

Энн Хелен Петерсон

УЧИТЕСЬ ЖИТЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ

#АНТИКРИЗИС #ПОКОЛЕНИЕ_Y #БАЛАНС #САМОРАЗВИТИЕ

ВАШИ УСПЕХИ И КАРЬЕРА ЗАВИСЯТ ТОЛЬКО ОТ ВАС

ХВАТИТ ВЫГОРАТЬ

КАК МИЛЛЕНИАЛЫ СТАЛИ САМЫМ
УСТАВШИМ ПОКОЛЕНИЕМ

#CAN'T EVEN

СТАНЬТЕ ОСОЗНАННЕЕ

#ЦИФРОВАЯ_КУЛЬТУРА #ПЕРЕМЕНЫ #ТЕХНОЛОГИИ #ВОЗМОЖНОСТИ

TAKE IT EASY | БЕСТСЕЛЛЕР
АМАЗОНА

ЖИЗНЬ НЕ ГОНКА. БЕРЕГИТЕ СВОИ РЕСУРСЫ

TREND BOOK

Trend book

Энн Хелен Петерсон

**Хватит выгорать. Как
миллениалы стали самым
уставшим поколением**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.3

Петерсон Э.

Хватит выгорать. Как миллениалы стали самым уставшим поколением / Э. Петерсон — «Издательство АСТ», 2020 — (Trend book)

ISBN 978-5-17-147529-1

Вы не можете закончить рабочий отчет? Оформить страховой полис? Вернуть вещи, заказанные в интернет магазине? Тогда эта книга для Вас. Энн Хелен Петерсон – американская журналистка, автор бестселлеров, эксперт в теме борьбы с выгоранием и адаптации современного поколения. Публиковалась в таких крупных изданиях как BuzzFeed и The New York Times. Выгорание – это то, чему подвержен каждый. Изо дня в день, от недели к неделе мы выполняем дела из нашего собственного списка, и всегда остаются незакрытые задачи, которые мы откладываем до лучших времен. Для поколения миллениалов такие задачи и страх перед их выполнением стали признаком «взрослости». Эта книга рассказывает о причинах глобальной усталости современного общества. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-147529-1

© Петерсон Э., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие автора	6
Вступление	8
1	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Энн Хелен Петерсон
Хватит выгорать. Как миллениалы
стали самым уставшим поколением

Anne Helen Petersen
CAN'T EVEN

Copyright © 2020 by Anne Helen Petersen. Печатается с разрешения Janklow & Nesbit Associates

All rights reserved

© Anne Helen Petersen, 2020
© В. Овсянникова, перевод, 2022
© ООО Издательство «АСТ» 2022

Предисловие автора

«Миллениалы обречены». Так Энни Лоури назвала статью, которую написала после пары недель тотального карантина, вызванного распространением вируса COVID-19. Она подробно разобрала множество ситуаций, в которых миллениалы как поколение полностью облажались. «Миллениалы вышли на работу в период наихудшего кризиса со времен Великой депрессии», — пишет она. «Обремененные долгами, неспособные разбогатеть и застрявшие на низкооплачиваемой, бесперспективной работе, они никогда не обретут той финансовой безопасности, которой наслаждались их родители, бабушки, дедушки или даже старшие братья и сестры». И теперь, в наилучшем для заработков возрасте они столкнулись с «экономической катастрофой» мощнее Мирового экономического кризиса, и это почти гарантирует, что миллениалы станут первым поколением в современной американской истории, которое окажется беднее своих родителей»¹.

Для многих миллениалов подобные статьи будут не столько откровением, сколько доказательством: да, мы облажались, но нам не везет уже долгое время. Даже когда фондовый рынок рос, официальные показатели безработицы снижались, и экономическая ситуация конца 2010-х годов была якобы благополучна, только единицы чувствовали себя хотя бы отчасти *в безопасности*. На самом деле, мы просто сидели как на иголках, ждали, когда почва уйдет из-под ног; ощущение только что достигнутой хоть какой-то финансовой безопасности, устойчивой занятости и в то же время уверенности в том, что это не исчезнет, было метафоричным. Неважно, как усердно и долго ты работал, как предан был своему делу, как сильно *радел* за него. Ты все равно оставался один, паникуя и снова удивляясь тому, насколько ошибочен был подготовленный поэтапный план действий, в котором утверждалось, что если ты сделаешь то-то, то придешь к *тому, что было запланировано*.

Но, опять же, миллениалов этим не удивишь. Мы не ждем, что работа или компании, которые ее предоставляют, будут существовать вечно. Столь многие живут под шквалом долгов, которые того и гляди их поглотят. Мы устали от попыток сохранить хоть какое-то равновесие: в отношениях с детьми, близкими, в финансовой сфере. Нас приучили к нестабильности.

На протяжении десятилетий для миллионов людей в регионах США и во всем мире нестабильность была образом жизни. Бедность и статус беженца приучают к этому. Однако отличие в том, что миллениалы (особенно белые из среднего класса) так себя не позиционировали. Как и предыдущие поколения, нас кормили меритократией и исключительностью: у всех нас способности льются через край, а чтобы их раскрыть, нужно упорно трудиться и быть этим одержимым. Независимо от своего положения можно обрести стабильность, если усердно трудиться.

Задолго до распространения COVID-19 миллениалы начали понимать, насколько опустошающей, насколько удручающе фантастичной на самом деле была эта сказка. Было также понятно, что люди продолжают рассказывать ее своим детям и сверстникам: в редакционных колонках New York Times, справочниках — потому что отказаться от нее — значит признать, что рухнула не только американская мечта, но и вся Америка. Потому что извечные песни о стране возможностей и доброжелательной мировой сверхдержаве — ложь. Это крайне обескураживающая мысль, но те, кто не руководствуются привилегиями «белизны», «белого» класса или гражданства, уже давно ее поняли. Некоторые только сейчас осознают масштаб бедствий. Другие давно все осознали и мирились с этим всю жизнь.

Составляя текст в разгар пандемии, я поняла, что COVID-19 — великий проявитель. Стало понятно, кем и чем ты дорожишь, что тебе нужно, чего ты хочешь, кто думает о других, а

¹ Annie Lowrey, "Millennials Don't Stand a Chance," Atlantic, April 13, 2020.

кто – только о себе. Пандемия показала, что «незаменимые» сотрудники – на самом деле «расходный материал», укрепила системный расизм и, как следствие, повысила уязвимость перед болезнью. Она показала некомпетентность нынешнего федерального руководства, опасность годами взращиваемого недоверия к науке, в результате которого производство медицинского оборудования превратилось в бизнес, ставящий прибыль превыше всего. Наша система здравоохранения сломана. И социальные программы тоже. Мы не в состоянии проводить испытания. Сломана сама Америка, а вместе с ней и мы.

