



# Оглавление

Пролог. О поколении миллениума	9
Предисловие. Определяющее десятилетие	14
Введение. Жизнь в реальном времени	16
<b>Часть I. Работа</b>	
Глава 1. Капитал идентичности	39
Глава 2. Слабые связи	57
Глава 3. Неосознанное известное	77
Глава 4. В Facebook все должно выглядеть красиво	89
Глава 5. Жизнь на заказ	106
<b>Часть II. Любовь</b>	
Глава 6. Разговор о главном	123
Глава 7. Выбор семьи	138
Глава 8. Эффект сожительства	149
Глава 9. Неприязательность в отношениях	164

Глава 10. Совместимость: сходство и симпатия	180
---	-----

### **Часть III. Разум и тело**

Глава 11. Опережающее мышление	205
--------------------------------	-----

Глава 12. Умение владеть собой	217
--------------------------------	-----

Глава 13. Уверенность приобретается с опытом	233
---	-----

Глава 14. Продолжать жить и двигаться дальше	244
---	-----

Глава 15. Всеу свое время	256
---------------------------	-----

Глава 16. Немного о времени	272
-----------------------------	-----

Эпилог. Поможет ли все это мне?	287
---------------------------------	-----

Примечания	291
------------	-----

Благодарности	313
---------------	-----

От автора	317
-----------	-----

Об авторе	318
-----------	-----

# О поколении миллениума

Книга «Важные годы» предназначена для тех, кому за двадцать. Впрочем, родители считают, что это книга для них. Коллеги полагают, что я написала ее для психотерапевтов и преподавателей. Когда же двадцатилетние юноши и девушки спрашивают меня: «Для кого эта книга?» — они искренне радуются, услышав в ответ: «Для вас!».

Многих поражает то, что вместо разговора о тех, кому за двадцать, я предпочитаю общаться с ними. Хватит уже всех этих взрослых, которые только то и делают, что обсуждают молодежь! Люди двадцати с лишним лет — тоже взрослые, и они заслужили право принимать участие в обсуждении собственной жизни. Возможно, под влиянием массовой культуры мы считаем двадцатилетних юношей и девушек слишком дерзкими, невежественными, ленивыми или пресыщенными, для того чтобы принимать участие в таких дискуссиях, — но на самом деле это далеко не так. В своей частной практике, а также в колледже и магистратуре я встречала много молодых людей двадцати с лишним лет, испытывающих острую потребность в содержательном, искреннем общении. В книге «Важные годы» я использую свой опыт научных исследований

и клинической практики, для того чтобы развенчать такие мифы о возрасте от двадцати до тридцати лет: тридцать — это новые двадцать; мы не можем выбирать свою семью; сделать что-то в более позднем возрасте — значит сделать это лучше. Но рассуждения о том, что юношам и девушкам старше двадцати не хватает здравого смысла для того, чтобы их заинтересовала подобная информация и они поняли, что она может изменить их жизнь, — это, пожалуй, самое большое заблуждение.

Поколение двадцатилетних юношей и девушек XXI столетия (так называемое поколение миллениума) — не похоже на послевоенное, представители которого совсем молодыми создавали семьи и делали карьеру. На долю тех, кому сейчас за двадцать, выпадает самая нестабильная работа, а по вечерам они приходят домой, встречая там не любящих родственников, а соседей по комнате, от которых можно ждать чего угодно. Поколение миллениума отличается и от поколения X — молодых людей, не стремящихся получить все и сразу. От своих братьев, сестер и коллег из поколения X они знают, чем может обернуться откладывание важных жизненных задач до тридцати-сорока лет. Они видят, какой стресс переживают многие представители поколения X, — и хотят найти альтернативу.

Маятник качнулся от позиции «Я слишком рано остепенился» до «Я слишком поздно начал», и поколение миллениума пытается найти правильный путь. Однако все те большие ожидания, на которых воспитывалось это поколение, столкнулись с реалиями мирового экономического кризиса, из-за чего тот самый «правильный путь» оказался еще более

далеким, чем когда бы то ни было. Тем не менее, вместо того чтобы жаловаться на то, что с ними сотворила экономика (или родители), молодые люди из поколения миллениума готовы двигаться дальше и ждут, когда кто-то спросит их: «Что вы намерены со всем этим делать?».

Книга «Важные годы» увидела свет в апреле 2012 года, поэтому ее самая большая и благодарная аудитория — те, кто встретил свое двадцатилетие на рубеже тысячелетий. Я получила много трогательных писем от родителей с такими словами: «Единственный подарок, который я хотела бы получить ко Дню матери в этом году, — это чтобы мой двадцатилетний сын прочитал вашу книгу». Люди же чуть старше тридцати пишут: «Мне жаль, что этой книги еще не было, когда мне исполнилось двадцать». Но самые многочисленные и эмоциональные сообщения я получаю от юношей и девушек двадцати с лишним лет по почте, в Facebook и твиттере — все они говорят, как много для них значит то, что кто-то обратился непосредственно к ним. Но вот в чем вопрос: почему раньше никто не говорил с этими молодыми людьми?

