

Манифест двадцатилетних. Кто мы, чего хотим и как этого добиться

Автор:

[Кристин Хасслер](#)

Манифест двадцатилетних. Кто мы, чего хотим и как этого добиться

Кристин Хасслер

Эта книга посвящена очень важному периоду в жизни – времени между двадцатью и тридцатью годами, времени, когда приходится давать ответы на самые важные вопросы (кто я? чего хочу? как мне это получить?), которые нередко ставят молодых людей в тупик. Рассказанные в ней реальные истории, наряду с вдохновляющими отступлениями автора, придадут вам храбрости в поиске своего жизненного пути на третьем десятке и подскажут ответы, которые подойдут лично вам.

Книга будет полезна молодым людям в возрасте от 20 до 30 лет, а также их близким.

На русском языке публикуется впервые.

Кристин Хасслер

Манифест двадцатилетних. Кто мы, чего хотим и как этого добиться

Информация от издательства

Издано с разрешения NEW WORLD LIBRARY и литературного агентства Nova Littera SIA

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Christine Hassler, 2008

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

Этот манифест посвящается всем, кто находится на отрезке жизни между двадцатью и тридцатью годами. Пусть ваш путь дарует вам радость самопознания, озарения и восторг

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 беспокойный 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 удалость увидеть, пережить и узнать. Надеюсь, истории, рассказанные в этой книге, наряду с ненавязчивыми внушениями и вдохновляющими отступлениями с моей стороны, придадут 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

виражами.

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 многого 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, общаемся ли мы долгие годы или всего несколько минут, может чем-то поделиться с нами. Мне очень повезло: многие люди делятся со мной своими ценными 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 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.

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 третьем 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.

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, зацкливаемся на чем-то, мечтаем и любим. Заполняя онлайн-опросник, 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 прольют свет на наш путь.

Читая книгу, обращайтесь 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.

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 удастся 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 делюсь с вами тем, что узнала сама, и представляю своего рода попури 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 делюсь 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), 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.

[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 похмелья 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 можно многого, 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 х 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 нам ощутить себя в относительной безопасности и создают иллюзию контроля. Я сама потерпела полное фиаско при составлении списка жизненных целей, поэтому уверяю вас: список целей не единственный рецепт успеха. Чаще всего он только подогревает сомнения и беспокойство.

«Смятение и тревога», Кейтлин, 21 год

О себе: я боюсь, что, пока я убеждаю себя в том, что упорная работа сейчас гарантирует мне успешную жизнь в будущем, я многое упускаю.

Этой осенью я оканчиваю колледж. Я строго следую собственному плану подготовки к будущей работе и карьере. Я потратила кучу сил, чтобы иметь высокий средний балл и в школе, и в университете, каждый семестр прохожу массу разных курсов, приобретаю необходимые профессиональные навыки в ходе студенческой практики (20 часов в неделю в отделе по связям с общественностью), а по выходным еще и работаю в ресторане. Первое, что приходит на ум после перечисления такого перечня дел, – это слова «страшная усталость», но я продолжаю говорить себе, что в будущем все окупится сполна, а сейчас я должна это делать, тем более что все этого от меня и ждут. А если не окупится? Что, если после окончания колледжа я получу желаемую работу, но разочаруюсь, хотя сейчас и уверена, что все уже решила? Я рассчитываю стать успешным руководителем в области связей с общественностью, жить в крупном городе, работать в просторном кабинете с приятным видом из окна, иметь кучу крутых друзей и, возможно, даже бойфренда. Но как мне узнать, чего я хочу на самом деле?

Меня не покидает ощущение, что однажды я могу пожалеть о том, что, сосредоточившись на профессиональных целях, не испытала ничего другого.

Годы учебы в колледже можно назвать коротким периодом полной независимости, но можно ведь посмотреть на этот период без ненужных иллюзий: это же просто четыре года без постоянных отношений, всего несколько вечеринок с подружками, бессонные ночи, проведенные за подготовкой к очередному экзамену.

Я нахожусь в постоянном стрессе, так как когда-то составила себе целый перечень долгосрочных целей и теперь заставляю себя изо всех сил работать, чтобы все это выполнить. Похоже, для меня кризис четверти жизни начался довольно рано, и остается только надеяться, что я выстою за счет честолюбия и веры в то, что жизнь в итоге сложится так, как я мечтала.

Возьмите тревогу и сожаления и пошлите их – в настоящее!

Тревога (предвосхищение чего-то, что может случиться) живет в будущем; депрессия (сожаления относительно того, что вы сделали или не сделали) базируется на прошлом. Если вы любите планы и списки дел, то наверняка страдаете от тревоги и депрессии. Любители все планировать нередко серьезно беспокоятся о том, смогут ли они выполнить все, что попало в список, а задумавшись над тем, сколько всего упустили или не успели, начинают страдать от сожалений.

Получить все – распространенное стремление людей, ведущих списки и планы. В детстве мы часто слышим, что, если как следует постараемся, сможем добиться всего, чего пожелаем. Вот мы и вносим в список жизненных целей все, что хотим получить. Я считаю, что возможность получить все и сразу – это миф. Вы действительно вполне можете получить все, о чем мечтаете, просто в разные периоды жизни. В возрасте от двадцати до тридцати люди становятся настолько одержимы будущим, что переоценивают свои силы и перегорают, стараясь достичь всех целей немедленно.

Если вы тревожный и мятущийся любитель планов и списков, возвращайтесь в настоящее! Научитесь гордиться своими достижениями и позволяйте себе немного повеселиться. Встречайтесь с друзьями, заводите новые знакомства, развлекайтесь, снимайте стресс. Прочитайте, что пишет 21-летний студент, который вот-вот окончит университет: «Годы учебы в колледже должны быть периодом самопознания, когда мы узнаем себя и становимся теми, кем хотим»

быть». Вы согласны? Я согласна, и добавила бы еще, что процесс самопознания протекает всю жизнь, а не только в студенческие годы. Конечно, университетский опыт формирует нас, но обеспечивает лишь часть того материала, который будет необходим на протяжении жизни. Не переживайте, если за годы учебы вы не нашли ответа на вопрос «кто я и кем хочу быть?». Скорее всего, ответ если и будет найден, то не полный и не навсегда. В годы учебы складывается лишь часть большой и сложной картины вашей личности.

