

Рэнди Дж. Патерсон
доктор психологии,
психотерапевт

Как быть
несчастливым
в 20+

40 способов
неудачного взросления



БЕЦБ

Рэнди Дж. Патерсон

Как быть несчастным в 20+: 40 способов неудачного взросления

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70293070

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

Патерсон Р. Дж.: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2020

ISBN 978-5-9573-3699-0

Аннотация

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.

Содержание

Отзывы о книге	9
Введение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	37

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.

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»

Джефффу, 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 взору 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.¹

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»*² – 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

¹ 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.*

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

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;
- 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 сладкозвучной 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»³, – балансировать по натянутому канату между разумной осторожностью и необходимым риском.

³ 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».

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 фантазировать 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 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 натыкаюсь на нее и смотрю вниз: следы и втоптанную 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, пытаюсь 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 *ИКЕА*, 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 околопсихологические 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: C.G.P. Grey, 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 лишить 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 из-

бавиться 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 наизнан-

ку 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 тонне-

ля, 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*⁴. 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 фестива-

⁴ *Adulthood* (англ.) – становление взрослым. – *Примеч. пер.*

лях, 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»⁵, поэтому не может считаться сокращением. *Adultescent* (и столь же неприятный «кидалт»⁶) 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

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

⁶ *Кидалт* (англ. *kidult*) – взрослый ребенок, человек, сохраняющий свои детские и юношеские увлечения, обычно не свойственные взрослым людям.

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 целибат или столкнуться с незапланированной беременностью.

Даже по меркам королевской знати прошлых веков боль-

шинство 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»⁷. 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.

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

- 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 альбом⁸.

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. Каж-

⁸ Неизвестно, какой именно альбом имеет в виду автор.

дый 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.

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, агорафобия⁹ 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*)¹⁰ 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

⁹ Агорафобия – боязнь открытых пространств.

¹⁰ *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.

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 консульта-

ций 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, 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 сопоста-

вить 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 NEET» (англ. *Not in Education, Employment or Training* – «без образования и работы»). В США об этом говорят как о «неудачном старте»¹¹ – 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 «хикикомори» (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)¹².

Хотя среди всего населения Японии «хикикомори» 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.

¹¹ Англ. *failure to launch*.

¹² 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.

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 хикикомори 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 хикикомори 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.

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)¹³.

Эти цифры ниже в США (40 % мужчин, 38 % женщин) и Великобритании (42 % мужчин и 31 % женщин)¹⁴ – 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».

¹³ Данные за 2017 год. Eurostat Statistics on Income and Living Conditions, ec.europa.eu/eurostat/cache/metadata/en/ilc_esms.htm.

¹⁴ 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.

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.