

PREDSLOV

Výzva pre všetkých, ktorí dospeli na prelome tisícročia

TÁTO KNIHA JE PRE DVADSIATNIKOV. Dokonca aj napriek podtitulu „Prečo sú roky po dvadsiatke také dôležité a ako z nich vyťažiť čo najviac“ sa to oplatí spomenúť. Rodičia sa domnievajú, že ide o príručku pre rodičov. Kolegovia predpokladajú, že som ju napísala pre terapeutov a psychológov, ktorí pracujú vo výskume. Ak sa ma dvadsiatnik spýta: „Kto je vašou cieľovou skupinou?“, úprimne a príjemne ho prekvapí, keď odvetím: „NO PREDSA VY!“

Mnohých udivuje, že namiesto toho, aby som písala o dvadsiatnikoch, píšem *pre* dvadsiatnikov. Dost' bolo dospelých, ktorí dajú hlavy dokopy a diskutujú o tých, čo ešte nemajú tridsať. Dvadsiatnici sú tiež dospelí a zaslúžia si pozvanie k stolu, kde sa hovorí o ich životoch. Populárna kultúra nás zvádza veriť, že dvadsiatnici sú príliš nad vecou a príliš mimo alebo leniví či zhýralí na to, aby sa zapojili do takejto konverzácie, ale to nie je vôbec pravda. Moja ambulancia, vysoká škola a postgraduálne štúdium sú plné dvadsiatnikov, ktorí zúfalo túžia hovoriť o svojich životoch s niekým, kto im rozumie, a nič pri tom nepredstierať. V ROZHODUJÚCEJ DEKÁDE využívam skúsenosti z klinickej praxe a výskumu, aby som rozptýlila mýty o dvadsiatnikoch: o tom, že tridsiatka je novou dvadsiatkou, že si nevyberáme rodiny, že urobiť niečo neskôr znamená urobiť to lepšie. Ale najväčším mýtom zo všetkých je zrejme presvedčenie, že dvadsiatnici nie sú dostatočne dôvtipní na to, aby ich to zaujímalo– a aby ich zaujímalo, aký vplyv má táto dekáda na to, aby zmenili svoje životy.

Dvadsiatnici dvadsiateho prvého storočia, *millennials*, mladí, ktorí dospeli na prelome tisícročí, nie sú baby-boomeri, ktorí sa rýchlo sobášili a hneď sa pustili do budovania svojich kariér. Pracujú na najnestálejších miestach a na noc sa vracajú do domovov, o ktoré sa delia s nepredvídateľnými spolubývajúcimi, nie ľuďmi, čo ich milujú. A nie sú ani ako Generácia X, prvá generácia, ktorá trochu posunula obdobie, keď začali pracovať na svojich kariérach a začali zakladať rodiny. Učia sa od bratrancov a kolegov Generácie X, chápu, že posúvanie toľkých životných míľnikov za tridsiatku a štyridsiatku má aj zápory. Všímajú si, akí vystresovaní sú príslušníci Generácie X – a túžia po alternatívach.

Kyvadlo sa prešvihlo z „Usadili sme sa priskoro“ do „Začali sme so všetkým prineskoro“ a súčasní dvadsiatnici majú v úmysle ísť na to správne. Áno, keď vyrastali, veľké očakávania sa zrazili s veľkou recesiou – „správne“ ešte nikdy nebolo tak ďaleko ako teraz. Ale namiesto toho, aby nariekali nad tým, čo im spôsobila ekonomická situácia – alebo ich rodičia –, sú pripravení a čakajú na to, že sa ich niekto spýta: „Čo s tým teraz budete robiť?“

ROZHODUJÚCE DESAŤROČIE vyšlo v apríli 2012 a odvtedy sú najväčším čitateľským publikom tejto knihy dvadsiatnici. Dostala som veľa dojemných správ od rodičov, ktorí mi píšu veci ako: „Na Deň matiek som si priala len jedno – aby si moja dvadsiatnička prečítala vašu knihu“. Alebo od tridsiatnikov, ktorí mi píšu: „Škoda, že vaša kniha nebola na svete, keď som bol dvadsiatnik.“ Ale najpočetnejšie a najpôsobivejšie odzvy som dostala od dvadsiatničiek a dvadsiatnikov, ktorí sa mi prostredníctvom facebooku alebo twitteru zdôverili s tým, čo pre nich znamenalo, že som oslovila priamo ich. Otázka znie – prečo mali títo dvadsiatnici pocit, že žiadna kniha nie je adresovaná priamo im?

Azda z toho môžeme viniť kultúrne podmienky, v ktorých dvadsiatnikov poučajú a odmietajú a ich identita sa zakladá predovšetkým na tom, že sú deťmi baby-boomerov. Ale tiež to súvisí s faktom, že vidím dvadsiatnikov tak, ako ich väčšina ľudí nemá možnosť vidieť.

