

Белецкая И.Е., Евстигнеева Е.А.

«В поисках призвания: как найти свое место в профессии в рамках внутренних и внешних обстоятельств?»

Опубликовано: *Экзистенциальный анализ (Бюллетень АЭАПП), 2019, №10-11*

Краткое содержание:

Когда люди обращаются за помощью в поисках призвания, что они ищут? О чем для них идет речь? Что означает "призвание" с точки зрения экзистенциального анализа? У всех ли людей есть свое призвание? Как его найти?

В статье мы рассматриваем конкретные способы, с помощью которых карьерный консультант, опираясь на теорию и методы экзистенциального анализа (ПЭА, ПП и другие), а также используя метод анализа и реализации карьерных стратегий, может активировать Person человека в его профессиональной или жизненной ситуации с учетом внутренних и внешних ограничений и возможностей.

Ключевые слова: метод анализа и реализации карьерных стратегий, профессия, призвание, экзистенциальный анализ, фундаментальные мотивации, сильные стороны, персональные ценности.

Наше сегодняшнее выступление имеет следующую структуру.

1) Сначала мы поговорим о том, что такое вообще призвание и, прежде всего, как призвание понимается в экзистенциальном анализе.

2) Затем на основании общего понимания призвания поговорим о том, что такое призвание в более узком смысле – призвание в профессии и как исходя из такого понимания мы осуществляем работу с клиентом, пришедшем к нам с запросом касающимся профессиональной деятельности.

3) В третьей части работы я расскажу о разработанном нами - прежде всего Ириной, которая в основном занимается карьерным консультированием – методе карьерных стратегий. Данный метод основан на структурной модели ЭА – модели четырех ФМ и также соответствует экзистенциально аналитическому пониманию призвания.

ЧТО ТАКОЕ ПРИЗВАНИЕ?

ВСТУПЛЕНИЕ

Поиск призвания, поиск своего места в профессии, а через него – и в жизни, поиск ответов на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «В чем смысл моей жизни?» и «Для чего я в этой жизни предназначен?» – одна из актуальных задач людей, живущих в деперсонифицирующем мире. В мире разнообразных возможностей и постоянных глобальных изменений. В мире высоких скоростей и большого количества задач. В мире, где каждый из нас, кто хочет иметь возможность быть собой, должен эту возможность осознать и отстоять перед миром и другими людьми.

Одновременно, поиск призвания – это «модная» тема. Модной ее делают различные, в основном около психологические течения, посвященные так называемому личностному росту. В том числе, благодаря их информационной активности, понятие «призвание» окутано множеством мифов.

Когда люди приходят к нам с запросом помочь им найти «свое место в профессии», найти «призвание» часто они приходят с идеей, что у каждого есть соответствующая ему, «своя» профессия, найдя которую человек избавится от проблем, связанных с его текущим местом работы, будет творчески реализовываться, получать удовольствие, зарабатывать деньги и, наконец-то, жить полной жизнью. Надо только решиться на этот поиск, обратиться к психологу, и психолог поможет найти такую сферу деятельности, которая наконец-то сделает жизнь счастливой.

На наш взгляд, такая установка обусловлена рядом мифов, а именно:

- у каждого есть свое призвание в профессии
- если человек находит свое призвание в профессии, его жизнь становится счастливой
- поэтому проживание призвания – проживание положительных эмоций, человек испытывает облегчение и радость
- если ты не можешь найти призвание в профессии, ты просто неправильно ставишь цели, неправильно формулируешь желания.

Действительно ли у каждого есть призвание в профессии? А, главное, правда ли, что, найдя это призвание, ты станешь счастливым и исполненным?

Если мы посмотрим на биографии талантливых людей, гениев с очевидностью призванных к реализации дарованных им способностей в своей области, мы увидим, что достаточно часто их жизнь, также, как и жизнь любого другого человека, была полна страданий и творческих кризисов.

Когда Л. Толстой сказал: «Если можете не писать – не пишите». Он имел в виду, что призванность переживается как должествование «я должен» - и если ты можешь не делать этого, то есть не чувствуешь этого должествования, не делай этого, не надо, это не твое призвание? Или он хотел предостеречь нас, зная, что Призвание в профессии, особенно в творческой, - это такой тяжелый путь, что если ты можешь не вставать на него, не чувствуешь, что должен на него встать, не вставай (не делай этого)?

Так что же такое «призвание в профессии»? Это то, что наполняет жизнь, делает ее лучше или то, что, наоборот, усложняет, приносит страдание и проблемы? А, может, призвание и то, и другое?

Что же такое призвание?

ПРИЗВАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

С точки зрения ЭА призвание - это вопрос 4 ФМ.

Я есть здесь, но зачем я должен быть здесь? Для чего хороша моя жизнь, для чего она создана? Для чего я в этом мире? Что я могу ему (миру) предложить?

ИТАК, есть Я со своей уникальностью, аутентичностью, персональностью, глубиной.

