



Книга о поисках себя,
кризисах карьеры
и самоопределении

Основано
на реальных
историях

ЕЛЕНА
РЕЗАНОВА

ЭТО НОРМ!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Оглавление

Вступление	13
------------------	----

Часть I. Завершение витка

Глава 1. Вы в кризисе? Это норм	21
Кризис как часть пути	22
Триггеры кризиса и переоценки	24
Путешествие героя — это про вас	29
Это циклично	31
Что хорошего в кризисах	32
Отрицать кризис — не вариант	33
Главное	35

Часть II. Начало нового витка

Глава 2. Вы не потерялись!	39
Откуда мы знаем про призвание?	40
Как работает сравнение	41
Ошибка выжившего	43
Экзистенциальный перфекционизм	47
Что делать?	49
Главное	51
Глава 3. Точка выбора	53
Теория скрытых фильтров	54
Призвание = закодированный ответ	58
Большой инсайт	59
Просто размышляя, мы не способны предсказать, что сделает нас счастливыми	63
Можно ли вообще найти себя раз и навсегда?	66
Самый главный риск в точке выбора	69
А как же риск свернуть не туда?	70

Прямо сейчас нет ни одной гипотезы? И это тоже норм	71
Главное	76
Приложение 1. Карьерный прототип	79
Приложение 2. Заклинающие вопросы	83

Часть III. Середина витка

Глава 4. Почему удовольствие от работы мало похоже на удовольствие	91
Откуда берется интерес	92
Особый вопрос	99
Смысл мы тоже создаем сами	100
Паровозик устал	103
Два контекста	105
Как понять свои смыслы и интересы	107
Главное	110
Глава 5. Про мечты. Стоит ли собирать все интересы в одну работу	113
Как складывается отложенная жизнь	114
Мечты уставших профессионалов	117
Как не надо обращаться с мечтами	121
В мечтах запаковано много энергии	122
Непрожитые впечатления и недополученный опыт	124
Почему мечты нельзя игнорировать	131
Главное	132
Глава 6. Хочу свободы, хочу работать на себя	135
Ключевая потребность	136
Главный компонент	140
Что такое профессиональная ценность? Три составляющих фундамента	141
Востребованность как путь к свободе	147
Почему не стоит уходить в никуда	149
Как проверить себя в формате свободы	151
Что же такое работать на себя на самом деле?	153
Главное	155

Глава 7. Режим мастера.	
Муки, сомнения и боль на пути к цели	159
Профессионализм как потребность	160
Как мы становимся суперкомпетентными профи?	164
Итак, вы профи! Но приключения только начинаются	172
Профессиональные демоны	174
Главное	183
Глава 8. «Не вижу, куда расти!» Растуннеливание	185
Почему профессионалы затуннеливаются?	187
Тупик надо перерастать, а не перекапывать	190
А что, так можно было?	191
Самый короткий выход из туннеля	194
Как работает встреча с ролевой моделью	195
Почему стоит начинать растуннеливание со своей темы	198
Лучшая профилактика потолков и тупиков	199
Главное	200
Глава 9. На любимой работе тоже выгорают	203
Режим убывающей отдачи	205
Незавершенный цикл стресс-реакции	207
Батарейка	210
VQ – коэффициент жизненной энергии	213
Ловушка помощателя	219
Напряженные поиски себя, или Невроз самоопределения	221
Внутренняя нестабильность	222
Главное	229
Что почитать	231
Глава 10. Карьерные травмы	233
Вы не одни	235
Обесценивание	239
С этим можно справиться?	240
Карьерная травма и жизнь после	244
Что делать?	247
Скорая помощь	248
Главное	250

Часть IV. Выход на следующий виток

Глава 11. Как начинать новый виток	253
О чем был предыдущий этап?	254
О чем мой новый этап?	256
Вектор	258
Большой старт?	264
Опросник толерантности к неопределенности	267
Хорошая новость: любой угол поворота работает	270
Как понять свой угол поворота и откуда начать перемены?	272
Главное	284
Глава 12. Как дальше? Ваша карьера в эпоху перемен	287
Карьера: перезагрузка	287
Толерантность к неопределенности	294
Другое планирование	298
Нелинейность на практике	300
Удача – не удар молнии	303
Практика анализа случайностей	304
Принцип множественности путей	309
Нелинейное планирование	311
Можно ли все оставить как есть и не рисковать?	312
Контакт с собой / идентичность	313
Главное	322
Закключение. Самая последняя история этой книги	323
Приложение. Навигатор по книге	327
Начало витка	327
Середина витка	329
Конец витка	330
Благодарности	333