Когда COVID-19 только начал распространяться в Китае, я вносила последние правки в книгу. Когда города начали закрываться, мы с редактором задумались, как отразить тектонические эмоциональные, экономические и физические изменения, которые сопровождали распространение болезни. Но я не хотела вклинивать комментарии в каждую главу, делая вид, будто каждый раздел написан с учетом этих сдвигов. Это было бы трудно, и мне это казалось чем-то странным, фальшивым.

Взамен я хочу предложить читателям воспринимать каждый довод в этой книге, каждый анекдот, каждую надежду на перемены как преувеличение и приободрение. Работа и раньше была дерьмовой и нестабильной, теперь это только *усилилось*. Воспитывать детей всегда было изнурительно и казалось невозможным, а *теперь и подавно*. Так же и с ощущением, что работа бесконечна, что новости подавляют нас и что мы слишком устали добиваться чего-то, хоть отдаленно напоминающего настоящий досуг или отдых. Последствия следующих нескольких лет не изменят отношения миллениалов к выгоранию и нестабильности, которая его подпитывает. Во всяком случае, это лишь сильнее укоренится в поколенческой идентичности.

Но все может измениться. Таков рефрен этой книги, и это тоже остается правдой. Возможно, чтобы выразить это чувство, нам всего лишь нужен неопровержимый поворотный момент: возможность не просто порассуждать, но придумать другой план, другой образ жизни, выбравшись из-под обломков старого и исходя из новой ясности, принесенной пандемией. Я не говорю об утопии как таковой. Я говорю об ином отношении к работе, личной ценности, стимулам прибыли и о радикальной идее, что каждый из нас имеет значение, что мы *действительно* важны и достойны заботы и защиты. Не благодаря трудоспособности, а просто так. Если вы думаете, что это слишком радикально, я не знаю, как убедить вас заботиться о других людях.

Это правда, что миллениалы обречены, как говорит Лоури. По крайней мере, в нынешней системе. Но тот же мрачный прогноз верен и для широких слоев поколения X, бумеров и подтвердится для поколения Z. Основная ясность, которую привнесла пандемия, заключается в том, что сломалось, испоганилось или провалилось не какое-то одно поколение. А вся система.

Вступление

«Мне кажется, у тебя выгорание, – мягко предположила редактор BuzzFeed по Skype. – Возьми пару отгулов».

Это был ноябрь 2018, и, если честно, меня очень оскорбила эта мысль. «Нет у меня выгорания, – ответила я. – Я просто пытаюсь понять, о чем хочу писать дальше».

Сколько себя помню, я работала без остановки: сначала аспирантом, потом профессором, теперь журналистом. В 2016 и 2017 годах я ездила за политическими кандидатами по всей стране, охотилась за историями, часто писала тысячи слов за день. В ноябре за неделю я успела проинтервьюировать выживших после стрельбы в Техасе и после этого отправиться на неделю в крошечный городок в Юте, чтобы выслушать истории десятков женщин, бежавших из полигамной секты. Работа воодушевляла и заряжала меня силами, именно поэтому остановиться было почти невозможно. К тому же я успела отдохнуть после выборов. По идее я должна была посвежеть. А то, что я готова была разрыдаться при каждой беседе с редакторами? К делу не относится.

Но все же я согласилась взять пару выходных как раз перед Днем благодарения. Знаете, чем я занималась? Пыталась написать проект книги. Не этой, а более тяжелой и обязательной к написанию. Естественно, лучше мне не стало, потому что я стала работать *еще* больше. Но к тому моменту я уже ничего не чувствовала. Сон не помогал, спорт тем более. Я ходила на массаж и к косметологу; мне понравилось, но эффект был непродолжительным. Вроде бы помогало чтение, но все интересные мне темы были связаны с политикой, отчего я просто возвращалась к вопросам, которые меня выматывали.

Только ноябрьские ощущения не были для меня в новинку. Уже несколько месяцев я мучилась от одной мысли о подготовке ко сну и ритуалов, которые нужно исполнить, чтобы ответственно добраться от дивана до кровати. Меня не радовал отпуск, точнее, отпуск был еще одним пунктом в списке дел. Я одновременно возмущалась и жаждала встречи с друзьями, но, как только переехала из Нью-Йорка в Монтану, бросила попытки завести новые знакомства. Я чувствовала себя оцепеневшей, апатичной, попросту... пустой.

Сейчас я понимаю, что совершенно, дико, полностью выгорела, но я не осознавала этого, ведь мое состояние не было похоже на знакомое мне изображение или описание выгорания. Не было никакого драматического выхлопа, бессилия, я не восстанавливалась на пляже или в уединенной хижине. Я думала, выгорание – это как простуда, которую подхватываешь и выздоравливаешь, поэтому и не успела заметить симптомы. Я месяцами тлела, как кучка углей.

Когда редактор сказала о выгорании, я вскипятилась: как другие целеустремленные достигаторы, я не билась в стены, я их обходила. Выгорание противоречило моим представлениям о работоспособности и личности журналиста. Хотя я отказывалась называть это выгоранием, было видно, что внутри меня что-то сломалось: мой список дел, а точнее, его нижняя часть, аккуратной постыдной стопочкой так и переходила из недели в неделю.

Ни одна из этих задач, по сути, не была важной. Заурядные текущие ежедневные дела. Но что бы я ни делала, я не могла заставить себя отнести ножи на заточку, отдать на подбивку любимые ботинки, разобраться с бюрократией или позвонить и найти клеймо, чтобы мою собаку нормально зарегистрировали. В углу комнаты месяцами стоял подарок, который я все никак не могла отправить другу, а на столе лежало возмещение за контактные линзы на ощутимую сумму. Все эти затратные, не приносящие удовлетворения задачи казались одинаково невыполнимыми.

И я знала, что не единственная сопротивляюсь спискам дел: интернет переполнен историями людей, которые не могли заставить себя разобраться в регистрации на голосование, или подать заявление на страховую выплату, или вернуть одежду, которую заказали в сети. Если

я не могла понять, о чем хочу писать, я, в конце концов, могла написать о явлении, которое в шутку назвала «деловой паралич». Я начала анализировать огромный пласт статей, в основном написанных миллениалами и опубликованных на сайтах для миллениалов. Они писали о повседневных стрессах «взрослости» – этим словом принято описывать страх перед выполнением или чувство гордости за выполнение задач, которыми обычно занимаются родители. В одной статье говорится: «Как правило, современный миллениал рассматривает зрелость как ряд действий, а не как состояние. Таким образом зрелость становится глаголом». И часть зрелости – это выполнение задач из нижней части списка дел несмотря на их трудность.