И есть „Мир“:

- Тот мир что, является для меня „внутренним“ и очень близок ко мне - мои способности, умения, чувства, психическая структура, тело, физические особенности, сильные и слабые стороны, моя биография, мое прошлое, мои травмы и налагаемые ими ограничения.

- И тот мир, что является для меня „внешним“ - пространство, в котором я нахожусь, другие люди, семья, профессия.

И этот «мир», это не просто какие-то посторонние объекты, нейтральные объекты, не имеющие ко мне отношения, «мир» это то, что каждый раз, в каждый момент времени касается меня, обращается ко мне, застаёт меня, зовет меня, говорит мне что-то, спрашивает.

И я каждый раз, обнаруживая себя в этом моем мире, говорящем **МНЕ**, спрашивающим **МЕНЯ**, Я обращаюсь к **СЕБЕ**, чтобы найти свой собственный персональный ответ, воплощаемый в уникальном персональном действии.

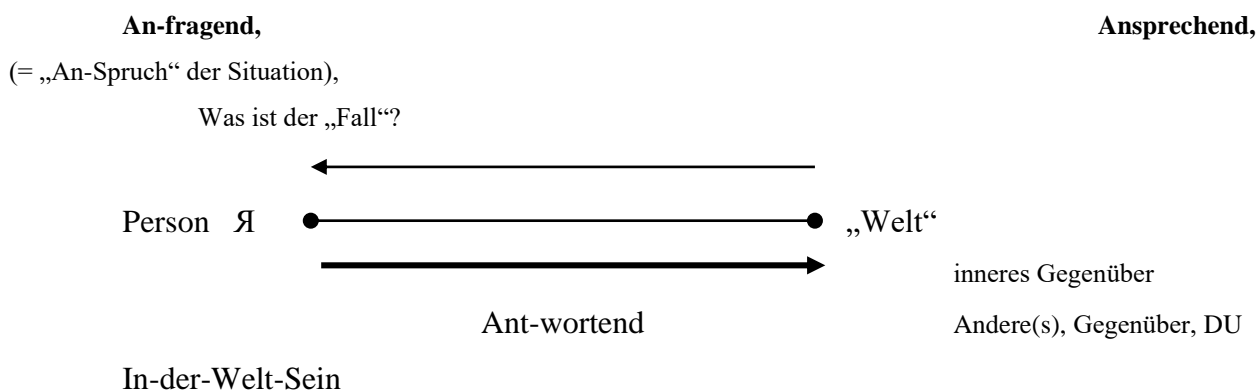


Abb. 4: Суть экзистенции состоит в ответе на вопросы ситуации

В то время, как человек совершает Поступок, он осуществляет свою экзистенцию, посредством этого поступка что-то новое начинает быть.

«Быть-человеком - быть под вопросом, (быть запрошенным, находится под вопросом, в области вопроса), жить – давать ответы». (Längle 1988, 11)

Вопрос, который звучит во всех ситуациях в каждый момент времени, и на который каждый из нас ищет ответ:

→ Что ты **с этим** сделаешь прямо сейчас, чтобы могло получиться что-то хорошее?

С точки зрения экзистенциального анализа **Быть призванным** – это услышать вопрос, который задает «мир» (внутренний или внешний) и дать на него свой персональный ответ. Так реализуется призвание.

Вопрос от мира может быть вдохновляющим, порождающим интерес, ресурсным, но может быть также сложным, трагичным, приводящим в отчаяние.

Что я сделаю со своей влюбленностью? С талантом к музыке? К психотерапии? Со своим страхом? Со своей неубранной квартирой?

Со своей болезнью? С болезнью близкого человека? Со смертью?

Чтобы из этого могло возникнуть что-то ценное?

Что самое лучшее я могу сделать прямо сейчас, в ситуации в которой я нахожусь?

Что появится прямо сейчас благодаря мне - свободный, персональный поступок или психодинамика?

Что начнет быть благодаря мне в этом «мире» прямо сейчас?

Отвечая на вопросы мира, человек реализует свое призвание в том, что благодаря ему что-то начинает быть.

Есть вещи, которые не начинают быть, не приходят в мир, если человек не приложит усилия к тому, чтобы они были.

И хотелось бы еще сделать акцент на том, что с точки зрения ЭА (в отличие от логотерапии В. Франкла) вопрос может приходиться не только из внешнего мира, но также – из мира внутреннего - я сам могу находиться для себя под вопросом.

С этой точки зрения призванность, экзистенциальная установка, основной вопрос ситуации, призывающий к экзистенции содержится в каждой ФМ.

1ФМ: факт, что я есть в мире условий ставит меня перед экзистенциальным вопросом: *Могу ли я быть?* И это подводит человека к тому, что он должен занимать позицию и работать над тем, чтобы его «мочь-быть» стало возможным.

2ФМ: Я есть, но *нравится ли мне тепло, желание, чувство, отношения?* Нравится ли мне быть?

