

## Глава 1

# Карьерные мифы, которые мешают получать удовольствие от работы

Эта книга написана на основе более чем пяти тысяч живых кейсов участников моего «Карьерум.Клуба» — сообщества амбициозных профессионалов. Вдобавок это отражение и результат анализа совокупного опыта более двухсот тысяч человек, которые подписаны на мои образовательные площадки.

В отношении работы нас окружает такое количество мифов, предрассудков и негативных установок, что я хочу посвятить им всю первую главу. Потому что, пока мы не разберемся с этим мусором, мы не продвинемся вперед. Какие-то из установок, о которых я буду писать дальше, мне пришлось побороть и в себе: часто они достаются нам из детства, от родителей или школы. Иногда они сопровождают нас так долго, что мы уже и не помним, откуда они взялись, а просто срасстаемся с ними, воспринимаем их как истину.

В этой главе я хочу побыть разрушительницей мифов и предлагаю и вам примерить на себя эту роль. Для начала прочитайте только формулировки мифов, без текста-опровержения, который идет следом. Отметьте галочками те из них, в которые в глубине души сами верите, а потом читайте «разоблачение».

Эти убеждения — наши главные враги на пути к карьере в радость и к тем результатам, которых мы хотим достичь. К некоторым из них мы так привыкли, что даже не задумываемся над тем, есть ли под ними какая-то почва или нет.

## Миф первый: работа дана нам для выживания

Самая очевидная и самая въедливая установка из детства. К тому же самое страшное и самое опасное заблуждение заключается в том, что работа вообще не может приносить радость. Мы все так или иначе выросли в парадигме «через не могу», «стиснуть зубы и терпеть». Нас учили перешагивать через свои желания в угоду стандартам. Не нравится есть кашу по утрам? Надо, она полезная. Не нравится просыпаться и идти в школу к половине девятого? Надо, потому что без аттестата никуда. Бассейн надоел хуже горькой редьки? Нужно для здоровья. А еще мама получила путевку в санаторий — туда тоже *надо* съездить, даже если там будет скука смертная.

Проблема в том, что, когда вам десятки раз со всех сторон повторяли это «надо», с таким подходом вы и войдете во взрослую жизнь. Оторвитесь на секунду от чтения, прислушайтесь к себе и ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?»

Каков ваш главный мотив? Чтобы закрыть ипотеку? Обеспечить семью? Дотянуть до пенсии? Если ответ откуда-то из этой области, поздравляю: вы унаследовали установку «через не могу» и донесли ее, не расплескав, аж до этого момента. Что в ней такого ценного, заставляющего вас пестовать ее?

Если задуматься, то на работе мы проводим бóльшую часть времени: это один из самых постоянных элементов нашей жизни. Да, никто не будет спорить, что работа помогает нам платить по счетам и покупать квартиры-машины-дачи, но это никак не противоречит тому, что от нее можно получать удовольствие. Мир не делится на черное и белое, и здесь тоже нет никакого невидимого водораздела: вот работа, от которой вы кайфуете, но она не помогает платить по счетам; а вот постылый труд, который помогает вам выживать, но совершенно не приносит радости.

Я в этом вопросе всегда была гедонисткой. Хотела, чтобы то, что я делаю, доставляло мне удовольствие, будь то горные лыжи, вкусный ужин или работа, с которой провожу бок о бок бóльшую часть дня. Думаю, что вы тоже хотите что-то изменить в своем подходе к работе, раз держите в руках эту книгу.

Для начала поверьте, что карьера может приносить радость. Откажитесь от идеи, что работа только повод стискивать зубы и преодолевать. Да, иногда нужно и постискивать, и попреодолевать, но главное — помнить, ради чего вы это делаете. Не ради ипотеки или поездки в Турцию в июне. А ради себя. Ради того, чтобы проводить больше времени в гармонии с собой, чаще радоваться в процессе, а не только по окончании дел.