Самое трудное в этом возрасте – то, что даже при наличии всех этих планов нет никаких гарантий. Никто не гарантирует вам работу после учебы; нет гарантий, что у вас появятся друзья, если придется переехать в другой город; нет гарантий, что вы будете получать удовольствие от работы; нет гарантий, что вы встретите любящего человека и начнете жить вместе. Вам придется постепенно всего этого добиваться – или по крайней мере сохранять веру в то, что все это у вас будет.

Разработчик по, 28 лет, обручен

Жить в соответствии со списком задач и планировать гораздо проще в студенческие годы, когда цели не столь масштабны, а горизонт планирования уже: получить диплом, найти работу и жилье и тому подобное. После окончания учебы, примерно до 30 лет, цели становятся сложнее, а вы можете обнаружить, что даже не знаете, что, собственно, планировать. Один молодой человек, которому 21 год, признается: «По жизни я любитель планировать и всегда знал, что делать со своей жизнью. Поэтому мне было крайне трудно осознать, что сейчас я даже не представляю, что будет дальше. Дело не в том, что я не верю, что смогу достичь целей, а в том, что я не уверен, хочу ли я именно этого». Разумеется, подобные ситуации особенно сложно пережить именно тем, кто привык действовать по плану. Мы обожаем планировать, но не знаем, что планировать и зачем. Что же делать? Меньше планировать и больше времени уделять поиску ответов на вопросы треугольника третьего десятка (который будет описан в части II).

Ступор в ресторане

В этот период жизни у человека столько вариантов! Нас призывают попробовать все, что можно, и даже больше. И это становится причиной сильного стресса, ведь на этапе от двадцати до тридцати приходится принимать решения, которые формируют фундамент всей дальнейшей жизни. Иногда кажется, что, если бы возможностей было меньше, нам жилось бы значительно легче.

Сотрудник отдела кадров, 24 года, переживает разрыв отношений

Сейчас я представляю вам первую и, возможно, самую печально известную аналогию: жизнь – это ресторан со слишком разнообразным меню. Если вы когда-нибудь были в ресторане под названием Cheesecake Factory, то наверняка поймете, о чем я говорю. А если никогда не бывали в этом заведении, позвольте объяснить: когда вы приходите туда и садитесь за столик, официант подает вам меню, которое оформлено в виде толстой брошюры на спирали. Там представлено 167 блюд, и это без напитков, гарниров и более двадцати видов чизкейков. При первом визите я серьезно забеспокоилась. Во-первых, меню было тяжелым. Во-вторых, мне показалось, что нужен целый час, чтобы хотя бы изучить все, что предлагают: пиццы и салаты, рыбу, пасту, бургеры, причем по нескольку видов (а я еще не дошла до чизкейков). Как тут что-нибудь выбрать? Что у них самое лучшее? Все вокруг меня делали заказы, и мне стало совсем не по себе: может, просто заказать то же, что и другие? Может, это лучше, чем то, что хотела я?

Замучив официанта вопросами (как только они все запоминают?), я наконец-то выбрала – и тут же почувствовала классическое сожаление покупателя. Правильный ли я сделала выбор? После того как принесли еду, я начала с завистью заглядывать в чужие тарелки. Их блюда выглядели вкуснее, и я хотела попробовать их закуски. Стоявшее передо мной блюдо, ставшее моим, уже не выглядело столь аппетитным. Я потерялась в море вариантов. И куда делось мое чудесное настроение?

Период между двадцатью и тридцатью годами полон неограниченных возможностей и решений, лишенных гарантии. Новоиспеченные взрослые вступают в огромный мир: они могут перемахивать через страны и культуры одним прыжком, а новые технологии и форматы развлечений расширяют карьерные возможности практически до бесконечности. Но с ростом числа возможностей большинство из тех, кто находится на третьем десятке жизни, все меньше чувствуют удовлетворенность и все хуже понимают, в какую сторону двигаться. Им говорят: «Вы можете делать все, что пожелаете, и стать кем

захотите»[1 - Вероятно, перефразированная цитата из Авраама Линкольна. Прим. перев.], – эти слова из мотивирующей вроде бы цитаты лишь подогревают ожидания. Делая выбор относительно одного из аспектов жизни, можете ли вы быть уверены, что он принесет вам удовлетворение? Не можете. Если мир похож на большой ресторан, реальность становится трудно проглотить и усвоить.

Мне кажется, что окно в мое будущее запотело. Я его протираю, чтобы разглядеть хоть что-нибудь, а оно снова тут же затуманивается. Я чувствую, что передо мной открыты все дороги, что жизнь – это длиннющий список возможных вариантов, и я всегда хочу выбрать сразу все, что вижу перед собой.

Бармен, 25 лет, приходит в себя после разрыва отношений

Я нашла подходящее лично мне решение: отправляясь в этот ресторан, я не беру меню. Да-да, вообще отказываюсь брать его в руки. Я нашла одно блюдо в этой похожей на энциклопедию книжище, оно мне нравится, и я всегда заказываю именно его. Зачем мучить себя обдумыванием вариантов? Я заказываю то, что наверняка принесет мне удовольствие, и не раздражаюсь теперь из-за упущенных возможностей. Если вдруг мне надоест мой салат с лососем и специями (я знаю, вам любопытно узнать, что же я выбрала), то я, может быть, снова загляну в меню и еще немного его поисследую, но точно не стану пробовать все блюда. Это просто нереально.

