

Кристин  
**ХАССЛЕР**

---

Кто мы,  
чего хотим  
и как этого  
добиться



# МАНИФЕСТ ДВАДЦАТИЛЕТНИХ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

Предисловие .....	11
Введение .....	14
[Часть I]      Двадцать с небольшим — это о-го-го какие	
двадцать .....	23
[ГЛАВА 1]      Жизненный путь на отрезке от 20 до 30 лет .....	25
[ГЛАВА 2]      Похмелье от ожиданий .....	59
[Часть II]      Кто я такой? .....	87
[ГЛАВА 3]      Начальная стадия самоосознания .....	93
[ГЛАВА 4]      Исследовательская стадия .....	103
[ГЛАВА 5]      Интегрирующая стадия .....	121
[Часть III]      Через «треугольник третьего десятка» .....	139
[ГЛАВА 6]      Чего я хочу? .....	141
[ГЛАВА 7]      Как получить то, что я хочу? .....	177

МАНИФЕСТ ДВАДЦАТИЛЕТНИХ

[ЧАСТЬ IV]	Головоломка третьего десятка .....	195	
[ 8 ]	[ГЛАВА 8]	Друзья и родные: ближний круг .....	199
	[ГЛАВА 9]	Любовь .....	225
	[ГЛАВА 10]	Работа и карьера .....	277
[ЧАСТЬ V]	Выживание и процветание .....	321	
	[ГЛАВА 11]	Серьезные проблемы .....	323
	[ГЛАВА 12]	Тело, разум и деньги .....	344
	[ГЛАВА 13]	Перемены .....	371
[ПОСЛЕСЛОВИЕ]	Поделитесь своей историей .....	391	
	Авторы историй .....	393	
	Благодарности .....	396	
	Об авторе .....	397	

# Предисловие

Если вы ищете книгу, которая рассеяла бы страхи, мучающие каждого из нас в возрасте от двадцати до тридцати лет, и дала бы ответы на важные вопросы, то вы держите в руках не ту книгу. Если вам нужен мудрец, который точно скажет, какие решения вам необходимо принять, то это явно не я. Если хотите прочесть истории успеха, связанные исключительно с деньгами и материальным положением, моя книга вам не подойдет. Если ищете мотивирующий текст с лозунгами в духе «следуй за своими мечтами, ведь для тебя нет ничего невозможного» или «ты в расцвете лет, и все должно складываться отлично», то, простите, снова мимо. Но если вам нужен сборник правдивых историй о трудностях и победах, эта книга для вас. Если вы хотите научиться *самостоятельно* находить ответы на эти вопросы, я расскажу вам, как это делать. Если вы готовы пойти чуть дальше чтения вдохновляющих историй и искренне взглянуть в самих себя, почувствовать ответственность и поверить в собственные возможности, вы выбрали нужную книгу.

Сколько раз вы слышали совет: «Просто следуй за своей страстью или мечтой, а деньги, любовь и успех придут»? Когда мне перевалило за двадцать, я перечитала огромное количество мотивирующих книг и посетила множество семинаров в надежде понять, как выбраться из кризиса первой четверти жизни. Эти знания вдохновляли меня, но лишь на несколько дней, а затем я снова падала с небес на землю. Цель моей книги не в том, чтобы подзарядить вас или решить сразу все ваши проблемы, — тут одним чтением не обойтись. Эта книга должна вдохновить вас и помочь понять и принять ситуацию, в которой вы сейчас

находитесь, а также мотивировать вас предпринять конкретные шаги, чтобы начать идти вперед, туда, где вы хотите оказаться. Мой манифест поддержит вас в поиске ответов на вопросы, крайне важные для нынешнего периода вашей жизни. Эти вопросы я назвала *треугольником третьего десятка*: кто я? чего я хочу? как это получить?

Возраст от двадцати до тридцати лет приносит смятение, страхи, разочарования и восторг, в этот период мы растем и меняемся. К сожалению, к диплому об окончании средней школы или университета не прикладывают инструкций о том, как жить в реальном мире. Вам придется поверить в себя и по-настоящему познать себя, чтобы обрести ясность относительно своих мечтаний и целей и понять, как их достичь. А это непростая задача, особенно в обществе, столь сильно ориентированном на внешние признаки успеха.