Моей семье – Роме, Ане и Егору

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вступление

В моей первой книге «Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя» мы расстались на самом интересном месте — на первых шагах. И вы их сделали — я узнала об этом из ваших писем: «Спасибо, что помогли сдвинуться с мертвой точки», «Автопилот отключился, ура», «Конец состоянию отложенной жизни». Моя задача была именно такой — помочь вам переключиться из режима «никогда-нибудь» в режим действий. Круто. Вы справились.

А что потом? Что происходит после того, как вы ступили на этот путь?

Сразу скажу: много чего будет сбивать вас с толку и с каждым шагом добавлять вопросов. Тут-то и начинается самое интересное.

Вот история одного утра моей жизни.

Однажды я проснулась и поняла, что больше не хочу делать свою работу. Не могу заставить себя открыть почту. Не хочу, чтобы в календаре были все эти сессии. Перспектива перебороть себя — потому что я взрослый человек, у меня ответственность и все такое — отбирала жалкие остатки энергии.

Это выгорание случилось три года назад, когда я уже нашла себя (!) и занималась тем, что люблю (!) и во что верю (!). Ради работы своей мечты я сменила прекрасную корпоративную карьеру на формат self-employed и уже пять лет работала на себя. Мое

расписание заполнялось на недели вперед, я работала с интересными людьми — профессионалами со всего мира, каждый день слышала: «Спасибо!» Иными словами, причин для такого несчастного утра у меня не было — и быть не могло. Но оно случилось.

Разве чего-то подобного ожидаешь, когда уже нашел себя?

Я помню, как в моей голове замигала тревожная лампочка: «Я что, снова пришла не туда?» Конечно, мне стало страшно. Все, что было, было зря? Стоило ли все так резко менять, чтобы снова испытать это ужасное чувство, будто ты не на своем месте? Эх. Я налила кофе в самую большую чашку и села за рабочий стол. Впереди был целый день, который предстояло как-то пережить (я тогда не знала, что впереди несколько недель колоссального спада и долгие месяцы восстановления).

И вот теперь, спустя три года, я пишу эти строки, сидя за тем же столом, делая ту же работу, пишу уже вторую книгу на ту же тему, и главное — работу свою я люблю еще больше.

Так что же это было?

Это была нормальная ситуация выгорания в любимом деле. Вы знали, что такое может быть? Я точно не была к этому готова.

А как бы вы прокомментировали следующий кейс?

Молодой дизайнер мечтает работать в отрасли чистой энергетики, три года получает дополнительное образование, налаживает связи, проходит десятки собеседований, приходит в себя после отказов и не сворачивает с пути. В итоге получает предложение мечты, переезжает в Лондон (тоже город мечты)... и на мой вопрос, чувствует ли он себя на своем месте, через год отвечает: «Черт, нет...» Хотя всё так, как он хотел.

У вас есть идеи, как такое может быть?

У него какие-то проблемы? Нет, с ним все нормально.

Надеюсь, к концу этой книги вы разберетесь, почему так происходит: сделал все, как мечтал, но не стал счастливее.

Или вот еще пример. Известный специалист по питанию. Клиенты стоят в очереди, коллеги приходят за советом. Он верит в то, что делает, и делает это хорошо. И вдруг понимает, что пора что-то менять, что хочет «чего-то другого». Ругает себя за это, не представляет, чем еще хочет заниматься, и думает, что с ним что-то не так.

Что же с ним случилось? Почему на ровном месте пропадает вдохновение и рождается тяга к переменам? Потому что это норм. И об этом мы тоже поговорим. И о многом другом.

Мы все думаем, что знаем, как оно должно быть, какие события должны происходить и в какой последовательности. Однажды мы найдем свое призвание – и вот тогда-то и станем счастливыми. И каждое утро будет таким: на работу как на праздник. И отныне все будет хорошо. Как у тех, кто искал себя и нашел, – каждый день мы читаем про них классные истории.