V roku 1999 som v rámci terapie pracovala s prvým dvadsiatnikom a po vyše desať rokov som nerobila takmer nič iné, len som počúvala jeho rovesníkov – celé dni, každý deň, za zatvorenými dverami. O dnešných

dvadsiatnikoch azda možno povedať, že to s delením sa o svoje úvahy a pocity preháňajú, ale to, čo hovoria v mojej ambulancii, je omnoho starostlivejšie premyslené a formulované. Viem teda veci, ktoré väčšina ľudí o dvadsiatnikoch nevie – a dokonca viem aj veci, ktoré o sebe nevedia ani dvadsiatnici.

Azda sa vám to bude vidieť ako čosi rozporuplné, ale týmto mladým sa uľaví, ba dokonca ich naplní silou, ak má niekto guráž a začne hovoriť o oblastiach ich životov a osobností, o ktorých sa boja rozprávať. Pevne verím, že moji klienti – a čitatelia – sa náročných otázok neboja; čoho sa boja, je, že im nikto tieto otázky *nepoloží*. Ak si ma dvadsiatnici vypočujú, zvyčajne nevyhlásia: „Neverím, že ste to povedali“, ale: „Prečo mi to niekto nepovedal skôr?“

Nuž, čitateľ, ktorý sa práve do tejto knihy púšťaš, tu to je.

Roky medzi dvadsiatkou a tridsiatkou sú dôležité. Osemdesiat percent najurčujúcejších momentov sa odohráva okolo veku tridsaťpäť rokov. Zvyšovanie platu – dve tretiny nárastu sa udejú práve počas prvých desiatich rokov kariéry. Vyše polovica z nás sa do tridsiatky vydá či ožení, chodí alebo žije s budúcim partnerom. Od veku dvadsať do dvadsaťdeväť rokov sa nám osobnosť mení viac ako kedykoľvek predtým či potom. Vo veku dvadsaťosem rokov sú ženy najplodnejšie.

Millenials, dvadsiatnici dvadsiateho prvého storočia, rodičia, šéfovia, učitelia a všetci, ktorých to zaujíma, túto knihu som napísala pre vás.

ÚVOD

Rozhodujúca dekáda

Vistej štúdiu o vývoji dĺžky života sa výskumníci z Bostonskej a Michiganskej univerzity zamerali na tucty životných príbehov, ktoré napísali významní a úspešní ľudia na sklonku svojich životov. Zaujímali sa o „autobiograficky podstatné skúsenosti“ a okolnosti a ľudí, ktorí mali najväčší vplyv na to, ako sa ich život vyvíjal. Zatiaľ čo významné veci sa diali od narodenia až po smrť, tie, ktoré mali určujúci vplyv na ich existenciu, sa odohrávali od ich dvadsiateho do dvadsiateho deviateho roku života.

Dáva to zmysel – keď odídete z domu alebo z internátu a stanete sa nezávislým, podľahnete akejsi explózii sebautvárania –, je to obdobie, ktoré určuje, kým sa stanete. Dospelosť zdanlivo pôsobí ako rad autobiograficky dôležitých skúseností – čím starší sme, tým väčšiu kontrolu preberáme nad svojimi životmi. Nie je to pravda.

Vo veku tridsať až štyridsať rokov sa začína prílev týchto určujúcich skúseností spomaľovať. Investujeme čas do kariér, alebo sa rozhodneme, že to nespravíme. My alebo naši priatelia máme partnerov/ky a zakladáme si rodiny. Môžeme vlastniť domy, byty, máme záväzky, pre ktoré je ťažké zmeniť smer. Okolo osemdesiat percent najvýznamnejších životných udalostí sa odohráva, keď máme okolo tridsaťpäť rokov, tridsiatnici a starší v podstate len pokračujú v smere, ktorým sa vybrali, keď boli dvadsiatnici, alebo naprávajú to, čo sa im nepodarilo.

Ubíjajúca irónia tkvie v tom, že keď má človek okolo dvadsať, nezdá sa mu, že prežíva nejaké určujúce obdobie. Poľahky si mož-

no predstaviť, že významné životné skúsenosti sa začínú s veľkými chvíľami a vzrušujúcimi stretnutiami, ale tak to nie je.

V rámci tej istej štúdie výskumníci zistili, že väčšina podstatných udalostí s trvalým dopadom – tých, ktoré priniesli úspech v zamestnaní, rodinné šťastie, osobné blaho alebo jeho nedostatok –, sa odohrávajú počas dní, týždňov a mesiacov a nemajú takmer žiaden okamžitý účinok. Dôležitosť týchto skúseností nie je nutne evidentná v danom momente, ale retrospektívne si subjekty štúdie uvedomili, ako výrazne určili ich budúcnosť. Do veľkej miery definujú naše životy momenty s dlhodobým dopadom, ktoré zažívame ako dvadsiatnici, pričom si vo chvíli, keď sa dejú, ich účinok takmer vôbec neuvedomujeme.

Táto kniha je o tom, ako rozpoznať tieto momenty. Je o tom, že roky, ktoré prežívame medzi dvadsiatym a tridsiatym rokom života, sú dôležité, a o tom, ako z nich vyťažiť čo najviac.