Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя

Автор:
Елена Резанова

Никогда-нибудь

Елена Резанова

Вдохновляющая книга о том, как решиться на перемены, набраться смелости сменить нелюбимую работу, перестать откладывать свою жизнь на потом.

Мотивирует и дает план, помогающий решить проблему «хочу, но не знаю, с чего начать». Вы найдете здесь много полезных практических техник, помогающих разобраться в себе, преодолеть инерцию и начать действовать.

2-е издание.

Елена Резанова

Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя

Информация от издательства

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 16+

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, 2018

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Вступление

Утром 16 марта 2011 года мы шли по набережной Сены, почти не веря в реальность происходящего. Накануне мы сели в самолет Москва – Париж с билетом в один конец, с трехлетней дочерью и двумя чемоданами. Этого было достаточно для нового старта, который мы себе устроили.

Впервые за много лет торопиться было некуда. Мы брели, держа в руках бумажные стаканчики с кофе. Ветер доносил запахи из окрестных кафе, наша дочь кидала уткам куски багета, солнце грело по-летнему. Сердце замирало от свободы, от большого трамплина без страховки, от нового начала, новых целей, за которые теперь отвечали только мы сами.

Еще вчера мы были частью жизни в версии «всё как у людей». Рома – менеджер проектов, я – специалист по талантам. А сегодня годы успешной карьеры, стабильная жизнь и твердый берег остались позади. Начался эксперимент под названием «жить где нравится и делать то, во что верим». Настало время осуществить долго пылившиеся мечты.

С Роминым выбором всё было понятно с самого начала: он с 16 лет мечтал стать шефом французского ресторана. У меня не было такой ясности, но я верила, что разберусь в процессе. Связей в Европе мы не имели, запасов денег – на новое образование и примерно на год жизни. Тот год мы назвали «взлетной полосой».

«У человека всего две жизни, причем вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна», – сказал Конфуций.

Наша вторая жизнь началась тем утром. Хочу, чтобы в жизни каждого человека однажды наступил такой день. Не важно, где он пройдет: в Париже или Новосибирске. Он наступает в любом месте, когда мы начинаем делать то, о чем годами мечтали и что откладывали. Когда мы начинаем проживать свою отложенную жизнь.

И всё началось. Рома приступил к своему кулинарному курсу в Le Cordon Bleu, а я обдумывала и пробовала разные варианты работы мечты. За год нам нужно было определиться с дальнейшими планами и начать трудиться в новой ипостаси. Мы понимали: если нам не хватит нашей взлетной полосы, на которую ушли все сбережения, мы будем отброшены далеко назад.

Несмотря на все сопутствующие страхи насчет неопределенного будущего, жизнь без привычного колеса была другой реальностью. Я вдруг поняла, как это много – 24 часа, когда они наполнены жизнью. Как много мыслей и дел можно уместить в один день.

К концу года Рома окончил Le Cordon Bleu в числе трех лучших студентов курса, и летом 2012-го мы отправились в новую точку мечты – Прованс. В планах было создать проект гастрономических путешествий «В гостях у шефа в Провансе». Что мы и сделали, вложив в него всю душу и остаток денег.

После первого на удивление удачного сезона нашего проекта Рома получил предложение стать шефом небольшого ресторанчика в Монако – и мы переехали из Прованса туда, где сейчас живем и работаем. Главные правила те же: жить где нравится и делать только то, во что верим.

А теперь самое время сказать, что в момент рассказа любой истории она всегда выглядит вполне себе стройно и логично. Но это только в момент рассказа. Когда ее проживаешь в процессе, никакого стройного сюжета не наблюдается, зато полная голова сомнений, страхов, многие решения кажутся ошибкой и дорогу видно всего на один шаг. И об этом я вам тоже расскажу, когда речь пойдет о черных днях, сомнениях и ошибках.

Идея помочь другим в поисках себя и на дороге перемен появилась в один из наших многочисленных сложных моментов. В очередной раз потирая ушибленный лоб, я подумала: почему же всё не так, как должно быть? Почему мы, такие умные и подготовленные, собрали все грабли на своем пути?

Это был крик души, здесь стоило бы поставить десять восклицательных знаков и добавить пару нецензурных слов.

Да, мы не знали, что на самом деле происходит с людьми, решившими устроить себе перезагрузку. Каждый шаг рождал много вопросов, и многие из них были тупиковыми.