Но в реальности все не так однозначно. Поиски призвания затягиваются и часто ни к чему не приводят, мечты сменяются разочарованием, а в любимом деле, бывает, чувствуешь себя ничемным. Или наоборот, люди находят себя благодаря чистой случайности, реализуются в том, о чем и подумать не могли, и оказываются там, где не планировали.

И знаете что? Это норм. Путь профессионала не прямая, ровная дорога до самого горизонта. Все может пойти не так, как нам представлялось, начиная с поисков себя. Для того чтобы помочь вам разобраться в этом, я и написала эту книгу.

Что вас ждет

В главе 1 мы рассмотрим карьерные кризисы как часть пути, поймем, откуда они берутся, почему нам хочется все бросить. Я постараюсь убедить вас, что кризис не следствие ошибки и не сигнал, что все плохо.

Из главы 2 вы узнаете, почему так много людей годами ищут призвание и живут разочарованными в своей работе и даже в жизни, уверенные, у них что-то не так.

В главе 3 речь пойдет о том, что происходит в точке выбора, как мы его совершаем и какие неосознанные процессы мешают нам это делать. Мы ответим на вопрос, можно ли найти себя раз и навсегда, поставить одну-единственную цель и предсказать, в чем мы будем счастливы.

Глава 4 про то, что удовольствие от работы обычно мало похоже на удовольствие, и это норм, а еще о том, как мы обретаем подлинный интерес и смысл. И что «на работу как на праздник» не должно значить, что работа — сплошной праздник.

Далее в главе 5 мы разберемся, стоит ли искать дело, которое будет вмещать все-все наши интересы, и почему мы это делаем. Я расскажу вам о точке, из которой могут запуститься перемены к лучшему, и это связано с самым классным — с вашими мечтами.

Затем в главе 6 я расскажу про один из самых главных мотиваторов современного профессионала — свободу и про то, как ее обретение связано с востребованностью. А также мы раскроем настоящий смысл выражения «работать на себя».

В главе 7 мы перейдем к сомнениям, переживаниям и даже мукам, которые являются частью пути профессионала, хотя часто мы принимаем их за сигналы, что идем не туда.

Далее в главе 8 я расскажу, как же получается, что в самый нужный момент мы не видим вариантов и возможностей, не имеем ответа на вопрос «Куда дальше?». И конечно, мы сразу же попробуем что-то с этим сделать.

Затем в главе 9 вы узнаете, почему выгорают на любимой работе и о чем вам стоит подумать заранее, чтобы этого не произошло. Также мы увидим, как наше состояние влияет на все — и на результаты, и на восприятие себя.

Глава 10 рассказывает о карьерных травмах — связанных с работой событиях, которые сказались на вашей профессиональной самооценке и уверенности.

Глава 11 посвящена выходу на новый виток и определению его сути. Мы рассмотрим разницу между внешними точечными целями и вектором и постараемся определить ваш собственный вектор.

И наконец, в главе 12 мы разберемся в механике успехов и счастливых случайностей, попробуем понять, от чего зависит, повезет ли вам на новом пути, и поговорим, как вообще планировать свой путь в нашем неопределенном мире, чтобы все получилось.

В заключении вас ждет навигатор по всем базовым тезисам этой книги: проблемы, типичные для каждого этапа карьеры, а также то, что работает и не работает для их решения. Это концентрат всего, что вы здесь прочтете.

В основе книги — реальные истории из моей практики и истории других людей. Это не научный труд — скорее записки на полях рабочих блокнотов, мое осмысление и результаты многолетних наблюдений.

Теперь о главной цели: я хочу вернуть вам энергию, которую вы сейчас тратите на сомнения, метания, на копания в себе,

на сравнение себя с тем, как должно быть. Я хочу показать вам: даже если вы заблудились или оказались в тупике, это норм, и отсюда всегда есть выход. Иногда он оказывается совсем не в той стороне, где мы привыкли его искать, но хорошая новость в том, что зачастую он гораздо ближе, чем кажется.

Поехали!

Часть I

Завершение ВИТКА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Глава 1

Вы в кризисе? Это норм

Разбираемся в устройстве карьерных кризисов. Три триггера. При чем тут путешествие героя. Все циклично. Наконец, и хорошие новости

«Мне плохо, хотя внешне кажется, что все здорово. Чего-то не хватает».

Сергей, 30 лет, дизайнер

«В моей карьере было много хорошего, но сейчас я чувствую, что больше так не могу, потому что моя нынешняя ситуация в работе меня абсолютно не устраивает по целому ряду причин. В итоге глаза не горят, драйва нет, и смысла нет, кроме зарплаты конечно».

Татьяна, 36 лет, менеджер проектов

«Ощущение, что линия роста прервалась, мне очень страшно, я едва ли не ставлю крест на себе».

Дмитрий, 32 года, преподаватель

«Я понимаю, что не понимаю, “кем” мне жить дальше.

Последние лет пять я абсолютно потеряла интерес к работе: вроде и платят хорошо, и не напряжно, но состояние, словно живу с нелюбимым человеком».

Анна, 30 лет, специалист по продажам

«Надо мной как будто потолок, и я ищу разные подходы, чтобы разобратсья, кто я, и найти новую цель. Я знаю, у меня неиспользованный потенциал и целеустремленность, но я не знаю, что меня зажигает. Все, чем я занималась 15 лет, угасло, и огонь потух».

Стелла, 39 лет, финансист

Так звучит кризис карьеры. Знакомо?

Кризис как часть пути

Быть в кризисе — не самое приятное дело. Прежде всего из-за ощущений. Вспоминаю все три своих кризиса: уж точно не хочется снова там оказаться, в этом тревожном, неуютном месте, с чувством, что ты проиграл главную игру своей жизни.

«Кризис — это провал? А если не провал, почему ощущается как провал?» — спросила я психолога Алексея Красикова, автора проекта «Неврозы мегаполиса».

«Люди периодически попадают в те или иные кризисы: личный, возрастной, профессиональный.

Все эти ситуации объединяет одна очень важная вещь, которую люди часто не замечают. Кризис — это индикатор того, что старая парадигма отношений, работы, мышления или поведения перестала быть эффективной. То есть кризис — маркер того, что

старое больше не работает, а новое еще не сформировано. И вот это несформированное новое как раз и создает эмоциональную пустоту и фрустрацию, о которой вы говорите.

Мы всегда стремимся к определенности. Мы хотим точно знать, точно понимать, точно видеть перспективы. И если мы попадаем в период, когда новое не сформировано, а старое уже не работает, мы начинаем впадать в тревогу».

Иными словами, кризис не следствие нашей ошибки и не сигнал, что с нами что-то не так (хотя ощущения именно такие). Это свидетельство того, что мы развиваемся и проходим через этапы роста.

Но наедине с собой мы часто думаем, что у других-то все хорошо и ничего похожего они не переживают.

Еще как переживают! Достаточно заглянуть в мою почту и прочитать наугад несколько писем за последний месяц:

«У меня период беспомощных трепыханий в паутине из собственных амбиций, иллюзий и страхов».

«Туманность целей, не до конца сформированная идея, что мы сейчас делаем и зачем все это. Текущая работа в общем устраивает, но это этап к чему-то».

«Нынешний этап – зависание, превращаюсь в комочек плесени».

«После 13 лет карьеры переосмысление того, куда ты. Хочу стать собой, перестать играть роль, сделать что-нибудь дерзкое».

«У меня как будто период затянувшегося ожидания в приемной».

«После декрета ощущаю себя, как будто выползла из пещеры, а тут люди на Марс летают».

«Разочарование, так как живу среднестатистической жизнью. Чего я не вижу? Как понять, куда двигаться?»

Вывод первый: вы не одиноки.

Триггеры кризиса и переоценки

Конечно, кризис не возникает на пустом месте только потому, что время пришло. Есть триггеры, которые его запускают.

Триггер № 1. Ощущение, что вы переросли нынешний уровень и остановились в развитии

Однажды мы можем почувствовать, что наш потенциал не вмещается в существующий формат работы. Что мы можем больше, чем требует наша работа сейчас, и это «больше» пока не задействовано. А то, что задействовано, уже неинтересно.

«Понимаешь, что ты уже все знаешь, к тебе ходят за советом, ты всех консультируешь и вроде бы всем нужен. А радости нет. Ничего нового не узнаешь и никуда не двигаешься».

