

Надежда Железняк

КАК ПЕРЕСТАТЬ ИСКАТЬ ПРИЗВАНИЕ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

15 психологических уроков



Книга-практикум о том, как полюбить
свою работу, справиться со страхами,
ленью и выгоранием

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Книги-тренинги для счастливых перемен

Надежда Железняк

**Как перестать искать
призвание и начать жить.
15 психологических уроков**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Железняк Н. Е.

Как перестать искать призвание и начать жить. 15 психологических уроков / Н. Е. Железняк — «Эксмо», 2023 — (Книги-тренинги для счастливых перемен)

ISBN 978-5-04-181751-0

Может ли хорошая работа иногда быть плохой? И что вообще такое «хорошая работа»? А что если призывы найти свое призвание — миф, а выгорание — не всегда повод уволиться? Надежда Железняк — автор проекта «КУЛЬТТЕРАПИЯ», практикующий психолог, киновед, профессиональный арт-журналист. Автор популярных книг и блогов о психологии, искусстве, кино. Основываясь на опыте индивидуальной работы и групповых лекциях, Надежда подготовила 15 уроков, которые помогут вам справиться с сомнениями в карьере и пережить сложные времена. В этой книге-практикуме вы погрузитесь в процесс исследования собственной личности и разберете популярные мифы, связанные с поиском «идеальной работы». Каждая глава посвящена разбору одной из составляющих дел жизни. Вы разберетесь с бессознательными убеждениями, страхами, «синдромом самозванца», определите истинные потребности и сформируете их карту. В каждой главе вас ждут психологические упражнения и примеры великих режиссеров и писателей, которые, как и все мы, сталкивались с трудными вопросами выбора. Путь — всего лишь путь, один из миллиона возможных. Прочтите эту книгу и найдите свой, отбросив сомнения и страхи. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-181751-0

© Железняк Н. Е., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	7
1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Надежда Железняк
Как перестать искать
призвание и начать жить
15 психологических уроков

© Надежда Железняк, текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Введение

«Как найти свое призвание?»

Достаточно вбить в поисковик этот нехитрый запрос, и перед нами откроется дивный мир советов – от сакральных техник поиска высшего предназначения до серьезных методик по профориентации.

А что, если дело не только в том, что мы не можем найти это самое призвание?

Гораздо чаще у нас не получается выбрать из множества вариантов, или, например, мы боимся, что дело не принесет дохода. Вдруг и вовсе проблема в лени – вроде и понимаешь, что потенциальная специальность нравится, а почему-то так и не начинаешь ею заниматься. К тому же перфекционизм тихонько нашептывает: «Тебе уже за сорок, поздно, тебе не стать лучшей...» Это лишь малая часть того, что я слышала на консультациях. Выходит, причин может быть масса.

Гарантирует ли нам призвание талон на стопроцентное счастье? Можем ли мы найти работу мечты, но периодически ненавидеть ее, уставать, чувствовать бессилие? Значит ли это, что мы ошиблись?

Поп-культура толкает нас в спину: улыбайся! Не хочешь? Все равно продолжай искать! Ищи! И улыбайся.

Диктатура позитива.

Каждого из нас порой мучают сомнения, временами одолевает усталость и сковывает страх. За ними по пятам следуют чувство вины и стыд. Будто ты какой-то не такой, человек без призвания, не умеющий видеть свет и «радужных единорогов».

Как относиться к подобным сигналам внутреннего мира?

МОЖЕТ ЛИ ХОРОШАЯ РАБОТА ИНОГДА БЫТЬ ПЛОХОЙ?

Тут самое время поделиться собственной личной мотивационной историей о том, как я сама долго искала призвание. Находила, разочаровывалась, развивалась, двигалась вперед. И о чудо: НАШЛА, а теперь готова научить вас.

У меня и правда (как у любого человека!) были и взлеты, и падения. Имеется даже опыт работы с сотнями клиентов, которые «искали себя». Почему-то так и хочется приписать: «успешный».

Еще бы! Вот она, мечта любого – добиться успеха и дальше как в сказке жить со своим призванием долго и счастливо.

Но что, если я скажу, что нет никакого «успешного» опыта?

Есть ОПЫТ. И у каждого опыта есть его цена. Здорово, когда удастся поторговаться. Был ли мой опыт успешным? Спросите меня на смертном одре – мне отсюда не видно. Он точно был разным, временами счастливым, временами болезненным. И вероятно, будет наполнен этими чувствами еще не раз.