## Миф второй: у меня есть предназначение, главное — его найти, и тогда все будет замечательно

Еще одна распространенная ограничивающая установка — вера в единственное и неповторимое призвание. Иногда я слышу от своих клиентов, что их карьера не сложилась, поскольку они не нашли То Самое Дело, навстречу которому просыпались бы с улыбкой на лице. Но ведь никто там, сверху, никакая сакральная бухгалтерия не раздает нам предназначения и не наносит их на натальные карты. К вам не прилагается никакой инструкции, в которой было бы написано: «Идеальный гейм-дизайнер», и ангельский хор не поет «Аллилуйя» в тот момент, когда вы жмете руку, устравиваясь на Ту Самую Работу.

Подобное убеждение, то есть уверенность, что все решения, которые вы принимаете, бывают только правильными либо неправильными, служит лишним ограничителем. Если вы станете придерживать идеи, что где-то там, за горизонтом, вас ждет ваше единственное Дело, вместо того чтобы идти своим путем, то будете вздыхать над утраченными возможностями. Или скакать с одного проекта на другой в ожидании, когда же внутри раздастся щелчок: вот оно!

Такая установка заводит нас в своего рода лабиринт, где есть только правильные и неправильные решения. Поступаем верно — становимся ближе к сокровищам, неверно — заходим в тупик. Но ведь жизнь совсем не лабиринт, а стены, уж простите мне такую банальность, только у нас в головах. Мы принимаем решение и ждем, как на него нам ответит

жизнь: высветится зеленая галочка или красный крестик. Такое поведение продиктовано страхом, попыткой снять с себя ответственность. На самом деле только от нас зависит, будет ли наш выбор правильным.

Для того чтобы прийти к успеху (хотя я не очень люблю это слово), нам нужно не только принять решение, но и сделать все, чтобы оно оказалось правильным. Моя близкая подруга однажды сказала: «Чтобы что-то хорошо сложилось, нужно, чтобы кто-то это складывал». Никто не складывал для вас ваше предназначение, вам придется сделать это самим.

### Миф третий: если я не на сто процентов получаю удовольствие от работы, значит, это «не оно»

Однажды я спросила своих клиентов, как, по их мнению, выглядит работа мечты. Ради какого дела они бы хотели, как они любят говорить, просыпаться по утрам. Хотя понятно, что для всех работа мечты будет разной, в ответах я нашла довольно много общих черт.

Во-первых, с точки зрения многих людей, работу мечты всегда хочется выполнять. Не бывает такого, что с трудом садишься за ноутбук или заставляешь себя потрудиться хоть до полудня. Во-вторых, идеальная работа всегда предполагает не менее идеальную среду. То есть между коллегами не бывает недопониманий и конфликтов, все друг с другом дружелюбны и открыты, а уж о подставах и сплетнях никто даже не думает. Все трудятся в стране, где пони и радуга. Наконец, в-третьих, работа мечты всегда дается легко: вы и так

все знаете и умеете, вам не нужно ничему учиться, ни во что вникать, просто раз — и пазл сложился.

Для начала напомним, что все мы люди, а не роботы. Мы не можем запрограммировать себя на одну радостную эмоцию, а все остальные выключить на весь рабочий день, чтобы не мешали. Мы живые, и мы устаем — это нормально. Нормально раздражаться, злиться, а иногда даже впасть в отчаяние. Это не значит, что каждый раз, когда утром вам захочется подольше поваляться в кровати, вместо того чтобы хвататься за свои задачи, нужно обновлять резюме. Для меня работа мечты — это та, где есть сложные, но интересные именно для меня задачи, над которыми иногда нужно положить голову, где много общения с людьми, много энергии. Я тоже человек и тоже могу задолбаться, как и все вы, но мне нравится то, что я делаю, а значит, я на своем месте (которое выбрала себе сама).

Я еще буду говорить об этом подробнее в главе 2, но в работе мечты главное, чтобы ценности компании совпадали с вашими, чтобы на ней вы могли раскрыть свои сильные стороны и чтобы нашлись мотиваторы, подталкивающие вас к действию.

## **Миф четвертый: карьера — только для амбициозных, для тех, кто хочет стать CEO или открыть собственный бизнес**

Я часто слышу от людей фразы вроде такой: «Ой, вы это все рассказываете для тех, кто хочет строить карьеру, взбираться на вершину, а я человек скромный».