Елена

«Я как-то, работая аналитиком, спросила свою начальницу, что меня ждет в ближайший год-полтора. “То же самое”, – ответила она. Я чуть не повесилась там же 😊 Точнее, сразу уволилась. Ибо потолок».

Сильва

«Когда ты в одной компании рос, рос... и вырос максимально, но потенциала еще много, чтобы развиваться дальше. А некуда: у компании нет таких потребностей (ресурсов, понимания). Главный сигнал – когда то, чем ты “зажигал сердца”, становится повседневностью.

Выполняешь автоматически, не получаешь того удовольствия, как было вначале».

Михаил

«Мне было 28 лет, я защитилась, стала доцентом на кафедре, где работала с двадцати двух... и поняла, что это мне на следующие 20 лет. Думала куда – подвернулся Лондон, уехала, и теперь вот, через 12 лет, я тоже где-то у потолка. Для меня потолок – это ощущение, что я не знаю, куда дальше и что от меня не требуется того, чего я пока не могу или не пробовала. Ищу способы вырваться из этого».

Виктория

Триггер № 2. Событие, которое напоминает о приоритетах

Иногда происходит не связанное с работой событие, которое запускает глобальную переоценку ценностей, и мы осознаем, что подошли к какой-то точке, пределу, после которого прежние схемы перестают работать.

«В октябре 2006-го в самолете над Атлантикой на высоте 12 тысяч километров отказал двигатель, и следующие 40 минут я думала, что это мое последнее время на земле. Вокруг была паника, а я все ждала, когда “перед глазами пронесется вся жизнь”, как обещали в книжках. Но ничего не проносилось, и я с ужасом поняла, что мне даже и вспомнить-то нечего. За свои 34 года я семь лет управляла собственным небольшим, но весьма прибыльным бизнесом, поучилась за границей, объездила приличное количество мест на земле, выиграла несколько призов в автогонках по пересеченной местности и пр., а в последние минуты жизни мне оказалось нечего вспомнить. И я поняла, что никогда не жила так,

“ Кризис
не доказательство
ошибки. Он означает,
что вы прошли еще
не все уровни и пока
не достигли финальной
точки своего пути. ”

как хочется мне. Вся моя жизнь – реализация желаний близких, родных, друзей или, наоборот, желание сделать вопреки, доказать, что я могу. Во Франкфурте, после аварийной посадки с третьего раза, я ждала рейса на Москву и начала задавать важные вопросы о жизни и о себе».

Тамара, предприниматель, менеджер проектов

«На меня напали в электричке, вся жизнь пронеслась в голове, как фильм на перемотке, и я отчетливо поняла, что все это может закончиться прямо сейчас на этих рельсах... “И что? И это всё?!” Примерно в это же время я потеряла родителей и осознала, какой была их жизнь и как она закончилась для них. Произошла разморозка и полная переоценка ценностей».

Татьяна, гид и художник

«Я вела учет всех расходов и как-то раз обнаружила, что затраты на уменьшение стресса от работы (такси до офиса и обратно, бары по пятницам и субботам, заказ еды на дом и спонтанные траты, чтобы себя порадовать) съедали 70% зарплаты».

Ольга, психолог, художник

Очень часто в такой ситуации мы осознанно или неосознанно обесцениваем то, что было нами сделано прежде. Логика проста и понятна: если сейчас мы ощущаем, что пришли не туда, значит, весь предыдущий путь был ошибочным.

Но кризис – не доказательство ошибки. Он означает, что вы прошли еще не все уровни и пока не достигли финальной точки своего пути.

Триггер № 3. Сигнал «с другого берега»

Может быть, в нас пробудится какой-то новый интерес или мы встретимся с человеком, который находится там, где нам тоже захочется быть.

Ирина, финансовый менеджер, однажды отправилась на круглый стол по Big Data (управление большими данными) и увидела там профессионала, который «просто воплощает все, что меня вдохновляет: он занимается интересной темой, консультирует крупные компании и часто становится хедлайнером на международных конференциях».

Яна, специалист по обучению персонала и эксперт-сомелье, рассказала о судьбоносной встрече на винном мастер-классе, сертификат на который ей подарили друзья. «Девушка-сомелье говорила о винах в наших бокалах, и это было круто и непонятно, но невероятно интересно! Я сидела и думала, какая же классная у нее работа – рассказывать о вине!» Именно тогда Яна поняла, что карьера свободного профессионала, который много путешествует, востребован и занимается интересной темой, – это то, чего она хочет для себя.