Почему было так сложно решиться? Почему планы оказались бесполезными? Как понять, что дело того стоит? Где гарантии? Как повысить шансы на то, что всё получится? Как справиться со страхами? Когда же будет этот свет в конце туннеля, а?! А если всё это зря, если сейчас мы совершаем самую большую ошибку в своей жизни?

Мне задавали много вопросов – ведь я была в теме. Так я пришла к своей нынешней работе. Уже тогда я поняла, что специалистом по карьере должен быть практик. И чем больше он износил собственных деревянных башмаков, тем лучше. Все мои предыдущие 15 лет в управлении талантами и развитии людей пришлись очень кстати.

Сейчас, спустя несколько лет, я работаю по своей системе. Она помогла многим моим клиентам начать новую историю. Получается, мой самый первый клиент – мой муж. Сейчас он работает в крупном проекте в Монако, но управляет уже не кухней, а всем рестораном. Он уникальный специалист – менеджер, понимающий язык кухни, и шеф, понимающий язык бизнеса. Как вы, наверное, догадались, я присматриваю за его карьерой.

ЧТО ПОЛЕЗНОГО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ?

Это книга, которую я сама очень хотела бы прочесть еще до начала моих перемен.

Все известные мне тогда пособия по реализации мечты и смене карьеры были написаны по следам историй успеха. А выводы из таких историй однобоки. Мне бы больше помогла история ошибок, но ее предстояло изучить по пути. Поэтому моя книга основана не только на проверенных техниках «как надо», но и на примерах, показывающих, «как не надо».

Я адресую ее всем застрявшим на нелюбимой работе.

Эта книга для вас, если вы годами живете в режиме «не на своем месте, но не знаю, что с этим делать». Это значит, что вы пропускаете свою жизнь. Вы не реализуете свой потенциал и не привносите в мир то, что могли бы привнести.

Когда всё окончательно достает, самые смелые из вас начинают что-то делать – как правило, то, что первым приходит в голову, кажется логичным и правильным. Чаще всего действуют шаблонными путями, ведущими в тупик. И проигрывают, не понимая почему. И больше не пытаются.

Моя задача – помочь вам не только начать путь, но и не заблудиться по дороге. Ведь тропинки, ведущие в тупик или к обрыву, выглядят вполне протоптанными – и их очень легко спутать с правильными.

В части I (#ch1) я расскажу, «как не надо»: почему мы годами существуем в режиме «отложенная жизнь» и как самые ответственные и «правильные» из нас загоняют себя в ловушку, из которой рискуют не выбраться никогда. Вы узнаете, как отключается автопилот и мы берем управление на себя. Я избавлю вас от мифа о корпоративном рабстве, а также от иллюзии того, что, если ничего не делать, стабильность вам обеспечена. Вы поймете, что же такое амбиции и какой мощной силой вы обладаете, а еще узнаете, что выдающийся талант и высокий интеллект не так много значат для успеха, как вы думали. И вы перестанете мучить себя переживаниями о том, что вы не гений. Мы поговорим о неверных поворотах и шаблонных подходах, которые могут обойтись вам дорого. Я расскажу о ловушке настоящего призвания, о вирусных мечтах; о том, откуда берется всеобщее желание идти в благотворительность и почему люди могут быть несчастны в собственном бизнесе.

А в части II (#litres_trial_promo) мы перейдем непосредственно к плану действий. Если у вас есть большая мечта, вы поймете, как к ней наконец подступиться. Если мечты и интересов нет, вы начнете действовать так, чтобы они у вас

появились. Кроме того, нам предстоит под другим углом изучить вашу нынешнюю сферу. Также я избавлю вас от излишнего планирования и от долгой подготовки. И расскажу вам, как начать прямо сейчас: вы и так долго откладывали. Наконец, мы разберемся с любимыми отговорками и блоками, которые мы все мастера городить на своем пути. Речь пойдет о денежных страхах, боязни что-то менять в кризис, других опасениях и о том, как не дать им остановить вас.

В книге есть практические блоки – это техники, которые здорово работают и не раз проверены. Также в конце каждой главы вас ждет выжимка из главных мыслей и как минимум один стереотип, который мы перезагрузили.