Сложилось мнение, что в возрасте от двадцати до тридцати лет человек вполне способен принять все жизненно важные решения, справиться со всеми проблемами и при этом еще хорошенько повеселиться. С помощью своей книги я рассчитываю изменить эти ожидания. Возраст между двадцатью и тридцатью — довольно неспокойный и суматошный период, и по его окончании вам, как правило, не устраивают торжественных церемоний или празднеств. Иногда этот жизненный этап похож на веселую возню на газоне под проливным дождем, а иногда вы чувствуете себя так, будто вытаскиваете увязшую в грязи машину, да еще под проливным дождем, и перепачкались с головы до ног. Если вам стало сложно сохранять душевное равновесие и понимать, куда вы идете, добро пожаловать в клуб «Кому за 20». Не переживайте: как только вы освободитесь от внешнего давления, вынуждающего вас достигать навязанных обществом целей или хотя бы изображать стремление к ним, и сосредоточите внимание на внутреннем мире, вы поймете, что *сами* решаете, каким станет период между двадцатью и тридцатью годами. Вы — эксперт, и все ответы у вас уже есть. Главная мотивация действовать кроется в вас самих.

Готова поспорить, что сейчас вы совсем не чувствуете себя специалистом в таких делах и наверняка пытаетесь получить у кого-нибудь мудрый совет. Ожидаете чего-то вроде небесного

знамения, которое укажет, что делать дальше, или уверит вас, что вы все делаете правильно. Возможно, вы находитесь в смятении из-за разницы между тем, какой жизнью «должны» жить, и тем, что с вами происходит на самом деле. Жизнь в двадцать с небольшим лет — это не эпизод из сериала «Друзья», но по какой-то причине мы думаем именно так. Из-за этого многие люди на третьем десятке испытывают серьезный стресс: пытаются стать кем-то, кем они, как им кажется, должны быть. Отныне с этим покончено: перед вами *манифест двадцатилетних*.

*Самое трудное в двадцать с небольшим лет — понять, где мое место в жизни. Могу ли я считать себя взрослым человеком или еще нет? Что мне делать с собственной жизнью? Я пока чувствую лишь растерянность. Вот это самое трудное в моем возрасте. Было бы круто, если бы при рождении каждому выдавали инструкцию о том, как правильно прожить жизнь.*

АССИСТЕНТ МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ,  
25 ЛЕТ, В РАЗВОДЕ

Эта книга посвящена одному из наиболее важных периодов вашей жизни — времени между двадцатью и тридцатью годами. Вы прочтете истории людей, которые еще только вступают на этот отрезок пути, а также рассуждения тех, кто уже завершает этот жизненный этап и готов делиться размышлениями о том, что удастся увидеть, пережить и узнать. Надеюсь, истории, рассказанные в этой книге, наряду с ненавязчивыми внушениями и вдохновляющими отступлениями с моей стороны, приадут вам храбрости и помогут получить удовольствие от жизни на третьем десятке. В ходе чтения ваши мечты начнут разворачиваться перед вами во всей красе, а ответы на серьезные вопросы станут более четкими и ясными. Все неожиданные повороты, туманная неопределенность, а также похмелье от ожиданий, традиционно сопровождающие это десятилетие, со временем обретут смысл. Даю слово. Нужно просто терпеливо и не спеша во всем разобраться. Итак, отпустите поручень, поднимите руки, издайте громкий вопль — и наслаждайтесь крутыми выражами.

# Введение

С тех пор как вышла моя книга Twenty Something, Twenty Everything («Двадцать с чем-то, двадцать все»), я вижу, что на третьем десятке люди испытывают огромную потребность в наставничестве и жаждут почувствовать, что не одиноки. Я получила тысячи писем, обычных и электронных, от молодых мужчин и женщин в возрасте от двадцати до тридцати лет (а также от их родителей), в которых меня просили поделиться информацией, дать совет или прокомментировать ситуацию. Почти каждое письмо заканчивалось вопросами: «Неужели только я переживаю подобное?» или «Только со мной творится такое?» Всем, кто столкнулся с неопределенностью и утратой иллюзий, кому грустно, я могу однозначно ответить: «Вы не одиноки».

