

Рэнди Дж. Патерсон  
доктор психологии,  
психотерапевт

Как быть  
несчастливым  
в 20+

40 способов  
неудачного взросления



Рэнди Патерсон

**Как быть несчастным в 20+: 40  
способов неудачного взросления**

ИГ "Весь"

2020

УДК 159.9

ББК 88.9

## **Патерсон Р. Д.**

Как быть несчастным в 20+: 40 способов неудачного взросления / Р. Д. Патерсон — ИГ "Весь", 2020

ISBN 978-5-9573-3699-0

Быть несчастным можно в любом возрасте, но именно переход к взрослой жизни предлагает множество уникальных способов пустить свою жизнь под откос. Никогда не можете покинуть родительский дом и перекладываете все решения на окружающих? Сидите на диване и ждете, пока вам откроется истинное предназначение? Подчиняете свои цели и поведение расхожим стандартам и ярлыкам? Так держать! К несчастью ведет множество путей — вы всегда сможете найти тот, что придется по душе именно вам. Рэнди Патерсон — практикующий психотерапевт, автор бестселлера «Как быть несчастным» и обладатель фирменного чувства юмора — покажет самые распространенные ловушки и подводные камни, подстерегающие каждого человека в возрасте от 18 до 30 лет. В этой книге вы не найдете банальностей, обещаний счастья и сказочного благополучия. Вместо этого вы найдете 40 надежных способов максимально испортить себе жизнь. Не упустите этот шанс. Если вы, напротив, хотите взять свою жизнь под контроль, наполнить ее смыслом и выработать навыки, которые необходимы каждому взрослому человеку — делайте все наоборот. В любом случае эта книга не оставит вас равнодушным и поможет составить четкий план на лучшее (или худшее) будущее. О чем книга Первая часть, «Борьба с будущим: растягиваем детство», поможет вам максимально отложить переход к взрослому возрасту. Вы узнаете, как перекладывать ответственность на окружающих, бунтовать против всех правил, тратить годы на развлечения, требовать от других, чтобы они изменились — и что делать, если это не срабатывает. Вторая часть, «Дед Мороз — не единственная ложь», рассказывает о мифах и обманчивых представлениях, которые навязывает нам культура. Даже не подозревая об этом, мы можем верить в идеи, которые тащат корабль нашей жизни прямо на скалы: «Страдания мотивируют», «Главное — уверенность в себе», или, например, «Меня все обожают», «Я заслуживаю одобрения независимо от

обстоятельств». Третья часть, «Создание “Я”», рассматривает вопрос о том, что формирует наш характер. Она научит вас полагаться на таланты вместо усердия и практики, воспринимать свою личность как готовую с самого рождения, а также избегать любых занятий, которые заставляют сердце биться чаще и делают жизнь более насыщенной и яркой. Наконец, последняя часть, «Плавающая по морям взрослой жизни», поможет вам максимально сократить путь к несчастью. Для этого игнорируйте последствия своих поступков, не заботьтесь о здоровье и деньгах, живите в мыслях о прошлом и будущем, сосредоточьтесь на недостатках — и никогда не принимайте помощи со стороны. Почему книгу стоит прочитать

Возраст от 20 до 30 лет считается замечательным. Предполагается, что вы в расцвете сил, а мир — ваша игровая площадка. Если у вас не получается как следует этим наслаждаться, выходит, с вами что-то не так. Но эти годы гораздо сложнее, чем кажутся. Если взросление выглядит пугающим, вы не одиноки. Это обманчиво милое и живописное минное поле, под поверхностью которого вас поджидают и небольшие огорчения, и серьезные катастрофы. Вряд ли вам потребуются уроки о том, как наступить на мину и лишиться жизни. Но если сделать эти опасности более заметными, их станет легче избежать.

Рэнди Дж. Патерсон  
Эта увлекательная и наполненная юмором книга обязательна к прочтению всем, кто хочет избежать мыслей, поступков и привычек, ведущих к тревоге, стрессу и депрессии. Очень рекомендую.

Мартин М. Энтони, доктор наук, профессор психологии, соавтор «Рабочей тетради против тревоги» и «Рабочей тетради по застенчивости и социофобии»

Для кого эта книга

- Для всех, кому с трудом дается переход к взрослой жизни — вы узнаете, как сделать его еще более мучительным.
- Для тех, кого утомили типичные книги по самосовершенствованию с благозвучными лозунгами, которые работают далеко не всегда.
- Для тех, кто не хочет совершать ошибок, которые могут испортить не только юность, но и всю оставшуюся жизнь.
- Для тех, ценит иронию и юмор.
- Для интересующихся современной психологией и психиатрией.

Почему решили издать

Книга Рэнди Патерсона выделяется на фоне других пособий по самопомощи: вместо того, чтобы указывать, как надо жить, автор говорит, чего делать точно не следует. Его советы наполнены юмором и глубоким пониманием проблем, с которыми сегодня сталкиваются юноши и девушки. Увлекательное и полезное чтение, которое можно рекомендовать почти всем — от подростков до тридцатилетних.

