

## 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: 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 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 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. ”

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

*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, встречается 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.”

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> 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.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