Когда я закончила писать свою первую книгу, мне было двадцать семь, и я думала, что многое знаю. Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне тридцать, и я понимаю, что тогда не только многое не знала, но даже не осознавала этого незнания. Дело в том, что каждое мгновение жизни, каждый опыт, каждый вдох дают нам возможность узнать и понять что-то новое и важное. Мудрость — не застывшее, а постоянно меняющееся знание. Каждый, с кем мы сталкиваемся на жизненном пути, причем неважно, общаляемся ли мы долгие годы или всего несколько минут, может чем-то поделиться с нами. Мне очень повезло: многие люди делятся со мной своими ценностями переживаниями, да и я сама многое пережила, но не могу сказать, что знаю все на свете.

*Период, когда вам за двадцать, — это время, когда вы ничего не знаете, но уверены, что знаете. Это период*

[<>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

осознания ошибок, которые вы совершили, и поиска способов их исправить. На этом этапе вы учитесь понимать, что все будет в порядке, даже если пока чувствуете себя паршиво.

[ 15 ]

Консультант, 27 лет, в браке, имеет двух приемных детей

Я точно знаю, что у каждого есть свое предназначение, которое со временем становится яснее. При этом опыт и сама жизнь формируют и учат нас. Сейчас я вижу свое предназначение в том, чтобы стать голосом поддержки и ободрения для тех, кто переживает кризис третьего десятка. За последние пять лет я стала почти экспертом по периоду от двадцати до тридцати. И вот что я поняла: кризис между двадцатью и тридцатью годами преподносит сразу целый букет проблем. В двадцать с небольшим люди отчаянно хотят узнать, как и что их ровесники делают или сделали, чтобы справиться с этими проблемами. Одного лишь обсуждения ситуации недостаточно: необходимо практическое руководство или пособие, которое расскажет, как справляться с трудностями реальной жизни, то есть научит тому, чему не научили университетские профессора или родители. Я называю это самопросвещением; более распространенные формулировки вроде «саморазвития», «самоулучшения» или «помоги себе сам» намекают на то, что с вами что-то не так, хотя на самом деле у вас все в порядке!

## Манифест двадцатилетних: добро пожаловать!

Словарь Вебстера дает слову «манифест» следующее определение: «Это утверждение, во всеуслышание представляющее намерения, мотивы или взгляды автора». Хочу заметить, что эта книга — не только мой, но и ваш манифест. Это коллективный голос всех, кому за двадцать. Здесь люди в возрасте от двадцати до тридцати лет освобождаются от навязанных им ожиданий и стереотипов

и описывают свою жизнь так, как они действительно ее проживают. В этой книге те, кому за двадцать, рассказывают о том, через что им на самом деле приходится пройти, что они переживают и чувствуют. И речь идет не только о страхах, связанных с работой, не только о драмах в личной жизни, но и о вполне обыденных и будничных, но важных деталях жизни, о которых не принято открыто говорить. Даже те, кто постоянно пишет о своей жизни в блогах и социальных сетях, время от времени чувствуют себя потерянными, задают вопросы, но не получают ответов. Тем, кому за двадцать, нужна карта, которая укажет им дорогу через их собственные страхи.

*Самое трудное в возрасте между двадцатью и тридцатью годами — то, что ты не знаешь, успел ты на корабль, который должен доставить тебя туда, где ты хочешь оказаться лет через 10–20, или нет. По моим ощущениям, что-то очень важное было упущено мной еще в университете, причем все остальные это услышали и поняли, а я нет.*

МАРКЕТОЛОГ, 26 лет, состоит  
в серьезных отношениях

Эта книга должна помочь вам построить собственную дорожную карту. Чтобы это сделать, вам придется получше узнать себя, а это требует времени, терпения и опыта. Я знаю, вы хотите получить все ответы прямо сейчас! Не могу вам этого обещать. Но в моей книге немало рассказов тех, кому двадцать с небольшим, и их истории, возможно, подскажут вам ответы и выводы, которые нужны лично вам. Я разрабатывала упражнения, формулировала советы и предложения для этой книги, вдохновляясь собственным опытом, историями моих клиентов, результатами онлайн-опроса, который я провела среди более чем тысячи людей в возрасте от двадцати до тридцати лет, а также личными историями некоторых молодых людей на третьяком десятке. Эти рассказы вы встретите в ходе повествования, каждый начинается с абзаца «о себе», в котором автор формулирует основные выводы из своей истории. Цитаты людей,

