

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 разобраться, 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. ”

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

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.