



МЭГ ДЖЕЙ

# ВАЖНЫЕ ГОДЫ!

Почему не стоит  
откладывать жизнь  
на потом



## **Эту книгу хорошо дополняют:**

**Призвание**

Кен Робинсон

**Найти свое призвание**

Кен Робинсон и Лу Ароника

**Сила воли**

Келли Макгонигал

**В этом году я...**

М. Дж. Райан

**Выйди из зоны комфорта**

Брайан Трейси

**Цельная жизнь**

Лес Хьюитт

**Цельная жизнь для студентов**

Лес Хьюитт, Эндрю Хьюитт и Люк д'Абади

Meg Jay

# **THE DEFINING DECADE:**

Why Your Twenties Matter —  
and How to Make the Most of Them Now

Twelve

Мэг Джей

# ВАЖНЫЕ ГОДЫ

Почему не стоит откладывать  
жизнь на потом

Перевод с английского Натальи Яцюк

Москва  
Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
2014

УДК 159.9  
ББК (Ю)88.52  
Д40

*Издано с разрешения Meg Jay, c/o JANKLOW & NESBIT ASSOCIATES*

*На русском языке публикуется впервые*

**Джей, М.**

Д40 Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом /  
Мэг Джей ; пер. с англ. Н. Яцюк. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. —  
320 с.

ISBN 978-5-00057-209-2

Эта книга о десятилетии, определяющем судьбу человека. Инвестиции, сделанные в этот период в собственное развитие во всех сферах жизни, принесут максимальную отдачу. Автор объясняет, почему не стоит откладывать начало взрослой жизни на потом, и рассказывает, что нужно делать в это время жизни человека.

УДК 159.9  
ББК (Ю)88.52

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

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

**VEGAS LEX**

© Meg Jay, 2012  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-209-2

# Оглавление

Пролог. О поколении миллениума .....	9
Предисловие. Определяющее десятилетие .....	13
Введение. Жизнь в реальном времени .....	15

## Часть I. Работа

Глава 1. Капитал идентичности .....	36
Глава 2. Слабые связи .....	53
Глава 3. Неосознанное известное .....	72
Глава 4. В Facebook все должно выглядеть красиво .....	83
Глава 5. Жизнь на заказ .....	99

## Часть II. Любовь

Глава 6. Разговор о главном .....	114
Глава 7. Выбор семьи .....	128
Глава 8. Эффект сожительства .....	138
Глава 9. Непримечательность в отношениях .....	152
Глава 10. Совместимость: сходство и симпатия .....	167

## Часть III. Разум и тело

Глава 11. Опережающее мышление.....	190
Глава 12. Умение владеть собой .....	202
Глава 13. Уверенность приобретается с опытом .....	217
Глава 14. Продолжать жить и двигаться дальше .....	228
Глава 15. Всему свое время .....	239
Глава 16. Немного о времени.....	255
Эпилог. Поможет ли все это мне?.....	269
Благодарности .....	273
От автора .....	277
Примечания .....	278
Об авторе .....	305

## ПРОЛОГ

# О поколении миллениума

Книга «Важные годы» предназначена для тех, кому за двадцать. Впрочем, родители считают, что это книга для них. Коллеги полагают, что я написала ее для психотерапевтов и преподавателей. Когда же двадцатилетние юноши и девушки спрашивают меня: «Для кого эта книга?» — они искренне радуются, услышав в ответ: «Для вас!».

Многих поражает то, что вместо разговора *о* тех, кому за двадцать, я предпочитаю общаться *с* ними. Хватит уже всех этих взрослых, которые только то и делают, что обсуждают молодежь! Люди двадцати с лишним лет — тоже взрослые, и они заслужили право принимать участие в обсуждении собственной жизни. Возможно, под влиянием массовой культуры мы считаем двадцатилетних юношей и девушек слишком дерзкими, невежественными, ленивыми или пресыщенными, для того чтобы принимать участие в таких дискуссиях, — но на самом деле это далеко не так. В своей частной практике, а также в колледже и магистратуре я встречала много молодых людей

двадцати с лишним лет, испытывающих острую потребность в содержательном, искреннем общении. В книге «Важные годы» я использую свой опыт научных исследований и клинической практики, для того чтобы развенчать такие мифы о возрасте от двадцати до тридцати лет: тридцать — это новые двадцать; мы не можем выбирать свою семью; сделать что-то в более позднем возрасте — значит сделать это лучше. Но рассуждения о том, что юношам и девушкам старше двадцати не хватает здравого смысла для того, чтобы их заинтересовала подобная информация и они поняли, что она может изменить их жизнь, — это, пожалуй, самое большое заблуждение.

Поколение двадцатилетних юношей и девушек XXI столетия (так называемое поколение миллениума) — не похоже на послевоенное, представители которого совсем молодыми создавали семьи и делали карьеру. На долю тех, кому сейчас за двадцать, выпадает самая нестабильная работа, а по вечерам они приходят домой, встречая там не любящих родственников, а соседей по комнате, от которых можно ждать чего угодно. Поколение миллениума отличается и от поколения X — молодых людей, не стремящихся получить все и сразу. От своих братьев, сестер и коллег из поколения X они знают, чем может обернуться откладывание важных жизненных задач до тридцати-сорока лет. Они видят, какой стресс переживают многие представители поколения X, — и хотят найти альтернативу.

Маятник качнулся от позиции «Я слишком рано остыпелился» до «Я слишком поздно начал», и поколение миллениума пытается найти правильный путь. Однако все те большие ожидания, на которых воспитывалось это поколение, столкнулись с реалиями мирового экономического кризиса, из-за чего тот самый «правильный путь» оказался еще более далеким,

чем когда бы то ни было. Тем не менее, вместо того чтобы жаловаться на то, что с ними сотворила экономика (или родители), молодые люди из поколения миллениума готовы двигаться дальше и ждут, когда кто-то спросит их: «Что вы намерены со всем этим делать?».

Книга «Важные годы» увидела свет в апреле 2012 года, поэтому ее самая большая и благодарная аудитория — те, кто встретил свое двадцатилетие на рубеже тысячелетий. Я получила много трогательных писем от родителей с такими словами: «Единственный подарок, который я хотела бы получить ко Дню матери в этом году, — это чтобы мой двадцатилетний сын прочитал вашу книгу». Люди же чуть старше тридцати пишут: «Мне жаль, что этой книги еще не было, когда мне исполнилось двадцать». Но самые многочисленные и эмоциональные сообщения я получаю от юношей и девушек двадцати с лишним лет по почте, в Facebook и твиттере — все они говорят, как много для них значит то, что кто-то обратился непосредственно к ним. Но вот в чем вопрос: почему раньше никто не говорил с этими молодыми людьми?

Возможно, в этом виновата современная культура, проповедующая снисходительно-пренебрежительное отношение к молодежи, в которой ее воспринимают скорее как потомков беби-бумеров, а не как новое поколение. Но причина также в том, что мне довелось увидеть ту сторону жизни двадцатилетних, которой не замечают другие люди.

Мой первый сеанс психотерапии с двадцатилетним клиентом состоялся в 1999 году, после чего на протяжении десяти лет я в основном слушала представителей поколения миллениума за закрытой дверью — каждый день, с утра до вечера. Наверное, современная молодежь и делится с кем-то

подробностями своей личной жизни, однако в своих блогах, на Facebook и в твиттере они гораздо менее откровенны, чем у меня в кабинете. Именно поэтому я знаю о тех, кому за двадцать, то, чего не знают о них другие. Более того, мне известно даже то, чего они сами о себе не знают.

Как это ни парадоксально, но молодые люди, родившиеся на рубеже тысячелетий, испытывают чувство облегчения и даже воодушевления, когда осмеливаются обсудить с кем-то те свои качества и проблемы, о которых они боятся говорить. Я убеждена, что моих клиентов (и читателей этой книги) не пугают трудные вопросы; их пугает скорее то, что никто им их *не задает*. Когда молодые люди двадцати с лишним лет слышат то, что я им говорю, самая распространенная реакция сводится не к позиции «Не могу поверить, что вы это говорите», а к словам «Почему мне раньше никто об этом не говорил?».

Что же, мои дорогие читатели, в этой книге вы найдете то, что искали.

Возраст от двадцати до тридцати крайне важен. Восемьдесят процентов судьбоносных событий происходят в жизни человека до тридцати пяти лет. Две трети роста уровня доходов приходится на первые десять лет карьеры. К тридцати годам больше половины людей вступают в брак, начинают встречаться или жить вместе с будущими спутниками жизни. Личность человека меняется наиболее активно от двадцати до тридцати лет, а не до или после этого возраста. К тридцати годам мозг человека завершает свое развитие. Репродуктивная функция женщины достигает пика к двадцати восьми годам.

Молодые люди из поколения миллениума, а также родители, руководители, учителя и все, кого интересует эта тема, эта книга — для вас.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# Определяющее десятилетие

В ходе одного из немногочисленных исследований, охватывающих все периоды жизни человека, сотрудники Бостонского и Мичиганского университетов проанализировали десятки историй, написанных выдающимися людьми в конце их земного пути [1]. Исследователей интересовали так называемые автобиографически значимые вехи или обстоятельства и люди, которые оказали ключевое влияние на дальнейшую жизнь человека. Важные события происходили от рождения до самой смерти, но все же та их часть, которая определила дальнейшую жизнь, приходилась на период от двадцати до тридцати лет.

Вполне логично, что после того как мы покидаем родительский дом или оканчиваем университет и становимся более независимыми, наступает период активного саморазвития — время, когда наши поступки определяют наше будущее. Может даже показаться, что взрослая жизнь — это один непрерывный период автобиографически значимых событий и что чем

старше мы становимся, тем больше управляем своей жизнью. Но это не так.

После тридцати лет значимых вех в нашей жизни становится все меньше. Учеба уже закончилась или близка к завершению. Мы уже посвятили какое-то время карьере или приняли решение не делать ее. Возможно, начинаем создавать семью. У нас появляется дом или другие обязанности, из-за которых нам трудно что-то изменить в своей жизни. Учитывая, что 80 процентов самых важных событий происходит в нашей жизни к тридцати пяти годам, после тридцати мы, как правило, либо продолжаем начатое в период от двадцати до тридцати лет, либо пытаемся внести корректизы в предпринятые в это время шаги.

Парadox заключается в том, что то, что происходит с нами в двадцать с лишним лет, кажется не таким уж важным. Принято считать, что судьбоносные моменты нашей жизни связаны со встречами с интересными людьми. Однако на самом деле это не так.

Ученые пришли к выводу, что большинство важных событий, имевших долгосрочный эффект (обеспечивших карьерный рост, семейное благополучие, личное счастье или его отсутствие), происходило на протяжении многих дней, недель и даже месяцев, практически не оказывая заметного воздействия на жизнь людей, ставших объектами исследования. Значимость этих событий далеко не всегда была очевидна изначально, но в ретроспективе люди осознавали, что именно это определило их будущее.

Эта книга расскажет о том, как научиться распознавать важные этапы в жизни двадцати-тридцатилетних, почему этот возраст так важен и как его максимально эффективно использовать.

## В В Е Д Е Н И Е

# Жизнь в реальном времени

*Устав от лжи и от безделья, лениво смотришь за окно.  
Летят неделя за неделей — тебе, однако, все равно.  
О чем-то думать — просто бремя; ты молод, впереди вся жизнь...  
Впustую убивая время, хоть раз на годы оглянись.  
Настанет миг, и ты прозреешь, и с диким ужасом поймешь,  
Что с каждым годом ты стареешь — а время вспять не повернешь.*

Слова из песни *Time*: Дэвид Гилмор, Ник Мейсон, Роджер Уотерс и Ричард Райт из группы Pink Floyd

*В любом процессе роста и развития есть так называемый критический период. Это определенный период созревания, во время которого при наличии надлежащих внешних стимулов происходит активное формирование и развитие способностей. До этого периода и после него это либо трудно, либо вообще невозможно.*

Ноам Хомский, лингвист

**К** тому времени, когда Кейт начала посещать сеансы психотерапии, она больше года работала официанткой и жила (не всегда мирно) со своими родителями. Отец устроил ее на первую работу, и они оба понимали, что существующие между ними проблемы скоро опять дадут о себе знать. Но больше всего меня поразило то, что Кейт так бессмысленно тратила свои молодые годы. Девушка выросла в Нью-Йорке, после чего в возрасте двадцати шести лет переехала в Вирджинию, но у нее до сих пор не было водительских прав, несмотря на то что это ограничивало ее возможности трудоустройства и заставляло чувствовать себя пассажиром в собственной жизни. Также из-за этого Кейт часто опаздывала на наши встречи.

Когда Кейт окончила колледж, она надеялась в полной мере испытать все те возможности, которые открываются перед человеком в двадцать с лишним лет, и родители активно поощряли ее к этому. Отец и мать девушки поженились сразу же после окончания колледжа, потому что хотели поехать вместе в Европу, а в 70-х годах XX столетия их семьи не могли закрыть глаза на то, что они еще не женаты. В итоге родители Кейт провели медовый месяц в Италии и вернулись домой, зачав ребенка. Отец устроился работать бухгалтером, а мать занималась воспитанием четверых детей, среди которых Кейт была самой младшей. К моменту нашей встречи девушка пыталась наверстать то, что упустили ее родители. Кейт казалось, что это будет лучшее время в ее жизни, но пока что она испытывала только стресс и тревогу. «Мои двадцать лет меня просто

парализуют, — призналась она. — Никто не говорил мне, что это будет так трудно».

Кейт постоянно размышляла о проблемах двадцатилетних, чтобы отвлечься от того, что на самом деле происходит в ее жизни, и, как мне показалось, пыталась делать то же самое и на сеансах психотерапии. Кейт приходила на них, садилась на диван, сбрасывала обувь, подтягивала джинсы и затевала разговор о выходных. Наши беседы часто принимали мультимедийный характер: девушка показывала мне электронные письма и фотографии, а сигналы о новых текстовых сообщениях назойливо звучали на протяжении всего сеанса.

Каким-то образом между рассказами Кейт об уик-эндах мне удалось выяснить следующее: она считает, что хотела бы собирать средства для благотворительных организаций, а также надеется разобраться в том, чем она желала бы заниматься в тридцать лет. «Тридцать — это новые двадцать», — заявила она. Это и была нужная мне подсказка.

Я слишком неравнодушна к молодым людям двадцати с лишним лет, чтобы позволять Кейт или любому другому представителю этой возрастной категории напрасно тратить свое время. Будучи клиническим психологом, который специализируется на развитии взрослых, я видела множество юношей и девушек старше двадцати, которые не задумываются о будущем. А потом в тридцать-сорок лет начинают лить горькие слезы, поскольку им приходится платить высокую цену (в романтическом, экономическом и репродуктивном смысле) за то, что они не смогли увидеть перспективу в двадцать.

Мне нравилась Кейт, и я хотела ей помочь, поэтому настояла на том, чтобы она приходила на сеансы вовремя.

Я прерывала ее, когда она начинала рассказывать о своем последнем партнере, и расспрашивала, как обстоят дела с получением водительских прав и поисками работы. Пожалуй, важнее всего было то, что мы с Кейт обсудили, в чем должны заключаться суть наших сеансов и смысл ее жизни в двадцать с небольшим лет.

Кейт хотела знать, что лучше — несколько лет посещать сеансы психотерапии, пытаясь разобраться во взаимоотношениях с отцом, или потратить эти деньги и время на путешествия по Европе в поисках себя. Я не поддержала ни один из вариантов и сказала Кейт, что, хотя большинство психотерапевтов согласились бы с утверждением Сократа: «Неисследованная жизнь не стоит того, чтобы ее прожить», в данном случае более важным мне кажется не столь известное высказывание американского психолога Шелдона Коппа: «Непрожитая жизнь не стоит того, чтобы ее исследовать».

Я объяснила Кейт, что с моей стороны безответственно спокойно наблюдать за тем, как бесплодно проходят самые важные годы ее жизни. Безрассудно фокусироваться на прошлом Кейт, зная, что ее будущее в опасности. Я считала неправильным обсуждать с девушкой ее уик-энды, если несчастливой ее делали именно будни. Кроме того, я искренне верила в то, что отношения Кейт с отцом не изменятся до тех пор, пока она не привнесет в них что-то новое.

Как-то Кейт пришла на очередной сеанс и устала опуститься на диван в моем кабинете. Еще более печальная и взволнованная, чем обычно, она смотрела в окно и нервно перебирала ногами, рассказывая о воскресной встрече за обедом с четырьмя подругами по колледжу. Две из них приехали в город на конференцию. Одна только что вернулась из Греции, где

записывала колыбельные в рамках работы над диссертацией. Еще одна привела с собой жениха. Когда все уселись за стол, Кейт посмотрела на подруг и поняла, что ей нечем похвастаться. Ей требовалось то, что у них уже было (работа, цель или любимый человек), поэтому она провела остаток дня в поисках нужной информации на сайте электронных объявлений Craigslist. Большинство вакансий (а также мужчин) показались ей неинтересными. Кейт начала сомневаться, что сможет получить то, к чему стремится. В итоге девушка отправилась спать, чувствуя себя обманутой.

Кейт в отчаянии сказала: «Мне уже двадцать с лишним лет. Сидя в ресторане, я поняла, что мне нечего рассказать о себе. В моем резюме нет ничего интересного. По сути, у меня нет достойного резюме. У меня нет любимого человека. Я даже не знаю, что делаю в этом городе. (Она достала носовой платок и расплакалась.) Меня просто поразила мысль о том, что значение открытых дорог сильно преувеличено. Мне бы хотелось быть более... не знаю... *целеустремленной*, что ли».

В случае Кейт еще было не поздно что-то изменить, но ей действительно следовало начинать действовать. К моменту окончания курса психотерапии у нее была своя квартира, водительские права, перспективный друг и работа по сбору пожертвований в благотворительной организации. Даже отношения с отцом стали улучшаться. Во время нашего последнего сеанса девушка поблагодарила меня за то, что я помогла ей наверстать упущенное. Она сказала, что наконец-то ее жизнь протекает «в реальном времени».

Возраст от двадцати до тридцати лет и есть то реальное время, которое нужно прожить надлежащим образом. Культура,

в которой принято считать, что тридцать — это новые двадцать, приучила нас к тому, что период от двадцати до тридцати не играет особой роли в нашей жизни. Зигмунд Фрейд как-то сказал: «Любовь и работа, работа и любовь — вот и все, что делает нас людьми». В наши дни эти аспекты жизни человека обретают форму в более позднем возрасте, чем в прежние времена.

Когда родителям Кейт шел третий десяток, средний возраст вступления в брак и появления первого ребенка составлял двадцать один год [1]. Образование ограничивалось окончанием средней школы или колледжа, и молодые родители занимались главным образом зарабатыванием денег и ведением домашнего хозяйства. Поскольку дохода одного из супругов было достаточно для содержания семьи, мужчины в большинстве случаев работали, а две трети женщин — нет. Люди могли проработать в одной и той же сфере всю жизнь. В то время средняя цена дома составляла 17 000 долларов [2]. Разводы и контрацептивы только начали получать широкое распространение.

Затем на протяжении жизни одного поколения произошел огромный культурный сдвиг [3]. На рынке появилось множество надежных и удобных противозачаточных средств; многие женщины получили возможность работать. К началу нового тысячелетия только половина молодых людей вступали в брак до тридцати, а еще меньше заводили детей. Все это делало возраст от двадцати до тридцати лет временем новообретенной свободы. Стало преобладать мнение, что учиться в колледже — это слишком дорого и не так уж необходимо и что важнее учиться в университете, но в обоих случаях остается достаточно времени для досуга.

На протяжении сотен лет юноши и девушки после двадцати переставали быть детьми и сразу же становились мужьями и женами. Однако буквально за несколько десятков лет у молодых людей появился еще один промежуток времени для развития. Но молодые люди, подобные Кейт, не понимали, как правильно использовать период между жизнью в родительском и собственном доме, купленным в кредит.

В итоге возраст от двадцати до тридцати лет стал для молодых людей временем неопределенности. В 2001 году в журнале Economist вышла статья под названием Bridget Jones Economy («Экономика Бриджит Джонс») [4], а в 2005-м основная статья одного из номеров журнала Time была озаглавлена так: Meet the Twixters («Познакомьтесь с твикстерами»\*) [5]. В обоих журналах говорилось о том, что в наше время возраст от двадцати до тридцати лет стал тем периодом, когда юноши и девушки могут распоряжаться своей жизнью по собственному усмотрению и располагают необходимыми для этого средствами. В 2007 году этот возраст уже начали называть «годами странствий» — предполагалось, что молодые люди должны посвятить их путешествиям [6]. Журналисты и исследователи окрестили юношей и девушек старше двадцати «взрослыми детьми», «предвзрослыми» и «юными взрослыми».

Некоторые говорят, что возраст от двадцати до тридцати лет — это продолжение юности, тогда как другие считают эти годы началом взрослоти [7]. Это так называемое смещение

---

\* Твикстеры (сокр. от англ. betwixt — «ни то ни се», «ни рыба ни мясо») — молодые люди, которые не хотят становиться взрослыми и живут с родителями или зависимы от них материально.  
Прим. пер.

временных рамок взросления понизило статус молодых людей двадцати-тридцати лет до «не совсем взрослых», — и это тогда, когда им больше всего необходимо действовать [8]. В итоге Кейт и подобные ей молодые люди попали в водоворот предвзятости и непонимания, что привело к слишком упрощенному восприятию десятилетия, определяющего всю их дальнейшую взрослую жизнь.

Однако, даже несмотря на наше пренебрежительное отношение к молодым людям двадцати с лишним лет, мы порой делаем из них фетиш. Массовая культура чрезмерно сфокусирована на этой возрастной категории, подавая ее как годы беззаботности, когда от жизни необходимо взять все сполна. Дети-знаменитости и обычные подростки проводят свою юность так, будто им уже за двадцать, а молодые взрослые одеваются и ведут себя как герои реалити-шоу «Реальные домохозяйки», чтобы выглядеть на двадцать девять лет. В итоге юноши и девушки выглядят старше, а взрослые люди — моложе, что превращает взрослую жизнь в один длинный период двадцатилетия. Для описания ситуации, когда человек ведет один и тот же образ жизни и придерживается одних и тех же взглядов с юности до самой смерти, даже изобрели новый термин — «амортальность» [9].

Это противоречивая и опасная идея. С одной стороны, нам пытаются внушить, что возраст от двадцати до тридцати не играет особой роли в жизни человека, а с другой — происходит гламуризация и едва ли не одержимость этим возрастом, но мало что напоминает нам о том, что в жизни есть и много других важных вещей. Все это приводит к бездумной растрате самых трансформационных лет своей взрослой жизни, а расплачиваться за это приходится в последующие десятилетия.

Сформировавшееся в нашей культуре отношение к двадцати-тридцатилетним в какой-то мере напоминает те старые добрые времена, когда Америка находилась в состоянии иррационального изобилия. Двадцатилетние молодые люди XXI столетия выросли во времена бума доткомов\*, увеличения порций блюд в ресторанах быстрого питания, пузыря на рынке недвижимости и чрезмерного оживления на Уолл-стрит. В стартапах\*\* считали, что их элегантные сайты будут стимулировать спрос и помогут делать деньги; люди не думали о калориях, которые получают вместе с увеличенными порциями; домовладельцы не сомневались, что их дома всегда будут расти в цене; финансовые аналитики считали, что рынок неизменно будет пребывать в состоянии подъема. Взрослые всех возрастов позволили тому, что психологи обозначают термином «нереалистичный оптимизм» (мысль о том, что с вами никогда не случится ничего плохого), взять верх над логикой и здравым смыслом. Взрослые всех категорий не смогли проанализировать возможные последствия. В итоге поколение двадцати-тридцатилетних стало новым «пузырем», и он вот-вот может лопнуть.

У себя в кабинете я не однажды видела, как это происходит.

Мировой экономический кризис, последствия которого ощущаются до сих пор, вызвал у многих юношей и девушек двадцати с небольшим лет ощущение недостаточной зрелости

---

\* Дотком — компания, чья бизнес-модель основывается на работе в интернете. *Прим. ред.*

\*\* Стартап, или стартап-компания, — компания с короткой историей операционной деятельности. Как правило, такие компании созданы недавно, находятся в стадии развития или исследования перспективных рынков. *Прим. ред.*

и даже опустошенности. В наши дни у этих молодых людей более высокий уровень образования, чем когда бы то ни было, но они реже находят работу после окончания учебы. Многие молодые специалисты получают свой первый трудовой опыт за рубежом, поэтому им нелегко укрепить свое положение дома [10]. В условиях сокращения темпов экономического роста и увеличения численности населения безработица достигла самого высокого уровня за несколько десятилетий [11]. После окончания учебы молодые специалисты могут рассчитывать разве что на неоплачиваемую стажировку в качестве своей первой работы [12]. Примерно четвертая часть двадцати-тридцатилетних остается без работы, а еще четверть работает на условиях частичной занятости [13]. С учетом инфляции юноши и девушки двадцати с лишним лет, у которых есть полноценная работа, зарабатывают меньше, чем их ровесники в 1970-х годах [14].

Поскольку краткосрочная работа заняла место долгосрочной карьеры, молодые люди после двадцати часто меняют работу: только за третий десяток лет жизни в их резюме появляется в среднем несколько мест работы. Треть юношей и девушек в этом возрасте меняют место жительства, оставляя своих родных и друзей [15]. Примерно один из восьми возвращается в родительский дом, причем не в последнюю очередь потому, что заработная плата у него достаточно низкая, а задолженность по кредитам на обучение — большая: за последние десять лет число студентов, у которых эта задолженность превышает 40 000 долларов, увеличилось в десять раз [16].

Создается впечатление, что все хотят оставаться двадцатилетними, за исключением тех, кому действительно исполнилось двадцать с лишним лет. Утверждение «тридцать — это

новые двадцать» начинает вызывать у молодых людей совсем другую реакцию: «Боже, надеюсь, что это не так».

Каждый день я работаю с молодыми людьми, которые чувствуют себя обманутыми заверениями, что возраст от двадцати до тридцати станет лучшим периодом их жизни. Людям кажется, что проводить сеансы психотерапии с теми, кому двадцать с небольшим, — это выслушивать истории о приключениях и несчастьях беззаботных юношей и девушек, — и в какой-то мере это действительно так. Но за закрытыми дверями мои клиенты говорят о том, что их тревожит на самом деле:

- У меня такое ощущение, словно я посреди океана. Как будто я могу плыть в любом направлении, но земли ни- где не видно, и я не знаю, куда плыть.
- У меня такое чувство, что нужно и дальше заводить случайные связи и смотреть, что из этого выйдет.
- Я не знала, что буду каждый день плакать на работе.
- В двадцать с лишним лет совсем по-другому воспри- нимаешь время. Впереди масса времени, когда должно произойти много интересного.
- Моей сестре тридцать пять лет, и она до сих пор не замужем. Я с ужасом думаю о том, что то же самое произойдет и со мной.
- Не могу дождаться, когда избавлюсь от своих двадцати с лишним лет.
- Мне бы лучше не заниматься этим после тридцати.
- Вчера вечером я молилась о том, чтобы в моей жизни наступила хотя бы какая-то определенность.

В Соединенных Штатах молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати лет свыше пятидесяти миллионов, и в жизни большинства из них присутствует поразительная, беспрецедентная неопределенность. Многие из этих юношей и девушек не имеют ни малейшего представления о том, чем будут заниматься или с кем жить через два года или даже через десять лет. Они не знают, когда будут счастливы или смогут оплачивать свои счета. Они задаются вопросом, кем быть — фотографами, юристами, дизайнерами или банкирами. Они не знают, когда в их жизни появятся серьезные отношения — после нескольких свиданий или через много лет. Их беспокоит вопрос о том, смогут ли они завести семью и долго ли продлится их брак. Попросту говоря, они не знают, наладится ли их жизнь и какое будущее им уготовано.

Неопределенность вызывает у людей ощущение тревоги, а развлечения стали в XXI столетии настоящим «опиумом для народа». В итоге молодых людей старше двадцати искушают и даже поощряют, предлагая закрыть на все глаза и надеяться на лучшее. В 2011 году в журнале *New York Magazine* была опубликована статья, в которой утверждалось, что «на самом деле у молодежи все в порядке и что хотя нынешнее поколение юношей и девушек в возрасте двадцати-тридцати лет столкнулось с самыми худшими экономическими условиями за период после Второй мировой войны, они все же настроены оптимистично» [17]. В этой статье говорится о том, что при наличии огромного количества бесплатной музыки в сети «не нужно много денег на покупку большой коллекции музыкальных записей». Автор статьи утверждает, что Facebook, Twitter, Google и бесплатные прикладные программы «сделали жизнь с ограниченным бюджетом гораздо увлекательнее».

Существует такая поговорка: «Надежда — это хороший завтрак, но плохой ужин» [18]. Надежда — это действительно полезное состояние души, помогающее многим подавленным юношам и девушкам двадцати с лишним лет выбираться из постели утром, однако в конце дня им необходимо нечто большее, чем оптимизм, потому что к концу третьего десятка лет у них возникнет потребность в чем-то большем, чем развлечения и коллекции музыкальных записей.

Мне это хорошо известно даже не столько по сеансам с двадцатилетними молодыми людьми, которые пытаются преодолеть какие-то трудности, сколько по сеансам с твикстерами — людьми тридцати-сорока лет, очень сожалеющими, что не сделали все по-другому. Я своими глазами видела, какие душевные муки испытывают люди, которым кажется, что их жизнь не удалась. Мы часто слышим, что тридцать — это новые двадцать, но будь то в период экономического кризиса или нет, когда дело касается работы и любви, разума и тела, сорок лет — это совершенно определенно не новые тридцать.

Многие молодые люди между двадцатью и тридцатью считают, что после тридцати их жизнь быстро наладится. Возможно, это так, но все же это будет совсем иная жизнь. Нам кажется, что если в нашей жизни не произойдет ничего интересного в двадцать с чем-то лет, то это случится после тридцати. Мы считаем, что, избегая принятия решений в настоящий момент, мы оставляем возможности открытыми, но отказ сделать выбор — это тоже выбор.

Когда мы оставляем все на потом, после тридцати на наши плечи ложится огромный груз: нам нужно в чем-то добиться успеха, жениться или выйти замуж, выбрать город для

проживания, заработать деньги, купить дом, получить удовольствие от жизни, поступить в университет, основать бизнес, добиться продвижения по службе, накопить денег на учебу и пенсию, родить двоих или троих детей — и все это в очень сжатые сроки. Многие из этих задач просто несовместимы; кроме того, как показывают последние исследования, после тридцати гораздо труднее заниматься всем этим одновременно [19].

В тридцать лет жизнь не заканчивается, но ощущается совершенно по-другому. Пестрое резюме, отображающее свободу третьего десятка, вызывает подозрения и приводит в замешательство. Удачное первое свидание приводит скорее не к мечтаниям о «том самом, единственном любимом человеке», а к просчитыванию вариантов, как поскорее выйти замуж и родить ребенка.

Безусловно, в жизни многих молодых людей именно так все и происходит, а супружеские пары, созданные из людей старше тридцати, часто говорят о том, что в их жизни появились новые цель и смысл. Однако многие испытывают в этом возрасте глубокое, мучительное чувство сожаления: они знают, что не смогут обеспечить своих детей так, как им хотелось бы; обнаруживают, что проблемы с репродуктивной способностью или полное истощение сил не позволяют им иметь такую семью, как мечталось; осознают, что им будет почти шестьдесят, когда их дети поступят в колледж, и почти семьдесят, — когда у них будет свадьба; понимают, что могут так и не увидеть внуков.

Многие родители (такие как родители Кейт) стараются защитить детей от *своего* варианта кризиса среднего возраста (от *своего* сожаления о том, что они остепенились слишком

рано), но они не замечают, что их детям грозит кризис среднего возраста совершенно иного рода. Кризис среднего возраста нового тысячелетия — это осознание того, что, пытаясь взять от жизни как можно больше, ничего не упустив, мы упускаем порой самое важное. Это осознание того, что сделать что-то позже далеко не всегда означает сделать это лучше. Многие умные и успешные люди тридцати-сорока лет сокрушаются по поводу того, что теперь им приходится наверстывать упущенное. Они смотрят на себя (и на меня, сидя в моем кабинете) и говорят о своих двадцати с небольшим так: «Что я делал? О чем я только думал?»

Я призываю двадцати-тридцатилетних в полной мере использовать потенциал третьего десятка своей жизни, свой статус взрослых людей и свое будущее. Эта книга объяснит, почему они должны это сделать и как этого добиться.

В оставшейся части книги я попробую убедить вас в том, что тридцать — это *не* новые двадцать, и не потому что двадцатилетние юноши и девушки не стремятся или не должны браться за ум раньше, чем это делали их родители. Практически все согласны с тем, что сегодня работа и любовь появляются в жизни человека позже не только из-за определенных экономических причин, но и просто потому, что это стало возможно. Я попытаюсь донести до вас мысль о том, что тридцать — это не новые двадцать *именно потому*, что современные молодые люди начинают задумываться о будущем позже, чем в свое время их родители. Я хочу убедить вас в том, что возраст от двадцати до тридцати — это не период бездеятельности, не играющий особой роли в жизни человека, а самый благоприятный этап для дальнейшего развития.

Почти во всех направлениях развития существует так называемый критический период, когда человек больше всего готов к переменам и обычное воздействие внешних факторов способно привести к кардинальной трансформации личности [20]. Дети без всяких усилий осваивают язык, который слышат до пяти лет. Бинокулярное зрение формируется на протяжении первых восьми месяцев жизни. Такие критические периоды и есть те окна возможностей, когда обучение проходит очень быстро. По истечении этих периодов все дается гораздо труднее.

Возраст от двадцати до тридцати лет — это критический период взросления. В этот отрезок времени легче всего заложить основы той жизни, которую мы хотим прожить. Чем бы мы ни занимались, третий десяток — это переломный этап (период серьезной реорганизации), а события, происходящие в это время, оказывают несоразмерно большое влияние на нашу взрослую жизнь.

Книга состоит из трех частей («Работа», «Любовь», «Разум и тело»), из которых вы узнаете о четырех отдельных (но взаимосвязанных) критических аспектах жизни человека в возрасте от двадцати до тридцати лет. Прочитав раздел «Работа», вы поймете, почему опыт работы в этом возрасте имеет самые серьезные последствия для дальнейшей жизни, даже если вам досталось не такое уж и престижное место. Из раздела «Любовь» узнаете, почему выбор партнеров после двадцати важнее решений, принимаемых вами в отношении профессиональной деятельности. А в разделе «Разум и тело» речь пойдет о том, что все еще развивающийся мозг двадцатилетних определяет, какими они станут во взрослой жизни, а также что на период от двадцати до тридцати лет приходится пик репродуктивной активности организма.

Журналисты активно обсуждают эту проблему, поднимая в своих статьях вопросы: «Что происходит с молодежью после двадцати?» [21] или «Почему бы им просто не повзростились?» [22] — но на самом деле никакой тайны в возрасте от двадцати до тридцати лет не существует. Мы точно знаем, что происходит в этот период, и хотим, чтобы молодые люди двадцати с лишним лет тоже знали об этом.

Представленные ниже главы содержат как результаты научных исследований по теме развития взрослых, так и истории о моих клиентах и студентах, которые я еще никогда и нигде не рассказывала. Я поделюсь знаниями, накопленными психологами, социологами, невропатологами, экономистами и специалистами по работе с персоналом, об исключительной эффективности возраста от двадцати до тридцати лет и его влиянии на нашу жизнь. В то же время, я поставлю под сомнение сформировавшееся под воздействием СМИ неправильное представление о двадцатилетних, и докажу, что общепринятое мнение по поводу этой возрастной категории часто бывает ошибочным.

Из этой книги вы узнаете, почему именно люди, с которыми вы едва знакомы, а не ваши близкие друзья помогут вам кардинально улучшить свою жизнь. Вы поймете, почему участие в трудовой деятельности заставляет людей чувствовать себя лучше, увереннее; почему совместное проживание — далеко не самый удачный способ проверить отношения с близким человеком. Вы узнаете, почему от двадцати до тридцати лет ваши личностные качества меняются больше, чем до или после этого периода. Вы увидите, что действительно можете выбирать не только друзей, но и семью. Вы поймете, что уверенность в собственных силах формируется не внутри вас

самих, а под влиянием внешних факторов. Вы узнаете, что от тех историй, которые вы рассказываете о себе, зависит как то, с кем вы будете встречаться, так и то, какую работу вы получите. А начинается книга с рассуждений о том, почему ответ на вопрос «Кто я есть?» следует искать не в затянувшемся кризисе идентичности, а в том, что принято называть «капиталом идентичности».

Не так давно люди, подобные родителям Кейт, шли к алтарю, не осознавая в полной мере, кто они есть. Они принимали самые серьезные решения в своей жизни еще до того, как их разум научился это делать. У двадцатилетних молодых людей XXI столетия есть возможность построить такую жизнь, какую они хотят, жизнь, в которой работа, любовь, разум и тело едины. Но это не происходит под влиянием возраста или оптимизма. Как заметила Кейт, для этого требуются целеустремленность и достоверная информация, — иначе есть риск упустить эту возможность. Но очень долго найти достоверную информацию было достаточно трудно.

Один мой коллега любит повторять, что молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет похожи на самолеты, вылетающие из Нью-Йорка в западном направлении. Незначительное изменение курса после взлета может привести к тому, что самолет приземлится либо в Сиэтле, либо в Сан-Диего. Но когда самолет уже приблизится к Сан-Диего, ему понадобится сделать большой крюк, для того чтобы снова повернуть на северо-запад.

То же самое происходит и в это критическое десятилетие: малейший сдвиг приводит к кардинальному изменению нашей жизни после тридцати. Возраст от двадцати до тридцати — это период, когда жизнь человека напоминает самолет, летящий

высоко в небе в зоне турбулентности, но если научиться управлять им (пусть даже немного), можно добраться дальше и быстрее. Это важнейший период, когда все, что мы делаем (и чего не делаем), оказывает большое влияние на предстоящие годы и даже на следующие поколения.

Так давайте отправимся в путь — сейчас самое подходящее для этого время.



ЧАСТЬ I

РАБОТА

## ГЛАВА 1

# Капитал идентичности

*Взрослые не появляются из ниоткуда. Их создают.*

Кей Хаймовиц, культуролог

*Мы рождаемся не сразу, а постепенно.*

Мэри Антин\*, писательница

Хелен начала посещать сеансы психотерапии, потому что у нее «наступил кризис идентичности». Она то работала нянечкой, то принимала участие в йога-ретритах\*\*, ожидая момента, когда, по ее словам, «ударит молния интуиции». Хелен

---

\* Мэри Антин (1881–1949) — американская писательница, родом из России. *Прим. ред.*

\*\* Ретрит (англ. *retreat* — уединение, удаление от общества, рус. лит. *затвор*) — международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. *Прим. ред.*

всегда одевалась так, будто идет на тренировку, даже если на самом деле это не так. Какое-то время ее непринужденный стиль жизни был предметом зависти ее друзей, которые сразу же попали в «реальный мир» или его преддверие — университет. Хелен занималась то одним, то другим — и какое-то время получала удовольствие от жизни.

Но вскоре внутренние поиски себя стали мучительными для Хелен. В двадцать семь лет она почувствовала, что те же друзья, которые раньше завидовали ее приключениям, теперь жалеют ее. Пока Хелен возила по городу чужих детей в колясках, ее друзья двигались дальше.

Родители Хелен точно знали, что их дочь должна делать в колледже: стать членом женского студенческого общества Tri Delta и учиться на подготовительных медицинских курсах. Они решительно настаивали на этом, несмотря на то что Хелен была талантливым фотографом и ни от кого не скрывала, что хочет изучать искусство, — и уж точно не стремилась вступать в женское студенческое общество. С первого семестра Хелен возненавидела занятия и училась плохо. Она завидовала друзьям, которые посещали интересные лекции, и при любой возможности записывалась на факультативные курсы, так или иначе связанные с искусством. После двух мучительных лет изучения обязательного курса биологии и заполнения всего свободного времени тем, что ей действительно нравилось, Хелен все-таки решилась выбрать в качестве профилирующего предмета искусство. Ее родители прокомментировали это так: «И что ты будешь с этим делать?»

После окончания колледжа Хелен решила попробовать себя в качестве независимого фотографа. Однако когда непредсказуемость этой работы начала сказываться на ее способности

оплачивать счета, жизнь художника потеряла для нее свой блеск. Без диплома об окончании подготовительных медицинских курсов, без перспектив достичь успеха в качестве фотографа и даже без достойных оценок по тем предметам, которые она изучала в колледже, Хелен не видела ни одного пути для дальнейшего продвижения. Она хотела заниматься фотографией, но не знала, как это сделать. В итоге она начала работать няней; время шло, а родители постоянно упрекали: «Мы же тебе говорили, что так будет».

Теперь Хелен надеялась на то, что подходящий ретрит либо беседа во время сеанса психотерапии или с друзьями помогут ей раз и навсегда понять, кто она есть. После этого, по словам Хелен, она сможет всерьез взяться за свою жизнь. В ответ я выразила сомнения в целесообразности такого подхода и сказала, что у молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати лет длительное самокопание зачастую приводит к противоположным результатам.

— Но ведь именно это и должно со мной происходить, — возразила Хелен.

— Что именно? — уточнила я.

— Ну, этот кризис, — ответила она.

— И кто же это говорит? — спросила я.

— Не знаю... Все. Книги.

— Думаю, ты неправильно понимаешь, что такое кризис идентичности и как преодолеть его, — сказала я. — Ты когда-нибудь слышала об Эрике Эриксоне? [1]

Эрик Саломонсен был белокурым немецким мальчиком, сыном темноволосой матери и отца, которого он никогда не знал. Когда Эрику исполнилось три года, его мать вышла замуж за местного педиатра. Тот усыновил Эрика и дал ему фамилию

Хомбургер. Мать и приемный отец воспитывали мальчика в иудейской традиции. В церкви Эрика дразнили за то, что он белокурый, а в школе — за то, что он еврей. В итоге Эрик не понимал, кто же он на самом деле.

После окончания средней школы Эрик хотел стать художником. Он путешествовал по Европе, изучая искусство; и время от времени ему приходилось ночевать просто под мостами. В двадцать пять лет он вернулся в Германию, начал работать преподавателем живописи, изучал педагогику Монтессори\*, женился и создал семью. Эрик был учителем детей нескольких выдающихся психоаналитиков. С ним провела сеанс психоанализа дочь Зигмунда Фрейда Анна. Впоследствии он получил диплом по психоанализу.

В тридцать с лишним лет Эрик с семьей переехал в США, где стал известным психоаналитиком и специалистом по психологии развития. Он преподавал в Гарварде, Йеле и Беркли, написал несколько книг и получил Пулитцеровскую премию. Взяв псевдоним Эрик Эриксон, что означает «Эрик, сын самого себя», он намекал на чувства, вызванные безотцовщиной, а также на свой статус человека, который сделал себя сам. Эрик Эриксон известен тем, что ввел термин «кризис идентичности». Это было в 1950 году.

Хотя Эриксон родился и воспитывался в XX столетии, он жил жизнью человека XXI века. Он рос в смешанной семье. Столкнулся с проблемами культурной идентичности. Провел

---

\* Педагогика Монтессори, или система Монтессори, — система воспитания, разработанная в первой половине XX века итальянским педагогом, ученым и мыслителем Марией Монтессори. Основана на индивидуальном подходе педагога к каждому ребенку. *Прим. ред.*

юность и третий десяток лет в поисках себя. В те времена, когда роли взрослого человека были такими же стандартными, как ужины из замороженных полуфабрикатов, личный опыт Эрикссона позволил ему предположить, что кризис идентичности должен или как минимум может быть нормой. Он считал, что не стоит спешить с определением истинной, подлинной идентичности, а значит, должен быть какой-то период отсрочки, на протяжении которого молодые люди могли бы спокойно изучить имеющиеся возможности, не подвергая себя настоящему риску и не возлагая на себя никаких обязательств. Для некоторых молодых людей это был период учебы в колледже. Для других, таких как Эрикссон, время путешествий, или *Wanderschaft* — период странствий, скитаний.

Мы с Хелен поговорили о том, какой путь прошел Эрик Эрикссон от кризиса идентичности до Пулитцеровской премии\*. Да, он много путешествовал и спал под мостами. Но это только половина правды. Что еще он делал? В двадцать пять лет он преподавал живопись и изучал педагогику. В двадцать шесть заинтересовался психоанализом и познакомился с некоторыми влиятельными людьми. К тридцати годам получил диплом по психоанализу и начал карьеру педагога, психоаналитика, писателя и теоретика. Эрикссон провел большую часть своей молодости, переживая кризис идентичности. Но вместе с тем он накапливал то, что социологи называют «капиталом идентичности» [2].

---

\* Пулитцеровская премия — одна из наиболее престижных наград США в области литературы, журналистики, музыки и театра. Датой учреждения считается 17 августа 1903 года. Вручается ежегодно в первый понедельник мая попечителями Колумбийского университета в Нью-Йорке. Размер премии — 10 тысяч долларов.  
*Прим. ред.*

Капитал идентичности — это совокупность личностных активов, запас тех индивидуальных ресурсов, которые мы накапливаем с течением времени. Это наши инвестиции в самих себя; то, что мы делаем достаточно хорошо или достаточно долго, чтобы оно стало частью нас. Одни аспекты капитала идентичности отображаются в нашем резюме — это может быть образование, опыт работы, экзаменационные баллы и клубы, в которых мы стоим. Другие носят более личный характер — в частности, это могут быть наша манера говорить, наши родовые корни, то, как мы решаем проблемы и как выглядим. Капитал идентичности — это то, как мы создаем себя: шаг за шагом, постепенно. И самый важный его элемент — то, что мыносим на рынок взрослой жизни. Это та валюта, за которую мы, образно говоря, «покупаем» работу, отношения и все то, к чему стремимся.

Молодым людям двадцати с лишним лет (таким как Хелен) кажется, что кризис идентичности — это то, что происходит сейчас, а накопление капитала идентичности — то, что будет потом. Однако на самом деле эти процессы должны существовать, как в случае Эрика Эрикссона. Исследователи, занимавшиеся изучением того, как люди преодолевают кризис идентичности, пришли к выводу, что жизнь, которая сводится только к накоплению капитала идентичности и в которой нет кризиса идентичности, лишена гибкости и динамики. С другой стороны, если кризис идентичности преобладает над накоплением капитала идентичности, это тоже проблема. Когда концепция кризиса идентичности получила распространение в Соединенных Штатах, сам Эрикссон говорил, что нельзя тратить слишком много времени на «отчуждение спутанной идентичности» [3]. Его

беспокоило то, что многие молодые люди «рискуют стать никому не нужными».

Молодые люди двадцати с лишним лет, которые не только находят время на то, чтобы исследовать этот мир, но и имеют смелость брать на себя определенные обязательства, создают более сильную идентичность. У них выше самооценка; они гораздо настойчивее добиваются поставленных целей и реалистичнее воспринимают окружающий мир. Такой путь к идентичности приводит к получению ряда положительных результатов, таких как более отчетливое ощущение собственного «я», более высокая удовлетворенность жизнью, повышенная способность справляться со стрессом, более сильная склонность к логическим рассуждениям и сопротивление конформизму — к этому всему и стремилась Хелен [4].

Я порекомендовала Хелен накопить капитал идентичности. Для начала я предложила ей найти работу, которую она могла бы включить в свое резюме.

— Но ведь это мой последний шанс весело проводить время, — возразила она. — Насладиться свободой, пока не наступила реальная жизнь.

— О каком веселье ты говоришь? Ты ведь пришла на этот сеанс, потому что чувствуешь себя несчастной.

— Зато я свободна!

— Но в чем заключается эта свобода? У тебя есть свободное время в течение дня, когда все твои знакомые работают. Ты живешь на грани бедности. Ты ничего не можешь сделать с этим временем.

Хелен отнеслась к моим словам скептически, как будто я хотела забрать у нее коврик для занятий йогой и сунуть ей в руки деловой портфель. Она сказала:

— По всей вероятности, вы принадлежите к числу тех, кто после колледжа сразу же поступил в университет.

— Нет. На самом деле я смогла поступить в очень хороший университет именно благодаря тому, чем занималась после колледжа.

Хелен нахмурила брови.

Я немного подумала и сказала:

— Хочешь знать, что я делала после колледжа?

— Да, хочу, — ответила она.

Хелен была готова слушать.

Сразу после окончания колледжа я получила работу в рамках программы Outward Bound\*. Сначала я выполняла функции рядового сотрудника по снабжению. Я жила в базовом лагере на Голубом хребте и самую лучшую часть года ездила в фургоне по отдаленным районам, доставляя гранолу\*\* и пропущенную еду группам грязных, измощденных студентов, которые совершали турпоходы. У меня остались самые теплые воспоминания о том, как я водила эти фургоны на пятнадцать пассажиров по грязным ухабистым дорогам, слушая музыку по радио. Довольно часто я была единственным новым человеком, которого эти студенты встречали за несколько дней или даже

---

\* Outward Bound — программа физической и волевой закалки, участники которой подвергаются различным испытаниям во время экспедиций в мир дикой природы и развивают навыки командной работы, лидерства, саморазвития и т. д. *Прим. пер.*

\*\* Гранола — смесь плющеной овсяной крупы, орехов и меда, запеченных до хрустящего состояния. Гранолу часто берут в походы и путешествия с рюкзаком за плечами, поскольку она мало весит, высококалорийна и хорошо хранится. *Прим. ред.*

недель. Они всегда очень радовались мне, ведь мое появление напоминало им о том, что где-то еще есть другая жизнь.

Когда открылась вакансия инструктора, я сразу же ухватилась за нее. В качестве инструктора я ходила по горам в штатах Северная Каролина, Мэн и Колорадо, иногда с ветеранами войны, иногда — с топ-менеджерами с Уолл-стрит. Однажды я провела длинное жаркое лето с группой школьниц на девяностометровом паруснике в Бостонском заливе.

Моим любимым маршрутом (по которому я водила группы более десяти раз) был поход на каноэ по реке Суони: почти 600 километров, от истоков реки у болота Окефеноки в Джорджии, по северной части Флориды до песчаного побережья Мексиканского залива. В таких походах принимали участие подростки, в отношении которых были вынесены судебные решения, — так официально именуются подростки, которых в народе тепло называли «лесной братвой». Это были дети из бедных городских кварталов или сельской глубинки, совершившие разные преступления: крупные кражи, нападение с нанесением побоев, сбыт наркотиков — все что угодно, кроме убийства. На реке под моим присмотром они отбывали наказание.

Эта работа мне очень нравилась. У подростков, которым пришлось побывать в исправительных учреждениях, я научилась приемам игры в пики. Когда по вечерам ребята укладывались в палатках в спальные мешки, я сидела рядом и читала им на ночь истории из книг, таких, например, как «Остров сокровищ». Я часто видела, что эти подростки ведут себя как обычные дети, прыгая в воду с берега реки, — и казалось, их проблемы отступали куда-то очень далеко. Однако реальность все-таки не отпускала их. Когда мне самой было всего двадцать четыре года, во время путешествия по реке Суони мне

пришлось сообщить одной девочке (пятнадцатилетней матери двоих детей) о том, что ее мать умерла от СПИДа.

Я думала, что моя работа в программе Outward Bound продлится один-два года. Но не успела я оглянуться, как прошло целых четыре. Однажды во время перерыва между экспедициями я отправилась в тот город, в котором училась в колледже, и встретилась там со своей наставницей. Я до сих пор помню, как она поинтересовалась: «Ты еще не задумывалась о поступлении в университет?» Это была моя доза реальности. Я действительно хотела поступить в университет, поскольку уже начала уставать от программы Outward Bound. Наставница сказала, что если я не передумала, то самое время сделать это. «Чего ты ждешь?» — недоумевала она. По всей вероятности, я просто ждала, чтобы кто-то призвал меня к действию. И я начала действовать.

Во время собеседований при поступлении на специальность «клиническая психология» часто можно встретить недавних выпускников колледжей в плохо сидящих костюмах, с новыми кожаными портфелями в руках. Когда я пришла на такое собеседование, на мне тоже был какой-то нелепый костюм, а в руках — новый кожаный портфель. Так как я провела несколько последних лет в лесу, мне было немного не по себе, поэтому я заполнила портфель научными статьями того преподавателя, к которому пришла на собеседование. Я приготовилась со знанием дела обсуждать его клинические эксперименты и делать вид, что меня очень интересуют исследования, которыми я, скорее всего, никогда не буду заниматься.