Так же можно рассуждать и о жизни в целом. Иногда нужно просто принять решение и не подвергать сомнению собственный выбор, иначе вы утонете в океане возможностей и будете разрываться между тем, что имеете, и фантазиями о том, что было бы для вас лучше. Знаете, что самое интересное в письмах (бумажных и электронных), которые я получаю от людей за двадцать? В них всегда содержится как минимум одна жалоба. Всегда что-то не так. И поверьте, я никого не критикую, потому что в свои двадцать с небольшим была еще тем мастером пожаловаться на жизнь. На мой взгляд, излишнее внимание к тому, что складывается не так, – это прямое следствие привычки составлять списки и планы. На третьем десятке люди чувствуют, что обязаны иметь подобные планы сразу на всю жизнь, а возможностей перед ними открывается не меньше, чем в ресторане Cheesecake Factory. При таком богатстве выбора сегодняшним молодым людям между двадцатью и тридцатью годами трудно оставаться довольными собой и жизнью.

«По дороге из желтого кирпича»[2 - Отсылка к произведениям американского писателя Лаймена Баума о сказочной стране Оз, в которых дорога, вымощенная желтым кирпичом, была одним из элементов ландшафта. Прим. ред.],
Дженнифер, 25 лет

О себе: мой главный страх связан с тем, что я постоянно спрашиваю себя, правильно ли я живу.

Мне двадцать пять, и я очень много думаю о том, в каком направлении иду. Мне хочется знать, какой будет моя жизнь через шесть месяцев, через год, через пять лет. Я оцениваю решения, которые мне приходится принимать. Возможностей для выбора столько, что нередко я впадаю в настоящий ступор. Я не уверена, что «делаю все, что могу». Я сравниваю себя с другими, задаваясь вопросом, не упускаю ли я что-то, что позволило бы мне достичь очередной цели быстрее или эффективнее. Я пытаюсь понять, правильные ли знакомства завожу, и помогут ли они мне в развитии карьеры.

Я хочу стать настоящим лидером и часто слушаю истории успеха моих потрясающих современниц. И хотя они вдохновляют и полны потрясающих советов, меня немного пугает мысль о том, сколько всего мне надо сделать, чтобы в чем-то стать успешной: «Следуй за своей страстью, живи своими мечтами, рискуй, общайся с нужными людьми, найди наставников, будь финансово независимой, занимайся волонтерством, работай, готовься и поступай в магистратуру, влюбись, сохраняй физическое и душевное здоровье, питайся правильно». А когда же просто получать удовольствие от жизни, если вся жизнь – это цикл: работать, ехать, спать, есть, общаться? Так и возникают страхи, в основном совершенно иррациональные. Я знаю, что могу их преодолеть, и уверена, что преодолею, но они все равно не дают мне покоя. Мои страхи рождаются оттого, что я постоянно мучаюсь одним вопросом: даже если считать, что я все делаю как положено, можно ли быть уверенной, что я именно этого сейчас и хочу? Может быть, все это ведет меня туда, куда, по моим предположениям, я хочу или должна попасть. Самое трудное – усмирить страх, довериться процессу, не бояться конкуренции, двигаться вперед и сохранять спокойствие и терпение.

Я сравниваю период жизни между двадцатью и тридцатью годами с дорогой из желтого кирпича. Впереди лежат возможности. Возникают сложности, повороты

и обходные пути, которые могут заставить повернуть назад, изменить точку зрения и, возможно, помогут понять, чего же ты на самом деле хочешь и к чему стремишься. Никогда не знаешь, куда приведет эта дорога. Ты принимаешь сложные решения и не понимаешь, верны ли они, но повернуть назад невозможно. Вот это и пугает.

А еще моя жизнь на третьем десятке пока довольно обычна. Я ждала, что эти годы будут более веселыми и яркими, полными впечатлений, более вдохновляющими. Но этого не случилось... поэтому я научилась смеяться над жизнью, несмотря на то что она довольно обыкновенная, и постоянно ищу возможности извлечь уроки из своего опыта.

Единственно верного решения не существует

Перестаньте искать способ «поступить правильно» – если только речь не идет о ситуациях, где есть риск нарушить закон или этические нормы, нарочно причинить физический или моральный ущерб или кого-то намеренно обмануть. Seriously, ваши поступки и решения на третьем десятке не могут быть «правильными» и «неправильными» – при условии, что вы честно учитесь на собственном опыте! Жизнь действительно похожа на дорогу из желтого кирпича: впереди нас ждет много сюрпризов, но в конце концов мы вернемся домой. Когда? Нет, не тогда, когда вам перевалит за тридцать (поверьте мне, я уже перешагнула этот рубеж). Это случится, когда мы сделаем последний вздох на этой планете. Как только мы поймем, что вся наша жизнь – непрерывающийся процесс обучения и познания, мы перестанем стремиться «поступать правильно и быть правыми».

Вокруг так много возможностей, что я ни на что не могу решиться. Дело в том, что мне всегда говорили: «Делай все, что твоей душе угодно». Получается, я должен все попробовать, и мысль о том, как важно сделать правильный выбор, угнетает меня.

Студент, 21 год, холост

Как и Дженнифер, вы, возможно, беспокоитесь о том, удастся ли вам «наладить и поддерживать ценные знакомства, которые помогут построить карьеру». Но

знаете что? Мы создаем и развиваем связи всегда, когда общаемся с другими людьми. Развитие навыков межличностного общения и формирование круга коллег и друзей, которые поддерживают наши рост и развитие, помогают нам в жизни. Впрочем, не всякое взаимодействие или общение обязательно должно иметь «практический смысл» или «результат». И если кто-то не способен помочь вашему карьерному продвижению прямо сейчас, это еще не означает, что общение с этим человеком не имеет ценности. Поддержание отношений с людьми столь же важно, как и налаживание «связей»! Когда мы постоянно находимся в режиме поиска возможностей научиться чему-то у других людей или событий, обыкновенная жизнь может в один миг превратиться в необыкновенную и удивительную.

