

Авторский обзор по материалам книги «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом»

Мэг Джей

Автор обзора: Мария Рамзаева

Главные годы трансформации

Возраст от 20 до 30 считается временем веселья. СМИ и окружение убеждают молодых людей, что все у них впереди, а сейчас нужно успеть развлечься перед взрослой жизнью.

Молодежь не воспринимают всерьез, и целое десятилетие становится безвременьем: это уже не подростки, но еще не самостоятельные люди.

В действительности период от 20 до 30 лет — один из самых значимых этапов, — он закладывает фундамент будущей жизни. Именно на него приходится две трети роста заработной платы, 80% наиболее важных решений и окончательное формирование личности.

В книге «Важные годы» практикующий клинический психолог и профессор Мэг Джей рассматривает всю парадоксальность и значимость данного периода. Она обращается непосредственно к молодым людям в возрасте от 20 до 30. На основе профессионального опыта, психологических и социологических исследований Джей убедительно доказывает, что нет лучшего времени для старта и развития способностей.

Поколение недовзрослых

Современных молодых людей, родившихся на рубеже тысячелетий, принято называть миллениалами. На их долю пришлось, наверное, наибольшее количество изменений в социальных и экономических институтах.

Еще у поколения их родителей первый ребенок появлялся в возрасте 21 года. Большинство людей работало на одной и той же работе всю жизнь, а обучение ограничивалось школой и колледжем (или университетом). Сдвиг произошел в рамках одного поколения. Появление надежных контрацептивов, социальные и технологические изменения в обществе привели к тому, что у людей появилось 10 «лишних» лет в периоде с 20 до 30. Отпала необходимость жениться и заводить детей сразу после окончания учебы, да и учиться теперь стали всю жизнь. Молодые люди получили небывалую возможность выбора. Проблема в том, что они не представляют, что делать с новоприобретенной свободой.

Пренебрежение к молодости vs культ молодости

Отношение к молодым людям изменилось. С одной стороны, их стали считать недозрелыми, что понизило их социальный статус и веру в себя именно в тот период, в котором нужно активнее всего действовать. С другой стороны, в массовой культуре появился культ 20—30-летних, этот возраст стал считаться образцовым. Современные подростки пытаются выглядеть старше, а взрослые после 30, наоборот, — моложе.

Двойные послания привели к тому, что молодые люди тонут в океане возможностей и не знают, за что браться. В конечном итоге они тратят попусту самые важные годы, за что потом вынуждены расплачиваться всю оставшуюся жизнь. Пытаясь взять от жизни все, они упускают самое главное.

Работа или развлечения?

Многие молодые люди начинают работать еще во время учебы. Чаще всего это подработки: официантом, консультантом, барменом, грузчиком. Им кажется, что сначала нужно осознать, чего ты хочешь, отгулять свое и только затем уже начинать строить карьеру. Однако даже низкоквалифицированная работа может позитивно повлиять на ваше будущее, даже если вы еще не определились, чем хотите заниматься.

Капитал идентичности

Каждое событие в жизни (пережитая трудность, неудача или успех) дают нам уникальный опыт. Психологи называют его капиталом идентичности. Часть капитала отражается в резюме: оконченные вузы и курсы, пройденные стажировки, опыт работы в той или иной компании. Часть проявляется в личном и профессиональном общении, подходе к делу. Например, такие качества, как умение договариваться, твердость характера, трудолюбие, сила воли.

По большому счету, успешная карьера и самореализация зависят не от хороших оценок в школе и вузе, а от наличия или отсутствия важных элементов вашего капитала идентичности. Именно капитал позволяет быть конкурентным на рынке и реализовать свою идентичность. Поэтому важно как можно раньше начинать нарабатывать капитал идентичности. Даже в условиях ограниченных возможностей можно выбрать ту работу, которая откроет большие возможности. Например, устроиться секретарем в офис той компании, которая связана с интересной вам сферой.

Важность «слабых связей»

Современный, новый тип взаимоотношений — городские кланы, состоящие из ровесников, с которыми молодые люди живут вместе, и которые во многом заменяют семью. Друзья из клана помогают выживать, поддерживают в трудных ситуациях. Но эти люди того же возраста и принадлежат к тому же социальному кругу. По этой причине молодые люди оказываются «в пузыре»: получают только ту информацию, которая им комфортна и уже известна.