размышляющих о жизни между двадцатью и тридцатью годами, приводятся почти на каждой странице, они созвучны переживаниям большинства из нас в этом возрасте; в подписи указаны профессия, возраст, семейное положение, наличие детей, место жительства автора.

Этот манифест — просто набор разрозненных деталей пазла, а всю картину каждый читатель собирает для себя самостоятельно, своим уникальным способом. Для начала мы раскладываем и рассматриваем все детали, составляющие нашу личную головоломку. Затем определяем, где мы находимся в настоящий момент, и ищем способы сделать свой путь более приятным. Начиная складывать из элементов свою идеальную картинку, мы видим, каких частей не хватает или какие не подходят, и решаем, что с этим делать. Успешное завершение работы над пазлом мы отметим обсуждением историй успеха.

*Одна из самых больших трудностей возраста двадцать с небольшим — это ощущение, что ты должен всего достичь, причем даже не важно, чего именно. Возникает острое чувство срочности, будто именно сейчас тебе нужно продемонстрировать высочайший уровень достижений сразу во всех областях жизни: в карьере, браке, отношениях с родными, материальном благосостоянии. При этом нужно оставаться счастливым и довольным. Мы ощущаем колоссальное давление: если не разберешься во всем этом прямо сейчас, то сам себе выроешь яму, в которую непременно свалишься, когда перешагнешь тридцатилетний рубеж.*

Учитель, 27 лет, женат

Можете читать эту книгу по порядку, а можете начать с любой страницы. Возвращайтесь к ней, когда понадобится поддержка или «волшебный пинок» в нужном направлении. Загибайте страницы, на которых встретите вдохновляющие и озаряющие истории. Дайте себе слово выполнить все упражнения и ответить на вопросы. Настоятельно советую вам вести дневник

в отдельном блокноте или файле на компьютере, где вы будете записывать свои озарения и идеи.

[ 18 ]

## У нас больше сходств, чем различий

У нас действительно больше сходств, чем различий. Об этом трудно помнить всегда, да и поверить в это сложно, ведь в современной культуре акцент делается на том, как мы выглядим, что делаем, с кем проводим время, что имеем — то есть на том, что должно подчеркивать нашу уникальность. Но, направляя внимание вглубь себя, мы начинаем в большей степени ощущать связь с другими людьми. Мы все плачем, смеемся, чувствуем боль, растем, беспокоимся, испытываем страх, думаем, совершаем ошибки, зацекливаемся на чем-то, мечтаем и любим. Заполняя онлайн-проснник, Алиса двадцати семи лет написала: «На этом этапе жизни я хвостом хожу за людьми, которые чувствовали примерно то же, что и я, чтобы понять, как они справились со всем этим и как я могу вытянуть себя из этой удушающей черной дыры». Все мы время от времени ощущали себя в черной дыре, и нам необходимо помнить и верить: если мы обратимся к другим людям, то увидим чужой опыт или интуитивную подсказку, которые пролют свет на наш путь.

Читая книгу, обращайте внимание на истории, которые находят отклик в вашей душе, вызывают эмоциональную реакцию или вдохновляют лично вас. В каждой истории есть что-то о вас и для вас, но какие-то из них наверняка покажутся более актуальными. Помните, как вам иногда казалось, будто фильм или книга коренным образом изменили вас? Чтение или переживание историй других людей оказывает эмоциональное воздействие и помогает обрести более глубокое понимание, так как в эту конкретную историю вы не вовлечены лично. Иными словами, когда история не о вас, в ней проще увидеть себя самого. Я не раз испытывала это в ходе коучинга: я консультирую других, но от своих клиентов многое узнаю о самой себе. Сами того не осознавая, они вынуждают меня смотреть в лицо моим собственным проблемам.