Да, не скрываю: я верю в то, что все хотят строить карьеру. Просто само это понятие на постсоветском пространстве приобрело какой-то нездоровый оттенок. Одни понимают под карьерой кровопролитные войны, где непременно надо ходить по головам, доносить, подставлять и выклеивать печень. Другие уверены, что без того, чтобы вложиться в свою работу на сто двадцать процентов, трудиться без перерывов на обед и выходных и в изнеможении воткнуть флаг в вершину своей жизни, ее не построишь. То есть ты либо на вершине, либо сидишь себе тихонько, перебираешь бумажки и радуешься тому, что есть.

Кстати, да. Хорошо, что это слово здесь прозвучало: «Радуешься». Я всегда видела карьеру в том, что приносит мне радость. Совсем не обязательно стремиться к должности CEO или обзаводиться своим бизнесом, чтобы испытать удовлетворение от работы. Карьера — это, по сути, просто план того, какой бы вы хотели в дальнейшем видеть свою рабочую жизнь. Амбиции не что-то плохое (привет советскому детству). В моей жизни произошел переворот, когда я осознала простую вещь: амбиции, как счастье, возможны для каждого, но у каждого свои. Одни понимают под счастьем путешествия во все уголки света, так чтобы сегодня работать из кафе в Стамбуле, а завтра — в поезде где-нибудь в Альпах; другим хочется офис на сотом этаже суперсовременного бизнес-центра; третьи мечтают о теплой команде какого-нибудь социально важного стартапа.

Это и есть амбиции — хотеть чего-то большего, чем имеется сейчас. А раз человеческая природа такова, что мы всегда хотим большего, значит, мы все в той или иной степени амбициозны. Значит, карьера — для любого из нас.

## Миф пятый: моя карьера зависит не от меня

Некоторые люди убеждены, что их карьерой управляет кто угодно, только не они сами: руководство, коллеги, компания, в которой они работают, семья, счастливый случай... Если задуматься, довольно инфантильная позиция, которая перекладывает всю ответственность вовне. Но ведь вы — тот единственный человек, кто управляет вашей жизнью.

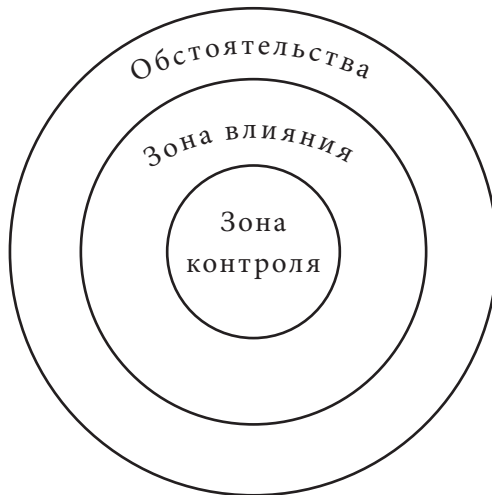
В социальной психологии есть термин, который ввел психолог Джулиан Роттерм еще в 1954 году: локус контроля. Если человек видит причины своего успеха или неудач во внешних факторах — это внешний локус контроля. Если он убежден, что основной источник влияния на обстоятельства — он сам, это внутренний локус контроля. Люди с внешним локусом склонны полагать, что события, которые происходят в их жизни, вне их контроля и даже их собственные действия — результат внешних факторов, таких как судьба, удача, расположение планет в натальной карте, влияние других людей, обладающих бóльшим могуществом. Они склонны обвинять других, а не себя. Люди с внутренним локусом контроля, напротив, всегда видят причину в себе — часто даже в тех ситуациях, на которые они объективно не могли повлиять. Из этого рождается чувство вины: «Я же мог это предотвратить, избежать, вовремя додуматься до правильного решения...»