За вдохновением приходит разочарование?

Еще одна незадача, с которой сталкиваются люди между двадцатью и тридцатью годами, заключается в том, что волна вдохновения быстро сменяется спадом настроения. Дженнифер в своем рассказе признает, что чужие истории карьерного успеха поначалу вдохновляют ее, но потом она начинает расстраиваться от мыслей о том, что должна больше работать. Вдохновлять – значит «оказывать влияние, побуждать к действию, направлять», а не «получить мотивацию на пять минут, после чего перейти к самобичеванию за то, что мы не похожи на вдохновившего нас человека». Случается ли вам терять вдохновение и переходить к самокритике? Вдохновение – это наполненность светом, как из божественного источника. Как только мы начинаем сравнивать себя с другими, мы теряем свет: то, что было позитивным, становится негативным.

Когда мы заходим на территорию сравнений, исчезают возможности для обучения, и мы упускаем ценную информацию. А когда сравниваем себя с людьми, которые старше или опытнее нас, то забываем, что каждому из нас суждено пройти собственную дорогу из желтого кирпича. Я раньше то и дело сравнивала себя со своим коучем Моной: я считаю ее очень умной и искрометной, а еще самым целостным человеком из всех, кого встречала. Хвала небесам, она с любовью журила меня за эти сравнения и напоминала, что у каждого из нас есть собственная цель и предназначение. Теперь я обрела способность вдохновляться ее примером и раскрываю сердце и разум, чтобы учиться у нее, оставаясь собой.

Упражнение «Вдохнитесь»

В следующий раз, когда ощутите волшебное чувство вдохновения, остановитесь! Позвольте себе по-настоящему насладиться им, не скатывайтесь в цикл самоанализа, самокритики и сомнений. Каждый из нас следует собственному уникальному пути. Если вы почувствуете в себе зависть к чьей-то работе или жизни, используйте этого человека как источник мотивации и информации. Задайте ему такие вопросы, ответы на которые помогут вам лучше понять собственный путь, например: какое самое значительное событие или решение в жизни привело вас к нынешнему успеху? Какие качества позволили вам его добиться? Чем вам пришлось пожертвовать? Что удивило вас в вашей работе? Чем вы искренне наслаждаетесь? С какими трудностями сталкиваетесь?

Если не можете пообщаться с таким человеком напрямую, запишите все, чем вы восхищаетесь и вдохновляетесь, что уважаете в нем. Какие качества вы замечаете? Что хотели бы перенять? Узнавая больше о том, что вас вдохновляет, вы лучше понимаете, что на самом деле вами движет, и это помогает продолжать собственный путь. Пусть вдохновение станет поводом для исследования, а не сравнения.

Поколение мгновенных вознаграждений

Многие люди в возрасте от двадцати до тридцати склонны думать, что имеют право требовать немедленного исполнения всех желаний, и я не стала исключением. Когда я вышла на свою первую работу, то поначалу очень удивлялась, почему мне никто визитки не напечатал. Я ведь не кто-нибудь – у меня средний балл в дипломе 3,9! Но выяснилось, что всем было на это наплевать. Многие люди в двадцать с небольшим в своих письмах ко мне жалуются на то, что их не воспринимают всерьез из-за возраста или недооценивают. А почему, собственно, мы ждем, что успех, результаты и признание появятся словно по мановению волшебной палочки? И чем грозят такие ожидания?

Мне кажется, что все происходит слишком медленно – а я хочу видеть результаты во всех сферах жизни прямо сейчас.

Разработчик, 27 лет, женат

Конечно же, не каждый человек в возрасте от двадцати до тридцати страдает от этого, но я вижу, что ожидание мгновенного результата становится все более распространенным. Современные технологии делают доступным весь мир. Интернет, мобильные телефоны, смартфоны позволяют получать любую информацию, из любой точки мира и в любой момент. Мы можем делиться информацией и общаться друг с другом в режиме реального времени. В колледже мы привыкаем получать обратную связь и оценку наших достижений довольно быстро, в конце каждого семестра; на работе проходим оценку деятельности каждые полгода. А еще есть рестораны, где можно мгновенно получить бургер, и полуфабрикаты, которые готовятся почти моментально и продаются в каждом магазине. Мы отвыкли ждать, потому что по большей части все, что нас привлекает, устроено так, чтобы получить его можно было легко и быстро.

Но эта эпидемия мгновенного вознаграждения связана не только с привычкой быстро получать бутерброд в окне экспресс-обслуживания или иметь круглосуточный доступ к банковским услугам. Один 23-летний новоиспеченный выпускник известного колледжа в своем письме очень хорошо подметил: «Очень часто мое поколение ведет себя так, как будто установило планку ожиданий для самих себя максимально высоко. У нас есть все эти технологии; наши родители, беби-бумеры[3 - Поколение беби-бум – люди, рожденные в 1940–1950-х годах. Прим. ред.], внушают нам, что мы особенные и на большинство наших просьб на автопилоте отвечают “да”. Исследователи традиционно описывают нас как наиболее нарциссическое, склонное к самолюбованию поколение из всех существовавших. Мы насквозь пропитались культурой поклонения знаменитостям и уверены, что мгновенно обречем славу и успех, станем богатыми, могущественными, признанными и уважаемыми людьми. Эти ожидания сделали нас гиперчувствительными к неминуемым промахам и жизненным неудачам, неизбежным проверкам на прочность, с которыми сталкивались и все предыдущие поколения. Рано или поздно многие начинают понимать, что значит спуститься с небес на землю. В последние восемь месяцев я тоже это очень хорошо понял».

Тяжело потому, что каждый находится на своем отрезке жизненного пути, и трудно не сравнивать себя с другими, особенно с друзьями. Но ведь мы все разные. Чем старше я становлюсь, тем лучше это понимаю и обретаю способность радоваться собственным достижениям. Я работаю над тем, чтобы перестать сравнивать свою жизнь с жизнью других людей, и это приносит большое облегчение!