Дмитрий, менеджер по маркетингу, посетил конференцию, где услышал интересное выступление специалиста по поведенческой экономике. И это стало сигналом, что «я и не заметил, как далеко ушел мир, и пора двигаться дальше, в новую тему».

Как видите, все начинается с некоего сигнала, проникающего в нашу жизнь.

На что это похоже?

На начало путешествия героя. Схему этого путешествия описал Джозеф Кэмпбелл в книге «Тысячеликий герой». Гарри Поттер, Одиссей, Нео, Будда, Рагнар Лодброк и Элли из Канзаса – все

эти герои прошли путь, имеющий похожую структуру, и все началось с зова или события, изменившего все.

Путешествие героя — это про вас

В упрощенном виде схема Джозефа Кэмпбелла выглядит так.

Посреди обычной жизни вдруг происходит некое событие, удивительная встреча или героя посещает мысль о том, что можно все изменить (зов к приключениям). Ураган, который унес домик Элли в волшебную страну, как раз из разряда таких событий.

Следующий этап — отрицание зова. Герой не сразу принимает вызов судьбы и поначалу готов оставить все как есть.

Но если он решает действовать, то на пути ему непременно встретятся помощники: высшие силы, добрые существа, наставники и соратники.

Герою предстоит преодолеть первый порог — то есть перейти из знакомого ему мира в новый, неведомый и полный опасностей. Это переход от стабильности к неопределенности.

За этим порогом и начинается собственно путешествие, и, чтобы прийти к своей цели, герою потребуется не просто уцелеть, но и справиться со всеми опасностями. Герой подвергается испытаниям, встречает союзников и одолевает врагов, проходит через точку смерти — момент, когда может ничего не получиться, сталкивается со своими самыми большими страхами и, конечно, узнает о самом себе много нового.

В конце пути герой получает награду — сокровище либо суперспособность, а затем отправляется обратно. По дороге домой его снова ждут испытания.

“
Находиться
в стабильности,
прислушаться к зову
приключений, принять
вызов, отправиться
в путь, одолеть страхи,
раздобыть сокровище —
и выйти на следующий
уровень. И так
по спирали.”

Главный результат всех этих приключений — изменение. Герой вернулся к своей жизни, однако стал другим. Снова стабильность, но уже на уровень выше.

...И так до следующего зова.

Начало своего бизнеса, смена работы, перерыв с целью разобратся в себе, переход в новую сферу — все это происходит по той же схеме. Находиться в стабильности, прислушаться к зову приключений, принять вызов, отправиться в путь, одолеть страхи, раздобыть сокровище — и выйти на следующий уровень.

И так по спирали.

Это циклично

«Ну, до следующего кризиса», — говорю я иногда своим клиентам, когда мы завершаем нашу работу, чем не на шутку пугаю их: «Как??? Это будет снова???» Хорошая новость: к кризису можно подготовиться (что мы и сделаем в двух последних главах), и тогда он пройдет плавнее и интереснее, но избежать его все равно не удастся. Следующий кризис я жду года через два, и он станет не провалом, а интересным приключением.

Если развитие идет по спирали, то кризисы — просто конец очередного витка. У каждого из нас своя длина витка: у кого-то пять лет, у кого-то — семь, у кого-то — двадцать, но, на мой взгляд, длина сокращается, потому что мир ускоряется, и мы вместе с ним.

Что хорошего в кризисах

Давайте посмотрим, как профессионалы действуют в кризисе и что они ищут:

«Остановиться и расставить кубики по-другому».

«Ищу верное направление».

«Мне нужно видение того, что я делаю и зачем».

«Понять, чего хочу, от чего убегаю и почему все сейчас так, как есть».

«Это переходный период к следующему уровню осознания, и моя задача – разобраться, куда прилагать усилия».

«Сейчас мой этап как приоткрытая дверь, и главная задача – определить направление».

«Задача – глобальная чистка, чтобы понять, куда дальше».

«Правильной ли дорогой я иду, какой путь будет самым правильным для меня».