По мере чтения стало ясно, что на самом деле существует три типа взрослых задач: 1) раздражающие потому, что вы раньше с ними не сталкивались (оплачивать налоги, заводить друзей за пределами школы); 2) раздражающие потому, что подчеркивают, что быть взрослым – значит тратить деньги на крайне скучные вещи (пылесосы, газонокосилки, лезвия); 3) не просто раздражающие, но еще и отнимающие много времени и чрезмерно запутанные (найти терапевта, подать заявку на медицинскую компенсацию, отказаться от кабельного телевидения, отписаться от спортзала, объединить кредиты на учебу, выяснить, можно ли и каким образом стать участником государственных программ поддержки).

Взрослость – и, как следствие, выполнение задач из списка дел – это тяжело, потому что жить в современном мире одновременно и проще, чем когда-либо, и *непостижимо* сложнее. В этом плане я поняла, почему избегала задач, зависших в моем списке дел. Ежедневно нам нужно выполнять задачи, ходить в места, для которых в первую очередь нужны наши умственные силы. Но эти силы всегда заканчиваются, и когда вы притворяетесь, что полны энергии, наступает выгорание.

Но мое выгорание не ограничилось растущим списком незакрытых дел. Если быть честной с самой собой – по-настоящему, так, что становится не по себе, – эти дела были лишь самым явным признаком гораздо более серьезного недуга. Что-то случилось не только с моей повседневностью. Что-то было неправильно со всей моей зрелой жизнью.

Оказалось, что все эти дела отвлекали не только меня, но многих миллениалов от величайшей задачи – задачи постоянно работать. Где я научилась постоянно работать? В школе. Почему я постоянно работала? Потому что боялась не найти работу. Почему, с тех пор как я ее нашла, я постоянно работаю? Потому что я боюсь ее потерять, потому что моя ценность как работника и как человека теперь единое целое. Я не могу избавиться от ощущения *нестабильности*, ощущения, что все, ради чего я тружусь, может исчезнуть. И не могу примирить эту мысль с идеей, которую вбивали в меня с детства: если я буду усердно работать, все получится.

Тогда я составила список литературы. Я прочитала, как бедность и экономическая неустойчивость влияют на нашу способность принимать решения. Я изучила определенные тенденции в студенческом кредитовании и домовладении. Я увидела, как мода на «планируемое воспитание» среди родителей в 80-х и 90-х годах связана с переходом от свободных, неструктурированных игр к организованным занятиям и спортивным лигам. Начала вырисовываться схема, я наложила ее на свою жизнь, заставив себя пересмотреть собственную историю и то, как я ее представляла. Я пошла прогуляться со своим партнером, не таким «престарелым миллениалом», как я, который вырос в разгар эпохи в еще более академически и финансово конкурентной среде. Мы сравнили, чем за пару лет мое детство стало отличаться от его детства? Как наши родители моделировали и продвигали идею работы как всецело поглощающего занятия? Как мы сформулировали для себя цель «досуга»? Что именно обострило мои трудолюбивые наклонности в аспирантуре? Почему мне нравилось писать диссертацию на Рождество?

Я начала писать, пытаясь ответить на эти вопросы, и не могла остановиться. Черновик раздувался: 3 000 слов, 7 000, 11 000. За день я с легкостью написала 4 000 слов. Я пыталась выявить состояние, которое стало настолько привычным, настолько вездесущим, что я пере-

стала осознавать его как состояние. Оно просто стало моей жизнью. И теперь я подбираю слова для его описания.

Я писала не только о личном опыте работы, деловом параличе или выгорании. Я писала о трудовой этике, тревоге и усталости, характерных для мира, в котором я выросла, контекста, в котором я поступала в колледж и пыталась найти работу, реальности жизни во время крупнейшего экономического краха со времен Великой депрессии, быстрого и повсеместного распространения цифровых технологий и социальных сетей. Короче говоря, я писала о том, как быть миллениалом.

* * *

Впервые психологический диагноз «выгорание» поставил психолог Герберт Фрейденбергер в 1974 году, описав случаи физического или психического упадка в результате переутомления². Выгорание существенно отличается от истощения, несмотря на связь этих состояний. При истощении человек устает настолько, что не может дальше заниматься делами; при выгорании он устает и заставляет себя работать в течение нескольких дней, недель, а то и лет.

Когда вы находитесь на пике выгорания, чувство удовлетворения, которое приходит после выполнения изнурительной задачи – сдачи экзамена, завершения масштабного рабочего проекта – никогда не приходит. «Переутомление, испытываемое при выгорании, сочетает в себе сильное желание завершенности и мучение от того, что оно недостижимо, что всегда есть какая-то потребность, тревога или отвлекающий фактор, которые невозможно заглушить», – пишет Джош Коэн, психоаналитик, специализирующийся на проблеме выгорания. «Выгорание наступает, когда исчерпаны все внутренние ресурсы, но возможности освободиться от нервной тяги продолжать работу нет»³. Это ощущение иступляющей усталости, которая никак не проходит даже после сна и отпуска. Вы понимаете, что едва держитесь на плаву и даже малейший сдвиг – болезнь, поломка машины, сломанный водонагреватель – может потопить вас и вашу семью. Это сведение жизни к одному бесконечному списку дел и ощущение, что вы превратились в рабочего робота с физическими нуждами, которые вы изо всех сил стараетесь игнорировать. Кажется, что разум испепелен, как выражается Коэн.

В своих работах о выгорании Коэн добросовестно упоминает своих предшественников: о «меланхолической мировой скорби», как он выражается, говорится в книге Экклезиаста, ее диагностировал и Гиппократ, а в эпоху Возрождения она стала признаком недоумения от ощущения «неумолимых перемен». В конце 1800-х годов «неврастения» (или нервное изнурение) поражала пациентов, измученных «темпом и напряженностью современной промышленной жизни». Общие условия выгорания не (так уж и) новы.

Но современное выгорание отличается своими силой и распространенностью. Выгорают люди, совмещающие работу продавцом с плавающим графиком, водителем в Uber и уход за детьми. Выгорают работники стартапов, которые едят модные ланчи, бесплатно стирают одежду и каждый день ездят на работу 70 минут. Научные сотрудники, преподающие четыре курса в адъюнктуре, выживающие на талоны на питание, пока занимаются исследованиями, чтобы урвать продление преподавательского контракта. Выгорают внештатные графические дизайнеры, работающие по собственному графику без медицинского обслуживания и оплачиваемых отгулов. Выгорание стало настолько распространенным явлением, что в мае 2019 года Всемирная организация здравоохранения официально признала его «профессиональным синдромом», возникающим в результате «хронического непреодолимого стресса на рабочем

² H. J. Freudenberger, "Staff Burn-Out," *Journal of Social Issues* 30, no. 1 (1974): 159–65.

³ Ibid.

месте»⁴. Все чаще и именно среди миллениалов выгорание становится не просто временным недугом. Это наше текущее состояние.