Психотерапевт, 26 лет, состоит в серьезных отношениях

Многим людям возраст между двадцатью и тридцатью годами приносит массу разочарований: вроде бы весь мир к твоим услугам, но как его ухватить, пока не ясно. Сегодня те, кому перевалило за двадцать, ожидают, что получат все и сразу – и кто может их обвинять?! Их приучили так думать: они росли в то время, когда фразы «возможно все» и «ты можешь получить все, что захочешь» стали широко распространенными мантрами. А родители еще и усугубляли дело, стремясь дать детям то, чего сами не имели в детстве и юности. Повторим еще раз: неважно, как сложилась житейская ситуация лично у вас, мы все впитали эти верования из массовой культуры.

Я считаю, что наши родители, люди эпохи беби-бума, живут с завышенными ожиданиями, и нам иногда бывает сложно из-за того, что мы не достигаем поставленных ими целей. Мне приходится регулярно себе напоминать, что мне всего 24 года и у меня вся жизнь впереди. Для меня должны быть важны только собственные ожидания.

Администратор в юридической фирме, 24 года, холост

Говорят, каждое последующее поколение стоит на плечах предыдущего. Многие двадцатилетние считают ожидания своих родителей, государства, общества в целом и чувствуют, что предыдущие поколения слишком высоко подняли планку. Американская мечта сильно трансформировалась – от образа дома с белым аккуратным заборчиком до недостижимого идеала «иметь все и сразу».

«Благословенное несчастное поколение», Джулия, 23 года

О себе: избыток возможностей и важных решений меня парализовали. Я думала только о своих желаниях.

Должна признаться: я играла с Барби до 13 лет. В моих историях Скиппер изучала антропологию и крутила роман со своим профессором психологии. Келли летала в Париж на студенческую практику в журнале Vogue и старалась получше загореть. Мидж писала очередной великий американский роман, в то время как сама Барби подолгу засиживалась на работе в юридической фирме и переживала развод. Кен, будучи успешным доктором, колесил по стране, посещая разнообразные медицинские конференции. Барби и Кен были ответственными, они много и усердно трудились и зарабатывали на хлеб с маслом. Они внушали Скиппер, Мидж и Келли[4 - Куклы Скиппер и Келли – сестры Барби, Мидж – ее подруга. Прим. ред.], что нужно быть творческими личностями и обязательно получить высшее образование. Им не нужны были кредиты на обучение, они изучали танцы и кинематографию в небольших гуманитарных колледжах Новой Англии. Им купили по машине; у каждого было достаточно свободных денег. Никому из них не требовалась подработка. Каждый мог выбирать любое занятие по душе: вот так я давала волю своему воображению.

Играть в Барби я со временем перестала, но продолжала верить в безграничные возможности. Я все еще не завершила переход из детства во взрослое состояние, который, как я предполагала, естественным образом случится во время учебы в колледже. Я ошибалась. Университет оказался вовсе не моделью реального мира, а скорее эпизодом из реалити-шоу на канале MTV. Нам было доступно так много всего: интересные лекции, полные библиотеки книг, не говоря уже о еде, спортзалах и других благах, за которые мы даже не платили. Обязанностей особых не было – нужно было лишь ходить на семинары и делать домашние задания. И все-таки каждый, кого я знала в колледже, сталкивался с проблемами. У каждого был стресс и повод пожаловаться на жизнь. А еще ситуация осложнялась бесконечной чередой вечеринок: похмелье и постоянный алкогольный туман, из-за которых мы с вечера четверга до воскресенья вели себя как цирковые животные.

Мы чувствовали себя несчастными, не сознавая, насколько благословенны были те дни. Понимать бы это тогда – и можно было бы сосредоточиться на том, что действительно имеет значение. Только когда кто-то умирал, заболел или попадал в аварию, люди в колледже начинали вести себя так, будто им небезразлично. Так же было и с политикой: в обычное время ни от кого не

услышишь ни звука относительно здравоохранения, налогов или состояния нашей системы образования, но на предвыборной неделе у каждого вдруг появлялось мнение по любому вопросу. Мы не понимали, для чего живем и что нами движет. Мы сильно отличались от поколения наших родителей.

Один из моих родителей построил карьеру в медицине, другой занимается бизнесом. В свое время они оплачивали учебу в университете благодаря стипендиям или подработкам и хорошо понимали, что колледж является средством обеспечения финансовой стабильности на всю жизнь, что деньги – это не просто бумажки, которые отец положил тебе на банковскую карту. У них было собственное мнение, и не потому, что им велели его иметь или оно вроде бы должно было быть, а потому, что они понимали, как жизнь влияет на них за пределами их социального круга. Они были в восторге от того, что стали родителями и могли обеспечить своим дочерям летние лагеря и веселые каникулы, курсы писательского мастерства и уроки игры на французском рожке. Я росла в условиях стабильности, безграничной любви и беспредельных возможностей, поэтому у меня развилось бурное воображение. Я влюблялась и теряла интерес – и всегда было что-то, что можно было предвкушать: следующая вечеринка, работа, квартира, книга, которую я хотела написать. Мне было достаточно лишь иметь возможность все это получить, и это мешало мне взрослеть. Я не думала ни о чем, кроме своих желаний.

Конечно, иногда мне становилось неловко. Когда я понимала, что не умею гладить рубашки или ничего не знаю о налогах. Когда думала, что отцу приходится каждый день ездить на работу, и всякий раз, когда я покупала новое платье, он молча оплачивал счет. Мой последний год в колледже я все еще ощущала себя девочкой, играющей с Барби в своей комнате.

Движение к цели всегда занимает больше времени, чем ожидаешь. Не существует такой вещи, как мгновенная отдача или моментальное вознаграждение.

