

**МЭГ ДЖЕЙ**

# **ВАЖНЫЕ ГОДЫ**

**Почему не стоит  
откладывать жизнь  
на потом**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

**МИ∞**

# 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. Пережающее 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.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