Они вдохновляют меня продолжать исследования и самопознание, двигаться к обретению радости и мудрости.

[ 19 ]

## Ваш путеводитель по периоду от 20 до 30 лет

Если вы решили, что эта книга для вас, воспринимайте меня как своего гида-проводника. Я выбрала эти истории потому, что, на мой взгляд, в каждой из них есть урок, который стоит усвоить, или открытие, которым стоит поделиться. Подобно рассказчику, читающему между строк, я буду давать подсказки относительно того, чему и как можно научиться у героев этих историй, ваших сверстников. Я надеюсь, вас посетит вдохновение, и их переживания заставят вас плакать, смеяться и действовать. Этот манифест — компас, он может указать вам верное направление, но только вам решать, следовать ли его указаниям.

Возможно, вы заметили, что я использую много аналогий: это стало частью моего профессионального стиля и как коуча, и как писателя. Почему? Это связано с принципом работы человеческого мозга. Левая сторона отвечает за рациональное мышление, логику, интеллект, а правая — за творческие способности и эмоции. Для решения проблем лучше использовать оба полушария. Когда мы читаем книгу, размышления происходят преимущественно в левом полушарии. Но, к сожалению, мы обычно берем с полки книгу для собственного просвещения, когда не можем преодолеть возникающие трудности с помощью известных логических моделей. Даже когда левое полушарие осознает проблему, на своем очень буквальном, черно-белом языке, нам не удается решить ее без эмоций и творческого подхода, которые обеспечивает правое полушарие. Аналогии создают образы, необходимые для «включения» правого полушария, которое помогает решать проблемы и выражать эмоции. Так что если вы намерены тщательно изучить эту книгу, я хочу сделать все, чтобы в этой работе были задействованы оба полушария вашего мозга.

*Мне кажется, что каждое решение, которое принимаешь в двадцать с небольшим лет, — самое важное в твоей жизни. Как будто ты стоишь на распутье, где даже не три, а гораздо больше дорог, и каждая манит и призывает рискнуть.*

Писатель, 26 лет, состоит в серьезных отношениях

С начала моего личного кризиса четверти жизни, который наступил более восьми лет назад, оба полушария моего мозга поглощали всю доступную информацию на эту тему. Я делясь с вами тем, что узнала сама, и представляю своего рода попурри из теорий и концепций, заимствованных у разных учителей и источников. Но, как я уже отметила выше, эта книга — дорожная карта, а не Писание. Это манифест, а значит, лишь заявление о намерениях, мотивах и взглядах, но не конечный ответ на все важные вопросы. Только вы сами можете решить, что подходит лично вам. Если что-нибудь из прочитанного находит отклик и у вас возникают вопросы, которых я не касаюсь, призываю вас продолжать искать ответы. Будучи лишь одним из проводников, коих вы еще немало встретите на своем жизненном пути, я чувствую волнение и гордость от того, что делясь с вами своим манифестом.

## Сообщество тех, кому за 20

Я надеюсь, что вы проникнетесь идеями этой книги и захотите установить связь с другими читателями. Для этого в разделе «Авторы историй» в конце книги я привожу имена некоторых из тех, кто внес свой вклад в ее написание и поделился историями; другие предпочли сохранить анонимность. Если после прочтения истории вы очень захотите связаться с автором лично, пожалуйста, напишите мне ([christine@christinehassler.com](mailto:christine@christinehassler.com)), и я попрошу разрешения сообщить вам его или ее контактные данные.

Я знаю, что в одной книге невозможно раскрыть все темы, поэтому призываю вас делиться соображениями, оставшимися за кадром! Манифест не заканчивается с последней страницей этой книги: люди в возрасте от двадцати до тридцати продолжают творить его каждый день своей жизни.

