



Книга о поисках себя,  
кризисах карьеры  
и самоопределении

Основано  
на реальных  
историях

ЕЛЕНА  
РЕЗАНОВА

# ЭТО НОРМ!

**Елена Резанова**  
**Это норм! Книга о поисках**  
**себя, кризисах карьеры и**  
**самоопределении. Основано**  
**на реальных историях**  
**Серия «МИФ Саморазвитие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=61355326](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61355326)*

*Елена Резанова. Это норм! Книга о поисках себя, кризисах карьеры и  
самоопределении: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2020  
ISBN 978-5-00169-192-1*

### **Аннотация**

Продолжение бестселлера «Никогда-нибудь»! Книга рассказывает о проблемах, кризисах, усталости и выгорании профессионалов. Она поможет вам выдохнуть, перестать паниковать, ломать и переделывать себя и принять цикличность нашего развития. Поиск себя – это не прямой путь к какой-то понятной точке, после которой ты наконец счастливый встаешь каждое утро на работу как на праздник. Поиски призвания могут затянуться, любимое дело может надоесть, мечты могут обернуться разочарованием, и вообще однажды может наступить

день, когда вроде всё получилось, но мы подумаем: кажется, всё не так. Я снова пришел не туда. И знаете что? Это норм. Путь профессионала – это не прямая, ясная дорога до самого горизонта. Начиная с поисков себя, всё может пойти не так, как мы привыкли думать. Но это не значит, что все неправильно.

# Содержание

Вступление	6
Часть I. Завершение витка	13
Глава 1. Вы в кризисе? Это норм	13
Часть II. Начало нового витка	28
Глава 2. Вы не потерялись!	28
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Елена Резанова**

**Это норм! Книга о поисках  
себя, кризисах карьеры  
и самоопределении.**

**Основано на  
реальных историях**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Елена Резанова, 2020

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020



*Моей семье – Роме, Ане и Егору*

# 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 корпо-

ративную 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 никчемным. 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 професси-

ональной 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 оттуда 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

## 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, неудобном 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: личностный, 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 прочитав 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 выкрутить 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, 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 начиналось 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 ряда 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.

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 разобраться 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 [главе 11](#) и [главе 12](#)), 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 убегаяю 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 себя 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»<sup>1</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. СПб., 2018.

Если есть мечта, она никуда не денется, даже если вы за-  
двинете ее на дальнюю полку и убедите себя, что ей не сбыть-  
ся. 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 дру-  
гой, непрожитый сценарий. Все отложенное и накопившее-  
ся 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 застре-  
вают в кризисе на годы? Почему выйти на другой уровень  
оказывается так непросто?

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

## Главное

Кризис не следствие вашей ошибки и не сигнал, что с ва-  
ми что-то не так. Это свидетельство того, что вы развиваете-  
сь 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.

# **Часть II. Начало нового витка**

## **Глава 2. Вы не потерялись!**

**Поиск длиною в жизнь. Призвание как идеальная модель. При чем здесь ошибка выжившего. Что поняли мамы. Интеллектуальная депрессия Манна. Еще один вид перфекционизма, о котором вы не знали**

В предыдущей главе мы говорили о кризисах, которые по своей природе нормальны и цикличны. Сейчас я хочу обсудить с вами другое явление – перманентный поиск «чего-то другого» и «чего-то большего».

Оксана, директор по маркетингу в стоматологической клинике, давно жила с ощущением «хочу чего-то большего» и постоянно думала о том, чтобы параллельно искать работу мечты. «Какую работу мечты – я не понимала, – говорит она, – то ли хочу дело свое, то ли какую-то более классную работу». Иногда ей что-то предлагали, потому что она хороший специалист, но предложения эти она под разными предлогами отвергала. «Все это казалось мне не тем, не идеальным, такое ощущение, как будто я искала последнюю работу в своей жизни», – смеется она. И вот так, с постоянным ощущением, что нужно найти что-то другое, идеальное, на-

стоящее призвание, она прожила последние несколько лет.

## Откуда мы знаем про призвание?

Ответ как на ладони.