Моя задача – показать вам, как на самом деле происходит переход от состояния «я не на своем месте» в состояние счастливого профессионала. Вы поймете, что на практике всё проще и интереснее, чем вы думали. В книге будет много примеров. Если я говорю о своих клиентах, то изменяю их имена; а собственными примерами делюсь как есть.

Также вы поймете, что перемены не обязательно должны быть такими глобальными, как наши. У многих моих клиентов нет задачи полностью всё поменять, но это и не обязательное условие для счастья в своем деле.

Я не предлагаю много думать – держу пари, до чтения этой книги вы уже думали и остались на том же месте. Чтобы найти себя и стать счастливым профессионалом, не нужно разгадывать кроссворд.

Моя задача – переключить вас в режим действия. Надеюсь, у меня это получится.

Часть I. «Как не надо»

Чума двадцатого века – не черная смерть, а серая жизнь.

Олдос Хаксли

Глава 1. Отложенная жизнь

Страшная картинка про «никогда-нибудь». Как выглядят приличные образы посредственного будущего. Три стадии отложенности жизни. Как остановить колесо. Энергозатратная нерешительность. Фиксируем точку отсчета.

Дежурный кошмар про мою старость выглядел так. Больница, пропахший лекарствами воздух, белый потолок. Вокруг какие-то трубки, капельницы, сил едва хватает, чтобы дошаркать до ванной. Я глубоко и тихо несчастна. Не из-за старости, а из-за понимания, что жизнь уже заканчивается. Но начиналась ли она? Меня ужасал этот образ пожилой и немощной меня, в конце жизни вдруг осознавшей, что все предыдущие годы были будто черновиком. Ведь я так и не решилась сделать то, что хотела. Так и не дала себе шанс. Так и не попробовала жить по-своему. Самым страшным в этой картинке было то, что уже ничего не изменить.

В этом дежурном кошмаре скрыта трагедия непрожитой жизни. Человека, который говорил «когда-нибудь» – но получилось «никогда-нибудь». Человека, который всегда ориентировался на «всё как у людей» – и в итоге прожил «так себе», посредственную историю.

Если вы думаете, что посредственная жизнь выглядит некрасиво или убого, вы ошибаетесь. Там всё вполне прилично и достойно.

Мои клиенты часто рисуют мне картинки своего будущего, к которому естественным путем приведет их настоящее – если всё пойдет как есть.

…Лет через пять-семь, поздний вечер, офис, я сижу за компьютером, на котором открыта какая-то длинная таблица. У меня лицо человека, которого всё достало, и то, что происходит на экране, ему явно не интересно. Но надо как-то это допилить. Тяжелая фигура, сутулые плечи и пара банок энергетика в мусорной корзинке.

…Сцена большой корпоративной конференции, мне лет сорок пять, я выступаю. И видно, что мне и самой уже трудно зажечься тем, что я вещаю. И хотя всё

выглядит в общем неплохо, в целом впечатление – тоска и скука. Не хочу.

…Вход в наш офисный центр, фото с высоты третьего этажа. Много шапок, одна из них – я. В голове большой список бессмысленных дел, еще больше, чем сейчас, и никакого просвета.

Обычно после таких картинок люди зависают на пару минут и говорят: мол, самое страшное, что вот так незаметно, день за днем, они проживают свою жизнь в версии «так себе». А настоящая жизнь всё откладывается и откладывается.

В своей практике я наблюдаю три стадии «отложенности».

СТАДИЯ 1. СМУТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

– Вроде всё хорошо и жаловаться не на что. Но иногда возникает ощущение, что я как будто в режиме черновика и что, кажется, я способна на большее, – говорит Лена. – Как будто что-то важное пока и не началось. И что настоящее, мое, будет происходить как-то по-другому. Что сейчас как будто затянувшаяся генеральная репетиция.

На этом этапе вы еще не знаете, что это могло бы быть этим главным или «вашим». Вы просто ловите ощущение «кажется, я не на своем месте» и «это что, всё?».

СТАДИЯ 2. НЕРЕАЛИЗОВАННАЯ МЕЧТА

Если в первом случае человек просто чувствует альтернативу, без конкретики и картинок, то во втором нереализованная реальность уже приобретает определенные черты, наполнение и детали.

– Я периодически мечтаю о книжном магазине с клубом для детей, где я буду проводить для них занятия. Это был бы маленький и очень уютный магазин, где было бы хорошо и детям, и взрослым. Я обожаю такие места, где сам владелец за стойкой, – рассказывает Катя, которая работает в банке.