[ 21 ]

## ЧАСТЬ I

# Двадцать с небольшим — это о-го-го какие двадцать

---

*Самое трудное в возрасте между двадцатью и тридцатью годами заключается в том, что в этот период вы закладываете фундамент для развития всех важных сфер своей жизни, включая работу, личную жизнь, семью, финансы. Результаты видны не сразу, сосредоточиться на моменте «здесь и сейчас» бывает трудно, и иногда хочется все бросить, потому что начинаешь сомневаться, подходит ли мне то, что я делаю.*

РЕКРУТЕР, 25 ЛЕТ, СОСТОИТ  
В СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Вы перешли на переходный этап своей жизни — десятилетие между двадцатью и тридцатью годами. В этот период вы из ребенка превращаетесь в зрелого, взрослого человека. Это этап первых попыток и проб, решений, изменений, сюрпризов и в целом довольно приятное время. Но случаются совсем не радужные моменты, когда проблемы начинают расти как снежный ком и кажется, что только из них и состоит ваша жизнь. В такие минуты важно помнить: вы проходите кризис четверти жизни — кризис третьего десятка.

Этот период жизни по определению полон преобразований, и нет ничего удивительного в том, что вы нередко оказываетесь на незнакомых перекрестках или в тупиках. В этой части книги мы обсудим типичные модели поведения, эмоции, трудности, характерные для этого жизненного этапа, поговорим о распространенных поводах для разочарований, которые часто его сопровождают. Мы исследуем пути выхода из так называемого *пожмелья от ожиданий*. Вы обнаружите, что секрет преодоления проблем и стресса заключается в умении воспринимать свою жизнь между двадцатью и тридцатью годами такой, какая она есть, а не пытаться выглядеть кем-то, кем вы, по вашему мнению, должны быть. На третьем десятке вам пригодятся и мозги, и опыт, и интуиция, и смелость.

## ГЛАВА 1

# Жизненный путь на отрезке от 20 до 30 лет

*Возраст двадцать с небольшим — это время,  
когда в жизни все очень неопределенно.  
Я регулярно чувствую, что земля уходит  
у меня из-под ног. Периодически меня  
захлестывает ужасное чувство вины, потому  
что я не испытываю счастья от того, что уже  
имею, а в сочетании с пониманием, что добиться  
многое можно, а времени мало, это страшно  
изматывает. Интересно, у всех так, или у кого-то  
бывает лучше?*

РУКОВОДИТЕЛЬ АДМИНИСТРАТИВНОГО  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ, 24 ГОДА, СВОБОДЕН

Помните свой период полового созревания? Или лучше об этом и не вспоминать? У многих людей остались не самые радостные впечатления от того времени: прыщи, ломающийся голос, резкие перепады настроения, неуклюжесть и угловатость. Все мы ожидали этого и прошли этот этап. Почему же подростковый период не называют кризисным? Потому что это естественная

часть развития. Кризис возраста между двадцатью и тридцатью годами — тоже вполне нормальное явление, как и подростковый «кризис», но большинство из нас к нему относятся иначе. Люди в возрасте между двадцатью и тридцатью могут попадать в ловушку сильнейшей самокритики, думая, что у остальных-то все в порядке, и только с ними что-то не так, ведь к этому возрасту пора уже уметь справляться со всеми проблемами.

В этой главе мы обозначим основные причины того, почему третий десяток жизни часто кажется кризисным, и обсудим его основные «синдромы». Во многих случаях все дело в ожиданиях. Я расскажу немало разных историй: подумайте, насколько они созвучны вашему опыту? Насколько успешно вы преодолеваете этот период жизни? Я уверена, что каждая история покажется знакомой тысячам молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати.

*Мне двадцать с небольшим, и я чувствую, что весь мир принадлежит мне — но не знаю, что делать с ним и со всем его богатством.*

АНАЛИТИК ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО СПРОСА,  
23 ГОДА, ХОДИТ НА СВИДАНИЯ

## Любители планов и списков

Строите ли вы свою жизнь в соответствии со списком задач? Есть ли у вас генеральный план, которому вы заставляете себя следовать? Сначала средняя школа, потом высшее образование, потом работа, возможно, магистратура, затем карьерный рост, далее отношения, брак, покупка дома, рождение детей, при этом нужно к 28 годам заработать x долларов, и так далее? Кажется, что в последнее время список жизненных целей поставляется каждому вместе с iPod: он есть почти у каждого. Понять, почему у людей появляются такие списки, не так уж сложно: дело в ожиданиях и высокой степени неопределенности. Списки и планы помогают