, полягають у вислуховуванні розповідей про пригоди й невдачі безтурботних юнаків та дівчат, і частково це справді так. Але за зачиненими дверима мої клієнти розповідають про тривожні речі:

- У мене таке відчуття, немовби я посеред океану. Ніби можу плисти в будь-якому напрямку, але землі ніде не видно, і я не знаю, куди рухатися.

- Маю таке відчуття, що треба й далі наважуватися на випадкові зв'язки і дивитися, що з того вийде.

- Я не знала, що щодня плакатиму в убиральні на роботі.

- Я постійно порівнюю себе з людьми, які живуть набагато краще.
- Від двадцяти до тридцяти років час сприймається зовсім по-іншому. Попереду вдосталь часу, і повинно статися багато цікавого.
- Мені здається, що я маю виходити в Інтернет, щоб привернути до себе увагу. Це доказ того, що я бажана.
- Моїй сестрі вже 35, а вона й досі сама. Боюся, що те саме станеться і зі мною.
- Не можу дочекатися, коли мені мине тридцять.
- Краще, аби після тридцяти все це лишилося позаду.
- Учора ввечері я молилася про те, щоб у моєму житті була хоч якась визначеність.

Виникає враження, що всі хочуть залишатися двадцятирічними, за винятком тих, кому справді минуло двадцять. Твердження, що «тридцять — це нові двадцять», починає формувати нову реакцію: «Боже, сподіваюся, що це неправда».

У США живе 50 млн молодих людей віком від двадцяти до тридцяти років, у житті яких панує приголомшлива, безпрецедентна невизначеність. Ми говоримо про 15 відсотків населення. Або про 100 відсотків, якщо врахувати, що ніхто не переходить у доросле життя, не переживши спочатку двадцятиріччя. Багато хто з них не уявляє, чим займатиметься, де і з ким житиме через два роки або навіть десять. Вони не знають, коли будуть щасливі або зможуть оплачувати свої рахунки. Не відають, ким бути: фотографами, юристами, дизайнерами чи банкірами. Вони не знають, коли в їхньому житті з'являться серйозні стосунки — після кількох побачень чи через багато років. Їх турбує, чи буде в них сім'я і чи довго триватиме шлюб. Тобто вони не знають, чи налагодиться життя і що треба для цього робити.

Невизначеність тривожить людей, а розваги в ХХІ столітті перетворилися на справжній опіум для народу. Ось чому молодь у 20+, як-от Кейт, спокушають і навіть заохочують ні про що не думати й бути твікстерами, заплющити на все очі й сподіватися на краще. У 2011 році в часописі *New York* пояснювали, що «насправді в дітлахів усе гаразд» і попри те, що вони зіткнулися з найгіршими економічними умовами після Другої світової війни, настрої у них оптимістичний. Автор пише, що за наявності безкоштовної музики

в онлайні «не треба збирати гроші на купівлю великої колекції платівок». Автор запевняє, що *Facebook*, *Twitter*, *Google* і безкоштовні застосунки «урізноманітнили життя за невеликі гроші».

Існує приказка: «Надія — це гарний сніданок, але погана вечерея»¹⁴. Оптимізм і справді корисний: він може допомогти знехтуваним юнакам та дівчатам підводитися з ліжка вранці, проте на схилі дня оптимізму виявляється замало, бо ближче до тридцяти років захочеться чогось більшого, ніж колекція записів.

Я добре знаю це не тільки на підставі сеансів із молодими упертюхами, а й завдяки спілкуванню з першими твікстерами за тридцять-сорок років, які шкодують, що колись не вчинили по-іншому. Я на власні очі бачила, як потерпають люди від усвідомлення того, що життя не склалося. Ми часто чуємо, що тридцять — це нові двадцять, але — незалежно від кризи, — коли йдеться про роботу, кохання, розум і тіло, сорок років — це геть не нові тридцять.

Багато молодих людей у двадцять-тридцять років гадають, що після тридцяти життя швидко налагодиться — може, так справді буде. Але то вже інше життя. Нам здається, що якщо нічого не станеться в період між двадцятьма й тридцятьма роками, то це буде після тридцяти. Ми думаємо, що, уникаючи прийняття рішень зараз, залишаємо можливості відкритими, але відмова від вибору — це теж вибір.

Коли багато з чим зволікати, після тридцяти на наші плечі лягає величезний тягар: домогтись успіху, одружитися, вибрати місто для життя, заробити грошей, придбати будинок, насолодитися життям, вступити до магістратури, заснувати бізнес, домогтись просування по службі, накопичити грошей на коледж і пенсію, народити двох-трьох дітей — і все це в дуже стислі терміни. Багато хто не подужає цього виконати; останні дослідження вже свідчать, що після тридцяти набагато важче займатися всім одночасно.

У тридцять років життя не закінчується, але відчувається по-іншому. Резюме людини, якій за двадцять і яка, користуючись свободою, довго не затримувалася на одній роботі, викликає підозри і бентежить. Вдале перше побачення веде радше не до романтичних фантазій на тему «того єдиного», а до прораховування варіантів одруження і народження дитини.

Звичайно, з багатьма так і трапляється, а подружжя після тридцяти років починає говорити про нову мету і сенс. Але може з'являтися

й глибоке відчуття жалю: виявляється, що не вдається забезпечити дітей на бажаному рівні; виникають проблеми з репродуктивною здатністю, або повне виснаження сил не дозволяє мати омріяну сім'ю. Може прийти усвідомлення того, що парі буде майже шістдесят, коли діти підуть до коледжу, і майже сімдесят, коли вони гулятимуть весілля. Подружжя може, далекі, не побачити онуків.

Постміленіалістська криза середнього віку — не купівля червоної спортивної машини. Це усвідомлення того, що, намагаючись узяти від життя якомога більше, ми іноді пропускаємо найважливіше. Це розуміння того, що зробити щось пізніше далеко не завжди означає зробити це краще. Багато видатних людей у віці від тридцяти до п'ятдесяти років засмучуються через те, що їм доводиться надолужувати згаяне. Вони дивляться на себе (і на мене, психолога) і кажуть про свої 20+: «Що я робив? Про що я думав?»

У цій книжці я хочу переконати вас у тому, що тридцять — це не нові двадцять. Не тому, що молодь не облаштовується раніше за своїх батьків. Може, й не треба цього робити. Більшість згодна з тим, що сьогодні робота і кохання приходять пізніше не лише через економічні причини, а й з огляду на можливості. Ви маєте збагнути, що тридцять — це не нові двадцять саме тому, що тепер люди облаштовуються в житті пізніше, ніж колись. І тому вік від двадцяти до тридцяти — це не втрачений час, а найсприятливіша нагода для розвитку, що трапляється лише раз у житті.

Замислюючись про розвиток дитини, ви, напевно, згадаєте, що перші п'ять років — це критичний період для розвитку мови, прив'язаності, зору, слуху, мозку. Такі критичні періоди є вікнами можливостей, коли людина вчиться швидко.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