Любые крайности опасны. Существует еще один тип контроля, который предполагает сочетание внутреннего и внешнего. Применяющих его людей называют биллокальными. Они эффективнее справляются со стрессом благодаря тому, что могут нести личную ответственность за свои действия, оставаясь



при этом способными полагаться на внешние ресурсы. Это самый здоровый подход к миру: когда мы принимаем то, на что совсем не можем повлиять, но влияем на то, на что можем.

В бизнесе и коучинге есть понятие зон контроля и влияния. Представьте себе три круга, один внутри другого. Внутренний — зона контроля. Это то, что полностью в нашей власти, например самопозиционирование, проявление эмоций, планирование своего карьерного движения... Следующий круг — зона влияния. Это то, чем мы не управляем полностью, но на что можем оказывать косвенное воздействие. Наконец, внешний круг — обстоятельства: то, что совершенно не в нашей власти. Границы между этими зонами нестабильны, они могут двигаться, и наша цель — перевести события из зоны влияния в зону контроля, а из зоны обстоятельств — в зону влияния (если, конечно, эта цель — управлять своей карьерой, а не чтобы она управляла нами).



## Упражнение 1. Зоны контроля и влияния

1. Нарисуйте три круга, один внутри другого. В самом маленьком внутреннем круге укажите три — пять областей вашей жизни, которые у вас полностью под контролем. Если сложно сразу писать именно о работе, можете отметить и то, что касается семьи, детей или себя.
2. В круге чуть больше запишите, на что вы можете повлиять, хотя и не способны это контролировать. Скорее всего, это будет сделать гораздо проще, потому что и областей, на которые мы можем косвенно влиять, немало.
3. Наконец, в третьем, самом большом круге опишите то, что никак не поддается ни контролю, ни влиянию, оно — как стихийное бедствие (кстати, стихийное бедствие — отличный пример).
4. А теперь попытайтесь выявить, какие из перечисленных элементов вы могли бы перевести ближе к центру и как.

Представьте, что на работе грядут сокращения и вы не можете напрямую повлиять на эту ситуацию. Но что-то вы ведь все-таки способны сделать? Если компания не объявляет себя банкротом и сокращают не весь штат, вы можете воздействовать на сложившуюся обстановку, обозначив свою ценность для организации. Подготовить презентацию о своих результатах, которые принесли выгоду бизнесу. Рассказать, чем и почему можете быть полезны компании в текущей ситуации.

Или другой пример. Можете ли вы сделать так, чтобы вам повысили зарплату? Нет, не прийти к коммерческому директору и потребовать нарисовать вам миллион долларов. *Это вне вашей зоны контроля.* Но повышение и не сваливается на голову, как метеорит (это метафора; я надеюсь, что метеорит тоже не сваливается). Но вы можете поставить

амбициозные цели, обсудить и утвердить их с руководителем и договориться, что в случае выполнения плана вам повысят зарплату. Так из зоны обстоятельств вы постепенно переводите собственное повышение в зону влияния.

## Миф шестой: уже слишком поздно (слишком рано) что-то менять

Молодым, едва оперившимся специалистам часто внушают, что действовать слишком рано: вот наберутся опыта, тогда и пойдут в руководители (возьмут сложный проект, выйдут в самостоятельное плавание — подчеркните понравившееся). Дальше пролегает какая-то невидимая черта, за которой только старость, тлен и пакет с пакетами: всё, слишком поздно. Вся жизнь как будто и состоит из этих «слишком рано» или «слишком поздно»: часики-то тикают...

Вместо того чтобы с головой уйти в переживания по поводу того, что все возможности упущены (или, наоборот, до них еще пахать и пахать), вы можете определить свою зону влияния и увидеть, какие тузы у вас уже есть в рукаве.

Я еще буду подробно говорить о том, как преодолеть личные кризисы, в главе 7. Здесь же просто хочу напомнить, что нет, на свой возраст вы не можете повлиять: никто пока не заполучил маховик времени у Гермiony. Но вы способны воздействовать на многое другое: убедиться, что профессия, которую вы ищете, востребована на рынке; что ваше резюме выглядит современно; что вы наладили сеть связей (нетворк) и воскресили свой социальный капитал. Никогда не поздно — я в этом абсолютно убеждена.