Значит ли это, что работа, из-за которой мы испытываем в том числе и негативные чувства, нам не подходит? Как понять, что она плоха настолько, что необходимо срочно уносить ноги?

В этой книге мы погрузимся в процесс исследования собственной личности и поговорим о популярных мифах, связанных с поисками «идеального дела жизни». Мы попытаемся выяснить, что каждый из нас называет своим призванием, как его найти и сохранить.

Каждая глава книги посвящена разбору одной из составляющих дела жизни. Мы будем разбираться с бессознательными убеждениями, страхами, «синдромом самозванца», определять наши истинные потребности и формировать их карту.

Дальше вас ждет самое интересное: практика. Главы завершаются психологическими упражнениями. Кроме того, в качестве ваших личных психологов выступят великие режиссеры и писатели. По каждой теме вы найдете особые кинематографические и литературные рекомендации. Прodelав предложенные техники, вы поможете своему бессознательному вдоволь разгуляться и найти самые неочевидные ответы!

Встретимся в пути!

КАК ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА?

С ЕЕ ПОМОЩЬЮ МЫ:

- поймем, почему перескакиваем с работы на работу, но не можем найти подходящую;
- разрушим мифы о призвании, о которых редко говорят вслух;
- узнаем, почему работа никогда не станет хобби;
- познакомимся с главными «уловками сознания» при выборе дела жизни;
- разберемся, как перестать оглядываться на других и поверить в себя;
- осознаем, что же такое «свое»;
- проработаем свои бессознательные убеждения, связанные с профессией и материальным достатком;
- сделаем важные шаги к своему «любимому делу»!

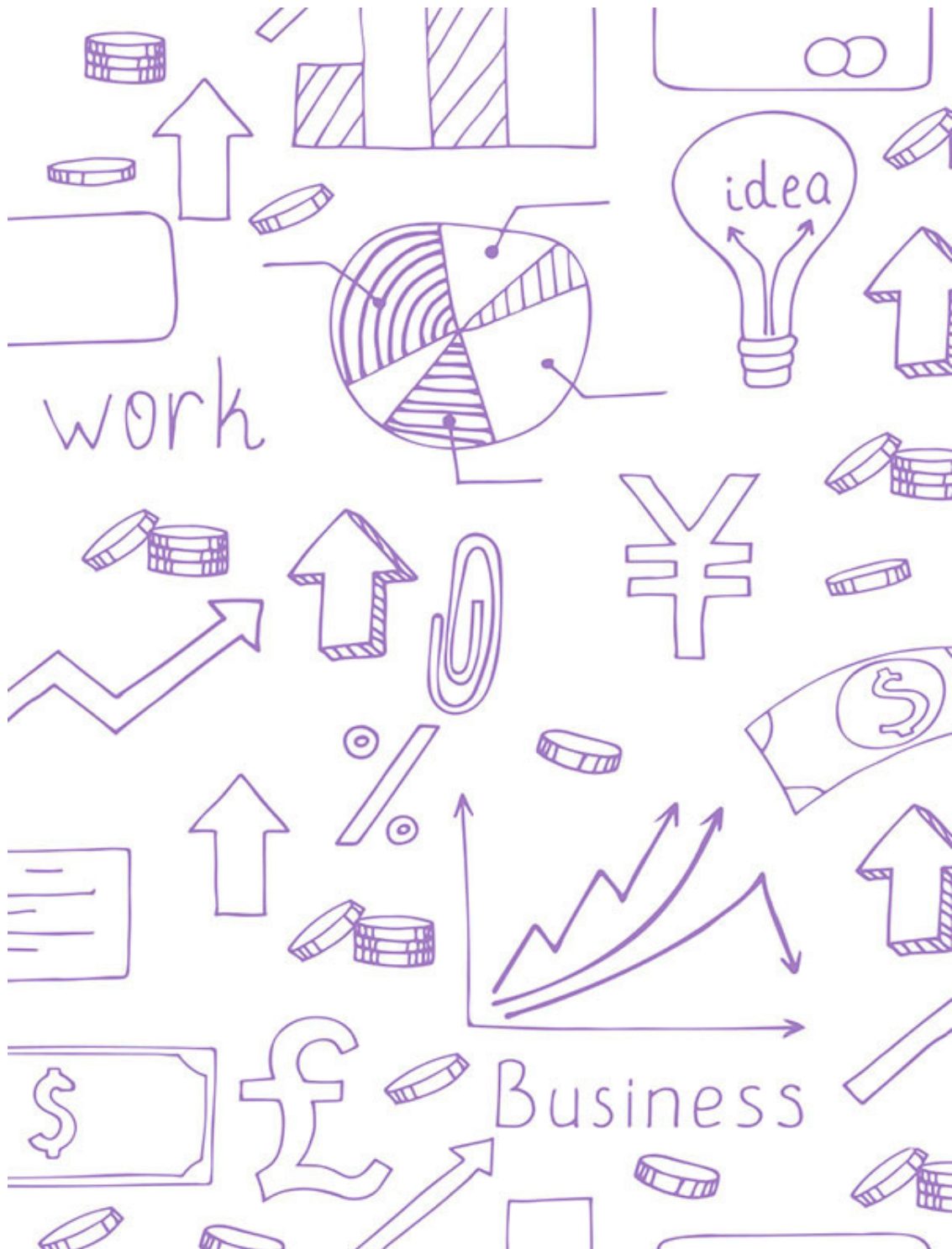
Вас ждут практические задания внутри каждой главы и, конечно, фильмы и книги в качестве рекомендаций!

1

8 важных изменений в мире профессий

Между знакомыми домами устроены магнетические телеграфы, посредством которых живущие на далеком расстоянии разговаривают друг с другом. Однако это не только телефон, поскольку домашнюю газету любой дворецкий может снять в камер-обскуру, получить нужное число экземпляров и разослать их по знакомым. В этой газете помещаются обыкновенно извещение о здоровье или болезни хозяев и другие домашние новости, потом разные мысли, замечания, небольшие изобретения, а также и приглашения; когда же бывает зов на обед, то и le menu.

ВЛАДИМИР ОДОЕВСКИЙ, из романа «4338-й год: Петербургские письма», написанного в 1835 году



В ЭТОЙ ГЛАВЕ МЫ ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО МИР ПРОФЕССИЙ СТРЕМИТЕЛЬНО МЕНЯЕТСЯ, И ЭТО НОРМАЛЬНО. ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ? И К ЧЕМУ СТОИТ БЫТЬ ГОТОВЫМ В БУДУЩЕМ?

Что нас ждет в будущем? Восемь важных изменений в нашей работе, которые начали происходить уже сейчас!

1. За свою жизнь мы сможем иметь несколько профессий и будем постоянно учиться новому.

Это значит, что путь героини известного фильма «Москва слезам не верит» (пришла рабочей на завод, через пятнадцать лет стала его директором) не всегда актуален сегодня. Советские мечты о том, как ты приходишь в компанию выпускником университета, а через пятьдесят лет оттуда увозят твое бездыханное тело, – устаревшая концепция.

Мы стали свидетелями того, как умерли некогда передовые технологии – к примеру, ламповый телевизор. Другие успели родиться, и умереть, и снова родиться. Например, огромные наушники. Они родились и умерли в 1990-е, а сейчас переживают очередной всплеск популярности.

Сегодня мы начинаем бизнес, но вскоре по естественным причинам можем его закрыть. Например, если вчерашняя новинка перестает пользоваться спросом. Раньше такое бывало редко, а теперь – сплошь и рядом. Бизнесмены заранее предусматривают жизненный цикл любого начинания. И, ожидая заката одного дела, спокойно переключаются на новое. В новый бизнес уже заложен его цикл!

Например, сезонный бизнес. Преподаватель танцев уезжает в командировку на летний сезон, чтобы обучать детей искусству в лагере на море. Или находчивому бизнесмену друг рассказывает, что на конкретном заводе по производству бумаги закончилось химическое вещество, тот быстро находит поставщика из Китая и делает единичный заказ. Он знает: скоро на заводе запустят собственную лабораторию, поэтому потребность в поставках будет недолгой. Если мы знаем, что работа эта не будет иметь долгую историю, значит ли это, что за нее не стоит браться? Оказывается, вовсе нет.

2. Информации уже невероятно много, а будет еще больше.

Только представьте: наши бабушки в молодости могли спокойно пересмотреть все знаменитые фильмы современности, а сегодня кинолент уже миллионы. Мы не успеваем ознакомиться даже с новинками недели. Накапливать информацию получается с трудом. Значит, важным становится **умение в ней ориентироваться**.

3. Мир, с одной стороны, упрощается, а с другой – усложняется.