В каком-то смысле логично, что миллениалы ощущают этот феномен наиболее остро: несмотря на то что это поколение часто изображают как сборище недоучек, на самом деле наше взросление приходится на один из самых непредсказуемых и тревожных периодов человечества. По данным Pew Research Center, самым молодым миллениалам, родившимся в 1996 году, в 2020 году исполнилось двадцать четыре года. Самым старшим, родившимся в 1981 году, исполнилось тридцать девять лет. Согласно демографическим прогнозам, нас в США сейчас больше, чем представителей любого другого поколения, – 73 миллиона⁵. Мы в первую очередь не ищем работу, а пытаемся что-то предпринять, сталкиваемся с потолком зарплат на имеющихся должностях. Мы не только выплачиваем кредиты на учебу, но и думаем, как начать откладывать деньги для наших маленьких детей. Мы балансируем между стремительно растущими ценами на жилье, расходами на содержание детей и медицинское страхование. А обещанная безопасность взрослой жизни, похоже, так и не наступит, как бы мы ни старались устроиться в жизни или урезать и без того ограниченный бюджет.

Пока термин «миллениалы» не присвоило наше поколение, были и другие претенденты на звание определения миллионов людей, родившихся после поколения X. Все они отражают отношение общественного сознания: были и «поколение Я», которое подчеркивало нашу эгоцентричность, и «эхо-бумеры» – отсылка к тому, что почти все наши родители принадлежат к самому многочисленному (и самому влиятельному) поколению в истории Америки.

Термин «миллениал», как и основная суeta вокруг него, возник в середине нулевых, когда первая волна его представителей пошла на работу. Наши ожидания были слишком высокими, нас отчитывали, мы недобросовестно относились к работе. Мы были избалованными и наивными, нас не научили жить в этом мире – вот такой ярлык навесили на наше поколение, и всем было плевать, что мы боролись с Мировым экономическим кризисом и пережили его, в каких студенческих кредитах мы погрязли, насколько недоступными стали для нас многие вехи взрослой жизни.

Как ни странно, чаще всего говорят, что миллениалы считают, будто все им обязаны, даже если они ничего не сделали. И хотя мы как поколение, пытаемся избавиться от мысли, что каждый из нас уникален и чего-то достоин, большинство миллениалов скажут вам, что в детстве они не считали себя особенными, зато в их мире нужно было добиться, что называется, «успешности». Нужно трудиться, чтобы поступить в колледж, трудиться в колледже, на работе, тогда ты станешь успешным. Это не «вкалывать на заводе с утра до ночи», но по-прежнему требует трудолюбия.

Тем не менее репутация миллениалов не меняется. Отчасти ее устойчивость, как вскоре станет ясно, можно объяснить давно зародившейся тревогой о методах воспитания 80-х и 90-х годов, так как остаточные тревоги бумеров о воспитании переросли в критику поколения в целом. Но отчасти это связано и с тем, что у многих из нас были завышенные ожидания и противоречивые представления об устройстве мира, – их мы усвоили благодаря сложному, взаимодополняющему переплетению взглядов родителей, учителей, друзей и средств массовой информации, окружавших нас. Главный посыл воспитания миллениалов был обманчиво простым: все дороги должны вести в колледж, благодаря которому, приложив больше усилий, мы воплотим американскую мечту, возможно, уже без оградки, но обязательно с семьей, финансовой безопасностью и чем-то похожим на счастье.

⁴ “Burn-out an “occupational phenomenon”: “International Classification of Diseases.” World Health Organization, May 28, 2019.

⁵ Richard Fry, “Millennials Projected to Overtake Baby Boomers as America’s Largest Generation,” Pew Research Center, March 1, 2018.

В детстве нас учили, что, если достаточно усердно работать, можно победить систему – и американский капитализм, и меритократию – или, по крайней мере, с ней ужиться. Но кое-что произошло в конце 2010-х годов. Мы оторвались от работы и поняли: невозможно победить систему, если она сломана. Мы – первое поколение со времен Великой депрессии, среди которого многим придется хуже, чем нашим родителям. Доминирующая популярность карьерного роста в конце концов пошла на спад, как раз в наши самые прибыльные годы. Мы утопаем в студенческих кредитах – примерно \$37 000 на каждого кредитора, – которые навсегда затормозили нашу финансовую жизнь. Мы массово переезжаем в одни из самых дорогих районов страны в поисках насыщенной, высокооплачиваемой работы мечты. Мы меньше откладываем и тратим большую часть ежемесячных доходов на содержание детей, аренду или, если нам повезет каким-то образом найти деньги на первоначальный взнос, ипотеку. Самые бедные беднеют, а средний класс пытается остаться средним классом.

И это только финансовые показатели. Мы чаще испытываем тревогу и впадаем в депрессию. Многие предпочли бы почитать книгу, а не пялиться в телефон, но мы так устали, что у нас хватает сил только бездумно листать ленту. Если у нас и есть страховка, то она плохая, а пенсия мизерная. Наши родители приближаются к тому возрасту, когда им все сильнее необходима наша помощь, финансовая в том числе.

И выжить можно только при одном условии: если заикнуться на том, чтобы ни на секунду не останавливаться на достигнутом. Но в какой-то момент что-то даст сбой. Студенческий кредит или еще что-нибудь. Экономика рухнет или еще что-нибудь. Не будет хорошей работы или еще что-нибудь. И это всеобъемлющее чувство, что вы пытаетесь построить прочный фундамент на зыбучих песках. «Уязвимость витает в воздухе», – как выразился социолог Эрик Клиненберг⁶. Миллениалы живут с ощущением, что будут работать вечно, умрут, не успев выплатить студенческие кредиты, потенциально собственноручно разорят своих детей или будут стерты с лица земли глобальным апокалипсисом. Возможно, я преувеличиваю, но такова новая норма, и тяжесть жизни среди такого рода эмоциональной, физической и финансовой неустойчивости просто ошеломляет, особенно когда так много общественных институтов, от церкви до демократии, которые раньше обеспечивали ориентиры и стабильность, похоже, больше не справляются.

Кажется, что сейчас как никогда трудно поддерживать свою жизнь и жизнь семьи в порядке, достатке и слаженности, особенно когда от нас требуют соответствия строгим и часто противоречивым ожиданиям. Мы должны много работать, но соблюдать «баланс между работой и личной жизнью». Мы должны быть невероятно внимательными матерями, но не быть наседками. Мы должны сохранять равноправные отношения с женами, но при этом не терять свою мужественность. Мы должны создавать в социальных сетях образ, но не переусердствовать с этим в жизни. Мы должны быть в курсе всех событий и новостей, рассуждать о повестке дня, но при этом не поддаваться на весь негатив и продолжать выполнять все вышеперечисленные задачи.