Возможно, в этом виновата современная культура, проповедующая снисходительно-пренебрежительное отношение к молодежи, в которой ее воспринимают скорее как потомков беби-бумеров, а не как новое поколение. Но причина также в том, что мне довелось увидеть ту сторону жизни двадцатилетних, которой не замечают другие люди.

Мой первый сеанс психотерапии с двадцатилетним клиентом состоялся в 1999 году, после чего на протяжении десяти лет я в основном слушала представителей поколения миллениума за закрытой дверью — каждый день, с утра до вечера.

Наверное, современная молодежь и делится с кем-то подробностями своей личной жизни, однако в своих блогах, на Facebook и в твиттере они гораздо менее откровенны, чем у меня в кабинете. Именно поэтому я знаю о тех, кому за двадцать, то, чего не знают о них другие. Более того, мне известно даже то, чего они сами о себе не знают.

Как это ни парадоксально, но молодые люди, родившиеся на рубеже тысячелетий, испытывают чувство облегчения и даже воодушевления, когда осмеливаются обсудить с кем-то те свои качества и проблемы, о которых они боятся говорить. Я убеждена, что моих клиентов (и читателей этой книги) не пугают трудные вопросы; их пугает скорее то, что никто им их *не задает*. Когда молодые люди двадцати с лишним лет слышат то, что я им говорю, самая распространенная реакция сводится не к позиции «Не могу поверить, что вы это говорите», а к словам «Почему мне раньше никто об этом не говорил?».

Что же, мои дорогие читатели, в этой книге вы найдете то, что искали.

Возраст от двадцати до тридцати крайне важен. Восемьдесят процентов судьбоносных событий происходят в жизни человека до тридцати пяти лет. Две трети роста уровня доходов приходится на первые десять лет карьеры. К тридцати годам больше половины людей вступают в брак, начинают встречаться или жить вместе с будущими спутниками жизни. Личность человека меняется наиболее активно от двадцати до тридцати лет, а не до или после этого возраста. К тридцати годам мозг человека завершает свое развитие. Репродуктивная функция женщины достигает пика к двадцати восьми годам.

Молодые люди из поколения миллениума, а также родители, руководители, учителя и все, кого интересует эта тема, эта книга — для вас.



# Определяющее десятилетие

В ходе одного из немногочисленных исследований, охватывающих все периоды жизни человека, сотрудники Бостонского и Мичиганского университетов проанализировали десятки историй, написанных выдающимися людьми в конце их земного пути [1]. Исследователей интересовали так называемые автобиографически значимые вехи или обстоятельства и люди, которые оказали ключевое влияние на дальнейшую жизнь человека. Важные события происходили от рождения до самой смерти, но все же та их часть, которая определила дальнейшую жизнь, приходилась на период от двадцати до тридцати лет.

Вполне логично, что после того как мы покидаем родительский дом или оканчиваем университет и становимся более независимыми, наступает период активного саморазвития — время, когда наши поступки определяют наше будущее. Может даже показаться, что взрослая жизнь — это один непрерывный период автобиографически значимых событий и что чем старше мы становимся, тем больше управляем своей жизнью. Но это не так.

После тридцати лет значимых вех в нашей жизни становится все меньше. Учеба уже закончилась или близка

к завершению. Мы уже посвятили какое-то время карьере или приняли решение не делать ее. Возможно, начинаем создавать семью. У нас появляется дом или другие обязанности, из-за которых нам трудно что-то изменить в своей жизни. Учитывая, что 80 процентов самых важных событий происходит в нашей жизни к тридцати пяти годам, после тридцати мы, как правило, либо продолжаем начатое в период от двадцати до тридцати лет, либо пытаемся внести коррективы в предпринятые в это время шаги.

Парадокс заключается в том, что то, что происходит с нами в двадцать с лишним лет, кажется не таким уж важным. Принято считать, что судьбоносные моменты нашей жизни связаны со встречами с интересными людьми. Однако на самом деле это не так.

Ученые пришли к выводу, что большинство важных событий, имевших долгосрочный эффект (обеспечивших карьерный рост, семейное благополучие, личное счастье или его отсутствие), происходило на протяжении многих дней, недель и даже месяцев, практически не оказывая заметного воздействия на жизнь людей, ставших объектами исследования. Значимость этих событий далеко не всегда была очевидна изначально, но в ретроспективе люди осознавали, что именно это определило их будущее.

Эта книга расскажет о том, как научиться распознавать важные этапы в жизни двадцати-тридцатилетних, почему этот возраст так важен и как его максимально эффективно использовать.