*«Счастлив тот, кто нашел свое призвание, ему уже никогда не придется работать» – так начинается статья из известного глянцевого журнала.*

*«Как только вы решите следовать своему истинному призванию и поймете, чего вы хотите в жизни, вас невозможно будет остановить в достижении великих целей», – пишет авторитетный портал о женском успехе.*

*«Начни все сначала, на этот раз правильно», – призывает мотивационный канал на YouTube.*

В интернете невероятно много интервью с успешными людьми, реализовавшими себя, нашедшими дело всей жизни или работу мечты. Книжки о предназначении и призвании прочно поселились на полках.

Незаметно, год за годом, книжка за книжкой, история за историей, один мотивационный спич за другим – постепенно в нашей голове формируется определенная картина мира, а именно идеальная модель максимально наполненной и

приносящей радость деятельности, от которой горят глаза.

Это создает особый посыл, который мы даже не замечаем, как рыба не замечает воду, в которой плавает. По-научному это называется «социальный нарратив» – некая общепризнанная модель успеха. Она начинает управлять нашими ожиданиями, действиями, отношением к происходящему.

Если разложить этот социальный нарратив на составляющие, получим следующее:

1. Изначально существует идеальная для вас работа, которая сделает вас абсолютно счастливым.
2. Чтобы найти ее, сначала вы должны точно понять, в чем ваше предназначение и чего вы страстно желаете.
3. Если вы нашли этот правильный ответ – вы раз и навсегда решили задачу самореализации.
4. Если вы все сделали правильно, значит, то, чем вы занимаетесь, радует, вдохновляет, мотивирует, и у вас горят глаза.
5. Если сейчас не так, значит, вы нашли не то – начинайте искать заново.

Отсюда возникает большая проблема: мы постоянно сравниваем свою реальную жизнь с идеальной моделью.

## Как работает сравнение

Представьте человека, который сравнивает свою семью с семьей из рекламы хлопьев — с милыми, улыбающимися, безупречно вежливыми людьми, сидящими за красиво накрытым столом в идеальной кухне, да еще и с прекрасным видом из окна. Кто победит?

*«Я постоянно прокручиваю в голове другой сценарий: а если бы я выбрал что-то иное и по-настоящему свое, сейчас я не сидел бы на этом совещании, пытаюсь не заснуть и думая, когда оно кончится».*

*«Я не вижу никаких интересных задач, мне скучно. Где драйв? Читаю истории успеха и понимаю, что наверняка есть работа, которая сделает меня счастливой, но где она и какая?»*

В семейной жизни и в родительстве часто работают похожие стереотипы, поэтому в карьерных разговорах я люблю приводить аналогии оттуда. Однажды я встречалась с группой мам, которые находились в поисках себя. Каждая из них хотела найти дело, которое будет очень любить и от которого будут постоянно гореть глаза.

- Любите ли вы своих детей? – задала я странный вопрос.
- Конечно, – последовал осторожный ответ.
- А бывает, что вы хотите сбежать от них куда-нибудь и просто побыть одной?
- О да! – оживились мамы.
- То есть вы *не всегда* в режиме абсолютной радости и горящих глаз?
- Ха-ха! – ответили мамы... и поняли, что я имела в виду.

В родительстве и в отношениях мы уже научились принимать, что сложности – нормальная часть процесса, что горящие глаза 24/7 могут быть следствием расстройства психики и что в целом неидеальность – это норм.

Но что касается отношения к своей работе, тут мы дружно попадаем в одну и ту же когнитивную ловушку. Механизм ее работы можно очень хорошо объяснить через одну историю военных лет.

## **Ошибка выжившего**

Слышали про ошибку выжившего?

Во время Второй мировой у армии союзников была структура, которую можно было назвать вычислительным центром для нужд армии, – лаборатория SRG. Математики решали задачи военных, и одной из таких задач стало укрепление брони самолетов. Почему это было нужно и какие тре-



бовались расчеты? Дело в том, что навесить на самолет много брони невозможно, иначе он не взлетит, но при этом жизненно важные части корпуса должны быть лучше защищены, чтобы повысить их выживаемость под обстрелами. Вопрос, какие именно части укреплять.

