Докторка наук Меґ Джей — американська психологиня, викладачка клінічної психології в університеті штату Вірджинія. Має приватну практику в Шарлоттсвіллі. Отримала докторський ступінь із клінічної психології та гендерних досліджень в університеті Берклі в Каліфорнії. Роботи науковиці друкуються в *New York Times*, *Los Angeles Times, USA Today, Forbes, Psychology Today.* Її виступ на *TED* подивилися понад 6 мільйонів осіб.

Існує міф, що юнакам і дівчатам, яким минуло двадцять, бракує тямущості, щоб цікавитись інформацією, здатною змінити життя. А також 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»!

Розумна та конструктивна книжка про роки, які ми не маємо права змарнувати.

Amazon

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7095-4

МЕҐ ДЖЕЙ

Визначні роки

Визначні роки

ВІД 20 ДО 30
ВМИКАЙ НА ПОВНУ
ТА ДОСЯГАЙ МАКСИМУМУ

МЕҐ ДЖЕЙ

MEG JAY

The Defining Decade

WHY YOUR TWENTIES MATTER AND HOW TO MAKE THE MOST OF THEM NOW

TWELVE

NEW YORK BOSTON

МЕҐ ДЖЕЙ

Визначні роки

ВІД 20 ДО 30
ВМИКАЙ НА ПОВНУ
ТА ДОСЯГАЙ МАКСИМУМУ

ХАРКІВ
2020
КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9
Д40

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

Перекладено за виданням:
Jay M. The Defining Decade. Why Your Twenties Matter and How to Make the Most of Them Now / Meg Jay. — New York : Twelve, 2013. — 240 p.

Переклад з англійської *Леся Герасимчука*

Дизайнер обкладинки *Петро Вихор*

Популярне видання

ДЖЕЙ Меґ

**Визначні роки. Від 20 до 30.
Вмикай на повну та досягай максимуму**

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Т. М. Шкарлута*
Художній редактор *А. В. Бєлякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 05.11.2019. Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Baltica». Ум. друк. арк. 15.
Наклад 3200 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-7095-4
ISBN 978-0-446-56176-1 (англ.)

© Meg Jay, 2012
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

ВІДГУКИ ЧИТАЧІВ

Я очікувала, що «Визначні роки» ряснітимуть різними кліше й сповнюватимуть почуттям *carpe diem*. Радію, що помилялася. Мало 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

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., Калґарі,
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

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 Ґ., 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

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

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

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 не тільки допомогли мені висловити і позначити те, що я відчував, а й допомогли 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

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-Дієґо, 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

ВІД АВТОРА

У цій книжці я розповідаю про свою роботу з тими, кому за двадцять. Роблю це і як клінічна психологиня із Шарлотсвілля, штат Вірджинія, і як професорка-клініцистка в Університеті Вірджинії, а до цього — як клініцистка в Берклі, штат Каліфорнія, і як викладачка Каліфорнійського університету в Берклі. На цих сторінках я намагаюся викласти особисті, часом болісні історії клієнтів і студентів, які розповідали мені про свої життєві перипетії, відколи їм минуло двадцять років. Щоб захистити їхнє право на приватність, я змінила імена й подробиці оповідей. У багатьох розділах об'єднувала схожі історії своїх пацієнтів. Сподіваюся, що всі читачі, кому минуло двадцять, упізнають і себе. Однак схожість із будь-якою конкретною людиною слід уважати випадковою.

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 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 вибирати 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 тямущості, 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 цьогоріч, — 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 відчувають 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 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. 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[1]. 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

[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.)*

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 разючих 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

Стомився 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 Дейвіда Ґілмора, 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 неодруженим. 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[1], 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 теревенями про вікенди я виокремила таке: Кейт, можливо, охоче збирала б кошти для благодійних організацій, а також сподівалася визначитися з роботою

[1] 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[1] 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».

[1] 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 поводилася 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 «Крейґсліст». Більшість вакансій (як і чоловіків) видалися їй нецікавими. А цікаві пропозиції були нібито не для неї. Кейт пішла спати, почуваючись зрадженою.