«Сейчас моя проблема в том, что я не понимаю, какую жизненную стратегию мне выбрать дальше, в голове куча вариантов».

«Нужна перезагрузка, нужен стратегический поворот, пора осознать, признать себе и начать».

Кризис для профессионала – возможность пересмотреть собственную траекторию и скорректировать ее. И это сигнал к переходу на следующий уровень. Я не имею в виду другую должность или новую работу, но подразумеваю более высокий уровень самореализации.

Еще это возможность реализации того потенциала, который накопился за последнее время и ждет своего часа.

И наконец, это возможность добавить в свою жизнь те опыты и смыслы, которые пока не прожиты, но очень важны. Обычно

их отсутствие мы ощущаем как «мое настоящее пока еще не началось», «я попал не в свой сценарий».

Отрицать кризис — не вариант

Можно игнорировать все эти сигналы. Многие так и делают, потому что не понимают их смысла и не видят выхода. Вернее, считают, что выходом должны стать глобальные изменения (об этом мы подробнее поговорим в главе 12). Боятся потерять стабильность, точнее, ее иллюзию (об этом мы с вами говорили в «Никогда-нибудь»). Поэтому ничего не меняют.

В схеме, созданной Джозефом Кэмпбеллом, отвержение зова — один из этапов, вполне закономерный с точки зрения нашей психики.

Тем не менее Кэмпбелл пугает нас не на шутку: «Отказ призыву превращает приключение в его противоположность. Погруженный в рутину, в тяжкие труды... человек теряет способность к значимому решительному действию и превращается в жертву, требующую спасения. Его цветущий мир становится пустыней, а жизнь его кажется бессмысленной — даже несмотря на то, что, подобно царю Миносу, благодаря титаническим усилиям он может преуспеть в создании прославленной империи. Какой бы дом он ни построил, это будет дом смерти: лабиринт с исполинскими стенами, предназначенный для того, чтобы скрыть от него его Минотавра. Все, что он может, — это создавать новые проблемы для себя и ожидать постепенного приближения своего краха»¹.

¹ *Кэмпбелл Дж.* Тысячеликий герой. СПб., 2018.

В карьере современного профессионала отвержение зова не так драматично, но смысл тот же: остаться в той же точке и ничего не менять, жить с ощущением нереализованных амбиций и потенциала и ничего с этим не делать — значит искусственно сдерживать свое развитие.

Вы все сильнее будете чувствовать, как что-то упускаете. Эти мысли будут возвращаться снова и снова с каждым неприятным событием: конфликтом с коллегой, непростым разговором с боссом или даже после встречи с реализовавшимся человеком.

Если есть мечта, она никуда не денется, даже если вы задвинете ее на дальнюю полку и убедите себя, что ей не сбыться. Она будет возвращаться и иногда может стать навязчивой идеей — или навязчивым миражом, если это вирусная мечта. Но в данном случае нет никакой разницы, стремитесь ли вы к ней по-настоящему, или для вас это способ побега в другой, непрожитый сценарий. Все отложенное и накопившееся может сдетонировать рано или поздно, поэтому лучше не откладывать и не игнорировать зов.

То есть, спросите вы, я хочу сказать, что все эти ребята из начала главы должны радоваться? Да, потому что это начало более интересного этапа в жизни.

Хорошо, скажете вы, но почему так много людей застревают в кризисе на годы? Почему выйти на другой уровень оказывается так непросто?

Мы разберемся во всем по порядку. Для начала повнимательнее посмотрим на то, как мы ищем себя.

Главное

Кризис не следствие вашей ошибки и не сигнал, что с вами что-то не так. Это свидетельство того, что вы развиваетесь и проходите через этапы роста.

Вы в этом не одиноки.

Три триггера, запускающих кризис:

- 1) ощущение, что вы переросли нынешний уровень и остановились в развитии;
- 2) событие, напоминающее о приоритетах;
- 3) сигнал «с другого берега».

Концепция путешествия героя Джозефа Кэмпбелла отражает цикличность кризисов и последовательность событий в них: стабильность — зов — отвержение зова — начало путешествия — испытание — возвращение с сокровищем — новый уровень стабильности.

Если развитие идет по спирали, то кризис — просто конец очередного витка. Для профессионала это возможность пересмотреть свой путь и скорректировать его.