Миллениалы пытаются справиться сразу со всем, без поддержки или подстраховки, поэтому они и становятся выгоревшим поколением. Люди других поколений выгорали – это факт. В конце концов, выгорание является симптомом жизни в современном капиталистическом обществе. И во многом наши трудности меркнут в сравнении с тем, через что прошли другие. Мы не пережили ни Великой депрессии, ни ужасающей гибели людей в мировую войну. Научные достижения и современная медицина существенно повысили наш уровень жизни, но финансовый кризис все же изменил экономическую траекторию нашей жизни; наши войны не «великие», они крайне безызвестны и бесконечны, они истощают наше доверие к прави-

⁶ Erik Klinenberg, *Palaces for the People: How Social Infrastructure Can Help Fight Inequality, Polarization, and the Decline of Civic Life* (New York: Crown, 2018), 10.

тельству, ведутся теми, кто считает, что военные действия – единственный путь к экономической стабильности. И не забудьте про изменение климата, которое требует глобальных усилий и настолько масштабной системной перестройки, что ни одно поколение или даже нация не сможет справиться с ним в одиночку.

Широко распространено мнение о том, что, несмотря на некоторые законные чудеса современного общества, наш потенциал ограничен. Но мы боремся, потому что не умеем по-другому. Для миллениалов выгорание является основополагающим понятием: оно как нельзя лучше описывает, кем нас воспитали, как мы взаимодействуем с миром и думаем о нем, наш повседневный опыт. И он присущ многим. Это обычное явление.

* * *

Статья про выгорание миллениалов, которую в конце концов опубликовали в интернете, собрала более семи миллионов просмотров. Я задумывала ее как личное эссе, которое расширила в попытке охватить опыт целого поколения. Судя по откликам, у меня получилось. Одна женщина рассказала мне, что она так вымоталась в престижной аспирантуре, что ей пришлось бросить учебу, и последний год она работала в собачьем питомнике, выгребая какашки. Учительнице начальной школы в Алабаме постоянно говорили, что она «святая», раз берется за такую работу, несмотря на то что сил на преподавание у нее оставалось все меньше и меньше. Этой весной она уволилась. Мать двоих детей написала мне: «Недавно я описала себя психотерапевту как «уже не соображающий ходячий список дел»». Каждый день мне приходили тысячи новых длинных эмоциональных писем. Постепенно до меня дошло, что я просто сформулировала то, о чем раньше мало кто говорил. У нашего поколения не было единого словаря, поэтому нам было трудно сформулировать специфику происходящего для других поколений.

И это было только начало. На следующих страницах я попытаюсь расширить и дополнить первоначальную статью, опираясь на обширные академические и исторические исследования, ответы более трех тысяч людей на созданные мной опросы, а также бесчисленные интервью и беседы. Невозможно понять нашу жизнь, не изучив экономические и культурные силы, повлиявшие на наше детство, и давление, с которым столкнулись наши родители, воспитывая нас. Поэтому мы разберем и их. Мы рассмотрим масштабные, макроуровневые изменения в способах организации и оценки труда, а также в том, как рабочие и финансовые «риски» распределяются между компаниями и теми, кто обеспечивает их работу. Мы исследуем, чем нас изнуряют социальные сети, как исчез досуг, почему воспитание детей стало «сплошной радостью без веселья»⁷ и как работа стала такой хреновой и осталась такой для большинства.

Эта книга по-прежнему основана на моем опыте выгорания, но я попыталась вывести понимание понятия за пределы допустимого буржуазного опыта. Потому что слово «миллениал» обычно использовалось для того, чтобы говорить о наших завышенных ожиданиях, лени и способности «разрушить» целые отрасли вроде производства салфеток или обручальных колец; им описывали стереотипное поведение конкретных миллениалов, в основном белых из среднего класса.

Только миллионы миллениалов не такие. Из 73 миллионов миллениалов, проживающих в США в 2018 году, 21 %, то есть более пятой части населения, является испаноязычным. 25 % говорят дома не на английском языке. Только у 39 % миллениалов есть высшее образование⁸.

⁷ В книге «All joy and no fun» Дженнифер Синьор рассказывает про то, как дети влияют на разные аспекты жизни родителей (здесь и далее – прим. перев.)

⁸ Kristen Bialik and Richard Fry, “Millennial Life: How Young Adulthood Today Compares with Prior Generations,” Pew Research

Если выгорание стало определяющим опытом миллениалов, то не обязательно, что все миллениалы переживают его одинаково. Если белый представитель среднего класса чувствует усталость от новостей, то что испытывает нелегальный иммигрант, лавирующий между странами? Если утомительно бороться со скрытым сексизмом на рабочем месте, то как насчет борьбы с очень даже явным расизмом? В чем проявляется выгорание, если вы не наследник несметных богатств? Насколько кусается студенческий кредит, если вы первый в семье поступаете в колледж?

Децентрация опыта белых миллениалов из среднего класса *как* опыта всех миллениалов проходит важной красной нитью через всю книгу. Я вспоминаю слова Тианы Кларк, которая в ответ на мою статью написала свою публикацию о специфике выгорания чернокожих: «Независимо от движения или эпохи, – написала она, – чернокожие постоянно испытывали выгорание в этой стране на протяжении сотен лет»⁹. И если многие белые американцы пытаются вернуть себе экономическую безопасность, то для чернокожих американцев этот вид безопасности *все-гда* был недостижим. Как отмечает социолог Тресси Макмиллан Коттом, в современной экономике «даже в процветающих городах с конкуренцией за технологические рабочие места, частный капитал и национальное признание, продвинуться по карьерной лестнице также сложно, как и в 1963 году» после Марша на Вашингтон. «В той экономике, – объясняет Коттом, – черные американцы столкнулись с узаконенной расовой сегрегацией и социальной стигмой, которые оградили нас от возможностей, доступных белым американцам. В 2020 году черные американцы по праву имеют доступ к любым возможностям: колледжу, рабочему месту, государственной школе, месту проживания, передвижению, избирательной политике, но несмотря на то, что они стараются, как и все остальные, им нечем похвастаться»¹⁰.

Одна китайская иммигрантка в первом поколении написала мне в ответ на статью, что в детстве в ее семье никто не говорил слов «тревога» или «депрессия». «Я слышала о ## («разьедающая горечь») и ## («сердечное переживание»), так как оба моих родителя переживали депрессию, характерную для приезжих в Канаду, которые пытаются найти стабильную работу в обществе, превозносящем белых людей», – объясняет она. – Я с трудом приняла тот факт, что тоже могу выгореть, впасть в депрессию и тревожиться именно как китаянка».

И я вспоминаю отчет Pew Research Center, в котором сравнивают студенческие кредиты и стоимость домовладения у разных поколений. Это полезно, только статистика всего поколения упускает из вида вот что: студенческие кредиты у миллениалов в целом выросли, а у чернокожих американцев, особенно тех, кто учился в хищнических коммерческих колледжах, просто взлетели. Недавнее исследование выплат кредитов студентами 2004 года показало, что к 2015 году 48,7 % чернокожих заемщиков не смогли выплатить сумму, тогда как среди белых их было 21,4 %¹¹. Это не просто существенное статистическое расхождение; меняется вся сущность миллениалов.