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*».

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. Традиційно вважалося, що тридцять — це нові двадцять, і тому десятиріччя до тридцяти років ніби не відігравало особливої ролі в житті. Зиґмунд 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 рік[1]. 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 17 000 доларів[2]. Ширилися розлучення і вживання протизаплідних піґулок.

Потім упродовж життя одного покоління сталося величезне культурне зрушення[3]. На ринку з'явилася без-

[1] Відмінність бебі-бумерів від міленіалів докладно розглянута у вид.: Neil Howe and William Strauss's. Millennials Rising: The Next Great Generation (New York: Vintage, 2000).

[2] Вартість помешкання в минулому можна знайти в онлайні за адресою: http://www.census.gov/hhes/www/housing/census/historic/values.html.

[3] Актуальну інформацію щодо міленіалів можна знайти у звіті Науково-дослідницького центру П'ю за 2010 рік: "Millennials: Confident. Connected. Open to Change", http://pewresearch.org/millennials.

ліч 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 домі, 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»[1], а основна стаття одного з номерів журналу *Time* 2005 року називалася: «Познайомтеся з твікстерами»[2]. В обох матеріалах ішлося про те, що відтепер десятиріччя від двадцяти до тридцяти років стало періодом вільного життя коштом вільних доходів. У 2007 році цей вік уже називали «одіссеєвими роками», тобто роками мандрів[3]. Журналісти

---

[1] Див.: "The Bridget Jones Economy: Singles and the City—How Young Singles Shape City Culture, Lifestyles, and Economics" у вид.: The Economist, December 22, 2001.

[2] Фраза на обкладинці часопису *Time* за 16 січня 2005 року привертала увагу до статті Лева Ґросмена «Познайомтеся з твікстерами». Ґросмен ґрунтовно й доступно розглянув економічні, соціологічні й культурні зміни, що породили явище твікстерства серед тих, кому минуло двадцять.

[3] Див.: David Brooks "The Odyssey Years" у вид.: New York Times, October 9, 2007.

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 дорослості[1]. Цей так званий зміщений графік дорослішання знизив статус молоді до «не зовсім дорослих» — і це тоді, коли їм найбільше необхідно діяти[2]. У підсумку Кейт і такі, як вона, юнаки й дівчата зіткнулися з упередженням і нерозумінням, що, власне, принизило значення і вирішальність цього періоду для подальшого дорослого життя.

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. 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 «аморталність» якраз покликаний окрселити такий триб життя від підліткового віку й до самої смерті[3].

Це суперечлива і небезпечна концепція. Нас підштовхують до думки, буцім вік від двадцяти до тридцяти не віді-

---

[1] Дослідник Джефрі Єнсен запропонував термін "емерджентна дорослість" для вікової категорії 18—25 років. Арнетт ґрунтовно вивчив цю групу, і я використовую його дослідження у своїй книжці. Я запозичую дані Арнетта, але не термін "емерджентний дорослий", бо розглядаю інтервал двадцять — тридцять років. Я також вважаю, що принципове нагадування людям цієї вікової групи, що вони не дорослі, знеохочує їх.

[2] Див.: Richard Settersten and Barbara E. Ray's. Not Quite Adults: Why 20-Somethings Are Choosing a Slower Path to Adulthood, and Why It's Good for Everyone (New York: Bantam Books, 2010).

[3] Див.: Catherine Mayer "10 Ideas Changing the World Right Now" у вид.: Time Magazine, March 12, 2009.

грає 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 витрачати найбільш трансформаційні роки дорослого життя, а розплачуватися за це доводиться протягом подальших десятиріч.

Сформоване в нашій культурі ставлення до двадцятирічних нагадує сплеск ірраціонального піднесення у старі добрі часи в Америці. Двадцяти-тридцятирічна молодь XXI сторіччя підростала в часи буму доткомів, перебільшень в усьому, бульки на ринку житла та пожвавлення на Волл-стрит. Стартапи передбачали, що їхні привабливі веб-сайти генеруватимуть попит і приноситимуть гроші; люди не переймалися ожирінням через надмірне споживання фастфуду; домовласники ставили на здорожчання своїх будинків; фінансові менеджери передбачали зростання ринку. Дорослі всіх вікових категорій дозволили тому, що психологи називають «нереалістичним оптимізмом» (упевненість, що з вами ніколи не станеться нічого поганого), узяти гору над логікою і розважливістю. Дорослі з різним життєвим досвідом забули, як прорахувати свої дії. Через це покоління двадцяти-тридцятирічних і перетворилося на таку собі бульку, що ось-ось мала луснути.

У своєму кабінеті я бачила, як це відбувається.

Велика економічна криза з тривалими наслідками викликала в цієї молоді почуття дезорієнтованості та спустошеності. 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 вдома[1]. За спадної економіки і зростання чисельності населення безробіття протягом кількох десятиріч сягло найвищого рівня[2]. Першим робочим місцем стає неоплачувана інтернатура[3]. Приблизно чверть цієї молоді не має роботи, а ще чверть працює на умовах часткової зайнятості[4]. З поправкою на інфляцію молодь від двадцяти до тридцяти років на оплачуваній роботі заробляє менше, ніж ровесники в 1970-х роках[5].

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[6]. 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 вдесятеро[7].

Складається враження, що всі хочуть залишатися двадцятирічними, за винятком тих, кому дійсно минуло

---

[1] Щодо проблем постмодернової економіки та її наслідків див.: Richard Sennett "The New Political Economy and Its Culture" у вид.: The Hedgehog Review 12 (2000): 55—71.

[2] Поточну статистику див. на сайті Бюро статистики праці: http://www.bls.gov/cps.

[3] Про конкуренцію в неоплачуваній інтернатурі див.: Gerry Shih "Unpaid Work, But They Pay for Privilege" у вид.: New York Times, August 8, 2009.

[4] Останні дані про цю категорію молоді див.: The Pew Research Center 2010 report "Millennials: Confident. Connected. Open to Change", http://pewresearch.org/millennials.

[5] Крім праць П'ю, є ще одне джерело поточної інформації про молодь від двадцяти до тридцяти років у США, див.: The Network on Transitions to Adulthood, www.transitions2adulthood.com.

[6] Див. перший розділ у книжці Jeffrey Jensen Arnett "Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties" (New York: Oxford University Press, 2004).

[7] Див.: The Project on Student Debt, http://projectonstudentdebt.org.

двадцять. Твердження, що «тридцять — це нові двадцять», починає викликати нову реакцію: «Боже, сподіваюся, що це не так».

Я щодня працюю з молоддю, яка почувається обдуреною, бо не справдилися сподівання стосовно того, що цей період буде найкращим у житті. Люди гадають, буцім 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.
- Від двадцяти до тридцяти років час сприймається зовсім по-іншому. Попереду вдосталь часу, і повинно статися багато цікавого.
- 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 б хоч якась визначеність.

У США живе 50 млн молодих людей віком від двадцяти до тридцяти років, у житті яких панує приголомшлива, безпрецедентна невизначеність. 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 XXI 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, настрій у них оптимістичний[1]. 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 вечеря»[2]. 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.

---

[1] Noreen Malone "The Kids Are Actually Sort of Alright", New York Magazine, October 24, 2011.

[2] Цитування сера Френсіса Бекона.

Я добре знаю це не тільки на підставі сеансів із молодими упертюхами, але 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, домогтися 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[1].

У тридцять років життя не закінчується, але відчувається по-іншому. Резюме людини, якій за двадцять і яка,

[1] Див. доповідь S. M. Bianchi "Family Change and Time Allocation in American Families", виголошену в листопаді 2010 року на конференції «Зосередження на гнучкості робочого місця». Доповідь можна знайти за адресою: http://workplaceflexibility.org. Роботу Б'янкі я розглядаю нижче.

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, далебі, не побачити онуків.

Батьки, як-от у Кейт, намагаються захистити дітей від свого варіанту кризи середнього віку (бідкання через передчасне облаштування), але не помічають, що дітям загрожує зовсім інша криза. Постміленіалістська криза середнього віку — це усвідомлення того, що, намагаючись узяти від життя якомога більше, ми іноді пропускаємо найважливіше. Це розуміння того, що зробити щось пізніше зовсім 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?»

Я закликаю молодь, якій минуло двадцять, не марнувати цього періоду життя, усвідомити дорослість і подбати про майбутнє. Ця книжка пояснить, чому і як треба це зробити.

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, але 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.

Майже у всіх напрямах розвитку існує так званий критичний період[1], коли людина налаштована на зростання і зміни й коли просте піддавання зовнішньому впливу може призвести до драматичних перетворень. Діти легко опановують мову, яку чують до п'яти років. Бінокулярний зір формується у три — п'ять місяців життя. Такі критичні періоди є вікнами можливостей, коли людина вчиться швидко. А далі все відбувається важче.

Вік від двадцяти до тридцяти років — це критичний період дорослішання.

У ці роки найлегше починати таке життя, яке ми хочемо прожити. Хай чим ми переймаємося, цей період — злам у житті, час, коли наявний досвід справить непропорційно великий вплив на подальше доросле життя.

---

[1] Доречнішим був би термін «чутливий період». Критичний період характеризується тим, що якщо щось наразі не розвивається, то згодом воно розвиватися просто не зможе. Чутливий період — це час, упродовж якого щось розвивається найлегше. Я використовую термін «критичний період», бо він звичніший, а ще тому, що він узгоджується з цитатою з Ноама Хомського на початку цього розділу, де розмивається різниця між критичним і чутливим періодом.

У розділах «Праця», «Кохання», «Розум і тіло» ми розглянемо чотири окремі, але взаємопов'язані критичні періоди, на які поділяється життя людини у віці від двадцяти до тридцяти років. З розділу «Праця» ви зрозумієте, чому досвід роботи в цьому віці має найсерйозніші наслідки у фаховому та економічному аспектах для подальшого життя, навіть якщо вас щось спочатку не влаштовує. З розділу «Кохання» ви довідаєтеся, чому вибір стосунків після двадцяти важливіший, ніж рішення, що приймаються на роботі. А в розділі «Розум і тіло» йтиметься про те, як мозок у 20+, що все ще розвивається, визначає наш характер у подальшому дорослому житті; а також про те, що на цей період припадає пік репродуктивної активності організму.

Періодика рясніє заголовками на кшталт «Що коїться з молоддю після двадцяти?»[1] або «Чом би їм просто не подорослішати?»[2] — але насправді жодної таємниці нема. Ми точно знаємо, що відбувається, і молодь у ці роки теж має бути обізнаною.

У наступних розділах я поєдную результати останніх досліджень розвитку дорослих із розповідями своїх клієнтів і студентів. Я поділюся знаннями психологів, соціологів, неврологів, економістів, керівників відділів кадрів, фахівців із репродуктивного здоров'я про унікальні можливості цього віку і їхнє значення для нашого життя. Водночас я спростовую поширювані в медіа хибні уявлення про двадцятирічних і пишу про вади так званого «здорового глузду».

---

[1] Див.: Robin Marantz Henig "What Is It About 20-Somethings?" у вид.: New York Times, August 18, 2010.

[2] Стаття з виносом на палітурку — див.: Lev Grossman "Meet the Twixters" у вид.: Time Magazine, Sunday, January 16, 2005.

ПРО АВТОРА

Доктор наук Меґ Джей — психологиня-клініцистка, яка спеціалізується на розвитку дорослих людей, передусім молоді у 20+. Меґ Джей — доцентка з клінічної психології в Університеті штату Вірджинія. Фахівчиня приватно практикує в Шарлоттсвіллі в тому самому штаті. Меґ Джей здобула докторський ступінь з клінічної психології та гендерних досліджень у Каліфорнійському університеті в Берклі.

ЗМІСТ

Відгуки читачів 5
Від автора 11
Передмова до видання в м'якій палітурці 12
Передмова 16
Вступ 18

ПРАЦЯ 35

КОХАННЯ 100

РОЗУМ І ТІЛО 165

Епілог 233
Подяка 236
Про автора 239