## Миф седьмой: карьеру невозможно совмещать с материнством или другими занятиями

Я часто слышу утверждение, будто в карьере прийти к успеху можно, только пожертвовав всем, что у вас есть: нужно быть сконцентрированным исключительно на работе, а все остальное должно отойти на второй план: дети, друзья, семья... Какая-то невеселая жизнь получается, не находите?

На самом деле набирающий обороты мировой тренд *work-life balance* радует меня безмерно. Невозможно жить, отдавая себя только чему-то одному. Это приведет к выгоранию быстрее, чем к успеху. Поэтому я всегда за то, чтобы совмещать. В разных областях жизни мы реализуем различные навыки и ценности, это и делает нас многогранными личностями. Карьера — очень важная часть нашей жизни, но далеко не единственная. Я убеждена: для того чтобы карьера была в радость, обязательно нужно уметь отдыхать.

Да, то же материнство довольно сложно назвать отдыхом, и работать на два фронта всегда тяжелее, чем на один; о декрете и выходе из него я тоже буду говорить в главе 7. Важные навыки, которые помогают людям совмещать родительство и карьеру, — планирование и делегирование. Их я буду неоднократно воспевать на протяжении всей книги.

Перед вами лишь небольшой список мифов, которые я то и дело слышу от своих клиентов. Это всего лишь негативные установки, они никак не помогают нам развиваться

и расти, а только стопорят прогресс. Да, какие-то из них вы можете встретить с сопротивлением: «Но это не миф! Правда сложно найти работу после сорока, это не выдумки!» Правда. Сложно. Как сложно найти работу после вуза, потому что все хотят с опытом; или тяжело найти место женщине около тридцати, потому что какие-то работодатели могут наплевать на личные границы и сказать: «Ой, а вы родите, уйдете в декрет, ну и зачем вы нам нужны». Это не значит, что все работодатели хамы и сексисты; это значит, что вы проходили собеседование именно у такого. И хорошо, что вас туда не пригласили! Можете себе представить, каково было бы работать в таком коллективе?

Всегда будет то, что мешает: дети, ипотека, возрастной ценз... Я писала эту книгу не для того, чтобы уговаривать вас взяться за свою карьеру. Думаю, и вы купили ее не для того, чтобы вас уговаривали. Я писала эту книгу, чтобы показать: карьера бывает в удовольствие. В каждой главе я дам конкретный набор инструментов, которые помогут вам к ней прийти. И первый инструмент — отказ от предубеждений и стереотипов, которые еще никому не сделали хорошо.

Негативные установки, перечисленные выше, присутствуют почти у всех в силу более или менее похожего бэкграунда, но есть и более индивидуальные, которые зависят от того, в каком микросоциуме вы выросли и какие убеждения в нем были приняты.

Обычно за любой установкой прячется какой-то глубокий страх, внутренняя неуверенность, необоснованные стереотипы или выученная беспомощность. Вот несколько примеров установок.

*«Я не хочу работать в женском коллективе, потому что это змеиный клубок — сплошные сплетни и перерывы на чай».* От режиссера фильмов «У девочек нет способностей к математике» и «Настоящие женщины не работают». Стереотипы, особенно гендерные, еще ничью жизнь не сделали лучше. Атмосфера в коллективе зависит от огромного количества факторов, в частности от корпоративной культуры, но не от того, сколько в нем женщин или мужчин. В данном случае ваша ценность состоит в теплой и энергичной обстановке в команде, а не в том, чтобы не работать среди женщин.

*«Не хочу работать в стартапе, в резюме это выглядит несерьезно».* За этой установкой прячется много страхов. Может быть, вы опасаетесь, что стартап прогорит и вы зря потратите время и будете вынуждены снова искать работу. В этом случае ваша ценность будет заключаться в стабильности: гарантированный доход, предсказуемость, понятные карьерные перспективы. Возможно, вас пугает необходимость делать все и сразу, как это часто бывает в молодых компаниях, — отсутствие определенного круга задач. То есть страшен не сам стартап как таковой, а те риски, которые могут возникнуть (а могут и не возникнуть вообще-то) в нем.