Чтобы сделать рывок вверх, необходимо общение с людьми из иной сферы, с иными взглядами, иного возраста. В этом помогают «слабые связи», — знакомые, которые не стали для нас близкими. Люди 20—30 лет недооценивают важность слабых связей, а ведь чаще всего как раз они радикально меняют нашу жизнь.

Как правильно просить

Многие относятся негативно к идее просить помощи у других, особенно не близких людей. Им кажется, что у них нет особых связей, а те, что есть, нельзя использовать. Сказывается и боязнь отказа. Чтобы просьбу услышали, соблюдайте несколько несложных правил:

1. Четко формулируйте просьбу. Не «найдите мне работу», а «не могли бы вы подсказать контакт hr-менеджера такой-то компании».

2. Просите в рамках разумного. Если человеку придется потратить на вас весь день или выставить себя в дурном свете, он скорее откажет.

3. Покажите свою адекватность, вызовите интерес. Если в вас увидят мотивированного, вежливого и приятного человека, люди будут рады помочь.

4. Не бойтесь услышать «нет». Какой-то процент людей все равно откажет, и это нормально. Не расстраивайтесь и, тем более, не реагируйте на отказы агрессивно.

Помните о том, что период от 20 до 30 лет — наилучший для налаживания связей. Вы открыты, мобильны и не обременены большим количеством обязательств.

Страх выбора

СМИ и окружающие твердят молодым людям, что их возможности безграничны, что они

могут делать все, что захотят. Общество хочет, как лучше, но тем самым лишь сбивает с толку. Люди 20—30 лет теряются перед слишком обширным выбором и в итоге не делают никакого.

В реальности выбор ограничен. За первые 20—30 лет жизни молодые люди прошли определенный путь, получили какие-то навыки, определили свои интересы.

Чтобы решить, куда двигаться, нужно задать себе два вопроса:

— Что я делаю достаточно хорошо, чтобы мне платили за это деньги?

— Что я люблю настолько, что готов заниматься этим многие годы?

Задача состоит в том, чтобы раскопать в себе «неосознанное известное» — те знания о себе, которые у нас есть, но скрываются от других и от самих себя. Причин такому сокрытию несколько: страх перед негативной оценкой, боязнь провала и необходимость менять жизнь. Молодым людям кажется, что они мучаются в неопределенности. На самом деле им гораздо страшнее выбрать путь, но не знать, как по нему идти. Выбирая, мы обрекаем себя на трудности и возможность разочарования. Однако сделать выбор необходимо.

Жизнь в стиле Facebook

Социальные сети — отличный способ не терять связь с одноклассниками и старыми друзьями. Но для многих соцсети становятся источником стресса. Люди чувствуют, что за ними постоянно наблюдают, их постоянно оценивают. Это приводит к искаженным выборам. Вместо верных друзей выбирают тех, кто будет гармонично смотреться в ленте; вместо любимого молодого человека, — нелюбимого, но более успешного. Внешнее становится важнее внутреннего, а поступки ничего не значат, если о них нельзя рассказать на страничке. Поскольку мы не знаем реального положения дел, другие «френды» кажутся успешнее и счастливее, появляется ощущение вечного соревнования.

Реализация потенциала

Все люди хотят раскрыть свой потенциал, но для каждого он будет разным. Важно не пытаться вписать свои желания в ощущение «правильной» жизни: стать главой корпорации или спасти детей в Африке. Найти свое предназначение можно только изнутри, а не по советам друзей и иному влиянию извне.

Путь к гармоничной и полной жизни никогда не бывает простым и быстрым. Нужно понимать, что на старте карьеры придется начинать снизу, а полное раскрытие потенциала

происходит после 30, 40, а то и 50 лет. Первое время вам придется много работать без серьезной отдачи. Поэтому не стоит сразу же строить грандиозные планы, чтобы потом впасть в отчаяние, когда не удастся их достичь.

Поиск любви и серьезные отношения

Современные молодые люди не спешат вступать в брак. Серьезным отношениям они предпочитают развлечения с друзьями и возлюбленными. В обществе не модно желать пары на всю жизнь. Хотя на кушетке у психолога молодые люди со смущением говорят о том, что мечтают о настоящей любви.