Музыкант, 29 лет, состоит в серьезных отношениях

После того как я получила диплом и поработала бесплатно стажером в пяти разных журналах, я нашла настоящую работу в издательском доме. Это была престижная работа. Я думала, что буду писать тексты, готовить развороты о моде и ходить на модные показы. Я чувствовала, что готова к этому. И когда я оказалась одна в Нью-Йорке, реальность показала свое лицо: зарплаты не хватало на оплату жилья. Я пыталась приспособиться к новым обстоятельствам, которые казались совершенно неестественными после студенческой жизни. Я перестала получать удовольствие от жизни и просто совершала какие-то действия. Люди в метро натыкались на меня, и я огрызалась в ответ. Я перестала любоваться архитектурой и писать стихи. Я перестала чувствовать: мне казалось, что моя жизнь, моя новая работа и мои счета – это еще одна неоплачиваемая практика, которая скоро закончится, или неудачные каникулы. На самом же деле это и была взрослая жизнь.

Я стала страшно переживать, что моя работа – это не настоящая карьера, ведь я не могу себя обеспечивать. Я была совершенно растеряна. Кого я должна изображать? Может, все вокруг ждут, что я уйду из издательства и начну «настоящую» карьеру в бизнесе или юриспруденции? Такое ощущение, что жизнь в 23 года – это продолжение игры в кукольную семью. Я хочу сама оплачивать налоги и аренду жилья, хочу начать думать о покупке дома. А потом я вдруг хочу уже не этого, а совсем другого – тусоваться до полуночи, распевая караоке с подружками, а по воскресеньям весь день валяться в постели с книжкой. Я хочу еще немного побыть не совсем взрослой. Я жду поворотного момента, когда все наконец прояснится. Ирываюсь между реальностью и привычной с детства игрой.

Я – часть «поколения, имеющего право на все». Меня учили думать творчески. У меня было столько перспектив, что в итоге их оказалось слишком много, из-за чего в личностном развитии я достигла некоего плато. Возможность выбирать из множества вариантов имеет и плюсы, и минусы. С одной стороны, я получила столько впечатлений и опыта, у меня столько возможностей; с другой – все еще чувствую себя ребенком. Мне кажется, что моя работа не настоящая, потому что я вовсе не такая зрелая, какими были в этом возрасте мои родители. Иду домой после работы в туфлях, которые мне купил отец, и понимаю, что мне еще только предстоит повзрослеть.

Бокал шампанского и похмелье от ожиданий

В возрасте между двадцатью и тридцатью годами есть много вещей, которые стоит отпраздновать. Вы можете поднять бокал за свою первую работу, свой первый дом, первую любовь, первый юбилей, первое повышение по службе, первого ребенка. Вы можете похвастаться дипломом об окончании колледжа и пережить первый опыт настоящей независимости и свободы взрослого человека. Но за этими празднествами часто следуют вполне взрослые дозы разочарования, а также осознание того, что вознаграждения бывают и отложенными. Отношения заканчиваются. Работу получить все труднее. Друзья куда-то пропадают. Денег не хватает. Вероятнее всего, ваша жизнь в возрасте между двадцатью и тридцатью не дотягивает до той планки, которую вы себе воображали. Возможно, вы не ожидали, что жизнь после двадцати окажется настолько тяжелой.

Самое трудное в возрасте после двадцати – смириться и принять тот факт, что твоя первая работа, первая квартира, личная жизнь, финансы, семья и друзья будут совсем не такими, какими ты их представлял. Но вместо того чтобы переживать, лучше наслаждаться тем, что есть.

Бухгалтер, 27 лет, холост

Если что-то из рассказанного выше находит в вас отклик и напоминает вашу собственную жизнь, возможно, вы сейчас приобретаете опыт, который я называю похмельем от ожиданий. Я придумала этот термин, чтобы помочь тем, кому за двадцать, описать их состояние, и буду писать о том, как с ним справиться, в следующей главе. А пока вот мое собственное определение понятия похмелья от ожиданий: это мириады неприятных чувств и мыслей, возникающих в тот момент, когда желаемый результат не достигнут или случается нежелательное или неожиданное событие (звучит довольно официально, да? Если с этой книгой не выйдет, возможно, начну писать определения для словарей Вебстера...)

Я слышала стоны уже тысячи двадцатилетних, жалующихся, что жизнь складывается не так, как они задумали. Новость о вступлении в период кризиса четверти жизни некоторые воспринимают как катастрофу. На самом же деле это всего-навсего неудовлетворенность и отсутствие понимания, что с этим делать. Похмелье от ожиданий вовсе не должно быть вызвано каким-то масштабным

событием. Вот представьте, к примеру, что вас беспокоит мелкая заноза. До тех пор пока не вытащите ее, она будет доставлять боль и раздражение, а часто и сам процесс вытягивания тоже не кажется фунтом изюма. Но если у вас хорошие щипцы и твердая рука, то вытянуть занозу не так уж трудно. Подобно занозе, похмелье от ожиданий тем больше нас беспокоит, чем дольше не проходит, но, имея в руках правильные инструменты, можно довольно быстро от него оправиться или, что еще лучше, – предотвратить его.

Я думала, что буду значительно счастливее в этом возрасте. Я думала, что буду знать, чего хочу в плане карьеры, и именно этим буду заниматься – однако все иначе. Я думала, что мой бойфренд будет одним из тех мужчин, у которых есть стабильная работа, где он неплохо зарабатывает; но он тоже пока находится «в поисках себя». Я думала, что некоторые мои отношения с друзьями не изменятся никогда, а они изменились (к худшему). Я думала, что буду получать степень магистра, но я ее не получаю, потому что веду себя на удивление нерешительно.

Координатор программ, 27 лет, состоит в серьезных отношениях

Иногда просто надо признать, что в период между двадцатью и тридцатью годами придется «вложиться в будущее». Будьте готовы к тому, что ваша первая работа, отношения и квартира могут быть не на сто процентов такими, как вы хотели. Говорю вам: если дадите себе время и проявите терпение, жизнь наладится и даже превзойдет ваши ожидания.