– Как было бы здорово работать в команде гениев и быть на пике самых классных разработок в сфере искусственного интеллекта, – говорит Дима, менеджер проектов в телекоммуникационной компании. – Представьте, придумывать, тестировать, спорить и что-то создавать рядом с яркими, неординарными людьми. И это твоя ежедневная работа. Невероятно!

Часто в вашем сознании это лежит в папке с надписью «несбыточная мечта» или «не в этой жизни».

Иногда в вашу реальность врываются истории людей, которые решились на перемены. И вы начинаете снова об этом думать – и даже порываетесь действовать. Но, поскольку понятной дороги нет, очень часто ничего не происходит. Снова включается «никогда-нибудь».

СТАДИЯ 3. ЧЕЛОВЕКУ ПЛОХО

– Каждый день я себя заставляю идти на работу, а в выходные пытаюсь отоспаться и ни о чем не думать, – говорит мой бывший коллега Саша. – Достало ощущать себя винтиком и притворяться, что я в порядке. Но что делать? Каждый год обещаю себе что-то с этим сделать, даже набросал идею своего бизнеса, но кто сказал, что и там получится? Живу как заложник…

Если в первом и втором случаях отложенная жизнь – некий виртуальный образ, отчасти даже скрашивающий жизнь настоящую (приятно помечтать на досуге), на этой стадии человек уже откровенно несчастен. И, что самое печальное, это может длиться годами.

Режим «отложенная жизнь» затягивает, и мы рискуем незаметно промотать время зря. При этом в глубине души мы верим, что Вселенная непременно захочет не дать нам пропасть зря и однажды нам выпадет большой шанс или колесо остановится. Но оно не остановится.

Опасно жить в ситуации бесконечного взвешивания решения. Бросить – не бросить, начать – не начать, сказать – не сказать, решиться – не решиться, ехать – не ехать и т. д. Это отнимает колоссальные объемы энергии. Чем дольше вы живете в таком режиме, тем меньше сил остается на действия.

Но есть и хорошая новость: чтобы включить режим выхода из тупика, не нужно сжигать мосты и вспахивать прошлую жизнь решительным бульдозером. Достаточно сделать первый шаг. Этот шаг может быть сколь угодно маленьким, осторожным и незаметным. Главное – чтобы он был осмысленным.

И первый шаг мы сделаем сейчас, вместе.

Остановитесь на минуту и представьте ваш вариант развития событий, если всё пойдет как пойдет. Как это будет выглядеть через пять лет? Оно? Не оно?

Если вы сейчас живете не так и идете не туда, то с сегодняшнего дня, с этого момента вы можете прервать этот сценарий. Остановите свое колесо, чтобы решить, что делать дальше.

Посмотрите на часы и запишите этот момент и дату.

___/___/___ ___ часов ___ минут

Это точка нового отсчета. Момент остановки колеса. Это большой шаг. Дальше будем разбираться, что делать.

Что? Что за бред? Так вообще делается? Что с того, что я запишу эту дату? Если бы всё было так легко, все бы уже жили как хотят. Но в жизни всё не так просто.

О, слышали? Включился голос инерции и «здравого смысла», который держит вас в рамках сценария «всё как у людей». Он часто будет вас одергивать в процессе ваших перемен. Он будет твердить вам про нетленную синицу в руке, «что люди скажут», «хорошенького понемножку» и «от добра добра не ищут». Я хочу научить вас отличать его от ваших собственных мыслей. Как мы будем с ним поступать? Чаще всего просто игнорировать.

ГЛАВНОЕ

Мы живем в режиме «никогда-нибудь» годами, всё откладывая настоящую жизнь. Неосознанно мы ждем, когда однажды произойдет то, что поможет нам сдвинуться с места. Чем дольше мы в этом режиме и ничего не делаем, тем сложнее потом будет что-то изменить.

Но на любой стадии отложенности мы можем принять решение остановить этот сценарий развития событий.

Старый блок: «Задача понять, куда ведет сценарий, и принять решение остановить его требует много времени и решимости и сразу плана».

На самом деле: всё проще. Достаточно решить – а способ найдется.

