

ПЕРЕДМОВА ДО ОНОВЛЕНОГО ВИДАННЯ

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, нетямуючою, ледачою або негодячою, 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 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 власне зверхне 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.

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 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. 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.

ПЕРЕДМОВА

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

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 інаше.)*

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 припаде 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.

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 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 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 відстронитися від реалій свого життя, і, здається, сподівалася на таке саме відстроєння під час наших сеансів. Кейт приходила до мене, скидала з ніг еспадрильї¹, 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.

¹ Різновид легкого жіночого взуття. (Прим. пер.)

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 Юрайл¹ 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 ви-

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

словлювання 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 рік¹. 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 середня ціна будинку становила 20 000 доларів². Ширилися розлучення і вживання протизаплідних пігулок.

Потім упродовж життя одного покоління сталося величезне культурне зрушення³. 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

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>.

одружувалася в цьому віці, а ще менше народжували дітей. Це перетворило згаданий вік на час новонабутої свободи. Запанувала думка, що навчатися в коледжі й за-дорого, 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»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 і вільних доходів. У 2007 році цей вік уже називали «одиссеєвими роками», тобто роками мандрів³. 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

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 Гросмена «Познайомтеся з твікстерами». Гросмен 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.

дорослості¹. Цей так званий зміщений графік дорослішання знизив статус молоді до «не зовсім дорослих» — і це тоді, коли їм найбільше необхідно діяти².

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

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, знеохоче 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).

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, при низило 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 різких 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 вдома¹. Приблизно

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.

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 вдсятеро¹.

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.

¹ Див.: The Project on Student Debt, <http://projectonstudentdebt.org>.