Разные типы миллениалов выгорают, так сказать, *по-разному* с точки зрения класса, родительских ожиданий, места проживания или культурного сообщества. В конце концов, поколенческая самобытность зависит от возраста/положения в поколении, во время масштабных культурных, технологических и геополитических событий. Например, в студенческие годы я фотографировала на Vivitar и получала проявленные фотографии через пару недель. Но

Center, February 14, 2019.

⁹ Tiana Clark, “This Is What Black Burnout Feels Like,” BuzzFeed News, January 11, 2019.

¹⁰ Tressie McMillan Cottom, “Nearly Six Decades After the Civil Rights Movement, Why Do Black Workers Still Have to Hustle to Get Ahead?” Time, February 20, 2020.

¹¹ Judith Scott-Clayton, “What Accounts for Gaps in Student Loan Default, and What Happens After,” Brookings Institute, June 21, 2018.

у многих миллениалов колледж и взрослая жизнь пришлись на годы Facebook, поэтому они еще и учились представлять себя в сети. Для некоторых миллениалов теракт 11 сентября был абстрактным событием, которое сложно осознать в начальной школе; другие годами переживали притеснения и подозрения из-за своей религиозной или этнической принадлежности.

Не забывайте про Мировой экономический кризис. Как престарелый миллениал, я уже училась в аспирантуре, когда банки становились банкротами и закрывались. Но другие только закончили старшие классы или колледж и попали прямо в гущу финансового кризиса; им ничего не оставалось, кроме как сделать то, за что наше поколение впоследствии все засмеют: вернуться домой. В то же время десятки тысяч миллениалов наблюдали, как их родители теряли работу, дома, в которых они выросли, свои пенсионные накопления, из-за чего возвращаться домой стало труднее... да что там – вообще невозможно. Некоторые миллениалы за время кризиса осознали, как им повезло с подстраховкой; другие поняли, как тяжело без нее подниматься.

Представление о миллениалах сильно зависит от того, кто его транслирует. Все события и их последствия повлияли на нас, но по-разному. Эта книга полностью не охватит ни один из опытов миллениалов, в том числе и опыт белого среднего класса. Я не бегу от ответственности, я признаю: это начало обсуждений и побуждение к дальнейшей дискуссии. Мы не соревнуемся, кто сильнее выгорел. Мы можем совершить благородный поступок: попытаться не просто заметить, а действительно и по-настоящему *понять* особенности чужого опыта. Короче говоря, признание чужого выгорания не умаляет вашего собственного.

Написав ту статью и эту книгу, я не вылечила ничье выгорание, включая свое собственное. Но одно стало невероятно ясно: выгорание не частный случай. Это проблема общества, и ее не вылечат ни приложения для повышения продуктивности, ни ежедневник, ни маски для лица, ни тупая ленивая овсянка. Мы тяготеем к этим чудодейственным средствам, потому что они кажутся разумными и обещают, что жизнь можно перестроить и переосмыслить, если быть чуть более дисциплинированным, если скачать новое приложение, если лучше рассортировать электронную почту или найти новый подход к системе питания. Только это все лишь пластыри на открытой ране. Они могут на время остановить кровотечение, но, когда они отклеиваются и мы не справляемся с новообретенной дисциплиной, нам становится только хуже.

Прежде чем начинать бороться, прямо скажем, со структурным явлением, нужно понять его сущность. Как бы устрашающе это ни звучало, но любой быстрый и легкий лайфхак или книга, обещающая распутать вашу жизнь, лишь затягивают проблему. Единственный способ двигаться вперед – это создать словарь и структуру, которые позволят нам ясно увидеть и себя, и системы, которые способствовали нашему выгоранию.

Кажется, что не так уж и много. Но это важное начало, признание и заявление: *так больше продолжаться не может*.

1

Наши выгоревшие родители

«Говоришь, выгорела? Попробуй пережить Великую депрессию и Вторую мировую войну!» После выхода статьи такую критику мне присылали на почту чаще всего. Обычно она исходила от бумеров, которые, как это ни парадоксально, не пережили ни того, ни другого события. Другие потрясающие перлы: «Крепитесь, жизнь не сахар» и «В 80-е годы я пахал как лошадь, но, как видите, на выгорание не жалуюсь». Как я поняла, все это разные вариации заведенной шарманки бумеров: *хватит ныть, миллениалы, вы еще не знаете, что такое тяжелая работа*.

Дело в том, что бумеры, осознают они это или нет, были теми, кто научил нас не только стремиться к большему в карьере, но и не забывать высказываться, если что-то тревожит или выматывает на работе: это нужно проговаривать (особенно в терапии, которой постепенно перестают стыдиться) и не игнорировать. Если мы такие особенные, уникальные и важные, как нам говорили в детстве, неудивительно, что нас не заткнуть, когда мы этого не чувствуем. И часто кажется, особенно бумерам, что мы *жалуемся*.

По правде говоря, бумеры до ужаса боятся миллениалов, потому что нередко на нас возлагали самые радужные надежды. И в дискуссии о бумерах и миллениалах часто упускают именно эту связь: бумеры во многом ответственны за нас как в прямом (как наши родители, учителя и тренеры), так и в переносном смысле (создавая идеологию и экономическую среду, которые сформировали нас).

Миллениалы и «иксеры» годами бесились от критики со стороны бумеров, но не могли на нее ответить. Бумеры повсюду, они превосходят нас численно: наши родители были бумерами, как и многие наши боссы, профессора и начальники на работе. Нам оставалось только прожаривать их мемами в интернете. Мем о «Стиве старой закалки» (Old Economy Steve) впервые появился на Reddit в 2012 году. Это портрет старшеклассника 1970-х годов с подписью о том, что теперь он ваш отец, повернутый на рынке, который докучает вам советами о том, что вам следует откладывать на пенсию. Последующие адаптации нарративизировали его экономические привилегии: «30 лет увеличивал дефицит федерального бюджета – передал долговые обязательства своим детям», – написано в одном меме; «летней подработкой оплатил обучение в колледже – обучение стоило 400 долларов», – говорится в другом¹².

Недавно по TikTok разлетелась фраза «ОК, бумер», которой поколение Z описывает реакцию на кого-то с устаревшими, упрямыми и/или ханжескими взглядами. Как отметила Тейлор Лоренц в *New York Times*, она может быть направлена на «практически любого человека старше 30 лет, который снисходительно отзывается о молодых людях и о вопросах, которые их волнуют». Но современная коннотация слова «бумер» как снисходительного и одностороннего человека очевидна¹³.

Дело не только в том, что бумеры старые или отстойные; все поколения стареют и становятся беспонтовыми. Бумеров все чаще позиционируют как лицемерных, черствых, совершенно не понимающих, насколько легко им все досталось – как будто они родились на третьей

¹² Hunter Schwartz, “Old Economy Steve Is a New Meme That Will Enrage Millennials Everywhere,” BuzzFeed, May 25, 2013.