Пластиковая посуда, одноразовые фотоаппараты, посудомойки и рестораны быстрого питания. Времени вроде бы должно стать больше. Именно это часто говорят наши родители. Мол, вот раньше не было стиралок, а все успевали. Однако по факту **времени у нас... все меньше!**

Посмотрите на современную моду. Кроссовки стали носить с платьями и юбками. Почему? Потому что на каблуках труднее сохранять темп жизни современного мира. У нас появились навигаторы, потому что миграция людей все выше. Города растут, ориентироваться все сложнее. Мы уже не привязаны к месту работы, а значит, можем постоянно перемещаться. Гаджеты подстраиваются под новые потребности. Новый мир оказывается невероятно усложнен.

4. Понятие фиксированного рабочего дня уходит в прошлое.

Раньше мы приходили с работы домой, где не было компьютеров. Или были, но для того, чтобы продолжать работу, требовалось сохранить информацию на диски/дискеты. Мы физически не могли брать всю работу на дом. Теперь у нас есть ноутбуки, Wi-Fi, портативные жесткие диски, облачные сервисы. **Работа всегда с нами.**

Масла в огонь подливают мессенджеры. Рабочие коллективы создают группы и чаты в различных приложениях. Любой сотрудник вроде как обязан быть на связи сутками. Правда, в некоторых странах все еще верят, что ситуацию можно спасти. Например, во Франции в законопроекте о реформе труда содержится новая поправка, предписывающая компаниям, где

работают пятьдесят и более сотрудников, законодательно запретить рассылать почту в нерабочие часы.

С одной стороны, мы больше времени проводим с семьей. **Люди все сильнее стремятся к тому, чтобы дома было комфортно, в обществе возрастает ценность близких отношений.** С другой стороны – работаем мы тоже больше.

Подумать только, еще лет пятьдесят назад детей отдавали в садик на пять дней, чтобы мама и папа могли «поднимать страну». Да-да, ясли так и назывались – пятидневка. Муж и жена общались между собой значительно меньше, что уж говорить о контакте с детьми. Конечно, были и счастливые исключения, но все же вспомним знаменитый слоган: «Беременность – естественное состояние советской женщины». Отпуск по уходу за ребенком в СССР в разные годы был от трех месяцев до полугода, малышей полагалось отдавать в ясли.

Вернемся в наши дни – теперь мы можем быть рядом с супругами и детьми, но родителям приходится находиться «на связи» с коллегами. *В мире, где ты постоянно доступен, колоссально увеличивается напряжение.* Нам предстоит научиться жить в нем. Не откликаться на любой информационный зов (будь то сообщение или лайк). Например, в девять вечера откладывать телефон в сторону и брать его в руки не раньше чем через час после пробуждения. В более глобальном смысле людям стоит развивать критическое мышление и осознанность.

5. Увеличение продолжительности жизни. Как говорят демографы, те, кому сейчас пятьдесят и старше, – первое поколение в истории, получившее двадцать дополнительных лет активной жизни. Вспомните: у Горького в пьесе «Мать» старуха Ниловна – это сорокалетняя женщина! Что же произошло за последние сто лет?

Французский исследователь Филипп Арьес¹ считает, что подростковый возраст начали выделять лишь в начале XX века! До этого времени человека считали либо ребенком, либо взрослым. Однако началась индустриализация, мир буквально на глазах неимоверно усложнился. Так что для успешного вхождения во взрослую жизнь понадобился еще один возрастной период.

Спустя еще сто лет мир стал настолько сложным, что и этого оказалось недостаточно. **Сегодня ученые сходятся во мнении, что подростками стоит считать молодых людей до 24 лет².**

Значит, и старость теперь отсрочена. Специалисты называют годы с 50 до 75 «третьим возрастом», новой зрелостью. Задумайтесь: возможно, мы – последнее поколение, воспитанное настоящими бабушками! Только представьте: при благоприятных прогнозах **мы сможем работать не до 60–70 лет, а всего 60–70 лет.**

¹ Филипп Арьес (21 июля 1914, Блуа – 8 февраля 1984, Париж) – французский историк, автор работ по истории повседневности, семьи и детства. Предметом его наиболее известной книги «Человек перед лицом смерти» является история отношения к смерти в европейском обществе. Автор трудов, посвященных детству, ребенку и отношению к нему преимущественно в XVI–XVIII вв.

² The age of adolescence Prof Susan M Sawyer, MD Peter S Azzopardi, PhD Dakshitha Wickremarathne, MDS Prof George C Patton, MD; The Lancet Child and Adolescent Health; Volume 2, Issue 3, P. 223–228, March 01, 2018. – Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(18\)30022-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(18)30022-1/fulltext)

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.