«Где мой офис с шикарным видом?», Патрик, 22 года

О себе: не отказывайтесь от мечты, но и не бойтесь ее немного подкорректировать.

Говорят, что колледж – это лучшие четыре с половиной года (в некоторых случаях даже восемь с половиной лет) вашей жизни. Согласен, верно подмечено. В колледже все было так, как я мечтал, даже лучше. Многие стороны жизни в университетском кампусе хорошо отражены в многочисленных кинофильмах, но один важный аспект передан в кино совершенно не верно. В кино, когда у Билла с говорящей фамилией Мак-Популярность время близится к защите диплома,

ему начинают поступать предложения о работе. И конечно, зарплату ему предлагают астрономическую, а еще потрясающий компенсационный пакет, включая машины, дома и красивых женщин.

Я не был настолько наивен, чтобы в самом деле верить, что так и правда бывает, но думал, что найти работу после колледжа будет довольно просто. Я и представить себе не мог, что самостоятельная жизнь окажется такой сложной. Я окончил колледж с достойным средним баллом 3,3, параллельно с учебой занимался разными интересными вещами, участвовал в нескольких проектах в роли лидера – в общем, проделал все необходимое, чтобы подготовиться и себя, и резюме к поиску работы после выпуска. Хэк, моя сестра, с любовью называет меня «братцем-передовиком». Я был уверен, что буду сильным кандидатом на достойную работу после получения диплома.

Я вышел из университета с очень завышенной оценкой собственных возможностей из-за постоянного позитивного подкрепления со стороны профессоров и наставников. Не меньше меня хвалили и родители: благодаря им моя жизнь всегда была сравнительно легкой. И я уверовал, что я само совершенство.

Совсем уж страшных неудач после выпуска у меня не случилось. Есть крыша над головой, голова на плечах, деньги в кармане. Однако и особого везения тоже не было. Я просто не оправдал собственных ожиданий относительно достойной работы, которая принесет мне и финансовое, и моральное удовлетворение. И это делает такую желанную личную жизнь недоступной и потому недостижимой. Я набираюсь опыта, который, надеюсь, приведет меня к прекрасной работе, но пока я на скромном счету, одинокий, безденежный практикант.

В колледже я мог быть звездой, но сейчас, попав во взрослую лигу, стал очередным новобранцем, который должен «выложиться»; мое резюме выглядит так же, как и сотни других. Теперь я вижу, что похвалы, которые я получал от наставников в ходе учебы, должны были служить искрой, поддерживающей во мне огонь и после окончания колледжа. Я же думал, что и правда так хорош, а потому добьюсь всего с минимальными усилиями. Потребовалась пара месяцев пинков и тычков, чтобы все это осознать, и сейчас я знаю, что нужно делать.

И хотя страшно неприятно не получать быстрого вознаграждения за всю ту тяжелую работу, которую я проделал, инвестируя в собственное будущее, думаю, мои усилия обретут гораздо больший смысл и ценность, когда я достигну

успеха.

Ослепленные самолюбованием

Если вы принадлежите к поколению, ожидающему мгновенного вознаграждения, да еще и имеете завышенные ожидания, вам трудно не заикнуться лишь на себе. Не все, кому перевалило за двадцать, попадают в эту ловушку. Но даже те, кто стремится изменить мир и старается не поддаваться самолюбованием, кто вовлечен в активную деятельность в политической, социальной или экологической сферах, выступая в роли волонтера или просто оставаясь в курсе событий, могут все же уделять слишком много внимания исключительно себе. На самом деле, по-моему, этого сложно избежать в ситуации, когда общество прямо подталкивает нас к этому. У многих из тех, кому сейчас за двадцать, были гиперопекающие родители, которых я называю родителями-вертолетами, то есть слишком вовлеченными в жизнь своих детей. За этих молодых людей все решали и планировали взрослые, их перегружали впечатлениями, часто опекали сверх меры. Неудивительно, что после того как с ними носились как курица с яйцом, повзрослев, они чувствуют себя немного отрешенными от мира. И даже если ваши родители не делали из вас центр вселенной, на вас все равно влияет современная я-центрированная модель, насаждаемая культурой.

Социум и мои личные ожидания вынуждают думать исключительно о достижении важных жизненных вех, причем по расписанию. Правда, я только об этом и думаю.

Студентка, 21 год, только что рассталась с бойфрендом

Человек после двадцати лет – это некто, кто постоянно оценивает и анализирует свою жизнь, и раз за разом выдает ответ «не знаю».

Менеджер по продукту, 26 лет, приходит в себя после разрыва отношений

Жизнь на третьем десятке может быть довольно одинокой – в отличие от жизни в колледже, где лучшие друзья ждали нас прямо в общежитиях и классах. Мы утрачиваем чувство общности. Мы едва знаем своих соседей. Люди в возрасте между двадцатью и тридцатью годами живут в высококонкурентном мире, ориентированном на внешние признаки успеха. Я считаю, что это создает огромное давление на взрослеющую молодежь и часто провоцирует наплевательское отношение к себе, довольно безответственное и часто конфликтное поведение. Один 25-летний молодой человек делится со мной: «В старшей школе я был звездой спорта и к двадцати годам рассчитывал получить диплом юриста. Я думал, что все сложится само собой. Мир крутился вокруг меня. Моя жажда совершенства и желание быть крутым привели меня к тому, что я попробовал кокаин и попал в наркотическую зависимость. Сейчас я не употребляю наркотики, но навсегда останусь зависимым. Этого я никак не ожидал». Сосредоточенность только на себе может быть опасной и разрушительной. Ослепленные собственными целями и желаниями, мы утрачиваем здравомыслие. Юность подталкивает к рискованным поступкам, но не делает нас неуязвимыми.

«Пузырь неуязвимости», Диана, 24 года

О себе: мы настолько сосредоточены на том, чтобы быть и делать, что перестаем замечать окружающий мир.

