

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА ДО ОНОВЛЕНОГО ВИДАННЯ	15
До уваги всіх міленіалів.....	15
ПЕРЕДМОВА	19
Вирішальне десятиріччя.....	19
ВСТУП	22
Життя в реальному часі	22
ПРАЦЯ	39
Капітал ідентичності.....	39
Слабкі зв'язки	54
Міське плем'я переоцінюють.....	56
Необдумане відоме.....	70
В <i>Instagram</i> життя завжди краще.....	79
Пошуки слави.....	88
УПОРЯДКОВАНЕ ЖИТТЯ	97
КОХАННЯ	109
Розмова про головне	109
Вибір сім'ї.....	123
Про нерівність у стосунках.....	132
ЕФЕКТ СПІВЖИТТЯ	150
Замилування.....	163
Двадцять дев'ять тем для розмов	175
РОЗУМ І ТІЛО	186
Мислення на випередження	186
Соціальний експеримент	196
Уміння стримуватися	209
Ззовні всередину	222
Жити далі й рухатися вперед.....	230
Наше тіло	240
Порахуймо	256
ЕПІЛОГ	268
Чи все в мене вийде?	268
ПРО АВТОРКУ	271

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 інакше.)

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.

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 теревенями 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.)