¹³ Taylor Lorenz, “‘OK Boomer’ Marks the End of Friendly Generational Relations,” New York Times, January 15, 2020.

базе и забили трехочковый. Такая критика достигла своего пика в 2019 году: по прогнозам, в этом году бумеры должны были уступить свое место самого многочисленного поколения миллениалам. Справедливости ради следует отметить, что у иксеров также долгая и славная история вражды с бумерами. Однако именно критика со стороны миллениалов получила широкое распространение, особенно в интернете, поскольку ощутимые различия между финансовым положением бумеров и миллениалов стали более явными.

Неважно, знакомы ли вы со статистикой – скажем, с данными о том, что состояние миллениалов, согласно исследованию 2018 года, проведенному Федеральной резервной системой, на 20 % ниже, чем у бумеров в тот же период их жизни или что семейный доход бумеров был на 14 % выше, когда они были в нынешнем возрасте миллениалов, – все равно не трудно догадаться о влиянии бумеров на взаимное отчуждение наших поколений. Как написал комик Дэн Шихан в 2019 году в своем твите, который лайкнули более 200 000 раз: «бэби-бумеры оставили один квадратик туалетной бумаги в рулоне и притворились, что не их очередь менять его, – вот так они поступили со всем обществом».

Я тоже чувствовала эту неприязнь; и чтение всех этих бумерских писем только разжигало мой гнев. Но чем больше я читала о тенденциях, которые способствовали массовому расширению американского среднего класса, тем яснее я понимала, что, хотя бумеры как поколение *выросли* в период небывалой экономической стабильности, в зрелости они, как и мы, сталкивались со многими похожими проблемами: всеобщим презрением со стороны поколения родителей, особенно в связи с их мнимой претенциозностью и бесцельностью, а также паникой по поводу сохранения (или получения) места в среднем классе.

Бумеры беспокоились, много работали и сильно обижались на критику в свой адрес. Проблема, из-за которой им почти невозможно сострадать, заключается в их неспособности использовать этот опыт для сопереживания поколению своих детей. Но это не значит, что их тревога или отношение к работе не повлияли на нас. Мы росли при идеалах бумеров 80-х и 90-х годов, они были основой для многих наших представлений о возможном будущем и ориентиром для его достижения. Чтобы понять выгорание миллениалов, мы должны понять, что сформировало и во многих случаях, истощило бумеров, которые создали нас.

* * *

Бумеры родились между 1946 и 1964 годами, «бэби-буму» тогда уже было 18 лет, а начался он с восстановления экономики после Второй мировой войны и ускорился по мере возвращения солдат домой. Они стали самым многочисленным и самым влиятельным поколением за всю историю Соединенных Штатов. Сегодня в Америке насчитывается 73 миллиона бумеров, и 72 % из них – белые. Дональд Трамп – бумер, Элизабет Уоррен – тоже бумер. Сейчас им от шестидесяти до семидесяти, они родители, бабушки и дедушки, кто-то даже прабабушки и прадедушки, они выходят на пенсию и привыкают к старению. Но в 1970-х годах они, как и многие миллениалы сейчас, впервые выходили на работу, вступали в брак и решали, как строить семью.

Представление о 70-х годах, в целом, сводилось к восстановлению общества: оно все еще оправлялось от похмелья 60-х, отказывалось от протестов и старалось заново сконцентрироваться на себе. В *New York Magazine* писатель Том Вулф удачно окрестил 70-е годы «я-десятилетием» (The Me Decade), описав в завораживающих подробностях одержимость бумеров самосовершенствованием через секс втроем, спиритизм, сайентологию и органические поселе-

ния¹⁴. «Давным-давно алхимики мечтали трансформировать цветной металл в золото, – писал Вулф, – теперь они мечтают трансформировать личность: переосмыслить, реструктурировать, облагородить и отточить *самого себя*... прислушиваться к себе, изучать себя и ухаживать за собой. (Я!)» Забота о себе, но с оттенком 70-х.

Никого не удивит, что тенденции, которые Вулф описал и мягко высмеял в своей статье, на самом деле были присущи профессионалам из среднего класса: людям, у которых есть деньги и время, чтобы тратить больше на продукты или проводить свои выходные на семинарах по глубокому дыханию в актовом зале отелей. Но под этой якобы заикленностью на себе скрывалась общая тревога, охватившая всю страну: ужасающее осознание того, что после десятилетий процветания дела в Америке, похоже, становятся заметно хуже.

Точнее говоря, поезд роста и прогресса, который вез бумеров вперед всю их жизнь, значительно замедлился. У этого торможения было множество взаимосвязанных причин, и все они сводятся к одной и той же версии повествования, которая выглядит следующим образом: в условиях Депрессии одним из наиболее значимых законопроектов, подписанных президентом Франклином Д. Рузвельтом, был Национальный закон о трудовых отношениях 1935 года, который предоставлял юридическую защиту многим работникам частного сектора, если и когда они пытались организовать или вступить в профсоюз. Закон о трудовых отношениях дал им силу: с этого момента владельцы предприятий *были обязаны* участвовать в коллективных переговорах с представителями профсоюза, которые просили установить единую систему оплаты труда и льгот для всех членов профсоюза. Если договориться не удавалось, члены профсоюза могли объявить забастовку до тех пор, пока соглашение не было достигнуто, и по закону их не могли уволить с работы. До 1935 года можно было организовывать профсоюз или вступать в него на свой страх и риск. Но после 1935 года закон был на вашей стороне и можно было спокойно объединяться в профсоюз.

Один работник никогда не сможет бороться с прихотями руководства, но, объединившись с коллегами в профсоюз, можно стать более влиятельными. И с 1934 по 1950 год профсоюзы использовали эту силу для создания благоприятных условий труда. В зависимости от места работы «благоприятные условия» могли иметь несколько значений, и все они были связаны с общим состоянием здоровья и благополучием работника: скажем, повышенная безопасность на сборочном конвейере или возможность обжалования плохого обращения и регулярные перерывы. Они могли означать почасовую заработную плату, достаточно высокую для поддержания образа жизни среднего класса, – в народе ее называли «семейной зарплатой». Или, в соответствии с Законом о справедливых трудовых стандартах 1938 года, оплату сверхурочных, если рабочая неделя превышала сорок четыре часа, что помогало предотвратить переутомление просто потому, что это было дороже для компании. «Благоприятным условием» также могло быть медицинское обслуживание, – чтобы не разориться из-за медицинских счетов, и не тратить нервы на беспокойство о том, как их выплачивать, – и пенсию, которая обеспечит спокойную старость. (Они не подразумевали ни столов для пинг-понга на работе, ни оплату поездок на такси домой после девяти вечера, ни обедов в понедельник и среду, ни других «привилегий», которые так часто продаются сегодня миллениалам как прикрытие минимальной зарплаты, которой едва можно покрыть аренду жилья в городе, где находится компания).

На благоприятные условия труда повлияла работа слаженных профсоюзов, но они были бы невозможны без того, что исследователь труда Джейк Розенфельд называет «активным государством»: правительства, заинтересованного в росте среднего класса, работающего с влиятельными здоровыми работодателями во всех секторах экономики. Именно поэтому послевоенный период стал известен как время «экономических чудес», когда беспрецедентный рост

¹⁴ Tom Wolfe, "The 'Me' Decade and the Third Great Awakening," New York Magazine, August 23, 1976.

означал, что «обычные люди повсюду могли чувствовать себя хорошо»¹⁵. Утомленные старики могли выйти на пенсию со сбережениями и/или социальным обеспечением, облегчая задачу своим детям. Некоторые называют это «Великим сжатием», ссылаясь на то, как богатые люди становились менее богатыми, а бедные – менее бедными по мере того, как распределение доходов «уплотнялось» в среднем классе.

В этот период Величайшее поколение добилось распределения финансов, наиболее близкого к справедливому за всю историю страны. Компании выделяли больше денег на выплату заработной платы и пособий; руководителям компаний платили относительно мало, особенно по сравнению с сегодняшним днем, и пропорционально остальным сотрудникам компании. (В 1950 году руководители компаний зарабатывали примерно в 20 раз больше, чем рядовые сотрудники; к 2013 году они зарабатывали более чем в 204 раза больше¹⁶). Корпорации наслаждались «непревзойденным экономическим прогрессом», получали стабильную прибыль, инвестировали в своих сотрудников, экспериментировали и внедряли инновации отчасти потому, что они были не так зависимы от акционеров, которые еще не ожидали бесконечного экспоненциального роста, как сегодня. «Хоть работа и была однообразной, но зарплаты были стабильными, – пишет историк труда Луис Хайман. – Благодаря капитализму, преуспевали почти все»¹⁷.

Для ясности отметим, что преимущества Великого сжатия были распределены неравномерно. Защита, за которую боролись профсоюзы и которую предоставило правительство США, не распространялась на миллионы различных работников. Когда программу «Социального обеспечения» впервые переключили в закон, до 1954 года она не распространялась на федеральных и государственных служащих, сельскохозяйственных рабочих, а также на работников домашнего хозяйства, гостиниц и прачечных. Как отмечает Хайман, реформы 1930-х годов могли стать «переломным моментом» для белых мужчин, но не для чернокожих мужчин и женщин, которые все еще находились под властью ограничительных законов Джима Кроу во многих частях страны. По всей территории США все еще существовали очаги сильнейшей бедности; даже состоящих в профсоюзе работников периодически увольняли во время небольших сокращений; «семейная зарплата» все еще оставалась несбыточной мечтой для всех, кто работал вне крупных корпораций.

* * *

1950-е и 60-е годы – не самый безупречный золотой век. Но общая волатильность для компаний – и для сотрудников – была значительно ниже, чем сейчас. После экономической и социальной катастрофы Великой депрессии, утверждает политолог Джейкоб Хакер, «политические лидеры и экономическая элита внедрили новые институты, призванные широко распределить нагрузку от основных экономических рисков: бедности при выходе на пенсию, безработицы, инвалидности, а также последствий преждевременной смерти кормильца»¹⁸. Некоторые из этих программ, например, Социальное обеспечение, должны были «вноситься» с каждой зарплатой; другие, вроде пенсии, были частью трудового договора. Но идеи таких программ были схожи: некоторые риски слишком трудно устранять в одиночку; вместо этого нужно рас-

¹⁵ Marc Levinson, *An Extraordinary Time: The End of the Postwar Boom and the Return of the Ordinary Economy* (New York: Basic Books, 2016), 5.

¹⁶ Elliot Blair Smith and Phil Kuntz, “CEO Pay 1,795-to-1 Multiple of Wages Skirts U.S. Law,” *Bloomberg Businessweek*, April 29, 2013.

¹⁷ Louis Hyman, *Temp: How American Work, American Business, and the American Dream Became Temporary* (New York: Viking, 2018), 4.

¹⁸ Jacob S. Hacker, *The Great Risk Shift: The New Economic Insecurity and the Decline of the American Dream* (New York: Oxford University Press, 2019), xiii.

пределить нагрузку между большим количеством людей, таким образом приглушая эффект от последствий возможной личной катастрофы.

При упоминании роста среднего класса после Второй мировой войны имеют в виду своего рода экономическую утопию – массовый рост числа людей (в основном белых мужчин, хоть и не везде) по всей стране, образованных или нет, которые смогли обрести экономическую безопасность и относительное равенство для себя и своих семей¹⁹. Таким образом, как объясняет Хакер, миллионы людей немного расширили «фундаментальные ожидания» от американской мечты.

Именно в такой обстановке росли бумеры из среднего класса. Как раз поэтому ко времени поступления в колледж они могли позволить себе идти наперекор привычному положению вещей. Как объясняет Левинсон, эта эпоха экономической стабильности «возможно, породила уверенность в себе, которая привела к неистовой борьбе с несправедливостью: гендерной дискриминацией, ухудшением окружающей среды, репрессиями против гомосексуалов, которые долгое время оставались нетронутыми общественностью»²⁰. Но когда бумеры начали протестовать против сегрегации, патриархальных норм, активности Америки во Вьетнаме или даже просто против кажущегося конформизма провинциалов, их назвали неблагодарными и капризными. Известный неоконсервативный социолог Эдвард Шилз назвал таких протестующих студентов «удивительно избалованным поколением»; другой социолог, Роберт Нисбет, в отрывке, привычном каждому миллениалу, свалил все на «избыток привязанности, лести, обожания, вседозволенности, бесконечного инфантильного признания юношеской «яркости», которой их одаривали родители»²¹.

Критики из поколения, пережившего лишения Великой депрессии и Второй мировой войны, просто считали бумеров неблагодарными. Они получили ключи от американской мечты, но не воспитали в себе трудолюбие, не дождались вознаграждения, которое позволило бы им передать свой статус среднего класса следующему поколению. Вместо этого бумеры «выпали» из общества, когда им стукнуло двадцать. Они стали таксистами или малярами, вместо того чтобы быть «белыми воротничками». Они проигнорировали общественные стандарты и остались учиться в практически бесконечных аспирантурах вместо того, чтобы строить достойные *карьеры*

¹⁹ Robert Putnam, *Our Kids: The American Dream in Crisis* (New York: Simon & Schuster, 2015), 1.

²⁰ Levinson, *An Extraordinary Time*.

²¹ Цит. по: Barbara Ehrenreich, *Fear of Falling: The Inner Life of the Middle Class* (New York: Pantheon, 1989), 68–69.

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.