Поискам и построению карьеры посвящено огромное количество книг, семинаров, курсов и тестов. На работу люди идут, понимая, чем им предстоит заниматься, что это за компания и область. Если вы передумали, работу всегда можно сменить. Разобраться же в отношениях гораздо сложнее. Человек раскрывается постепенно, и нельзя гарантировать, что люди подойдут друг другу. Жизнь возлюбленных переплетается, влияет на все остальные сферы, а разрыв часто оказывается невероятно болезненным.

Молодые люди не хотят совершить ошибку родителей, пережить травмирующий развод. Они подходят к браку серьезно и ответственно, но, к сожалению, более поздний брак не делает отношения лучше. Процент разводов остается достаточно высоким — около 40% семей. Ранние браки (до 20 лет) считаются самыми неустойчивыми, но и те, кто женится после 25 или 30, также сталкивается со сложностями. Партнерам приходится примиряться с уже укоренившимися привычками друг друга, а идти на компромиссы становится сложнее. К тому же череда несерьезных отношений и страх ответственности превращают людей в циников, не верящих в любовь.

После 30 уже поздно

Парадокс современного мира: люди неохотно вступают в брак до 30, но одновременно с этим считают, что быть одному после 30 — моветон. Это приводит к тому, что перейдя рубеж в 30 лет, люди принимаются в панике искать спутника жизни. Особенно сильно «проклятье 30-ти» ударяет по женщинам: перейдя в четвертый десяток, они осознают, что зачать и выносить ребенка им с каждым годом будет сложнее.

Когда искать вторую половинку

В таком случае встает вопрос: если до 30 не принято задумываться о серьезных отношениях,

а после 30 — уже стыдно не иметь семьи или хотя бы надежного спутника жизни, когда же его искать? Из-за давления социальных стереотипов, молодые люди сначала не относятся серьезно к отношениям, а затем женятся на первом попавшемся партнере, лишь бы не оказаться в клубе одиночек. Этого можно избежать, если задуматься о серьезных отношениях на несколько лет раньше 30 — лет в 27. Тогда у молодых людей будет время найти по-настоящему достойного партнера.

Выбор семьи

Еще не так давно сватовство проводилось двумя семьями, сами молодожены в этом процессе почти не участвовали. Сейчас такой подход кажется невероятно архаичным. Однако молодые люди забывают, что вступление в брак — это еще и приобретение другой готовой семьи — родственников супруга. Такая возможность особенно важна тем, у кого не было по-настоящему любящих родителей. Поэтому стоит задумываться не только о выборе партнера, но и о том, насколько вам комфортны его родители, и важно ли для вас обрести новых родственников.

Эффект сожительства

За последние 50 лет только в США количество сожительствующих пар выросло на 1500% . Молодежь заменяет сожительством официальный брак или тестирует таким образом свои отношения: получится ли гармонично жить вместе с партнером.

Статистика показывает, что пары, жившие вместе до брака, меньше удовлетворены семейной жизнью, а процент разводов у них выше. Этот феномен называют «эффектом сожительства». Изначально исследователи предполагали, что эффект сожительства связан с социальными, экономическими или религиозными особенностями тех, кто живет вместе до брака. Но в итоге пришли к выводу, что сам факт сожительства негативно влияет на отношения. И этому есть две причины:

1. Движение по течению вместо решения. Как правило, пары съезжаются потому, что так проще и экономически выгоднее. Хочется проводить больше времени вместе, но при этом не решать проблемы, которые возникнут при планировании брака. Пара не обсуждает будущее, не думает о детях и ипотеке, а просто плывет по течению.

2. Нет договоренности, но есть обязательства. Несмотря на неопределенность сожительства, разорвать такие отношения сложно. Люди чувствуют, что уже слишком

вложились в другого человека, и держатся за него сильнее, чем если бы просто встречались.

Хорошая новость заключается в том, что эффекта сожительства можно избежать, если пара изначально относится к сожительству, как к важному шагу на пути к браку. В таких случаях процент разочарований и разводов оказывается ниже.

Опасные связи

Случайные связи служат для молодых людей способом самолечения, избавления от одиночества. Важно заметить момент, когда такое «лечение» перестает действовать или даже наносит вред.

Наши личные истории, общение с друзьями и возлюбленными, так же, как навыки и работа, создают нашу идентичность, но уже в другой, более сложной сфере. Эта сфера труднее для обсуждения и даже осознания, но полученный (не всегда позитивный) опыт создает наше ощущение реальности и представление о самих себе.

Мы все рассказываем о себе истории. И часто причина низких требований к партнерам — в негативной или устаревшей истории о себе. Например, уже взрослая девушка все еще видит себя неуверенным подростком, с которым никто не хотел общаться. Чтобы выйти из порочного круга, нужно понять, что с тех пор вы сильно поменялись. Никто, кроме вас самих, не видит серую мышку или робкого ботаника.

Важность совместимости

Считается, что противоположности притягиваются. Такие союзы порождают драмы и интересные приключения, но для успешной совместной жизни необходима схожесть в ценностях, складе характера и принципиально важных вопросах. Исследования показывают, что более схожие пары реже разрывают отношения.

Не так сложно найти человека близкого по возрасту, социально-экономическим параметрам. Но для гармоничного союза также необходимо совпадение лично для вас значимых факторов. Это те качества или элементы мировоззрения, которые для вас априорны и не терпят компромиссов. Например, принципиальный веган с трудом уживется с любительницей шуб и сочных стейков.

Большая пятерка качеств

Одна только схожесть в принципиальных вопросах позволит найти близких по духу людей, но не сделает вас счастливыми. Еще более важным оказывается совпадение личностей — то, какие вы есть и как ведет себя в различных ситуациях.

Самый простой способ определить личностные качества — воспользоваться тем, что психологи называют «большой пятеркой». Большая пятерка — это система из пяти качеств человека, которая определяет его способ взаимодействия с миром. В нее входят: открытость, добросовестность, экстраверсия, доброжелательность, нейротизм. В зависимости от выраженности качества, вы и ваши знакомые могут попадать в нижний сегмент, верхний или оказаться где-то посередине.

Оцените, какие из определений вам ближе:

1. Открытость

Нижний сегмент: рациональные, консервативные и практичные люди.

Верхний сегмент: люди, открытые новому, любознательные, творческие.

2. Добросовестность

Нижний сегмент: беспечные, не критично относящиеся к общепринятым нормам люди, склонные к пагубным привычкам.

Верхний сегмент: дисциплинированные, организованные, ответственные.

3. Экстраверсия

Нижний сегмент: замкнутые, любящие одиночество, независимые люди.

Верхний сегмент: общительные, разговорчивые.

4. Доброжелательность

Нижний сегмент: недоверчивые, враждебные, несговорчивые люди.

Верхний сегмент: отзывчивые, добрые, сочувствующие.

5. Нейротизм

Нижний сегмент: спокойные, уравновешенные личности.

Верхний сегмент: люди тревожные, склонные к частой смене настроения.

Большая пятерка помогает понять не то, что вам нравится, а то какой вы есть и как вы проживаете жизнь. Важно отметить, что половина этих качеств — врожденные. То есть,

социальные взаимодействия и воспитание лишь в слабой мере влияют на качества из большой пятерки. Также не стоит относиться к ним с негативной или позитивной оценкой: качества не являются плохими или хорошими, это лишь ваше восприятие мира.

Чтобы продуктивно общаться с партнерами или друзьями, необходимо, чтобы эти качества сочетались. Скорее всего, они не совпадут на 100%, это и не нужно. Однако чем больше ваших качеств совпадает, тем легче вам будет строить гармоничные отношения.

Что делать с различиями?

Несовпадение некоторых качеств — не приговор. Гораздо важнее то, как вы будете реагировать на различия между вами и партнером. Иные принципы и поведение, отличное от вашего, не означают несовместимость. Если вы научитесь мириться с несоответствиями, то сможете построить близкие отношения с любым человеком.

Физиология и психология 20-летних

Период с 20 до 30 лет считается самым важным еще и из-за физиологических и психологических особенностей людей. Мозг завершает развитие именно в эти годы, а репродуктивная система достигает своего пика.