Я принадлежу к поколению тех, кому родители говорили, что весь мир у наших ног, что мы можем совершить все, что захотим, и быть тем, кем захотим. Но они совсем забыли предупредить, что есть еще кое-что в жизни помимо этого – весь оставшийся мир.

Люди моего поколения считают себя неуязвимыми. В какой-то момент мы потеряли видение общей картины мира и сосредоточились только на том, чем заняты мы лично, не беспокоясь о последствиях. Непобедимый – это тот, кого невозможно поработить, победить или подавить. Мы получим то, что хотим, и станем, кем хотим, и ничто нас не сломит. Очевидно, что это не имеет отношения к реальности: нет людей абсолютно непобедимых или неподвластных несчастьям. И все же мы ведем беззаботную жизнь, думая, что мы именно такие, непобедимые. Мы слишком много пьем, слишком быстро ездим, занимаемся незащищенным сексом с большим количеством партнеров,

теряем связь со старыми друзьями в надежде найти новых и получше, все это время думая, что ничего неприятного с нами случиться не может.

И несмотря на то что мы видим в новостях каждый день (аварии, случаи передозировки, подростковую беременность и аборт, рост венерических заболеваний), мы продолжаем думать: «Со мной такое случиться не может. Со мной этого точно не случится». Мы смотрим на этих людей и думаем, что мы-то лучше и что подобное не происходит с людьми вроде нас. До тех пор, пока это на самом деле не случается. Пока вы не получаете телефонный звонок, извещающий вас о беде, которая произошла с кем-то, кто вам дорог... или когда уже слишком поздно и кто-то звонит вашим родным, чтобы рассказать о вас.

Судя по моему опыту, во время учебы в колледже и несколько лет по его окончании большинство людей моего поколения живут в иллюзии неуязвимости. Я знаю это, потому что и я так жила. В студенческие годы я тусовалась на вечеринках ночи напролет, а потом бегала по делам целый день. Спать мне было некогда, да это и не имело значения. Я никогда не забуду свой момент «потери неуязвимости»: я очнулась в больнице после затянувшейся вечеринки. Врать не буду: я быстро вернулась к прежнему стилю жизни. По ночам я продолжала веселиться, спала очень мало, но стала хотя бы понимать, что с собой делаю. Осознала отсутствие неуязвимости. Но что происходит после того, как осознаешь, что все же уязвим? Мало-помалу бесшабашность третьего десятка возвращается, а неприятные происшествия забываются. Мы снова воображаем себя неуязвимыми... признаем, что получили урок... и снова возвращаемся к беззаботному прожиганию жизни.

Перерастем ли мы когда-нибудь этот этап? Я о том, что сейчас мы в беззаботном возрасте, когда нам слегка за двадцать. А когда исполнится тридцать, мы повзрослеем? Признаем наконец тот факт, что нет неуязвимых людей, или так и продолжим свой дикий разгул, не беспокоясь о том, как это повлияет на тех, кого мы любим?

Синдром Питера Пэна

Для некоторых возраст между двадцатью и тридцатью годами – словно страна Нетландия, место вне времени, где ты получаешь свободу взрослых без довеска в виде ответственности, обычно в форме ипотеки, супругов, детей, стареющих родителей и прочего, от чего хочется сбежать в вечное детство. Не каждый человек в возрасте между двадцатью и тридцатью переживает кризис. Некоторые живут в свое удовольствие, кутят на вечеринках и прожигают жизнь. Я называю это синдромом Питера Пэна. И должна заметить, что он присущ не только представителям мужского пола. Это своеобразная форма эскапизма, отрицания, отложенного взросления, и характеризуется она тем, что человек все время играет, чувствует себя несокрушимым, страстно увлечен собственной персоной.

Я как будто застрял в лифте меж двух этажей, загнан в капкан чистилища между юностью и взрослой жизнью. Я все еще хочу развлечений, но предполагается, что я уже взрослый человек и буду вести себя серьезно. У меня есть высшее образование, постоянная работа, при этом я все еще живу с родителями. Иногда мне кажется, что жизнь несется с запредельной скоростью, но, когда я задумываюсь над тем, чего достиг, получается, что я почти не двигаюсь вперед.

Ассистент редактора, 24 года, состоит в серьезных отношениях

На первый взгляд, синдром Питера Пэна выглядит совсем не страшно; кажется, что все, кому за двадцать, должны его пережить. Но не слишком-то завидуйте: каждый Питер Пэн рано или поздно сталкивается с реальностью. На самом деле глубоко внутри эти питеры пэны чувствуют приступы страха и жаждут иметь цель в жизни. Прожигание жизни, да еще с растущим долгом на кредитке, – это просто способ избежать взросления и принятия ответственных решений, отмахнуться от важных вопросов и позволить себе жить бесцельно. Да, важно веселиться и развлекаться, когда вам двадцать с небольшим, но если вы выбрали безответственный способ развлечений, который отвлекает вас от ваших обязанностей или нерешенных проблем, просто будьте готовы рано или поздно очнуться. Сохраняйте баланс: летайте в свою Нетландию, но перемежайте эти путешествия с погружением в реальность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<https://www.litres.ru/kristin-hassler/manifest-dvadcatiletnih-kto-my-chego-hotim-i-kak-etogo-dobitsya/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примечания

1

Вероятно, перефразированная цитата из Авраама Линкольна. Прим. перев.

2

Отсылка к произведениям американского писателя Лаймена Баума о сказочной стране Оз, в которых дорога, вымощенная желтым кирпичом, была одним из элементов ландшафта. Прим. ред.

3

Поколение беби-бум – люди, рожденные в 1940–1950-х годах. Прим. ред.

4

Куклы Скиппер и Келли – сестры Барби, Мидж – ее подруга. Прим. ред.

Купить: <https://telnovel.me/ru/kristin-hassler/manifest-dvadcatiletnih-kto-my-chego-hotim-i-kak-etogo-dobitsya-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)