Информация об авторе

Рэнди Дж. Патерсон — психотерапевт, директор клиники Changeways в Ванкувере, Британская Колумбия, Канада. Он ведет учебные программы для врачей, а также является автором научных книг и статей. В 2008 году Патерсон получил награду «Психотерапевт года» от Канадской психологической ассоциации. Автор бестселлера «Как быть несчастным: 40 стратегий, которые вы уже используете». В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-3699-0

© Патерсон Р. Д., 2020

© ИГ "Весь", 2020

# Содержание

Отзывы о книге	9
Введение	10
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Рэнди Дж. Патерсон**  
**Как быть несчастным в 20+: 40**  
**способов неудачного взросления**

Randy J. Paterson

How to Be Miserable in Your Twenties: 40 Strategies to Fail at Adulthood

© 2020 by Randy J. Paterson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2020

Дизайн обложки и внутреннее оформление Ирины Новиковой

\* \* \*



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Основатель Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Когда я читаю и хочу подчеркнуть каждую строку, то мне остается только настоятельно рекомендовать эту книгу. И быть благодарной за то, что она существует.

**Ленора Скенази,**

*президент организации Let Grow и основатель Free-Range Kids*

Новаторская и вдохновляющая книга... Провокационный настрой автора делает чтение легким и увлекательным, а удобное разделение на уроки позволяет обращаться к книге за инструкциями в любой момент, когда потребуется. Рэнди Патерсон проделал замечательную работу, дополняя описания жизненных ситуаций практическими советами.

**Иван Ферреро,**

*доктор психологии, киберпсихолог, спикер, преподаватель, инноватор и футуролог*

Рэнди Патерсон снова это сделал! Его последняя книга помогает избежать ловушек и тупиков, которые приводят многих «молодых взрослых» к краху. Она выстроена из проверенных и разумных стратегий, которые особенно пригодятся тем, кто готовится перейти к самостоятельной жизни. Эта увлекательная и наполненная юмором книга обязательна к прочтению всем, кто хочет избежать мыслей, поступков и привычек, ведущих к тревоге, стрессу и депрессии. Очень рекомендую.

**Мартин М. Энтони,**

*доктор наук, профессор психологии в Университете Райерсона, соавтор «Рабочей тетради против тревоги» и «Рабочей тетради по застенчивости и социофобии»*

*Джеффу, который не был со мной рядом в тот период жизни.  
Но это даже к лучшему*

*Большую часть зла в мире совершают люди, которые уверены, что знают, в чем заключается счастье, и пытаются помочь окружающим его достичь.*

**Квентин Крисп**

*Я верю, что зрелость – это не конечный пункт, а процесс: взрослый – не мертвый ребенок, а ребенок, который выжил.*

**Урсула Ле Гуин**

*Это заплывы для взрослых, а я плескаюсь на мелководье.*

**Сьюзан Финнамор**

## Введение Великий скачок

*Многие остаются счастливыми даже в бедствиях; а очень многие, несмотря на большие богатства, в высшей степени несчастны.*

*Тацит*

Зачем писать о несчастьях? И почему именно этот возраст – от 20 до 30 лет?

Что ж. Садитесь в машину.

Отправляйтесь по узкому шоссе на север от Ванкувера. Поезжайте мимо озера – такого гладкого и темного, что в нем, кажется, никто никогда не плавал, боясь таящейся под поверхностью тьмы. Взгляните вверх, где дорога вьется между скалами и исчезает, и на горы – далекий барьер на той стороне залива Хау.

Дорога выписывает виражи, изгибается вверх и падает вниз. Затем сворачивает направо, к побережью, и вашему зрению открывается одна из высочайших гранитных вершин – гора Чиф. Семь сотен метров над землей.

Здесь – начало восхождения.

Никакой спешки. У вас есть где-то семьдесят лет. Или восемьдесят. Может, даже сто, если повезет.

Можете разделить их на части как вам угодно.

Психолог Эрик Эриксон, например, выделил восемь этапов, от младенчества до старости.<sup>1</sup>

Это предприятие не лишено трудностей. Правильно ли вы одеты? Есть ли нужная экипировка? Держите ли вы ритм?

Не так давно я опубликовал книгу *«Как быть несчастным. 40 стратегий, которые вы уже используете»*<sup>2</sup> – руководство по опасностям, которые подстерегают любого из нас на жизненном пути. Конечно, способов разрушить собственное благополучие гораздо больше, поэтому я ограничился только теми, которые могут привести к катастрофе в любом возрасте.

Но существуют и трудности, которые встречаются только на отдельных этапах. Например, эта скала слева от вас. Не стойте под ней – она в любой момент может свалиться вниз. Вот это стальное укрепление лучше не трогать. Его вбил мой приятель, а он тот еще придурок. А что вот с этим уступом? Всё в порядке, можете на нем передохнуть.

Наверное, ни один жизненный этап не наполнен таким огромным количеством ловушек и обманок, как этот хрупкий отвес под названием «взросление» – особенно сейчас, когда наш век преодолевает собственное неблагоприятное начало взрослой жизни. Экономика падает, любая определенность растворяется в воздухе, технологии меняются со скоростью света, а профессии столь же быстро появляются и уходят в прошлое. Многие крепления не держатся, в инструкциях все напутано, за трещинами скрываются бездонные пропасти, а указатели ставят шутники, оптимисты, мотивационные спикеры и представители фармацевтических компаний, гонящиеся за прибылью. Вам придется:

- выбрать, оставаться с семьей или добиваться успеха в одиночку, – и, возможно, потерпеть при этом неудачу;

---

<sup>1</sup> Эрик Эриксон – психолог-фрейдист, автор теории психосоциального развития, в которой выделяется восемь жизненных стадий: младенчество, раннее детство, возраст игры (дошкольный), школьный возраст, юность, молодость, зрелость, старость. – *Здесь и далее примеч. ред.*

<sup>2</sup> Патерсон Р. Как быть несчастным. 40 стратегий, которые вы уже используете. СПб.: ИГ «Весь», 2019.