Мозг периода 20-30

Лобные доли мозга, которые развиваются последними, отвечают за контроль, построение долгосрочных планов, самодисциплину и силу воли. До конца этот отдел мозга формируется с 20 до 30 лет. У молодых людей ниже способность контролировать свои эмоции и порывы, а сомневаются они чаще. Не удивительно, что им сложно определиться с выбором. Однако желание отложить важные решения на потом не должно вас останавливать.

Умение действовать в условиях неопределенности приходит не само собой, а с опытом — значит, его можно натренировать. Мозг человека пластичен и меняется под воздействием происходящего. Особенно интенсивно он растет и развивается в первые месяцы жизни ребенка, а в возрасте от 20 до 30 лет происходит второй пик, когда активно развиваются лобные доли. Если в раннем детстве мозг готовится воспринимать новые языки, навыки, умение ходить и говорить, то в периоде 20—30 лет «учатся» лобные доли. От образа жизни зависит, насколько человек научится контролировать себя, трудиться, общаться с людьми.

Искусство владеть собой

Впервые придя на серьезную работу, молодые люди часто испытывают шок. Они не привыкли к тому, что каждое их действие имеет важные последствия не только для них самих, как было на учебе, но и для всей компании в целом. При этом они не находятся в равном положении. Если во время учебы они были окружены такими же новичками, то на работе оказываются в самом низу и в одиночестве. Все это может привести к ощущению собственной несостоятельности.

Звучит парадоксально, но такое ощущение — хороший признак. Молодые люди, которые не чувствуют неуверенности на новой работе, либо слишком самоуверенны, либо нашли должность, не соответствующую их квалификации.

Наш мозг устроен таким образом, что он гораздо лучше вспоминает новую, необычную информацию. Неважно, является она радостной или неприятной и травмирующей. Исследования показывают, что вступая во взрослую жизнь, человек получает максимальное количество впечатлений. Это непростой, но крайне эффективный способ развить навыки самообладания. Чтобы в дальнейшем мозг перестал остро воспринимать негативные моменты, необходимо как можно раньше получить опыт противостояния трудностям.

Как бороться с тревогой и давлением

В возрасте до 30 лет миндалевидное тело мозга, отвечающее за эмоции и тревожность, особенно активно. Оно заставляет бросать работу при малейших трудностях или постоянно спорить с начальством. Избежать негативных моментов невозможно, но реально — изменить отношение к ним. Воспользуйтесь следующими приемами:

1. Снижайте степень важности проблем. Многие события только кажутся

катастрофическими, но если задуматься, — редко что подходит под эту категорию. Вряд ли вас уволят за малейший промах. Если же это случится, на рынке полно других вакансий и компаний, готовых вас принять.

2. Ищите способы самоуспокоения. В критических ситуациях многие молодые люди звонят родителям или друзьям, чтобы получить утешение. Это называется «заимствование эго».

Однако, перекладывая решение на других, вы не позволите себе выработать личный способ успокоения, вырастить собственное эго.

Как обрести уверенность

Многим молодым людям кажется, что уверенность в себе — врожденное свойство, и если у тебя ее нет изначально, то нужно смириться со своей второсортностью. На самом деле уверенность появляется, когда вы действуете. Важно воспитывать в себе гибкость мышления, осознание, что ваши навыки и умения возможно развить.

Фиксированное мышление приводит к тому, что люди предпочитают простые и легкие задачи, чтобы подтвердить свои успехи. Но такой подход не ведет к успеху глобальному, не дает выйти за установленные границы. В конечном итоге люди с фиксированным мышлением теряют всю уверенность в себе.

Единственный способ получить истинную уверенность — многократно повторять нужные действия. Каждый успех, как и преодоленная неудача, будут приближать вас к ощущению, что вы со всем справитесь.

Как стать взрослым

Молодым людям кажется, что сначала нужно почувствовать себя взрослым, а уже потом брать на себя обязательства. В реальности процесс идет наоборот: «взрослое поведение» и ответственность заставляет вас чувствовать себя увереннее и стабильнее. Чтобы это случилось быстрее, нужно активно встраиваться во взрослую жизнь: снимать собственное жилье, найти работу, строить серьезные отношения. Все эти факторы позитивно влияют на самоощущение. Даже сам факт поставленных целей повышает уверенность в себе и многократно увеличивают шансы на успех.