Армия собрала огромную статистику по повреждениям корпусов, и оказалось, что большая часть пробоев приходилась на фюзеляж, крылья и хвост. Именно эти места было решено дополнительно усилить. Но сотрудник лаборатории венгерский математик Абрахам Вальд вовремя остановил военных, объяснив ошибку: данные собирали с тех самолетов, которым все-таки удалось вернуться на базу, то есть в выборку попали только выжившие. Остальные – с повреждениями двигателей и топливных баков – просто не дотянули до нее, следовательно, бронировать нужно было именно эти участки. Так удалось избежать неверного решения.

Иными словами, когда мы смотрим вдохновляющие интервью профессионалов с горящими глазами, то должны понимать, что в нашу выборку попадают только истории, подкрепляющие тот самый социальный нарратив, идеологию работы мечты.

Конечно, это происходит без злого умысла. Журналистам просто нужны интересные примеры и яркие персонажи. Читатели хотят классных историй. А есть ли выбор у самих героев? Когда на вас направлены камеры или когда вы рассказываете о том, что вас заряжает, вы будете говорить о самом

лучшем, о самом интересном, ведь об этом вас и спрашивают. И как-то сложно представить, что в середине рабочего дня герой интервью может сидеть усталый, может зависнуть над горой документов или впасть в уныние от бескончаемых to-do-листов. Но это норм, хотя часто такое сложно представить.

Несколько лет назад на меня произвел огромное впечатление фрагмент из книги Игоря Манна [«Номер один»](#). Помню, я купила ее после одного выступления Игоря, подумав: «Какой заряженный профессионал! Я хочу понять, как он это делает». И я точно не ожидала прочитать такое:

«У меня часто бывают дни, когда не получается ничего: голова не работает, встречаться ни с кем не хочется, не читается и не пишется...

Я знаю, что это бывает. Я называю это интеллектуальной депрессией.

У меня такое бывает часто (да, да).

Я всех своих знакомых опросил, что они делают в этом случае.

Кто-то ложится спать, кто-то выходит гулять с собакой, кто-то готовит, кто-то вообще срывается в мини-отпуск... вариантов много!

А я тупо (лучше слово не подберешь) смотрю несколько фильмов подряд... Потом я понимаю, что так жить нельзя... и производительность возвращается!

Циклы... это надо понимать и уметь переживать провалы производительности»<sup>2</sup>.

После этого я почувствовала, насколько мне стало легче. Уф-ф. А что, так можно было? И я выдохнула. Как если бы та безупречная семья из рекламы овсяных хлопьев затеяла бы спор, кому мыть посуду, и стала бы реальной.

Однажды мой клиент, отвечая на вопрос, какой профессионал его особенно вдохновляет, назвал Р. – известного психолога, тренера и спикера. «Мне кажется, этот человек по-настоящему счастлив и никогда не задается вопросом, что я тут делаю», – написал он. По иронии судьбы накануне вечером у меня был двухчасовой разговор с Р. по поводу обострившихся метаний «на своем ли я месте» и «почему пропал драйв».

Люди, у которых не все и не всегда радужно, как те самолеты – просто не попадают в нашу выборку. Они редко делятся этим с друзьями и коллегами и почти не рассказывают о таких вещах в интервью. Вот почему у нас возникает ощущение, что мы одиноки в своих терзаниях и с нами что-то не так. Когда на лекциях по кризисам карьеры я прошу поделиться переживаниями и люди начинают откровенно говорить о своих страхах и тревогах, по аудитории проносится волна облегчения: оказывается, сомневаться и испытывать

---

<sup>2</sup> Манн И. [Номер один. Как стать лучшим в том, что ты делаешь](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. С. 173–174.

трудности – это норм: «Мне стало легче, когда я понял, что не один такой».

Еще один вредный посыл – «если что-то не так, меняйте». Ищите заново. Ищите свой большой инсайт, правильный ответ, и, когда найдете, начнется ваша настоящая история.

Можно ли найти идеальное дело, которое всегда будет радовать, заряжать, вдохновлять?

Для меня этот вопрос звучит точно так же, как «Можно ли быть родителем идеального ребенка, который всегда будет только радовать, умилять, испытывать благодарность за вашу заботу о нем?..» (далее по списку) или «Можно ли встретить идеального человека, который всегда будет восхищать, вдохновлять, понимать без слов?..» – ну вы поняли.

## Экзистенциальный перфекционизм

Все вышесказанное относится к такому явлению, как экзистенциальный перфекционизм. Применительно к работе оно формирует следующие ожидания:

- мне **всегда должно быть** классно;
- у меня **всегда должны** гореть глаза;
- на работе я **должен быть** счастлив;
- мне **всегда должно быть** интересно;

Экзистенциальный перфекционизм – стойкая убежден-

ность в том, что **все должно быть идеально**. А если не идеально, то что-то не так.

Это мешает разглядеть хорошее здесь и сейчас.

У меня был примечательный случай в практике. Я работала с Женей, сотрудником головного офиса крупной компании, ищущим «что-то другое». Мы выяснили, что именно ему интересно. Оказалось, это взаимодействие глобальных стратегий и реальной практики. Я спросила его: если бы под эту задачу была создана особая роль в корпоративной структуре, то какой бы она была? После продолжительной паузы Женя сказал: «Странно, но это моя роль и есть». Он отвечал за то, как планы компании реализуются в регионах. Как вы понимаете, закончилась история хорошо. Как минимум до следующего кризиса, как вы тоже, надеюсь, уже понимаете. Но он уже будет про рост, а не про погоню за миражом.

## Что делать?

Итак, мы очутились в плену идеологии, которая незаметно превратила многих из нас в хронически ищущих, а затем в хронически неудовлетворенных тем, что нашли.

«Так что, ничего не менять?» – резонно спросите вы. Менять, но не гоняясь за ветром.

Вернемся к [Оксане, с истории которой началась эта глава](#). Мы познакомились на моих лекциях, потом встретились через год, и она рассказала, что изменилось.

«Я поняла, что до сих пор в моей голове существовала или идеальная работа, или идеальный бизнес, и мне это очень мешало наслаждаться жизнью и тем, что я делаю. А ведь я люблю свою сферу. Я хороший маркетолог. За 19 лет в моей сфере многое менялось, возникали и уходили разные способы продвижения, со всем этим я имела дело».

Оксана почувствовала, что к ней вдруг вернулась энергия. «Я иду на работу с хорошим настроением, без ощущения, что это тяжкая повинность, а за стеной – жизнь. Все стало очень просто и спокойно. Ушла суета».

Она придумала несколько новых маркетинговых проектов (работа вдруг оказалась интересной!), а параллельно стала развиваться в других направлениях. И это было уже не абстрактное «что-то большее» и «что-то другое», а конкретные темы, которые захотелось изучить. «У меня даже стали появляться дополнительные проекты по маркетингу. Знакомые начали предлагать, и я их успеваю делать, это интересно, и мне хватает сил, потому что я больше не мечусь».

Я спросила, какой самый главный вывод она для себя сделала.

«Если я перестаю искать идеальную работу, а просто работаю – хорошо делаю свое дело, то я нахожусь в комфортном состоянии, у меня есть время для развития, роста и понимания того, чего я на самом деле хочу, ведь в суете и погоне за идеалом это сложно разглядеть».

Лучше и не скажешь.

Как понять, когда поиски себя – это кризис роста и переход на другой уровень, а когда – нечаянное попадание под обаяние мифа?

Задайте себе вопрос: до того как появились приметы кризиса, был ли у вас период, когда все было хорошо и все работало? Если был, а сейчас что-то пошло не так, скорее всего, у вас кризис. Если у вас такого периода не было вообще и вы постоянно ощущаете, что «это не то», вас затянуло в бесконечность поиска и сравнения себя с тем, чего не существует.

Что же с этим делать? Представляете, ничего. Теперь вы об этом знаете. Просто наблюдайте за всеми теми [сигналами социального нарратива, о котором я говорила в начале главы](#)

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.