*«Работа в офисе — это кошмар: с девяти до шести, как на заводе».* В данном случае дело вовсе не в офисе, а в ценности свободы и гибкого графика. Офисы-то в XXI веке разные: есть те, где можно ночевать, с душем, покерным клубом и тренажерным залом. Другие компании и вовсе снимают помещение раз в неделю или в месяц, чтобы сотрудники могли увидеть друг друга, а потом снова работать по домам.

Установки могут быть самые разные, но они так или иначе мешают. Иногда доходит до того, что они прочно в нас врастают и становятся фактически несущими конструкциями нашей личности. Может даже показаться, что от них есть определенная польза. Вот, скажем, верит человек в то, что высокий пост можно получить только по блату, если он какой-нибудь кум или зять топ-менеджера. А раз так, то нечего и рыпаться. Держась за эту установку, он будет день за днем делать одно и то же, не пытаясь «подняться», занять более высокую должность. Зачем, раз все «куплено»? В такой позиции даже есть определенные «выгоды». Не пытаешься сделать ничего нового — не ошибаешься и не проигрываешь — не расстраиваешься — профит.

## Упражнение 2. Мои установки

1. Выпишите пять — десять ограничивающих тезисов о карьере, в которые вы когда-либо верили или верите до сих пор. Что, как вам кажется, мешает вам воплотить вашу мечту?
2. Выписав их, взгляните на эти установки чужими глазами, отстраненно. Как вы думаете, что на самом деле скрывается за ними?
3. Поработайте разрушителем мифов. Постарайтесь опираться на логику, а не на эмоции. Как вы можете повлиять на то, чтобы ваша негативная установка не реализовалась? Есть ли у вас план Б (В, Г)? Что, в конце концов, случится, если установка в данном конкретном случае подтвердится?

Представьте: вам предлагают новую должность с повышением зарплаты и более широким кругом обязанностей. А вместо радости первая мысль в голове: «Я не справлюсь. Все поймут, что я этого не умею, и меня уволят». Какой

глубинный страх лежит в этом убеждении? Прислушайтесь к себе. Почему вы боитесь, что вас уволят? Опасаетесь остаться без денег и не найти другую работу? Или, может, вас тревожит, что ваши коллеги увидят, как вы с чем-то не справились, и поднимут на смех?

Выпишите, что вы уже предприняли или можете предпринять в ближайшее время для того, чтобы вас не уволили. Включите логику: «Я уже делал это и раньше с неплохими результатами», «Я недавно прослушал курс лекций и знаю, как это делать», «Начальнику известно, что у меня недостаточно опыта, и готов помогать и поддерживать».

Хорошо, но, даже если случится самое страшное и вас уволят, действительно ли это будет безвыходная ситуация? Что тогда произойдет? Вы будете искать другую работу. Что случится тогда? Вы ее не найдете? Совсем-совсем никогда? Ну, может, найдете, но не ту, что хотите. Пойдете работать кассиром в «Пятерочке». Что случится тогда? И так далее. Доводите свой страх до абсурда, до крайней точки. Заодно продумывайте план Б и проверяйте его. «Я не найду работу» легко проверяется изучением текущей ситуации на рынке, например.

Если задуматься и быть честными с самими собой, то, в общем-то, становится очевидно, что никакой катастрофы не случится.

Если сейчас, прочитав эту главу, вы понимаете, что установок в вашей голове все еще множество, не пугайтесь: вы срастались с ними годами, невозможно отбросить их за полчаса чтения. Но хорошо, что вы уже их заметили. Значит, первый шаг сделан.



## Подведем итоги

Мы все — кто-то в большей, кто-то в меньшей степени — живем во власти негативных установок относительно нашей карьеры.

Они мешают получать удовольствие от работы, оказываются ложкой дегтя в бочке меда. Или не дают выбраться из бочки дегтя и нырнуть в бочку меда — как посмотреть.

Для того чтобы сделать первый шаг в направлении карьеры, которая будет приносить радость, необходимо докопаться до истинной сути негативных установок и избавиться от них.