Когда заводить детей

Средний возраст рождения первого ребенка достиг 25 лет, а треть женщин рожает после 30. Люди позже вступают в брак, больше времени тратят на учебу и работу. Им кажется, что еще масса времени для того, чтобы завести семью.

С одной стороны, хорошо, что будущие родители задумываются над своей готовностью к появлению ребенка — в психологическом и финансовом плане. С другой, физиология не изменилась, и возраст от 20 до 30 — наиболее удачен для рождения ребенка. Люди, перешагнувшие 30-летний порог, с большой вероятностью столкнутся со сложностями, поскольку в организме происходят возрастные изменения. Это касается как женщин, так и мужчин. Уже доказана взаимосвязь между зрелым возрастом родителей и такими отклонениями у детей как аутизм, шизофрения, дислексия и др.

Мы часто слышим о женщинах (знакомых или селебрити), которым удалось зачать после 40 и даже 50. Гораздо больше тех, кому не удалось, но о них не пишут СМИ, — возникает ощущение, будто их нет. Не попадайтесь на удочку «эвристики доступности»: не всегда *то*, что мы знаем — это *все*, что нам стоило бы знать.

Сложности поздних родов

Рождение ребенка после 30 связано как с физиологическими, так и психологическими и социальными сложностями. Вот некоторые из них:

— **Низкие шансы выносить ребенка.** Женская фертильность достигает пика к концу третьего десятка. После 30 уровень фертильности снижается, после 40 резко падает. Количество яйцеклеток уменьшается, эндокринная система работает хуже, выкидыши случаются чаще.

— **Неэффективность искусственного оплодотворения.** Несмотря на рекламу, медицинские способы зачатия (эко и так называемый метод спринцовки) успешно проходят лишь в 5-20% случаев. Некоторые клиники даже отказываются работать с женщинами старше 40, чтобы не делать себе антирекламу.

— **Ухудшение атмосферы в семье.** Сложности с зачатием ребенка негативно сказываются и на самом браке, и на первых годах жизни ребенка. Родители истощаются морально и физически, у них не остается сил на заботу друг о друге.

— **Необходимость заниматься сразу несколькими важными делами.** Уже через несколько лет после рождения ребенка родителям приходится разрываться между еще маленькими детьми и уже престарелыми родителями. И делать это в тот период, когда нужно активно работать и зарабатывать.

— **Разрыв между поколениями.** Чем старше родители, тем сложнее им понять своих детей. Слишком большая разница в возрасте мешает говорить на одном языке.

Куда уходит время

Кажется, что взрослая жизнь с ипотекой, полноценной работой и детьми будет еще не скоро. Так не хочется именно сейчас, когда тебе 20 — 25, думать о серьезных выборах, о будущем.

В действительности начинать нужно прямо сейчас. Чтобы родить ребенка в 30 лет, нужно найти подходящего партнера. Чтобы работать в 35 на престижной работе, необходимо получить образование и несколько лет отработать на низких должностях. Осознать близость выборов и сделать первые важные шаги поможет *упражнение*.

Подумайте о том, чего бы вы хотели достичь к 60, 50, 40, 35 годам. Если вы хотите стать юристом к 35, до 30 нужно поступить на юридический. Если планируете в это же время ребенка, надо быть готовым совмещать учебу с воспитанием малыша, либо поступать в вуз еще раньше. Когда вы расписываете жизнь и цели по датам, появляется понимание, что нужно делать прямо сейчас, чтобы достичь желаемого.

Заключение

Молодые люди не склонны думать о будущем, предпочитая жить здесь и сейчас. В отношении 20 — 30-летних такая философия поощряется обществом. Молодежи внушают, что впереди еще масса времени, а жизнь дается лишь однажды.

Никто не говорит молодым людям, что упущенные в 20—30 лет возможности аукнутся к 35-ти. Что будет сложнее завязать отношения, завести семью, сделать карьеру, если не начать двигаться в эту сторону прямо сейчас.

Возраст от 20 до 30 лет дает массу возможностей для развития, заведения полезных знакомств, приобретения важных навыков. Главное вовремя осознать, что не стоит тратить это ценное время зря.

Прочитали книгу до конца? [Не забудьте оставить свой отзыв](#) или расскажите, как Вы применили полученные знания в жизни и бизнесе!