Однако никто так и не захотел говорить со мной об этом.

Только взглянув на мое резюме, преподаватели почти всегда взволнованно начинали с фразы: «Расскажите нам о программе

Outward Bound!» Чаще всего они обращались ко мне примерно так: «Значит, вы девушка из Outward Bound!» Еще много лет, даже во время собеседований при поступлении в резидентуру, я большую часть времени отвечала на вопросы о том, что я делала, когда дети убегали в лесные дебри, и безопасно ли купаться в реке, в которой живут аллигаторы. Меня начали ассоциировать с чем-то другим только после того, как я получила докторскую степень в Беркли.

Я рассказала Хелен эту часть истории своей жизни. Я объяснила ей, что возраст от двадцати до тридцати лет — это не совсем то же самое, что годы учебы в колледже. Возможно, для кого-то жизнь в этот период сводится к тому, чтобы добиться членства в братстве Phi Beta Карра или получить диплом одного из университетов Лиги плюща. Однако гораздо чаще идентичность и карьера зависят не от изученных в колледже предметов и не от среднего балла диплома, а от тех элементов капитала идентичности, которые открывают благоприятные возможности. Меня беспокоило то, что у Хелен нет ни того ни другого.

После того как я посоветовала Хелен найти работу, на одном из наших сеансов она сообщила, что через несколько дней начинает работать в кафе. Она упомянула также о том, что ей предложили пройти собеседование по поводу работы в студии цифровой анимации. Но Хелен не планировала туда идти: работа в кафе казалась ей «прикольной и некорпоративной». Кроме того, по словам Хелен, она не была уверена, что хочет «быть девочкой на побегушках в отделе обработки корреспонденции» в этой анимационной компании.

Когда Хелен сказала, что собирается работать в кафе, я едва не потеряла дар речи. В прошлом мне довелось не раз

наблюдать то, что один из моих клиентов назвал этапом Starbucks. Все, что я знала о нехватке вакансий для молодых людей двадцати с лишним лет и капитале идентичности, говорило о том, что Хелен вот-вот сделает неправильный выбор.

В какой-то период большинство двадцати-тридцатилетних (как и я сама в свое время) остаются без работы. В итоге они либо находят занятие, которое не соответствует их квалификации, либо работают на условиях частичной занятости. Иногда это становится временным решением проблемы: позволяет оплачивать счета, пока мы готовимся к сдаче теста при поступлении в магистратуру по курсу менеджмента или пока проходим в ней обучение. Но порой (как в случае с Outward Bound) такая работа позволяет сформировать капитал идентичности, который превосходит по своей значимости все остальное.

Однако работа, не соответствующая уровню квалификации, не всегда бывает средством к достижению целей. Иногда это просто способ ничего не делать — как в случае управления горнолыжным подъемником или участия в музыкальных группах, которые один мой знакомый топ-менеджер назвал «вечными группами». Такая работа может быть очень интересной, но работодатели воспринимают подобный выбор как признак потерянности. Если после получения университетского диплома у человека в резюме слишком часто появляются непонятные записи о работе в сфере розничной торговли или в кафе, это наводит на мысль о его деградации. Такой род деятельности может негативно сказаться не только на резюме, но и на всей жизни.

Чем больше времени у нас уходит на то, чтобы занять прочное положение в профессиональной сфере, тем выше

вероятность того, что, как сказал один журналист, мы станем «другими и травмированными» [5]. Результаты исследований говорят о том, что если человек на протяжении всего девяти месяцев занят на работе, не соответствующей его квалификации, у него может быть более высокий уровень депрессии и более низкий уровень мотивации, чем у его ровесников, — даже у тех, у которых вообще нет работы [6]. Но прежде чем делать вывод о том, что безработица лучше неподходящей работы, обратите внимание на следующий факт: безработица среди молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати лет часто приводит к пьянству и депрессии в среднем возрасте даже после того, как человек *находит постоянную работу* [7].

Мне приходилось видеть, как это происходит: умные, интересные молодые люди старше двадцати избегают реальной работы в реальном мире только ради того, чтобы на протяжении многих лет выполнять работу, не соответствующую их квалификации. Однако за этот период они слишком устают и теряют интерес к дальнейшему росту, и уже не способны искать то, что действительно может сделать их счастливыми. В итоге заветные мечты кажутся им все более отдаленными.

Экономисты и социологи сходятся во мнении, что работа в возрасте от двадцати до тридцати лет имеет чрезвычайно большое влияние на карьерный рост в долгосрочной перспективе [8]. Около двух третей повышения заработной платы приходится на первые десять лет профессиональной деятельности. После окончания этого периода наличие семьи и ипотечные кредиты не позволяют получать более высокие учёные степени или переезжать в другие районы страны, поэтому заработка плата растет медленнее. В двадцать с лишним лет у людей может быть ощущение, что впереди еще десятки лет,

на протяжении которых они будут зарабатывать все больше и больше, однако последние данные Бюро переписи населения США говорят о том, что в среднем к сорока годам уровень заработной платы достигает максимального значения, после чего остается практически неизменным [9].

Молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет, которые считают, что у них еще масса времени для того, чтобы забыть о безработице или низкооплачиваемой работе, упускают возможность двигаться дальше, пока еще путешествуя налегке. Как бы благополучно ни проходил этот период, те, кто начал делать карьеру достаточно поздно, так и не смогут преодолеть пропасть, отделяющую их от тех, кто стал продвигаться по карьерной лестнице раньше. В итоге у многих людей в возрасте тридцати-сорока лет появляется ощущение, что они заплатили слишком высокую цену за ту случайную работу, за которую брались в двадцать с небольшим. Кризис среднего возраста наступает в момент осознания того, что выбор, сделанный в двадцать-тридцать лет, изменить невозможно. В итоге человек рискует впасть в депрессию или спиться.

Учитывая состояние современной экономики, мало кому удается дожить до тридцати лет, не занимаясь работой, не соответствующей уровню квалификации. Так что же делать молодым людям двадцати с лишним лет? К счастью, низкооплачиваемая работа тоже бывает разной. Я всегда советую юношам и девушкам старше двадцати лет выбрать то занятие, которое позволит накопить максимальный капитал идентичности.

Я выслушала Хелен до конца. Затем сказала ей, что работа в кафе имеет свои преимущества, такие как беззаботные сослуживцы или хорошие скидки на напитки. Возможно, она даже

лучше оплачивается, чем работа временного сотрудника одной из компаний. Однако она не создает капитала идентичности. С точки зрения того капитала идентичности, в котором нуждалась Хелен, работа в анимационной студии явно была предпочтительнее для нее. Я посоветовала девушке пойти на собеседование и отнестись к этой работе как к инвестициям в свою мечту. Узнав много нового о мире цифрового искусства и наладив связи в этой отрасли, Хелен могла бы многократно увеличить свой капитал идентичности.

— Может быть, мне стоит подождать, когда появится более достойный вариант? — засомневалась Хелен.

— Но более достойные варианты не появляются просто так. Капитал идентичности — вот что поможет тебе добиться этого, — возразила я.

На протяжении нескольких следующих сеансов мы с Хелен занимались подготовкой к собеседованию. Не слишком выдающиеся успехи на подготовительных медицинских курсах в сочетании с болезненной реакцией родителей на выбор живописи в качестве профилирующего предмета — все это породило у Хелен неуверенность в собственной профессиональной пригодности. Но я еще не говорила о том, что она была одной из моих самых удачных клиенток. Карьера Хелен в колледже была далека от совершенства, но у нее имелся ряд тех элементов капитала идентичности, которые не указываются в резюме. Она прекрасно владела навыками общения, обладала острым умом, была очень трудолюбива. Я нисколько не сомневалась, что если Хелен заставит себя пойти на собеседование, ее личность сделает все остальное.

Во время собеседования Хелен и специалист по найму персонала непринужденно поговорили о ее учебе на

подготовительных медицинских курсах, о работе независимого фотографа, а также о том, что его жена тоже изучала живопись в школе Хелен. Через две недели девушка приступила к работе в анимационной компании. Через полгода ей поручили более ответственное задание. Затем один кинорежиссер, который провел несколько недель в офисе Хелен, пришел к выводу, что из нее получится прекрасный ассистент оператора. В итоге девушку забрали в Лос-Анджелес, где она и сейчас занимается созданием фильмов. Вот что рассказывает Хелен о своем возрасте от двадцати до тридцати и о том, как накопленный тогда капитал идентичности помогает ей сейчас:

Я бы никогда в это не поверила, и может, это далеко не лучшая вещь, о которой стоит рассказывать тем, кто еще учится, но меня действительно ни один человек не спрашивал о среднем балле аттестата. Так что если только вы не планируете получать высшее образование — до этого никому нет дела. Никого не волнует и то, что вы, возможно, выбрали «не ту» специализацию.

Я вспоминаю вопрос своих родителей: «Что ты будешь делать со своей живописью?» Сейчас он лишен для меня всякого смысла. На самом деле никто из моих знакомых не знал, чем заняться после окончания учебы. Как правило, люди занимаются тем, о чем они даже не слышали, когда были студентами. Один мой знакомый стал морским биологом и работает в океанариуме. Другой изучает эпидемиологию. Я занимаюсь кинематографией. Когда-то никто из нас даже не предполагал существования такой работы. Вот почему мне хотелось бы, чтобы я была более активной в первые годы после окончания колледжа. Мне

хотелось бы, чтобы я чаще меняла работу или занималась более разнообразными видами деятельности. Я сожалею о том, что не экспериментировала (с работой), так как сейчас, когда мне почти тридцать, это кажется уже невозможным. Я испытывала внутреннюю потребность разобраться со всем этим, но мои размышления только изнуряли меня и были совершенно бесполезными. Я поняла одно: невозможно прожить свою жизнь в мыслях. Единственный способ понять, что делать, — это делать хотя бы что-нибудь.

Каждый раз, когда я получаю от Хелен весточку, я думаю о том, насколько отличалась бы ее жизнь сейчас, если бы она пошла работать в кафе. По всей вероятности, этот веселый и беззаботный период закончился бы депрессией и потерей интереса к жизни, — и это продолжалось бы дольше, чем у тех ровесников Хелен, которые нашли работу, скажем, в сфере цифровой анимации.

Безусловно, Хелен не осталась бы в кафе навсегда. Но на нее и не обратил бы внимания режиссер, поскольку тот, кто заказывал бы у нее кофе, увидел бы в ней только официантку, а не девушку, которая может работать в киноиндустрии. В итоге все сложилось бы по-другому. Через пять-шесть лет разница между Хелен из кафе и Хелен из студии цифровой анимации была бы весьма разительной.

Жизнь Хелен изменилась, когда она использовала имеющиеся элементы капитала идентичности для того, чтобы и дальше его накапливать, — и совсем не последнюю роль сыграло то, что жена менеджера отдела персонала училась в той же школе.

Именно так все и происходит — почти всегда.

## ГЛАВА 2

# Слабые связи

*Люди, входящие в состав сплоченной группы, могут так и не узнать о том, что на самом деле их жизнь зависит не от того, что происходит внутри их группы, а от факторов, лежащих за пределами их восприятия.*

Роуз Козер, социолог

*«Да» — это то слово, благодаря которому вы получили свою первую работу, следующую работу, женились и обзавелись детьми. И даже если это вызывает тревогу, заставляет выйти из зоны комфорта, — сказав «да», вы будете делать что-то новое, встретите новых людей и измените свою жизнь к лучшему.*

Эрик Шмидт, председатель совета директоров компании Google

**Н**есколько лет назад у моего дома появилась большая посылка, на которой в поле обратного адреса было указано

крупное нью-йоркское издательство. И эта посылка была адресована мне.

Я готовилась к двум курсам, которые мне предстояло вести во время осеннего семестра, поэтому действительно заказала несколько нужных учебников. Однако открыв посылку, я обнаружила там не учебники, а около сотни других книг: художественных, документальных, учебных и научно-популярных. В посылке я нашла также счет, на котором значилось имя редактора. Я поставила посылку на стол в гостиной, и друзья забросали меня вопросами: где я нахожу столько времени для чтения? Я что, потеряла рассудок? Никого из них не удовлетворяло объяснение, что посылка пришла по почте и я не знаю, почему.

Через какое-то время я попыталась все выяснить. Я написала письмо редактору, имя которого нашла на счете, и сообщила, что мне отправили посылку, предназначенную для него. Редактор признала, что книги были отправлены мне по ошибке, но сказала, что я могу ими пользоваться. Я поблагодарила ее, после чего мы обменялись еще парой писем по поводу выбора учебников. Через несколько месяцев она предложила мне написать примечания для книги, которую редактировала. Я согласилась. Во время следующего барбекю большая посылка с книгами все еще стояла в моей гостиной. Я сказала друзьям, что они могут взять любую заинтересовавшую их книгу.

Примерно через год после этого случая у меня появилось желание самой написать книгу. В своей частной практике и во время занятий со студентами я встречалась со многими молодыми людьми старше двадцати, которые искренне хотели двигаться дальше и нуждались в этом. Я подумала: а почему бы не написать книгу об этой возрастной категории, подытожив

все, что я узнала в процессе преподавательской работы, а также в ходе научных исследований и клинической практики, — все то, о чем молодые люди двадцати с лишним лет не смогли бы прочитать больше нигде.

У одного из своих коллег я взяла образец предложения о публикации книги и начала работать над этим проектом в свободное время. Закончив писать, я попросила редактора, чья посылка по ошибке попала ко мне, поделиться своим мнением о моем творчестве. Она прочитала мое предложение и сразу же познакомила меня с нужными людьми. Вскоре у книги уже был издаватель.

Я никогда раньше не встречалась ни с редактором, для которого предназначалась та посылка, ни с издателем, купившим права на публикацию моей книги. И только раз виделась с коллегой, предложение о публикации книги которого я использовала в качестве образца. Ни у кого из этих людей не было причин относиться ко мне по-особому, да никто и не делал этого — бизнес есть бизнес. Эта книга, как и многое другое из того, что происходит с нами во взрослой жизни, появилась на свет благодаря так называемой силе слабых связей.

## Сила слабых связей

На протяжении последнего десятилетия велось много разговоров о так называемых городских кланах, или временной замене семьи, которая выходит на первый план в период, когда юноши и девушки двадцати с небольшим лет начинают жить самостоятельной жизнью. Однако значение городских кланов сильно преувеличено [1]. В комедийных шоу и художественных

фильмах подчеркивается ценность таких сообществ и то, как хорошо иметь место, куда можно пойти на День благодарения, купив тыквенный пирог в магазине, если нет возможности провести этот день в кругу настоящей семьи. Как замечательно, когда есть группа людей, которую можно назвать своей!

Вне всякого сомнения, такие группы играют очень важную роль в жизни многих молодых людей после двадцати. По сути, друзья по студенческим годам, члены городских сообществ — это и есть те люди, с которыми мы встречаемся по выходным. Именно они отвозят нас в аэропорт. Именно с ними мы обсуждаем неудачные свидания и разрыв отношений с любимыми.

Несмотря на внимание, уделяемое городским кланам, молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет ограничивают круг общения только единомышленниками из числа ровесников. Некоторые поддерживают постоянные контакты с одними и теми же людьми. Однако, если городские сообщества и помогают нам выжить, они не помогают нам преуспеть. Наши друзья могут принести суп, когда мы болеем, но именно люди, с которыми мы едва знакомы (те, кто не принадлежит к нашему клану), способны быстро и самым радикальным образом изменить к лучшему нашу жизнь.

За десять лет до появления сети Facebook социолог, профессор Стэнфордского университета Марк Грановеттер, провел первое самое знаменитое исследование социальных сетей [2]. Он хотел выяснить, как такие сети усиливают социальную мобильность, а также как люди, присутствующие в нашей жизни, открывают перед нами благоприятные возможности. Грановеттер провел опрос среди жителей пригорода Бостона, недавно сменивших работу, в результате которого пришел

к выводу, что наиболее ценными с точки зрения ее поиска стали не близкие друзья и члены семьи, хотя предположительно именно они должны были оказать в этом самую существенную помощь. Напротив, в трех четвертях случаев новая работа была найдена благодаря информации, полученной от людей, с которыми участники опроса виделись редко или время от времени. Под влиянием этих выводов Марк Грановеттер написал новаторское исследование под названием *The Strength of Weak Ties* («Сила слабых связей»), в котором рассматривается уникальная ценность и роль малознакомых людей в жизни каждого из нас.

По мнению Грановеттера, не все взаимоотношения равны. Одни связи слабые, другие — сильные, причем сила эта возрастает по мере накопления опыта. Чем дольше мы общаемся с тем или иным человеком, тем прочнее становится наша с ним связь, поскольку у нас формируются общие опыт и убеждения. В детстве сильные связи у нас возникают с членами семьи и близкими друзьями. В возрасте от двадцати до тридцати лет круг таких связей расширяется за счет членов городских сообществ, соседей по комнате, спутников жизни и других близких друзей.

Слабые связи — это люди, с которыми мы так или иначе встречаемся или поддерживаем контакты, но не знакомы достаточно близко. Это могут быть коллеги или соседи, с которыми только здороваемся. У каждого из нас есть знакомые, с которыми мы планируем встретиться как-нибудь за ужином, но так и не делаем этого, или старые друзья, с которыми давно потеряна связь. Слабые связи — это и бывшие работодатели, преподаватели и другие люди, так и не ставшие нашими близкими друзьями.

Но почему одни люди становятся членами нашего ближайшего круга, а другие — нет? Столетие исследований в области социологии, а также тысячи лет западной мысли говорят о том, что сходство порождает дружбу [3]. «Рыбак рыбака видит издалека» по причине гемофильности, или любви к одному и тому же. В самых разных ситуациях, от школьного двора до совета директоров, люди чаще всего строят близкие отношения с теми, кто похож на них самих. В итоге формируется кластер сильных связей (такой как городское сообщество или онлайновая социальная сеть), который превращается, как правило, в сплоченную группу, не допускающую внешних связей, по сути — в однородный клан [4].

Здесь стоит упомянуть о том, что социолог Роуз Козер назвала «слабостью сильных связей», и о том, как наши близкие друзья сдерживают наше развитие [5]. Сильные связи кажутся нам удобными и хорошо знакомыми, но, кроме поддержки, им ничего нам предложить. Как правило, люди, с которыми у нас формируются тесные отношения, слишком похожи друг на друга (даже в том, что они остановились на одном уровне развития), чтобы предложить нечто большее, чем сострадание. Зачастую они располагают той же информацией о работе или отношениях, что и мы сами.

Слабые связи носят совсем другой характер, и иногда люди, с которыми мы поддерживаем такие контакты, в буквальном смысле находятся слишком далеко, чтобы стать нашими близкими друзьями. Поскольку они не принадлежат к замкнутому кластеру наших близких друзей и знакомых, они открывают нам доступ к чему-то новому. У них есть опыт, которого нет у нас. Они знают людей, с которыми мы не знакомы. Информация и возможности передаются по слабым связям

гораздо быстрее, чем через близких друзей, поскольку у людей со слабыми связями меньше общих контактов. Слабые связи напоминают мост, конца которого не видно, а значит, неизвестно, куда он может привести.

Важно не только то, кого и что знают окружающие нас люди, но и то, как именно мы с ними общаемся. Поскольку люди, входящие в состав сплоченных групп, очень похожи друг на друга, они используют простой способ кодированной коммуникации, который обозначается термином «ограниченный языковой код» [6]. В узком кругу экономичный, но неполный ограниченный код позволяет использовать разговорные выражения и сокращения, для того чтобы сказать больше с помощью меньшего числа слов. Все составители рекламных текстов знают, что сокращение FTW означает *for the win* («за победу»), точно так же как все бизнесмены знают, что JIT расшифровывается как *just in time* («точно вовремя»).

Однако членов сплоченной группы объединяет и нечто большее, чем сленг и словарь. Их объединяют также представления друг о друге и окружающем мире. Возможно, они учились в одной школе или имеют одинаковое мнение о том, что такое любовь. Скорее всего, все люди, с которыми у нас есть сильные связи, смотрят или слушают программы Гленна Бека, Рейчел Мэддоу или Стивена Кольбера (или решительно отказываются все это смотреть и слушать). Каким бы ни был конкретный источник сходства между членами одной группы, общение с ними может ограничивающее влиять на то, кого и что мы знаем, с кем общаемся и как, по большому счету, мы мыслим.

С другой стороны, слабые связи стимулируют нас общаться с другими людьми с позиции несходства и использовать при

этом способ коммуникации под названием «расширенный языковой код». В отличие от ограниченного кода, предполагающего наличие сходства между говорящим и слушающим, расширенный код не требует, чтобы слушающий думал так же или знал ту же информацию. Когда мы контактируем с малознакомыми людьми, нам приходится говорить более обстоятельно, а это требует более четкой самоорганизации и более глубоких размышлений. В итоге мы употребляем меньше избитых фраз, а наши предложения реже остаются неоконченными. Когда мы делимся с такими людьми своими идеями по поводу карьеры или мыслями о любви, нам приходится формулировать все гораздо четче. Так слабые связи активизируют, а порой даже форсируют продуманный процесс развития и изменений.

### История Коул и Бетси

Коул ждал окончания колледжа с таким же нетерпением, с каким ученики средней школы ждут летних каникул в последний день занятий. Изучая в колледже инженерное дело, Коул решал уравнения, тогда как все остальные, как ему казалось, просто жили в свое удовольствие. После окончания колледжа Коул нашел спокойную работу в геодезической компании, предпочитая трудиться от звонка до звонка и не особенно задумываясь по поводу того, что он делает. Он снял квартиру вместе с несколькими парнями, и через пару лет эта группа и стала «городским кланом» Коула:

Мы сидели без дела, выпивали и говорили о том, как ненавидим работу и как нас достал рынок труда. Мы были против того, чтобы делать что бы то ни было. Мы просто

убеждали себя в этом. Никто из этих парней даже не помышлял о карьере, поэтому и я не думал о ней. Можно сказать, я был частью клуба крутых парней. Все, о чем я думал, — это следующий бейсбольный матч, на который я собирался пойти, или что-то в этом роде. Мне казалось, что остальные занимаются тем же, поскольку именно это я видел своими глазами.

Но время от времени до меня доходили слухи о тех, кто учился вместе со мной в колледже: кто-то заработал много денег, открыв свой бизнес, а кто-то получил отличную должность в Google и т. д. И я думал: «Неужели это тот самый парень? Это несправедливо. Я протирал штаны в колледже, а он в это время изучал антропологию». У меня появилось ощущение, что он делал что-то важное в свои двадцать с лишним, пока я слонялся без дела и ни о чём не думал. Я не хотел признавать этого, но через какое-то время мечтал стать одним из тех парней, которые делают что-то со своей жизнью. Я просто не знал, как.

Сестра затащила Коула на вечеринку в честь тридцатилетия своей соседки по комнате. Парень чувствовал себя не в своей тарелке в окружении старших и успешных людей, но зато он познакомился там с молодым скульптором по имени Бетси, которая была моей клиенткой.

Бетси уже надоело встречаться с молодыми людьми одного типа. Создавалось впечатление, что после разрыва отношений с одним парнем, который «не способен контролировать свою жизнь», она сразу же заводила роман с другим, тоже неспособным на это. В конце концов Бетси пришла на сеанс психотерапии, чтобы разобраться, почему ее постоянно тянет к таким

мужчинам. Однако более глубокое понимание причин ничего не меняло: она продолжала встречаться со все теми же веселыми и неамбициозными молодыми людьми. «Я не могу найти достойного парня», — жаловалась она.

Бетси хотела идти на вечеринку не больше, чем Коул. Она познакомилась с именинницей пару лет назад во время занятий по велоаэробике и с тех пор постоянно отклоняла все ее приглашения. Тем не менее последнее Бетси приняла, рассчитывая познакомиться с новыми людьми. Она села в такси и отправилась на вечеринку, размышляя над тем, зачем она это делает.

Когда Бетси познакомилась с Коулом, между ними проскочила искра, но девушка еще сомневалась. Было очевидно, что Коул очень умный, образованный парень, однако складывалось впечатление, что он не находит этому достойного применения. Они встретились несколько раз за ужином, — и эти свидания выглядели многообещающими. Но затем, когда они провели вместе ночь и Бетси увидела, как Коул просыпается в одиннадцать часов и сразу же хватается за скейтборд, ее энтузиазм немножко угас.

Но Бетси не знала, что с тех пор как они начали встречаться, к Коулу вернулась его прежняя энергичность. Он видел, с каким интересом Бетси работает над скульптурами по выходным, как они с друзьями собираются вместе и обсуждают проекты и планы. Однажды Коул наткнулся в газете на объявление об очень интересной работе в одной из перспективных начинающих компаний, но его резюме показалось ему слишком скучным, чтобы его отправить.

Коул вспомнил, что в этой компании работает один его старый школьный друг, с которым он встречался примерно

раз в год. Он связался с ним, и тот замолвил за него словечко. После нескольких собеседований с разными сотрудниками компании Коул предложили работу. Менеджер по найму персонала сказал, что его выбрали по трем причинам: во-первых, его диплом инженера говорит о том, что он сможет эффективно работать над техническими проектами; во-вторых, его личностные качества отвечают требованиям коллектива компании; в-третьих, молодой сотрудник двадцати с лишним лет, который поручился за Коула, находится в компании на хорошем счету. Всему остальному, по словам менеджера, он сможет научиться уже в ходе работы.

Все это полностью изменило карьерный путь Коула. Он в совершенстве изучил разработку программного обеспечения и через несколько лет возглавил отдел разработки ПО в другом стартапе, поскольку к тому времени капитал идентичности, который он накопил на предыдущем месте работы, уже говорил сам за себя.

Прошло почти десять лет. Коул и Бетси поженились. Бетси руководит работой галереи. Коул занимает должность директора по информационным технологиям. Оба счастливы и очень благодарны другу Коула по средней школе и той девушке, которая пригласила их обоих на вечеринку. Слабые связи изменили их жизнь.

Когда я советую молодым людям двадцати с лишним лет использовать силу слабых связей, я часто встречаю довольно сильное сопротивление с их стороны. «Я не люблю заводить полезные контакты», «Я сам хочу найти работу» или «Это не мой стиль» — такова их типичная реакция. Я принимаю подобную точку зрения, но все равно, когда мы ищем новую

работу, или вторую половину, или возможности другого рода, именно люди, с которыми мы едва знакомы, способны коренным образом изменить ситуацию к лучшему. Все новое почти всегда приходит из-за пределов нашего внутреннего круга. А молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет, не использующие слабые связи, отстают в жизни от тех своих сверстников, которые рассказали следующие истории:

Налаживание полезных связей, использование контактов и другие подобные действия — это вполне нормально. Лично меня это никогда не беспокоило, но у меня есть друзья, которые очень напрягаются по поводу того, что их родственники помогли им найти работу. Я, сотрудник одной из трех лучших компаний в отрасли, знаю только одного человека, который действительно получил работу, никого не зная в компании. Все остальные попали сюда по знакомству.

Я терпеть не могу звонить людям, с которыми едва знакома. Но на одном из праздничных приемов мой отец встретил человека, работавшего раньше в компании, где я работаю сейчас, и рассказал ему о моем интересе к индустрии моды. В итоге я позвонила этому человеку, просто чтобы узнать кое-какую информацию, а он передал в компанию мое резюме. Так я получила приглашение на собеседование.

Я хотела работать в одной клинике и постоянно пыталась найти объявления о вакансиях, но их не размещали. В конце концов я позвонила одной своей подруге,

которая работает в этой клинике. Раньше я откладывала этот звонок, поскольку сомневалась, правильно ли поступаю и не поставлю ли подругу в неудобное положение. Но она сразу же дала мне имя человека, с которым мне следовало связаться. Когда я позвонила, в клинике как раз собирались разместить в газетах объявление о вакантной должности. Я получила ее до того, как объявление было опубликовано. Все может измениться буквально за один день. Особенно если не сидеть сложа руки.

Думаю, иногда люди рассуждают так: «Я не знаю никого, а все остальные знают». Но они были бы удивлены, осознав, сколько неиспользованных ресурсов имеется в их распоряжении. Контакты с выпускниками того же колледжа и средней школы могут оказаться весьма полезными. Даже если нет официальной сети колледжа или школы, вы можете просмотреть соответствующую страницу в Facebook или LinkedIn. Если там найдется человек, который делает то же, чем хотите заняться и вы, позвоните ему или напишите электронное письмо и попросите устроить вам «информационное собеседование». Именно так в конечном счете поступают все.

Большинство молодых людей двадцати с лишним лет испытывают острую потребность в чувстве общности, поэтому тщательно оберегают свои сильные связи, для того чтобы еще больше укрепить это чувство. Как ни парадоксально, но на самом деле слишком тесное общение с членами группы способно усилить ощущение отчужденности, поскольку мы (как и наш «клан») становимся замкнутыми

и обособленными. Со временем наше ощущение принадлежности к группе превращается в ощущение оторванности от окружающего мира.

Истинная взаимосвязь между людьми — это возможность написать текстовое сообщение лучшим друзьям в час ночи, а шанс установить контакт с малознакомыми людьми, которые смогут изменить нашу жизнь к лучшему, хотя и не обязаны это делать. При наличии вероятности получить помошь, используя такие слабые связи, окружающие нас сообщества кажутся менее обезличенными и неприступными. И весь окружающий мир становится для нас более доступным. Чем больше мы знаем о том, как все работает, тем сильнее ощущаем себя частью этого.

А начинается все со способности расположить к себе другого человека. Рассмотрим в качестве примера случай из биографии Бенджамина Франклина.

### Эффект Бенджамина Франклина

В конце XVIII столетия Бенджамин Франклин занимался политикой в штате Пенсильвания и пытался завоевать расположение одного из своих коллег-законодателей. Вот как он описывает эту историю в своей автобиографии:

Я не стремился... добиться его расположения, оказывая ему какие-либо раболепные знаки внимания; но спустя некоторое время я применил другой способ. Услышав, что в его библиотеке имеется очень редкая и интересная книга, я послал ему записку, в которой выразил желание эту книгу прочитать и попросил оказать мне любезность,

одолжив ее на несколько дней. Он прислал ее немедленно, и я вернул ее приблизительно через неделю с запиской, в которой горячо благодарили за услугу. Когда мы в следующий раз встретились в Палате, он заговорил со мной, чего раньше никогда не делал, и притом весьма любезно. В дальнейшем он неизменно обнаруживал готовность оказывать мне услуги во всех случаях, так что вскоре мы стали большими друзьями, и наша дружба продолжалась до самой его смерти. Вот лишний пример справедливости усвоенного мною старинного изречения, которое гласит: «Тот, кто однажды сделал вам добро, охотнее снова поможет вам, чем тот, кому вы сами помогли» [7].

Нам кажется, что если люди испытывают к нам симпатию, то они будут оказывать нам услуги, поскольку именно так и происходит в городских сообществах. Однако эффект Бенджамина Франклина и последующие эмпирические исследования говорят о том, что в случае с малознакомыми людьми все обстоит иначе [8]. Такие люди начинают испытывать к нам симпатию, только когда сами сделают нам какое-то одолжение. После этого они готовы оказывать нам и другие услуги. Франклин пришел к выводу, что если ему необходимо расположить кого-то к себе, он должен попросить этого человека об услуге. Так он и сделал.

Эффект Бенджамина Франклина показывает, что хотя установки действительно влияют на поведение, оно тоже может воздействовать на установки. Если мы оказываем кому-то услугу, мы начинаем верить в то, что испытываем симпатию к этому человеку. Эта симпатия приводит к очередной услуге, и т. д.

Будучи разновидностью техники «нога в дверях» (стратегии, при которой сначала необходимо попросить о небольшом одолжении, а затем о более крупном), эффект Бенджамина Франклина свидетельствует о том, что одна услуга со временем порождает и другие, а мелкие услуги влекут за собой более крупные.

Однако, говоря об эффекте Бенджамина Франклина, часто опускают вопрос, который очень интересует многих юношей и девушек двадцати с лишним лет: с какой стати человек, возможно, старший и более успешный, станет помогать им? Как Бенджамину Франклину удалось добиться той *самой первой* услуги?

Все очень просто. Добрые поступки совершать приятно [9]. Когда человек проявляет великодушие, у него возникает чувство, которое называют «удовольствием помощника» [10]. В ходе многочисленных исследований была установлена непосредственная связь между альтруизмом и счастьем, здоровьем и долголетием, — но только при условии, что помощь, которую мы оказываем другому человеку, не становится ему в тягость. Большинство людей помнят о том, как в самом начале жизненного пути им помог кто-то из тех, кто уже добился определенных успехов. В связи с этим у благожелательности по отношению к молодым людям после двадцати есть обратная сторона. Помощь другим — один из неотъемлемых элементов зрелости [11], поэтому двадцатилетние юноши и девушки, обращаясь к малознакомым людям за помощью, дают им возможность совершить хороший поступок и испытать удовольствие от этого, — если только то, о чем их просят, не выходит за рамки разумного.

Давайте обсудим этот момент.

Иногда двадцати-тридцатилетние пытаются обсудить с малознакомыми людьми свои расплывчатые карьерные устремления в расчете на то, что эти люди подскажут им, что делать. Такие просьбы не выходят за рамки возможностей успешных людей, но могут выходить за рамки их расписания или ролей. Написание развернутого ответа на электронное письмо по поводу высшего образования, которое кто-то должен получить, может потребовать достаточно много времени. Кроме того, люди, с которыми вы поддерживаете слабые связи, не должны говорить вам, кем лучше стать — социальным работником или исполнителем народной музыки.

Один руководитель отдела персонала сказал мне следующее: «Часто бывает так, что люди договариваются со мной о встрече, чтобы узнать о вакансиях в нашей компании, а когда приходят, откидываются в кресле, складывают руки и ждут реакции от меня. И у меня возникает мысль: “Ведь это *вы* попросили меня о встрече, так задавайте же правильные вопросы! Не спрашивайте меня, как долго я работаю в компании, лишь бы как-то поддержать разговор, пока я не подскажу вам, что вам делать со своей жизнью”».

Давайте более внимательно проанализируем, о какой услуге попросил Бенджамин Франклин. Он не отправил к законодателю посыльного с запиской, которая гласила: «Арахисовый суп в закусочной?» (в XVIII веке это был бы эквивалент электронного сообщения со словами «Кофе?» или «Поболтаем?»). Франклин знал, что занятому человеку такое предложение может показаться слишком расплывчатым, поэтому поступил более обдуманно, выработав правильную стратегию.

Франклин изучил информацию о человеке, расположения которого хотел добиться, и определил его сферу интересов. Он

показал себя серьезным человеком, который обращается с важной просьбой. Он пробудил интерес к себе. Доказал свою адекватность. И обратился с четко сформулированной просьбой: позволить ему воспользоваться книгой.

Когда вы просите людей, с которыми поддерживаете слабые связи, дать вам рекомендации, высказать свои предложения, познакомить с кем-то или провести хорошо продуманное информационное собеседование, я рекомендую вам придерживаться того же подхода: пробудите интерес к себе. Продемонстрируйте свою адекватность. Проведите необходимую подготовительную работу для того, чтобы точно знать, что вам нужно или к чему вы стремитесь. А затем вежливо попросите об этом. Некоторые из тех, к кому вы обратитесь с просьбой, ответят вам отказом. Однако многие согласятся выполнить ее. Самый быстрый путь к чему-то новому — это один телефонный звонок, одно электронное письмо, одна посылка с книгами, одна услуга, одна вечеринка в честь тридцатилетия.

Однажды я нашла в печенье такое предсказание: «Мудрый человек сам творит свою судьбу». Пожалуй, лучшее, что мы можем сделать для собственной судьбы в двадцать с лишним лет, — это сказать «да» своим слабым связям или дать им повод сказать «да» нам. Исследования показывают, что во взрослой жизни сеть социальных контактов *сужается*, поскольку карьера и семейная жизнь делают людей более занятыми [12]. Именно поэтому, даже если мы часто меняем работу, переезжаем с места на место, живем с разными людьми и проводим много времени на вечеринках — это самое подходящее время для налаживания полезных связей, причем не только с теми, кто тоже говорит о том, что у них плохая работа или что в мире

не осталось хороших людей, но и с теми, кто воспринимает все несколько иначе. Слабые связи — это контакты с теми людьми, которые помогут вам улучшить свою жизнь прямо сейчас (и будут делать это снова и снова в предстоящие годы), если только вы возьмете на себя смелость разобраться, чего вы на самом деле хотите.

## ГЛАВА 3

# Неосознанное известное

*Неопределенность всегда будет неотъемлемой частью процесса принятия ответственности за себя.*

Гарольд Дженин\*, бизнесмен

*Молодежь стремится не к полной вседозволенности, а скорее к тому, чтобы по-новому, прямо и смело взглянуть на реальные факты.*

Эрик Эриксон, психоаналитик

**И**эн посетовал, что в свои двадцать с лишним лет чувствует себя как будто потерявшимся в огромном океане возможностей. Он нигде не видел землю, поэтому не знал, куда

---

\* Дженини Гарольд (1910–1997) — известный американский предприниматель, с 1959 по 1977 годы руководил компанией ИТТ.  
Прим. ред.

плыть. Он был совершенно подавлен перспективой того, что может либо отправиться в любом из направлений, либо вообще ничего не делать. Не в меньшей степени угнетало Иэна и то, что он не знал, какая из имеющихся возможностей позволит ему добиться успеха. В двадцать пять лет, уставший и потерявший надежду, он признался мне, что просто пытается удержаться на плаву, чтобы выжить.

Слушая Иэна, я и сама начала впадать в отчаяние.

Я пытаюсь, как говорят психологи, «работать с клиентами в том состоянии, в котором они находятся», но метафора Иэна с океаном была настоящей проблемой. Когда я представила себя вместе с ним посреди океана, в котором так много разных направлений, я тоже не смогла найти правильного решения.

— А как другие люди выбираются из океана? — спросила я, пытаясь понять, имеет ли он хоть какое-то представление о том, как перестать топтаться на месте.

— Я не знаю, — произнес Иэн, взглянув на меня, как ему казалось, с пристальным вниманием. — Я сказал бы, что нужно выбрать направление и начинать плыть. Но если ты не умеешь отличить одно направление от другого, то не сможешь сделать выбор. Ты даже не сможешь сказать, плывешь ли по направлению к чему-то. Так зачем же расходовать всю свою энергию на то, чтобы плыть не туда? Думаю, единственное, что остается, — надеяться на то, что кто-то приплывет за вами на лодке или произойдет что-то в этом роде.

Есть что-то внушающее страх в утверждении «Моя жизнь в моих руках». Страшно осознавать, что чудес не бывает, что нельзя просто сидеть и ждать, что на самом деле никто не сможет спасти вас и вы должны что-то со всем этим делать.

Незнание того, что вы хотите сделать со своей жизнью (или отсутствие хотя бы каких-то идей по поводу того, что делать дальше), — это защитный механизм против такого страха. Это отказ признать, что возможности небезграничны, и способ сделять вид, будто настоящее не имеет значения. Нежелание делать выбор — это не что иное, как надежда на существование какого-то способа прожить жизнь, не возлагая на себя никакой ответственности.

Вместо того чтобы взять ответственность на себя, Иэн рассчитывал на то, что рядом появится кто-то, кто подберет его и уведет в определенном направлении. Такое происходит постоянно. Возможно, Иэн прыгнул бы на борт корабля своих друзей или какой-либо девушки и прошел бы какую-то часть пути вместе с ними, оказавшись в итоге еще дальше от собственной жизни. Но я знала, чем все это закончится. Однажды он проснется где-то в далёких краях, занимаясь делом и обитая в месте, не имеющим никакого отношения к истинному Иэну. Он окажется бесконечно далеко от той жизни, которая, как он внезапно осознает, ему нужна.

Метафора с океаном позволяла Иэну делать вид, что жизни, которую ему хотелось бы прожить, просто не существует. Создавалось впечатление, что у него нет ни прошлого, ни будущего и нет причин идти либо в одном, либо в другом направлении. Иэн не анализировал прожитые годы и не думал о том, что ждет его впереди. По его словам, это не позволяло ему действовать. Поскольку Иэн не знал, что молодые люди двадцати с лишним лет, сделавшие свой выбор, живут счастливее тех, кто топчется на месте, он и дальше пребывал в заблуждении. Тем более что это не вызывало особых трудностей.

Иэн общался с такими же еще не определившимися в жизни парнями и девушками. В магазине по продаже велосипедов, в котором он работал, коллеги уверяли его в том, что ему не нужно принимать никаких решений. «Мы же не делаем этого!» — подбадривали они его. Друзья Иэна много рассуждали о том, что не станут чем-то довольствоваться и что-то продаивать — довольствоваться низкоквалифицированной работой и продавать свое будущее. Я подозревала, что Иэн пришел ко мне на сеанс именно потому, что чувствовал: во всех этих разговорах много невольной лжи.

Когда Иэн пожаловался родителям по поводу своего беспомощного блуждания в океане возможностей, он услышал очередную ложь. Его отец и мать сказали: «Ты самый лучший! Весь мир у твоих ног!» Они уверили его в том, что он может заняться чем только пожелает. Они не понимали, что такая неопределенная поддержка не приносит сыну никакой пользы. Вместо того чтобы придать Иэну смелость, это только вводило его в заблуждение.

Иэн и подобные ему молодые люди, воспитывавшиеся на абстрактных призывах — «Следуй за своими мечтами!», «Ставь перед собой высокие цели!» — часто не знают, как именно сделать это. Они не знают, как добиться желаемого, а иногда даже чего они, собственно говоря, хотят. Иэн почти с отчаянием сказал мне об этом так: «Моя мама постоянно твердит, какой я замечательный и как она мной гордится, а мне хочется спросить: *за что?* Чем я отличаюсь от других?»

Иэн не был склонен самовлюбленно упиваться похвалами матери и уже давно начал понимать, что ее слова носят слишком общий характер, чтобы что-то значить. Он чувствовал себя обманутым, — и у него были на то веские основания. Жизнь

не безгранична, так же как и возможности Иэна. Молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет часто говорят, что хотели бы иметь меньше вариантов выбора, но у Иэна в тот момент их было немного. И чем дольше он откладывал свою жизнь на потом, тем меньше их оставалось.

— Я хочу, чтобы ты пришел ко мне на следующей неделе, — сказала я. — Когда ты придешь, мы с тобой выберемся из этого океана. Это не совсем подходящая метафора. Вместо океана мы пойдем покупать джем.

В психологии есть классическое исследование, известное как «эксперимент с джемом» [1]. Его провела Шина Айенгар в тот период, когда работала в Стэнфордском университете. По ее мнению, местный супермаркет — вполне подходящее место для того, чтобы понять, как люди делают выбор. Ассистенты Айенгар взяли на себя роль поставщиков джема и выставили на столах в супермаркете образцы для дегустации. По условиям эксперимента в одни дни для дегустации предлагалось шесть сортов джема: из персика, черешни, красной смородины, апельсина, киви и лимона. В другие на дегустационных столиках выставляли двадцать четыре сорта джема: шесть перечисленных выше и еще восемнадцать. В обоих случаях покупателям выдавался купон на приобретение только одной банки джема со скидкой.

В результате к столику с двадцатью четырьмя сортами джема подходило больше покупателей, но они делали меньше покупок. Людей привлекал широкий ассортимент джемов, но разнообразие было настолько большим, что они терялись и вообще отказывались что-либо покупать. Из тех, кто подходил к столику с двадцатью четырьмя сортами джема, только

3 процента делали покупку. Напротив, люди, подходившие к столику с шестью сортами джема, могли определить, какой джем нравится им больше всего, поэтому около 30 процентов из них уходили из магазина с покупкой.

На следующей неделе я рассказала Иэну об эксперименте с джемом и спросила, как он считает, не слишком ли в жизни много возможностей, для того чтобы выбрать что-то одно?

— Меня *действительно* тревожит мысль о том, что я могу сделать со своей жизнью все что угодно, — сказал Иэн.

— Тогда давай рассуждать более конкретно. Поговорим о выборе джема, — предложила я.

— А у какого столика я нахожусь, — там где шесть или двадцать четыре сорта джема? — поинтересовался он.

— Хороший вопрос! Думаю, что двадцатилетним прежде всего необходимо осознать то, что столика с двадцатью четырьмя сортами джема не существует. Это миф.

— А почему миф?

— Молодым людям постоянно твердят, что перед ними безграничное множество альтернатив. Когда им внушают, что они могут заняться чем угодно или отправиться в каком угодно направлении, — это все тот же океан, о котором ты говорил. Это все равно что стоять перед столиком с двадцатью четырьмя сортами джема. Но я еще не встречала ни одного человека старше двадцати, у кого было бы двадцать четыре реальных варианта выбора. Каждый имеет в лучшем случае шесть возможных вариантов.

Иэн посмотрел на меня непонимающим взглядом, поэтому я продолжила:

— Больше двух десятков лет ты превращался в того, кем стал сейчас. У тебя есть какой-то опыт, интересы, сильные

и слабые качества, дипломы, комплексы и приоритеты. Ты не появился в этом мире внезапно и не окунулся, как ты говоришь, в океан. Первые двадцать пять лет твоей жизни имеют значение. Ты стоишь перед столиком с шестью сортами джема и знаешь кое-что о том, какой вкус тебе больше нравится — киви или черешни.

— Я просто хочу, чтобы все было хорошо, — сказал Иэн. — Я хочу, чтобы все изменилось к лучшему.

— Ты по-прежнему рассуждаешь абстрактно, — возразила я. — Ты уклоняешься от осознания того, что ты знаешь.

— Так вы считаете, что я уже знаю, что должен делать?

— Думаю, кое-что знаешь. Мне кажется, существуют определенные реальные факты. Давай с них и начнем.

— Это напоминает мне вопрос о лотерее, — сказал он.

— Что ты имеешь в виду? — спросила я.

— Ну, понимаете, — продолжил Иэн, — это когда ты спрашиваешь себя, что бы ты сделал, если бы выиграл в лотерею. Тогда ты и будешь знать, чего на самом деле хочешь.

— Это неправильный вопрос, — возразила я. — Он не имеет отношения к реальности. Отвечая на вопрос о лотерее, ты думаешь о том, что бы ты делал, если бы способности и деньги не имели значения. Но они значение имеют. Поэтому молодые люди двадцати с лишним лет должны ставить вопрос по-другому: что они будут делать со своей жизнью, если *не* выиграют в лотерею? Что ты умеешь делать достаточно хорошо, чтобы обеспечить ту жизнь, к которой стремишься? И какое занятие может оказаться для тебя настолько приятным, что ты будешь готов заниматься им в той или иной форме всю оставшуюся жизнь?

— Я ничего об этом не знаю.

— Этого не может быть.

На протяжении следующих нескольких месяцев Иэн делился со мной впечатлениями от работы и учебы. Достаточно долго я просто слушала его. Иэн говорил, и мы *оба слушали*, что именно он сказал. Через какое-то время я смогла извлечь из всего этого конкретную информацию. Иэн очень рано стал интересоваться рисованием. В детстве он любил сооружать что-то из конструктора LEGO. В колледже Иэн начал изучать курс архитектуры, но так и не окончил его, потому что ему показалось устаревшим то, чему там учили. Иэн получил диплом по когнитивистике\*, поскольку ему нравилось изучать технологии и процессы восприятия. Я видела, с каким удовольствием Иэн говорил о своем желании создавать определенные продукты.

Со временем Иэн определил все имеющиеся у него альтернативы — то есть те шесть «сортов джема», или шесть вариантов того, чем бы он мог заняться.

«Я мог бы работать в магазине по продаже велосипедов, но меня это угнетает. Я знаю, что это было бы неправильно. Моему менеджеру около сорока лет, и что-то вызывает у меня беспокойство в связи с этим...»

«Я мог бы поступить на юридический факультет. Родители всегда убеждали меня сделать это. Но я не хочу сдавать вступительный тест для абитуриентов юридического факультета. Кроме того, я не люблю читать и терпеть не могу писать, а в юридическом колледже придется много заниматься и тем и другим».

---

\* Когнитивистика (лат. *cognitio* — познание) — междисциплинарное научное направление, объединяющее теорию познания, когнитивную психологию, нейрофизиологию, когнитивную лингвистику и теорию искусственного интеллекта. *Прим. ред.*

«Сейчас дизайном можно заниматься в сети, и это мне нравится. Меня интересует взаимосвязь между дизайном и технологиями».

«Я мог бы изучать арабский язык и увлечься, скажем, международными отношениями или чем-то в этом роде; может, меня отправили бы куда-нибудь за границу. Но это всего лишь идея. Когда-то я записался на курсы арабского языка, но так на них и не пошел...»

«Пару лет назад я попытался попасть в программу обучения цифровому дизайну. Ее внедряла компания, которая повышает квалификацию людей с высшим образованием и предоставляет им работу. Я тоже хотел участвовать, но мне так не повезло».

«Я мог бы съездить к своему другу в Камбоджу, чтобы выиграть немного времени, но родители категорически против этого».

«Я мог бы поехать в Сент-Луис и пожить там со своей давней подругой. Но это не очень хорошая идея, поскольку я просто не могу поддерживать с ней никаких отношений, пока не разберусь, что мне делать дальше. (Это звучало неплохо. Сначала работа, затем любовь. Я уже много раз слышала нечто подобное от двадцатилетних молодых людей, особенно от юношей.) Она все время смотрит “Анатомию страсти” и настаивает на том, что мы оба должны продолжать учебу после получения степени бакалавра. Но в колледже я изучал только два курса по естественным наукам и не особо в них преуспевал».

Проанализировав все имеющиеся альтернативы, Иэн нашел то, что психоаналитик Кристофер Боллас обозначает термином «неосознанное известное» [2]. Неосознанное известное — это то, что мы знаем о себе, но почему-то забыли. Это те мечты,

которые мы утратили, или истины, которые разделяем в глубине души, но избегаем поддерживать в открытую. Возможно, мы не хотим признавать неосознанное известное перед другими людьми, потому что боимся, что они о нас подумают как-то не так. А еще мы переживаем, как скажется это неосознанное известное на нас и нашей жизни.

Иэн считал, что самое трудное в его ситуации то, что он находится на распутье и никак не решит, чем ему заняться. Но мне кажется, что в глубине души он понимал: *настоящая* неопределенность начинается именно в момент выбора. Самая ужасная неопределенность — стремиться к чему-то, не зная, *как* этого достичь. Это все равно что работать над чем-то, хотя это что-то носит довольно расплывчатый характер. Когда мы делаем выбор, мы обрекаем себя на тяжкий труд, возможность неудачи и разочарования, поэтому иногда проще ничего не знать, ничего не выбирать и ничего не делать.

Но в действительности все обстоит иначе.

— Иэн, в день нашей первой встречи ты сказал, что чувствуешь себя так, как будто находишься посреди океана. У меня создалось впечатление, что нет ничего, чем ты хотел бы заняться, и что ты представления не имеешь, чего хочешь. Но ты просто не позволял себе прислушаться к собственным мыслям. У тебя есть нечто, к чему ты стремишься. Ты хочешь попробовать свои силы в цифровом дизайне.

— Ну, не знаю... — неуверенно произнес он.

А затем начал задавать вопросы, которые говорили о том, что его незнание — не более чем самозащита:

— Но я понятия не имею, как получить работу в сфере цифрового дизайна...

— Я знаю, — сказала я.

— А что если я начну, а затем передумаю?

— Тогда займешься чем-то другим. Это не единственная банка джема, которую ты купишь за свою жизнь.

— Но если я займусь этим и у меня ничего не получится, у меня больше не будет выбора.

— Выбор никуда не денется. Но у тебя будет больше информации. Тебе предстоит найти ответ на ряд важных вопросов: можешь ли ты сам зарабатывать на жизнь? Понравится ли тебе твоя работа? Это важные моменты, с которыми ты должен разобраться.

— Но мне трудно представить, что будет, если я попытаюсь чем-то заняться. Как по мне, было бы безопаснее вообще не делать выбор.

— Не делать выбор — такая позиция не защитит тебя от опасностей. Это обязательно повлечет за собой определенные последствия, но они заявят о себе немного позже — в тридцать-сорок лет.

— Меня не покидает мысль, что мои родители скажут, чтобы я занялся чем-то более престижным, например юриспруденцией. Сам я тоже подумываю о том, а не ли выбрать ли мне что-то более интересное, вот хотя бы арабский язык. Я не хочу, чтобы моя жизнь сводилась только к одной банке джема. Это скучно.

— Именно это и мешает тебе осознать то, что ты уже знаешь, и действовать соответственно, — возразила я. — Это называется «тиrания долга».

Мы еще поговорим об Иэне в следующих главах.

## В Facebook все должно выглядеть красиво

*Лучшее — враг хорошего.*

Вольтер, писатель и философ

*Если бы мы просто хотели быть счастливыми, достичь этого было бы легко; но мы хотим быть счастливее других людей, а это почти невозможно, поскольку нам всегда кажется, что другие счастливее нас.*

Шарль де Монтескье, писатель и философ

—  умаю, у меня нервный срыв, — заявила Талия и расплакалась.  
— Нервный срыв... — повторила я. — Можешь ли ты описать, как это выглядит?

Талия выплеснула на меня целый поток слов и рыданий.

— Я окончила колледж почти два года назад. Хотя это и выглядит теперь глупо, но тогда я полагала, что впереди у меня лучшее время в жизни. Почти пятнадцать лет я изводила себя стремлением к совершенству и думала, что новая жизнь, которая начнется после окончания учебы, позволит мне избавиться от этих мук. К сожалению, бесконечные вечеринки и возможность делать все, что мне захочется, оказались не такими сказочными, как я ожидала.

Талия поискала в своей сумочке носовой платок.

— Спустя несколько месяцев жизни в Сан-Франциско я начала испытывать одиночество и депрессию. Большинство моих друзей разъехались по стране. Единственная близкая подруга, с которой мы вместе жили, вдруг отвернулась от меня. Я целыми днями просматриваю в газетах объявления о работе и хожу в тренажерный зал. У меня такое чувство, что я вот-вот сломаюсь. Я не могу спать. Я все время плачу. Моя мама считает, что мне нужно лечиться.

Я послушала Талию еще немного.

— А ведь это должны быть лучшие годы моей жизни! — воскликнула она.

— А это действительно так? — спросила я.

— Да, — не совсем уверенно ответила Талия.

— Судя по моему опыту, это самые неопределенные и самые трудные годы жизни.

— Но почему об этом никто не говорит?!

— Наверное, это мало поможет, но я говорю тебе об этом сейчас, — сказала я.

— Я чувствую себя полной неудачницей, — продолжала Талия. — Во время учебы моя жизнь подчинялась определенной

схеме. Было совершенно понятно, что делать и какую позицию занять. Каждый знал, что живет в соответствии со своими возможностями. Думаю, мне следует поступить в университет, поскольку я стану чувствовать себя лучше, если снова смогу получать отличные оценки. Я не знаю, как заслужить самую высокую оценку в свои двадцать с лишним лет. У меня такое ощущение, что впервые в жизни я не смогу этого сделать.

— А как ты думаешь, что значит отличная оценка в двадцать с небольшим? — спросила я.

— Не знаю. В этом и проблема. Мне кажется, что я не должна соглашаться на меньшее?

— На меньшее что?

— Думаю, жизнь должна быть грандиозной, какой бы смысл вы ни вкладывали в это слово. В моем понимании грандиозная жизнь — это отличные оценки, потрясающая работа или самый лучший парень. У меня такое чувство, что жизнь должна быть замечательной! В любви должно быть много романтических поступков. Работа должна вызывать у людей радость. Но всего этого нет. Ничего нет.

— Разумеется нет, — сказала я.

— Но загляните на Facebook! Такими должны быть мои лучшие дни!

Вы очень удивились бы, узнав, сколько часов в неделю я слушаю разговоры о сети Facebook. Многие мои клиенты считают, что их жизнь в том виде, в котором они подают ее в Facebook, каждый день кто-то оценивает и обсуждает. Они неохотно признают, что проводят много времени в сети, размещая фотографии и комментарии, снова и снова просматривая их, пытаясь увидеть свои страницы в Facebook такими, какими их видят другие. Они

представляют себе, как их бывшие подружки отреагируют на то, как они выглядят. Им интересно, какое впечатление произведут их новые крутые друзья на тех недалеких девушек, с которыми они когда-то были знакомы. Один из моих клиентов со смехом говорит о том, что он сам называет «саморекламой» в Facebook. Когда мои клиенты делают такие признания по поводу сети Facebook, им кажется, что так поступают только они.

Но на самом деле они в этом вовсе не единоки.

Facebook и другие социальные сети помогают людям почувствовать связь с другими людьми. Около 90 процентов пользователей говорят о том, что зарегистрировались в Facebook ради поддержания контактов с давними знакомыми, а 50 процентов — что таким образом узнают новости из жизни своих друзей [1]. Это особенно полезно в возрасте от двадцати до тридцати лет, поскольку, как заметила Талия, происходящее в эти годы имеет далеко идущие последствия. Facebook помогает молодым людям двадцати с лишним лет упорядочить свою жизнь, сделать ее менее хаотичной. Так почему же многие двадцатилетние втайне (а порой и открыто) ненавидят Facebook?

Для многих Facebook — не столько инструмент поиска друзей, сколько возможность отслеживать информацию о них. По данным исследований, пользователи сети Facebook в среднем тратят больше времени на просмотр страниц других пользователей, чем на создание контента на собственных [2]. Самые активные участники социальных сетей (чаще всего это девушки, которые размещают фотографии и видео, а также получают информацию об обновлении статуса) используют их для «социального наблюдения». Такие любители «социальных расследований» не столько устанавливают или поддерживают

контакты с друзьями, сколько наблюдают за их жизнью. И мои клиенты правы: в этом действительно присутствует элемент оценочных суждений. Во время одного из исследований четырем сотням участников эксперимента предложили проанализировать макеты страниц в Facebook и составить рейтинг их владельцев по степени их привлекательности. В итоге владельцами лучших страниц признали тех пользователей, у которых были самые красивые друзья [3].

Несмотря на революционные перспективы, Facebook может превратить нашу повседневную жизнь в ту свадьбу, о которой мы все слышали: когда невеста выбирает подружек из числа самых красивых девушек, а не из числа своих настоящих подруг. Присутствие в Facebook превращается в борьбу за популярность, когда получить «лайк» — это все, что имеет значение; быть лучшим — единственный достойный вариант; внешний вид наших партнеров важнее их поступков. По сути, между участниками социальных сетей идет жесткое соперничество. В итоге социальная сеть становится еще одним местом, но не для того, чтобы жить, а для того, чтобы *создавать видимость жизни*.

Во многих отношениях Facebook — это не способ общения, а шанс *быть на высоте* [4], не отставать от других. Хуже всего то, что теперь нам приходится соответствовать не только своим близким друзьям и соседям, но и сотням других людей, чьи искусственные статусы постоянно напоминают нам о том, какой прекрасной должна быть жизнь.

Недавно одна моя клиентка двадцати шести лет заявила: «У всех моих друзей есть дети. У меня такое ощущение, что я отстаю от жизни». Судя по статистическим данным, это было просто невозможно, поэтому я поинтересовалась, у кого из ее друзей, о которых она упоминала во время наших сеансов,

появились дети. Девушка объяснила: «Ну, я говорю не об этих друзьях. Речь идет о тех девяти сотнях людей, которых я вообще не знала бы, если бы не Facebook». Другой мой клиент сказал: «Мне нравится, как развивается моя карьера, когда я смотрю в Facebook и вижу, чем занимаются другие».

Большинство молодых людей после двадцати достаточно умны, чтобы не сравнивать свою жизнь с тем, что они видят в микроблогах знаменитостей. Тем не менее они все же воспринимают изображения и посты в Facebook как нечто реальное. Они не понимают, что большинство людей просто скрывают свои проблемы. Подобный самообман заставляет пользователей социальных сетей постоянно сравнивать свой социальный статус с какими-то более высокими стандартами. В итоге их не настолько уж безупречная жизнь выглядит неудавшейся на фоне той замечательной жизни, которой якобы живут остальные. Все это не способствует укреплению самооценки таких молодых людей, как Талия, и не вызывает в них ощущения единения с другими людьми, а только усиливает чувство беспомощности и одиночества.

Когда Талия заходила в сеть, объявления о работе, найденные в газетах, казались ей не соответствующими тому образу жизни, который она видела в Facebook.

— Меня угнетает тот факт, что я не спасаю сирот, как это делают остальные, — сказала она.

— А ты хочешь спасать сирот? — спросила я.

— Я хочу реализовать свой потенциал.

— Какое отношение к *твоему* потенциальному имеет спасение сирот? Ты испытываешь интерес к работе в гуманитарной сфере или у тебя есть опыт такой работы?

— Вроде нет.

## Поиск славы и тирания долга

У каждого человека есть внутренняя потребность вырасти до своего потенциала, — подобно тому, как из желудя вырастает дерево. Но поскольку мы все-таки не желуди и нам не суждено стать дубами, многие не совсем отчетливо представляют себе, что это значит. Одни двадцати-тридцатилетние мечтают о малом, не понимая, что тот выбор, который они делают в этот период, определяет всю их дальнейшую жизнь. Другие строят грандиозные планы, опираясь не на реальный опыт, а на фантазии о безграничных возможностях. Один из элементов реализации своего потенциала сводится к осознанию того, как наши способности и ограничения вписываются в окружающий мир. Иными словами, мы должны *осознавать* свой истинный потенциал.

Желание реализовать свой потенциал — это то, что специалист по развитию личности Карен Хорни назвала стремлением к славе: когда человек стремится к реализации своего идеального, а не реального «я». В частности, он может быть убежден, что должен стать инженером, абсолютно не задумываясь, что это за собой влечет. Стремление к славе подкрепляется тем, что Хорни назвала «тирания долга» [5]. Слушая рассказы Талии, трудно было не заметить, что она часто использует слова, выражающие долженствование: «Работа должна вызывать у людей чувство восторга! Я должна поступить в университет! Моя жизнь должна выглядеть лучше, чем на самом деле!»

Все эти слова могут маскироваться под высокие стандарты или высокие цели, но это не одно и то же. Цели направляют нас изнутри, тогда как всевозможные вариации слова «должен» — не более чем парализующие суждения извне. Цели

человек ощущает как истинные мечты, а различные «должен» воспринимаются как тяжкие обязательства. Такое долженствование возводит ложную дилемму между выполнением обязательств и перспективой стать неудачником, между стремлением к совершенству и готовностью довольствоваться малым. Порой такая тирания долга заставляет нас действовать вопреки собственным интересам.

Несмотря на то что мы видим и слышим, реализация своего потенциала происходит, как правило, не в двадцать с лишним лет, а после тридцати, сорока, а то и пятидесяти. И начало этого процесса выглядит зачастую не так уж привлекательно — как, например, развозка товаров в тележках по супермаркету или любая другая работа начального уровня. Не так давно один мой клиент, работающий в отделе торговых операций на бирже, сказал следующее: «Это ведь годы, когда надо много работать, не так ли?» Другая клиентка, работающая в СМИ, посетовала: «Думаю, мне придется носить кофе всем, кто занимает более высокое положение в офисе, пока мне не исполнится тридцать, так ведь?»

Да, именно так.

Мы с Талией потратили какое-то время на обсуждение *реального* положения дел. Уровень безработицы составляет около 10 процентов. Стартовая заработная плата выпускников колледжей колеблется в районе 30 000 долларов в год, а средний объем кредита на обучение находится примерно в тех же пределах. Только половина выпускников колледжей занимают должности, требующие диплома о его окончании [6]. Существует опасность надолго остаться без работы. Вот так выглядит реальная жизнь Талии и ее друзей.

Учитывая кредит на обучение и финансовые трудности в детстве, Талии нужна была работа независимо от того,

насколько она ей будет нравиться, — и девушка знала об этом. Кроме того, ей следовало найти источник душевного комфорта, поскольку те времена, когда она его испытывала, получая самые высокие оценки, к счастью или на беду, прошли.

Однако Талия не зря так упорно училась в колледже. Хотя сегодня очень трудно найти работу, ей предложили должность маркетолога-аналитика. Это была тяжелая работа, но, по мнению Талии, именно она раскрыла ее истинный потенциал. Во время учебы девушка всегда следовала указаниям извне, а на работе начала действовать более самостоятельно. Благодаря многочисленным встречам и телефонным разговорам Талия научилась гораздо непринужденнее общаться с людьми. Кроме того, она обнаружила в себе настоящие способности к координации работы команд и реализации проектов. После длинного трудового дня она в изнеможении садилась на диван и ела низкокалорийный ужин из замороженных продуктов Lean Cuisine. Это оказалось не совсем то, чего ожидала Талия от своих двадцати с лишним лет, но все равно она чувствовала себя более счастливой и успешной, чем когда бы то ни было.

Вот как объясняет эти перемены сама Талия:

Какое-то время я беспокоилась по поводу того, что продаю себя слишком дешево, не использую весь свой потенциал, не получила стипендию Фулбрайта\* и не поступила в университет, хотя и знала, что все это не сде-

---

\* Фулбрайт Джеймс (1905–1995) — американский сенатор, основатель Программы Фулбрайта — программы образовательных грантов, основанной в 1946 г. и финансируемой госдепартаментом США в целях укрепления культурно-академических связей между гражданами США и других стран. *Прим. ред.*

ало бы меня счастливой. Но у меня появилось ощущение, будто я делаю что-то не так, поскольку то, что я видела у других, выглядело гораздо лучше. Я понимала, что мне нужно прекратить беспокоиться о том, как смотрится моя жизнь со стороны.

Я прекратила думать о том, что моя работа недостойна меня. Я научилась не волноваться по поводу того, как перейти на следующий уровень, и просто сфокусировалась на том, чем занималась. Если мне поручили эту работу, я попытаюсь справиться с ней. Я не считала себя лучше других и сосредоточилась на получении результатов. Мне кажется, именно это привело к тому, что мое положение в компании крепло.

Думаю, можно сказать, что я научилась принимать жизнь такой, какая она есть. Я понимала, что смогу добиться большего, вкладывая время и силы в то, что имею, принимая участие в том, что происходит непосредственно со мной. Я смогла открыть для себя ту область деятельности, которую раньше вообще не принимала в расчет, и научилась ценить свои способности. Я стала гораздо смелее и увереннее в себе. У меня появилось такое качество, как настойчивость. Третий десяток был удивительным периодом в моей жизни, но в то же время и временем утраты иллюзий. Но я даже благодарна за ту внутреннюю трансформацию, которая произошла со мной в этом возрасте.

Стремление Талии к славе могло закончиться еще в колледже или на работе, но два года спустя тирания долга все еще давала о себе знать. По вечерам девушка сидела дома

и просматривала фотографии тех вечеринок, которые она пропустила. Талия извинялась перед друзьями за то, что больше не проводит с ними время, хотя к тому моменту ей уже стало жалко тратить выходные на разговоры с подвыпившими людьми. Однажды утром она пришла ко мне на сеанс в слезах и выглядела примерно так, как во время нашей первой встречи.

— Разве я не должна года три путешествовать по Франции или совершить что-либо в этом роде? — спросила Талия со смешанным чувством гнева и замешательства.

— Может быть... но скорее *нет*, — сказала я медленно, пытаясь понять, что спровоцировало такую реакцию. Талия, в облегающей блузке и с крохотной сумочкой, совсем не была похожа на девушку, которой понравилось бы путешествовать на протяжении трех лет. Да и как она оплачивала бы такую поездку?

— Поехать во Францию на три года — ты действительно хочешь этого? — спросила я.

— Нет, — всхлипнула она, — но разве я не должна пройти тот же путь, что в романе «Есть, молиться, любить»?\*

Я уже много раз слышала нечто подобное, поэтому дала Талии свой обычный ответ:

— Знаешь, Элизабет Гилберт была писательницей много лет, прежде чем предложила издателю идею книги, основанной на своих впечатлениях от путешествий после развода. Она ездила по миру и писала роман «Есть, молиться, любить», но это была также и ее работа. Если кто-то предложит тебе сто тысяч долларов за то, чтобы ты посмотрела мир, тогда и поговорим.

---

\* Гилберт Э. Есть, молиться, любить. М. : РИПОЛ Классик, 2013.

— Хорошо, — засмеялась Талия сквозь слезы. — Об этом упоминалось в книге. Я просто забыла.

— Но почему ты спрашиваешь об этом именно сейчас? Ты хотела бы провести отпуск во Франции?

Талия расплакалась еще больше.

— Нет, на самом деле... Я просто хочу уехать домой.

— Правда? Тогда давай обсудим *это*.

Когда я спросила, почему она употребила слово «просто» во фразе: «Я просто хочу уехать домой», Талия ответила, что у нее такое чувство, будто уехать домой означало бы «сдаться» или «пойти по легкому пути». Ее друзья не понимали, почему она хочет уехать из района залива Сан-Франциско и вернуться в Теннеси. Отец Талии (человек, путешествия которого определили в свое время то, кем он стал) сказал, что сейчас у нее есть возможность для приключений. Каждый раз, когда дочь намекала на то, что хочет вернуться домой, он говорил: «Зачем тебе это нужно?»

Отец Талии поселился далеко от своих родственников, поэтому девушка росла в Нэшвилле без бабушки и дедушки. Во время каникул друзья детства устраивали со своими двоюродными братьями и сестрами конкурсы талантов во дворах своих домов и собирали деньги, подаренные бабушкой. Талия с сестрами проводили тихие дни дома. «Это было грустно, — сетовала она. — Я хочу, чтобы мои дети знали своих бабушку и дедушку».

В этот раз мы с Талией поговорили о реалиях ее жизни, но не о безработице или первом месте работы, а о том, что имело для нее истинную ценность. Я сказала девушке, что жизнь состоит не из возможности есть, молиться и любить, а из людей, мест и конкретных событий: из того, с кем мы

поддерживаем отношения, где живем и чем занимаемся, чтобы заработать себе на жизнь.

Талии нравилось делать карьеру в сфере маркетинга, а теперь у нее появилось еще и четкое представление о том, где именно она хочет жить. Это вселяло оптимизм. В то время, когда многие молодые люди двадцати с лишним лет испытывают острую потребность в месте, которое они могли бы назвать своим домом, и не имеют ни малейшего представления о том, где они окажутся через десять лет, выбор места проживания может оказаться решающим. О чем бы ни шла речь — о переезде поближе к семье или жизни в любимом городе, — важность такого выбора нельзя недооценивать.

— Некоторые из моих друзей *родились здесь*, — с завистью сказала Талия. — Они могут в любой момент поехать домой и поужинать с родителями. Я скучаю по своим сестрам. Мне жаль, что у меня нет такой возможности. Ведь это так замечательно!

— А почему твои сестры остаются в Нэшвилле?

— Они двойняшки. Сейчас они уже оканчивают колледж. Но им безразлично, что думают другие.

— Значит, они настоящие бунтари, решившие остаться дома.

— Да. Разве это не забавно? — печально засмеялась Талия. Затем она наклонилась и тихо шепнула мне то, что казалось ей тайной:

— На днях я ехала в автобусе и подумала: может, я уже это сделала. Может, это и есть мое больше приключение. Скорее всего, так оно и есть.

— А это тебя пугает? — спросила я, не понимая суть сказанного. — Это и есть самое большое приключение в твоей жизни?

Глубоко вздохнув, Талия почти выкрикнула:

— *Hem!* Это было бы облегчением! Это означало бы, что я могу уехать домой!

Я сидела молча, дав Талии возможность выплакаться. Когда я смотрела на нее, я думала о том, что именно вижу. Я видела молодую девушку, которая попыталась разобраться в своей жизни, много трудилась и заработала достаточно большой личностный капитал. Но теперь она чувствовала, что ей не позволяют уехать вместе со всем этим домой.

Друзья Талии не хотели признавать то, что было реальным для нее самой, считая, что искать — это лучше, чем найти, что друзья лучше семьи и что окунуться в приключения — это лучше, чем уехать домой. Я же не видела веской причины для того, чтобы Талия не возвращалась в Нэшвилл. Я спросила девушку, кто подал ей эту мысль.

— Мой папа. И мои друзья здесь.

— Разве твоим друзьям не нужно место, которое они могли бы назвать домом?

— Нужно. Но они говорят, что я еще слишком молода, чтобы говорить такое. Ну, что еще слишком рано.

— Слишком рано? — переспросила я.

— Они говорят: «Ты еще такая молодая». Для них обосноваться где-то означает *довольствовать* *малым*. Но когда я бываю у них в квартирах, скажем у своей соседки, я вижу, что она просто сидит там и перемывает косточки всем тем парням, с которыми встречается. И она до сих пор выбирает, чем бы ей заняться в жизни. Она еще даже не решила, сдавать ли ей тест для поступающих в магистратуру! Я смотрю вокруг... и вижу просто набор предметов мебели, которые совершенно не сочетаются друг с другом! *А ведь ей уже большие*

*тридцати!* Я знаю, что это звучит некрасиво, но мне кажется... что она несчастлива... и я думаю, надеюсь, что со мной такого не случится.

— А какой бы ты хотела видеть свою жизнь после тридцати?

— Я хочу жить в Нэшвилле, возможно, работать в сфере маркетинга, может быть, в качестве бренд-менеджера. Хотелось бы надеяться, что я встретчу свою половинку и у нас будет свой дом. Как бы там ни было, я вижу себя в Нэшвилле.

— Так что же ты делаешь здесь? — спросила я.

— Все говорят, что я должна исследовать этот мир. Но я уже *сделала это!* Я просто хочу уехать домой! — взмолилась Талия.

— Думаю, ты находишься под воздействием желания сохранить сложившуюся ситуацию.

Талия задумалась о том, что именно значит для нее возможность уехать в Нэшвилл: легкий выход или, напротив, достаточно тяжелый путь.

— Почему мне так плохо оттого, что я живу здесь? Почему я пытаюсь встретиться с кем-то так далеко от того места, где хочу быть? — недоумевала она.

— Хорошие вопросы, — сказала я.

После этого разговора Талия начала искать в сети работу в Нэшвилле. Как оказалось, она упустила вакансию в одной маркетинговой компании.

— Это было бы замечательно, — сетовала она. — Мне подошла бы эта работа, но вакансия уже закрыта.

— Все равно позвони, — настаивала я. — Возможно, ее закрыли потому, что там пытаются разобраться с кучей безликих резюме. И подумай о том, нет ли у тебя на примете человека, который знает кого-то из этой компании.

Через несколько дней Талия позвонила, чтобы отменить сеанс, потому что уезжала в Нэшвилл на собеседование. Еще через неделю она пришла ко мне в кабинет и сказала:

— У меня хорошие новости.

Талия получила удовольствие от последних недель в городе и даже почувствовала ностальгию по тем годам, которые провела после окончания колледжа в Калифорнии. Но когда она пришла к своей тридцатилетней соседке, чтобы рассказать о новой работе в Теннесси, та довольно резко заметила, что скоро Талия выйдет замуж и родит детей, затем захлопнула перед девушкой дверь и расплакалась у себя в комнате.

Талия на цыпочках поднялась к себе в квартиру. Она была готова начать новую жизнь...

## ГЛАВА 5

# Жизнь на заказ

*Принять жизнь, как совокупность разрозненных аспектов — это взрослое понимание свободы.*

*В идеале каждый из них должен найти свое место в палитре нашей жизни.*

Ричард Сеннет, социолог

*Идентичность человека нужно искать не в его поведении... а в способности реализовать собственный сценарий жизни.*

Энтони Гидденс, социолог

**С**еансы с Иэном проходили не очень гладко. Подобно другим молодым людям двадцати с лишним лет, которые воспитывались на заблуждении о возможности делать что угодно, Иэн чувствовал себя не на своем месте, пытаясь жить

«здесь и сейчас» [1]. Концепция жизни, состоящей из безграничных возможностей, вводила в заблуждение и воспринималась как непосильное бремя, но в то же время обладала притягательной силой. Все эти безграничные возможности манили его, тогда как цифровой дизайн, напротив, выглядел обыденным... и скучным.

Когда мы заговорили о шансе сделать карьеру в области цифрового дизайна, Иэн начал сопротивляться. Он *не хотел* «просто сидеть в офисе и работать с девяти до пяти, как остальные».

Иэн испытывал коварное чувство под названием стремление к славе. Он был подвержен скорее не тирании слова «должен», а тирании «*не должен*». Его жизнь не подчинялась такой цели, как получение высоких оценок или реализация своего потенциала, во всяком случае, не традиционным способом. Иэн никогда не следовал общепринятым правилам. Стремление к славе выражалось у него в виде склонности чем-то отличаться от других, поэтому ему было свойственно качество, которое считают типичным признаком молодости, — боязнь делать то, что уже кто-то сделал [2]. Если даже Иэн выберет для себя какую-то работу, то, по его мнению, она обязательно будет незаурядной, ведь его жизнь должна быть уникальной.

Отчасти я была с ним согласна.

Своесобрание личности — базовый элемент идентичности [3]. Когда мы устанавливаем четкие границы между собой и другими, у нас формируется более отчетливое представление о самих себе. Я есть тот, кто я есть, благодаря тому, чем я отличаюсь от окружающих. Моя жизнь имеет смысл, поскольку никто другой не может повторить ее в точно таком же виде.

Неординарность — один из факторов, делающих нас теми, кто мы есть. Она наполняет нашу жизнь смыслом.

Однако быть другим довольно просто. Подобно тому как самый легкий способ описать черный цвет, — сказать, что это противоположность белому, во многих случаях главное, что мы знаем о том, кто мы *есть*, — это то, кем мы *не являемся*. Мы обозначаем себя как «не то» или «не это», — именно так Иэн поспешил заявить, что не хочет сидеть за письменным столом целый день. Однако самоидентификация не может заканчиваться на этом. Идентичность или карьеру нельзя построить на том, чего вы не хотите. Мы должны перейти от отрицательной идентичности, то есть ощущения того, кем мы не являемся, к положительной, или ощущению того, кто мы есть. Но для этого нужна решительность.

Более смелая форма самоидентификации носит утверждающий характер. Иэну следовало прекратить заявлять, кем он быть не намерен, и задуматься о том, кем же он хочет стать. «*Быть против чего-то* — это просто, — сказала я ему. — Но в чем твое “за”?»

Для Иэна заговорить о своих желаниях означало подчиниться общепринятым нормам. Ему казалось, что построение карьеры обречет его на десятилетия однообразной жизни. Сказать «да» чему-то конкретному ассоциировалось у него с отказом от интересной, насыщенной жизни. Но на самом деле все обстояло как раз наоборот. Если бы Иэн не сказал чему-то «да», его жизнь стала бы заурядной и ограниченной.

Проводя сеансы с Иэном, я иногда вспоминала о своей бывшей коллеге, женщине тридцати одного года, которая рассказала мне, что в возрасте от двадцати до тридцати лет

меняла цвет волос так же часто, как и работу: ее волосы были ярко-пурпурными, когда она отвечала на звонки в спа-салоне, белокурыми, — когда она временно работала секретаршой, насыщенно-рыжими, — когда была тайным покупателем, каштановыми, — когда работала в детском садике. После обручения она мне призналась, что планирует бросить работу, заявив: «Я терпеть не могу своего босса. Мне нужно планировать свадьбу и медовый месяц, и скоро у меня появятся дети, поэтому мне какое-то время придется думать совсем о другом».

Когда я спросила, как ее жених (учитель начальной школы) относится к роли единственного кормильца в семье, которая скоро начнет увеличиваться, она нервно пожала плечами.

Думая об этой клиентке, я вспомнила также о женщине тридцати девяти лет, как-то сказавшей мне: «На этом этапе жизни я планирую работать, нанять детям няню и целый день не видеться с ними, поэтому мне необходима интересная и хорошо оплачиваемая работа. Но я не могу ее найти. В двадцать с лишним лет я совсем не думала о работе. После тридцати у меня появились дети. Мы нуждаемся в деньгах, поэтому мне необходима работа, но вы не поверите — я просто не могу ее получить. Я хожу на собеседования, а там на меня смотрят с недоумением: “Чем же ты занималась все это время?” Я очень со-жалею о том, что когда-то в моей жизни не нашлось человека, который пояснил бы мне, что пора уже давным-давно задуматься о своем резюме».

А еще я вспомнила одного клиента сорока четырех лет, жена которого недавно родила ребенка. Он сказал мне: «Знаете, если бы у меня был хороший психолог в двадцать с лишним лет, я начал бы карьеру еще до тридцати пяти, а семью завел бы после сорока. Если вы еще будете практиковать через двадцать

лет, я отправлю к вам своего сына. Начинать нужно в возрасте от двадцати до тридцати лет».

На протяжении следующих нескольких месяцев мои сеансы с Иэном проходили примерно по такому сценарию.

— Тебе нужно что-то выбрать, — говорила я.

— Но мне кажется, что если я выберу что-то одно, то потеряю все остальное, — отвечал Иэн.

Или он говорил что-то в таком роде:

— Я не хочу довольствоваться чем-то заурядным.

— Но я и не имею это в виду, а предлагаю тебе с чего-то начать. Молодые люди, которые не начинают делать карьеру в возрасте от двадцати до тридцати лет, заканчивают пустым резюме и отрываются от реальной жизни, и все это только ради того, чтобы все-таки остановиться на чем-то, но гораздо позже. Разве это можно назвать оригинальным?

После таких разговоров Иэн смотрел на меня искоса. Затем подворачивал штанину и отправлялся к своему велосипеду.

Нам необходимо было найти общий язык. Метафора с океаном не нравилась мне. Метафора с банкой джема не нравилась Иэну. Нам требовалась такая метафора, которая устроила бы обоих. После множества умеренно напряженных сеансов Иэн забежал ко мне в кабинет, выскочив из автобуса, и объяснил опоздание тем, что ждал доставки одной детали для велосипеда по почте. Пытаясь ослабить то напряжение, которое возникало на наших сеансах, я решила немного поговорить с ним на общие темы. Я спросила Иэна, почему он не может купить нужные запчасти в магазине по продаже велосипедов, в котором он работает. Именно тогда Иэн и рассказал мне о том, что ездит на велосипеде, собранном своими руками. Иэн объяснил мне, что у него не было особой необходимости в таком

велосипеде, но ему казалось, что этот велосипед лучше отображает то, что он хочет сказать окружающему миру.

Так мы нашли точку соприкосновения.

Я спросила Иэна, что именно говорит о нем собранный вручную велосипед по сравнению с велосипедом серийного производства, который он мог бы купить где угодно и иметь с ним меньше хлопот. Иэн пояснил мне, что этот велосипед олицетворяет его стремление быть человеком, на которого нельзя навесить тот или иной ярлык. Желание Иэна иметь собранный вручную велосипед было прямым отображением того, что он хотел для себя. Однако то, что он искал решение проблемы, работая в магазине, говорило о том, что время, отпущенное ему на третий десяток лет, закачивалось. Иэн правильно представлял себе ситуацию, но ему было легче собрать велосипед, чем собственную жизнь.

В бизнесе и культуре мы перешли от массового производства к массовой кастомизации\*. Когда-то прогресс давал возможность пользоваться почти идентичными устройствами, которые выпускались при минимальных затратах ради получения максимальной прибыли. Теперь же мы хотим, чтобы продукты соответствовали нашим потребностям и пожеланиям. Мы покупаем персональные компьютеры с нужными нам спецификациями, поэтому они действительно становятся «персональными». Приложения и чехлы для смартфонов,

---

\* Кастомизация — это адаптирование имеющегося продукта под конкретного клиента с учетом его интересов и требований. Основная задача кастомизации — создать у человека ощущение, что работа делается лично для него и удовлетворяет его личные потребности. *Прим. ред.*

созданные по собственному дизайну, делают каждое такое устройство уникальным. Компания, которая шьет рубашки на заказ, предлагает покупателям создать собственный бренд. С развитием электронной коммерции и маркетинга, осуществляемого самими покупателями, мы перешли от производства обезличенных, универсальных продуктов к так называемому рынку одного потребителя. Компании и другие участники рынка начали новую жизнь [5], к которой стремятся многие люди, подобные Иэну, но не знают, как этого добиться. В итоге они живут по принципу: «Если нет хлеба, пусть едят пирожные!» [6].

Иэн следовало использовать свои знания о сборке велосипедов для того, чтобы собрать воедино разрозненные аспекты собственной жизни. Я поинтересовалась, как делается велосипед на заказ. Он стал объяснять, что сначала отправился в магазин, где ему подобрали подходящую раму и колеса. Рама была сделана по параметрам, отвечающим его требованиям к езде. Затем Иэн заказал другие детали и в итоге получил велосипед, который был ему нужен. По мере того как Иэн постепенно укомплектовывал его дополнительным снаряжением, он становился все более функциональным и непохожим на другие велосипеды. Все это требовало больших затрат времени и денег, но Иэну нравилось это занятие. Велосипед олицетворял нечто весьма важное для него: был его собственным творением.

— Так, значит, велосипед, сделанный на заказ, это именно то, что тебе нужно? — спросила я.

— Да.

— И он уникален, — продолжила я.

— Да.

— Это аутентичный, оригинальный велосипед. Даже в каком-то смысле безграницный, поскольку ты постоянно вносишь в него какие-то усовершенствования.

— Да, именно так.

— Но ты ведь начал собирать его из стандартных деталей. Ты же не изобретал колесо в буквальном смысле слова.

— Нет, — улыбнулся он.

Я предложила Иэну поразмышлять о том, что именно так формируется подлинная, уникальная жизнь. В XXI столетии карьера и жизнь не создаются на «сборочной линии». Мы должны сами свести воедино отдельные фрагменты своего «я». Жизнь Иэна может носить персонифицированный характер и может меняться, но все это требует времени и усилий, — и, возможно, ему придется начать с каких-то стандартных элементов. Незаурядная жизнь — это не следствие отказа от принятия решений, а результат этих решений. Точно так же, как и в ситуации с велосипедом.

Иэн мог бы начать строить свою жизнь по одному занятию или одному фрагменту капитала идентичности за раз. Такое решение казалось менее конформистским (и не столь пугающим), чем шаг, который раз и навсегда определил бы всю дальнейшую жизнь.

— Так с чего ты собираешься начать? — спросила я.

— Вы имеете в виду работу? — уточнил Иэн.

— Да. Тебе она нужна. Нельзя жить без работы.

— Разные части меня хотят заниматься разными вещами.

— Я понимаю, — сказала я. — Так с какой части ты начнешь?

Иэн вздохнул.

— Я не знаю.

— Не знаешь? А как насчет цифрового дизайна?

— На самом деле я уже подавал заявление на такую работу, — признался он смущенно. — Но меня даже не пригласили на собеседование. Я думал, что буду двигаться дальше, когда решу, чем заняться. Работа в офисе кажется мне не такой уж плохой, особенно теперь, когда я понимаю, что ее не так легко получить.

Я слушала, как Иэн размышляет вслух.

— Я до сих пор думаю о той компании в округе Колумбия, — сказал он наконец. — Ну, помните, мы говорили о ней в связи с участием в программе обучения цифровому дизайну. Но я туда не попаду, это очевидно.

— Для меня это не столь очевидно. Расскажи о своем заявлении, — попросила я.

Я работала в нескольких приемных комиссиях, поэтому знаю достаточно много о том, кому отдается предпочтение при выборе кандидатуры на востребованную должность. Я прочитала сотни заявлений и резюме и видела, как цифры отходят на задний план, тогда как искусно составленное сопроводительное письмо и краткий рассказ о себе выделяются на общем фоне. В моей практике были случаи, когда один абитуриент поступал в хороший университет, тогда как другой попадал в учебное заведение совсем другого уровня, — и это зависело исключительно от того, какие впечатления от собеседования оставались у человека, который его проводил.

Из всего этого я сделала для себя один вывод: в возрасте от двадцати до тридцати лет хорошая история куда более важна, чем в любой другой период жизни. После окончания колледжа резюме только-только начинает формироваться, поэтому

рассказ о себе — то немногое, в чем человек может себя выразить. В двадцать с лишним лет жизнь — это скорее потенциал, а не свершившийся факт. Человек, умеющий интересно рассказать о себе и своих планах, способен превзойти того, кто этого сделать не может.

Подумайте о том, сколько заявлений получают менеджеры по персоналу и приемные комиссии высших учебных заведений. Это огромное число листов бумаги с массой мелких фактов об образовании, месте жительства, участии в спортивных командах, успеваемости и т. п. Хорошая история должна быть преподнесена в определенной форме, в противном случае резюме — это всего лишь перечень сухих фактов, а такие списки не очень убедительны.

Но что такое хорошая история?

Если первый этап формирования профессиональной идентичности сводится к определению своих интересов и способностей, то второй заключается в составлении рассказа о них — истории, которая была бы достаточно сложной и в то же время связной, а также чем-то отличалась от других историй. Слишком простой рассказ о себе может обнаружить нехватку опыта. Слишком сложный — определенную внутреннюю неорганизованность кандидата, что совсем не нужно работодателям.

Я спросила Иэна, что он сообщил о себе, когда в последний раз подавал заявление на участие в программе обучения цифровому дизайну. Он сказал, что написал что-то о том, как в средней школе часто засиживался допоздна, работая над макетом альбома выпускников. Иэн заметил, что его история была «постмодернистской и элегантной», но не смог объяснить, что это значит. Я предложила ему сделать еще одну

попытку и составить связный и продуманный рассказ, в котором была бы четкая нить повествования. Сначала Иэн отбросил эту идею, поскольку ему казалось, что это будет скучный рассказ, повторяющий его резюме. Это была проблема, поскольку навыки коммуникации и логического мышления нужны учебным заведениям и компаниям не меньше, чем оригинальность и креативность.

Не имеет значения, в какую компанию или программу человек подает заявление, — везде разыгрывается одна и та же игра. Тот, кто проводит собеседование, хочет услышать осмысленный рассказ о прошлом, настоящем и будущем. Как то, чем вы занимались раньше, связано с тем, что вы хотите делать сейчас, и как это поможет вам добиться того, чем вы хотите заниматься дальше? Все понимают, что в действительности большинство кандидатов не знают, как сложится их карьера. И даже те кандидаты, которым кажется, что они знают это, во многих случаях меняют свое мнение.

Один руководитель отдела персонала сказал мне следующее: «Мне не нужны заверения претендентов в том, будто они мечтают проработать здесь всю жизнь. Меня это раздражает. Никто не знает, что будет через пять лет. Тем не менее кандидат должен продемонстрировать, почему работа именно в нашей компании имеет для него смысл, — помимо того что этому человеку просто нужна работа или его квартира находится в двух кварталах от нашего офиса». Жизнь не обязательно должна носить линейный характер, но она должна иметь смысл.

— Иэн, ты снова делаешь это, — возмутилась я. — Ты неэффективно излагаешь свою историю, потому что не хочешь брать на себя обязательства по отношению к чему-либо, особенно к тому, что для тебя важно. Из-за этого твой рассказ

получается неубедительным, хаотичным. С такой историей никто не возьмет тебя на работу.

— Но я не хочу связывать себе руки.

— Чем? Твой рассказ о себе — это не контракт. Тебя никто не просит подписывать его кровью. Это просто знакомство.

Не очень охотно, но Иэн все-таки написал о себе более убедительную историю, который начиналась с его детского увлечения рисованием. В частности, он рассказал о знаниях в области архитектуры и о курсе когнитивистики, который окончил, а также упомянул о своей работе. В самом начале Иэн упомянул о том, как в детстве постоянно носил с собой блокнот, потому что любил делать небольшие абстрактные рисунки для родителей, братьев и сестер.

Когда Иэн накопил капитал идентичности и подготовил более убедительный рассказ о себе, он получил работу в той компании в округе Колумбия, о которой говорил. Через несколько лет, снова встав перед серьезным выбором, он написал мне следующее:

Когда я решил перебраться в округ Колумбия, меня беспокоило то, что, сделав этот выбор, я закрываю все остальные двери, которые были открыты передо мной в то время. Но принятие такого решения принесло мне чувство освобождения. Наконец-то. Можно даже сказать, что эта работа открыла передо мной другие двери. Теперь я действительно уверен в том, что моя карьера будет состоять из нескольких этапов (во всяком случае, у меня есть на них время) и что я смогу заняться и чем-то другим в своей жизни.

Достаточно долго меня радовало то, что у меня есть эта работа: у меня было такое чувство, что я могу просто жить и не волноваться относительно того, куда мне двигаться дальше (беспокойство по этому поводу одолевало меня после окончания колледжа). Но теперь в моей жизни наступил момент, когда я больше не хочу здесь работать, — и это меня бесит! Так трудно снова решать, каким должен быть следующий шаг. Но сейчас это дается мне легче, поскольку я по собственному опыту знаю, что нужно действовать, так как одни лишь разговоры никуда не приведут.

Иногда создается впечатление, что сделать выбор — это подчинить свою жизнь какому-то скучному плану. Иногда выбор в пользу того, что кажется вполне подходящим для меня или отвечающим моим интересам, выглядит скучным только потому, что в нем есть определенный смысл. Но мне хочется заняться чем-то неожиданным — выучить арабский язык или уехать в Камбоджу! Я знаю, что это лишь эмоциональный порыв. Я понимаю, что существует всего один способ прожить жизнь счастливо: заниматься тем, что не только интересно, но и имеет смысл. Больше всего на свете я боялся стать таким, как все. Думаю, теперь я могу сказать, что открыл для себя ценность обычной жизни. Наконец-то я понял, почему все люди живут именно так (или как минимум начинают так свою жизнь): потому что так устроен этот мир.

Иэн прав. Так устроен мир. Так все начинается. Выбрать карьеру или получить хорошую работу — это не конец, а только начало. А затем предстоит еще многое узнать и сделать.



ЧАСТЬ II

# ЛЮБОВЬ

## ГЛАВА 6

# Разговор о главном

*Общество устроено так, чтобы отвлекать людей от решений, имеющих огромное влияние на счастье, для того чтобы сфокусировать их внимание на том, что не поможет им стать счастливыми. Самое важное решение, которое принимает каждый из нас, — с кем мы вступаем в брак. Тем не менее курсов по выбору спутника жизни не существует.*

Дэвид Брукс, журналист

В 2009 году колумнист The New York Times Дэвид Брукс опубликовал статью о том, как его попросили произнести речь на церемонии вручения дипломов [1]. Он отметил, что это поставило его в тупик, поскольку он чувствовал, что не должен говорить о том, о чем ему хотелось бы сказать: что счастье в гораздо большей степени зависит от того, с кем

вы вступаете в брак, чем от того, какой колледж оканчиваете. Дэвид Брукс высказал мысль, что в университетах преподается множество курсов по семиотике, но нет ни одного по вступлению в брак, и это «причиняет большой вред обществу». Брукс справедливо заметил, что нам приходится переходить на более низкий уровень (типа ток- или реалити-шоу), для того чтобы услышать хоть какие-то интересные мысли по поводу брака.

Я не знаю, говорил ли Дэвид Брукс о браке в своей речи на церемонии вручения дипломов, но могу представить, какое разочарование испытали бы выпускники, если бы он все-таки сделал это. Я буквально вижу, как сотни счастливых обладателей новенького диплома бакалавра стоят там в своих бонетах и мантиях, задаваясь вопросом, какое отношение к ним имеет тема супружества.

По всей вероятности, в тот момент действительно небольшое.

В наше время молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет не спешат вступать в брак. Большинство из них много лет живут одни после ухода из родительского дома. Они наслаждаются свободой, ведут весьма бурную жизнь, весело проводят время с друзьями и возлюбленными. Одни юноши и девушки находят друг друга через своих друзей, тогда как другие устанавливают контакты в сети или на городских тусовках. Некоторые заводят ряд моногамных связей, но есть и те, кто встречается с как можно большим числом партнеров. Эксперты и родители обеспокоены тем, что институт брака теряет свою привлекательность, ухаживания остались в прошлом, а случайные связи оказались новым способом построения отношений [2].

Однако такой мораторий на брак носит относительный характер. Молодые американцы действительно позже, чем их родители (в среднем на пять лет), создают семью, и это особенно характерно для городских районов [3]. В настоящее время средний возраст первого вступления в брак составляет двадцать шесть лет у женщин и двадцать восемь у мужчин; при этом половина взрослых женятся после двадцати пяти лет [4].

Однако Соединенные Штаты по-прежнему остаются страной с самым высоким процентом семейных пар во всем западном мире. Около 50 процентов американцев вступают в брак к тридцати годам, 75 процентов — к тридцати пяти и 85 процентов — к сорока. Даже если супружество кажется не таким уж и важным, на протяжении следующих десяти лет большинство молодых людей после двадцати вступят в брак, начнут жить или встречаться с будущими партнерами.

Какими бы устаревшими или неактуальными ни казались брак или любовная связь, говорить об этом аспекте жизни не принято. В популярных журналах двадцати-тридцатилетних изображают холостяками, почти одержимыми стремлением избежать каких бы то ни было серьезных обязательств [5]. Но у себя в кабинете я слышу совсем другие истории. Я еще не встречала юношей или девушек этого возраста, которые не хотели бы жениться/выйти замуж или хотя бы найти любящего и верного партнера. Клиенты, ведущие динамичный образ жизни или занимающие высокие посты, испытывают потребность с кем-то поговорить об этом и надеются на лучшее. Стратегический подход к решению этих вопросов слишком консервативен или как минимум политически некорректен. Даже те мои клиенты, которые отчаянно хотят завести семью, со смущением и даже суеверием относятся к предложению

обозначить свою мечту в плане личных отношений. Создается впечатление, что все мы убеждены в одном: управлять отношениями невозможно.

Карьера же, наоборот, — то, что мы можем планировать. Наличие четко обозначенных профессиональных целей вызывает всеобщее восхищение, и мы тратим много лет на то, чтобы их достичь. Школьные психологи заставляют нас задуматься о будущей профессии еще в средней школе. Консультанты по вопросам образования запрашивают до 30 000 долларов за помощь в составлении заявления о приеме в колледж [6]. Компании по подготовке к сдаче тестов предлагают различные курсы и репетиторов. Консультанты по выбору профилирующих предметов помогают студентам определиться со специализацией в колледже или университете. Стоимость услуг по стажировке может достигать нескольких тысяч долларов [7]. Диплом в области бизнеса гарантирует доступ к сетевым базам данных. Докторская степень свидетельствует о высокой квалификации специалиста.

Когда дело касается карьеры, на каждом углу можно найти книги, курсы, исследования, консультантов или услуги в этой сфере. Возможно, так и должно быть, поскольку карьера — очень важный аспект жизни. Однако на этом пути так много точек отсчета и возможностей для пересмотра и построения карьеры, что это просто несравнимо с выбором партнера или спутника жизни. Скорее всего, именно это имел в виду Дэвид Брукс, когда говорил, что определяющее решение в жизни — с кем вы вступаете в брак.

Создание семьи — одно из важнейших событий в нашей жизни, поскольку от этого многое зависит. Если построение карьеры можно сравнить с игрой в блек-джек (когда

необходимо видеть карты, принимая решения; играть двумя руками, запоминая при этом текущие выигрыши; быть готовым рискнуть, воспользовавшись благоприятной возможностью, или вести осторожную игру с каждой очередной картой), то выбрать спутника жизни — это все равно что подойти к колесу рулетки и поставить все свои фишкы на красное, 32. От одного решения зависит ваш выбор партнера и все связанные с этим аспекты взрослой жизни. Деньги, работа, образ жизни, семья, здоровье, досуг, пенсия и даже смерть — все превращается в соревнование по бегу парами (когда нога одного бегуна связана с ногой другого). Практически все события вашей жизни будут тесно переплетены почти со всеми событиями жизни партнера. И давайте посмотрим правде в глаза: если брак окажется неудачным, его нельзя будет просто бросить как надоевшую работу. Даже после развода супруги могут навсегда остаться связанными друг с другом в финансовом и бытовом плане, поскольку они платят за обучение ребенка и встречаются каждый уик-энд на подъездной дорожке к дому, чтобы отдать или забрать детей.

Большинство молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати лет остро осознают важность такого шага, как вступление в брак. Если верно то, что «повторный брак — это победа надежды над опытом» [8], то, как заметил исследователь Джекфри Арне, для большинства юношей и девушек старше двадцати даже первый брак — это победа. В настоящее время половина двадцати-тридцатилетних пережили развод, и у всех есть знакомые, которые тоже прошли через это.

В XX столетии люди пытались свести к минимуму негативные последствия развода. Те, у кого брак оказался неудачным, придумали такое понятие, как счастье, просачивающееся

сверху вниз: они полагали, что если будут более счастливы после развода, то их дети тоже будут счастливы. Однако когда эти дети вырастали, давало о себе знать «неожиданное наследие развода» [9]. Многие дети разведенных родителей говорят, что не замечали или не обращали внимания на то, что их родители несчастливы в браке. Они знали только одно: их жизнь распалась на части, когда родители расстались, поскольку после этого на их долю выпадало слишком мало и благ, и внимания родителей. Поэтому, несмотря на все разговоры о том, что молодые люди после двадцати просто хотят вдоволь повеселиться, прежде чем связывать себя узами брака, многие из них просто ждут, что им повезет в любви больше, чем родителям.

Однако сделать что-то позже не всегда означает сделать лучше. Это объясняет, почему показатель числа разводов по-прежнему достаточно высок (около 40 процентов), даже несмотря на увеличение среднего возраста брачующихся [10]. Все больше и больше молодых людей ведут себя очень осмотрительно, стараясь не связывать себя узами брака в слишком молодом возрасте, и все же многие из них не знают, какие у них есть альтернативы. Возраст вступления в брак изменился, но новый диалог на эту тему еще не начался.

Объектом исследования в одном из самых крупных проектов, над которым я работала, когда училась в магистратуре, была жизнь около ста женщин в период от двадцати до семидесяти лет [11]. В среднем возрасте каждую из них попросили описать самое тяжелое событие в жизни. Некоторые женщины рассказывали о жестких начальниках или безответной любви. Были также истории о тяжелой болезни. Но самые печальные и длинные рассказы посвящались неудавшемуся замужеству.

Кое-кто из этих женщин пережил развод, а остальные так и продолжали жить в несчастливом браке.

Женщинам, которые принимали участие в исследовании, двадцать один год исполнился в 1960-х годах, и 80 процентов из них вышли замуж до двадцати пяти лет. Когда я занялась этим проектом, мне было уже под тридцать, и я все еще не была замужем. Я помню, что испытала чувство облегчения от того, что у моего поколения есть такая роскошь, как возможность вступать в брак позже. Я свято верила, что люди моего и следующего поколения будут более счастливы в браке, поскольку у нас есть шанс исследовать мир, прежде чем где-то осесть. Теперь же я знаю, что само по себе откладывание брака на потом не гарантирует прочности союза.

Тенденция к вступлению в брак в более позднем возрасте сформировалась сравнительно недавно, поэтому ученые только начинают анализировать ее и разбираться в том, чем это чревато для супружеских пар. Точно установлено, что брак между молодыми людьми, не достигшими двадцати лет, — самый неустойчивый. В сочетании с данными о том, как протекает процесс взросления после двадцати лет, это убедило многих в том, что в вопросе создания семьи верен принцип «чем позже, тем лучше» [12]. Но ученые приходят к несколько иным выводам.

Результаты последних исследований показывают, что женитьба после двадцати действительно предотвращает разводы, но это касается исключительно возраста до двадцати пяти лет. После двадцати пяти прогнозировать вероятность развода практически нереально. Этот вывод идет вразрез с представлением о том, что лучше вступать в брак как можно позже.

Люди, вступившие в брак в более позднем возрасте, действительно могут быть более зрелыми, но у позднего брака

масса своих проблем. Вместо того чтобы развиваться вместе в тот период, когда их двадцатилетние «я» еще находятся в стадии формирования, у партнеров, которые начинают жить вместе позже, могут быть уже устоявшиеся привычки и сформировавшиеся качества. А связи, в которых партнеры не стремятся брать на себя обязательства, порой носят разрушительный характер, способствуют формированию плохих привычек и убивают веру в любовь. И хотя долгие поиски действительно позволяют найти более достойного партнера, число неженатых мужчин и незамужних женщин со временем сокращается.

Все это — реальные факторы, и их необходимо учитывать. Но в своей практике я чаще всего слышу о проблеме, которую можно обозначить так: «тридцать лет — это крайний срок» [13]. Речь идет о сдержанной, но непрекращающейся тревоге, испытываемой многими двадцати-тридцатилетними молодыми людьми. В этом возрасте тема отношений может быть кому-то не совсем понятной и казаться не такой уж важной, но все без исключения двадцатилетние юноши и девушки утверждают одно: «В тридцать лет лучше не быть одному».

После тридцати эта мучительная тревога выползает на свет божий и перерастает в тотальную панику. Точные временные рамки и степень такого давления возраста зависит от того, где человек живет и чем занимаются его ровесники. Кроме того, женщины испытывают более сильный стресс в связи с этим, поскольку у них меньше времени для создания семьи, а также меньше возможностей, поскольку они вынуждены сидеть сложа руки и ждать, когда кто-то сделает им предложение.

На мой взгляд, в основе позиции «тридцать лет — это крайний срок» лежит тактика «заманить и подменить». Все, чтоказалось прекрасным в двадцать девять лет, вдруг становится

просто ужасным в тридцать, и мы в одноточье оказываемся в стане неудачников. Практически за одну ночь поиск партнера перестает быть тем, что можно отложить на потом, и становится тем, что следовало сделать еще вчера. А вопрос создания семьи становится на повестке дня первым. В таком случае когда же у нас будет время действительно *подумать* о выборе партнера? Столь внезапный сдвиг способен повлечь за собой всевозможные проблемы.

Давайте сравним то, что я слышу от своих клиентов двадцати и тридцати лет. Вот что они говорят:

Я не особенно задумываюсь о том, с кем встречаюсь. Если с человеком интересно разговаривать и у нас с ним хороший секс, этого достаточно. О чем еще беспокоиться? Мне ведь только двадцать семь.

Я люблю свою девушку. Мы вместе уже три года. Но я не стану считаться с ней, когда буду выбирать, где учиться дальше. Я не должен думать об этом в двадцать с небольшим лет. Мне кажется, все это должно происходить гораздо позже.

Я хочу выйти замуж до двадцати восьми лет и родить первого ребенка до тридцати одного года, но я чувствую себя глупой, когда говорю об этом другим людям. Существует стереотип, что на самом деле подобные вещи нельзя планировать. У меня такое чувство, будто мне снова четырнадцать и я играю с игрушечным домиком. Мой парень говорит, что хотел бы иметь дом к тридцати пяти годам. Я же сказала ему, что хочу иметь ребенка, когда мне исполнится тридцать два. Он возразил, что нельзя решать, когда

заводить детей, и что это будет зависеть от того, как сложится наша карьера, сколько денег мы будем зарабатывать и где будем жить. Но ведь у него же есть планы по поводу того, в каком возрасте он хочет купить дом? Это какая-то двойная мораль. Создается впечатление, что легче и реалистичнее планировать свою карьеру и финансовую стабильность, чем вступление в брак и рождение детей.

Мы с моим парнем сошлись потому, что оба переехали на Запад. Мы начали жить здесь вместе, поскольку так было проще. Мы оба любим каякинг и все такое, но у нас нет серьезных планов на будущее. Я никогда не выйду за него замуж.

Я люблю своего парня и (я могу признаться в этом только вам) хочу выйти за него замуж. Но у меня такое чувство, что я не должна этого хотеть на данном этапе жизни. Поэтому мы время от времени делаем перерыв в отношениях, чтобы встречаться с другими людьми, но все заканчивается тем, что мы снова сходимся. Но ни один из нас не готов признаться в том, что мы хотим быть вместе. Как будто в этом есть что-то постыдное.

Многие мои клиенты двадцати с лишним лет либо не воспринимают любовные отношения всерьез, либо им кажется, что они не должны этого делать. Но около тридцати лет у них вдруг совершенно неожиданно возникает острая потребность во вступлении в брак. Послушайте теперь моих клиентов тридцати с лишним лет (некоторые из них всего на год-два старше тех, чьи высказывания приведены выше):

Каждый раз, когда кто-то в Facebook меняет свой статус на «обручен», «женат» или «замужем», я начинаю паниковать. Я считаю, что Facebook изобрели для того, чтобы одинокие люди сожалели о том, что их жизнь не сложилась.

Мой папа всегда говорит: «Лишь бы ты не стала, как тетя Бетти». А она не замужем.

Каждый раз, когда любимый уезжает из города и мы не видимся все выходные или, боже упаси, целую неделю, мне кажется, что не пройдет и недели, как мы обручимся. Мне так хочется закрепить наши отношения.

Я не хочу быть лысеющим мужиком у стойки бара, все арузья которого уже устроили свою жизнь.

В прошлом году мой парень положил под рождественскую елку коробочку с кольцом. Но оно оказалось не обручальным. Меня это до сих пор сводит с ума.

Встречи в пятницу и субботу по вечерам проходят прекрасно до тех пор, пока пары не начинают расходиться, ведь быть одним из оставшихся — так плохо!

На следующей неделе мой день рождения, а мне даже не хочется его праздновать. Мой парень может подумать, что я уже старая.

Все, что я делаю там, где у меня нет возможности встретить своего будущего мужа, — напрасная трата времени.

Самый лучший парень у меня был в двадцать пять лет. Но тогда я считала, что не должна ни с кем себя связывать. Теперь у меня такое чувство, что я упустила всех тех парней, которые были готовы остепениться, и я изо всех сил пытаюсь выйти замуж хотя бы за кого-нибудь.

Слова следующей клиентки лучше всего описывают эту проблему:

В двадцать с чем-то лет с кем-то встречаться было для меня подобно игре «музыкальные стулья». Все бегали туда-сюда и весело проводили время. Но затем мне исполнилось тридцать, и у меня сложилось впечатление, что музыка закончилась и все бросились занимать стулья. Я не хотела быть единственной, кому не хватило места. Порой мне кажется, что я вышла замуж за своего мужа только потому, что он оказался самым близким ко мне стулом, когда мне исполнилось тридцать. Иногда я думаю, что мне следовало бы просто подождать того, кто был бы лучшим спутником жизни. Пожалуй, мне на самом деле нужно было это сделать, но я боялась рисковать. О чем я действительно жалею, так это о том, что не думала о замужестве раньше, — скажем, в двадцать с небольшим.

Речь сейчас идет не о том, следует ли молодым людям двадцати с лишним лет принимать скоропалительные решения при выборе спутника жизни или лучше продолжить поиски, стоит ли им остепениться или быть более разборчивыми в своем выборе. На эту тему уже немало написано, а дискуссии становятся все более ожесточенными.

В представленных ниже главах говорится о том, что молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет *не должны* довольствоваться малым и тратить молодые годы на ничего не значащие для них отношения, которые вряд ли будут успешными. В этих главах идет речь о том, что *не следует* ждать тридцати лет, чтобы стать более требовательным в своем выборе. Необходимо проявлять разборчивость, когда вы еще способны ясно мыслить. Кроме того, как и в случае с работой, хорошие отношения не возникнут из ниоткуда, когда мы будем к этому готовы. Возможно, понадобится несколько осмыслившихся попыток построить их, прежде чем мы действительно поймем, что такое любовь и обязательства.

Примерно в то время, когда мне самой было чуть больше двадцати и я принимала участие в исследовании по теме трудных браков, я провела свой первый сеанс психотерапии с клиенткой по имени Алекс, которой тогда исполнилось двадцать шесть. Когда Алекс пришла ко мне, я испытала облегчение. Мне еще не хватало опыта, чтобы быть настоящим экспертом, но мне казалось, что уж с проблемами девушки одного со мной возраста я справлюсь. У Алекс не наблюдалось никаких расстройств, а поскольку во время сеансов она рассказывала забавные истории, я только кивала головой и искала решение проблемы весьма поверхностно. Но моя работа состояла именно в том, чтобы серьезно воспринимать двадцатилетнюю жизнь Алекс. Я просто еще не знала тогда об этом.

Мой руководитель сказал мне, что психотерапевты, лишь кивающие головой в ответ на рассказы клиентов, — это стереотип, сформировавшийся в том числе и под влиянием увиденного по телевизору, и что, если я хочу помогать этим людям,

я должна быть с ними более требовательной. Но разве мой наставник не знает о том, как на самом деле живут молодые люди двадцати с лишним лет? Работа у них еще в будущем, брак — в будущем, дети — в будущем, и даже смерть тоже в будущем. Время — это все, что есть у таких как Алекс и я сама на тот момент.

Возрастные проблемы Алекс казались мне весьма серьезными, но все же вполне обычным. Насколько я понимала тогда, ее настоящая жизнь еще просто не началась. Алекс часто меняла работу и заводила случайные связи с разными мужчинами. Она не воспитывала детей и не готовилась к какой-то важной должности. Когда мой руководитель настойчиво порекомендовал мне поговорить с Алекс о ее любовных приключениях, я возразила: «Безусловно, она встречается с не совсем подходящим человеком, но она же не собирается за него замуж». Мой наставник ответил: «Пока не собирается. Но она может выйти замуж за следующего. Как бы там ни было, лучше обсудить с Алекс тему вступления в брак до того, как она выйдет замуж».

Так я и сделала.

## ГЛАВА 7

# Выбор семьи

*Вокруг нас многое может измениться, но мы начинаем и заканчиваем свою жизнь с семьей.*

Энтони Брандт, писатель

**В** сфере охраны психического здоровья пациенты с самыми серьезными и самыми легкими расстройствами получают, как правило, самое плохое лечение. Больные первой категории зачастую страдают серьезными психическими заболеваниями и их скорее поддерживают в определенном состоянии, чем лечат. Кроме того, из-за ухудшения экономической ситуации многие из них переходят в категорию людей с более низким уровнем доходов, поэтому нередко у них просто нет доступа к качественному, но дорогостоящему лечению. У пациентов с более легкими расстройствами, напротив, больше возможностей для получения помощи, в том числе со стороны членов семьи или школьных психологов, которые при

необходимости могут порекомендовать им хорошего частного психотерапевта.

Таких пациентов психологи обозначают термином YAVIS (young, attractive, verbal, intelligent and successful) — молодые, привлекательные, разговорчивые, умные и успешные. Эти качества обеспечивают пациентам самые разные социальные и психологические преимущества. Быть молодым означает, по словам одного моего коллеги, «что вы еще не испортили свою жизнь окончательно». Быть разговорчивым — значит легко обмениваться общими ценностями с друзьями и коллегами по работе, используя это свойство для повышения социального статуса [1]. Развитый интеллект способствует достижению успехов, помогает решать задачи и даже формирует лидерские качества [2]. Успешным людям, как правило, присуща высокая степень уверенности в себе [3]. И наконец, как сказал Аристотель, «красота — это более убедительная рекомендация, чем любое рекомендательное письмо». Поэтому пациентов категории YAVIS хорошо принимают везде, куда бы они ни обратились за помощью, а у многих психотерапевтов загораются глаза, когда к ним приходит подобный пациент.

Однако в молодые годы выглядеть умным и очаровательным можно в двух случаях: когда жизнь складывается хорошо и когда жизнь складывается плохо. Если в жизни человека все хорошо, он может какое-то время ходить на сеансы к психологу, потому что какой-то один аспект его жизни не в порядке. Скорее всего, эта проблема будет быстро решена, и у клиента все нормализуется.

Человек, у которого жизнь складывается плохо, обращается к психологу потому, что, хотя со стороны все кажется

прекрасно, на самом деле он чувствует себя ужасно, а с таким внутренним конфликтом порой не могут помочь справиться даже психотерапевты. Иногда вообще не верится, как настолько, казалось бы, совершенный человек смог прожил столь несовершенную жизнь. В итоге имидж пациента мешает человеку получить ту помощь, в которой он нуждается. Ведь он приходит на сеанс психотерапии, чтобы проанализировать негативные аспекты своей жизни, но психотерапевт не видит этого, обращая внимание только на позитивные моменты. В молодости от способности добиться успеха во многих случаях зависит само выживание. Некоторым людям удается умело скрывать свои проблемы. Они — гении самообмана.

Эмма принадлежала к числу таких людей. Она выросла в семье, принадлежащей к среднему классу. Раннее детство Эммы было счастливым и беззаботным, но затем (как бывает в семьях чаще, чем вы можете себе представить) ситуация начала стремительно ухудшаться. У отца Эммы образовалась большая задолженность по кредитной карте. Склонность матери к выпивке переросла в алкоголизм. Отец потерял работу и предпринял попытку самоубийства. Эмма вела себя в школе и с друзьями так, будто ничего не изменилось, но в глубине души она очень страдала.

Мне Эмма сразу понравилась, что совсем неудивительно, поскольку жизнерадостные люди всегда располагают к себе окружающих. Достаточно долго Эмма вела себя как обычная девушка двадцати с лишним лет: со всеми ладила, ей все удавалось, она со всем соглашалась. Наши первые сеансы тоже были достаточно приятными. Она никогда не опаздывала и часто начинала нашу встречу с вопроса о том, как у меня дела.

Но однажды Эмма перепутала время сеанса и пришла на час раньше. Я была занята с другим клиентом, так что ей пришлось целый час ждать в приемной своей очереди. Когда в конце концов Эмма зашла ко мне в кабинет, она нервно заявила:

— Я тут временно поселилась у вас в приемной. Наверное, вы думаете, что у меня серьезные проблемы.

Я улыбнулась и сказала:

— Ты сама мне расскажешь об этом.

Эмма тяжело опустилась в кресло и расплакалась. Когда она подняла голову, то уже была готова говорить. Она сказала:

— Я чувствую себя самым одиноким человеком в мире.

После этих слов она мне еще больше понравилась.

Эмма так далеко зашла в своем самообмане, что стала чувствовать себя самозванкой. Она прекрасно училась, но ощущала себя аутсайдером, которого не принимают в коллективе. Семья Эммы не имела ничего общего с тем, что рассказывали о своих семьях другие, поэтому девушка скрывала подробности своей реальной жизни. Конфликт между ее прошлым и настоящим обнаружился только у меня в кабинете, и пару лет я выслушивала истории о том, через что уже довелось пройти этой девушке и что до сих пор преследовало ее. Эмма получила диплом с отличием, но ей пришлось отказаться от шумной вечеринки, организованной по этому поводу выпускниками и их близкими. Она уехала из штата, получив хорошую работу. Я очень радовалась за Эмму, но в то же время испытывала грусть.

Через пару лет Эмма вернулась в городок, в котором училась в колледже, и наши сеансы возобновились. Теперь она стала почти осиротевшей девушкой двадцати с лишним лет,

у которой была еще вся жизнь впереди. Она выглядела измученной, но у нее появились друзья.

— Нельзя выбрать семью, но можно выбирать друзей, — сказала она бодро, но все же не очень убедительно.

Друзья Эммы были очень добры и постоянно говорили ей: «Ты можешь на меня рассчитывать» и «Ты можешь быть частью моей семьи». Но только тот, кто не имеет собственной семьи, знает, что это не одно и то же. Друзья могли вести длинные беседы и давать выплакаться, но во время праздников или в трудные времена все они были со своими семьями, а Эмма оставалась одна.

В ходе одного из сеансов Эмма опустила голову на колени и почти целый час рыдала. Недавно она купила записную книжку и внесла в нее все свои контакты, но затем вдруг увидела пустую графу «В экстренных случаях позвоните, пожалуйста...». Она едва не впала в истерику, когда посмотрела на меня и сказала:

— Кто мне поможет, если я попаду в аварию? Кто позаботится обо мне, если у меня обнаружат рак?

Мне понадобилось все мое профессиональное самообладание, чтобы не воскликнуть: «Я!» Но от этого стало бы легче только мне самой. Поэтому я со всей искренностью сказала Эмме:

— Мы должны найти тебе новую семью.

К тому моменту Эмме исполнилось двадцать пять, и она уже год встречалась с одним и тем же мужчиной. Я много знала о ее карьере, но совсем мало — о ее любовных отношениях. Я слышала только «все прекрасно», «он забавный», «мы хорошо проводим время вместе». Создавалось впечатление, что молодой женщине, которая чувствует себя столь одинокой, такие

отношения абсолютно не подходят или она не совсем честно описывает их, — поэтому я попросила ее рассказать больше.

В итоге я узнала, что друг Эммы не очень разговорчив, много смотрит телевизор и не любит работать. Порой он становится ревнивым и кричит на нее. Мне очень не понравилось то, что я услышала, и я сказала об этом Эмме.

— Как ты можешь быть такой амбициозной в отношении карьеры и совершенно непримечательной в отношении выбора спутника жизни? — возмутилась я.

— Мне необходима хорошая работа, чтобы выжить, — сказала она. — Но достойный спутник жизни — это нечто большее, чем то, на что я могу надеяться. Во всяком случае, это больше того, что я могу получить.

— Нет, это не так, — возразила я.

Многие клиенты с трудным семейным прошлым меньше всех знают, чего хотят от любви. Но именно этим людям следует проявлять наибольшую осмотрительность в отношениях. Именно для них жизненно важно найти достойного спутника жизни.

Эмма пришла ко мне на сеанс в понедельник. Выходные она впервые провела вместе с родителями друга. По ночам она пла-кала в подушку по своему бывшему парню. Это очень удивило меня, поскольку тот не сделал ее счастливой. Но я помнила также о том, что она очень любила его семью. Они проводили праздники вместе и наслаждались такими маленькими радостями, как походы в кино, ужины и чтение газет.

Я попросила Эмму больше рассказать об отношениях с семьей нынешнего партнера. Его отец был астрономом и проводил большую часть времени у телескопа, а мама постоянно

сидела перед телевизором. Ни один из родителей не проявлял особого интереса ни к своему сыну, ни к Эмме. Это заставило меня задуматься.

— Эмма, ты говоришь, что нельзя выбирать семью, но можно выбирать друзей. Так это и было, когда ты взрослая. Теперь же тебе предстоит выбрать себе семью, а я вижу, что сейчас ты готова принять неправильное решение.

Глаза Эммы наполнились слезами; она перевела взгляд на окно моего кабинета.

— Я не могу требовать, чтобы родители моего друга были идеальными. Мои же не идеальны.

— Ты права. Идеальных семей не бывает. Но то, что ты плашь после встречи с его родителями, кое о чем говорит.

— Да, я не в восторге от его родителей.

— Ты можешь и дальше привыкать жить с тем, что у тебя никогда не будет семьи, которая окружила бы тебя заботой. Если тебе удастся построить ее для своих детей, этого уже будет достаточно. Но это очень трудная задача — жить, отдавая то, чего у тебя самой никогда не будет. Когда ты найдешь достойного спутника жизни, у тебя появится второй шанс обрести семью.

Эмма начала мечтать о создании собственной семьи, любящем и талантливом муже, двух или трех детях. Она даже позволила себе помечтать о том, что родители мужа будут любить внуков и заботиться о них. Эмма представляла, как они все вместе проводят отпуск где-нибудь на морском берегу, где все три поколения будут копаться в песке.

У Эммы состоялся серьезный разговор с другом по поводу их отношений. В тридцать лет он все еще не знал, хочет ли детей, и не желал, чтобы семья мешала ему заниматься тем, что ему нравится.

Эмма порвала с ним отношения. Она обратила разрыв в шутку, сказав, что ее жизнь стала похожа на то, о чем она прочитала на сайте Onion, в статье Weekend with Boyfriend's Parents Explains a Lot («Уик-энд с родителями парня многое объясняет») [4]. Но я знала, что ей страшно.

В выборе семьи *действительно* есть что-то пугающее. Это лишено романтики и означает, что вы не просто ждете, когда появится ваша вторая половинка, а понимаете: от принимаемых вами решений зависит вся оставшаяся жизнь. Это говорит о том, что вы не забываете об одном важном факте: ваши отношения со спутником жизни должны приносить вам радость не только здесь и сейчас, но и в будущем.

Многие молодые люди двадцати с лишним лет, бесстрашно вступающие в близкие отношения, очень мало о них размышляют. Я не то чтобы радовалась тому, что Эмма боится; я знала, что страх принесет ей пользу. Он означал, что Эмма относится к любви так же серьезно, как она всегда относилась к работе.

Когда люди впервые встречаются с моими двумя детьми, они иногда восклицают: «Выбор короля!» У меня сын и дочь, а значит, если бы я была королем, у меня был бы сын, которому досталось бы в наследство королевство, и дочь, которую можно было бы выдать замуж в соседнюю страну, чтобы наладить с ней дружеские отношения. Очень непривычно думать так о детях двадцать первого столетия, которые вырастут и будут жить так, как посчитают нужным. Кроме того, у меня вызывает неприятие сама мысль о том, что свадьба дочери может стать коммерческой сделкой. Но это выражение напоминает мне о том, что на протяжении многих столетий брак заключался скорее между семьями, чем между отдельными людьми.

В наше время супружество воспринимается как союз между двумя людьми. Западная культура индивидуалистична; в ней высоко ценятся независимость и самореализация практически во всех сферах жизни. Мы отдаём преимущество правам перед обязанностями, выбору перед долгом. Это относится и к браку. За некоторыми исключениями у человека еще никогда не было такой свободы в выборе того, когда, как и с кем вступать в любовные отношения. Не подлежит сомнению и то, что во многих случаях это приводит к созданию счастливого союза, а также осознанию того, что у нас есть возможность принимать самые важные в жизни решения. С другой стороны, из-за того что индивидуальность вышла на первый план в любовных отношениях, мы забыли об одной из самых важных перспектив, открывающихся перед нами в возрасте от двадцати до тридцати лет — о возможности выбрать и создать собственную семью.

Такие клиенты, как Эмма, считают, что им не суждено быть счастливыми из-за разбитых семей. Они росли с убежденностью в том, что семья находится вне их контроля и что другим просто больше повезло. Единственное, что они могли сделать, — это искать утешения у друзей, психотерапевтов или возлюбленных или же вообще отказаться от семьи. Но молодым людям двадцати с лишним лет никто не говорит о том, что по большому счету они могут выбрать свою семью, создать ее — именно это и будет *та самая семья*, в которой они станут жить и от которой зависит их будущее.

Эмма переехала из нашего городка в большой город и нашла там хорошую работу. Она очень серьезно подошла к созданию семьи, поставив перед собой цель обрести такую семью, которой ей не хватало всю жизнь. Примерно три года спустя Эмма вышла замуж за человека, который дал ей тот самый

второй шанс. Они с мужем счастливы и с удовольствием воспитывают маленького ребенка. Эмма пишет, что родители мужа купили квартиру в их городе, поэтому у них есть возможность присматривать за внуками и быть частью их жизни. Сестры мужа Эммы тоже живут поблизости, поэтому все они часто ужинают вместе и проводят время на берегу океана.

Теперь, как отмечает Эмма, графа для контактов на случай чрезвычайных обстоятельств уже не кажется ей слишком большой.

## ГЛАВА 8

# Эффект сожительства

*Видеть хорошее в своих проблемах — не лучший способ их решения. Моя жизнь — постоянное бегство из этого болота.*

Роуз Лэйн, писательница и одна из основателей американского либертарианского\* движения

**К**огда Дженифер исполнилось тридцать два года, ее родители устроили шикарную свадьбу, на которой было множество розовых тюльпанов и играла великолепная музыка. К тому времени Дженифер и Картер прожили вместе уже более трех лет. На свадьбе присутствовали их друзья, родственники и две собаки.

---

\* Либертарианство — мировоззрение, в основе которого лежит запрет на агрессивное насилие. *Прим. ред.*

Когда полгода спустя Дженифер записалась ко мне на сеансы психотерапии, она заканчивала писать благодарственные открытки и одновременно искала адвоката по разводам. Картер уже работал где-то тренером по серфингу, поэтому через несколько дней все должны были услышать о том, что они расстаются. Дженифер призналась, что чувствует себя обманщицей. «Я потратила больше времени на планирование свадьбы, чем прожила в счастливом браке», — рыдая, сетовала она.

Дженифер всегда выглядела так, будто пришла ко мне то ли с деловой встречи, то ли с гулянки. Она одевалась элегантно, но часто казалась уставшей и растрепанной. Она училась в одном из самых лучших учебных заведений и начинала карьеру специалиста по связям с общественностью, но в то же время самозабвенно развлекалась.

Картер постоянно менял работу и не имел никакой профессиональной идентичности. Бросив учебу в колледже, он отправился в турне со своей группой, игравшей музыку в стиле кантри. Группа не стала популярной, но Картер сохранил любовь к музыке. Он работал то тут, то там в качестве инженера звукозаписи или музыкального промоутера. Дженифер и Картер были, пожалуй, самой крутой и самой стильной парой в своей тусовке. Они любили говорить о том, какие шоу нужно посмотреть.

Но после свадьбы темы их разговоров изменились. Агент по недвижимости озадачил их расчетами по ипотечному кредиту. С учетом рождения ребенка их финансовое положение выглядело еще хуже. Дженифер рассчитывала на то, что сможет работать неполный день, пока дети не подрастут, а Картер сможет зарабатывать гораздо больше денег. Она начала подумывать о возвращении в Нью-Гэмпшир, где все было дешевле

и ее родители могли бы им помогать. Кarter же хотел остаться на прежнем месте, возможно, навсегда. В итоге над их безоблачной жизнью начали сгущаться тучи.

Дженнифер больше всего обескураживало то, что ей казалось, будто она сделала все правильно. «Мои родители поженились молодыми. Они встречались где-то около полуго-да, и я знаю, что у мамы не было секса до того, как она вышла замуж. Как они поняли, что их брак будет успешным? Мы с Кarterом были старше. Жили вместе около трех лет. Как же это произошло?» — плакала она, уткнувшись в носовой платок.

Психотерапевты любят вспоминать пословицу: «Тише едешь, дальше будешь». Иногда самый простой способ помочь пациентам — заставить их сбavit обороты настолько, чтобы они могли проанализировать собственные мысли. В рассужде-ниях каждого человека есть те или иные ментальные пробелы. Если вы сделаете паузу и прольете на них свет, то найдете те исходные предположения, которые воздействуют на ваше по-ведение, тогда как вы даже не осознаете этого. Слушая рассказ Дженнифер, я обратила внимание на такое ее предположение: совместное проживание — хороший тест на перспективы бра-ка. В этом и кроется распространенное заблуждение.

В Соединенных Штатах Америки уровень сожительства возрос на 1500 процентов за последние пятьдесят лет [1]. В 1960 году вместе жили примерно 500 000 пар, не вступивших в официальный брак. В наше время таких пар почти 8 миллио-нов. Около половины молодых людей от двадцати до тридца-ти лет хотя бы один раз за этот период живут вместе со сво-ими партнерами. В половине случаев пары сожительствуют

до вступления в брак. Такие изменения можно в значительной мере отнести на счет сексуальной революции и контрацепции; кроме того, большую роль в этом сыграли экономические факторы начала взросления. Но если поговорить с самими юношами и девушками старше двадцати, можно услышать кое-что еще: сожительство — это профилактическая мера.

В ходе репрезентативного опроса, который проводился в масштабах всей страны, почти половина двадцати-тридцатилетних согласились со следующим утверждением: «Вы согласились бы вступить в брак только в случае, если бы ваш партнер решил пожить с вами какое-то время, чтобы определить, сможете ли вы ладить друг с другом?» [2]. Около двух третей юношей и девушек двадцати с лишним лет убеждены, что совместное проживание — прекрасный способ избежать развода.

Дженнифер относилась именно к этой категории. Она считала, ее брак будет более успешным, если она не станет спешить с замужеством и сначала поживет вместе со своим возлюбленным. Однако такие пары на самом деле *менее* довольны своим браком; кроме того, в их случае вероятность развода *больше*, чем у пар, которые не жили вместе до вступления в брак [3]. Социологи называют этот феномен эффектом сожительства.

Эффект сожительства озадачил многих исследователей, занимающихся вопросами брака [4]. Некоторые объясняют его так: пары, живущие вместе до вступления в брак, склонны не придерживаться общепринятых норм и с большей готовностью идут на развод. Однако результаты исследований говорят о том, что эффект сожительства нельзя объяснить только индивидуальными особенностями, такими как религия, образование или политические убеждения [5]. Мой опыт практической

работы показывает, что не существует такой закономерности, чтобы либералы предпочитали жить вместе до брака, а консерваторы — нет. На самом деле тенденция к сожительству наблюдается как в штатах, которые традиционно поддерживают Республиканскую партию, так и в штатах, где популярна Демократическая партия. Аналогичная ситуация складывается и в любой другой стране Запада.

Так чем же обусловлен эффект сожительства? Почему подход «пробовать, прежде чем покупать» не гарантирует счастливой семейной жизни? Результаты последних исследований говорят о том, что причина кроется в самом сожительстве.

### Скользжение по опасному склону, а не решение

Итак, мы с Дженифер приступили к поиску ответа на вопрос: «Как это произошло?»

На протяжении нескольких сеансов она рассказывала, как они с Картером перестали просто встречаться и начали жить вместе. В полном соответствии с результатами исследований Дженифер тоже признала, что «так сложилось» и «так было просто легче» [6]. Она объяснила: «Мы платили арендную плату за две квартиры и часто ночевали друг у друга. Я постоянно забывала либо в одной, либо в другой квартире то, что мне нужно было для работы. Нам нравилось подолгу быть вместе, к тому же так было просто дешевле и удобнее. Решение о совместном проживании мы приняли достаточно быстро, но если бы у нас ничего не получилось, мы так же быстро нашли бы выход из этой ситуации».

Дженифер говорила об известном феномене под названием «скользжение по опасному склону, а не решение» [7].

Переход от свиданий к периодическому проведению совместных ночей, затем к проведению вместе многих ночей, а затем и к совместному проживанию может оказаться «скользким склоном», на котором нет ни обручальных колец, ни свадебной церемонии, ни обсуждений общего будущего. Как правило, такие пары избегают подобных тем.

Когда исследователи спрашивают молодых людей двадцати с лишним лет, почему те решили жить вместе, женщины чаще объясняют это тем, что им нужен доступ к любви, тогда как мужчины говорят о более легком доступе к сексу. Чаще всего у двух партнеров бывают разные невысказанные (даже подсознательно) цели совместного проживания. Однако и мужчины, и женщины единодушно заявляют, что их стандарты по отношению к сожителям гораздо ниже, чем к супругам.

Я спросила Дженифер, не было ли ее решение жить вместе с Картером таким же «скольжением по склону» и размышляла ли она о возможности совместного проживания меньше, чем о браке.

— В том-то и дело, — сказала она. — Это ведь *не был* брак, поэтому не надо было обо всем этом думать.

— А если подумать об этом сейчас?

— Наверное, я учитывала такие факторы, как хороший секс, веселые уик-энды, интересная компания и не такая большая арендная плата.

— Тебя беспокоило что-либо в отношении совместного проживания?

— Меня очень волновало то, что Картер не думает о карьере. Наверное, мне казалось тогда, что совместное проживание позволило бы мне проверить, насколько серьезно он относится к подобным вещам. Только сейчас я понимаю, что на самом

деле мы никогда не относились к совместному проживанию достаточно серьезно. То, что Картер работал в музыкальной сфере, делало его идеальным парнем. Его жизнь по определению предполагала хорошее времяпрепровождение. Именно так мы и жили.

Как и в случае многих других молодых людей от двадцати до тридцати, совместная жизнь Дженифер и Картера напоминала скорее связь между соседями по комнате или сексуальными партнерами, чем взаимоотношения между супругами, связанными обязательствами. У них было довольно смутное представление о проверке отношений, и они даже не задумывались о тех вещах, которым приходится уделять особое внимание в браке: они не выплачивали ипотечный кредит, не пытались зачать ребенка, не вставали по ночам к детям, не проводили праздники с родственниками тогда, когда им этого не хотелось, не собирали деньги на обучение детей и на свою пенсию; они даже не видели зарплатные чеки друг друга и выписки о расходах по кредитным карточкам. Возможно, совместное проживание с кем-то имеет свои преимущества, но предстоящее вступление в брак не обязательно относится к их числу. Это особенно верно во времена, когда все говорят о том, что возраст от двадцати до тридцати лет — лучшая возможность весело провести время.

— Что же произошло дальше? — спросила я.

— Год или два спустя я задумалась о том, что же мы делаем.

— Так год или два? Сколько именно? — задала я уточняющий вопрос.

— Я не знаю... — растерялась Дженифер.

— Так, значит, время тоже соскользнуло куда-то? — уточнила я.

— Совершенно верно. Весь этот период как будто в тумане. Эта неопределенность оказалась самым неприятным, что было в той жизни. У меня появилось ощущение, будто я прохожу многолетние, никогда не заканчивающиеся пробы на роль его жены. Из-за этого я чувствовала себя очень неуверенно. Между нами было много каких-то словесных игр и споров. Я всегда сомневалась, что он хранит мне верность. Честно говоря, я и сейчас так не думаю.

Пожалуй, страхи Дженифер имели под собой веские основания. Для того чтобы понять причины, необходимо учесть, что эффект сожительства наблюдается только в случаях, когда двое живут вместе до помолвки, до взятия каких бы то ни было обязательств друг перед другом, а не когда это происходит до брака. У пар, которые живут вместе до брака, но *после помолвки* и которые взяли на себя публичные обязательства, вероятность неудачного или расторгнутого брака не выше, чем у пар, не живущих вместе до вступления в брак. Эти пары не подвержены эффекту сожительства.

Менее результативное общение, более низкий уровень обязательств и нестабильность супружеской жизни — все это свойственно именно парам, живущим вместе *до публичного признания обязательств друг перед другом*. Многочисленные исследования говорят о том, что такие пары реже хранят верность друг другу как до, так и после вступления в брак [8]. Установлено, что особенно это касается мужчин.

Мы с Дженифер заговорили о том, как они с Картером перешли от сожительства к браку, ведь этот переход обычно сопровождается таким множеством альтернатив и ритуалов, что вряд ли это могло «произойти просто так».

— А наш брак и не произошел просто так, — сказала Дженифер, широко открыв глаза. — Мне пришлось постоянно подталкивать Картера к принятию решений по поводу колец, даты, места проведения свадебной церемонии, приглашений.

— Почему ты тратила на это так много сил?

— Он так и не стал человеком, из которого мог бы получиться хороший муж, но наша жизнь и не была ориентирована на то, чтобы мы вели себя как взрослые люди. Я предполагала, что все это придет уже после бракосочетания.

— Ты предполагала.

— Я надеялась на это, — холодно улыбнулась Дженифер. — А еще я думала: «Разве у меня есть другой выбор?»

— Ты могла прекратить все это.

— Но это было не так легко, как кажется.

— Слишком много сложностей для быстрого выхода, о котором ты упоминала.

— Это очень смахивало на трясину, — угрюмо произнесла Дженифер.

### Замыкание

Меня не удивило то, что Дженифер упомянула о трясине. Сожительство не было бы проблемой, если бы можно было легко от него отказаться. Но все не так просто, как кажется.

Очень часто молодые люди двадцати с лишним лет решают жить вместе со своими партнерами, считая, что это дешевле и не несет никакого риска. Однако через несколько месяцев или лет они осознают, что не могут разорвать этот порочный круг. Это все равно что оформить кредитную карточку под ноль процентов за первый год. Через двенадцать месяцев,

когда ставка вырастет до 23 процентов, вы оказываетесь в тупике, поскольку у вас на балансе слишком большой долг, чтобы вы могли выплатить его, и вы уже не успеваете перенести этот баланс на другую карточку с низкой процентной ставкой. На самом деле с эффектом сожительства происходит то же самое. В поведенческой экономике данный феномен обозначается термином «потребительское замыкание» [9].

**Замыкание** — это ситуация, когда выбор одного варианта существенно сокращает вероятность выбора другого после того, как уже сделаны инвестиции во что-то. Первоначальные инвестиции, которые называют также затратами начального этапа, могут быть разными. Например, вступительный взнос, или затраты на создание учетной записи в сети, или первый платеж за автомобиль. Чем выше расходы на подготовку, тем меньше вероятность перехода к новой, возможно, лучшей ситуации в будущем. Но даже минимальная инвестиция способна повлечь за собой такое замыкание, особенно если предстоит понести затраты на переход.

Затраты на переход (время, деньги или усилия, необходимые для того, чтобы изменить что-то) — более сложная категория затрат. Когда мы делаем первоначальные инвестиции во что-то, затраты на изменение ситуации кажутся нам гипотетическими и отдаленными во времени, поэтому мы склонны недооценивать их. Нам легко предположить, что мы получим новую кредитную карту позже или разорвем договор аренды, когда придет время. Проблема в том, что, когда время действительно приходит, затраты на переход кажутся нам более существенными, чем раньше.

В сожительстве много затрат начального этапа, или затрат на переход — базовых элементов замыкания. Совместное

проживание может доставлять удовольствие и обеспечивать экономию средств, а затраты начального этапа едва ощутимы. Прожив много лет в одной комнате с вещами своего соседа, мы с радостью разделяем с партнером арендную плату за хорошую однокомнатную квартиру. Такие пары пользуются совместным доступом к интернету, у них общие домашние любимцы, и им нравится вместе покупать мебель. Впоследствии затраты начального этапа влияют на вероятность ухода одного из партнеров.

— Да, у нас была мебель, — сказала Дженифер. — Были общие собаки, одни и те же друзья. У нас выработался свой порядок проведения выходных. Из-за всего этого нам было очень, очень трудно расстаться.

Когда я объяснила Дженифер проблему замыкания, она слотнула комок в горле.

— Будучи подростком, я осуждала маму за то, что она так долго оставалась с моим отцом, хотя они и не были счастливы вместе. Теперь же я гораздо лучше понимаю ее. Не так легко порвать отношения даже с человеком, с которым просто живешь вместе. А ведь ей надо было думать о двух детях. Я осталась с Картером, потому что не могла позволить себе нового тренера, — с раскаянием и слезами призналась Дженифер.

— Двадцатилетней девушке новый тренер действительно может показаться непреодолимым препятствием, — согласилась я, подождав, пока Дженифер поплачет еще немного. — Но я могу предположить, что причина крылась в чем-то большем, чем просто необходимость в тренере. Какие еще затраты на переход присутствовали в той ситуации?

Дженифер подумала немного и сказала:

— Мой возраст изменил все. Когда мы начали жить вместе, мне было двадцать с лишним лет. Мне казалось, что если я захочу, будет легко разъехаться. Но когда мне исполнилось тридцать, все изменилось.

— После тридцати затраты на то, чтобы начать все сначала, оказались гораздо большими, — продолжила я ее мысль.

— Все женились и выходили замуж. Я тоже хотела выйти замуж. А затем получилось так, что мы с Картером пожениились только потому, что уже жили вместе и разменяли четвертый десяток лет.

— Тебе казалось важным побыстрее выйти замуж.

— Мне очень трудно признавать это, но мне было почти все равно, чем все закончится. Я думала, что даже если у нас ничего не получится, я хотя бы буду замужем, как и остальные. Буду на правильном пути, — Дженнифер всхлипнула. — Но развод оказался делом гораздо более сложным, чем я предполагала. Я не жалею о том, что была с Картером, но мне бы хотелось, чтобы я никогда не жила с ним вместе или чтобы смогла уйти, пока все это не зашло слишком далеко. Сейчас я все равно начинаю новую жизнь. Но теперь это намного труднее.

— Но ты все же разрываешь этот замкнутый круг, — напомнила я ей. — Как тебе это удается?

— Мне пришлось взглянуть фактам в лицо. Картер был замечательным парнем в свои двадцать с лишним, но после тридцати он не стал хорошим мужем и вряд ли им когда-либо станет. У меня прекрасная работа и я хочу иметь семью. Картер не готов ни к тому ни к другому. Почему-то я этого не замечала до тех пор, пока мы не вступили в официальный брак.

В последнее время неблагоприятная зависимость между сожительством и разводами действительно как будто

уменьшается. А вот еще одна хорошая новость: по результатам исследования, проведенного Pew Research Center в 2010 году, почти две трети американцев считают сожительство первым шагом на пути к вступлению в брак. Серьезное отношение к совместному проживанию до брака может сыграть важную роль в смягчении эффекта сожительства. Результаты последних исследований говорят о том, что самому большому риску эффекта сожительства подвержены те люди, которые всегда живут вместе со всеми своими сексуальными партнерами, пары с разным уровнем обязательств друг перед другом, а также те, кто решил жить вместе ради проверки отношений.

Молодым людям двадцати с лишним лет, которые живут вместе и просто получают удовольствие от этого, развод может показаться отдаленным и маловероятным последствием такого проживания. В действительности, когда я поднимаю перед клиентами вопрос о сожительстве, многие из них говорят: «Не беспокойтесь, я не собираюсь вступать в брак или разводиться с этим человеком. Я просто провожу с ним время». Но даже если мы оставим в стороне проблему замыкания, не следует забывать о том, что несчастливый брак и развод — не единственная опасность, а Дженифер — далеко не единственная моя клиентка, пожалевшая о том, что начала вместе с кем-то жить. Многие клиенты, которым около тридцати или тридцать с небольшим, очень сожалели о том, что потратили лучшие молодые годы на отношения, которые в случае их отдельного проживания продлились бы не больше нескольких месяцев. Все закончилось тем, что они потратили впустую гораздо больше времени, чем предполагалось, а впоследствии очень переживали, что его нельзя вернуть назад.

Некоторые молодые люди двадцати или тридцати с лишним лет готовы взять на себя серьезные обязательства перед

влюблеными, но сомневаются в осознанности своего выбора. Однако если в основе отношений лежит удобство и неопределенность, это может помешать найти свою настоящую любовь.

В наше время совместное проживание до брака получило широкое распространение, хотя существует несколько способов, которые помогут молодым людям двадцати с лишним лет защитить себя от эффекта сожительства. Один из них — не жить вместе с партнером. Но поскольку это не совсем реалистичное предложение, специалисты рекомендуют и другой способ — определить, насколько серьезны намерения партнера, прежде чем начинать жить с ним вместе [10]. Кроме того, полезно было бы предусмотреть и регулярно оценивать те ограничения, которые могут помешать вам уйти, даже если вы захотите этого.

Помимо совместного проживания, существуют и другие способы проверки отношений, в том числе не ограничивать их только свиданиями и сексом. Вы можете выяснить, есть ли между вами и партнером любовь (или хотя бы привязанность, о которой мы поговорим подробнее немного ниже), и както иначе. Я не выступаю категорически против сожительства, но считаю, что двадцати-тридцатилетние люди должны понимать: совместное проживание с кем-то не только может сделать их жизнь несчастливой и привести к разводу, но и повышает вероятность того, что они совершают ошибку, на исправление которой придется потратить слишком много времени.

## ГЛАВА 9

# Непрятательность в отношениях

*Общение создает социальный мир так же, как причинно-следственные связи создают мир физический.*

Ром Харре, психолог

**К**огда Кэти была подростком, каждый раз, уходя из дома, она замечала, что мать провожает ее неодобрительным взглядом. Мать говорила, что ей необходима или другая одежда, или другое тело. Отец сетовал, что ее «слишком много», она «слишком вульгарная» или слишком *что-то еще*. После разборок с родителями, происходивших почти каждый вечер, Кэти ложилась спать в своей спальне с плеером iPod и наушниками. На следующее утро она поднималась и отправлялась в школу, где было ничем не лучше.

Мать Кэти была кореянкой, а отец — белым, и они предпочитали не обсуждать расовый вопрос. Они воспитывали

дочь так, чтобы она «не видела цвета кожи», и благодарили судьбу за то, что живут в «пострасовом обществе». Однако общество, так же как и школа, не было пострасовым для Кэти. В средней школе она вела себя в полном соответствии с культурными стереотипами, хотя на самом деле была далеко не той тихой ученицей, которой ее все считали. В Южном университете стандартом красоты считались блондинки с милыми улыбками, поэтому Кэти почти никто не замечал.

Теперь Кэти преподавала в начальных классах, а ее планка в отношениях с противоположным полом снизилась до предела. Днем она была преданной своему делу учительницей, которая уже опубликовала один рассказ для юных читателей и работала над следующим, а по вечерам вела совсем другую жизнь. Кэти никогда сама не выбирала парней или партнеров для секса, а позволяла им выбирать себя. У нее была связь почти с каждым мужчиной, который проявлял к ней хоть какой-то интерес. Иногда у Кэти даже случались незащищенные половые контакты. Она часто отвечала на сообщения с предложениями встретиться ради секса, даже если они приходили в два часа ночи, и принимала даже самые слабые оправдания по поводу того, почему нельзя было предупредить раньше. По отношению к любому мужчине, который появлялся в ее жизни, Кэти занимала позицию «это может сработать».

Когда я выразила беспокойство по поводу отношений Кэти с мужчинами, она проигнорировала мои слова и сказала в ответ:

— Это только ради практики. Двадцать с чем-то лет — это генеральная репетиция.

— Но посмотри, в чем ты практикуешься, — возразила я. — Подумай, какую роль ты репетируешь.

— В этом нет ничего страшного, — заявила она, списывая со счетов себя саму.

Однако когда я спросила Кэти, что она будет чувствовать, если кто-то из ее учениц тоже пойдет по этому пути, она задумалась и призналась:

— Я не пожелала бы такого ни одной девочке из своего класса.

— Но почему же это устраивает тебя? — возмутилась я.

— Понимаете, некоторые из этих мужчин действительно ко мне небезразличны, — объяснила Кэти, как будто защищаясь. — Этого достаточно, чтобы стать моим парнем.

— Это очень грустно, — произнесла я.

— Все в порядке, — она пожала плечами и отвела глаза.

— Я тебе не верю, — возразила я. — Я не верю, что все в порядке или что ты думаешь, будто это так.

Подсказкой было то, что Кэти весьма неохотно шла на разговоры о мужчинах. Я бы так ничего и не узнала о ее последнем парне, если бы он не разбил ей сердце. Кэти приукрасила рассказ о своем первом свидании и только немного позже проговорилась, что это был не более чем случайный половой контакт в чьем-то кабинете. Если она просто получала удовольствие от постмодернистской сексуальной свободы, тогда откуда такая скрытность?

Когда я спросила Кэти о том, что говорит давняя подруга о ее взаимоотношениях с мужчинами, она пришла в замешательство и ответила после небольшой запинки:

— Ничего... Я имею в виду, что она ничего не знает.

— Она не знает, — повторила я.

— Да, — подтвердила Кэти и сама удивилась, осознав это. — Мне даже в голову не приходило рассказывать ей об этом.

Для меня это кое-что значило. Кэти не специально ничего не рассказывала своей подруге об отношениях с мужчинами; это просто не приходило ей в голову. По моему мнению, это свидетельствовало о том, что Кэти испытывала чувство стыда.

Я спросила девушку, с кем она обсуждала свою жизнь все эти годы.

— Я делюсь понемногу с разными людьми. Думаю, узнать всю историю — будет слишком много для одного человека, — сказала она. — Единственный собеседник, с которым я могу поговорить совершенно откровенно, — это музыка.

— Что ты имеешь в виду? — настаивала я.

Кэти объяснила, что в ее iPod загружено много злых, наполненных обидой песен. Она мало говорила о чувствах, поэтому слушала исполнителей, которые делали это за нее. «Иногда я еду на работу и думаю: “Никто бы не поверил, если бы узнал, какую музыку я сейчас слушаю. Никто даже представить себе не может, что происходит у меня в голове”», — призналась Кэти. Мне это напомнило одну рекламу iPod: человек спокойно идет по улице, а на заднем плане на стене в диком танце двигается тень. Так и Кэти жила в свои двадцать с лишним лет: внешне — счастливая учительница, а внутренний мир переполнен гневом и отчаянием.

Когда я рассказала Кэти о своих ассоциациях с рекламой iPod, она призналась, что именно такой видит свою жизнь: разделенной на части настолько, что она не может собрать воедино отдельные фрагменты самой себя. Кэти боялась, что однажды ее тень возьмет над ней верх и все разрушит, причем

в самый неподходящий момент. Но ее беспокоило также и то, что она навсегда останется в ловушке притворного счастья, что никто и никогда не узнает ее по-настоящему и она не сможет найти выход из этой ситуации.

Один из самых ценных уроков, которые я извлекла для себя из практики психотерапевта, лучше всего сформулировал клинический психолог по имени Масуд Хан: труднее всего лечить последствия самолечения пациента [1]. Жизнь редко бывает идеальной, а поскольку молодые люди, как правило, достаточно выносливы, они часто пытаются преодолевать трудности посредством каких-то готовых решений. Они могут быть устаревшими, далеко не идеальными, но это все же решения, отменить которые достаточно трудно.

Самолечение может только казаться безвредным или наносить человеку скрытый ущерб, — как в случае с Кэти, успокаивающей себя посредством музыки и мужчин. Самолечение может также причинить явный вред — как в случае нанесения ран, переедания или потребления наркотиков для того, чтобы притупить душевную боль. Как правило, в какой-то момент между двадцатью и тридцатью годами жизнь человека меняется, и прежние решения начинают казаться ему слишком обременительными и неуместными. То, что когда-то помогало, теперь становится препятствием. Нет ничего хорошего в том, чтобы ходить на работу со шрамами на руках, а тому, с кем вы живете, может надоест всегда видеть вас под кайфом. Но вы чувствуете, что уже не в силах прекратить слушать ту же музыку или заводить случайные связи ради мимолетного внимания к себе. То, что используется для самолечения, может выйти из-под контроля.

— Кэти, существует поговорка, которая гласит: «Плот хорош для переправы через реку, но когда доберешься до другого берега, его лучше оставить».

— Что вы имеете в виду?

— Какое-то время музыка и секс помогали тебе чувствовать себя не такой одинокой, но теперь они лишь усугубляют твоё одиночество. Каждая проблема была когда-то решением другой проблемы.

— Что же мне делать? — растерянно спросила Кэти.

— Я хочу, чтобы ты прекратила слушать iPod, а вместо этого начала разговаривать со мной.

— А что не так с моим iPod?

— Твой iPod шепчет тебе что-то прямо в ухо. В свое время он составил тебе компанию, но теперь он как будто из хорошего друга превратился в плохого и мешает тебе строить отношения, благодаря которым ты могла бы узнать что-то новое. Он превращает твою жизнь в мрачную, постоянно повторяющуюся рок-оперу.

— Но мой iPod — это и *есть* мой друг... может быть, самый близкий, — сказала Кэти сквозь слезы.

— Я знаю. Но проблема в том, что он не может тебе возразить. Он лишь подтверждает все то плохое, что ты думаешь о себе и окружающем мире. Ты сказала, что можешь откровенно разговаривать только с музыкой. Но на самом деле ты разговариваешь сама с собой.

— Но я не могу не слушать музыку. Это как саундтрек моей жизни. Это история моей жизни, — возразила Кэти.

— Так расскажи эту историю *мне*.

— Можно вам дать мои записи?

— Я бы с удовольствием послушала их. Но я не услышу эти песни так, как сlyшишь их ты. Попытайся сама рассказать мне свою историю.

На протяжении нескольких сеансов я услышала следующее:

У меня не было парня в средней школе. Не было иекса. Надо мной все смеялись из-за этого. Я росла в прекрасном южном городе, где подростки были очень классными и сумасбродными. Я же чувствовала себя такой неотесанной, что держалась от всех в стороне. Мои родители изводили меня наставлениями о том, что я должна приспособиться и примкнуть к большинству. Знаете, я очень энергична и активна: мой отец всегда говорил, что меня слишком много для любого человека. Он постоянно советовал мне умерить свой гонор. Мама говорила, что мне нужно одеваться более стильно или сбросить килограммов пять, — тогда я начну нравиться мальчикам. Но я была азиаткой, которая просто не могла никому понравиться, что бы ни делала.

Я ходила в маленькую частную школу, и дети там относились ко мне очень плохо. От них не было спасения. Они были жестоки; может, это прозвучит как преувеличение, но они просто издевались надо мной. Я умоляла родителей позволить мне ходить в другую школу, побольше, где бы я могла хотя бы затеряться в общей массе. Но они говорили, что это лучшая школа для подготовки к колледжу, и так далее, и тому подобное, и что если бы я одевалась или вела себя по-другому, меня бы все больше любили. Не знаю почему, но когда меня подразнивали по поводу того, что у меня еще не было половых контактов, это

особенно расстраивало меня. Возможно, потому, что это было вмешательством в мое личное пространство.

Я чувствовала себя как Эстер Принн наоборот, как будто я хожу с большой буквой V на груди\*. Я чувствовала себя отвергнутой во всех отношениях.

Через три года после окончания колледжа я все еще оставалась девственницей. У меня возникло ощущение, что я не такая, как все, и что уже слишком поздно становиться одной из них. Все это мучило меня. Но в конце концов я сделала это. Однажды вечером мы с друзьями по работе развлекались, я здорово напилась и у меня случился секс с солистом группы на заднем сиденье лимузина. Может, это и выглядит ужасно, но для меня это оказалось вполне приемлемо.

Кэти была не единственной клиенткой, которая с головой погрузилась в глубины секса. Я продолжала слушать.

— У меня возникло такое чувство, будто я стала частью этого мира той ночью, — сказала она. — Вся моя жизнь прошла так, будто меня никто не замечал, за исключением разве что родителей или, может, детей в средней школе, но даже им не нравилось то, что они видели. И вдруг у меня появилось то, что было кому-то нужно.

— Секс.

---

\* Эстер Принн — героиня романа Натаниеля Гортона «Алая буква», а также фильма, который был по нему поставлен. Эстер обвинили в прелюбодеянии и осудили на пожизненную кару: она должна была носить на груди знак позора — алую вышитую букву А (от англ. «adulteress» — «прелюбодейка»). Кэти говорит о букве V от англ. «virgin» — «девственница». Гортон Н. Алая буква. М. : Азбука, Азбука-Аттикус, 2011. *Прим. пер.*

— Да.

— Ты этого хотела?

— Я хотела, чтобы меня кто-то хотел.

— Ты хотела, чтобы тебя кто-то хотел, — повторила я.

— Я не горжусь этим, — признала Кэти. — В том, что я делаю, есть серьезный пробел. Я вступаю в связь с кем-то и знаю, что это плохо. Но так трудно сопротивляться той власти, которая мне дана.

— Власть...

— Я имею в виду возможность не чувствовать себя непривлекательной и закомплексованный. Возможность чувствовать себя особенной.

— А если мужчина тебя не хочет, ты не чувствуешь себя особенной?

— Если кто-то меня не хочет, я чувствую себя ужасно. Я теряю уверенность в себе. Если у меня нет парня, я как будто оказываюсь в пустыне. Каждый, кто меня хочет, для меня как оазис. Может, это последний мужчина, которому я нужна. У меня такое чувство, будто я должна выпить эту чашу до дна. Я должна взять от жизни все, что можно. Если я не нахожу для себя кого-то, у меня появляется ощущение, будто меня отвергают все.

Сказав все это, Кэти подытожила:

— Я думаю, мне нужно и дальше заводить случайные связи и посмотреть, что из этого получится.

— Я не уверена, что из этого что-то получится, — заметила я.

— Когда я слушаю собственные слова, у меня возникает такое чувство, что мне не следовало бы слушать всех тех людей в средней школе или всех тех, кого я до сих пор слушаю. Но даже сейчас я не могу остаться дома и работать над

своими рассказами, этого просто не должно быть. Это значит, что я стану выжившей из ума одинокой женщиной, которая никогда не найдет себе пару. Меня не покидает ощущение, что все, с кем я знакома, начали все это гораздо раньше. Как и всегда, побеждает кто-то другой. В какой-то момент придется просто остановиться. Мне больше не семнадцать лет.

— Да, это так. Тебе двадцать семь.

— Двадцать семь. Когда я слышу это, мне трудно поверить, что мне уже столько лет. И трудно произнести это вслух. Я никогда никому об этом не рассказывала, никогда. Мне непросто осознавать, насколько я еще зависима от всего этого. Я стараюсь не думать об этом. Я пытаюсь держать это в подсознании. Когда это перестанет портить мне жизнь?

— Когда ты извлечешь все это из своего подсознания, — сказала я.

Существует стереотип, что для психологов важны только детские воспоминания. Детство — действительно важный период, но меня больше интересует, что происходило с моими пациентами в старших классах средней школы и в колледже. Средняя школа и возраст от двадцати до тридцати лет — единственный период, в течение которого происходит большинство событий, формирующих нашу личность. Многочисленные исследования говорят также о том, что именно к этому времени относятся и самые важные *воспоминания* [2].

Молодость — это время, когда многое происходит впервые, в частности мы впервые пытаемся создать историю своей жизни [3]. Когда у нас развивается способность к абстрактному мышлению, а также интерес к нему, мы начинаем соединять воедино отдельные факты о том, кто мы есть и почему. По мере

того как в подростковом возрасте и после двадцати расширяется наша сеть социальных контактов, мы рассказываем эти истории другим людям. Это позволяет нам испытать чувство связности при переезде из одного места в другое.

Истории, которые мы рассказываем о себе, становятся элементами нашей идентичности [4]. Они раскрывают уникальную сущность нашей личности. Все они, взятые вместе, говорят кое-что о наших друзьях, семье и культуре, а также о том, *почему* мы предпочли именно такой образ жизни.

Я часто помогаю своим клиентам сформировать профессиональную идентичность посредством рассказов о себе, которые имели бы смысл и которые можно было бы брать с собой на собеседования при приеме на работу. Личные истории о любовных отношениях — это гораздо более сложный вопрос. Без описания нашего опыта взаимодействия с друзьями и возлюбленными или без беседы, требующей от нас осмыслиения прошедшего, самые интимные воспоминания могут быть собраны воедино странным, иногда весьма неприятным способом. Хотя некоторые из них порой так и остаются невысказанными, они являются не менее значимыми или весомыми [5]. Научные исследования (а также клинический опыт) говорят о том, что в большинстве случаев такие истории касаются весьма деликатных тем [6].

Власть, которую имеют над нами невысказанные личные истории, заключается в том, что (как в случае с Кэти) они могут неслышно вращаться по кругу у нас в голове, но никто о них не знает, порой даже мы сами. Чаще всего такие истории прячутся, как сказала Кэти, в пробелах между тем, что мы планируем сделать, и тем, что на самом деле делаем, или между тем, что происходит, и тем, как мы преподносим людям происходящее.

Тем не менее эти истории представляют собой фрагменты идентичности с самым большим потенциалом для перемен [7]. Немного позже мы узнаем, как меняется личность человека в возрасте от двадцати до тридцати лет. Но эти изменения происходят не так быстро и не так драматично, как в историях, которые мы рассказываем о себе. Жизненные истории, в которых преобладает тема крушения надежд, оказывают подавляющее воздействие на личность. Истории о достигнутых успехах носят трансформирующий характер. Именно поэтому один из аспектов моей работы с такими клиентами, как Кэти, состоит в том, чтобы помочь им рассказать о себе правильную историю.

— Со временем наши истории необходимо редактировать и пересматривать, — сказала я Кэти. — Ты должна понимать это, как никто другой.

— Да, согласна.

— Расскажи, как ты редактируешь рассказы, которые пишешь для детей.

— Это самая важная часть моей работы. Когда пишешь рассказ, отражаешь в нем какие-то правильные мысли и порывы, но при этом ты ослеплен теми чувствами, которые испытываешь в данный момент. Просматривая этот же рассказ через какое-то время, ты можешь судить о нем более объективно. Бывает так, что история имела какой-то смысл для тебя в момент написания, но не несет никакой смысловой нагрузки для читателей. Просматривая ее еще раз, ты видишь, какие места самые провальные.

— Совершенно верно. История, которую ты рассказываешь себе сейчас, — это первый черновик, оставшийся еще с юности. Для меня в нем нет смысла.

— Действительно нет, — не то спросила, не то подтвердила Кэти.

— Тем не менее ты не относишься к числу отстающих. Нельзя сказать, что ты нежеланна. Когда ты прекратишь встречаться с тем, кто тебя недостоин?

— Знаете, а ведь некоторые из тех парней, с которыми я встречаюсь, очень привлекательны... — игриво ответила Кэти.

— Я говорю не о внешности. Я уверена, что среди этих мужчин есть очень привлекательные и добрые люди. Но ты никогда не требуешь, чтобы они относились к тебе серьезно. Я говорю о встречах с устаревшей, слабой, неточной версией твоего собственного «я».

— Но я такая и есть. Я по-прежнему остаюсь той неприкасаемой, какой меня все считали и считают. Как будто мне все еще семнадцать лет.

— Однако с тех пор произошло многое.

Как правило, у юношей и девушек двадцати с лишним лет, которые снижают планку в своих любовных отношениях (или в работе), есть невысказанные или как минимум неотредактированные истории. Они — следствие прежних бесед и событий, а значит, их можно изменить только посредством новых бесед и новых событий.

Мне как психотерапевту Кэти предстояло многое наверстать. Поскольку на протяжении долгих лет Кэти слушала только родителей, детей из школы и свой iPod, она почти не слышала, что я говорю — и даже что говорит она сама. Однажды она пришла на сеанс и сказала:

— Я набралась смелости, чтобы задать вам один вопрос. Это самый страшный, самый трудный вопрос, который я никогда никому не задавала.

Я сидела и ждала, как мне показалось, достаточно долго.

— Какой вы меня видите? — спросила наконец Кэти со слезами на глазах [8].

Этот простой вопрос вызвал у меня ком в горле. Я понимала, что он возник у Кэти из-за глубокого убеждения, будто ее никто не замечает и даже не смотрит на нее. Но я понимала также: этот вопрос означает, что теперь она готова к тому, чтобы кто-то помог ей переписать историю о себе.

Я сказала Кэти, что вижу в ней девушки, которую вынудили чувствовать себя так, будто ее «слишком много» и она «не такая, как надо». Я говорила ей о своем беспокойстве по поводу того, что если она и дальше будет встречаться с кем попало, то после тридцати рискует выйти замуж за первого встречного. Мы с Кэти много месяцев обсуждали то, кем она стала сейчас: молодой женщиной двадцати с лишним лет, которой удалось пережить годы неприятия со стороны ровесников и стать замечательной учительницей — любимицей учеников, начинающей писательницей, красивой и желанной молодой женщиной, американкой корейского происхождения, знающей не понаслышке, каково оно, когда тебя никто не замечает.

Еще больше времени мы с Кэти потратили на то, чтобы она смогла совершить переход от принципа «быть желанной» к принципу «желать». Раньше Кэти никогда не задумывалась о том, что *она* хочет видеть в партнере или что ей от него нужно. Она всегда игнорировала собственные приоритеты и никогда не думала о том, что может взять на себя ответственность за свою личную жизнь.

— Мне кажется, я поняла, что это уже не игра, — призналась Кэти. — Сейчас я нахожусь на том этапе жизни, когда мой

следующий роман может оказаться последним. Пожалуй, нужно возвращаться к реальности.

— Да, нужно, — согласилась с ней я.

Кэти сбивала обороты в отношениях с мужчинами. На сеансах психотерапии мы постарались с ней разобраться, какие качества важны для нее и какие отношения дали бы ей ощущение комфорта. Кэти начала воспринимать свидания и секс как приятное, но серьезное занятие, благодаря которому она могла бы составить представление о будущем спутнике жизни. Кэти стала замечать, что мужчин тянет к ней, даже если она не обещает им секс заранее. «Я никогда не думала, что у меня могут быть такие отношения», — изумлялась она.

Кэти все еще встречается с мужчинами, поэтому я не знаю, что она предпочтет в итоге. Но она принимает более взвешенные решения, на которые больше не влияет мнение сверстников, родителей или музыка из любимого iPod. В голове Кэти звучат уже другие голоса: мой голос, голос ее лучшей подруги и ее собственный голос; именно с этими людьми она теперь общается. Именно эти люди теперь ее слушают.

История Кэти корректируется.

## ГЛАВА 10

### Совместимость: сходство и симпатия

*Люди любят себе подобных.*

Аристотель, философ

*Счастливый брак зависит не от того, насколько вы совместимы, а от того, как вы справляетесь со своими различиями.*

Лев Толстой, писатель

**И**лай — один из тех мужчин в голубых рубашках, поток которых каждый понедельник примерно без пятнадцати девять выплескивается из станций метро в деловом центре Сан-Франциско. Каждый раз, когда я встречаюсь с ним, я вижу тщательно выглаженные брюки цвета хаки, вычищенную в химчистке оксфордскую рубашку от бледно-голубого

до темно-синего цвета и несессер с самыми современными гаджетами в руках.

Как и многих других мужчин, которые приходят на сеансы психотерапии, Илай на них тоже отправила подруга, которая считала, что он слишком часто ходит на вечеринки. Во время нашего первого сеанса Илай покорно изложил то, что ему велили, но вскоре стало очевидно: он думает совсем о другом. Илай беспокойно ерзал на диване и нервно вертел в руках свой смартфон. Казалось, ему не по себе от собственных мыслей. Он мог молчать несколько минут подряд. Многим клиентам не нравятся периоды молчания, поскольку это ставит их в неловкое положение, но я заметила, что Илай часто удерживает такие паузы ради меня, хотя я к ним привыкла.

За несколько месяцев Илай вскользь поделился некоторыми сомнениями по поводу своей подруги: она мало смеется, постоянно сосредоточена на своей диссертации, а не на вечеринках и развлечениях, и всегда выглядит подавленной. Илай беспокоило то, что, когда они ездили в гости к его семье, подруге требовалось какое-то время для того, чтобы почувствовать себя раскованно со всеми, но даже когда ей это удавалось, она редко смеялась вместе со всеми и не играла в настольные игры. Илаю казалось, что у нее депрессия. Сделав какое-то критическое замечание о подруге, он тут же сожалел об этом и напоминал, какая она милая. Илай очень беспокоился о том, чтобы не задеть чувства возлюбленной, хотя она все равно нас не слышала.

Илай и его девушка начали встречаться, заниматься сексом и строить совместную жизнь, не успев даже как следует узнать друг друга. Безусловно, между ними были близость

и привязанность, но мне кажется, что они не очень нравились друг другу. Судя по тому, что мне удалось выяснить, подруга Илай обсуждала со своим психотерапевтом личные качества возлюбленного. Я же видела, что Илай во время сеансов весьма неохотно выражал претензии по отношению к ней. Он хотел жить с девушкой, которой нравится быть игривой, которая любит ходить на вечеринки и весело проводить время с семьей и друзьями. Он рисовал в своем воображении спутницу жизни, которая просыпается утром счастливой и отправляется в парк на пробежку.

— Что тебе нравится в твоей подруге? — спросила я однажды.

— Она очень симпатичная. И у нас хороший секс, — сказал Илай, после чего последовала длинная пауза.

— Внешность и секс. Не уверена, что этого достаточно для того чтобы поддерживать отношения.

— Да. Я не знаю. Думаю, мне нужен кто-то... более...

— Может быть, более похожий на тебя самого?

— Ну, меня это немного смущает. Из-за этого я чувствую себя каким-то самовлюбленным типом.

— Илай, совместимость — это не преступление.

— Разве? — хмыкнул он.

— Именно так. На самом деле, это очень важное условие.

Илай и его подруга не особо подходили друг другу, но не понимали этого. Оба были очень красивы. Они оба были евреями и членами Демократической партии. У них были общие друзья и хороший секс, а остальное они пытались как-то обойти. Они оба были добрыми людьми, которые хотели быть вместе, и пытались избегать конфликтов, чтобы сделать друг друга счастливыми. Между тем, преданность Илая граничила

с покорностью, а самообладание его подруги можно было расценить как упрямство.

В какой-то момент Илай проговорился, что они с подругой собираются в Никарагуа. Это вызвало у меня беспокойство.

Поездку в одну из стран третьего мира можно расценивать как репетицию вступления в брак и воспитания детей. Вы вдвоем отправляетесь на увлекательные экскурсии и проводите прекрасные дни на пляже, погружаетесь в пучину приключений, на которые не отважились бы или от которых не получили бы удовольствия в одиночку. С другой стороны, вы не можете отдохнуть друг от друга. Все вокруг незнакомо. У вас мало денег или вас ограбили. Кто-то из вас заболел или обгорел на солнце. Вам стало скучно. Путешествие оказалось гораздо труднее, чем вы предполагали, но вы радуетесь уже тому, что не сидите дома. Если Илай не сделает своей подруге предложение у живописного водопада, это будет именно то, что им необходимо. А им следовало понять, смогут ли они путешествовать вместе.

Вернулся Илай в подавленном состоянии. В условиях хронического стресса в Никарагуа они с подругой превратились в еще более резко выраженные версии самих себя. Она хотела целыми днями ходить по древним развалинам, тогда как Илай рвался развлекаться в местных ресторанах. Она стремилась не выходить за пределы той суммы, которая была выделена на путешествие, а Илаю хотелось вести себя более легкомысленно. Илай с нетерпением ждал экскурсии в Коста-Рику, но заболел и нуждался в помощи, а его подруга, по всей вероятности, не справилась с этой задачей. У них были общими время и деньги, поэтому им было не так легко разделиться. В итоге Илай с подругой провели много ночных постелях, слушая пение

птиц и крики обезьян в дождевом лесу. Вскоре после той поездки их отношения закончились.

Между Илаем и его девушкой не было совместимости. Под совместимостью я понимаю *сходство* в чем-то важном и настящую *симпатию* к другому человеку — такому, какой он есть. Во многих случаях эти два аспекта неразрывно связаны друг с другом. Причина в том, что чем больше у двух людей общего, тем лучше они понимают друг друга [1]. Каждый из них поддерживает и ценит поступки другого, и это предотвращает возникающие разногласия. Люди, у которых много общего, одинаково реагируют на дождливый день, новый автомобиль, длинный отпуск, годовщину, воскресное утро и шумную вечеринку.

Бытует мнение, что противоположности притягивают-ся. Возможно, это действительно так в отношении случайных связей. Однако гораздо чаще сходство между партнерами — основной элемент их совместимости. Многочисленные исследования доказали, что пары, у которых большое сходство по таким критериям, как социально-экономический статус, образование, возраст, этническая принадлежность, вероисповедание, привлекательность, установки, ценности и уровень интеллекта, чаще довольны своими отношениями и реже разрывают их [2].

На первый взгляд может показаться, что найти человека, похожего на себя, не так уж сложно, однако не всякое сходство подходит. У пар, которые встречаются или вступают в брак, *действительно* много общего в смысле привлекательности, возраста, образования, политических взглядов, религии и уровня интеллекта. Так почему же в таком случае столько разводов?

Как насчет Илай и его подруги? Проблема в том, что хотя люди умеют находить сходство между собой и другими по таким очевидным критериям, как возраст и образование, по мнению исследователей, эти факторы скорее мешают, чем способствуют созданию гармоничного союза.

К числу факторов, препятствующих созданию пары, относятся ваши личные *обязательные требования* к отношениям. Это качества (в большинстве случаев сходные черты), которые, по вашему мнению, не могут быть предметом взаимных уступок. Отсутствие таких общих качеств позволяет отсеять людей, имеющих с вами принципиальные отличия. Например, человек не принадлежит к христианской вере, а вы хотите, чтобы у вас с ним был единый духовный мир и общность интересов. Возможно, вы не можете представить себе отношений с человеком, который лишен такого качества, как любознательность, поскольку, помимо прочего, вы цените и умение поддержать интеллектуальный разговор. Иногда люди даже смиряются с наличием явных, четко обозначенных различий, — например, если в паре один сторонник демократов, а другой — республиканцев (такие пары шутят по поводу своего «смешанного брака»). В любом случае, мы с самого начала знаем, какие качества могут мешать будущим отношениям и, как правило, выбираем партнеров исходя из этого. Однако все лежащие на поверхности общие черты характера не помогут нам найти свою половинку. Они могут свести нас с кем-то, но нет никакой гарантии, что они сделают нас счастливыми.

Личностные качества — это один из факторов, способствующих созданию гармоничного союза [3]. Результаты исследований говорят, что чем больше у партнеров общих личностных качеств, тем выше вероятность того, что они будут довольны

своими отношениями (особенно это касается молодых пар). Тем не менее встречающиеся партнеры и даже супруги меньше всего похожи друг на друга именно личностными качествами [4]. Возможно, это объясняется тем, что, в отличие от разъединяющих факторов, личностные качества менее очевидны и не так легко поддаются классификации. Личностные качества — это не то, что мы сделали или даже *что* мы собой представляем, а то, *как* мы взаимодействуем с окружающим миром, и от этого зависит все, что мы делаем. Личностные качества — та часть нашего «я», которую мы берем с собой повсюду (даже в Никарагуа), а значит, этот вопрос стоит изучить более внимательно.

## Большая пятерка

Несколько лет назад в своей практике и социальном кругу я начала замечать особенно гармоничные пары, в которых один из партнеров, каким бы странным и сложным человеком он ни был, находил себе такого же необычного и сложного партнера. Когда эти пары рассказывали историю своего знакомства, кульминацией их рассказа всегда была фраза: «Мы познакомились в интернете!» — а все вокруг восклицали: «Разве это не удивительно?». Однако чем больше я узнавала, что именно имелось в виду, тем менее удивительным мне это казалось. Эти люди говорили не о знакомстве на форумах или посредством размещения личных объявлений, а о том, что им *подобрали пару* в интернете.

Большинство сайтов знакомств — это не что иное, как доски объявлений для размещения личных данных и фотографий. Однако есть и ресурсы, которые, по всей вероятности,

собирают информацию о личностных качествах клиентов и подбирают для них подходящих партнеров. Такие сайты действуют по принципу: важно то, кто вы есть, а не то, чего вы хотите. И это правильно. Вопрос «Чего вы хотите?» возвращает нас к факторам, препятствующим созданию гармоничного союза, таким как хобби, религия, политика и другие общие черты, которые не могут сделать нас счастливыми. Вопрос «Кто вы есть?» позволяет составить профиль вашей личности. По данным ряда исследований, партнеры, нашедшие друг друга с помощью служб знакомств такого рода, как правило, более счастливы, чем люди, которые познакомились другими способами [5]. Подыскивая клиентам пару, опираясь при этом на их личностный профиль, такие сайты знакомств поступают очень разумно [6].

Насколько я понимаю, успех подобных интернет-ресурсов целиком и полностью зависит от используемых ими методов. Кроме того, далеко не каждый человек предпочитает знакомиться в интернете. Тем не менее мне действительно нравится подход, при котором личностные качества выдвигаются на первый план в период свиданий, а не во время развода. Именно это должен и может делать каждый из вас.

Вам не нужны никакие замысловатые тесты, чтобы проанализировать свои личностные качества или качества другого человека. Одна из самых простых и наиболее изученных моделей личности обозначается термином «большая пятерка», или «пятифакторная модель личности» [8]. «Большая пятерка» — это пять факторов, которые определяют, как люди взаимодействуют с окружающим миром: открытость, добросовестность, экстраверсия, доброжелательность, нейротизм. Изучив суть этих пяти факторов и проанализировав свое поведение,

вы легко сможете установить, в какой сегмент их диапазона значений попадаете — верхний, нижний или где-то посредине.

### «Большая пятерка»

Фактор	Нижний сегмент	Верхний сегмент
Открытость	Практичный, консервативный, предпочитающий установленный порядок, скептичный, рациональный, избегающий нового	Открытый для новых впечатлений, любознательный, творческий, одаренный богатым воображением, любящий приключения, проницательный
Добросовестность	Спокойно относящийся к общепринятым нормам, беззаботный, порой беспечный, непринужденный, предрасположенный к пагубным привычкам	Дисциплинированный, эффективный, организованный, ответственный, исполнительный, самостоятельный, обстоятельный, склонный к контролю
Экстраверсия	Любящий уединение, застенчивый, сдержаный, более энергичный в одиночестве, спокойный, независимый, осторожный, замкнутый	Общительный, полный энтузиазма, стре-мящийся к новому, получающий энергию от взаимодействия с другими людьми, разговорчивый
Доброжелательность	Несговорчивый, настроенный враждебно, недоверчивый, не всегда способный понять других	Отзывчивый, добрый, ласковый, дружелюбный, сочувствующий, доверчивый, говорчивый, способный понять других
Нейротизм	Не склонный к беспокойству, безмятежный, принимающий все за чистую монету, эмоционально устойчивый	Напряженный, легко поддающийся переменам настроения, беспокойный, склонный грустить, часто ощущающий тревогу, сразу же замечающий негатив

«Большая пятерка» позволяет понять не то, что вам нравится, а то, кто вы есть и *как* живете. Эти факторы учитывают, когда вы просыпаетесь по утрам и как делаете то, что вам приходится делать. Данная пятифакторная модель личности дает возможность узнать, как вы воспринимаете окружающий мир и как этот мир воспринимает вас. Это очень важно, поскольку ваша личность всегда с вами, куда бы вы ни пошли.

Обратите внимание: половина тех личностных качеств, наличие которых можно определить по шкале «большой пятерки», — врожденные качества [9]. То есть вы пришли в этот мир, представляя собой половину того, кто вы есть сейчас, благодаря генам, пренатальному влиянию и прочим биологическим факторам. По мере того как различные события оставляют свои отпечатки на вашей жизни, вы учитесь взаимодействовать с окружающим миром несколько по-другому, однако ваши личностные качества с течением времени практически не изменяются. Любой отец или мать могут подтвердить силу личности: «Дэвид был таким всегда» или о братьях и сестрах: «Эйвери и Ханна были абсолютно разными с самого рождения».

Определив, в какой сегмент значений этих факторов вы попадаете (верхний, нижний или средний), вы получите общий личностный профиль, описывающий ваше поведение в различных ситуациях и в разное время. Вы можете составить такой профиль для любого человека, которого хорошо знаете или только начинаете узнавать, и это поможет вам понять, насколько похожи или отличны ваши личностные качества. Не существует правильных или неправильных качеств, есть только наша личность и ее совместимость с личностью других людей. К какому бы сегменту диапазона значений «большой пятерки» вы

ни относились, важно лишь то, как ваши личностные качества согласуются с качествами других людей.

Насколько я могла судить, Илай не так уж часто ходил на вечеринки. По всей вероятности, у его подруги тоже не было депрессии в клиническом смысле. Просто иногда единственное, что мешает построить гармоничные отношения с другим человеком, — несовместимость его личностных качеств с вашими.

Исходя из того, что мы узнали об Илае, он очень активный человек, легко сближающийся с другими людьми. Он любит рано вставать и погружаться в окружающий мир, всегда пребывает в хорошем расположении духа и любит громкие истории, но часто игнорирует временные ограничения и повседневные дела. Это означает, что Илай занимает достаточно высокую позицию по таким факторам, как открытость и экстраверсия, и довольно низкую — по таким как добросовестность и нейротизм.

О подруге Илая мы можем судить только по его словам, а он описал ее как человека, который, в отличие от него самого, отказывается от простых радостей жизни и относится ко всему очень ответственно. Ей требуется какое-то время для того, чтобы освоиться в новой ситуации, но если уж она берется за что-то, то становится очень сфокусированной и целеустремленной. По всей вероятности, подруга Илая — его полная противоположность, поскольку она занимает достаточно низкую позицию по таким факторам, как открытость и экстраверсия, и высокую — по добросовестности и нейротизму. К счастью, Илай и его девушка попадают в верхний сегмент диапазона значений доброжелательности, что, скорее всего, во многом объясняет то, как им удалось жить вместе так долго.

Илай и его подруга не понимали друг друга. Они ошибочно считали, что между ними есть совместимость, поскольку у них много ярко выраженных общих качеств. Однако их смущало то, что из-за существующих различий они постоянно конфликтуют. Не зная, что с этим делать, каждый из них надеялся на то, что другой изменится. Оба полагали, что чем дольше они будут вместе, тем больше общего у них появится, однако факты о сближении личностей говорят совсем другое [10].

Иногда встречающиеся или женатые пары решают расстаться, потому что что-то меняется, например кто-то нарушил верность или вынужден был куда-то переехать. Однако в большинстве случаев люди расстаются из-за отсутствия перемен. Гораздо чаще можно услышать, как партнеры говорят, что различия между ними были всегда.

Когда вы свяжете себя обязательствами перед другим человеком, велика вероятность, что вы выберете при этом того, кто во многом похож на вас, потому что это удобно. Однако долгосрочные отношения сопряжены с большими трудностями. Психолог Дэниел Гилберт называет такие отношения «вратами к тяжелой работе», поскольку на этом пути партнеров ждут ипотечные кредиты, дети и т. д. [11]

Разумеется, ваша «большая пятерка» не может полностью совпадать с «пятеркой» другого человека, но чем больше сходство, тем гармоничнее будут ваши отношения. Что касается различий, то, узнав хотя бы что-то о личности своего любимого, вы получите возможность понять, почему он совершает отличающиеся от ваших (порой раздражающие) поступки. Этого вполне достаточно, чтобы преодолеть разногласия, что тоже очень важно.

— В квартире моего друга в ящике стола лежит обручальное кольцо, — начала свою историю Кортни, когда впервые пришла на мой сеанс. — Мне двадцать восемь лет, и я хочу выйти замуж. Во всяком случае, я так думаю. Но у меня такое чувство, что я прячусь за мебель, избегая тех моментов, когда он может сделать мне предложение, потому что не знаю, хочу ли сказать ему «да».

— Вот как! — воскликнула я, выпрямившись в кресле и раздясь тому, что этот разговор происходит *до* свадьбы. — А ты осознаешь, почему тебе не хочется этого?

Около пяти минут Кортни рассказывала о том, чем хорош Мэтт: он предан ей; у него интересная работа — микробиолог; он красив; у него доброе сердце; он испытывает к ней влечение; многое делает, чтобы ее порадовать; он ее любит. Кортни нравилось быть с Мэттом; он делал ее счастливой, и она любила его.

На нескольких следующих сеансах я слушала, чем Мэтт не устраивал Кортни. Пожалуй, он недостаточно высок. Иногда он скучает на вечеринках. Он не любит говорить о жизни так же много, как и она. Он не подарил ей лилии на день рождения, хотя ее подруга сказала, что Кортни предпочитает именно эти цветы. Он не умеет одеваться. Его мать постоянно присыпает сентиментальные альбомы, в которых наклеены взятые из интернета фотографии Мэтта и Кортни.

Перечисляя все это, Кортни делала умоляющие жесты, но я заметила, что ее претензии не кажутся убедительными даже ей самой. Через несколько недель я призналась:

— Кортни, я в замешательстве. Я внимательно слушала тебя все это время и вижу, что ты явно обеспокоена и взволнована. Но я спрашиваю себя: мы говорим здесь о фундаментальной

несовместимости или ты просто не позволяешь себе и Мэтту быть разными?

Кортни вскинула голову. Я видела, что мой вопрос ее удивил.

— Но все эти дурацкие альбомы... я вас умоляю! — произнесла Кортни, выискивая у меня на лице признаки смеха, который она, по всей видимости, привыкла слышать в таких случаях.

— А у какой молодой пары нет шкафа, в котором полно всякой чепухи, полученной от родственников? — искренне спросила я.

Беспокойство Кортни по поводу Мэтта (и меня) еще больше возросло. На его тумбочке уже несколько месяцев подряд лежит одна и та же непрочитанная книга; что это значит? Он не любит проводить время на свежем воздухе; а вдруг он недостаточно вынослив? А еще Кортни отметила, что ей не нравится, что я начинаю сеанс с молчания, а мое обручальное кольцо заставило ее задуматься, не слишком ли я консервативна, чтобы понять ее точку зрения.

Возможно, ей нужен новый парень и новый психотерапевт, размышляла Кортни вслух. Может быть, и так, признала я. Но я обратила внимание на то, что Мэтт вряд ли такой уж несостоятельный, каким описывает его Кортни. На самом деле, когда она не была занята выискиванием у него недостатков, они проводили вместе замечательные дни и ночи.

Слушая Кортни, я размышляла о пятифакторной модели личности и об отношениях. Я не задавала себе вопрос, достаточно ли общего между Кортни и Мэттом для того, чтобы они были совместимы, — судя по тому, что я услышала, это было действительно так. Меня не покидала мысль о важном

результате одного исследования: высокая степень нейротизма отравляет отношения [12].

Нейротизм, или склонность к тревоге, депрессии, чрезмерной требовательности и частой смене настроения, — гораздо более распространенная причина несчастливых союзов и их распада, чем несовпадение личностных качеств. Хотя сходство личностных качеств действительно способствует поддержанию гармоничных отношений на протяжении многих лет, различия между двумя людьми неизбежны. Однако важны не сами различия, а то, как человек на них реагирует. Люди с высоким уровнем нейротизма воспринимают их негативно. Тревога и оценочные суждения по поводу различий могут повлечь за собой критику и даже презрение, которые оказывают губительное воздействие на отношения [13].

Иногда Кортни приходила на сеансы, вооружившись электронными письмами от лучшей подруги. В одном из них та писала, что Кортни должна «бегать, а не ходить», а в другом — что она не должна довольствоваться тем, что предлагает ей Мэтт.

— То есть если ты не должна выходить замуж за Мэтта, то почему? — спросила я.

— Он не помнит о том, что я люблю лилии, и не дарит мне их. Он не читает газеты! Я имею в виду, что это говорит об уровне его интеллекта.

— Насколько я знаю, он весьма успешный микробиолог. Разве это ничего не говорит о его интеллекте?

Кортни проигнорировала мои слова и продолжила:

— Тем не менее. Моя подруга считает, что ситуация с лилиями — это плохой знак.

— А подруга замужем? — спросила я.

— Нет, — ответила Кортни.

Я вспомнила свою собственную историю.

Я родила первого ребенка посредством кесарева сечения после трех дней схваток. Когда все закончилось, врачи сказали мне, что я должна буду привыкнуть к новорожденному и к кнопке, регулирующей подачу обезболивающих препаратов, а также смогу есть примерно через сутки. Затем они сказали моему мужу, чтобы он купил для себя еды. Вскоре он вернулся в мою больничную палату с куском пиццы, пивом, печеньем с шоколадной крошкой и мороженым. Когда я увидела всю эту еду, я была готова закричать.

Моя тетя, которая пришла в больницу, чтобы помочь мне с ребенком, быстро прогнала его из палаты и отвела в кафе. Когда она вернулась, я начала жаловаться на мужа: я бы ни за что не стала жевать свой ланч в палате у больного человека, тогда как ему не разрешают есть. Для меня это означало, что *моя* жизнь изменилась после рождения ребенка, а его — нет.

Тетя выслушала меня, а затем мягко сказала:

— Мэг, дорогая, думаю, у тебя слишком высокие требования.

— А у тебя слишком низкие! — выпалила я в ответ, представляя, как по вечерам тетя готовит ужин для моего дяди, прежде чем уйти на встречу с подругами, или о том, как дядя сидит и читает книгу, в то время как тетя работает на износ. «Она меня предает», — подумала я.

Сегодня, спустя много лет, я понимаю, что мы обе были правы. Тетя принадлежала к другому поколению, и она приняла такое разделение труда, которое меня не устроило бы. Но я *действительно* была несправедлива по отношению

к мужу. Он тоже не спал трое суток. Он находился рядом, когда у меня начались схватки и когда мне делали операцию. Он беспокоился о здоровье жены и ребенка. Врач действительно посоветовал ему поесть, и он быстро вернулся в палату вместе с едой, чтобы быть со мной. (А цветы принесли через несколько минут после того, как его отправили в кафе.)

Сейчас я отношу свое плохое поведение с мужем (и тетей) на счет боли и истощения, а также непонимания того, что мы с мужем просто по-разному реагировали на стресс. Он попытался восстановить силы, съев что-то вкусное, потому что мог это сделать. Я разозлилась, потому что не могла. Вот и все.

Я сказала Кортни:

— Я анализирую все то, что ты говоришь, и как психолог, знакомый с результатами исследований в этой сфере, и как замужняя женщина, которая знает о браке многое. Я не уверена, что через десять лет лилии и душепитательные разговоры будут иметь какое-то значение для ваших отношений. Жизнь пойдет своим чередом, и вскоре вы будете слишком заняты или слишком счастливы для того, чтобы тратить время на глубокий анализ происходящего.

— Будем надеяться, — хмыкнула Кортни.

— Думаю, окружить себя друзьями, которые во многом похожи на тебя, — не так уж сложно. Вы как группа можете прийти к выводу, что все остальные поступают неправильно. Друзья способны выстроить такую критическую культуру, в которой различия воспринимаются как недостатки.

— Согласна...

— Но иногда различия — это просто различия. И порой они даже могут стать достоинствами.

По результатам исследований многолетних браков установлено, что то, что нам нужно в супружеской жизни, с течением времени меняется [14]. Выстраивать общее видение и общую жизнь — задача молодых пар. Когда вопрос стоит именно так, сходные качества воспринимаются как обнадеживающий фактор, подтверждающий правильность выбора, а различия могут казаться угрожающими. Однако после сорока лет, когда на первый план выходят работа, дети, дом, дела, родственники и община, семейная жизнь уже меньше сфокусирована на отношениях между самими супругами. Когда парам приходится не только ужинать и проводить выходные вместе, разнообразие навыков и интересов может сослужить хорошую службу. В таком случае различия вносят в жизнь свежую струю.

— Так вы советуете мне не быть требовательной.

— Я призываю тебя быть требовательной по отношению к тем вещам, которые действительно имеют значение в двадцать лет, таким как любовь или глубокие различия между ценностями, целями и личностными качествами. Но различия, на которые жалуешься ты, — всего лишь обычные разногласия, а это неотъемлемая часть любых настоящих отношений.

— Но в том-то и дело. Как мне понять, почему у нас такие сложные отношения, — потому что они ошибочные или потому что таков реальный мир.

— Ты никогда не будешь знать об этом с полной определенностью. Именно поэтому брак — это обязательства, а не гарантия.

— Тогда как я вообще могу кого-либо выбрать?

— Точно так же, как принимаешь любое другое решение. Ты взвешиваешь факты и прислушиваешься к себе. Главное — обращать внимание на то, что действительно важно, а не

на каждую мелочь, которая вызывает у тебя недовольство или тревогу.

— Понимаю.

— Какие-то различия между партнерами есть всегда, но сами по себе они не могут погубить отношения. Все зависит от того, как ты их воспринимаешь. Знаешь ли ты, какие различия между вами с Мэттом? Думала ли ты о том, как они повлияют на вашу жизнь? Готова ли ты преодолеть или даже принять их?

— Такие вопросы заставляют меня нервничать.

— В таком случае давай поставим вопрос по-другому. Предположим, вы с Мэттом порвете отношения. Что будет, если ты так и не найдешь идеальную пару?

— Хороший вопрос.

— Давай пойдем еще дальше и проанализируем этот вопрос с другой стороны. Предположим, ты продолжишь поиски и найдешь идеального мужчину. Что произойдет, если у вас появится дочь или сын, который будет не таким идеальным и не станет делать все так, как ты? Ты снова начнешь критиковать и демонстрировать презрение?

Кортни решила пошутить.

— Как-то у меня действительно промелькнула мысль усыновить ребенка постарше, чтобы найти идеального партнера хотя бы в его лице.

Я не рассмеялась. В своей практике я встречала слишком много детей, которые росли в атмосфере критики и презрения.

Кортни получила серьезную травму колена во время бега. Через два месяца она снова появилась в дверях моего кабинета, опираясь на костыли, и сказала:

— Думаю, я готова выйти замуж за Мэтта.

— Правда? — удивилась я.

— Да. У меня было много времени, чтобы хорошо все обдумать. Мэтт вел себя просто поразительно. Он взял на работе небольшой отпуск и возил меня по всем врачам и на все хирургические процедуры. За это время у нас было несколько важных бесед.

— Это просто замечательно.

— Самый серьезный разговор состоялся между нами после того, как моя лучшая подруга прислала мне большой букет лилий. Я расстроилась, что Мэтт не сделал что-либо в этом роде. Он же рассердился и напомнил мне, что подруга ни разу не пришла навестить меня, тогда как он делал все возможное, чтобы мне помочь. Я поняла, что Мэтт прав. Он все для меня сделал, здесь не может быть никаких претензий. Я осознала, что постоянно на что-то жалуюсь, а он не жалуется даже на это.

— Вот это да!

— Я призналась Мэтту, что увидела обручальное кольцо в ящике его стола и подумала, что я, пожалуй, хочу выйти замуж, но мне нужно еще немного времени. Он сказал, что хочет меня удивить, поэтому сделает предложение в самый неожиданный момент, но мы договорились подождать один год.

— А для чего тебе нужен этот год?

— Я хочу использовать это время для того, чтобы действительно разобраться в наших с Мэттом отношениях и в самой себе.

— Понимаю, — сказала я.

— Я пришла сюда, потому что думала, что именно Мэтт должен измениться, если мы собираемся создать семью. Теперь же я понимаю, что независимо от того, буду ли я с Мэттом или нет, я должна изменить кое-что в себе. Мне нужно научиться

контролировать свои эмоции. Но что если у меня не получится? Что если уже слишком поздно?

Кортни поняла, что проблема в ней самой, в ее личности, и что именно этим нужно заниматься на сеансах психотерапии.

— Нет, еще не поздно, — успокоила я ее. — Но если ты хочешь изменить что-то в себе, то сейчас самое подходящее время сделать это.



ЧАСТЬ III

# РАЗУМ И ТЕЛО

## Опережающее мышление

*Понять жизнь можно только оглядываясь назад,  
а прожить — только глядя вперед.*

Сёрен Кьеркегор, философ

*Чем больше вы используете свой мозг, тем больше  
у вас будет мозга, который можно использовать.*

Джордж Дорси, антрополог

**В** 1848 году двадцатипятилетний Финеас Гейдж, железнодорожный рабочий, прокладывал полотно железной дороги в Вермонте [1]. В среду 13 сентября он вместе с другими рабочими взрывал скалистый участок, для того чтобы подготовить ровную поверхность для прокладки рельсов. В обязанности Гейджа входило пробить дыры в скале, наполнить их порохом, засыпать все это песком, а затем утрамбовать песок и порох

с помощью трамбовочного стержня. После этого следовало поджечь фитиль и взорвать скалу.

В тот день в половине пятого Финеас Гейдж пробил дыру в скале и заполнил ее порохом, но забыл засыпать песок. Когда он начал утрамбовывать порох стрежнем, возникшие при этом искры подожгли его, что вызвало взрыв. Трамбовочный стержень вырвался из руки Гейджа, пронзил левую скулу, прошел через мозг под левой глазницей, пробил верхнюю часть черепа и вылетел наружу.

Этот несчастный случай имел для Финеаса Гейджа двоякие последствия. К изумлению окружающих, Гейдж остался жив и даже мог разговаривать. Он сидя доехал в повозке до ближайшего городка и обратился к врачу со словами: «Доктор, для вас тут есть работа». В середине XIX столетия ученые еще не очень хорошо разбирались в том, как работает мозг, но считалось, что он играет решающую роль в поддержании жизни и двигательных функций. Какое-то время спустя Гейджа осмотрели медики из Гарварда. Затем он отправился в Нью-Йорк и объездил всю Новую Англию, рассказывая свою историю и показывая себя зевакам.

Со временем стало очевидно, что с Финеасом Гейдженем что-то не так[2]. Окружавшие его люди были поражены тем, что он остался жив, поэтому не сразу заметили, что он ведет себя не совсем адекватно. До несчастного случая Гейдж был любимцем друзей, эффективным и знающим работником; человеком, сдержанным в своих привычках и уравновешенным. После несчастного случая у Гейджа появились проблемы с построением планов на будущее. Он начал говорить и делать то, что ему заблагорассудится, не заботясь об окружающих и последствиях своих действий. Его врач пришел к выводу, что, «по всей

видимости, нарушен баланс между умственными способностями и животными инстинктами».

Состояние Гейджа говорило о том, что передняя часть мозга отвечает скорее не за то, как мы живем и дышим, а за то, как мы действуем. Пройдет еще около сотни лет, прежде чем учёные поймут, почему это происходит.

После несчастного случая с Гейджем учёные начали срочно составлять карту головного мозга. Проводить исследования на людях было опасно, поэтому, как в случае с Гейджем, медикам приходилось полагаться на те травмы и болезни, которые встречались в их практике. Ситуация кардинально изменилась после разработки в 70-х годах XX века технологии магнитно-резонансной томографии (МРТ), а затем и функциональной магнитно-резонансной томографии (МФРТ), которая дала возможность врачам изучать работу мозга *в живом организме*. Целый ряд новых технологий позволяет измерять активность мозга у детей и взрослых, благодаря чему учёные могут лучше понять, как он работает.

Теперь мы знаем, что головной мозг развивается снизу вверх и от заднего участка к переднему. Этот порядок отображает эволюционный возраст различных участков мозга. Самые древние участки (те, которые были даже у наших древних предков и есть у животных) развиваются в первую очередь и находятся у основания головного мозга, возле позвоночника. Они отвечают за дыхание, восприятие посредством органов чувств, эмоции, половое влечение, удовольствие, сон, голод и жажду, иными словами — те самые «животные инстинкты», которые остались у Гейджа нетронутыми после того, как он получил травму. Это те участки мозга, которые мы обозначаем термином «эмоциональный мозг».

Лобная доля находится в передней части головного мозга. Это его самый молодой участок, сформировавшийся у людей в процессе эволюции; этот же участок формируется последним у каждого человека. Лобная доля, получившая название «центр исполнительного функционирования» и «очаг цивилизованности», отвечает за мышление и суждения. Именно здесь рациональное мышление уравновешивает и регулирует чувства и порывы, которые генерирует эмоциональный мозг.

Поскольку лобная доля головного мозга обрабатывает также информацию о вероятности и времени, именно она отвечает за то, как мы справляемся с неопределенностью. Она позволяет нам думать не только о настоящем, но и о будущем. Именно здесь мы успокаиваем свои эмоции на достаточно долгий период, чтобы предвидеть вероятные последствия наших поступков и составить соответствующий план действий на завтра, даже если результат не установлен, а будущее неизвестно. Лобная доля головного мозга — это участок мозга, в котором протекает процесс опережающего мышления.

Возьмем в качестве примера пациентов XX и XXI столетия, получивших травмы лобной доли (о некоторых из них написано очень много) [3]. Эти люди отличаются тем, что, хотя их умственные способности не изменились и они по-прежнему могут решать конкретные задачи, у них возникают трудности с принятием решений в личной и общественной жизни. В отношении друзей, партнеров и поступков они делают выбор, противоречащий их собственным интересам. Таким людям трудно увидеть абстрактную цель с точки зрения конкретных шагов, необходимых для ее достижения. У них возникают проблемы с планированием своей жизни на дни и годы вперед.

Современные технологии и пациенты с травмами головного мозга позволили разгадать тайну Финеаса Гейджа. В середине XIX века невозможно было представить, что кто-то может получить травму мозга, оставаться в живых, рассказать об этом и еще что-то умудряться делать. Теперь мы понимаем, что Финеас Гейдж превратился из рассудительного в безрассудного человека, из целеустремленного в нерешительного потому, что трамбовочный стержень пронзил его лобную долю.

У молодых людей двадцати с лишним лет могло и не быть причин размышлять о Финеасе Гейдже или лобной доле, если бы не исследователи лаборатории нейровизуализации Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Благодаря сканограммам головного мозга мы знаем, что формирование лобной доли заканчивается в возрасте от двадцати до тридцати лет [4]. В двадцать с лишним лет ищущий удовольствий эмоциональный мозг готов уйти на покой, тогда как лобная доля мозга, отвечающая за опережающее мышление, все еще находится в стадии формирования.

Разумеется, мозг двадцати-тридцатилетних не поврежден, но из-за того что их лобная доля все еще развивается, им может быть свойственно то, что психологи обозначают термином «неустойчивость». Многих моих клиентов приводят в замешательство то, что они не знают, как начать карьеру, к которой стремятся, хотя учились в престижных колледжах. Есть и такие, которые не понимают, почему они, будучи лучшими выпускниками, не могут принимать решения по поводу того, с кем встречаться и какой в этом смысле. Некоторые чувствуют себя обманщиками, потому что им удалось получить хорошую работу, но они не умеют владеть собой. Есть и те, кто не может понять, как их ровесники, которые учились

гораздо хуже, теперь добиваются более весомых успехов в жизни.

Все дело просто в разных наборах навыков.

Для того чтобы успешно справляться с учебой, нужно уметь решать задачи, у которых есть правильные ответы и четкие срока решения. Однако для того чтобы быть взрослым человеком, способным мыслить с опережением, необходимо уметь думать и действовать даже (и особенно) в условиях неопределенности. Лобная доля не позволяет нам спокойно решать задачу о том, чем именно нам стоит заняться в жизни. Проблемы, с которыми сталкиваются взрослые люди (какую работу выбрать, где жить, с кем строить личные отношения или когда создавать семью), не имеют единственно правильного решения. Лобная доля — это тот участок мозга, который позволяет нам выйти за рамки бесполезных поисков черно-белых решений и научиться относиться терпимо к различным оттенкам серого — и действовать соответственно.

Тот факт, что формирование лобной доли завершается достаточно поздно, может стать поводом отложить действия на потом, подождать до тридцати с лишним лет и только затем начать жить взрослой жизнью. В одной из недавно опубликованных статей даже говорится о том, что мозг молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати лет должен обслуживать соответствующие потребности [5]. Однако вряд ли стоит тратить впустую третий десяток лет своей жизни.

Упреждающее мышление не приходит с возрастом. Оно развивается в процессе практики и по мере накопления опыта. Именно поэтому некоторые юноши и девушки двадцати двух лет — это владеющие собой, ориентированные на будущее молодые люди, которые знают, чего хотят, и не боятся смотреть

в лицо неизвестности, тогда как мозг некоторых людей тридцати четырех лет все еще функционирует по-другому. Для того чтобы понять причину подобных различий в развитии людей необходимо услышать конец истории Финеаса Гейджа.

Жизнь Финеаса Гейджа после травмы превратилась в сенсацию. В учебниках его чаще всего изображают как неудачника или чудака, сбежавшего из дома и присоединившегося к цирковой группе, который так и не вернулся даже к подобию нормальной жизни. Гейдж действительно какое-то время демонстрировал металлический трамбовочный стержень (и самого себя) в Американском музее Барнума. Но гораздо важнее другой, не столь известный факт: до смерти, наступившей после ряда эпилептических припадков, Гейдж много лет работал кучером почтовой кареты в Нью-Гэмпшире и Чили. Выполняя эту работу, он каждый день вставал рано утром и готовил своих лошадей и карету к отправлению ровно в четыре утра. По несколько часов подряд он возил пассажиров по ухабистым дорогам. Все это противоречит представлениям о том, что Гейдж прожил остаток жизни как импульсивный бездельник.

Историк Малcolm Макмиллан считает, что Финеасу Гейджу пошла на пользу своего рода «социальная реабилитация» [6]. Благодаря регулярному выполнению повседневных обязанностей, связанных с работой кучера почтовой кареты, лобная доля мозга Гейджа смогла восстановить многие навыки, утраченные в результате несчастного случая. Опыт, накапливаемый Гейджем изо дня в день, позволил ему снова обдумывать свои поступки и снова осознавать последствия своих действий.

Таким образом, благодаря Финеасу Гейджу медики получили не только самые ранние данные о функциональных участках головного мозга, но и первые доказательства его пластичности. Социальная реабилитация Гейджа, а также последующие многочисленные исследования головного мозга говорят о том, что мозг меняется под влиянием внешней среды. Этот процесс протекает особенно активно в возрасте от двадцати до тридцати лет, когда завершается второй (и последний) этап формирования головного мозга.

К двадцати годам мозг человека достигает нужного размера, но в нем еще проходит процесс формирования нейронных связей. Обмен информацией в головном мозге происходит на уровне нейронов. Мозг состоит из сотни миллиардов нейронов, каждый из которых способен сформировать тысячи связей с другими нейронами. Скорость и эффективность мышления — главный, полученный ценой титанических усилий результат двух важнейших периодов развития головного мозга.

На протяжении первых полутора лет жизни человека происходит первый этап развития мозга, когда в нем появляется гораздо больше нейронов, чем он может использовать. Мозг младенца активно готовится к освоению всего того, что преподнесет ему жизнь, в частности к обретению способности разговаривать на любом языке, который младенец слышит. Постепенно человек превращается из годовалого младенца, понимающего меньше сотни слов, в шестилетнего ребенка, который знает их уже больше десяти тысяч.

Однако в ходе быстрого синтеза чрезмерно большого количества нейронов формируется очень плотная нейронная сеть, что снижает эффективность когнитивных процессов

и адаптивность мозга. Именно поэтому маленькие дети, только начинающие ходить, изо всех сил стараются связать несколько слов в предложение, но забывают надевать носки перед тем, как обуться. Потенциал и путаница правят бал. Для того чтобы повысить эффективность нейронных сетей, после первого этапа активного развития мозга происходит так называемый синаптический прунинг, или удаление избыточных нейронных связей. На протяжении нескольких лет мозг человека сохраняет активные нейронные связи и удаляет те, которые не используются.

Довольно долго считалось, что прунинг носит линейный характер и происходит на протяжении всей жизни человека, по мере того как мозг совершенствует свою нейронную сеть. Однако в 90-х годах XX столетия исследователи Национального института психического здоровья обнаружили, что этот процесс повторяется только в течение второго критического периода развития мозга, который начинается в юности и заканчивается в возрасте от двадцати до тридцати лет [7]. В это время снова появляются тысячи связей, многократно увеличивая нашу способность к изучению всего нового. Однако процесс познания при этом не сводится только к языкам, носкам и обуви.

Большинство нейронных связей, появляющихся в юности, возникает в лобной доле. Мозг снова активно готовится, но в этот раз — к неопределенности взрослой жизни [8]. Раннее детство может быть самым лучшим периодом для освоения языка, но специалисты по теории эволюции утверждают, что второй критический период помогает нам справиться со сложными задачами взрослой жизни: как найти свою

профессиональную нишу; как выбрать партнера и научиться с ним жить; как быть отцом или матерью; в чем и когда брать на себя ответственность. Этот последний период развития мозга быстро связывает нас со взрослой жизнью.

Но как именно?

Подобно тому как маленькие дети учатся разговаривать на английском, французском, каталонском или китайском языке (в зависимости от того, в какой среде растет ребенок), между двадцатью и тридцатью годами мы особенно чувствительны к тому, что находится в пределах слышимости. Работа, которую мы выполняем в двадцать с лишним лет, учит нас управлять эмоциями и преодолевать те сложности социального взаимодействия, из которых состоит взрослая жизнь. Работа и учеба позволяют молодым людям освоить сложные технические навыки, которые требуются в наше время во многих сферах деятельности. Связи, формирующиеся в возрасте от двадцати до тридцати лет, готовят нас к вступлению в брак и другим отношениям. Планы, которые мы строим после двадцати, помогают нам мыслить на годы и десятилетия вперед. То, как в период от двадцати до тридцати лет мы справляемся с неудачами, учит нас тому, как вести себя с мужем (женой), начальником и детьми. Нам также известно, что более крупные социальные сети меняют наш мозг к лучшему, поскольку мы общаемся с большим числом самых разных людей [9].

Поскольку «нейроны, которые возбуждаются вместе, устанавливают связи друг с другом» [10], наши работа и окружение меняют нашу любовную долю, от которой зависит, какие решения мы принимаем в офисе и за его пределами. В возрасте от двадцати до тридцати лет этот процесс повторяется снова и снова; любовь, работа и разум соединяются воедино

и превращают нас в тех взрослых людей, которыми мы хотим стать после тридцати.

Но этого может и не произойти.

Поскольку между двадцатью и тридцатью годами последний критический период развития мозга достигает кульминации, этот возраст, как сказал один психолог, — время «большого риска и больших возможностей» [11]. Безусловно, после тридцати мозг остается пластичным, но он больше никогда не предложит нам такого огромного количества новых нейронных связей. Мы больше никогда не сможем изучать что-то новое так быстро. Нам больше никогда не будет так легко стать теми, кем мы надеемся стать. Следовательно, бездействие в этот период очень опасно.

В полном соответствии с принципом «используй или потеряешь» те новые нейронные связи в любой доле головного мозга, которые мы задействуем, сохраняются и активизируются, а те, которые остаются неиспользованными, просто отсекаются [12]. Мы становимся тем, что видим, слышим и делаем каждый день. Мы не можем стать тем, чего не видим, не слышим и не делаем ежедневно. В нейронауке этот феномен известен под названием «выживание самых активных».

Молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет, которые эффективно используют свой мозг, занимаясь работой и поддерживая настоящие отношения, осваивают язык взрослой жизни именно тогда, когда их мозг готов к этому. В следующих главах мы поговорим о том, как юноши и девушки этой возрастной категории учатся владеть собой на работе и в любви, что помогает им стать настоящими профессионалами в своей сфере деятельности и добиться успеха в личной жизни. Они учатся строить отношения с другими людьми и достигать

поставленных целей, что делает их счастливыми и уверенными в себе. Они учатся мыслить с опережением, пока определяющие моменты их жизни не окажутся в прошлом. Молодые люди двадцати с лишним лет, неэффективно использующие свой мозг, становятся тридцатилетними взрослыми людьми, которые чувствуют себя несостоявшимися в профессиональном и личном плане. Такие люди просто упускают возможность достойно прожить оставшуюся часть жизни.

Это очень легко — позволить неопределенности взять над собой верх, затаиться где-то в городской толпе или в родительском доме и ждать, пока наш мозг созреет сам по себе и мы каким-то образом получим правильные ответы на все те вопросы, которые ставит перед нами жизнь. Но наш мозг устроен совсем не так. И жизнь устроена не так. Кроме того, даже если бы наш разум мог подождать, любовь и работа ждать не могут. Возраст от двадцати до тридцати лет — действительно самый подходящий этап для активных действий. Именно от этого зависит наша способность мыслить с опережением в период неопределенности.

## ГЛАВА 12

### Умение владеть собой

*Когда мы пытаемся сделать что-то новое, мы не знаем, что делаем. В этом и есть самая большая проблема.*

Джеффри Калмикофф, дизайнер

*Его уносит малейший ветерок критики.*

Сэмюэл Джонсон, писатель

— **Н**а бумаге все то, что я делаю, выглядит очень хорошо, но я ненавижу, просто ненавижу свою работу, — вот что я услышала по телефону. И еще слезы. — Просто скажите мне, что я могу бросить работу. Если я буду знать, что смогу все бросить, мне удастся прожить еще один день. Просто скажите, что я могу уйти. Что я не буду заниматься этим всегда.

— Ты определенно не будешь заниматься этим всю оставшуюся жизнь, и ты, конечно же, можешь все бросить. Но я считаю, что тебе не следует этого делать, — ответила я.

В трубке послышалось шмыганье носом.

Даниель была моей бывшей клиенткой, прошедшей трудный путь стажировок и поиска полезных контактов и в конце концов ставшей ассистентом знаменитого ведущего телевизионных новостей. На какой-то короткий миг ей показалось, что она добилась своей цели. Но через несколько недель она чувствовала себя хуже, чем когда-либо. Мы возобновили наши еженедельные сеансы, на этот раз по телефону. Даниель звонила мне каждый понедельник в восемь часов утра.

Работа Даниель представляла собой нечто среднее между тем, что показано в фильмах «Дьявол носит Prada» и «Красавцы». Начальник кричал на нее почти ежедневно, поскольку ей не удавалось быть всеведущей. Как *посмела* Даниель не знать, что мистера X необходимо сразу же соединять с ним по телефону? И *почему* Даниель не предвидела, что его могут выставить из салона первого класса?

Самое худшее случилось тогда, когда босс выехал за пределы Нью-Йорка на своем автомобиле и заблудился где-то между Коннектикутом и Нью-Джерси. Он позвонил Даниель и начал кричать в трубку: «*Где, черт возьми, я нахожусь?!*» — как будто она могла знать об этом, сидя за своим столом и ощущая приближающийся приступ паники.

Ситуация, в которой оказалась Даниель, может показаться экстремальной и в каком-то смысле маловероятной. Ее начальник вел себя скорее как персонаж какого-нибудь фильма, чем как реальный человек. Но, увы, он все же был реальным,

как и сама Даниель. Мы все когда-то побывали в подобной ситуации.

Когда я училась на последнем курсе, одним из моих научных руководителей назначили известного клинического психолога. Для меня это было честью, хотя я и слышала, что она — чрезвычайно занятая бизнес-леди, у которой наблюдаются проблемы с многозадачностью. Ходили слухи, что она работает со своими подопечными прямо из автомобиля, когда ездит по городу, забирая одежду из химчистки или решая какие-то вопросы в банке. Но мне сказали, что в этом году все будет по-другому. Моему научному руководителю строго-настрого запретили покидать кабинет во время консультаций со студентами. Разве это могло быть плохо?

Наши еженедельные встречи проходили по вторникам после обеда. Руководительница прибегала в кабинет с опозданием и приносила с собой сумку с той работой, которую планировала сделать, слушая меня. Иногда это было вязание. В других случаях она вытирала пыль в кабинете. А однажды даже пригласила кого-то, чтобы сделать перетяжку дивана.

Как-то раз, когда мы устроились в кабинете, она открыла сумку и достала пакет с луковицами. Затем разделочную доску. А потом большой нож. Целый час она резала лук на разделочной доске, которая лежала у нее на коленях, пока я рассказывала ей о клиентах, а она давала мне рекомендации. За все это время она ни разу даже не взглянула в мою сторону, разве что один раз, чтобы сказать: «Время вышло!» Только тогда она заметила, что у меня по лицу катятся слезы, главным образом из-за лука, но отчасти и из-за того, как я себя чувствовала.

— Боже мой! Что вас беспокоит? — воскликнула она.

Все, что я могла сделать, — это улыбнуться и спросить:

— Что вы готовите?

По всей видимости, моя руководительница устраивала прием. Порой ее сеансы затягивались до вечера, поэтому она готовила продукты в кабинете. Когда я прощалась с ней, я вела себя так, будто это вполне естественно. Возможно, так и было. У всех нас бывают на работе трудные и даже странные ситуации, и мы должны найти способ это пережить.

Когда молодые люди в возрасте от двадцати до тридцати лет начинают работать (я имею в виду работать *по-настоящему*), у них наступает шоковое состояние. Не имея возможности затеряться в толпе таких же новичков, они могут оказаться в одиночестве, на самом дне. А наверху могут быть начальники (такие как у Даниель), которые занимают позицию силы скорее из-за своего таланта или опыта, а не из-за наработанных навыков управления. Некоторые руководители не хотят быть истинными наставниками для своих подчиненных. Другие не знают, как это сделать. Но именно на таких руководителей зачастую возложена задача научить молодых людей двадцати с небольшим лет ориентироваться в новом для них мире работы. Это может быть союз, заключенный в ад, но таково реальное положение дел.

Один начальник отдела персонала сказал мне следующее: «Мне бы хотелось, чтобы кто-нибудь объяснил молодым людям двадцати с лишним лет, что офисная культура принципиально отличается от того, к чему они привыкли. Здесь нельзя начинать электронное письмо с междометия “Эй!”. Возможно, вам придется проработать на одном месте достаточно долго, прежде чем вы получите повышение или даже похвалу. Вам неизменно скажут, что не следует писать в твиттере о работе или

размещать глупые посты на форумах. В офисе нельзя носить определенную одежду. Вы должны думать о том, что говорите и что пишете. Какие действия совершаете. Двадцатилетние юноши и девушки, у которых никогда прежде не было работы, не знают всего этого. Не знают об этом и те, кто работал раньше в кафе или где-то еще, главным образом болтаясь без дела и общаясь с друзьями».

Все то, что происходит на работе каждый день, — очень важно. Опечатки важны, дни пропуска работы по болезни важны — и не только для самого сотрудника, но и для итогов деятельности компании. Даниель призналась мне:

— Я не беспокоилась так сильно во время учебы, потому что понимала, что в каком-то смысле все это ничего не значит. Я не боялась потерпеть неудачу, и при наличии достойных оценок получила бы диплом, как и все остальные. Итог был один и тот же. Теперь же то, что я делаю, имеет значение для моего босса и других сотрудников. Вот из-за чего я теряю сон. Каждый день у меня такое ощущение, что меня вот-вот уволят. Или что я кого-то разочарую. Они могут понять, что я им не нужна. Что я не одна из них. Как будто я солгала в своем резюме и просто делаю вид, что уже взрослая. И все это закончится тем, что я буду работать где-нибудь официанткой.

Даниель не уволили. На нее возложили более серьезные обязанности. Во время учебы в колледже Даниель проходила стажировку в одном телеканале, так что когда она не бегала за латте для своего босса, ей разрешали создавать небольшие фрагменты новостей, которых никто не видел: сюжет о котенке, застрявшем на дереве в Центральном парке, или о фейерверке в День независимости.

Друзья и члены семьи Даниель считали, что она добилась успеха, получив такую хорошую работу. Но сама Даниель не чувствовала себя успешной. Ей нравилась ее работа (создание сюжетов, а не латте), но она никогда в жизни не испытывала такой тревоги и не чувствовала себя столь некомпетентной. Даниель называла себя «случайным продюсером». А ее уверенность в себе упала «до небытва низкого уровня».

Даниель оказалась в самой подходящей для нее ситуации. Молодые люди двадцати с лишним лет, которые *не* ощущают тревоги и не чувствуют себя некомпетентными на работе, как правило, слишком самонадеяны или выполняют работу, не соответствующую их квалификации. Создание телепрограмм очень привлекало Даниель, а ее работа давала реальный шанс реализовать себя в этой сфере. Проблема состояла в том, что, как и большинство юношей и девушек двадцати с лишним лет, Даниель совершала ошибки. Она отправила руководителю электронное письмо, обратившись к нему некорректно. Положила футляр видеокамеры на микрофон, из-за чего звук оказался приглушенным. Иногда во время переговоров она говорила надтреснутым голосом.

Когда случалось нечто подобное, кто-нибудь из вышестоящих сотрудников, пролетая по коридору, бросал в адрес Даниель запоздалое замечание по поводу ее «серезного про-кола». Иногда ее вызывали в кабинет начальника, — например, когда она неправильно написала имя бывшего президента в заголовке статьи на сайте. «Мы *не можем* позволить себе раздражать половину страны, а уж тем более красную полови-ну!» — мрачно выговаривал ей босс.

Даниель рассказывала мне о ежедневных микротравмах, которые считаются неотъемлемой частью рабочей недели любого

двадцатилетнего человека. Те неприятные события, которые происходили с ней на работе, часто травмировали ее, что повлекло за собой негативные последствия.

Даниель прекратила завтракать, потому что испытывала тошноту перед выходом на работу. По ночам она не могла спать, поскольку постоянно прокручивала в голове замечания начальника или думала о том, за что еще он может ее отчитать.

— Находиться на работе — это все равно что жить в Лондоне во время бомбёжек, — жаловалась она. — Я постоянно думаю: «Пока что все хорошо», или сколько еще должно пройти часов, чтобы я почувствовала себя в безопасности.

Ситуация Даниель очень напоминала ситуацию, в которой оказались многие ее сверстники, получившие хорошую работу. Для того чтобы понять, что происходит с двадцатилетними юношами и девушками в офисе, целесообразно узнать немного больше о том, как их головной мозг обрабатывает информацию.

Специалисты по теории эволюции утверждают, что мозг уделяет особое внимание тому, что застигает нас врасплох, чтобы мы были более подготовлены к взаимодействию с внешним миром в следующий раз. В мозге человека даже есть своего рода встроенный детектор новизны — участок мозга, который генерирует химические сигналы, стимулирующие память, когда происходит что-то новое и необычное [1]. Результаты исследований говорят о том, что когда люди смотрят на рисунки обычных (таких как дом) и причудливых объектов (таких как автомобиль с прикрепленной к нему головой зебры), они с большей вероятностью запомнят именно последние [2]. Когда испытуемые пугаются чего-то, например видят изображение и слышат шипение змеи, они лучше запоминают то, что видят после

змеи, а не другие картинки [3]. Точно так же в памяти людей чаще остаются события, которые вызвали у них сильные эмоции, — например, те моменты, когда они были счастливы, грустили или оказывались в затруднительном положении [4].

Когда происходит какое-то чрезвычайное происшествие, мы запоминаем его во всех подробностях и надолго, особенно если оно пробуждает сильные эмоции. Такие воспоминания называют «воспоминаниями-вспышками», поскольку они освещаются и застывают во времени, как будто наш мозг сделал моментальную фотографию. Именно поэтому мы прекрасно помним, где были утром 11 сентября, точно так же как наши родители и их родители помнят, чем занимались, когда узнали об убийстве президента Кеннеди.

Поскольку в возрасте от двадцати до тридцати лет в нашей жизни появляется много нового, она наполняется массой удивительных моментов, а порой и воспоминаний-вспышек. На самом деле многочисленные исследования показали, что в начале взрослой жизни у человека больше ярких воспоминаний, чем на любом другом этапе развития. Некоторые из них бывают особенно счастливыми, — например, когда кто-то находит работу, о которой давно мечтал, или отправляется на первое свидание. Бывают и особо тягостные воспоминания, — как в случае, когда кто-то нажимает кнопку «Ответить всем» в письме, предназначенном для одного человека, или целую неделю ждет результатов теста на ИППП после одной ночи незащищенного секса, или получает текстовое сообщение о том, что его бросает любимый человек.

Когда я вела свой первый курс в колледже (кажется, мне было тогда двадцать восемь лет), я вернула трем сотням студентов экзаменационные работы, не записав их оценки. Подобную

ошибку можно сделать только один раз. Время от времени всем нам приходится учиться на горьком опыте, а наш мозг фиксирует это, чтобы мы помнили о том, чему научились. Такие уроки трудно забыть. Это сложный, но эффективный и необходимый путь развития.

Молодые люди двадцати с лишним лет особенно тяжело воспринимают подобные моменты [5]. По сравнению с людьми старшего поколения они больше запоминают негативную (плохие новости), чем позитивную информацию (хорошие новости). Исследования с применением магнитно-резонансной томографии показывают, что мозг двадцати-тридцатилетних просто реагирует на негативную информацию более резко, чем мозг людей старшего возраста [6]. У молодежи активно работает миндалевидное тело — участок головного мозга, отвечающий за эмоции.

Когда молодые люди двадцати с лишним лет получают критические замечания по поводу их компетентности, они испытывают тревогу и гнев. У них возникает желание действовать. Их охватывают негативные эмоции по отношению к окружающим, и они мучительно пытаются найти ответ на вопрос «почему»: «Почему босс сказал это? Почему босс меня не любит?». Если принимать происходящее на работе так близко к сердцу, нечто подобное может происходить на протяжении всех сорока часов рабочей недели.

Уильям Джеймс, один из основателей экспериментальной психологии в Соединенных Штатах Америки, сказал: «Искусство быть мудрым — это искусство знать, чем можно пренебречь». Именно в знании того, на что можно не обращать внимания, проявляется мудрость зрелых людей по сравнению с молодыми. С возрастом приходит то, что принято

называть «эффектом позитивности» [7]. Нас все больше интересует позитивная информация, а на негативную наш мозг реагирует не так резко. Мы стараемся не допускать межличностных конфликтов, предпочитая оставить все как есть, — особенно если в этом замешаны люди из нашего ближайшего окружения.

Я объяснила Даниель, как мозг молодых людей двадцати с лишним лет реагирует на неожиданности и критику и как в связи с этим чувствуют себя многие юноши и девушки: по словам одного из моих коллег, как листья на ветру. Когда у нас хороший день на работе, мы как будто летаем, а выговор вышестоящего сотрудника сбрасывает нас на землю.

— Именно так я себя и чувствую, — призналась Даниель. — Как лист на ветру. Я даже представить себе не могла, что мой босс будет оказывать на меня такое влияние. Он сейчас самый важный человек в моей жизни. Он как Бог. Все, что он говорит, кажется мне истиной в последней инстанции.

Чем старше мы становимся, тем меньше чувствуем себя листьями на ветру и больше — деревьями. У нас появляются корни,держивающие нас на земле, и крепкие стволы, которые могут согнуться, но не сломаются под порывами ветра, хотя этот ветер может даже усилиться. Услышать фразу «Вы уволены!» гораздо страшнее, если вам нужно выплачивать ипотечный кредит. То, что мы делаем на работе неправильно, — уже не мелкие промахи, а потеря счета на полмиллиона долларов или использование программы, которая за один день уничтожит сайт компании. Но люди старшего возраста (и даже молодежь двадцати с лишним лет, которая работает над этим) могут обрести корни, поверив в то, что любая проблема решаема и переживаема.

Иногда мои клиенты спрашивают, лишаюсь ли я сна из-за работы. Разумеется, да. Например, в прошлом году мне пришлось среди ночи быстро надеть джинсы и умчаться в отделение скорой помощи, когда моя клиентка попыталась покончить с собой. Я обогнала машину «скорой» и пока стояла на ветру возле больницы (а родители моей клиентки, которые находились за тысячи километров от нас, ждали моего звонка), думала только об одном: «Если эта девушка выживет, со всем остальным можно справиться». Моя клиентка, увы, этого не понимала (к счастью, она осталась жива), а ведь человек способен справиться с проблемами, которые кажутся ему особенно обидными, страшными или серьезными.

На протяжении всей недели Даниель боролась с желанием бросить работу.

— Мне хочется уволиться, когда я завалена делами. Мне кажется, я делаю все не так, как надо, — сетовала она. — У меня такое чувство, что мне придется всю жизнь работать на этих людей, которые воспринимают меня как ребенка. Я в безвыходном положении. Я не могу пораньше уйти домой или делаю много ошибок. Мне кажется, что я навсегда погрязла в тревогах и сомнениях. Я все время решаю дилемму «драться или бежать».

Молодые люди двадцати с небольшим лет с их активным миндалевидным телом часто стремятся бороться с подобными эмоциями путем смены работы. Они бросают работу, которая им не нравится, или же начинают горячиться и жаловаться боссам своих боссов, не понимая того, что миндалевидное тело начальников их начальников вряд ли работает так же активно, как их собственное. Бросив работу, Даниель почувствовала бы себя лучше на какое-то время. Но такой шаг подтвердил бы и ее страх не прижиться на хорошей работе.

Даниель приняла решение продержаться еще хотя бы год, но перешла к другой, не менее проблематичной стратегии: она начала беспрестанно беспокоиться. Наши сеансы изобиловали ее рассказами об ошибках, которые она допустила, о причинах, по которым ее могли уволить, или о том, что у нее на работе могло пойти не так. Очень часто она бродила после ланча по уличкам с мобильным в руках и со слезами жаловалась на одно и то же своим родителям и подругам, а затем снова отправлялась в офис, чтобы вновь погрузиться в те же проблемы. Даниель понимала, что на самом деле все эти волнения бесполезны, но постоянные мысли о самом худшем сценарии действительно мешали ей сократить число ошибок, к которым она была не готова.

— Я сделаю все возможное, чтобы избавиться от этого ужасного ощущения, будто я под бомбажкой, — сказала она.

Беспокойство Даниель помогало ей не чувствовать себя застигнутой врасплох, но из-за этого ее организм постоянно находился в состоянии негативного возбуждения [8]. Волнение приводит к повышению частоты сердечных сокращений, а также к повышению уровня кортизола, или гормона стресса. Кроме того, оно подавляет мысли.

— Мне кажется, что моя жизнь катится под откос, — жаловалась Даниель. — Это напоминает мне времена, когда в колледже у меня были первые серьезные отношения с парнем, и я постоянно беспокоилась о том, что он может меня бросить, потому что ему не нравится, как я одеваюсь или что-то еще. Я по сто раз прокручивала в голове все, что он мне сказал, и бесконечно обсуждала это со своими подругами. У меня было три или четыре подруги, и я без конца болтала с ними по телефону.

— Ты знаешь, почему сейчас у тебя те же ощущения?

— Потому что я встречаюсь со своей работой, и эти отношения приносят мне страдания?

— Нет, — засмеялась я. — Потому что это та же ситуация. У меня были подобные беседы с твоими сверстниками. Они постоянно беспокоились о том, что их бросят из-за какой-то мелочи. Или же начинали волноваться, когда несколько часов подряд не получали сообщений от своих партнеров. Точно так же, как у тебя возникало желание бросить работу, им хотелось либо покинуть отношения, либо затеять ссору, для того чтобы найти повод для разрыва отношений и не дать застигнуть себя врасплох.

— Вдобавок ко всему у меня ничего не получалось с личными отношениями. Что вы говорите таким клиентам?

— То же, что и тебе. Ты должна обрести корни, чтобы выстоять на ветру.

— Так, значит, мне нужно спрятать подальше свои негативные эмоции и делать вид, что их нет?

— Нет. Прятать эмоции — это не значит обрести корни. Это ничуть не лучше постоянного беспокойства. Если ты будешь подавлять свои чувства, тело и разум всегда будут пребывать в состоянии стресса, а это приведет к ухудшению памяти. Из-за этого ты постоянно будешь как в тумане.

— Так как же мне взять себя в руки?

Даниель призналась, что на работе ее переполняет чувство тревоги и сомнения. Так не должно быть. Психиатр Виктор Франкл, переживший в свое время холокост, считает установки и реакции человека последней крупицей его свободы. Конечно, Даниель не могла контролировать все те ситуации, которые складывались у нее на работе, но она могла взять под

контроль то, как она их интерпретирует и как на них реагирует. В ее власти было успокоить миндалевидное тело и заставить работать лобную долю мозга.

Даниель следовала пересмотреть значение проблем, возникавших на работе. Когда что-то шло не так, ее тут же одолевал страх, что ее уволят и ей придется работать официанткой. Но это иррациональная реакция. Работа (а также отношения) в большинстве случаев не так нестабильна, как кажется на первый взгляд. Даже если бы Даниель действительно ее потеряла, я не уверена, что ей пришлось бы работать официанткой. Даниель нужно было понять, что трудные дни — это всего лишь сильные порывы ветра, и работа не носит столь личностный характер, как ей казалось.

Пересмотр собственных установок уменьшает и даже предотвращает негативные эмоции. Если бы Даниель смогла переоценить ситуации, складывающиеся на работе, опираясь на факты, это изменило бы не только то, как она справляется с работой, но и то, какие *чувства* она при этом испытывает [9]. Исследования показывают, что людям, способным контролировать свои эмоции, свойственны более высокая удовлетворенность жизнью, оптимизм и целеустремленность. Кроме того, у них лучше складываются отношения с окружающими.

— Сейчас ты тратишь много времени на активное обсуждение своих эмоций, — сказала я. — С самой собой и другими людьми по телефону. Ты преувеличиваешь и превращаешь в катастрофу каждую свою оплошность. Ты должна прекратить звонить маме во время обеденного перерыва.

— Но я чувствую себя лучше после разговора с ней.

— Я знаю. Но эти телефонные звонки отнимают у тебя возможность *самостоятельно* взять себя в руки.

Звоня матери, Даниель делала то, что психологи называют заимствованием этого. Таким способом она перекладывала всю работу на лобную долю своего собеседника. Иногда подобная потребность возникает у каждого из нас, но слишком часто перекладывая на других свою боль, мы не научимся самостоятельно преодолевать трудности, брать себя в руки тогда, когда наш мозг больше всего готов к освоению новых навыков. Мы не научимся владеть собой, а одно только это снижает нашу уверенность в себе.

— Попробуй самостоятельно взять себя в руки во время обеденного перерыва, — предложила я Даниель.

— Я не знаю, как это сделать.

— Нет, знаешь. Мы с тобой работали над этим. Ты отключишь телефон и справишься со всем сама.

— Справлюсь сама...

— Да, именно так. Когда на работе складывается трудная ситуация, ты можешь ответить своему эмоциональному разуму логикой и аргументами. Ты подумаешь: «*Каковы факты?*»

— А факты таковы, что я оглядываюсь вокруг, вижу остальных и понимаю, что я не хватаю звезд с неба на работе, — уныло подытожила Даниель. — Может быть, у меня нет того, что для этого нужно.

Увы, мои телефонные беседы с Даниель продолжились.

## ГЛАВА 13

# Уверенность приобретается с опытом

*Бездействие порождает беспокойство и страх.  
Действие — уверенность и смелость. Если ты  
хочешь победить страх, не сиди дома и не думай  
об этом. Встань и действуй.*

Дейл Карнеги, писатель и оратор

*Знание — это не навык. Навык — это знание плюс  
10 000 повторений.*

Синьити Судзуки, преподаватель музыки

— Может быть, у тебя нет того, что для этого нужно, —  
повторила я слова Даниель. — Что это вообще  
значит?

— В мире телевидения популярно выражение, что у людей есть *это*. Однажды я спросила своего босса, как он считает, есть ли у меня *это*, и знаете, что он ответил? Он сказал: «Нет, у тебя этого нет, но если ты будешь много работать, оно у тебя появится».

— Как ты поняла его слова? — поинтересовалась я.

— Ну, меня немного подбодрило то, что мои усилия вроде бы не пропадают зря, но эти слова вызвали у меня и ощущение второсортности, будто он считает, что у меня нет *этого* от природы.

— От природы? — переспросила я.

— Да.

— Но в чем же состоит то самое «*это*»? Что, как тебе кажется, есть у всех, кроме тебя? — поинтересовалась я.

— Уверенность в себе, — просто ответила Даниель.

— А откуда же она у тебя появится? — возмутилась я. — Ты ведь только начала свою карьеру.

Даниель смотрела на некоторых своих коллег с твердым убеждением, что они просто родились уверенными в себе или как минимум обрели это качество после окончания учебы. Однако в действительности большинство тех, с кем она себя сравнивала, были старше нее или работали дольше, чем она. Даниель считала, что у людей на работе уверенность либо есть, либо нет, поэтому малейшая оплошность в очередной раз убеждала ее в том, что ей такая черта не свойственна. Свои ошибки Даниель воспринимала как свидетельство того, *кто она есть* (возможно, человек, не совсем подходящий для работы на телевидении), а не как подсказку о том, чему ей следует научиться, или как признак того, что она только в начале

карьерного пути. Она боялась любого замечания, считая его доказательством того, что она не обладает врожденной уверенностью в себе, и это ее подавляло.

Склонность думать о том, что уверенность в себе присуща работающим людям от рождения, обозначается термином «фиксированный тип мышления» [1]. Фиксированное мышление может проявляться по отношению к самым разным качествам (уровню интеллекта, атлетическим способностям, социальной грамотности, стройности), но что бы это ни было, это мышление в черно-белых тонах. Что касается уверенности в себе, то Даниель была глубоко убеждена, что есть люди, у которых такая уверенность есть, и у которых ее нет, и относила себя ко второй категории. Даниель считала, что ее более хладнокровные коллеги созданы для этой работы, а она — нет. Из-за этого она ощущала такой дискомфорт. А серьезные ошибки или негативные комментарии в свой адрес она воспринимала как приговор.

Люди, которым свойственно так называемое развивающееся мышление, убеждены, что человек может меняться и успех — величина достижимая. Возможно, не каждому дано покорить самые высокие вершины, но в определенных пределах человек может учиться и развиваться. Люди с развивающимся мышлением тоже порой болезненно воспринимают неудачи, но они рассматривают их как шанс для развития и перемен.

Согласно исследованиям, которые проводились в школах на протяжении десятилетий, фиксированный тип мышления препятствует достижению успеха. Школьники с фиксированным мышлением отдают предпочтение заданиям, подтверждающим их убежденность в том, что у них есть *это*, что бы это ни было — способности к естественным наукам или талант

забрасывать мяч на баскетбольной площадке. Но как только задания усложняются, эти же дети перестают получать удовольствие от занятий. Они воспринимают трудные задачи как угрозу, страх перед ними означает, что *этого* у них все-таки нет, а необходимость бороться с трудностями — это признак их несостоятельности.

Но подумайте вот о чем.

В ходе одного лонгитюдного исследования\*, которое проводилось среди студентов колледжей, у первокурсников сначала определили тип мышления (фиксированный или развивающийся), а затем отслеживали их успехи на протяжении четырех лет учебы [2]. Когда студенты с фиксированным мышлением сталкивались с трудными учебными проблемами, такими как сложный дипломный проект или низкая успеваемость, они отказывались от дальнейшей борьбы, студенты же с развивающимся мышлением, наоборот, работали еще усерднее или пытались применить другую стратегию. Вместо того чтобы к концу четырех лет учебы отточить свои навыки и стать более решительными, студенты с фиксированным мышлением теряли уверенность в себе. С учебой у них ассоциировались такие чувства, как душевные страдания, стыд и огорчение. Студенты с развивающимся мышлением учились лучше, а по окончании учебы говорили, что стали увереннее, решительнее и сильнее.

Как и в случае со студентами, представления молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати лет об успехе и уверенности в себе могут оказывать существенное влияние

---

\* Лонгитюдное исследование (от англ. longitude — долгота) — длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых, позволяющее определять диапазон возрастной и индивидуальной изменчивости фаз жизненного цикла человека. *Прим. ред.*

на эффективность их работы. Даниель была очень трудолюбива, и у нее был явно выраженный развивающийся тип мышления, когда она училась в колледже. Именно поэтому она смогла получить столь престижную должность. Однако по какой-то причине представление о работе у Даниель сформировалось неправильное.

Результаты ряда исследований показывают, что людям свойственно либо фиксированное, либо развивающееся мышление в том, что касается уровня интеллекта. Тем не менее вывод о том, что Даниель не наделена развивающимся мышлением [3], преждевременен. Она действительно была убеждена, что у каждого человека трудоспособного возраста либо есть то, что ему нужно для работы, либо нет. Но это мнение сформировалось не потому, что ей свойственно фиксированное мышление, а потому, что она не понимала сути происходящего на рабочем месте. Если бы Даниель знала, что на самом деле лежит в основе уверенности работающего человека, это изменило бы ее отношение к себе.

Уверенность в себе — не врожденное, а приобретенное с опытом качество. Люди меньше испытывали бы тревогу и чувствовали бы себя более уверенно, если бы могли подтвердить это определенными успехами. Показная уверенность в себе возникает при попытке скрыть свою неуверенность. В основе истинной уверенности лежит опыт непосредственной деятельности или воспоминания о достигнутых успехах, особенно если они дались ценой больших усилий [4]. О чём бы ни шла речь, о любви или работе, уверенность в себе берет верх над неуверенностью только в случае, когда она опирается на опыт. Другого пути нет.

Молодые люди двадцати с лишним лет часто приходят на сеансы психотерапии в надежде на то, что я помогу им обрести уверенность в себе. Некоторые клиенты спрашивают, не решат ли эту проблему сеансы гипноза и гипнотерапии (увы, не решат, да я и не занимаюсь этим). Другие рассчитывают на то, что я порекомендую какой-нибудь лекарственный препарат растительного происхождения (я не могу этого сделать). Единственный способ, которым я могу помочь двадцатилетним клиентам обрести уверенность в себе, — это вернуть их на работу или к отношениям, предоставив нужную информацию. Я учу их управлять своими эмоциями и объясняю, что на самом деле представляет собой уверенность в себе.

Английский термин для обозначения уверенности в себе (*confidence*) происходит от латинского *confidentia* — «доверие». В экспериментальной психологии используется более строгий термин: «самоэффективность», или вера в эффективность собственных действий либо в способность обеспечить требуемые результаты. Но какой бы термин мы ни употребили, уверенность в себе означает доверие к себе и убежденность в том, что вы справитесь с порученной работой (будь то публичные выступления, продажи, преподавание или работа ассистента), а также что такое доверие может сформироваться лишь в результате ее *многократного выполнения*. То есть Даниель, как и другие ее сверстники, могла обрести уверенность в себе только благодаря успешному выполнению поставленной задачи, хотя и не всегда.

Иногда Даниель предавалась мечтам о какой-то простой работе, на которой не нужно думать и меньше вероятность ошибок. Однако те молодые люди после двадцати, которые из-за

низкой уверенности в себе прячутся от жизни, выполняя не соответствующую их квалификации работу, действуют вопреки собственным интересам.

Для того чтобы профессиональная деятельность повышала уверенность в себе, она должна быть трудной и интересной. А заниматься ею необходимо, не прибегая слишком часто к чьей-либо помощи. На такой работе не может быть все и всегда сделано безупречно. Длительный период легких успехов вызывает хрупкую уверенность в себе, которая может разрушиться при первой же неудаче. Более устойчивая уверенность в себе — это результат достижения успехов и преодоления неудач.

— Большую часть дня я трачу на то, чтобы управлять своими эмоциями, — пожаловалась мне Даниель. — Иногда это единственное, что я могу сделать, чтобы не наброситься на кого-нибудь и пробыть целый день в офисе.

— Но *это и есть* опыт непосредственной деятельности. Управляя своими эмоциями, ты формируешь уверенность в себе. Это позволяет тебе находиться в офисе достаточно долго, чтобы добиться успехов в работе. Все это требует времени. Тебе нужно накопить больше опыта непосредственной деятельности.

— Но сколько именно времени понадобится? — спросила Даниель.

— Волшебного числа здесь нет, — ответила я.

— Но хотя бы приблизительно? — продолжила она полуслутя, полусерьезно.

— Ну хорошо. Около десяти тысяч часов.

— Ничего себе! — воскликнула Даниель в телефонную трубку. — Откуда у вас такая информация?

Я рассказала Даниель о работе психолога Андерса Эрикссона, известного специалиста по профессиональной компетенции [5]. Многие годы Эрикссон и его коллеги изучали профессиональные навыки хирургов, пианистов, писателей, инвесторов, игроков в дартс, скрипачей и других талантливых людей и пришли к выводу, что уровень мастерства в значительной степени зависит от времени, потраченного на совершенствование соответствующих навыков. Люди, которые добиваются особых успехов в своей области, могут иметь определенные врожденные способности или особый талант, но кроме этого, они тратят по десять тысяч часов, чтобы отшлифовать свое мастерство.

Далеко не каждый человек стремится быть виртуозом в своем деле, но большинство юношей и девушек двадцати с лишним лет, с которыми я знакома, хотят исключительно хорошо делать то, чем занимаются. В среднем для этого требуется минимум десять тысяч часов. Иногда кажется, что в этом возрасте главное — определить, чем мы хотим заниматься, а затем все образуется само собой, без особых усилий с нашей стороны. Мы представляем себе, как получим работу и сразу же станем незаменимы. Но на самом деле все обстоит несколько иначе. Знать, *что* вы хотите делать, — вовсе не значит знать, *как* это делать, а знать, как делать свое дело, — вовсе не значит *делать его хорошо*.

Работа в возрасте от двадцати до тридцати лет — настоящее испытание. Десять тысяч часов — это пять лет целенаправленной работы ( $40$  часов  $\times$   $50$  рабочих недель в год =  $2000$  часов в год, или  $10\ 000$  часов за пять лет) или десять лет менее целенаправленной работы ( $20$  часов  $\times$   $50$  рабочих недель в год =  $1000$  часов в год, или  $10\ 000$  часов за десять

лет). Свои десять тысяч часов я отработала за время учебы в университете. Десять тысяч часов Даниель могли занять от пяти до десяти лет работы в области создания телевизионных программ. Вот почему ей необходимо было начинать без промедления.

— Боже мой! — воскликнула Даниель. — Думаю, я не смогу проработать на своего ненормального босса целых пять лет. *Десять тысяч часов?*

— Это может быть не одна и та же работа. Кроме того, ты начинаешь не с нуля.

Даниель теряла уверенность в себе в том числе из-за того, что не признавала уже достигнутых успехов. Она целых полгода справлялась с трудной работой, а значит, набрала тысячу часов. Кроме того, она накопила сотни часов опыта во время стажировок. Даниель пора было оценить, что она уже имеет.

Даниель составила список всего, чему научилась во время учебы и на работе. Она повесила диплом на стену в квартире, стала относиться к себе более серьезно и одеваться более официально. Она прекратила звонить родителям и подругам во время обеденного перерыва. Она начала следить за тем, что говорит о себе на работе. «*Больше никаких самоуничижительных историй!*» — заявила она.

Раньше Даниель избегала контактов с коллегами, поскольку ужасно боялась критических замечаний, которые кто-то из них мог сделать в ее адрес. Но это не шло ей на пользу. Не имея конкретной информации, Даниель сразу же предполагала самое худшее. Однако положительные отзывы коллег помогли бы ей почувствовать себя лучше, а отрицательные дали бы возможность стать лучше [6].

Даниель удалось пережить свой первый трудовой год. После моих настоятельных рекомендаций она попросила начальника подвести итоги ее работы за год. Ее беспокойный и беспощадный босс нашел время для того, чтобы вслух прочитать отчет о результатах аттестации. Он написал, что Даниель — «лучшая помощница, которая когда-либо у него была», «трудолюбивый сотрудник, который приходит по воскресениям, чтобы делать свои сюжеты», «инициативный сотрудник» и «человек, умеющий спокойно решать возникающие проблемы». («Ха!» — прокомментировала она последнюю фразу.) В конце года Даниель получила премию в размере тысячи долларов и пришла к выводу, что она стоила того, чтобы потратить еще тысячу часов в дополнение к десяти тысячам.

— Согласна, — сказала я.

С каждой неделей работа становилась все менее напряженной. Когда что-то шло не так (а это по-прежнему случалось), Даниель уже не казалось, что ее все осуждают. Она понимала, что существует разница между тем, чтобы просто испытывать какие-то чувства или действовать под их влиянием. Теперь, чувствуя себя встревоженной или некомпетентной, она успокаивала себя, вспоминая о том, каких успехов ей уже удалось добиться. Примерно через год Даниель получила письмо от своей знакомой, которая тоже работала ассистентом в другом конце города. Она писала: «Здесь есть для тебя работа с руководителем отдела производства программ. Ты наверняка подходишь на эту должность, ведь ты же все это время занималась созданием телевизионных программ. У нас здесь нет подходящей кандидатуры, так что мы обязательно будем размещать объявление об этой вакансии. Ты должна приехать к нам до того, как это произойдет. P.S. Человек, на которого ты будешь работать, просто замечательный!»

Даниель получила новую работу и собиралась уходить со старой.

— Похоже, я буду зарабатывать свои десять тысяч часов в другом месте!

— Прекрасно, — сказала я.

— А о чём мы будем разговаривать теперь? — спросила Даниель.

— Как насчет отношений? В прошлом году ты жаловалась, что у тебя ничего не получается с личными отношениями.

— Ах да, — быстро согласилась Даниель, — теоретически я хочу завязать с кем-то роман. Но я просто не могу представить, что у меня найдется время встречаться с парнем, не говоря уже о том, чтобы разбираться во всем этом. Могу ли я заняться этим позже, намного позже?

— Можешь, но только немного позже, — пояснила я. — Знаешь, ведь ты можешь и работать, и любить одновременно. На самом деле это даже пошло бы тебе на пользу.

## ГЛАВА 14

# Продолжать жить и двигаться дальше

*Сама жизнь — лучший лекарь.*

Карен Хорни, психоаналитик

*Любовь и работа — вот краеугольные камни нашей человечности.*

Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа

**Н**а протяжении многих лет ученые, изучающие развитие личности, ведут оживленные дискуссии по поводу того, меняются ли люди после тридцати [1]. Многочисленные исследования показали, что вообще-то мы не меняемся. После тридцати наши мысли, чувства и поступки невероятно устойчивы. Экстраверт остается экстравертом; человек добросовестный — таким же добросовестным.

Тем не менее в отношении того, в какой именно степени люди не меняются, существуют разногласия. Одни исследователи утверждают, что «за исключением случаев вмешательства извне и трагических событий, после тридцати лет личностные качества остаются, по существу, неизменными» [2]. Другие настроены более оптимистично, оставляя человеку шанс измениться, хотя и незначительно [3]. Но независимо от того, можем ли мы меняться после тридцати хотя бы немного или нет, все участники дискуссий пришли к выводу, о котором клинические психологи знают уже давно: в возрасте от двадцати до тридцати лет личность человека меняется в гораздо большей степени, *чем в любой период до или после*.

Это очень важный вывод, поскольку общепринятая точка зрения гласит, что личностные качества формируются в детстве и юности. У иезуитов есть такой афоризм: «Дайте мне ребенка до семи лет — и я сделаю из него человека». Согласно теории Фрейда, развитие личности завершается в период полового созревания. А в средствах массовой информации юность подается как шанс стать новым человеком.

Клиническим психологам известно, что из всех этапов жизненного пути возраст от двадцати до тридцати лет — лучший для того, чтобы измениться. Мне приходилось видеть, как эти молодые люди переходят от социальной тревоги к социальной уверенности или преодолевают последствия несчастливого детства за относительно короткий промежуток времени. А поскольку такие изменения происходят как раз в тот период, когда делается выбор в плане долгосрочной карьеры и отношений, жизнь этих юношей и девушек может сложиться совсем по-другому. В возрасте от двадцати

до тридцати лет человек и его личность больше всего готовы к трансформации.

Однажды я была научным руководителем студентки психологического факультета, которая заявила, что ей не нравится работать с молодыми людьми от двадцати до тридцати лет. Она пояснила это тем, что общаясь со старшим поколением, чувствует себя врачом, осматривающим больных, — как будто ее работа заключается в том, чтобы обнаружить сбой в жизни человека и найти решение проблемы. Она считала, что изучает своего рода смертельные случаи, выявляя проблемы, приводящие к разводам, неудачам в карьере и другим личным трагедиям.

Когда эта студентка работала с двадцати-тридцатилетними, у нее возникало больше трудностей. Она беспокоилась о том, что может сделать их лучше или хуже. Она говорила, что чувствует, будто «на кону стоит нечто большее». Возможно, она не понимала чего-то в терапии людей старшего возраста, но была права в одном: возраст от двадцати до тридцати — это не время для анализа причин произошедшего. Жизнь продолжается. Еще не поздно что-то изменить.

Сэм узнал о разводе родителей в воскресенье утром, за тарелкой хлопьев. В то время ему было двенадцать, и через две недели он собирался на учебу в седьмой класс.

Мама объяснила ему, что купила дом на той же улице, и пообещала, что он будет жить, как и раньше, но только на два дома. Пытаясь подбодрить сына, она попросила его помочь с перездом. Ей казалось, что ребенку его возраста должно быть интересно перевозить вещи на тележке из одного дома в другой. Теперь Сэм пришел к такому горькому выводу: «Моя мама

слишком вовлекла меня в процесс и позволила мне получить от него слишком большое удовольствие». Он чувствовал себя обманутым.

Каждый из родителей хотел быть частью жизни Сэма, поэтому, когда начался учебный год, мальчик через день жил то в одном, то в другом доме. Утром он складывал в рюкзак те вещи и книги, которые могли понадобиться ему в этот день и часть следующего. Наутро он просыпался и делал все это снова. На протяжении шести лет единственное, что оставалось в его жизни неизменным, — это беспокойство о том, что он что-то забыл, и злость из-за того, что ему приходится метаться туда-сюда. По мнению Сэма, «дурацкий принцип “через день” отвечал интересам родителей, а не его». Для родителей это был способ отрицать тот факт, что их жизнь *действительно* изменилась, а об остальных они не сильно задумывались, особенно о Сэме.

После множества сеансов, на которых мы с Сэмом обсуждали развод его родителей, я почувствовала, что с меня достаточно. Иногда мне хотелось воскликнуть: «Ну же, двигайся дальше!» Но это было бы слишком безжалостно с моей стороны, особенно учитывая, что у Сэма имелось кое-что важное, что он должен был мне рассказать. Поразмышляв об этом, я поняла, что мой порыв, скорее всего, объясняется тем, что я не так уж много знаю о нынешней жизни Сэма.

Сэм начал ходить на сеансы психотерапии потому, что с момента развода родителей он постоянно испытывал чувство тревоги и гнева. Он рассчитывал, что со временем ему станет лучше, а я знала, что на разговорах о прошлом далеко не уедешь. Я решила, что необходимо направить наше с Сэмом внимание на его настоящее, с которым, как оказалось, у него тоже проблемы.

Каждый раз на сеанс Сэм приходил с рюкзаком. Там было немного одежды и, может, даже зубная щетка, поскольку Сэм никогда не знал, где будет ночевать и где вообще его дом. Он сказал, что живет в пяти разных местах. Формально он жил в доме матери и отчима, но часто ночевал у друзей, особенно если после вечеринки было проще остаться в том районе города.

Резюме Сэма было таким же неупорядоченным, как и его жизнь с ночевками в разных местах. После окончания колледжа он менял работу почти ежегодно. В тот период, когда Сэм ходил ко мне на сеансы, он был «беззаботным безработным». Предполагалось, что он должен получать удовольствие от жизни, живя на пособие по безработице. Однако его существование становилось все менее беззаботным. Сэм жаловался на жизнь «без определенной работы». Ему больше не нравилось ходить на вечеринки, как раньше. Он с таким волнением ждал вопроса «Чем ты занимаешься?», что выпивал пару глотков ликера, прежде чем выйти из дома в пятницу или субботу вечером. Когда на вечеринках заходил разговор о работе, Сэм смущался и уходил выпить что-нибудь покрепче.

— Это странно, — признался Сэм. — Чем старше я становлюсь, тем меньше чувствую себя взрослым человеком.

— Не уверена, что ты даешь себе шанс почувствовать себя взрослым, — высказала я свои сомнения.

Насколько я знала, Сэм по-прежнему жил как бродяга. Постоянно меняя места работы и проживания, он продолжал жить по тому же принципу «через день», что и в детстве, хотя ему уже было двадцать с лишним лет. Так что неудивительно, что он испытывал такие чувства, как тревога и гнев, и не ощущал себя взрослым человеком.

Я сказала Сэму, что он правильно сделал, прия на сеансы психотерапии. Было вполне разумно потратить какое-то время на обсуждение развода его родителей, а также того, как это заставило его скитаться с места на место с рюкзаком на плечах. Но я сказала Сэму, что ему больше не нужно так делать и что чем дольше он будет вести такой образ жизни, тем дольше будет испытывать те же чувства, что и раньше.

— Все совершенно безнадежно. Я не могу измениться, — пожаловался он мне однажды, упираясь локтями в колени и почесывая голову так, будто только что сделал короткую стрижку. — Мне нужна трансплантация мозга.

— Твой мозг действительно привык действовать определенным способом. Но я считаю, что ты далеко не безнадежен. Я знаю, что ты еще многое можешь изменить.

— *Почему?* — спросил Сэм с беспомощным сарказмом, скрывающим тревогу и гнев.

— Потому что тебе пошел третий десяток. Твой мозг может измениться. Твоя личность может измениться.

— Но как? — с недоумением спросил он, на этот раз скорее с любопытством, чем со скепсисом.

— Трансплантация мозга, о которой ты говоришь, произойдет у тебя благодаря трансплантации жизни. Став частью этого мира, ты почувствуешь себя гораздо лучше.

Мы с Сэном поговорили об исследовании Pew Research Center, по результатам которого были сделаны выводы, противоположные тому, в чем нас пытаются убедить фильмы и блоги: те молодые люди от двадцати до тридцати лет, у кого есть работа, более счастливы по сравнению с теми, у кого ее нет [4]. Я порекомендовала Сэму, чтобы помимо посещения

сеансов психотерапии он нашел работу и место для постоянного проживания. После этих слов скептицизм быстро вернулся, а Сэм сказал, что скучная работа только усугубит ситуацию, а ответственность за квартиру прибавит ему лишней головной боли. А еще он заявил, что стабильная работа и квартира, о которой он должен заботиться, — это последнее, что ему нужно.

Сэм был неправ.

Многочисленные исследования, которые проводились в разных странах мира, говорят о том, что в возрасте от двадцати до тридцати лет жить становится легче [5]. Мы становимся эмоционально устойчивее и не так болезненно переносим превратности судьбы. Мы становимся более ответственными и социально грамотными. Мы охотнее принимаем жизнь такой, какая она есть, и готовы сотрудничать с другими людьми. В целом мы превращаемся в людей, более довольных жизнью и уверенных в себе, а также меньше испытываем, как сказал Сэм, чувство тревоги и гнева. Однако такие изменения происходят не с каждым человеком. Сэм не мог просто ждать, что ему станет лучше, и дальше скитаясь с рюкзаком на спине.

По утверждению психологов, в возрасте от двадцати до тридцати лет положительные изменения личности происходят благодаря способности «продолжать жить и двигаться дальше». Попытки избежать взрослой жизни не помогут почувствовать себя лучше; это может произойти только благодаря инвестициям во взрослую жизнь [6]. Двадцать с лишним лет — это период, когда мы переходим от учебы к работе, от случайных связей к настоящим отношениям или, как в случае Сэма, от ночевок на чужих диванах к своей квартире. Большинство

подобных перемен требует, чтобы мы взяли на себя взрослые обязательства (перед руководителями, партнерами, арендодателями, соседями по комнате). Эти обязательства коренным образом меняют как наше положение в обществе, так и то, кто мы есть на самом деле.

Инвестиции в любовь и работу запускают процесс созревания личности. Статус сотрудника компании или успешного партнера способствует ее трансформации, а постоянное проживание на одном месте помогает вести более разумный образ жизни. Напротив, юноши и девушки двадцати с лишним лет, которые не стремятся жить полной жизнью и двигаться дальше, испытывают такие чувства, как подавленность, гнев и отчужденность [7].

Существует множество способов взять на себя такие обязательства перед окружающим миром. В двадцать с лишним лет порой приходится мириться с тем, что означает быть остепенившимся или успешным. Большая любовь или работа, которой вы будете гордиться, — такая цель может показаться труднодостижимой, но мы становимся счастливее, просто двигаясь *в этом направлении*. Молодым людям после двадцати, которые добиваются пусть незначительных, но успехов в работе или более-менее устойчивого финансового положения, в большей степени свойственны такие качества, как уверенность в себе, позитивный настрой и ответственность.

Уже само наличие целей способно сделать нас счастливее и увереннее в себе — как сейчас, так и впоследствии [8]. Во время одного из исследований, объектом которого стали молодые люди с момента окончания колледжа и до тридцати с лишним лет, было установлено, что активная постановка

целей в возрасте от двадцати до тридцати лет способствует повышению целеустремленности, мастерства, умения действовать и благосостояния в возрасте от тридцати до сорока лет [9]. Наши цели показывают, кто мы есть и кем хотим стать. Они говорят о том, как мы организуем свою жизнь. Цели называют структурными элементами личности взрослого человека, поэтому стоит обратить особое внимание на следующее: цели, которые вы ставите перед собой сейчас, определяют то, кем вы будете в возрасте от тридцати до сорока лет и старше [10].

Обязательства перед другими людьми вне работы тоже способствуют переменам и благополучию. По результатам исследований, которые проводились в США и Европе, было установлено, что формирование устойчивых отношений помогает молодым людям двадцати с лишним лет чувствовать себя увереннее и ответственнее, независимо от того, будут ли эти отношения развиваться или нет [11]. Устойчивые отношения снижают уровень социальной тревоги и подавленности, поскольку позволяют нам чувствовать себя менее одинокими и дают возможность отработать навыки межличностного общения. Мы учимся управлять эмоциями и решать конфликты. Отношения с возлюбленными помогают нам найти новые способы подготовиться к жизни в мире взрослых. А в те дни, когда нам становится действительно трудно пережить происходящее, они могут стать источником уверенности и более надежным убежищем, чем то, которое мы можем найти у своих родителей [12].

Хотя средства массовой информации превозносят холостяцкую жизнь, на самом деле мало приятного в том, чтобы остаться одному в двадцать с лишним лет. В ходе исследования, в рамках которого анализировалась жизнь молодых людей в период от немногим более двадцати до почти тридцати

лет, выяснилось, что 80 процентов одиноких (юношей и девушки, которые ходили на свидания и заводили случайные связи, но не брали на себя серьезных обязательств) недовольны такой жизнью и только 10 процентов действительно не хотят иметь партнеров. Постоянное отсутствие пары способно губительно сказаться на жизни мужчин, поскольку у тех, кто ведет одинокий образ жизни в двадцать с лишним лет, к тридцати годам существенно падает самооценка.

Сэм понимал все наоборот. Он считал, что не может стать частью окружающего мира, пока не почувствует себя взрослым человеком, но на самом деле нельзя почувствовать себя взрослым, не приобщившись к их миру. Сэму казалось, что реальный мир лишь усугубит его проблемы, но для того чтобы избавиться от чувства тревоги и гнева в двадцать или даже в тридцать с лишним лет, существовал только один надежный способ: поставить цели и взять на себя определенные обязательства.

Сэм занялся поиском квартиры. До этого он снимал их на непродолжительный период. На протяжении нескольких месяцев он чувствовал себя спокойнее, но затем снова начинал собирать рюкзак. Сэм не видел никакой необходимости в наличии постоянного места жительства, пока не осознал, что больше всего на свете хочет завести собаку.

Сэму было стыдно, когда он признался, что до развода родителей у него была собака. Но после развода стало не совсем понятно, кто должен о ней заботиться, и в итоге собака осталась без присмотра. Вскоре ее куда-то отдали. Сэм винил в этом себя. Я попыталась заверить его, что случившееся с собакой — это вина не его, а его родителей. По лицу Сэма было видно, что ему очень больно говорить об этом.

Когда Сэм нашел квартиру и купил собаку, он вернулся к жизни. Необходимость ухаживать за ней и выгуливать придавала жизни Сэма тот ритм, которого в ней не хватало. Во время сеансов он рассказывал забавные истории о своей собаке и показывал фотографии. Я видела, как его личность и жизнь меняются прямо на глазах. Сэм начал выгуливать собак за деньги. Он работал помощником инструктора по дрессировке собак. Вскоре он накопил достаточно средств, чтобы открыть небольшой бизнес — службу присмотра за собаками под названием Dog Days. По словам Сэма, это был его шанс сделать все иначе.

Вскоре после того как служба Dog Days начала работу, Сэм прекратил посещать сеансы психотерапии. Работа отнимала много времени, и ему стало трудно встречаться со мной регулярно. Через пару лет Сэм написал мне электронное письмо, в котором говорилось, что он чувствует себя гораздо счастливее и увереннее. Он жил в той же квартире, что и раньше, арендовал большой склад для Dog Days и составил бизнес-план, в котором предусматривался переезд в более просторное помещение на другом конце города. У Сэма были серьезные отношения с девушкой, и на добровольных началах он занимался воспитанием собак-поводырей.

Сэм писал, что еще не готов жениться, но уже чаще задумывается о том, чтобы стать отцом. Он так долго злился на родителей (и так долго позволял им заботиться о себе), что упустил из виду один важный момент: забота о ком-то — одно из его самых сильных качеств. Сэм умел заботиться о других, а это, в свою очередь, помогало ему чувствовать себя лучше. Он знал, что отцовство — именно то, что ему не хотелось бы упустить.

## ГЛАВА 15

### Всему свое время

*Управление фертильностью — одна из самых важных функций взрослой жизни.*

Жермен Грир, теоретик феминизма

**В** средствах массовой информации поднялся невероятный шум после того, как Деми Мур в возрасте сорока семи лет сообщила, что хочет иметь ребенка от Эштона Кутчера тридцати двух лет, который был тогда ее мужем. В мае 2010 года в интервью британскому изданию журнала Elle миссис Мур заявила: «Мы постоянно говорим об этом и очень этого хотим. Он уже прекрасный отец моим двум дочерям, поэтому я не сомневаюсь, что если это произойдет, то ребенок станет замечательной частью нашей совместной жизни».

В статье не говорилось о том, как именно пара собиралась завести ребенка: усыновить его, воспользоваться услугами донора яйцеклеток или прибегнуть к традиционному

способу. Тем не менее после публикации интервью в газетах появилось множество статей с заголовками такого рода: «Деми Мур хочет ребенка от Эштона Кутчера»; «Деми Мур и Эштон Кутчер надеются, что у них будет ребенок»; «Эштон Кутчер говорит о том, что они с Деми Мур хотят завести биологического ребенка». Все эти заголовки вызывали у меня беспокойство. Я понимала, что многие молодые женщины считают, что миссис Мур расширяет границы биологических часов и демонстрирует, как прекрасно могут выглядеть женщины после сорока. К сожалению, не все так просто.

Поскольку ожидаемая средняя продолжительность жизни повышается, а молодые люди вступают в брак позже и тратят больше времени на учебу и работу, увеличивается число супружеских пар, которые заводят первого ребенка в тридцать и даже в сорок с лишним лет. В отчете Pew Research Center за 2010 год под названием *The New Demography of American Motherhood* («Новая демография материнства в США») сказано, что в настоящее время матери стали старше и образованнее по сравнению с тем, что было в прошлом [1]. Детей, рожденных матерями в возрасте после тридцати пяти лет, больше, чем детей, рожденных девушками, которым еще не исполнилось двадцати. Средний возраст рождения первого ребенка составляет двадцать пять лет, причем около трети матерей рожают первенца после тридцати. За последние двадцать лет число женщин, которые предпочитают рожать детей в возрасте от тридцати пяти до тридцати девяти лет, увеличилось почти на 50 процентов, а в возрасте от сорока до сорока четырех лет — на 80 процентов.

Многие просто не могут себе позволить иметь детей до тех пор, пока не решат проблемы с работой и личными отношениями. Исследования показывают, что число матерей с более высоким уровнем образования растет, а это хорошо для детей. Кроме того, впервые в истории количество работающих женщин превысило число работающих мужчин, а это означает, что больше женщин (и мужчин) пытаются найти баланс между работой и семьей [2]. Но организм человека функционирует также, как и прежде. Единственное, что изменилось, — это необходимость знать о фертильности (или способности к воспроизведению потомства).

На первый взгляд может показаться, что фертильность — это тема книги для людей тридцати или даже сорока с лишним лет, но на самом деле это не так. Во время другого исследования Pew Research Center двадцати-тридцатилетних попросили перечислить их приоритеты, и большинство респондентов (около 52 процентов) заявили о том, что быть хорошим отцом или матерью — самая важная цель их жизни [3]. Следующую позицию занял успешный брак — об этом сказали 30 процентов респондентов. Сравните эти показатели с 15 процентами тех, кто во главу угла ставит карьеру, с 9 процентами тех, кто больше всего ценит свободное время, и с одним процентом тех, кто хочет стать знаменитым.

Эти данные говорят о том, что многие молодые люди двадцати с лишним лет больше всего хотят иметь счастливую семью, по крайней мере со временем. Эти юноши и девушки имеют право знать, что предстоящее десятилетие — самое подходящее время для рождения ребенка, и заслуживают того, чтобы довести до их сведения статистические данные о фертильности, пока они сами не стали статистикой.

Ниже приведены отрезвляющие данные о рождении детей после тридцати пяти лет [4]. Медицину называют «наукой неопределенности и искусством вероятности», что особенно верно в случае репродуктивной медицины [5]. Эта наука еще не достигла должного уровня развития, поэтому родить ребенка будет не так просто даже женщинам, которым еще нет тридцати пяти, не говоря уже о тех, кто перешагнул этот порог. В организме человека происходят возрастные изменения, о которых должны знать все, кто мечтает о детях.

Большинство этих изменений касается фертильности женщин, тем не менее биологические часы тикают и у женщин, и у мужчин. Исследователи уже нашли подтверждения того, что старая сперма может вызвать различные нейрологнитивные отклонения у детей, такие как аутизм, шизофрения, дислексия и низкий уровень интеллекта [6]. По этой причине, а также по причинам, о которых мы поговорим немного позже, о выборе возраста для рождения детей должны думать и мужчины, и женщины.

Хочу внести ясность: я родила обоих детей после тридцати — в тридцать пять и в тридцать девять лет, если говорить точно. Как и многие другие молодые люди двадцати с лишним лет, я хотела построить карьеру, прежде чем рожать детей, и так и сделала. Получая диплом доктора наук, я прошла по сцене, переваливаясь с ноги на ногу, поскольку была на восьмом месяце беременности первым ребенком. К моменту рождения второго ребенка у меня уже были частная практика и работа в университете. С тех пор я многое узнала о фертильности — моей, моих клиенток и женщин в целом. Рождение двоих детей после тридцати пяти прошло не так гладко, как я ожидала, и теперь я понимаю, как мне повезло.

Многим женщинам такая удача не улыбнулась. К их числу относится и Кейтлин.

Кейтлин было тридцать четыре года, когда она познакомилась с Беном. Два года они встречались, а однажды, придя ко мне на сеанс, она сказала, что они подумывают о браке. Этот брак оказался первым для них обоих. Кейтлин много говорила о свадьбе, но никогда не упоминала о детях. Я уже начала подозревать, что она их не хочет, и решила спросить ее об этом прямо.

— А что насчет детей? — задала я вопрос.

Казалось, он застиг Кейтлин врасплох.

— Я не знаю. Я еще не решила.

Этот ответ вызвал у меня негодование, но не в адрес Кейтлин, а в адрес культуры, которая внушает женщинам, что решение завести ребенка неактуально в тридцать шесть лет. Я вспомнила прочитанную накануне статью, в которой одна женщина рассказывала о том, что у нее создалось ложное представление, будто она сможет легко забеременеть в тридцать восемь или даже сорок лет [7]. По всей вероятности, Кейтлин тоже так думала.

— В таком случае сейчас самое время решать, — настаивала я. — Ты же не собираешься тянуть с этим до тех пор, пока уже не сможешь иметь детей.

— Но какой смысл делать это сейчас? Я ведь даже еще не замужем...

— Ты можешь легко сделать это. Выйти замуж — не проблема, а вот с рождением детей могут возникнуть трудности.

— Но я мечтаю о такой же пышной свадьбе, как у всех моих подруг. Я хочу, чтобы у меня было свадебное платье

и фотографии. Знаете, на скольких свадьбах я побывала — одна? Сколько подарков я купила? Думаю, нам понадобится года два на то, чтобы устроить помолвку и подготовиться к свадьбе. А затем было бы неплохо еще пару лет пожить для себя, без детей.

— Все это прекрасно. Я знаю, как долго ты ждала замужества и что свадьба будет просто замечательная. Я лишь хочу, чтобы ты подумала, не стоит ли сделать рождение ребенка более приоритетной задачей.

Теперь Кейтлин казалась недовольна мной.

— Люди заводят детей и в сорок лет, — возразила она. — Сейчас такое встречается гораздо чаще, чем раньше. Я меня есть две подруги сорока двух лет, которые только недавно родили детей. В Голливуде все так делают.

— Да, сегодня в таком возрасте рожает больше женщин, чем раньше, это правда, — согласилась я. — Но очень многие женщины *не могут* сделать этого. Мы действительно время от времени слышим о том, что та или иная голливудская актриса родила ребенка в сорок лет. Но если ты внимательнее изучишь этот вопрос, то поймешь, что им пришлось с помощью различных методов лечить бесплодие. Кроме того, ты найдешь статистические данные о том, сколько сорокалетних женщин, мечтающих о детях, не смогли их зачать. Но об этом не пишут в газетах.

Кейтлин в своих рассуждениях допускала одну распространенную ошибку, которую обозначают термином «эвристика доступности». Эвристика доступности — это упрощенный процесс умозаключений, при котором мы оцениваем вероятность того или иного события по той легкости, с которой примеры или случаи таких событий приходят нам на ум. Кейтлин

была лично знакома с двумя сорокалетними женщинами, родившими детей в этом возрасте, а также могла вспомнить много примеров того, как это удалось знаменитостям. Но у нее не было данных о том, насколько легко (или нелегко) зачать и родить ребенка ближе к сорока годам. Кейтлин не знала этих нюансов.

У женщин фертильность достигает пика к концу третьего десятка. С биологической точки зрения для большинства женщин возраст от двадцати до тридцати лет — самое благоприятное время для зачатия и рождения ребенка. От тридцати до тридцати пяти уровень фертильности начинает снижаться, а способность женщины зачать ребенка и выносить его существенно падает. В сорок лет уровень фертильности делает резкий скачок вниз.

Это происходит по причине возрастных изменений, происходящих у всех женщин на третьем и четвертом десятке: качество яйцеклеток снижается, а эндокринная система, которая регулирует выделение гормонов и процессы, протекающие во время беременности, становится менее эффективной. Вследствие всех этих процессов вероятность беременности уменьшается, а вероятность выкидышей увеличивается. Из-за снижения качества яйцеклеткам становится труднее внедряться в стенку матки и созреть. А под воздействием гормонов даже качественная яйцеклетка может не закрепиться в матке.

В тридцать лет способность к зачатию у женщин сокращается почти наполовину, в тридцать пять — до четверти и в сорок — до одной восьмой от уровня фертильности в возрасте от двадцати до тридцати лет. Это одна из причин того, почему фактические данные о рождаемости в США выглядят

следующим образом: около миллиона младенцев родились у матерей в возрасте от двадцати до двадцати четырех лет; еще миллион — от двадцати пяти до двадцати девяти лет; немногим меньше миллиона — от тридцати до тридцати четырех лет; около полутора миллиона — от тридцати пяти до тридцати девяти лет; всего 100 000 малышей родились у матерей в возрасте от сорока до сорока четырех лет и только 10 000 — у матерей от сорока пяти и более лет [8].

Грандиозная свадьба Кейтлин все же состоялась; в тридцать восемь лет она попыталась зачать ребенка. Но у нее ничего не получилось. После года попыток и двух выкидышей их с мужем направили к репродуктологу. Кейтлин была уверена, что при должном лечении сможет родить ребенка в ближайшем будущем.

Первый признак снижения уровня fertильности — это трудности с зачатием и вынашиванием ребенка. В случае естественного способа зачатия (просто заниматься сексом в период овуляции) вероятность успешных попыток 20–25 процентов на протяжении каждого цикла, если возраст женщины не превышает тридцати пяти лет. Следовательно, если вы молоды, чтобы забеременеть, вам понадобится вступать в половой контакт в среднем около четырех-пяти месяцев. После тридцати пяти вероятность зачать ребенка резко падает: до 5 процентов в сорок лет, до 3 процентов — в сорок один год и до 2 процентов в сорок два года. В сорок лет понадобится повторять попытки зачать ребенка в среднем двадцать или даже больше месяцев, и чем больше времени уходит на это, тем ниже вероятность успешного зачатия. Прибавьте к этому увеличение числа выкидышей у женщин старше тридцати пяти лет (одна

четверть от общего числа случаев беременности после тридцати пяти и половина — после сорока лет), и увидите, что для таких пар, как Кейтлин и Бен, возраст после тридцати пяти лет может стать временем напрасного ожидания и горького разочарования.

Когда у таких пар не получается зачать ребенка, они пытаются найти решение проблемы, обратившись к вспомогательным репродуктивным технологиям. Иногда это приносит свои плоды, но чаще результат бывает отрицательный, а эти данные обычно не обнаруживаются.

Одним из доказательств того, насколько трудно зачать и выносить ребенка в более зрелом возрасте, является стоимость услуг, выставляемая клиниками репродуктивной медицины. Параллельно с возрастом от двадцати до тридцати лет это обойдется в 25 000 долларов. К тридцати пяти годам стоимость возрастает до 35 000 долларов. После тридцати пяти цена растет еще больше в связи с увеличением количества проблем с зачатием. В сорок лет пары, которые нуждаются в лечении бесплодия, придется заплатить в среднем 100 000 долларов за рождение одного ребенка. К сорока двум годам средняя стоимость достигает 300 000.

Но даже если деньги — не проблема, помехой может стать сама природа. Репродуктивное лечение чаще заканчивается неудачей, чем успешным зачатием. В случае внутриматочного осеменения (так называемого метода кухонной спринцовки, когда сперму вводят в репродуктивные органы женщины) после тридцати пяти лет процент *неудач* составляет от 90 до 95. Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), когда сперму и яйцеклетки соединяют вне организма женщины, а затем получившиеся зародыши переносят в матку, завершается успешно

только в 10–20 процентах случаев. У женщин старшего возраста процент неудачного исхода этих процедур настолько высок, что многие клиники репродуктивной медицины вообще отказываются иметь дело с женщинами после сорока: неудачные попытки снизили бы процент успешного зачатия до такого уровня, что это стало бы для данных клиник антирекламой.

К сожалению, у Кейтлин и Бена ребенок так и не появился. Кейтлин сделала одну попытку внутриматочного осеменения и несколько попыток ЭКО, прошла гормональное лечение, — но все оказалось тщетным. Когда ей исполнилось сорок три года, в клиниках отказались продолжать лечение. Врачи посоветовали Кейтлин воспользоваться услугами донора яйцеклеток или усыновить ребенка, но к тому времени они с Беном были уже настолько истощены морально и физически и потратили так много денег, что не могли даже думать об этом. Раньше во время наших сеансов Кейтлин рассказывала о том, что она нашла в интернете об организации свадьбы, затем — о способах зачатия ребенка, а теперь мы говорим с ней о ее горе.

В 1970 году одна из десяти женщин после сорока не имела ребенка. Сейчас это одна женщина из пяти [9]. Правда, сегодня многие мужчины и женщины осознанно не заводят детей. Отцовство и материнство не нужно идеализировать [10]: хотя это и предназначение человека, это и тяжелый труд, который может потребовать большого эмоционального напряжения. Поэтому некоторые пары отказываются от рождения и воспитания детей, чтобы сосредоточиться на работе или других занятиях.

Тем не менее, по данным Национального исследования семейного роста, около половины супружеских пар не имеют детей не из-за осознанного выбора [11]. К числу таких пар

относятся Кейтлин и Бен. Это мужчины и женщины тридцати и сорока с лишним лет, которые не проанализировали информацию о фертильности вовремя, скажем, когда им было от двадцати до тридцати. И даже если тогда они еще не были готовы иметь детей, им нужно было хотя бы запланировать, что им следует предпринять и в каком направлении развивать семью, для того чтобы получить другой результат.

На первый взгляд может показаться, что фертильность — это сугубо женский вопрос, но чем больше супружеских пар заводят первого ребенка после тридцати-сорока лет, тем важнее выбор возраста становится для всех. Статистика ничего не говорит о том, сколько мужчин и женщин традиционной и нетрадиционной ориентации, которым все же удалось родить детей в тридцать и даже сорок с лишним лет, были удивлены тем, в какой мере трудным оказался этот процесс. О чем не знают репродуктологи (но что хорошо известно психологам) — это как оказывается позднее рождение и воспитание детей на современном браке и личных отношениях.

Когда пары, отправляясь в свадебное путешествие, берут с собой наборы для определения овуляции, а секс превращается в расписанные по графику попытки зачать ребенка, это, безусловно, приводит к негативным последствиям и для женщин, и для мужчин. Многим парам приходится пройти несколько курсов репродуктивного лечения, что привносит тревогу и стресс в их брак, беременность и даже в раннее детство ребенка. Лесбийские пары и одинокие женщины, мечтающие о биологических детях, тоже должны пройти определенные репродуктивные процедуры, которые с возрастом становятся все сложнее и дороже. Многие мужчины и женщины горько

сожалеют о том, что им не удалось завести столько детей, сколько хотелось бы, потому что из-за выбора, сделанного от двадцати до тридцати лет, у них просто не осталось на это времени.

Даже если предположить, что супружеские пары смогут без проблем иметь столько детей, сколько хотят, проведенное в 2010 году исследование показывает, что само уже откладывание брака и рождения детей на более поздний срок усиливает эмоциональную нагрузку на семьи [12]. Когда после вступления в брак молодоженам необходимо быстро зачать и родить детей, у них наступает самый напряженный период супружеской жизни. Особенно это касается случаев, когда воспитание малышей совпадает с периодом активного зарабатывания денег.

По данным опроса, проведенного среди родителей, около половины респондентов считают, что у них остается слишком мало времени для младших детей, около двух третей — что у них не хватает времени для мужа (жены), и еще две трети говорят о том, что у них не остается времени для себя. В статье, опубликовавшей результаты этого исследования, подчеркивается еще один аспект данной проблемы: «Многие мужчины и женщины испытывают огромное напряжение, пытаясь помогать своим еще не совсем самостоятельным детям двадцати с лишним лет, тогда как у их восьмидесятилетних родителей ухудшается здоровье и они тоже нуждаются в заботе».

«Дети двадцати с лишним лет?» — подумала я, читая эту статью. Сегодня многим приходится разрываться между потребностями двадцатилетнего ребенка, который учится в колледже, и заботой о престарелых родителях, если в свое время они откладывали семейную жизнь на потом. Но это еще не все. Если у вас появляются дети в возрасте от тридцати пяти

до сорока лет, а затем у ваших детей появляются дети в том же возрасте, минимум одному поколению приходится разрываться не между двадцатилетними детьми и восьмидесятилетними родителями, а между совсем маленькими детьми и родителями, которым уже больше восьмидесяти лет. Чаще всего такая ситуация складывается у образованных людей, именно они склонны откладывать рождение детей на самый большой срок. В итоге мужчины и женщины вынуждены заботиться о двух совершенно независимых группах близких людей, причем именно в тот момент, когда им нужно работать.

Семейная жизнь складывается совсем по-другому, если бабушка и дедушка не могут присматривать за детьми или заботиться о них, когда родители уезжают куда-нибудь на выходные. Но все это ничего не говорит о не поддающемся количественному измерению (но куда более горьком) аспекте: увеличении временного разрыва между поколениями. Есть что-то очень грустное в том, как восьмидесятилетняя бабушка приходит в больницу, чтобы увидеть новорожденного внука или внучку. Нелегко осознавать, что у детей будет не так уж много солнечных дней, проведенных у озера с дедушкой, или каникул рядом с любящей бабушкой. Это кажется таким неправильным, когда мы смотрим на своих детей и думаем, как долго будут оставаться в их жизни бабушка и дедушка или даже как долго они будут оставаться в нашей жизни.

Лучший из известных мне способов объяснить все это — рассказать о Билли. Билли — умный мужчина с университетским образованием. В свое время он услышал, что возраст от двадцати до тридцати лет — лучшее время для того, чтобы хорошенько повеселиться и пережить множество

приключений, и что в этом возрасте главная цель — «никаких сожалений и миллион воспоминаний». Но все вышло не совсем так. Билли не раз сожалел о многих своих занятиях в двадцать с небольшим, которые оказались не такими уж важными и запоминающимися, как он когда-то думал.

Я работала с Билли в тот период, когда ему было слегка за тридцать и он уже был женат, имел сына и относился очень ответственно к работе. Ему было трудно заниматься всем сразу. У него часто возникало ощущение, что и работа, и семья нуждаются в большем внимании с его стороны, чем он может им уделить. Однажды в офисе у Билли сильно разболелась голова, и он почувствовал острую боль в груди. Он позвонил жене и попросил отвезти его в больницу. На следующий день ему сделали МРТ. К счастью, у него не обнаружили ничего серьезного: все его проблемы объяснялись душевными переживаниями.

Во время следующего сеанса я молча слушала историю Билли. Так прошел целый час: он говорил, а я слушала. Меня настолько взволновало то, что с ним произошло, что я не посмела его перебивать. Мне хотелось бы, чтобы все молодые люди двадцати с лишним лет услышали то, что говорил тогда Билли, поэтому привожу его рассказ полностью.

Итак, я отправился на МРТ — и это было чертовски страшно. Меня запихнули в этот магнитный гроб, опутав проводами и с шумом захлопнув дверь. Где-то все время звучал какой-то сигнал. Томограф был единственной вещью в той стерильно чистой комнате, а оператор сидел в кабинке по другую сторону стены. Было семь тридцать утра и довольно холодно. Мне дали наушники с музыкой,

чтобы заглушить шум. Хотите верьте, хотите нет, но там звучали записи Оззи Осборна. В другое время я бы просто посмеялся над этим. Но в тот момент все выглядело иронично и довольно убого. Ничто не могло быть настолько неподходящим в той ситуации, как Оззи Осборн. Я ужасно боялся того, что у меня могли обнаружить.

Самое забавное (нет, пожалуй, грустное) — что жизнь не пронеслась у меня перед глазами в тот момент. Ничего подобного не было. Мне тридцать восемь лет, и я думал тогда только об одной, нет, о двух вещах: что я чувствую, когда держу в руке маленькую ручку своего сына, и как боюсь оставить жену одну со всем этим. Было очевидно, что мне совсем не страшно потерять свое прошлое. Я боялся потерять будущее. У меня возникло ощущение, что до недавнего времени в моей жизни не произошло ничего значимого. Я понимал, что все хорошее впереди. Меня приводила в ужас мысль о том, что я могу так и не увидеть, как мой сын ездит на велосипеде, играет в футбол, оканчивает школу, женится и заводит детей. Моя карьера тоже только пошла в гору.

Слава богу, со мной все оказалось в порядке. Но этот случай заставил меня кое о чем задуматься. Через пару дней я пришел на прием к своему лечащему врачу и попросил ее помочь мне продержаться еще хотя бы лет двадцать. Она сказала, что теперь понимает, что я имею в виду. Когда вы заводите детей в двадцать два года, у вас есть все шансы дождаться, пока они вылупятся из гнезда. Но в этом возрасте никто не думает о таких вещах. А затем, по словам моего врача, многие родители приходят к ней и просят: «Послушайте, мне нужно быть здоровым, пока мои дети

не окончат колледж. Пожалуйста, помогите мне продержаться до этого времени». Разве это нормально?

Чего я не понимаю и о чем немного сожалею, так это почему я столько лет развлекался на вечеринках и бездельничал, шатаясь по кафе вместе с людьми, лиц которых теперь даже не вспомню. Ради чего? Двадцать лет — хорошее время, но разве стоило так бездарно его растратить? Когда я лежал в томографе, я осознал, что промотал эти годы своей жизни на вечеринках и в кафе, а мог бы провести их с сыном, если бы повзрослел чуть раньше. Почему кто-нибудь не отбросил правила хорошего тона и не сказал мне прямо, что я трачу свою жизнь впустую?

## ГЛАВА 16

### Немного о времени

*Прислушивайтесь ко времени, мудрейшему из всех советников.*

Плутарх, философ

*Чтобы добиться многого, необходимы две вещи: план и недостаток времени.*

Леонард Бернстайн, композитор

**В** 1962 году французский спелеолог Мишель Сиффр, которому было тогда двадцать три года, провел два месяца в пещере [1]. Он хотел пожить вне времени, изолировав себя от изменений света, звука и температуры, чтобы понять, как люди воспринимают время при отсутствии очевидных маркеров. Когда Сиффр вышел из пещеры, ему казалось, что он находился под землей двадцать пять дней, а это составляло чуть

меньше половины того времени, которое он действительно там провел. Сиффр потерял счет времени. На протяжении следующих десятилетий было проведено много подобных экспериментов, благодаря которым мы знаем, что нашему мозгу трудно отслеживать время в течение длинных промежутков, не имеющих четких границ. Мы сжимаем время, если оно не размечено определенными маркерами.

Так проходят дни и годы, и мы задаем вопрос: «Куда же девалось все это время?»

Возраст от двадцати до тридцати лет может превратиться в жизнь вне времени. После окончания учебы мы оставляем позади единственную жизнь, которую когда-либо знали, — аккуратно упакованную в отрезки размером в семестр, внутри которых были заключены наши цели. Но вот наша жизнь раскрывается, а учебные планы исчезают без следа. Есть дни, недели, месяцы и годы, но нет способа узнать, когда и почему следует пережить то или иное событие. Это может ввести в заблуждение и превратить жизнь в некое подобие существования в пещере. Один мой двадцатилетний клиент проницательно заметил: «В двадцать с лишним лет время воспринимается совсем по-другому. У вас масса времени, за которое так или иначе должно произойти множество разных событий».

Лора Карстенсен — исследователь Стэнфордского университета — занимается изучением времени. Когда ей исполнился двадцать один год, она попала в автомобильную аварию и несколько месяцев пролежала в больнице, где начала размышлять о том, как молодые и пожилые люди воспринимают время, отведенное им на земную жизнь. Эти размышления помогли ей

сделать карьеру: она стала изучать отношение людей к возрасту и времени и то, какое влияние это оказывает на их жизнь.

В ходе одного из последних проектов Лора Карстенсен, работая с молодыми людьми в возрасте от двадцати до тридцати лет, пыталась разобраться, почему одни люди делают пенсионные сбережения, а другие нет. Должна вам честно признаться, что за все время моего общения с юношами и девушками двадцати с лишним лет вопрос о пенсионных планах почти никогда не поднимался. Было бы очень хорошо копить деньги начиная с двадцати лет, но в этом возрасте есть и более насущные проблемы, такие как оплата счетов и погашение кредита. Поэтому в исследованиях Лоры Карстенсен мое внимание привлекли не вопросы, связанные с пенсионным обеспечением, а скорее метод, который она применила.

Для того чтобы помочь молодым людям двадцати с лишним лет представить, какими они станут в будущем, Лора Карстенсен использовала виртуальную реальность [2]. В одном случае условия эксперимента были такими: двадцать пять участников должны были погрузиться в виртуальную реальность и увидеть в виртуальном зеркале цифровое изображение самих себя в текущий момент. В другом двадцать пять испытуемых погружались в ту же виртуальную реальность, но вместо цифровой версии самих себя в текущий момент они видели себя, постаревших, в будущем. Таким образом, вторая группа участников эксперимента видела проекцию того, как они будут выглядеть в старости.

После того как испытуемые вышли из виртуальной реальности, их попросили положить какую-то сумму денег на гипотетический пенсионный сберегательный счет. Те участники эксперимента, которые видели в зеркале текущую версию себя,

положили на этот счет в среднем по 73,9 доллара, тогда как те, которые видели себя в будущем, внесли на пенсионный счет более чем вдвое больше, в среднем по 178,1 доллара.

Это исследование поднимает, пусть и в виртуальном пространстве, главную проблему поведения человека: смещение предпочтений в пользу настоящего. Люди всех возрастов и слоев общества не воспринимают будущее всерьез, предпочитая сегодняшнее вознаграждение тому, которое могут получить завтра [3]. Для нас важнее иметь 100 долларов сейчас, чем 150 долларов в следующем месяце. Мы выбираем шоколадное пирожное и обновку сейчас, а с тренажерным залом и кредитной карточкой решаем разобраться позже. И это свойственно не только молодым людям после двадцати. Это общечеловеческое качество, лежащее в основе пагубных привычек, прокрастинации\*, проблем со здоровьем и легкомысленного отношения к пенсионным сбережениям. Во многих случаях бывает трудно думать о том, что произойдет в неопределенном будущем, и придавать этому какое-то значение.

Однако двадцати-тридцатилетние *особенно* предрасположены к смещению предпочтений в пользу настоящего. В их мозге еще происходит процесс формирования опережающего мышления, которое необходимо для предвидения последствий и планирования будущего. А когда они все же обращаются к близким друзьям и старшим людям с вопросами о жизни, те только хлопают их по плечу и произносят дежурные фразы типа: «Все образуется. У тебя еще масса времени впереди».

---

\* Прокрастинация (англ. *procrastination* – задержка, откладывание) — понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел. *Прим. ред.*

С другой стороны, похождения двадцатилетних встречают с большим энтузиазмом: «Жизнь дается только один раз» или «Веселись, пока есть такая возможность». Подобные призывы поощряют риск и поступки, которые один исследователь назвал поведением по принципу «сейчас или никогда» и которые на самом деле не делают нас счастливыми: бесконечные вечеринки, множество случайных связей, нежелание брать на себя ответственность, лень, отсутствие настоящей работы [4].

Юноши и девушки двадцати с лишним лет постоянно слышат о том, что у них впереди много времени для трудностей взрослой жизни, но очень мало для того, что принято считать приятным времяпрепровождением. Именно поэтому жить настоящим моментом легко. Соединить настоящее с будущим — вот поистине трудная задача.

Однажды я выбирала что-то в магазине одежды и случайно услышала разговор двух продавцов, которые складывали рубашки. Парень сказал девушке примерно следующее:

— Все говорят мне, что я должен бросать курить. С какой стати? Зачем мне жить до девяноста пяти вместо восьмидесяти пяти? Кому нужны лишние десять лет жизни, если ты уже стар, все твои друзья мертвые, а ты влачишь жалкое существование? Если бы отказ от курения вернул мне мои двадцать лет, я бы не задумываясь бросил. Но мне уже двадцать восемь. Почему я должен прекратить получать удовольствие от жизни сейчас только ради того, чтобы стать старым и дожить до девяноста с лишним лет?

Мне хотелось буквально затолкнуть этого продавца в камеру виртуальной реальности и показать ему, что рак легких

ужасен в любом возрасте. Но я была не на работе, поэтому заставила себя промолчать.

Остаток дня я размышляла об услышанном. Речь шла не о курении и даже не о здоровье. Речь шла о времени. Понятно, что парень говорил о настоящем, но я обратила внимание на то, что для него как будто не было ничего между возрастом двадцать восемь и восемьдесят пять лет. В его понимании жизнь состояла из таких этапов: от двадцати до тридцати лет, а затем и смерть не за горами. Он даже не упомянул о том, что будет происходить в его жизни в тридцать, сорок, шестьдесят или семьдесят лет; у него не было ни малейшего представления о том, чем он будет заниматься в этом возрасте. Этот молодой человек не мог представить себя никем другим, кроме парня двадцати с лишним лет, вся жизнь которого сводится к общению с друзьями, а все остальное придет само по себе.

Во многих культурах используется фраза *memento mori* («помни о смерти»), чтобы напомнить нам о том, что мы смертны; ту же роль играют скелеты и увяддающие цветы в произведениях искусства или в оформлении витрин. В прошлые столетия было принято рисовать на портретах увядшую розу в руке или часы в виде черепа, что символизировало течение времени. В своей практике я часто вижу, что многим молодым людям двадцати с лишним лет трудно думать о будущем. Им необходимо напоминание *memento vitae* («помни о жизни»), для того чтобы они не забывали: жизнь продолжается, а после тридцати она может быть даже гораздо интереснее.

Рейчел работала барменом в ресторане, после того как бросила учебу в университете, где изучала общественное здравоохранение. Ей не нравилась эта область, и она считала, что ее

диплом по истории и культуре США больше подходит для работы в сфере юриспруденции. Проблема была в том, что прошло уже два года после окончания учебы, а Рейчел еще ничего не сделала для получения степени доктора права.

Рейчел работала в вечернюю смену, поэтому после закрытия ресторана часто оставалась там с другими официантами, и они весело проводили время. Затем она ночевала прямо в ресторане, а днем пыталась увидеться с друзьями, которые не работали вместе с ней. После одной такой вечеринки подруга осталась ночевать у Рейчел и в десять часов утра вскочила с постели с возгласом: «Боже мой, не могу поверить, что я проспала так долго! У меня куча дел. Мне нужно бежать!» В тот день Рейчел пришла ко мне на сеанс, сделав не очень приятное для себя открытие, что она часто спит до полудня.

— Я такая рассеянная, — призналась она. — Я просто не могу следить за ходом времени.

Когда я спросила Рейчел, каковы причины ее рассеянности, она пожаловалась, что рабочий график не позволяет ей жить в одном ритме с окружающим миром. Кроме того, ее постоянно выбивали из колеи какие-то дела или проблемы с парнями. А иногда она целями днями смотрела сериал «Закон и порядок» и предавалась мечтам. Даже когда Рейчел пробовала что-либо сделать, появлялась масса предлогов уклониться от этого.

— Я смотрю на экран компьютера и пытаюсь написать письмо своему старому преподавателю с просьбой дать мне рекомендацию для поступления в юридическую школу или что-либо в этом роде. Я знаю, что должна это сделать, но с облегчением все бросаю, когда мне приходит от кого-то сообщение в сети или по телефону, — сказала она. — Мне проще думать о чем-то другом.

Однажды Рейчел пришла ко мне на сеанс днем, поменявшись с кем-то сменой. Она швырнула сумку на диван и проворчала, усаживаясь:

— Мне так надоели эти рестораны, и я *терпеть не могу* работать в обеденную смену. Все клиенты, приходящие обедать, обращаются с официантами и барменами как с людьми второго сорта. И меня не покидает мысль, что я могла бы иметь работу не хуже, чем у них, если бы захотела, — пожаловалась Рейчел.

Когда мои клиенты устают от чего-то, а я устаю об этом слушать, в большинстве случаев это означает, что пора что-то менять.

— Давай поговорим об этом, — предложила я. — Какую работу ты могла бы иметь?

— Юриста. Они не умнее меня.

— Хорошо. Возможно, они действительно не умнее тебя. Но все же есть то, чем они от тебя отличаются в данный момент.

— Юридическая школа. Я знаю.

— Но это еще не все. Есть еще подготовительные курсы для сдачи вступительного теста и сам тест. А еще заявления. Рекомендательные письма. Собеседования. Три года учебы плюс летняя стажировка. Коллегия адвокатов. И только после всего этого ты получишь новую работу.

— Я знаю, *знаю*, — раздраженно воскликнула Рейчел.

Я подождала, пока ее раздражение пройдет, а затем сказала:

— Наверное, тебе кажется, будто я на тебя давлю.

— Я знаю, что вы делаете свою работу. Но в наше время все самое важное в жизни происходит позже, чем когда-то, — в возрасте от тридцати до сорока лет.

Я вспомнила о своих двадцатилетних клиентах и возразила:

— Тут есть большая разница: одно дело, когда что-то уже происходит в жизни после тридцати, и совсем другое — в этом возрасте это «что-то» только начинать.

Я подошла к столу и взяла карандаш и бумагу.

— Я хочу нарисовать линию времени. Помоги мне ее заполнить.

— Никакой линии времени, — медленно произнесла Рейчел, бросив на меня перепуганный взгляд. — Я не хочу быть одной из тех девушек, у которых на телефоне фотография обручального кольца, ведь я пока что одна. Я говорю всем, что выйду замуж в сорок лет и рожу первого ребенка в сорок пять. Мне не нужна никакая линия времени.

— Похоже, что все-таки нужна, — возразила я.

Смещение предпочтений в пользу настоящего проявляется особенно сильно у тех молодых людей двадцати с лишним лет, которые устанавливают большую психологическую дистанцию между настоящим и будущим [5]. Любовь или работа может казаться им весьма отдаленной во времени, — так Рейчел отбросила далеко в будущее замужество и рождение детей. Кроме того, будущее может оказаться отдаленным в социальном плане: так бывает, когда мы общаемся с людьми, которые тоже не говорят о будущем. Впоследствии оно может показаться нам отдаленным даже в пространственном отношении, если мы планируем поселиться в каком-то другом месте.

Проблема в том, что ощущение отдаленности от будущего влечет за собой абстрагирование от него; абстрагирование еще больше усиливает ощущение отдаленности — и так по кругу. Чем отдаленнее кажется нам любовь и работа, тем меньше нам нужно о них думать; чем меньше мы думаем о любви и работе,

тем более отдаленными от них себя чувствуем. Я начала рисовать линию времени, для того чтобы приблизить будущее Рейчел и направить ее мысли в более конкретное русло.

— Тебе сейчас двадцать шесть лет. Когда ты собираешься поступать в юридическую школу? — спросила я с карандашом руке.

— Я точно не знаю. Ваша линия времени заставляет меня нервничать, — засмеялась Рейчел, — так что я даже думать не могу о том, что это произойдет в следующем году. Но определенно до тридцати. Я стопроцентно не буду работать барменом в тридцать лет.

— Хорошо. Если ты поступишь в юридическую школу около тридцати, тебе понадобится три года на то, чтобы ее окончить. А еще минимум год до начала учебы нужно потратить на подготовку и сдачу теста, подачу заявлений и поиск рекомендательных писем. После окончания учебы потребуется, по всей вероятности, еще год для получения разрешения на юридическую практику и поиска работы. В сумме это минимум пять лет. Так что если ты начнешь этот процесс в тридцать, то станешь одним из тех юристов, которые обедают в твоем ресторане, не раньше чем через пять лет. К тому времени тебе исполнится тридцать пять. Как ты на это смотришь?

— Вроде бы все в порядке...

— Напомни мне, пожалуйста, когда ты собираешься выйти замуж? В сорок лет? — я отметила это на линии времени.

Рейчел начала сомневаться.

— А родить ребенка в сорок пять? Ты уверена?

— Нет, не совсем. Я имела в виду, что все это еще так далеко. Я не хочу беспокоиться об этом сейчас.

— Вот именно. Ты относишь решение этих вопросов на отдаленное, абстрактное будущее. Когда на самом деле ты хочешь

выйти замуж и родить ребенка? — спросила я, вытирая то, что уже было отмечено на линии времени.

— Я совершенно точно хотела бы родить первого ребенка до тридцати пяти и выйти замуж перед этим. Я не хочу быть пожилой мамой.

— Теперь ты говоришь более осознанно, — сказала я, исправляя линию времени. — Итак, ты думаешь, что в период от тридцати до тридцати пяти лет ты поступишь в юридическую школу, выйдешь замуж и родишь ребенка. Это будут весьма напряженные годы. Как тебе нравится мысль о том, что во время учебы в юридической школе у тебя будет ребенок?

— Звучит ужасно. Нет, я этого не хочу. Кроме того, возможно, я не захочу работать полный день после рождения ребенка.

— А ты можешь выйти замуж и родить ребенка сейчас?

— Нет! Доктор Джей! У меня ведь парня нет!

— Рейчел, твоя жизнь не становится длиннее. Ты планируешь сделать все это от тридцати до тридцати пяти лет, но говоришь, что не хочешь делать все это одновременно.

— Нет, не хочу.

— Тогда сейчас самое подходящее время для учебы.

— Думаю, мне следовало бы также прекратить так часто встречаться со случайными людьми, которых мне даже не хочется иметь в своем окружении, — сказала Рейчел.

— Пожалуй, да.

После того как юридическая школа стала не такой отдаленной перспективой для Рейчел, ее планы в отношении учебы конкретизировались. Она запаслась книгами о том, как поступить в юридическую школу; составила список всего того, что разделяет ее и тех юристов, которые обедали в ее

ресторане; бросила работу бармена и нашла работу в юридической компании, для того чтобы получить там рекомендательные письма; потратила немало сил на подготовку к вступительному тесту.

Примерно через два года Рейчел поступила в юридическую школу в Пенсильвании.

В прошлом Рейчел не раз слышала о том, что сейчас «самое важное в жизни происходит позже, чем когда-то», но не совсем понимала, что это означает для ее жизни в период от двадцати до тридцати лет. Когда Рейчел решила для себя, какой должна быть ее жизнь на четвертом десятке, она смогла более четко определить, что нужно успеть сделать в двадцать с лишним лет. Возможно, линия времени — это не камера виртуальной реальности, но она помогает нашему мозгу увидеть время таким, какое оно есть, — ограниченным. Это дает нам повод подниматься утром и двигаться дальше.

Возраст от двадцати до тридцати лет — это период, на протяжении которого у нас начинает формироваться ощущение времени и мы строим собственные планы относительно своей дальнейшей жизни. Определить, когда следует заняться карьерой и создать семью, — достаточно трудно. Гораздо легче ни о чем не думать и держаться подальше от проблем. Однако молодые люди двадцати с лишним лет, живущие вне времени, как правило, не бывают счастливы. Это все равно что жить в пещере, в которой мы не можем определить, который сейчас час, не знаем, что должны делать или почему, — и порой это продолжается до тех пор, пока не станет слишком поздно что-либо изменить.

Проучившись какое-то время в юридической школе, Рейчел прислала мне письмо. В нем говорилось следующее:

Мне казалось, что если я не буду заниматься взрослыми делами, то время остановится. Но оно не остановилось. Оно двигалось дальше. Люди, которые меня окружали, тоже двигались дальше. Теперь я вижу, что и мне пора начать действовать. Я пытаюсь ставить перед собой цели, к которым могла бы стремиться (например, бегать по 5 километров или пройти летнюю стажировку), с тем чтобы быть более ориентированной на будущее.

Кроме того, моя близкая подруга здесь — врач-стажер. Ей тридцать три года (она почти на пять лет старше меня); мы разговариваем с ней по тысяче раз в день. Меня просто поражает тот факт, что хотя ей уже за тридцать, то, что она делает в своей жизни, мало чем отличается от того, что делаю я. Это заставляет меня задуматься о том, что время летит, поэтому я хочу в полной мере использовать те ничем не обремененные, свободные годы, которые я здесь проведу. С другой стороны, мне нравится учиться в юридической школе; я даже работаю в местной юридической консультации. На самом деле я просто в восторге от того, что у меня есть медицинская страховка и пенсионный план. Я хочу насладиться своим третьим десятком, но в то же время хочу, чтобы и конец моей жизни был счастливым.

Как добиться того, чтобы конец жизни был счастливым? Мой любимый писатель Джон Ирвинг знает об этом. Он пишет эпические романы, сюжет которых охватывает несколько поколений, в которых все заканчивается хорошо. Как он делает это? Сам Джон Ирвинг говорит по этому поводу следующее: «Я всегда начинаю с последнего предложения, а затем

развиваю сюжет в обратном порядке, продвигаясь к началу истории» [6]. По всей вероятности, это требует упорного труда, особенно если вспомнить о распространенном заблуждении, что великие писатели просто садятся и записывают то, что диктует им сюжет. Ирвинг же говорит о том, что хорошая история и счастливый конец требуют осознанных усилий.

Большинство молодых людей от двадцати до тридцати лет не могут написать последнее предложение своей жизни, но в случае необходимости способны определить, каких целей хотели бы достичь (или чего хотели бы избежать) в тридцать, сорок или шестьдесят с лишним лет, и строить свою жизнь исходя из этого. Именно так вы напишете свою эпическую историю со счастливым концом, охватывающую несколько поколений.

Э П И Л О Г

## Поможет ли все это мне?

*Самое главное достоинство зрелости заключается в том, что вам уже не нужно переживать, как сложится ваша жизнь.*

Скотт Адамс, карикатурист

На входе в Национальный парк «Скалистые горы» висит табличка с надписью, сделанной большими жирными буквами: «ГОРАМ ВСЕ РАВНО» [1]. Эта надпись предупреждает посетителей парка о том, что они должны иметь надлежащее снаряжение и быть готовыми к таким опасностям, как молнии и лавины. Мне было двадцать восемь лет, когда я впервые увидела эту надпись. Она внушала страх, но насколько я помню, сразу же мне понравилась. Для меня многое значил тот факт, что на этой табличке была написана правда. Надпись напоминала мне о том, что, когда я отправлюсь в заповедник, я должна знать, куда иду, и быть готовой ко всему. Если бы вечером меня

застала гроза на вершине горы, не имело бы никакого значения, собиралась ли я вернуться раньше или нет и даже хороший ли я человек. Со взрослой жизнью все обстоит так же. Есть вещи, которые следует принимать такими, какие они есть. Самое лучшее, что можно сделать, — это узнать о них как можно больше.

Так или иначе, но почти все мои двадцати-тридцатилетние клиенты спрашивают: «Поможет ли все это мне?» Неопределенность, которая стоит за этим вопросом, усложняет их жизнь, но она же делает возможными и необходимыми реальные действия. Мы испытываем чувство тревоги, не зная своего будущего, но еще больше пугает мысль, что то, что мы делаем от двадцати до тридцати лет, определяет всю оставшуюся жизнь. Нам становится легче, когда мы пытаемся убедить себя в том, что третий десяток лет — это еще не настоящая жизнь, и что работа и отношения в этом возрасте не имеют особого значения. Но я изучала эволюцию взрослых на протяжении всей своей карьеры, поэтому знаю, что это очень далеко от истины. А годы практики, на протяжении которых я внимательно слушала своих клиентов и студентов, убедили меня в одном: в глубине души молодые люди двадцати с небольшим лет хотят, чтобы с ними считались и чтобы к их жизни относились серьезно. Они хотят знать, что то, чем они занимаются, имеет значение, — а это действительно так.

Формулы хорошей жизни не существует, как нет жизни правильной или неправильной. Но есть выбор и его последствия, поэтому двадцатилетним юношам и девушкам было бы полезно задуматься о своем будущем. Благодаря этому они будут чувствовать себя лучше, когда это будущее наступит. Если в возрасте от двадцати до тридцати лет вы будете уделять достаточно внимания своей жизни, вас ждут замечательные дни.

Я увидела табличку с надписью «ГОРАМ ВСЕ РАВНО», когда меня отправили в турпоход по Скалистым горам. Возможно, потому что эта надпись немного обескуражила меня, я решила уточнить маршрут у смотрителя заповедника. Для того чтобы добраться до первой долины, на которой я должна была разбить лагерь, мне следовало пройти несколько километров и подняться по каменистой осыпи на склоне горы. Затем мне предстояло пройти по диагонали по крутым склону, покрытому снегом, для того чтобы добраться до седловины между двумя горами. После этого я могла подняться на гребень горы и спуститься вниз по другому склону до наступления ночи.

Это не представляло особой опасности, учитывая то, что у меня было достаточно опыта и хорошее снаряжение. Но мне действительно следовало добраться до заснеженного склона достаточно быстро, чтобы перейти его, пока солнце не растопило снег и склон не стал скользким. Я знала, с какой скоростью нужно идти и под каким углом пересекать склон, но все же волновалась.

Я собрала свои карты и собралась уходить, но затем остановилась и спросила смотрителя: «Я это сделаю?»

Он посмотрел на меня и ответил: «Ты еще не решила». Тогда я подумала, что этот человек — не очень хороший смотритель заповедника. Теперь же я отдаю ему должное. В тот момент он говорил мне о том, что я каждый день говорю теперь своим клиентам двадцати с лишним лет. Будущее не написано на небесах. Нет никаких гарантий. Поэтому возьмите на себя ответственность за свою жизнь. Поставьте цели. Найдите работу. Создайте семью. Не забывайте о времени. Внесите в свою жизнь определенность. Ваша судьба

не должна зависеть от того, что вы чего-то не знали или что-то не сделали.

Сейчас вы делаете выбор, который определит всю вашу жизнь.

## Благодарности

«Пиши книгу только в случае, если не можешь ее *не* писать», — предупредил меня один мой коллега. Учитывая то, насколько важен опыт других людей в жизни каждого человека, я просто не могла не рассказать все эти истории мужчин и женщин, поделившихся со мной информацией о самых трудных и определяющих моментах своей жизни. За годы работы с клиентами двадцати, тридцати и сорока с лишним лет у меня накопилось много данных и я сделала много выводов, которыми не могла не поделиться. Мои клиенты и студенты не просто сделали эту книгу возможной. Благодаря им я не могла не написать ее.

Я выражаю признательность своим коллегам, которые прямо или косвенно помогали мне: кто-то из них читал отдельные главы или всю рукопись, кто-то делал ценные замечания, давал полезные рекомендации, высказывал авторитетное мнение или был моим наставником. Я хочу назвать некоторых из них по именам: Дженнифер Акерман, Кэмерон Андерсон, Джессика Барнс, Лесли Белл, Натали Боеро, Чарльз Бойски, Джейн Брашарес, Эллисон Бриско, Диана Барроуз, Лора

Карстенсен, Леонард Картер, Лои Кейс, Нэнси Ходороу, Кэтлин Дэвис, Дафна Де Марнефф, Рейчел Иблинг, Уильям Эванс, Криста Гатти, Джиан Гонзага, Равенна Хельсон, Том Дженкс, Оливэр Джон, Эмили Лейп, Пема Лин, Джанет Мэлли, Кэрол Мэннинг, Си Паско, Мэр Портер, Виктория Паунси, Эллен Рэмбо, Дебора Рафаэль, Марк Регнерус, Ричард Роббинс, Молли Шнур, Брюс Смит, Эбигейл Стюарт, Андерсон Томсон, Рафаэль Триана, Эрик Туркхеймер, Бредфорд Вилкокс и Гейл Уинстон.

Я хотела бы выразить признательность всем тем учреждениям, которые оказали мне помочь в учебе, преподавании, научных исследованиях и клинической работе, таким как Центр консультативной психологии, Педагогическая школа и факультет психологии Университета штата Вирджиния; факультет психологии, Институт личной и социальной психологии, факультет гендерных исследований и изучения женщин и Центр лонгитюдных исследований Миллса Калифорнийского университета в Беркли; Access Institute в Сан-Франциско; Американская ассоциация психоаналитиков и Национальный институт психического здоровья.

Я выражают глубочайшую благодарность Джонатану Карпу из издательства Twelve, который поддержал мою идею о начале нового разговора с молодыми людьми двадцати с лишним лет. Он любезно посоветовал мне рассказать интересные истории о клиентах и смело отстаивать свои убеждения. Возможно, мне не всегда это удавалось, но это был хороший совет. Сьюзан Леман прочитала рукопись и предложила ряд идей, которые помогли систематизировать и углубить материал, изложенный на страницах книги. Я благодарна ей за это, а также за неизменную поддержку. Гари Голдштейн отредактировал

окончательный вариант рукописи и отважно отдал его в печать. Именно благодаря ему книга вышла в свет в таком варианте. Я искренне признательна выпускающему редактору Рашиль Мэндик и техническому редактору Сири Силлек за их добровестную работу.

Признания заслуживают и три сотрудника Twelve, которым исполнилось двадцать с лишним лет. Аманда Лэнг и Либби Бартон прочитали несколько глав книги и предоставили полезную информацию, занимаясь в то же время решением мелких, но важных вопросов. Соня Сафро прочитала рукопись много раз, внимательно отмечая те моменты, когда юноши и девушки двадцати с лишним лет могли потерять интерес к моей книге, а также те, когда я сама как будто забывала о них. Пожалуй, в издательской отрасли работает много весьма целеустремленных молодых людей от двадцати до тридцати лет.

Мне не хватает слов, чтобы описать то восхищение, которое вызывает у меня неутомимая Тина Беннетт. Все, что я могу сделать, — это поблагодарить ее за то, что она такой мудрый и проницательный агент, первоклассный редактор, непревзойденная женщина и поистине хороший человек. После сорока лет поворотные моменты бывают в жизни реже, чем от двадцати до тридцати, но никто лучше Тины не умеет создавать их в любом возрасте.

Больше всего я признательна своим родным за то, что они наполнили мою жизнь смыслом и перспективой, о существовании которых в двадцать с лишним лет я даже не догадывалась. Я благодарю своего мужа за то, что он великодушно выслушивал бесконечные разговоры о книге и говорил «да» всему, что способствовало осуществлению этого проекта, в том числе позволил мне рассказать историю о пицце. Я благодарна своим

детям за терпеливое ожидание у моего кабинета, пока я писала книгу. Более того, я благодарна им и за те моменты, когда они, не в силах больше ждать, врывались ко мне в кабинет.

Самое большое достоинство возраста *действительно* заключается в знании того, что жизнь удалась.

## От автора

Эта книга — результат моей работы в качестве клинического психолога в Шарлоттсвилле, а также профессора клинической медицины в университете штата Вирджиния, а до этого — практикующего врача в Беркли и преподавателя Калифорнийского университета в Беркли. На ее страницах я рассказываю очень личные и порой трогательные истории о клиентах и студентах, благодаря которым узнала много нового о возрастной категории от двадцати до тридцати лет. В целях конфиденциальности я изменила их имена и кое-какие детали жизни. Во многих примерах я говорю о людях, переживших аналогичные события, с которыми проводила похожие сеансы и беседы. Я искренне надеюсь, что читатель двадцати с лишним лет увидит себя в историях, вошедших в эту книгу, хотя любое совпадение с реально существующими людьми случайно.

# Примечания

## ПРЕДИСЛОВИЕ

1. См. W. R. Mackavey, J. E. Malley, A. J. Stewart. “Remembering Autobiographically Consequential Experiences: Content Analysis of Psychologists’ Accounts of Their Lives” / Psychology and Aging 6 (1991): 50–59. В этом исследовании автобиографически значимые события были разделены по стадиям развития человека, а не по десятилетним периодам. Для того чтобы определить, на какой десяток лет жизни человека приходится больше всего значимых событий, я проанализировала эти данные еще раз, определив среднее число значимых событий в год на каждом этапе развития. Затем на основании средних показателей я определила число значимых событий в расчете на десятки лет, а не на этапы развития.

## ВВЕДЕНИЕ

1. Исчерпывающую информацию о том, чем поколение послевоенного бума рождаемости отличается от молодых людей двадцати с лишним лет XXI столетия, можно найти в книге:

- Neil Howe, William Strauss. *Millennials Rising: The Next Great Generation* (New York: Vintage, 2000).
2. Данные о том, сколько стоили дома в прошлом, можно найти на сайте: <http://www.census.gov/hhes/www/housing/census/historic/values.html>.
  3. Последние данные о поколении двадцати-тридцатилетних людей XXI столетия содержатся в отчете исследовательского центра Pew Research Center за 2010 год “*Millennials: Confident. Connected. Open to Change*”, доступ к которому можно получить на сайте: <http://pewresearch.org/millennials>.
  4. См. статью “*The Bridget Jones Economy: Singles and the City — How Young Singles Shape City Culture, Lifestyles, and Economics*” / *Economist*, December 22, 2001.
  5. Речь идет о передовой статье Льва Гроссмана “*Meet the Twixters*”, опубликованной в воскресном номере журнала *Time* за 16 января 2005 года. В своей статье Гроссман представил исчерпывающий анализ экономических, социальных и культурных изменений в жизни общества, из-за которых у молодых людей от двадцати до тридцати лет появилось ощущение, будто они ничего не стоят.
  6. См. David Brooks. “*The Odyssey Years*” / *New York Times*, October 9, 2007.
  7. Исследователь Роберт Дженсен Арнетт ввел термин «зарождающаяся зрелость» для обозначения возраста от восемнадцати до двадцати пяти лет. Арнетт провел много замечательных исследований этой возрастной группы, — некоторые из них упоминаются в этой книге. Я использую в своей книге результаты исследований Роберта Арнетта, но не термин «зарождающаяся зрелость», поскольку в ней идет речь обо всем периоде от двадцати до тридцати лет. Кроме того, я не думаю, что можно укрепить самооценку молодых людей двадцати с лишним лет, по сути, заявляя, что они — не взрослые.

8. См. Richard Settersten, Barbara E. Ray. *Not Quite Adults: Why 20-Some-things Are Choosing a Slower Path to Adulthood, and Why It's Good for Everyone* (New York: Bantam Books, 2010).
9. См. Catherine Mayer “10 Ideas Changing the World Right Now” / Time magazine, March 12, 2009.
10. Глубокий анализ постмодернистской экономики и ее последствий содержится в статье: Richard Sennett. “The New Political Economy and Its Culture” / The Hedgehog Review 12 (2000): 55–71.
11. Текущие статистические данные можно найти на сайте Бюро трудовой статистики США: <http://www.bls.gov/cps>.
12. Теме конкурентной борьбы за неоплачиваемую стажировку посвящена следующая статья: Gerry Shih, “Unpaid Work, But They Pay for Privilege” / New York Times, August 8, 2009.
13. Последние данные о поколении двадцати-тридцатилетних людей XXI столетия содержатся в отчете исследовательского центра Pew Research Center за 2010 год “Millennials: Confident. Connected. Open to Change”, доступ к которому можно получить на сайте: <http://pewresearch.org/millennials>.
14. Кроме отчета Pew Research Center, информацию о вступлении молодых людей во взрослую жизнь можно найти также на сайте исследовательской сети по изучению проблем перехода ко взрослости Network on Transitions to Adulthood: [www.transitions2adulthood.com](http://www.transitions2adulthood.com).
15. См. представленное в главе 1 описание книги Джеффри Йенсена Арне «Начало взрослости: извилистый путь от поздней юности до двадцати с лишним лет». Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2004).
16. См. Project on Student Debt: <http://projectonstudentdebt.org>.
17. См. Noreen Malone, “The Kids Are Actually Sort of Alright” / New York magazine, October 24, 2011.
18. Это высказывание принадлежит Френсису Бэкону.

19. См. доклад Сюзанны Бьянки, представленный в ноябре 2010 года на конференции Focus on Workplace Flexibility («Фокус на создании гибких условий работы»): S. M. Bianchi. “Family Change and Time Allocation in American Families”. С этим докладом можно ознакомиться на сайте: <http://workplaceflexibility.org>. Об исследованиях Сюзанны Бьянки идет речь в главе «Всему свое время».
20. Строго говоря, здесь более уместным был бы термин «чувствительный период». Критический период характеризуется тем, что если какие-то качества не сформируются в это время, они уже никогда не будут сформированы. Чувствительный период — это период, на протяжении которого то или иное качество развивается легче всего. Я использую термин «критический период» потому, что он более привычен, а еще потому, что именно он упоминается в приведенном выше высказывании Наома Хомского, где тоже подчеркивается разница между критическим и чувствительным периодом.
21. См. Robin Marantz Henig. “What Is It About 20-Somethings?” / New York Times, August 18, 2010.
22. Из передовой статьи Льва Гроссмана “Meet the Twixters”, опубликованной в воскресном номере журнала Time за 16 января 2005 года.

## ГЛАВА 1

1. Историю об Эрике Эриксоне рассказывали уже много раз во многих источниках. Самый исчерпывающий рассказ можно найти здесь: Lawrence J. Friedman. Identity's Architect: A Biography of Erik Erikson (New York: Scribner, 1999).
2. Термин «капитал идентичности» впервые ввел социолог Джеймс Коут. Более подробную информацию см. в книге: James Cote. Arrested Adulthood: The Changing Nature of Maturity and Identity (New York: New York University Press, 2000).

3. Из классической книги: Эрик Эриксон. Идентичность. Юность и кризис. — М.: Флинта, МПСИ, Прогресс, 2006.
4. См. J. E. Marcia. “Development and Validation of Ego-Identity Status” / Journal of Personality and Social Psychology 3 (1966): 551–558; J. E. Cote, S. J. Schwartz. “Comparing Psychological and Social Approaches to Identity: Identity Status, Identity Capital, and the Individualization Process” / Journal of Adolescence 25 (2002): 571–586; S. J. Schwartz, J. E. Cote, J. J. Arnett, “Identity and Agency in Emerging Adulthood: Two Developmental Routes in the Individuation Process” / Youth Society 2 (2005): 201–220.
5. Цитата взята из статьи: Don Peck. “How a New Jobless Era Will Transform America” for The Atlantic, March 2010.
6. В своей статье “Stop-Gap Jobs Rob Graduates of Ambition” (The Times (London), April 5, 2008) Розмари Беннетт ссылается на результаты новых исследований Тони Кессиди и Лиз Райт, представленные на конференции Британского психологического общества.
7. См. K. Mossakowski. “Is the Duration of Poverty and Unemployment a Risk Factor for Heavy Drinking?” / Social Science and Medicine 67 (2008); p. 947–955.
8. См. Don Peck. “How a New Jobless Era Will Transform America” / Atlantic, March 2010; Austan Goolsbee. “Hello, Young Workers: The Best Way to Reach the Top Is to Start There” / New York Times, May 25, 2006.
9. См. Ellen E. Schultz and Jessica Silver-Greenberg. “The Other Midlife Crisis” / Wall Street Journal, June 18, 2011.

## ГЛАВА 2

1. Ведутся споры по поводу того, кто ввел этот термин: Мишель Маффесоли — французский социолог, который написал книгу *Le temps des tribus: Le declin de l'individualisme dans les societes de masses* (The Time of Tribes: The Decline of

Individualism in Postmodern Society) в 1988 году, или Этан Уоттерс — американский писатель, который в 2001 году опубликовал в New York Times статью под названием Urban Tribes («Городские кланы»), а в 2003 году написал книгу с таким же названием.

2. См. работы Грановеттера по этой теме: Mark Granovetter. “The Strength of Weak Ties” / American Journal of Sociology 78 (1973): 1360–1380; “The Strength of Weak Ties: A Network Theory Revisited” / Sociological Theory 1 (1983): 201–233.
3. См. M. McPherson, L. Smith-Lovin, J. M. Cook. “Birds of a Feather: Homophily in Social Networks” / Annual Review of Sociology 27 (2001): 415 –444.
4. См. D. M. Boyd, N. B. Ellison. “Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship” / Journal of Computer-Mediated Communication 13 (2008): 210 –230.
5. См. R. Gosc. “The Complexity of Roles as a Seedbed of Individual Autonomy” / The Idea of Social Structure: Papers in Honor of Robert K. Merton, edited by L. A. Coser (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1975). О том, как более сложные и разнообразные социальные роли способствуют развитию богатой индивидуальности, можно прочитать в книге Роуз Козер: Rose Coser. In Defense of Modernity (Stanford, GA: Stanford University Press, 1991).
6. См. B. Bernstein. “Elaborated and Restricted Codes: Their Social Origins and Some Consequences” / American Anthropologist 66 (1964): 55–69.
7. Цитата взята из автобиографии Бенджамина Франклина, которая опубликована в сборнике: Брэдфорд У. История поселения в Плимуте. Бенджамин Франклин. Автобиография. Памфлеты. Сент Джон. — М.: Худ. лит-ра, 1987 .
8. Описание феномена, который впоследствии назвали эффектом Бенджамина Франклина, содержится в статье: J. Jecker, D. Landy. “Liking a Person as a Function of Doing Him a Favour” / Human Relations 22 (1968): 371 378. Классическое

- описание техники «нога в дверях» можно найти здесь: J. L. Freedman, S. C. Fraser. “Compliance without Pressure: The Foot-in-the-Door Technique” / Journal of Personality and Social Psychology 4 (1966): 195–202.
9. См. S. G. Post. “Altruism, Happiness, and Health: It’s Good to Be Good” / International Journal of Behavioral Medicine 12 (2005): 66–77.
  10. См. A. Luks. “Doing Good: Helper’s High” / Psychology Today 22 (1988): 39–40.
  11. Эрик Эриксон не только писал о начале взрослости, но и был первым психологом, предложившим модель психосоциального развития, охватывающего весь жизненный путь человека от рождения до смерти. Последние две стадии развития — это генеративность и целостность эго. Эти стадии, которые человек проходит в зрелом возрасте и в старости, включают в себя ощущение целеустремленности и удовлетворенности достигнутыми успехами.
  12. См. L. L. Garstensen, D. M. Isaacowitz, S. T. Charles. “Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity” / American Psychologist 54 (1999): 165–181.

### ГЛАВА 3

1. См. S. Iyengar, M. Lepper. “When Choice Is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing?” / Journal of Personality and Social Psychology 79 (2000): 995–1006; S. Iyengar. *The Art of Choosing* (New York: Twelve, 2010).
2. Этот термин изобрел психоаналитик Кристофер Боллас.

### ГЛАВА 4

1. См. J. B. Walther, B. Van Der Heide, S-Y Kim, D. Westerman, S. T. Tong. “The Role of Friends’ Appearance and Behavior on Evaluations of Individuals on Facebook: Are We Known by

- the Company We Keep?” / Human Communication Research 34 (2008): 28–49.
3. См. T. A. Pempek, Y. A. Yermolayeva, S. L. Calvert. “College Students’ Social Networking Experiences on Facebook” / Journal of Applied Developmental Psychology 30 (2009): 227–238.
  4. См. J. B. Walther, B. Van Der Heide, S-Y Kim, D. Westerman, S. T. Tong. “The Role of Friends’ Appearance and Behavior on Evaluations of Individuals on Facebook: Are We Known by the Company We Keep?” / Human Communication Research M (2008): 28–49.
  5. См. A. Joinson. “Looking At, Looking Up, or Keeping Up with People? Motives and Uses of Facebook” / Proceedings of the 26th Annual SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (2008). См. также: C. Lampe, N. Ellison, C. Stemfield. “A Face(book) in the Crowd: Social Searching vs. Social Browsing” / Proceedings of the 2006 20th Anniversary Conference on Computer Supported Cooperative Work.
  6. Термины «тирания долга» и «стремление к славе» ввела Карен Хорни. Эти отклонения в развитии личности описаны в книге: Хорни К.. Невроз и рост личности. — М. : Академ. проект, 2008 .
  7. См. Catherine Rampell. “Many with New College Degree Find the Job Market Humbling” / New York Times, May 18, 2011.

## ГЛАВА 5

1. В этой главе я использую термин «жизнь на заказ», поскольку я опиралась в ней на опыт моего клиента Иэна. Но другие теоретики тоже выдвигали идею о том, что жизнь больше нельзя строить по готовому шаблону и что на молодых людях лежит ответственность за то, чтобы собрать воедино отдельные фрагменты своего «я» и своей жизни. В своей работе с клиентами в возрасте от двадцати до тридцати лет я больше всего полагалась на работы психолога Эрика Эриксона и социологов Джеймса Коте и Ричарда Сеннета.

2. Цитата взята из работ Эдит Уортон.
3. См. V. L. Vignoles, X. Chryssochou, G. M. Breakwell. "The Distinctiveness Principle: Identity, Meaning, and the Bounds of Cultural Relativity" / Personality and Social Psychology Review 4 (2000): 337–354.
4. Термин «массовая кастомизация» впервые использовал Стэн Дэвис в книге: Stan Davis. Future Perfect (New York: Basic Books, 1987).
5. Информацию о том, как кастомизация продуктов позволяет потребителям выразить свою уникальность и добиться большего соответствия продукта своим нуждам, можно найти здесь: N. Franke, M. Schreier. "Why Customers Value Mass-Customized Projects: The Importance of Process Effort and Enjoyment" / Journal of Product Innovation Management 27 (2010): 1020–1031; N. Franke, M. Schreier. "Product Uniqueness as a Driver of Customer Utility in Mass Customization" / Marketing Letters 19 (2007): 93–107.
6. См. Thomas Frank. Conglomerates and the Media (New York: The New Press, 1997) / Utne Reader at <http://www.utne.com/1997-ll-01/let-them-eat-life-style.aspx>. См. также: Thomas Frank. The Conquest of Cool: Business Culture, Counterculture, and the Rise of Hip Consumerism (Chicago: University of Chicago Press, 1998).

## ГЛАВА 6

1. См. David Brooks. "Advice for High School Graduates" / New York Times, June 10, 2009.
2. См. Charles M. Blow. "The Demise of Dating" / the New York Times, December 13, 2008.
3. Из отчета Центра по контролю заболеваемости: "Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States", July 2002 / [http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr\\_23/sr23\\_022.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_022.pdf).

4. См. отчет Бюро переписи населения США: “Median Age at First Marriage, by Sex: 1890 to the Present” / [www.census.gov](http://www.census.gov).
5. См. Kay Hymowitz. “Child-Man in the Promised Land: Today’s Single Young Men Hang Out in a Hormonal Libido Between Adolescence and Adulthood”; “Love in the Time of Darwinism: A Report from the Chaotic Postfeminist Dating Scene, Where Only the Strong Survive,” / City Journal, 2008 / [www.city-journal.org](http://www.city-journal.org).
6. См. Samuel F. Freedman. “In College Entrance Frenzy, a Lesson Out of Left Field” / New York Times, April 26, 2006.
7. См. Gerry Shih. “Unpaid Work, but They Pay for Privilege” / New York Times, August 8, 2009.
8. Эти слова, принадлежащие Сэмюэлу Джонсону, приведены в книге: This J. J. Arnett. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (New York: Oxford University Press, 2004).
9. Книга, которую необходимо обязательно прочитать всем детям разведенных родителей или самим разведенным родителям: Валлерштайн Д.В., Альоис Д., Блейксли С. Неожиданное наследие развода: 25 лет знаковых исследований. — М. : Гиперион, 2000.
10. Из отчета Центра по контролю заболеваемости: “Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States”, July 2002 / [http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr\\_23/sr23\\_022.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_022.pdf).
11. Речь идет о лонгитюдном исследовании в колледже Миллза, которое продолжалось пятьдесят лет и охватывало около ста женщин, закончивших колледж Миллза в Окленде в начале 60-х годов XX столетия. Это было одно из самых продолжительных в мире исследований с участием женщин, по результатам которого было написано около сотни научных работ. Сейчас это исследование продолжается в Калифорнийском университете в Беркли под руководством Равенны Хельсон и Оливера Джона.

12. Обзор теоретических подходов к оценке взаимосвязи между возрастом вступления в брак и успехом супружеской жизни, а также предварительные данные, свидетельствующие о том, что более поздние браки могут оказаться менее счастливыми, можно найти здесь: N.D. Glenn, J. E. Uecker, R. W. B. Love Jr. "Later First Marriage and Marital Success". *Social Science Research* 39 (2010): 787–800.
13. Этот термин впервые упоминается в книге: J. J. Arnett. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2004).

## ГЛАВА 7

1. Информацию об интересном исследовании по поводу того, как экстраверсия способствует повышению статуса в группе, можно найти здесь: C. Anderson, O. P. John, D. Keltner, A. M. Kring's article "Who Attains Social Status? Effects of Personality and Physical Attractiveness in Social Groups" / *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001): 116–132.
2. См. Arthur Jensen's Bias in Mental Testing (New York: Free Press, 1980).
3. Размышления о самоэффективности и о том, как она приводит к успеху, содержатся в основополагающей работе Альберта Бандуры: Albert Bandura. *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Worth Publishers, 1997).
4. Я нашла статью, на которую ссылалась Эмма, и она показалась мне весьма интересной. См. "Weekend with Boyfriend's Parents Explains a Lot" / *The Onion*, Issue 38–02, January 23, 2002.

## ГЛАВА 8

1. См. D. Popenoe. “Cohabitation, Marriage, and Child Well-Being” / National Marriage Project, <http://www.virginia.edu/marriageproject/>.
2. Эти данные можно найти здесь: D. Popenoe, B. D. Whitehead. “State of Our Unions” / National Marriage Project, <http://www.virginia.edu/marriageproj.cct/>.
3. См. “Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States” / Centers for Disease Control and Prevention, Vital and Health Statistics, Series 23, Number 22, July 2002; “Marriage and Cohabitation in the United States” / Centers for Disease Control and Prevention, Vital and Health Statistics, Series 23, Number 28, February 2010.
4. О научных исследованиях по теме сожительства идет речь в следующих работах: C. C. Cohan, S. Kleinbaum. “Toward a Greater Understanding of the Cohabitation Effect: Premarital Cohabitation and Marital Communication” / Journal of Marriage and Family 64 (2004):180–192; S. M. Stanley, G. K. Rhoades, H. J. Markman. “Sliding Versus Deciding: Inertia and the Premarital Cohabitation Effect” / Family Relations 55 (2006): 499–509.
5. См. “State of Our Unions” / National Marriage Project, <http://www.virginia.edu/marriageproject/>.
6. См. J. M. Lindsay. “An Ambiguous Commitment: Moving into a Cohabitation Relationship” / Journal of Family Studies 6 (2000): 120–134; S. M. Stanley, G. K. Rhoades, H. J. Markman. “Sliding Versus Deciding”; W. D. Manning, P. J. Smock. “Measuring and Modeling Cohabitation: New Perspectives from Qualitative Data” / Journal of Marriage and Family 67 (2005): 989–1002.
7. См. S. M. Stanley, G. K. Rhoades, H. J. Markman. “Sliding Versus Deciding.”
8. См. G. K. Rhoades, S. M. Scott, H. J. Markman. “The Pre-Engagement Cohabitation Effect: A Replication and Extension

- of Previous Findings” / *Journal of Family Psychology* 23 (2009): 107–111; G. H. Kline, S. M. Scott, H. J. Markman, P. A. Olmos-Gallo, M. St. Peters, S. W. Whitton, L. M. Prado. “Timing Is Everything: Pre-Engagement Cohabitation and Increased Risk for Poor Marital Outcomes” / *Journal of Family Psychology* (2004): 311–318; G. K. Rhoades, S. M. Scott, H. J. Markman. “Pre-Engagement Cohabitation and Gender Asymmetry in Marital Commitment” / *Journal of Family Psychology* 20 (2006): 553–560.
9. Вы можете ознакомиться с результатами любых исследований по теме замыкания и межвременного дисконтирования, в частности: G. Zauberman. “The Intertemporal Dynamics of Consumer Lock-in” / *Journal of Consumer Research* 30 (2003): 405–419.
  10. См. S. M. Stanley, G. K. Rhoades, H. J. Markman. “Sliding Versus Deciding.”

## ГЛАВА 9

1. См. Masud Khan. *The Privacy of the Self* (New York: International Universities Press, 1974).
2. См. D. C. Rubin, T. A. Rahhal, L. W. Poon. “Things Learned in Early Adulthood Are Remembered Best” in *Memory & Cognition* 26 (1998): 3–19; A. Thome. “Personal Memory Telling and Personality Development” / *Personality and Social Psychology Review* 4 (2000): 45–56.
3. См. T. Habermas, S. Bluck. “Getting a Life: The Emergence of the Life Story in Adolescence” / *Psychological Bulletin* 126 (2000): 748–769; M. Pasupathi. “The Social Construction of the Personal Past and Its Implications for Adult Development” / *Psychological Bulletin* 127 (2001): 651–672.
4. Тема рассказа о себе как одного из аспектов идентичности посвящена следующая работа: D. P. McAdams, J. L. Pals. “A New Big Five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality” / *American Psychologist* 61 (2006): 204–217.

5. См. A.Thorne, K. C. McLean, A. M. Lawrence. “When Remembering Is Not Enough: Reflecting on Self-Defining Memories in Late Adolescence” / *Journal of Personality* 72 (2004): 513–541.
6. См. B. Rime, B. Mesquita, P. Philippot, S. Boca. “Beyond the Emotional Event: Six Studies on the Social Sharing of Emotion” / *Cognition & Emotion* 5 (1991): 435–465.
7. См. D. P. McAdams, J. L. Pals. “A New Big Five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality” / *American Psychologist* 61 (2006), 204–217.
8. Для детей очень важно, чтобы родители «видели» их и рассказывали им историй их жизни по мере того, как они взрослеют. Об этом можно прочитать в статье: R. Fivush, C. A. Haden, E. Reese. “Elaborating on Elaborations: Role of Maternal Reminiscing Style in Cognitive and Socioemotional Development” / *Child Development* 11 (2006): 1568–1588.

## ГЛАВА 10

1. См. C. Anderson, D. Keltner, O. P. John. “Emotional Convergence Between People over Time” / *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 1054–1068; G. Gonzaga, B. Campos, T. Bradbury. “Similarity, Convergence, and Relationship Satisfaction in Dating and Married Couples” / *Journal of Personality and Social Psychology* 93 (2007): 34–48; S. Luo, E. C. Klohnen. “Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds: A Couple-Centered Approach” / *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (2005): 304–326; D. Watson, E. C. Klohnen, A. Casillas, E. Nus Simms, J. Haig, D. S. Berry. “Match Makers and Deal Breakers: Analyses of Assortative Mating in Newlywed Couples” / *Journal of Personality* 72 (2004): 1029–1068.
2. См. следующие статьи о различных типах сходства между партнерами: E. Berscheid, K. Dion, E. Hatfield, G. W. Walster. “Physical Attractiveness and Dating Choice: A Test of the

- Matching Hypothesis” / *Journal of Experimental Social Psychology* 7 (1971): 173–189; T. Bouchard Jr., M. McGue. “Familial Studies of Intelligence: A Review” / *Science* 212 (1981): 1055–1059; D. M. Buss. “Human Mate Selection” / *American Scientist* 73 (1985): 47–51; A. Feingold’s paper “Matching for Attractiveness in Romantic Partners and Same-Sex Friends: A Meta-Analysis and Theoretical Critique” / *Psychological Bulletin* 104 (1988): 226–235; D. T. Y. Tan, R. Singh. “Attitudes and Attraction: A Developmental Study of the Similarity-Attraction and Dissimilarity-Repulsion Hypotheses” / *Personality and Social Psychology Bulletin* 21 (1995): 975–986; S. G. Vandenberg. “Assortative Mating, or Who Marries Whom?” / *Behavior Genetics* 11 (1972): 1–21; G. L. White. “Physical Attractiveness and Courtship Process” / *Journal of Personality and Social Psychology* 39 (1980): 660–668.
3. О том, как сходство личностных качеств повышает удовлетворенность встречающихся или супружеских пар, можно прочитать здесь: G. Gonzaga, B. Campos, T. Bradbury. “Similarity, Convergence, and Relationship Satisfaction in Dating and Married Couples”; S. Luo, E. C. Klohnen. “Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds”; R. Gaunt. “Couple Similarity and Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier?” / *Journal of Personality* 74 (2006): 1401–1420; J. S. Blum, A. Mehrabian. “Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction” / *Journal of Personality* 67 (1999): 93–125; A. Caspi, E. S. Herbener. “Continuity and Change: Assortative Marriage and the Consistency of Personality in Adulthood” / *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 250–258; R. W. Robins, A. Caspi, T. E. Moffitt. “Two Personalities, One Relationship: Both Partners’ Personality Traits Shape the Quality of their Relationship” / *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000): 251–259. В следующих статьях идет речь о том, что сходство личностных характеристик

- не всегда является признаком удовлетворенности партнеров своими отношениями: K. S. Gattis, S. Berns, L. E. Simpson, A. Christensen. "Birds of a Feather or Strange Birds? Ties among Personality Dimensions, Similarity, and Marital Quality" / *Journal of Family Psychology* 18 (2004): 564–574; D. Watson, E. C. Klohnen, A. Casillas, E. Nus Simms, J. Haig, D. S. Berry. "Match Makers and Deal Breakers."
4. См. H. J. Eysenck. "Genetic and Environmental Contributions to Individual Differences" / *Journal of Personality* 58 (1990): 245–261; S. Luo, E. C. Klohnen. "Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds."
  5. См. пресс-релиз сайта знакомств eHarmony: "New Research Finds eHarmony Couples Are Significantly Happier in Their Marriages Than Non-eHarmony Couples", February 2, 2006: <http://www.eharmony.com/press/release/1>.
  6. См. S. Luo and E. G. Klohnen, "Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds."
  7. См. Alina Tugend. "Blinded by Science in the Online Dating Game" / *The New York Times*, July 17, 2009.
  8. Существует множество научных статей на тему пятифакторной модели личности, или «большой пятерки», в частности: O. P. John, L. P. Naumann, G. J. Soto. "Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues" in O. P. John, R. W. Robins, and L. A. Pervin (Eds.). *Handbook of Personality: Theory and Research*, Third Edition (New York: Guilford Press, 2010), pages 114–158. Для того чтобы определить свою позицию в диапазоне значений «большой пятерки», посетите следующий веб-сайт: <http://www.outofservice.com/bigfive>.
  9. См. K. L. Jang, W. J. Livesley, P. A. Vernon's paper "Heritability and the Big Five Personality Dimensions and Their Facets: A Twin Study" / *Journal of Personality* 64 (1996): 577–591. Наследуемость — это демографический показатель, который выражает степень передачи личностных характеристик

от поколения к поколению во всей популяции. Если показатель наследуемости 50 процентов, это не означает, что личностные качества каждого человека унаследованы ровно на 50 процентов. Индивидуальные различия присутствуют почти всегда. Однако коэффициент наследуемости — это показатель, который дает общее представление о том, в какой степени различия между отдельными людьми могут быть обусловлены природой (генетическими факторами) или воспитанием (окружающей средой).

10. См. M. N. Humpert, M. B. Donnellan, W. G. Iacono, M. McGue, S. A. Burt. “Is Spousal Similarity for Personality a Matter of Convergence or Selection?” / *Personality and Individual Differences* 49 (2010): 827–830; G. Anderson, D. Keltner, O. P. John, “Emotional Convergence Between People over Time”; D. Watson, E. C. Klohnen, A. Casillas, E. Nus Simms, J. Haig, D. S. Berry, “Match Makers and Deal Breakers.”
11. Дэниел Гилберт рассказывает о том, как межличностные отношения делают нас более или менее счастливыми, в одном из фильмов сериала PBS под названием *This Emotional Life* («Эта эмоциональная жизнь»). Цитата о «вратах к тяжелой работе» взята из интервью Гилbertа на Национальном общественном радио, в котором он рассказывал об этой серии фильмов. Это интервью можно найти здесь: <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=122207615>.
12. Негативная эмоциональность и удовлетворенность отношениями рассматриваются в следующих научных статьях: B. R. Karney, T. N. Bradbury. “Neuroticism, Marital Interaction and the Trajectory of Marital Satisfaction” / *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997): 1075–1092; J. P. Caughlin, T. L. Huston, R. M. Houts. “How Does Personality Matter in Marriage: An Examination of Trait Anxiety, Interpersonal Negativity, and Marital Satisfaction” in *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 326–336; P. S. Dyrenforth, D. A. Kashy, M. B. Donnellan,

- R. E. Lucas. "Predicting Relationship and Life Satisfaction from Personality in Nationally Representative Samples from Three Countries: The Relative Importance of Actor, Partner, and Similarity Effects" / *Journal of Personality and Social Psychology* 99 (2010): 690–702; J. M. Malouff, E. B. Thorsteinsson, N. S. Schutte, N. Bhullar, S. E. Rooke. "The Five-Factor Model of Personality and Relationship Satisfaction of Intimate Partners: A Meta-Analysis" in *Journal of Research in Personality* 44 (2009): 124–127.
13. См. книгу специалиста по супружеским отношениям Джона Готтмана: John M. Gottman. *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994).
14. См. M. N. Shiota, R. W. Levcnson. "Birds of a Feather Don't Always Fly Farthest: Similarity in Big Five Personality Predicts More Negative Marital Satisfaction Trajectories in Long-Term Marriages" / *Personality and Aging* 22 (2007): 666–675.

## ГЛАВА 11

1. Исторические данные о Финеасе Гейдже и его дурной славе можно найти в книге Малкольма Макмиллана: Malcolm Macmillan. *An Odd Kind of Fame: Stories of Phineas Gage* (Cambridge, MA: MIT Press, 2000). Новые данные, связанные со случаем Финеаса Гейджа, содержатся в следующей статье Макмиллана: Malcolm Macmillan. "Phineas Gage — Unravelling the Myth" / *The Psychologist* 21 (2008): 828–831.
2. Эта информация взята из записок доктора Джона Мартина Харлоу — врача, который осмотрел Гейджа сразу же после несчастного случая, а затем лечил его какое-то время. Харлоу опубликовал три работы, посвященные Гейджу — в 1848-м, 1849-м и 1868 годах. Эти работы включены в книгу Макмиллана *An Odd Kind of Fame*.

3. См. работу Антонио Дамасио, а также другие работы, посвященные гипотезе соматических маркеров, в частности: A. Bechara, A. R. Damasio. "The Somatic Marker Hypothesis: A Neural Theory of Economic Decision" / Games and Economic Behavior 52 (2004): 336–372.
4. См. E. R. Sowell, P. M. Thompson, G. J. Flolmes, T. L. Jernigan, A. W. Toga. "In Vivo Evidence for Post-Adolescent Brain Maturation in Frontal and Striatal Regions" / NatureNeuwsience 2 (1999): 859–861.
5. См. Robin Marantz Henig, "What Is It About 20-Somethings?" / New York Times, August 18, 2010.
6. См. Malcolm Macmillan. "Phineas Gage — Unravelling the Myth".
7. Общие сведения о развитии головного мозга юношей и девушек в подростковом возрасте и в возрасте от двадцати до тридцати лет представлены здесь: D. R. Weinberger, B. Elvevag, J. N. Giedd's summary "The Adolescent Brain: A Work in Progress" for the National Campaign to Prevent Teen Pregnancy (June 2005).
8. Информацию об изменениях, происходящих в головном мозге в последний период его развития, можно найти в статье: S. J. Blakemore, S. Choudhury. "Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition" / Journal of Child Psychology and Psychiatry 47 (2006): 296–312.
9. См. J. Sallet, R. Mars, M. Noonan, J. Andersson, J. O'Reilly, S. Jbabdi, P. Croxson, M. Jenkinson, K. Miller, M. Rushworth. "Social Network Size Affects Neural Circuits in Macaques" / Science 334 (2011): 697–700; R. Kanai, B. Bahrami, R. Roylance, G. Rees. "Online Social Network Size is Reflected in Human Brain Structure" / Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, published online Oct. 12, 2011.

10. Речь идет о принципе Хебба, который описывает механизм пластичности и ассоциативного научения. Этот принцип сформулировал Дональд Хебб.
11. См. результаты исследований юношеского мозга, которые провел Джей Джидд, в частности — следующую статью: J. Giedd. “The Teen Brain — Insights from Neuroimaging” / Journal of Adolescent Health 42 (2008): 335–343.
12. Нейронные связи в лобной доле, которые мы используем, сохраняются и активизируются посредством миелинизации — процесса образования миелиновой оболочки вокруг аксона (выходного компонента нейрона). Это увеличивает скорость обмена информацией между нейронами. Лобная доля — это последний участок мозга, в котором происходит процесс миелинизации, вероятно, потому, что этот участок мозга созревает в последнюю очередь. Благодаря миелинизации нейронные связи, оставшиеся после удаления избыточных связей, становятся более быстродействующими и эффективными.

## ГЛАВА 12

1. См. “Learning by Surprise” by Daniela Finken and Harmut Schotze in Scientific American, December 17, 2008: <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=learning-by-surprise>.
2. См. P. Michelon, A. Z. Snyder, R. L. Buckner, M. McAvoy, andj. M. Zack's article “Neural Correlates of Incongruous Visual Information: An Event-Related fMRI Study” in NeuroImage 19 (2003): 1612–1626, as well as J. M. Talarico and D. G. Rubin's chapter “Flashbulb Memories Result from Ordinary Memory Processes and Extraordinary Event Characteristics” in Flashbulb Memories: New Issues and New Perspectives, edited by O. Luminet and A. Curci (New York: Psychology Press, 2009).
3. См. N. Kock, R. Chatelain-Jardon, and Jesus Carmona's article “Surprise and Human Evolution: How a Snake Screen Enhanced

- Knowledge Transfer Through a Web Interface” in Evolutionary Psychology and Information Systems Research 24 (2010): 103–118.
4. См. R. Fivush, J. G. Bohanek, K. Martin, and J. M. Sales’s chapter “Emotional Memory and Memory for Emotions” in Flashbulb Memories: New Issues and New Perspectives, edited by O. Luminet and A. Curci (New York: Psychology Press, 2009).
  5. См. S. T. Charles, L. L. Carstensen. “Unpleasant Situations Elicit Different Emotional Responses in Younger and Older Adults” / Psychology and Aging 23 (2008): 495–504; F. Blanchard-Fields. “Everyday Problem Solving and Emotion: An Adult Developmental Perspective” / Current Directions in Psychological Science 16 (2007): 26–31.
  6. См. M. Mather, T. Canli, T. English, S. Whitfield, P. Wais, K. Ochsner, J. D. E. Gabrieli, L. L. Carstensen. “Amygdala Responses to Emotionally Valenced Stimuli in Older and Younger Adults” / Psychological Science 15 (2004): 259–263.
  7. См. M. Mather, L. L. Carstensen. “Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory” / Trends in Cognitive Science 9 (2005): 496–502.
  8. См. S. J. Llera, M. G. Newman. “Effects of Worry on Physiological and Subjective Reactivity to Emotional Stimuli in Generalized Anxiety Disorder and Nonanxious Control Participants” / Emotion 10 (2010): 640–650.
  9. О регулировании эмоций можно прочитать здесь: K. N. Ochsner, J. J. Grossio “Thinking Makes It So: A Social Cognitive Neuroscience Approach to Emotion Regulation” / R. F. Baumeister and K. D. Vohs (Eds.), Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (New York: Guilford Press, 2004), 229–255. Сравнительный анализ таких стратегий регулирования эмоций, как переоценка и подавление, представлен в следующих работах: J. J. Gross, O. P. John. “Individual Differences in Two Emotion

Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being” / Journal of Personality and Social Psychology 85 (2003): 348–362; O. P. John, J. J. Gross. “Individual Differences in Emotion Regulation” / J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (New York: Guilford Press, 2007), 351–372.

## ГЛАВА 13

1. Более подробную информацию о развивающемся и фиксируемом мышлении можно найти в любой работе Кэрол Дуэк, особенно в ее книге: Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013 .
2. См. R. W. Robins, J. L. Pals. “Implicit Self-Theories in the Academic Domain. Implications for Goal Orientation, Attributions, Affect, and Self-Esteem Change” / Self & Identity 1 (2002): 313–336.
3. Там же.
4. Теме самоэффективности посвящена основополагающая работа Альберта Бандуры: Albert Bandura. Self-Efficacy: The Exercise of Control (New York: Worth Publishers, 1997).
5. О работе Андерса Эрикссона написано очень много, в частности — научная статья: K. A. Ericsson, R. T. Krampe, C. Tesch-Romer. “The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance” / Psychological Review 100 (1993): 363–406. Более популярный вариант можно найти в главе 2 («Правило 10 000 часов») книги: Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего? — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.
6. См. S. Chowdhury, M. Endres, T. W. Lanis. “Preparing Students for Success in Team Work Environments: The Importance of Building Confidence” / Journal of Managerial Issues XIV (2002): 346–359.

## ГЛАВА 14

1. Подробное описание дискуссий по поводу того, меняются ли люди после тридцати лет, можно найти здесь: B. W. Roberts, K. E. Walton, W. Viechtbauer. “Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies” / Psychological Bulletin 132 (2006): 1–25. См. также комментарий Пола Коста и Роберта Макри (P. T. Costa and R. R. McCrae) в том же журнале на с. 26–28, и ответ авторов на этот комментарий на с. 29–32.
2. См. P. T. Costa, R. R. McCrae, I. C. Sieglcr. “Continuity and Change Over the Adult Life Cycle: Personality and Personality Disorders” / C. R. Cloninger (Ed.), Personality and Psychopathology (Arlington, VA: American Psychiatric Press, 1999), p. 130.
3. См. B. W. Roberts, K. E. Walton, W. Viechtbauer. “Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits across the Life Course: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies” / Psychological Bulletin 132 (2006).
4. См. “How Young People View Their Lives, Futures, and Politics: A Portrait of ‘Generation Next’ by Pew Research Center,” January 9, 2007 / <http://people-prcss.org/report/300/a-portrait-of-generation-next>.
5. См. B. W. Roberts, D. Mroczek. “Personality Trait Change in Adulthood” / Current Directions in Psychological Science 17 (2008): 31–35.
6. Ниже перечислены статьи, в которых рассматривается теория социальных инвестиций, или предположение о том, что ответственность за социальные роли позволяют молодым людям от двадцати до тридцати лет получать большее удовольствие от жизни: B. W. Roberts, D. Wood, J. L. Smith. “Evaluating Five Factor Theory and Social Investment Perspectives on Personality Trait Development” / Journal of Personality 39 (2008): 166–184; J. Lodi-Smith, B. W. Roberts.

- “Social Investment and Personality: A Meta-Analysis of the Relationship of Personality Traits to Investment in Work, Family, Religion, and Volunteerism” / *Personality and Social Psychology Review* 11 (2007): 68–86; R. Hogan, B. W. Roberts. “A Socioanalytic Model of Maturity” / *Journal of Career Assessment* 12 (2004): 207–217.
7. См. B. W. Roberts, A. Caspi, T. E. Moffitt. “Work Experiences and Personality Development in Young Adulthood” / *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 582–593.
  8. См. B. W. Roberts, M. O’Donnell, R. W. Robins. “Goal and Personality Trait Development in Emerging Adulthood” / *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004): 541–550.
  9. См. P. L. Hill, J. J. Jackson, B. W. Roberts, D. K. Lapsley, J. W. Brandenberger. “Change You Can Believe In: Changes in Goal Setting During Emerging and Young Adulthood Predict Later Adult Well-Being” / *Social Psychology and Personality Science* 2 (2011): 123–131.
  10. См. A. M. Freund, M. Riediger. “Goals as Building Blocks of Personality in Adulthood” / D. K. Mroczek, T. D. Little (Eds.), *Handbook of Personality Development* (Mahwah, NJ: Erlbaum, 2006), 353–372.
  11. См. J. Lehnart, F. J. Neyer, J. Eccles. “Long-Term Effects of Social Investment: The Case of Partnering in Young Adulthood” / *Journal of Personality* 78 (2010): 639–670; F. J. Neyer, J. Lehnart. “Relationships Matter in Personality Development: Evidence From an 8-Year Longitudinal Study Across Young Adulthood” / *Journal of Personality* 75 (2007): 535–568; B. W. Roberts, K. E. Walton, W. Viechtbauer. “Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course”; F. J. Neyer, J. B. Asendorpf. “Personality-Relationship Transaction in Young Adulthood” / *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001): 1190–1204.

12. См. J. Lehnart, F. J. Neyer, J. Eccles. “Long-Term Effects of Social Investment”; F. J. Neyer, J. Lehnart. “Relationships Matter in Personality Development.”

## ГЛАВА 15

1. Более подробная информация об изменениях, которые происходят с матерями, содержится в отчете Pew Research Center “The New Demography of American Motherhood”: <http://pewresearch.org/pubs/1586/changing-demographic-characteristics-american-mothers>.
2. О том, что в постмодернистскую эпоху число работающих женщин превысило число работающих мужчин (и они, возможно, даже справляются с работой лучше), см. статью: Hanna Rosin. “The End of Men” / The Atlantic, July/August 2010.
3. См. отчет Pew Research Center за 2010 год “Millennials: Confident. Connected. Open to Change” / <http://pewrc search.org/millennials>.
4. За исключением особо оговоренных случаев данные о fertильности, представленные в данной главе, взяты из бесед с доктором Уильямом Эвансом, специалистом по репродуктивной медицине в отделении эндокринологии и метаболизма медицинского центра при Университете штата Вирджиния. Доктор Эванс любезно прочитал мне ускоренный курс по fertильности, поделившись статистическими данными и своим обширным опытом, а также прочитал черновой вариант этой главы, чтобы убедиться в точности изложенного материала.
5. Это высказывание Уильяма Ослера.
6. См. S. Saha, A. G. Bainett, C. Foldi, T. H. Burne, D. W. Eyles, S. L. Buka, J. J. McGrath. “Advanced Paternal Age Is Associated with Impaired Neurocognitive Outcomes During Infancy and Childhood” / PLoS Medicine 6 (2009): e1000040.

7. Эта цитата взята из следующего источника: This quote comes from Brenda Wilson. "For Prospective Moms, Biology and Culture Clash" / NPR, May 8, 2008, <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=90227229>.
8. Фактические данные таковы: 1082 837 детей родились у матерей в возрасте от двадцати до двадцати четырех лет; 1208 405 — у матерей в возрасте от двадцати пяти до двадцати девяти лет; 962 179 — у матерей от тридцати до тридцати четырех лет; 499 916 — от тридцати пяти до тридцати девяти лет; 105 071 — от сорока до сорок четырех лет; 7 349 — у матерей сорока пяти лет и больше. См. National Vital Statistics Reports, Volume 57, Number 12. "Births: Preliminary Data for 2007" / at <http://www.cdc.gov/nchs/births.htm>.
9. Эти данные взяты из отчета Pew Research Cente: "Childlessness Up Among All Women; Down Among Women with Advanced Degrees", June 25, 2010.
10. Впечатляющий рассказ о трудностях, с которыми сталкиваются современные родители, можно прочитать здесь: Jennifer Senior. "All Joy and No Fun: Why Parents Hate Parenting" / New York magazine, July 4, 2010.
11. См. J. C. Abma, G. M. Martinez. "Childlessness Among Older Women in the United States: Trends and Profiles" / Journal of Marriage and Family 68 (2006): 1045–1056.
12. См. S. M. Bianchi. "Family Change and Time Allocation in American Families", November 2010 conference for Focus on Workplace Flexibility / <http://workplaceflexibility.org>. Об этом исследовании рассказывается также в статье: Steven Greenhouse. "Delayed Child Rearing, More Stressful Lives" / New York Times, December 1, 2010.

## ГЛАВА 16

1. Об эксперименте Мишеля Сиффа в пещере и его дальнейшей карьере в хронобиологии написано очень много. Интересный рассказ об этом можно найти в интервью,

- которое Джошуа Фоэр взял у Сиффра: “Caveman: An Interview with Michel Siffre” / Cabinet magazine, Issue 30 (2008); <http://www.cabinetmagazine.org/issues/30/foer.php>.
2. Полное описание проекта Лоры Карстенсен и Джереми Байленсона под названием “Connecting to the Future Self: Using Web-Based Virtual Reality to Increase Retirement Saving” можно найти на сайте: [http://healthpolicy.stanford.edu/research/connecting\\_to\\_the\\_future\\_self\\_using\\_webbased\\_virtual\\_reality\\_to\\_increase\\_retirement\\_saving](http://healthpolicy.stanford.edu/research/connecting_to_the_future_self_using_webbased_virtual_reality_to_increase_retirement_saving).
  3. Для того чтобы лучше понять эти концепции, см. следующую работу Гэла Зобермана: D. Soman, G. Ainslie, S. Frederick, X. Li, J. Lynch, P. Moreau, A. Mitchell, D. Read, A. Sawyer, Y. Trope, K. Wertenbroch, G. Zauberman. “The Psychology of Inter-temporal Discounting: Why Arc Distant Events Valued Differently from Proximal Ones?” / Marketing Letters 16 (2005): 347–360.
  4. См. R. D. Ravert. “You’re Only Young Once: Things College Students Report Doing Before It’s Too Late” / Journal of Adolescent Research 24 (2009): 376–396.
  5. См. Y. Trope, N. Liberman, C. Wakslak. “Construal Levels and Psychological Distance: Effects on Representation, Prediction, Evaluation, and Behavior” / Journal of Consumer Psychology 17 (2007): 83–95.
  6. Цитата Джона Ирвинга взята с сайта писателя: [www.john-irving.com](http://www.john-irving.com).

## ЭПИЛОГ

1. Фотографию этой надписи можно увидеть здесь: [www.rockymountainrescue.org](http://www.rockymountainrescue.org).

## Об авторе

Доктор наук Мэг Джей — клинический психолог, специализирующийся на развитии молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати лет и более старшего поколения. Она — ассистент профессора клинической психологии в Университете штата Вирджиния, а также ведет частную практику в Шарлоттсвилле. Доктор Джей получила докторскую степень по клинической психологии и гендерным исследованиям в Калифорнийском университете в Беркли.

# **Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»**

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>