Глава 2. Как мы попадаем в колесо и не замечаем этого

Куда пропадают мечты. Занятой и ответственный Денис. Три подвоха занятости. Что такое кароши. Отличный способ поднимать перископ. Что такое туннель и туда ли вы попали.

Жил-был мальчик, мечтал стать космонавтом (режиссером, каскадером, врачом, капитаном…), окончил школу, поступил в университет, нашел приличную работу… и больше с ним ничего интересного не происходило. Печальная сказка, правда?

Ах да. Однажды его накрыло. «Я не понимаю, почему всё так сложилось. Я ж вроде всё делал правильно. Как я мог пропустить свою жизнь? Как получилось, что я провел все эти годы как белка в колесе – и в итоге это колесо прикатилось не туда?»

Если вы не хотите такого сценария, давайте, пока не поздно, расскажу вам, как он складывается. Ведь хоть создается он на ваших глазах, но для вас почти незаметно, в чем я твердо убедилась за годы работы карьерным консультантом.

Познакомьтесь: Денис. Это ему принадлежат слова «как я мог пропустить свою жизнь, я ж всё делал правильно».

Денис всё время занят: у него всегда было сумасшедшее расписание, отвлечься было некогда даже в отпуске. Он пашет на своей ответственной работе в двух часах пробок от дома и с каждым годом становится всё загруженнее. Время от времени его повышают, задач прибавляется. А когда приходило сомнение, так ли он хочет жить и куда он вообще идет, он обычно говорил: «Сейчас не время. Однажды я переделаю все дела и обо всём этом подумаю».

Признаюсь: я тоже так думала. Я почему-то жила с убеждением, что колесо однажды остановится у указателя «Наконец-то интересная жизнь». Только вот сначала надо закончить все дела из списка.

Однако список задач у меня, у Дениса (и любого из вас) никогда не заканчивается. Зато он создает иллюзию занятой, целеустремленной и результативной жизни. Планы пишутся, галочки ставятся, цели достигаются. Вы активно карабкаетесь по лестнице, но при этом даже не задаетесь вопросом, к той ли стене она приставлена.

В Средние века у греха занятости было две ипостаси. Первая – неспособность что-либо делать; это можно назвать ленью. Вторая – безумная беготня. Ощущение того, что «я иду, не зная куда, но, клянусь Богом, я спешу изо всех сил, чтобы туда прийти»[1 - Шульте Б. Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8639563) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.].

В чем же подвох? Давайте разберемся.

ПОДВОХ № 1: ЗАГРУЖЕННОСТЬ СОЗДАЕТ ИЛЛЮЗИЮ УСПЕХА

Успех в нашей голове как-то незаметно стал связан с забитым расписанием, двумя смартфонами на столе, многозадачностью, отпусками в режиме «всегда

на связи», отсутствием выходных и даже ночными бдениями в офисе. Именно так всё и выглядит, когда вы несетесь на полной скорости, при этом не двигаясь ни к какой цели. Но подумать вам об этом некогда.

Поработать «на полную катушку» я и сама люблю, и вообще хороший профессионал всегда чем-то занят. Я за занятость – только чтобы человек понимал, в чем сделка и куда он так бежит.

Загруженность опасна не только с точки зрения потери горизонтов. В японском языке есть слово «кароши» – смерть от переутомления на работе. Впервые такое случилось в одноименном городе, когда одного офисного менеджера утром нашли мертвым, лежащим лицом на клавиатуре своего рабочего компьютера. Он трудился практически без выходных и каждый день на несколько часов дольше рабочего дня. Японский премьер-министр Кэйдзо Обути сгорел на работе после полутора лет пребывания на посту. За это время у него было всего три выходных, а рабочий день длился больше 12 часов. Если вы погуглите термин «кароши», вы найдете еще массу примеров. И да, я хочу вас напугать.

Начнем включаться прямо сейчас.

ПРАКТИКА

Задайте себе вопрос: «Туда ли я иду? К какой стене приставлена моя лестница?» Самый простой способ: посмотрите на тех, кто на одну – три ступеньки выше. Вдохновляют? Это похоже на то, чего вы хотите? Если да, то лестница приставлена к верной стене. Ура! Если нет, похоже, нужно пересмотреть сценарий. И лучше вам понять это сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Шульте Б. Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8639563) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

Купить: https://tellnovel.com/ru/rezanova_elena/nikogda-nibud-kak-vyyti-iz-tupika-i-nayti-sebya

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить