


В КОРЕЕ ПРОДАНО БОЛЕЕ 800 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

ВАЖНЫЕ



Что
нужно знать
уже
сейчас,
чтобы
не упустить
свою
жизнь

КИМ
ХЕ НАМ

Перевод
Дарьи Крутовой

МИОО

Эту книгу хорошо дополняют:

Важные годы

Мэг Джей

Важные связи

Вэйвэнь Ли

Что ты выберешь?

Тал Бен-Шахар

Важные годы. Интенсив по поиску себя

Ким Хе Нам

Важные 30

**Что нужно знать уже сейчас,
чтобы не упустить свою жизнь**

Перевод с корейского Дарьи Крутовой

Москва

МИФ

2024

Оглавление

Пролог. Кто ищет — вынужден блуждать	10
Глава 1. Что не так с моей жизнью?	14
Зачем рисковать жизнью, чтобы быть крутым?	14
Улыбаешься напоказ и плачешь внутри?	23
Проклятие бесчисленных вариантов выбора	32
О чем нужно вспомнить, прежде чем убежать	39
Почему в тридцать так легко впасть в искушение	46
Пора избавиться от эффекта прожектора	52
Встреча с настоящим наставником была predetermined	60
Глава 2. В тридцать лет пора проверить свой защитный механизм	66
Почему я не доверяю этому миру	66
Почему она мало что помнит до средней школы	72
Проверка защитного механизма	76
Преодолей это сейчас, или оно останется с тобой навсегда	82

Мы боимся сближаться	89
Остерегайтесь синдрома жертвы	111
Глава 3. Чего я хочу на самом деле?	
Работа и отношения	117
Почему тридцатилетние страдают на работе?	117
Почему я не чувствую удовлетворения?	124
Люди, для которых жизнь — это домашнее задание	130
Почему я беспокоюсь, делегирю рабочие задачи?	133
Я просто трачу время зря?	137
Почему я постоянно сравниваю себя с другими?	141
Четыре способа найти баланс между работой и личной жизнью	143
Задумайся об этом, прежде чем увольняться	151
Не смешивайте работу и личную жизнь	157
Глава 4. Будет ли в моей жизни снова любовь? Любовь и брак	
Мы боимся быть отвергнутыми	162
Мы страдаем, потому что нам известно прошлого любимого человека	165
Почему мы постоянно стремимся получить подтверждение любви?	170
Почему невозможно перестать ревновать?	175
Ошибки, которые совершают те, кто ждет своего идеала	178

Почему они не могут влюбиться	180
Любовь Пигмалиона	184
Ваш партнер не должен играть роль родителя	187
О боязни брака	191
Каково живетя родителю	199
Сущность брака в опасных мыслях женатых	205
Почему мы всё еще любим	216
Глава 5. Ответ психологов тридцатилетним	220
Вы можете стать настолько успешными, насколько пожелаете	220
В тридцать возможна самая горячая любовь	225
Вы можете быть безмерно счастливы	229
Вы всегда правы. Смело отправляйтесь в этот мир!	235

Пролог

Кто ищет — вынужден блуждать

Для тех, чей возраст начинается с цифры три, в психологии нет отдельного названия. При описании этапов развития человека выделяют детство, подростковый возраст, ранний взрослый возраст (от двадцати одного до сорока лет), средний возраст (после сорока), менопаузу (после пятидесяти) и пожилой возраст (после шестидесяти). Людей в возрасте от тридцати до тридцати девяти лет не считают отдельной группой. Это просто молодые взрослые, которым больше двадцати девяти. Психолог Эриксон даже назвал этот возраст «неизвестным периодом», потому что на этом этапе перед человеком не стоит четких задач и не происходит заметных изменений в его развитии. При этом время тридцатилетних, которые слишком стары, чтобы называться молодыми, и слишком молоды, чтобы считаться старыми, крайне мало изучено.

Действительно, до недавнего времени четвертое десятилетие было не слишком заметным в нашей жизни. Люди вступали в брак и начинали работать в двадцать — двадцать девять лет, поэтому следующие десять лет были заняты

семьей и работой. Усердная работа в одной компании гарантировала стабильную пенсию, и никого не принуждали отходить от дел после сорока, как сейчас. Именно поэтому люди как угорелые неслись вперед, к светлому будущему.

Но сейчас тридцатилетние переживают тяжелые времена. Молодые люди, детство которых прошло до финансового кризиса*, материально в то время жили лучше, чем живут современные дети, и даже представить не могли, что безработица в стране способна достичь такого уровня, как сегодня. Достаток, которым они наслаждались в детстве, — следствие экономического бума, но к тому времени, когда они окончили школу и поступили в университет, разразился кризис, ставший угрозой финансовой стабильности и вызвавший сильнейшую безработицу. Безбедные первые двадцать лет жизни сделали их психологически и экономически неустойчивыми по сравнению с тридцатилетними других поколений. Они потратили десятилетие на усердную подготовку к предстоящей трудовой деятельности, но оказались совершенно не готовы к новой реальности. Возраст от тридцати до тридцати девяти — это поворотное время, время принятия важных решений, определяющих направление будущего, время практической независимости, а также время разочарований, возвращающее от мечтаний к реальности. Тридцатилетним действительно приходится непросто.

Им трудно управлять не поддающимися контролю межличностными отношениями, они полностью отдаются работе, но не всегда получают хорошие результаты, и их постоянно мучит проблема выбора. В такие моменты было бы здорово, если бы рядом был наставник, который мог бы терпеливо выслушать, дать мудрый совет и помочь делом!

* Имеется в виду Азиатский финансовый кризис 1997–1988 годов.

Тридцатилетние похожи на сирот. Авторитет родителей и учителей давно рухнул, а к пожилым людям они относятся как к изгоям общества. Другими словами, из их жизни исчезли взрослые, которым можно доверять и на которых можно положиться, которые освещают путь и отчитывают, если свернуть на кривую дорожку. В результате у молодых людей нет другого выбора, кроме как научиться жить самостоятельно. Они ищут ответы в книгах по самосовершенствованию и отношениям.

Положение тридцатилетних осложняется тем, что у них не было переходного периода. Тридцать лет — возраст, когда человек становится полностью независимым от родителей — и психологически, и экономически. Это психологически сложный период, вызывающий тревогу, и молодым людям необходима передышка, чтобы унять страх перед незнакомым миром и успокоиться. В психоанализе это называется переходным периодом. Точно так же, как ребенок цепляется за вещи, которые напоминают ему о родителях, например за плюшевого мишку или за одеяльце, чтобы легче пережить разлуку с мамой, тридцатилетним нужно время и пространство, чтобы спокойно войти во взрослый мир.

Вместо того чтобы наслаждаться молодостью и пробовать новое, они вынуждены были провести третье десятилетие своей жизни за письменным столом, готовясь к экзаменам для получения хорошей работы. А потом, в тридцать лет, их выбрасывает в мир взрослых. Жизнь взрослого, которого без всякой подготовки вытолкнули в пугающую страну будущего, не проста. Тридцатилетний человек, оставшись без наставника, пропустивший переходный период, скитается, и блужданиям его не видно конца.

Каждый день я встречаю людей с душевными травмами. Но, к моему стыду, чаще получается так, что это они лечат меня,

а не я их. Они словно привыкли к нелегкой жизни с самого рождения и продолжают жить, по инерции страдая и испытывая боль. Эта боль настолько сильная, что порой может привести к выраженным психическим расстройствам, но, когда напряжение спадает, они снова возвращаются к прошлой жизни. Тридцатилетние ищут себя, невзирая на страдания и принимая свою боль. Глядя на это поколение, я понимаю, что, как бы ни было тяжело, нужно жить полной жизнью и ни за что не расставаться с верой и надеждой на мир и людей.

Попав в трудную ситуацию, человек нередко теряется и начинает блуждать, совершая ошибки и делая неправильный выбор. Мои пациенты изо всех сил старались выжить в суровой реальности, но в какой-то момент теряли ориентацию, потому что не могли разобраться в сложной ситуации. Кто-то видит в них неудачников, спасовавших перед жизнью, но я так не думаю. Они не отказываются от жизни, а приходят ко мне, чтобы найти в себе силы снова противостоять жизненным трудностям. И в конце концов они обязательно находят свое место. Так что их никак нельзя назвать проигравшими.

И у тебя точно так же. Твое скитание — это следствие усилий, направленных на то, чтобы прожить лучшую, полную смысла жизнь. Гёте сказал: «Кто ищет — вынужден блуждать»*. Так что ты делаешь все, что сейчас в твоих силах. Не нужно расстраиваться или считать себя неудачником только потому, что ты блуждаешь. И я скажу тебе только одно: «Ты всегда прав. Так что смело отправляйся в этот мир!»

Февраль 2008 года,

Хе Нам Ким

* Es irrt der Mensch, solange er strebt (нем.) — фраза из «Фауста»; в тексте процитирован вольный перевод Бориса Пастернака. *Прим. пер.*