



СТЕФАНИЯ АНДРЕОЛИ

Перевод Веры Федорук

МОЛОДЫЕ, НО ВЗРОСЛЫЕ

Поиск доверия себе
и своим решениям

МИО

Эту книгу хорошо дополняют

Чего я хочу?

Кори Игер

Важные годы

Мэг Джей

Никогда-нибудь

Елена Резанова

Это норм!

Елена Резанова

Оглавление

О чем эта книга.	12
Ребенок, подросток, взрослый	21
Кризис взрослости.	29
А как же молодые взрослые?	47
Док, напишите для нас эту книгу.	56
Поколение терапии.	74
Слово молодым взрослым.	84
Семейная ловушка	101
Семья, которую выбираешь ты, — друзья	122
Анатомия врага: суждение.	143
Главная сложность — любовь	157
О супружеском ложе	183
Все лучше, чем работать?	188
Все лучше, чем учиться?	204
Будущее — это все новое	234

А после тридцати?	249
Ставим диагноз	261
Предложение	266
Сесть за стол переговоров	288
Благодарности	296
Библиография	302

О чем эта книга

Мозаика из фрагментов реальности

По мне, неспособность человеческого разума соотнести все, что вмещает наш мир, — это великая милость. Мы живем на безмятежном островке неведения посреди черных морей бесконечности, и дальние плаванья нам заказаны. Науки, трудясь каждая в своем направлении, до сих пор особого вреда нам не причиняли. Но в один прекрасный день разобщенные познания будут сведены воедино, и перед нами откроются такие ужасающие горизонты реальности, равно как и наше собственное страшное положение, что мы либо сойдем с ума от этого откровения, либо бежим от смертоносного света в мир и покой нового темного средневековья.

Говард Филлипс Лавкрафт
*«Зов Ктулху»**

Я открыла для себя творчество Лавкрафта в старших классах. Уроки заканчивались в час дня. Автобус, на котором

* Перевод Светланы Лихачевой.

я добиралась домой, приезжал в час пятнадцать, и пятнадцати минут как раз хватало, чтобы дойти до остановки. Путь пролегал мимо газетного киоска, который и сейчас стоит на городской площади. В нем продавались дешевые книги, по тысяче лир за штуку, я могла их себе позволить, чтобы утолить жажду чтения. Тоненькая книжечка в мягкой обложке, напечатанная на желтой бумаге, была антологией рассказов от По до Метерлинка, куда входил и Лавкрафт, и ничто не предвещало, что она окажется сборником страшных рассказов.

Если цитата в начале главки встревожила вас, знайте: она производит такое же впечатление и на других читателей, что говорит о силе воздействия текста. Лавкрафт намеренно пытается нарушить ваш покой, и, если он достигает цели, дело не в тревожности читателя, а в мастерстве автора.

У меня нет цели испугать вас. Напротив, установка, которую я себе дала, — обнаружить связь между некоторыми элементами настоящего. Составить мозаику из фрагментов реальности, в которой все мы — молодые и не очень — живем, в диапазоне от главных действующих лиц, авторов своей жизни, до жертв. Моя цель — найти третий путь, альтернативный ужасному проклятию, которое описал Лавкрафт: не путь безумия (учитывая мою профессию, признаюсь, что считаю его вполне вероятным) и не путь нового темного средневековья, подпитываемого блаженной слепотой (которое, допускаю, может одержать верх).

Я полагаю, что *все еще* возможен другой путь. Он подразумевает, что мы держим глаза широко открытыми, собираем данные о реальности, складываем их вместе, как части головоломки, и получаем результат.

Увидев его, не сходите с ума и не впадайте в отрицание. Действуйте исходя из него.

Их не понимают, им не верят,
смотрят на них свысока

Вот уже несколько лет меня занимают проблемы молодых взрослых. Еще до пандемии COVID-19 стали говорить, что дети преждевременно взрослеют, а этап подросткового периода может исчезнуть из возрастной классификации. Незанятым оказался важный сегмент — между преждевременно взрослеющими детьми и пожилыми, в чьих руках сосредоточена власть (в мире труда, в политике, в области информации). Молодежь поместили в одну категорию с младшими братьями и сестрами.

Сложилось впечатление, словно молодые взрослые и не существуют вовсе или представляют собой некую эктоплазму, основу для дальнейшего развития. Их замечают, конечно, но исключительно из-за риска, что они наводнят публичное поле, а не потому, что начнут жить в нем, и еще менее — потому, что начнут им управлять.

До наступления коронавируса о молодых взрослых практически не заговаривали. А если и заговаривали, объявляли

дефективными и испорченными, отказывая как в праве на традиционные проказы подросткового возраста, так и в праве на привилегии, свойственные взрослым.

До наступления коронавируса о молодых взрослых практически не заговаривали. А если и заговаривали, отказывали как в праве на проказы подросткового возраста, так и в праве на привилегии взрослых.

Их существование игнорирует политика и замалчивают СМИ. Их не учитывают при оценке потребительской корзины, высмеивают на рынке труда. Они заложники семей, в которых родились. Таков жизненный опыт молодых людей в диапазоне от двадцати до тридцати лет, а также — с некоторыми особенностями, которые мы далее рассмотрим, — от тридцати до почти сорока. Их существование давно причиняет дискомфорт, но никто еще не рассматривал его системно.

Когда в 2003 году я защитила диплом по феномену *молодых взрослых*, в библиотеках почти не было материалов на эту тему. Появлялись первые статьи, какие-то главы в специальных изданиях, но фактически до середины девяностых список литературы на эту тему был очень коротким. Что касается общественного мнения в Италии, оно обратило внимание на этот вопрос гораздо позже.

Научный руководитель предложил мне заняться именно этой темой, чтобы ему не скучно было работать над моим дипломом и мы оба могли узнать для себя новое.

Я начала исследования, когда сама была молодой взрослой — мне было двадцать три года, — и перенесла самое горькое на тот момент разочарование, если не считать любовных неудач: профессор остался недоволен моей работой. Научный реванш я беру только сейчас, двадцать лет спустя, снова возвращаясь к этой теме. Сейчас публикаций стало гораздо больше, активно ведутся исследования. Молодые взрослые становятся предметом обсуждения на различных площадках, об их проблемах говорят, и на этом я хотела бы остановиться отдельно.

О молодых взрослых систематически стали говорить лишь пару лет назад (осенью 2021 года я провела TED Talk, в котором как раз и заявила, что этой теме уделяется слишком мало внимания). При этом их не всегда представляют в хорошем свете. Причина? Даже если они заявляют о себе, их не понимают, им не верят или смотрят на них свысока.

Первыми о юношах и девушках старше восемнадцати со мной заговорили их матери. Они приходили в мой кабинет с тревогой за судьбу сыновей и дочерей, рассказывали, что дети застопорились в развитии, у них затянулся подростковый возраст, они крайне зависят от семьи, никак не могут завязать серьезных романтических отношений и не имеют какого-либо будущего. Они делились болью и пытались заочно подвергнуть своих детей психотерапии.

Матери говорили, что их взрослые дети — мальчики и девочки с психологическими проблемами, им сложно

приспособиться к жизни. Проблемы проявлялись волнообразно, и, когда наступала ремиссия, о них почти забывали — благодаря оптимизму родителей. Ведь родители всегда надеются, что на самом деле ребенок здоров и не нуждается во внимании профессионалов — разве что в любящей поддержке мамы и папы.

Этих молодых людей еще детьми или на пороге подросткового возраста приводили к моим коллегам, но они не задержались в терапии надолго. Кому-то сказали, что никакая терапия не нужна и мама излишне бдительна; кто-то почувствовал себя некомфортно; другие при первых признаках улучшения решили, что специалист не нужен.

Однако каждый из них в определенный момент может заявить: я нуждаюсь в протянутой руке, помогите преодолеть тяготы жизни, у меня незаметное, одинокое, ничтожное существование. Но к этому они приходят уже после совершеннолетия, когда с юридической точки зрения у них есть право жить, как им хочется, — при условии, что они не причиняют никому физического вреда. Один из немногих способов обращаться с ними достойно — это уважать их взросление.

Это сыновья и дочери, у которых уже случался кризис, иногда несколько. Они росли в семьях, которые делали вид, что ничего не происходит. Им оказывали помощь в медицинских учреждениях, в психологических группах, на психотерапевтических сессиях. Возможно, их подвергали и принудительной госпитализации.

Я расскажу о них, о «сломанных» молодых взрослых, — возможно, не в этой книге, в другой. Здесь поговорим о молодых взрослых, которые наиболее многочисленны, — это новые субъекты изучения антропологии и клинической психологии. Они часто потрепаны жизнью, но у них нет психиатрических диагнозов. Разберемся, кого они собой представляют, с какими жизненными тяготами сталкиваются. Я подскажу, как помочь им пережить испытания и исправить допущенные ошибки.

Эта книга — для них. Потому что однажды в мой кабинет стали приходить не только подростки, но и матери молодых взрослых, а иногда — и отцы. А затем встреч со мной неожиданно стали искать и сами молодые взрослые — десятками.

Я взялась за эту работу, потому что запросы на консультации и начало психотерапии превратились в масштабный призыв о помощи. Вместе со мной выслушать их должны и остальные взрослые.

Как учил меня мой преподаватель, психоаналитик Серджио Эрба*, предложение должно быть ответом на определенный вопрос. Однако я думаю, не все вопросы имеют на конце вопросительный знак. Некоторые подразумеваются или задаются на языке намеков.

* Серджио Эрба — итальянский психоаналитик, психотерапевт и педагог, автор книг по психологии, основатель журнала *Il Ruolo Terapeutico* («Роль терапевта»), основатель Школы обучения терапевтическим отношениям, автор теории органической концептуализации психоаналитической практики.

Многие молодые взрослые приходили на мои сеансы, конференции и презентации, рассказывали о своем опыте в соцсетях. И я обратила внимание, что ими не занимается никто, они сражаются за право голоса хотя бы применительно к собственной жизни. И хотя их голоса начинают звучать, в этом только их собственная заслуга. Сделать проблемы молодых взрослых темой широкого обсуждения — цель этой книги.

Выслушивая истории и изучая вопрос, я пришла к выводу: за молодыми взрослыми признаются только обязанности (учеба и/или работа, быть зрелыми, ответственными, производительными, успешными, работать с отдачей, самостоятельно прокладывать путь к собственному будущему, обеспечивать наше счастье — одним словом, станьте уж наконец просто взрослыми и не мешайте). В этом обман и несправедливость, но в то же время — и путь к решению.

Почему-то считалось, что молодые взрослые ущербны, бездарны, не готовы к участию во взрослой жизни.

Было ощущение, что старшие — поколение X (родившиеся с 1965 по 1980 год) и бэби-бумеры (родившиеся с 1946 по 1964 год) — не готовы думать о молодых взрослых в хорошем ключе. Это означало бы услышать их, более того — чему-то у них поучиться. А вдруг придется иметь дело с изменениями, которые они предлагают, — это было бы трудно игнорировать.

Любые перемены принимать трудно. Малыши испытывают стресс, когда их приводят в детский сад. Подростки теряют душевное равновесие, когда их тело меняется под

воздействием гормонов. Конец чего бы то ни было мы воспринимаем как нечто печальное — еще до того, как поймем, что именно сулит нам новое. Переезды сводят нас с ума. Разлуки и отъезды воспринимаются как маленькая смерть. Новая работа, даже если мы мечтали о ней всю жизнь, пугает, и на пару минут нас охватывает желание вернуться к положению рабов в Древнем Риме, только чтобы не брать на себя ответственность: мы боимся с ней не справиться.

Я предлагаю себя в роли рупора для голосов молодых взрослых. Важные вещи нужно донести до каждого: до верхушки, принимающей решения, до членов семей молодых взрослых, интеллигенции — всех, кто неравнодушен к миру. Общество должно заметить тех, кем долго пренебрегали.