- определиться с карьерой на неустойчивом экономическом айсберге, где каждые несколько лет тонут целые отрасли;
- выяснить, какие самоуверенные лозунги о взрослой жизни имеют что-то общее с реальностью, а какие являются просто сладковатой ерундой;
- перестроить собственную личность, чтобы приспособиться к независимой жизни, – несмотря на то что все предыдущие годы вы учились подчиняться и соответствовать чужим требованиям;
- понимать, по словам одной песни, «когда делать ставку, а когда подождать»<sup>3</sup>, – балансировать по натянутому канату между разумной осторожностью и необходимым риском.

Каковы шансы справиться со всеми этими неприятностями? Практически нулевые. Стало быть, самое время как следует поразмыслить обо всех минах и подводных камнях, которые поджидают на пути к взрослой жизни. Но для начала обратимся к истокам этой книги.

### **Как всё начиналось**

В первые годы после окончания колледжа, начав свою психотерапевтическую практику, я старался не работать с людьми, страдающими депрессией. Я и сам в студенческие годы был слишком к ней близок. Но затем судьба, известная своим сомнительным чувством юмора, забросила меня на пост руководителя программы лечения депрессии для недавно выписанных из клиники пациентов.

Я проводил групповые занятия в угрюмом больничном подвале. Идея была в том, чтобы научить людей основным принципам когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и помочь использовать их в собственной жизни. Я все время помнил о том, что большинство участников уже неоднократно проходили курс лечения, который ни к чему не привел. Поэтому я решил не размахивать помпонами, воспевая чудесную силу физических упражнений и социальных взаимодействий. С меня бы мгновенно сбили неуместный оптимизм.

Вместо этого я решил сделать неожиданный пируэт. Я спросил: «Как бы вы поступили, если бы хотели почувствовать себя еще хуже, а не лучше?» Тому, кто сможет этого добиться хотя бы на одно утро, я пообещал воображаемую награду – 10 миллионов долларов.

После некоторого замешательства участники стали фонтанировать идеями: оставаться в кровати, задернуть шторы, взять на работе больничный, слушать грустную музыку, смотреть телевизор, объедаться фастфудом. Они стали соперничать, перебивать друг друга: «Сидеть голышом перед зеркалом в человеческий рост!», «Позвонить маме!», «Снова начать встречаться с бывшим!»

Затем я спросил, что из предложенного они уже делают – или хотят сделать, когда просыпаются в депрессивном состоянии.

***Оставайся в постели. Задерни шторы. Отпросись с работы. Насыпь в тарелку побольше чипсов вместо нормального завтрака.***

Возможно, плохое настроение не было такой уж большой загадкой. Мои слушатели уже использовали многие стратегии, которые принесли бы им заслуженные 10 миллионов. Это озадачило участников программы – ведь приз был всего лишь выдумкой, а они вовсе не хотели погружаться в депрессию. Мне удалось разжечь их интерес.

Одна из поразительных особенностей этого маневра – в его простоте. Если спросить людей, погруженных в бездну негатива, как они могут почувствовать себя лучше, вы едва ли

---

<sup>3</sup> Слова из песни The Gambler американского певца Кенни Роджерса: «You got to know when to hold 'em,/know when to fold 'em,/Know when to walk away/and know when to run».

услышите много интересных идей. Но если спросить, как почувствовать себя еще хуже, их будет просто не остановить.

«Ну и что с того? – наверняка думаете вы. – Разве кто-то на самом деле хочет быть несчастным?»

У меня есть домик в сухих степях Британской Колумбии. Я часто зову гостей на прогулку по береговому валу, заросшему полынью, с которого открывается прекрасный вид. Я всегда с трудом нахожу звериную тропинку, ведущую вверх по склону. В конце концов я натываюсь на нее и смотрю вниз: следы и втопанную в землю траву отсюда может заметить каждый. Вверх и вниз ведет одна и та же тропа, но именно дорогу вниз почему-то найти намного проще.

То же самое можно сказать про настроение и жизнь в целом. Целые индустрии – развлечения, туризм, наркотики, психофармакология, книги по самопомощи – направлены на поиски этих неуловимых тропинок к счастью. Но если вы обнаружили дорогу к страданию, вы уже стоите на пути к благополучию. Просто посмотрите вверх. Если изоляция делает нас несчастными, значит, поддержание социальных связей поможет почувствовать себя лучше. Если избегание того, что вызывает страх, делает вас еще более пугливыми, значит, умение встретиться с фобиями возвращает смелость.

Каждый день мы принимаем множество решений. Чем позавтракать? Какой дорогой отправиться в офис? Над каким проектом поработать? Где я хочу жить? Покупать жилье или снимать? Куда отправиться на выходные? Купить готовый хлеб или испечь самому?

У всех этих решений есть кое-что общее: все они направлены на то, чтобы в будущем почувствовать себя лучше. Если сегодня я закончу налоговую декларацию, значит, завтра смогу расслабиться и насладиться жизнью. Если я подготовлюсь к экзамену по математике, у меня будет больше шансов получить хорошую оценку и не придется проходить курс повторно. Если я схожу в туалет сейчас, поездка будет комфортнее.

Мы тратим большую часть своей жизни, пытаясь ее улучшить. Мы смотрим на существование именно с этой точки зрения – и отчасти это работает. Но порой мы все-таки натываемся на капканы и коровьи лепешки. Мы далеко не так счастливы, как предполагается согласно нашим внешним обстоятельствам, и если мы посмотрим назад, то сможем заметить очевидные ошибки, которых легко могли бы избежать.

Допустим, вы 10 000 часов пытаетесь решить одну и ту же проблему. Каковы шансы, что еще один час приведет к цели? Но посмотрите на ситуацию с другой точки зрения, даже если поначалу это кажется ошибкой, и в голове тут же начнут возникать новые идеи. Если вы не можете разобраться, как собрать новый шкаф из *IKEA*, переверните его – возможно, именно там прячутся исчезнувшие болты. Итак – что, если нашей целью вместо благополучия станут несчастья и мучения?

Набравшись опыта в клинике, я предложил сделать выступление в местной библиотеке и назвал его так: «Как быть несчастным». Я предположил, что никого не привлечет такой слоган и я спокойно смогу уйти домой пораньше. Организаторы с трогательным оптимизмом рассчитывали на двести посетителей. За пять минут до запланированного начала они лихорадочно расставляли в зале новые стулья, но многим все-таки пришлось стоять в проходе. Вскоре я снова провел это выступление. И еще раз. Издатель, прочесывающий объявления на около-психологические темы, увидел анонс моей лекции и предложил написать книгу. Вот так мы и встретились.

## Оттенки серого

Большинство писателей страдают от явного или скрытого нарциссизма.

*Amazon*, который вечно поощряет плохие привычки, возвращает и подпитывает эту нездоровую тенденцию. Вы, наверное, замечали, что на этом сайте под каждой книгой есть

рейтинг, обозначающий ее место в списке бестселлеров. (В мире есть два типа писателей: первые говорят, что следят за этой цифрой, а вторые лгут.) Еще есть закрытый сайт, который позволяет отслеживать продажи своей книги от недели к неделе.

Однажды я предавался этому постыдному развлечению и заметил, что продажи книги «*Как быть несчастным*» неожиданно подскочили. Я провел небольшое интернет-расследование и вскоре нашел объяснение. Пару месяцев назад я получил письмо, отправитель которого хотел выпустить небольшой ролик на *YouTube*, основанный на идеях моей книги, и просил моего разрешения. Я, разумеется, благосклонно согласился и лишь попросил упомянуть название книги в ролике. И тут же забыл про эту историю.

Если бы я был лучше знаком с массовой культурой, то наверняка узнал имя отправителя: С.Г.Р. Грей, один из самых популярных блогеров на *YouTube*. Его видео всего спустя пару дней после выхода собрало более миллиона просмотров, а за следующие несколько недель это число достигло трех миллионов.

Грей выбрал из книги самые базовые идеи: воздерживайтесь от физических нагрузок, ешьте вредную пищу, не соблюдайте режим сна, устанавливайте смутные и нереалистичные цели, не выходите из дома и т. д. Всё это сопровождали музыка и узнаваемые рисованные фигурки человечков.

Видео мне понравилось, но гораздо больше меня впечатлили тысячи комментариев. Некоторые постили такие замечания: «Я все это делаю и абсолютно счастлив». Или: «Зачем кому-то этим заниматься?» Но очень многие испытывали чувство жуткого узнавания:

- «Прекратите описывать мою жизнь».
- «Похоже, я иду по верному пути».
- «Я и так делаю все это каждый день. Забавно, да?»
- «Вы что, следите за мной?»
- «Черт, я делаю 90 % того, что он описывает. Этот парень читает мои мысли!»

Выходит, огромное количество зрителей С.Г.Р. Грея проводили свою жизнь именно так: сидели дома, смотрели ролики на *YouTube*, чувствовали себя потерянными и подавленными.

Тут было мало удивительного. Зрители *YouTube* в большинстве своем – это заядлые пользователи интернета. Логично, что именно они сидят дома и смотрят эти видеозаписи. Это все равно что провести опрос в фитнес-центре и выяснить, что большинство участников занимаются спортом, или обнаружить в баре алкоголиков, а в отеле – путешественников и туристов. Но все-таки количество людей, которые увидели в этом описании себя, произвело на меня впечатление.

Всё это перекликалось и с моим опытом работы в клинике. С самого начала практики я встречал многих людей, которые именно так проводили свои дни: в изоляции, пассивности, отсутствии цели и порядка, в сопровождении скуки, пустоты и апатии.

Например, вот как описал мне свой полный распорядок дня один мужчина: проснуться около двенадцати, включить телевизор, приготовить еду, покурить, посидеть в интернете, подогреть что-нибудь в микроволновке, обновить *Instagram*, посмотреть фильм – и, ни с кем не увидевшись за день, отправиться в постель. Нет причин встать и куда-то пойти, нет партнера и работы, очень мало друзей, случайные заработки. Настроение у этого мужчины всегда было так себе. Ему казалось, что у него какое-то ментальное расстройство.

Я в тот момент немного перебрал с кофеином и импульсивно выпалил: «Но именно так люди и чувствуют себя, если ведут такой образ жизни!» Конечно, я мог бы списать его плохое настроение на ментальное расстройство, но в его случае причина была не в этом. Я ответил: «Если ударить молотком по пальцу, и он начнет болеть, проблема не в пальце. С ним как раз все в порядке. Если вести такой образ жизни, взамен получишь соответствующие эмоции».

Для моего клиента было бы соблазнительно – как, я уверен, и для многих подписчиков С.Г.Р. Грея – объяснить собственный образ жизни теми эмоциями, которые он испытывает. С таким настроением разве можно по-настоящему заниматься чем-то продуктивным? Но вот что при этом придется проигнорировать: жизнь, которую вел этот мужчина, сама по себе способна вызвать плохое настроение, убить мотивацию и лишит всяческого интереса. Его эмоции, поведение и образ мышления были замкнуты в одну нисходящую спираль.

Итак, если мы хотим измениться, с чего начать? Ответ: с чего угодно. Вряд ли есть какие-то способы мгновенно избавиться от уныния, пустоты и апатии. Поэтому можно начать с изменения собственного образа жизни. Например, чаще занимайтесь спортом, и уровень энергии возрастет. Улучшится сон, что поможет концентрироваться во время бодрствования и выполнять повседневные задачи. Так вы будете меньше чувствовать себя обузой, станете увереннее в себе, а это улучшит социальные взаимодействия и в конечном счете повысит ваши физические показатели. Так мы создаем восходящую позитивную спираль, где небольшие изменения, как в домино, влияют на все сферы жизни. Мы откладываем в сторону проблему плохого настроения и вместо этого решаем проблему *неблагополучной жизни*.

Грань между расстройствами настроения и остальной частью человеческого существования – по большей части искусственное построение. Хотя у некоторых людей действительно встречаются ментальные проблемы, страдание, которое испытывают люди в психологических клиниках, обычно можно объяснить их образом жизни и мышления. Это верно как для расстройств настроения, которые тянут на полноценный диагноз, так и для обычного, заурядного эмоционального спада и опустошенности, с которыми мы все время от времени сталкиваемся.

## Как с этим связано взросление

В книге «*Как быть несчастным*» я вывернул наизнанку рекомендации по лечению депрессии и описал некоторые идеи, которые могут принести пользу каждому из нас. Это стратегии, которые работают в любом возрасте. Но, как я уже отметил выше, на каждом жизненном этапе нас подстерегают уникальные проблемы и особенности – и сильнее всего это бросается в глаза именно в первые годы взрослой жизни.

Один из источников проблемы в том, что с самого рождения нас воспитывают как детей. А что должен делать ребенок? Он должен понимать правила игры и следовать примеру взрослых. Затем, когда нам около двадцати, нам вдруг говорят: «Прекрати вести себя как ребенок». Хм, с какой стати? Ведь именно для этого нас и воспитывали. Это все равно что вылепить из глины чайник, а потом возмутиться и отбросить его в сторону с криком: «О боже, это же чайник!» А чего, в конце концов, вы ожидали?

Сначала нас учили быть детьми – а затем вдруг передумали и захотели, чтобы мы стали взрослыми. Нужно как-то вписаться в этот резкий поворот жизненного пути. А тут еще собственное тело, до этого вполне надежное, хоть и растущее год от года, вдруг становится чуждым даже для вас самих. Ваш мозг, который раньше плавал в гормональном бульоне, напоминающем невыразительный куриный суп, вдруг оказывается внутри жгучего тайского том ям, который приправили перцем чили, виагрой и галлюциногенными грибами.

В свои двадцать вы кое-как выбираетесь из этого тоннеля, окруженные со всех сторон противоречивыми советами. Близкие то пытаются снова затащить вас в детство, то вообще отказываются предлагать какую-то помощь – ведь вы взрослые и уже должны разбираться во всем сами.

У жизненных стадий есть одна странная черта. Они размножаются, словно кролики. Начнем всего с двух – детства и зрелости. Не успеем мы и глазом моргнуть, как они поделятся на несколько частей. Подростковый возраст (от лат. *adolescere*, то есть «взрослеть») долгое время не выделяли в отдельную категорию. Он считался всего лишь кратким переходом от детства

к зрелости. Но затем американский психолог Грэнвилл Стэнли Холл «открыл» этот период в своей книге 1904 года с незамысловатым названием «*Подростковый возраст*» (*Adolescence*). Он охарактеризовал пубертатный период как отдельную стадию, отличающуюся изменчивым настроением, поисками внимания, рискованным поведением и конфликтами с родителями.

Появление новой стадии, конечно, вызвало необходимость как-то обозначить следующий переход – на этот раз от юности к взрослости. Век спустя после книги Холла появился термин *adulthood*<sup>4</sup>. Этим словом с легкими ругательными коннотациями можно назвать любого человека, чувствующего себя причастным к юношеской культуре, – вспомните, к примеру, молодящихся мужиков с прическами в стиле «конский хвост» на летних музыкальных фестивалях, а также людей, которые уже вышли из подросткового возраста, но пока не обрели самостоятельность. Такое обозначение подразумевает незрелость и в то же время намекает на легкую зависть со стороны того, кто пользуется этим термином. Для исследователей это слово сильнее связано с возрастом и обычно обозначает промежуток от 19 до 29 лет.

Возможно, это уместный термин для научных публикаций. Но так ли уж он необходим? Он длиннее, чем просто «молодежь»<sup>5</sup>, поэтому не может считаться сокращением. *Adulthood* (и столь же неприятный «кидалт»<sup>6</sup>) звучит как оскорбление, плохо прикрытое психолого-клиническим жаргоном. Это способ исключить человека из клуба по-настоящему серьезных и взрослых людей, потому что тот якобы не соответствует вступительным требованиям.

Как бы то ни было, этой жизненной ступени, как и всем остальным, присуще нечто особенное. И одно из этих отличий кроется в том, что она предлагает множество способов пустить свою жизнь под откос.

### Рай или минное поле?

Есть два традиционных способа говорить о юности – и оба они неверны.

Согласно одному из них, просто невозможно быть несчастным в такое замечательное время.

- Ваша ожидаемая продолжительность жизни выше, чем у любого из предшествующих поколений. На вашем счетчике еще десятки лет и не пройденных километров.
- Довольно велики шансы, что ваше здоровье в порядке.
- Оспа, полиомиелит, эпидемический паротит и брюшной тиф практически полностью излечены, и даже ВИЧ неплохо поддается контролю.
- Наверняка у вас еще не было времени загнать себя в по-настоящему невыносимые долги (хотя студенческие кредиты могут стать отличным началом!).
- Вы еще не загрузили себя ворохом разнородных и противоречивых обязанностей.
- Если вы живете в стране с развитой экономикой, то вряд ли умрете от голода – еды здесь много, а кровати удобны и относительно свободны от клопов.
- Миллионы людей тратят свою жизнь на создание онлайн-контента, единственная цель которого – вас развлечь.
- Наличие средств контрацепции означает, что вам вряд ли придется принять celibacy или столкнуться с незапланированной беременностью.

---

<sup>4</sup> *Adulthood* (англ.) – становление взрослым. – *Примеч. пер.*

<sup>5</sup> В англоязычной литературе этот возраст обозначается словосочетанием *young adult*, то есть «молодой взрослый».

<sup>6</sup> *Kidult* (англ. *kidult*) – взрослый ребенок, человек, сохраняющий свои детские и юношеские увлечения, обычно не свойственные взрослым людям.

Даже по меркам королевской знати прошлых веков большинство из нас не просто обладает какими-то привилегиями – мы живем в настоящем раю. У нас есть микроволновые печи, уличное освещение, операции по коррекции зрения и даже жареные крылышки «Баффало»<sup>7</sup>. Кажется, мы должны полностью утратить способность к страданию. Но этого, увы, не происходит.

Альтернативная точка зрения гласит, что страдание неизбежно.

- Человечество обзавелось оружием, которое может уничтожить вас и всех, кого вы любите, за считанные мгновения.
- Люди умудрились настолько загрязнить Землю отходами, что само существование жизни оказалось под вопросом.
- Население увеличилось настолько сильно, что мы вытеснили с этой планеты большинство других видов – в том числе и те, от которых зависит наше собственное выживание.
- Нам приходится страдать от беспечности и алчности прошлых поколений и расхлебывать проблемы, которые они создали.
- Почти все неизвестные края и страны, о которых люди грезили тысячелетиями, уже открыты и исследованы, а внеземные просторы пока что остаются за пределами досягаемости.
- Многие наши лидеры медлительны, корыстны и неразумны, а также склонны бесстыдно потворствовать худшим инстинктам толпы.
- Информационные технологии стали настолько навязчивыми и соблазнительными, что вызывают настоящую зависимость, поэтому миллионы людей проводят большую часть своей жизни, глядя на экраны.
- Зарплаты во многих развитых странах не повышались с тех самых пор, как группа U2 выпустила свой последний приличный альбом<sup>8</sup>.

С этой точки зрения страданий просто невозможно избежать.

Но это не так. Подавляющее большинство девушек и юношей не страдают от клинической депрессии – даже несмотря на избыточную постановку диагнозов и стремление смягчить сильные эмоциональные переживания с помощью медикаментов. Люди продолжают совершенствовать свои навыки, вступают в дружеские и интимные отношения – и в целом живут совершенно нормальной жизнью.

К нашему неудобству, истина, как часто бывает, гораздо сложнее этих односторонних взглядов. Многие условия делают современную жизнь проще, а удовольствия доступнее, чем всё, о чем мечтали предыдущие поколения. Другие факторы рождают новые трудности и усиливают старые. Каждый из нас может испытывать как счастье, так и глубочайшее страдание – а уделом большинства становится некоторая смесь этих переживаний.

### **Хьюстон, вы уверены, что у нас проблемы?**

Во всех развитых странах эпидемиологические данные указывают на рост психических проблем и заболеваний, особенно среди молодежи. Раньше считалось, что первые признаки клинической депрессии обычно появляются около 30 – теперь эта граница сместилась к 20–25 годам. Более того, депрессивные эпизоды не остаются всего лишь мимолетными периодами грусти и уныния. Глубокая депрессия, судя по всему, сегодня становится более распространенной, а рецидивы возникают чаще.

---

<sup>7</sup> Крылышки «Баффало» – традиционная закуска американской кухни, жареные куриные крылышки с соусом из уксуса, кайенского перца и расплавленного сливочного масла.

<sup>8</sup> Неизвестно, какой именно альбом имеет в виду автор.

Тревожные расстройства, с другой стороны, не показывают такую динамику, но за этим наблюдением скрывается не менее печальная реальность. Группа тревожных расстройств среди психических заболеваний – самая распространенная, и именно от них молодые люди страдают чаще всего.

По оценкам исследователей, около трети населения сталкивается с тревожным расстройством на протяжении своей жизни, причем эта вероятность возрастает на рубеже 20 лет и снижается впоследствии. Большинство таких расстройств возникает в юном возрасте: социальная фобия – в среднем около 30, агорафобия<sup>9</sup> без панических атак – в 20, паническое расстройство – около 24.

О различных видах зависимости, которые обычно набирают оборот именно от 20 до 30, не будем даже и упоминать.

Однако диагностируемые психические расстройства составляют только малую часть картины. Многих специалистов (и меня в том числе) не слишком впечатляют попытки психо- и фармакологической индустрии представить все психологические проблемы в качестве болезней – словно существуют неопровержимые признаки, которые отличают их от «нормального» состояния. Если речь идет о свинке или коклюше, вы либо больны, либо нет. В Диагностическом и статическом руководстве по психическому здоровью (*Diagnostic and Statistical Manual – DSM*)<sup>10</sup> исчезающе мало расстройств со столь четкими границами и определениями.

Напротив, большинство психологических расстройств – просто более тяжелые и проблемные версии нормальных человеческих состояний. У каждого из нас бывают периоды грусти, нарушений сна, отсутствия энергии и плохой концентрации. Все это может быть как признаками депрессии, так и того, что вы живете в XXI столетии. Мы все заботимся о том, что подумают о нас другие, – это симптом социального тревожного расстройства. Нам всем иногда хочется укрыться в тесной безопасности уютного дома – а это указывает на агорафобию. Мы волнуемся о том, что никогда не произойдет, – а это не что иное, как генерализованное тревожное расстройство. Люди, отвечающие за создание DSM, просто сидят за столом партийных собраний и разделяют все многообразие человеческих проблем на две части, одну из которых они называют нормой, а другую – патологией.

Нормальные кривые распределения имеют форму колокола с вершиной посередине и уходящими вниз краями. «Расстройством» или «патологией» обычно называют именно загнутые вниз концы этой кривой, а ее среднюю часть – «нормой».

На границах между этими двумя состояниями находится гораздо больше людей, чем в крайних точках: большинство из нас испытывает трудности, но не настолько сильные, чтобы это можно было считать полноценным расстройством. Если каждый третий хотя бы раз в жизни сталкивается с тревожным расстройством, а с депрессией, по разным оценкам, – каждый десятый или пятый, то гораздо больше людей выходят из строя из-за сложных эмоциональных состояний. Именно в юные годы это происходит чаще всего.

## Небольшая проблема

Давайте заглянем в мой рабочий кабинет для консультаций и посмотрим, что в нем происходит.

Снова и снова я встречаю молодых людей, которые живут с родителями, будто бы застряв между подростковым и взрослым возрастом – без работы, с ограниченной социальной жизнью, со страхом потерпеть поражение и встретить отказ. Они не путешествуют, не исследуют мир,

---

<sup>9</sup> Агорафобия – боязнь открытых пространств.

<sup>10</sup> *Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам* (DSM) – авторитетная классификация психических расстройств и методов их лечения. Последняя версия справочника, DSM-5, выпущена в 2013 году.

не двигаются к достижению собственных целей и часто даже не могут их определить. Они уже вышли из подросткового возраста, но будто не могут понять, куда двигаться дальше.

Несколько лет назад я начал спрашивать психологов и терапевтов, которые посещают мои занятия, часто ли они встречают таких клиентов. Как правило, половина присутствующих в ответ поднимает руку. Поэтому я решил в собственной практике сосредоточиться именно на этой группе людей. Я прошерстил медицинскую литературу в поисках исследований, которые помогли бы мне определить эффективные меры лечения и поддержки, – но безрезультатно.

Я искал не в том месте. Оказывается, нужно было изучать литературу по социологии и сравнению разных культур. В стране за страной ученые обнаруживали один и тот же феномен. Большинство таких исследований были описательными: они сосредоточились на цифрах и характеристиках «юных взрослых», но почти ничего не говорили о том, как им помочь.

Почти в каждой стране «юным взрослым» дают собственное определение, причем обычно даже не пытаются сопоставить их с той же категорией людей в других культурах. Зачастую эти названия носят ругательный характер. В Италии их зовут *bamboccioni* – «большие дети». В Испании – «поколение ни-ни», что означает «ни образования, ни трудоустройства». В Великобритании – «поколение НЕЕТ» (англ. *Not in Education, Employment or Training* – «без образования и работы»). В США об этом говорят как о «неудачном старте»<sup>11</sup> – словно страшное слово «неудача» должно преследовать людей, вступающих во взрослую жизнь, с самого начала.

Но больше всего этот феномен обсуждают в Японии, которая породила так называемых «хикikomори» (буквально – «затянутый уединением», «находиться в изоляции»). Количество «хикки» оценивают по-разному, но в 2016 году исследование японского правительства показало, что около 520 тысяч людей находятся в этом положении (при общей численности населения в 126 миллионов)<sup>12</sup>.

Хотя среди всего населения Японии «хикikomори» составляют менее 0,5 %, в группе «юных взрослых» от 20 до 30 лет эта пропорция выглядит гораздо внушительнее. Кроме того, эти цифры ничего не говорят о людях, которые испытывают другие трудности – включая тревожное расстройство и депрессию, но не отгораживаются от мира.

Говорим ли мы о Японии, Испании или США, это не тот случай, когда молодые люди принимают разумное решение остаться в родительском доме, чтобы наслаждаться жизнью и не переплачивать за съемное жилье. Они чувствуют себя потерянными, загнанными в угол и несчастными, пока годы жизни, которые принято называть лучшими, продолжают утекать сквозь пальцы.

Многие кросс-культурные исследования могут только удивить своей предвзятостью. Когда ученые из Северной Америки отправляются в другие страны, все обнаруженные проблемы они тут же приписывают культуре того общества, которое изучают. Это особенно очевидно в исследованиях Японии, написанных не японцами, где волнующий всех вопрос можно сформулировать так: «Что в японской культуре такого странного и необычного, из-за чего все эти молодые люди запираются по домам?» Ответ – ничего. Посмотрите на ровесников собственных детей и обнаружите то же самое.

Проблема хикikomори включает в себя одну эпидемиологическую загадку. Практически в каждом опросе, исследовании или выборке подавляющее большинство людей, которые относятся к этой довольно нечеткой категории, составляют мужчины. Согласно опросу японского правительства, примерно две трети хикikomори относятся к мужскому полу. Я работаю в Канаде, и мой опыт свидетельствует, что пропорция, скорее, составляет примерно 80/20 – это подтверждают и другие терапевты, с которыми я беседовал.

---

<sup>11</sup> Англ. *failure to launch*.

<sup>12</sup> Cited in Nicolas Tajan, Hamasaki Yukiko, and Nancy Pionnié-Dax, “Hikikomori: The Japanese Cabinet Office’s 2016 Survey of Acute Social Withdrawal,” *Asia Pacific Journal: Japan Focus* 15 (2017): 1–15.

Почему именно мужчины? «Из-за стагнации заработной платы», – предложил один участник моего семинара. Что ж, доходы молодых людей за последние десятилетия и правда почти не росли – в отличие от зарплат в женском секторе. Но это не вывело женщин вперед, а всего лишь немного сократило гендерный разрыв: мужчины в среднем всё еще зарабатывают больше женщин. Казалось бы, им гораздо легче отправиться покорять большой мир – но почему-то именно женщины быстрее покидают родительский дом и обретают независимость.

Другие объяснения? Одно из них (немного сексистское, но вполне легитимное) заключается в том, что девушки осваивают больше навыков, необходимых для заботы о себе – таких как готовка, стирка и планирование бюджета, – поэтому им легче покинуть родной дом. Также вероятно, что женщины более прагматически относятся к первому опыту трудоустройства («Смогу ли я оплатить жилье?»), в то время как юноши с помощью работы пытаются завоевать социальный статус или следовать за своими желаниями и интересами, которые не всегда просто определить. Еще один возможный ответ заключается в том, что ожидания, которые сегодня возлагают на юношей, становятся все более изменчивыми и противоречивыми. Какова бы ни была причина, успешное начало взрослой жизни становится все более трудным мероприятием – и данные говорят о том, что именно мужчинам сложнее выехать за линию старта.

Вы могли решить, что я необоснованно считаю решение жить с родителями признаком какой-то скрытой патологии. Я вовсе этого не утверждал. Во многих культурах это абсолютно нормально и ожидаемо. Например, европейская статистика показывает, что в Италии 66 % молодых людей от 18 до 34 лет живут по крайней мере с одним из родителей (73 % среди мужчин и 60 % среди женщин)<sup>13</sup>.

Эти цифры ниже в США (40 % мужчин, 38 % женщин) и Великобритании (42 % мужчин и 31 % женщин)<sup>14</sup> – а в скандинавских странах, например в Дании, она падает еще на порядок (22 % мужчин и 17 % женщин).

С каких пор семья, состоящая из нескольких поколений, становится признаком психологического кризиса? Проблема не в том, что молодые люди остаются жить дома, а в том, что многие из них застревают на месте и не могут двинуться вперед. Как написал один из зрителей блогера С.Г.Р. Грея: «Я так живу и терпеть этого не могу».

---

<sup>13</sup> Данные за 2017 год. Eurostat Statistics on Income and Living Conditions, [ec.europa.eu/eurostat/cache/metadata/en/ilc\\_esms.htm](http://ec.europa.eu/eurostat/cache/metadata/en/ilc_esms.htm).

<sup>14</sup> Richard Fry, “It’s Becoming More Common for Young Adults to Live at Home – and For Longer Stretches”, (Washington, DC: Pew Research Center, 2017). [www.pewresearch.org/fact-tank/2017/05/05/its-becoming-more-common-for-young-adults-to-live-at-home-and-for-longer-stretches](http://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/05/05/its-becoming-more-common-for-young-adults-to-live-at-home-and-for-longer-stretches).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

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