3ФМ: Я есть, но *имею ли я право быть таким, какой я есть? Веду ли я себя так, что это можно оправдать?*

Когда мы говорим об экзистенциальном повороте, об основном вопросе экзистенции, речь идет прежде всего о 4 ФМ. Мы настраиваемся на слушание вопроса, исходящего от мира внешнего. И в 4 ФМ движение осуществляется от себя в мир. Речь идет о том, как мы вносим себя в этот мир, что мы делаем из своей жизни. Что должно возникнуть во внешнем мире благодаря нам, где мы можем принести больше плодов. Здесь в фокусе в большей степени внешний мир, и Я с этим миром.

Но вопрос может быть обращен также от меня самого ко мне. И тогда я оказываюсь призванным заниматься самим собой, заботиться о себе, делать для себя что-то хорошее.

«Что я могу сделать для себя прямо сейчас, чтобы из этого получилось что-то хорошее?» – так звучит вопрос от меня ко мне, в котором реализуется призванность во внутреннем плане.

ОБОБЩЕНИЕ

Итак:

1) С точки зрения ЭА каждый человек призван в каждый момент времени. Наша задача заключается в том, чтобы услышать вопрос от мира и дать на него ответ.

2) Призвание может быть чем-то вдохновляющим, радостным, но может также содержать сопровождаться страданием, болью.

3) Призвание может иметь фокус как во внешнем мире, так и в мире внутреннем (мое основное призвание может быть сейчас заниматься своей болезнью, своим страхом, прощением).

4) Призвание не обязательно связано с профессией. Быть призванным в профессиональной деятельности – призвание в узком смысле. Я могу быть призванным также и вне профессии.

ПРИЗВАНИЕ В ПРОФЕССИИ

Что такое призвание в профессии?

Попробуем сузить экзистенциальную ситуацию человека до профессиональной. Как тогда будет выглядеть **профессиональная ситуация**?

Профессия (*лат. profectio*; от *profiteor* — «**объявляю** своим **делом**»^[1]) - род трудовой деятельности человека, обычно источник его существования. Профессия требует владения теоретическими знаниями и практическими навыками, приобретаемыми в ходе специальной подготовки или получения специального образования.

Профессиональная ситуация – это когда «мир» (снаружи или изнутри) запрашивает меня в точке моих знаний и навыков, имеющих какое-либо отношение к профессии.

Где в профессиональной сфере я чувствую, что меня запрашивают? Что является сейчас важным в моей профессиональной сфере? В ближайшие дни? Недели? Год? Все это вопросы моей профессиональной ситуации.

Вопрос может иметь фокус **во внешнем мире**, может быть вопросом будущего, становления и развития: где, как мне лучше внести себя в мир в плане профессии? Где, в каком ВУЗЕ мне лучше приобрести навыки и знания? Какие навыки и знания мне приобрести? Где, на какой работе мне лучше их реализовать? Стоит ли поменять работу?

И глобально: Где и как я могу внести себя в профессиональный контекст?

Но также под вопросом может находиться и внутренний мир:

1 ФМ. В чем мои сильные стороны, на какие внутренние качества и знания я могу опереться в профессии? В чем мои слабые стороны? Как мне их принять?

2 ФМ. Какие ценности я проживаю / могу прожить в профессии? Что в моей работе мне нравится, приносит радость, доставляет удовольствие?

3 ФМ. Какая профессия, или что в моей профессии соответствует мне? В какой профессии я могу прожить свою индивидуальность, уникальность, аутентичность?

И тогда быть призванным в профессии оказывается не чем-то романтическим и окутанным множеством мифов: например, я призван богом быть музыкантом, и через мою музыку выражают себя глубины бытия, и моя музыка будет жить, даже когда меня не будет.

Но что-то более скромное и в то же время реалистичное: я чувствую, что мое – это быть врачом (3 ФМ), мне это соответствует, нравится (2 ФМ). Я готовлюсь к экзамену – и проваливаюсь. Что я сделаю с этим дальше, чтобы из этого (ощущения, что мне соответствует и нравится профессия врача, с одной стороны, и провала на вступительном экзамене, с другой стороны) получилось что-то хорошее? Мир спрашивает меня - что ты с этим сделаешь? Что я отвечу? Я буду готовиться к поступлению в следующем году, пойду на психотерапию, чтобы работать с тревогой и быть более уверенным на экзамене? Или с грустью приму то, что моих способностей не хватает, для того чтобы быть врачом. И отпущу... Что я привнесу в мир своим поступком? Отпускание или упорство? Об этих повседневных вопросах призвания и ответах мы читаем потом в биографиях и знаменитых, и малоизвестных людей.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, когда к нам приходит клиент с вопросом о призвании в профессии, нам важно понять: в какой области своей жизни он прежде всего сейчас является запрошенным. И в связи с этим мы выберем направление для работы с ним.

Для систематизации запросов клиентов и выбора способа работы мы разработали модель «Фокус работы». Она представлена на рисунке 2.

Для диагностики области запроса мы используем следующие проясняющие вопросы:

- Где сейчас находится фокус вопроса - внутри или вовне?
- О чем сейчас идет речь для нашего клиента - о призвании в широком смысле (в контексте различных сфер его жизни) или о призвании в профессиональном смысле?

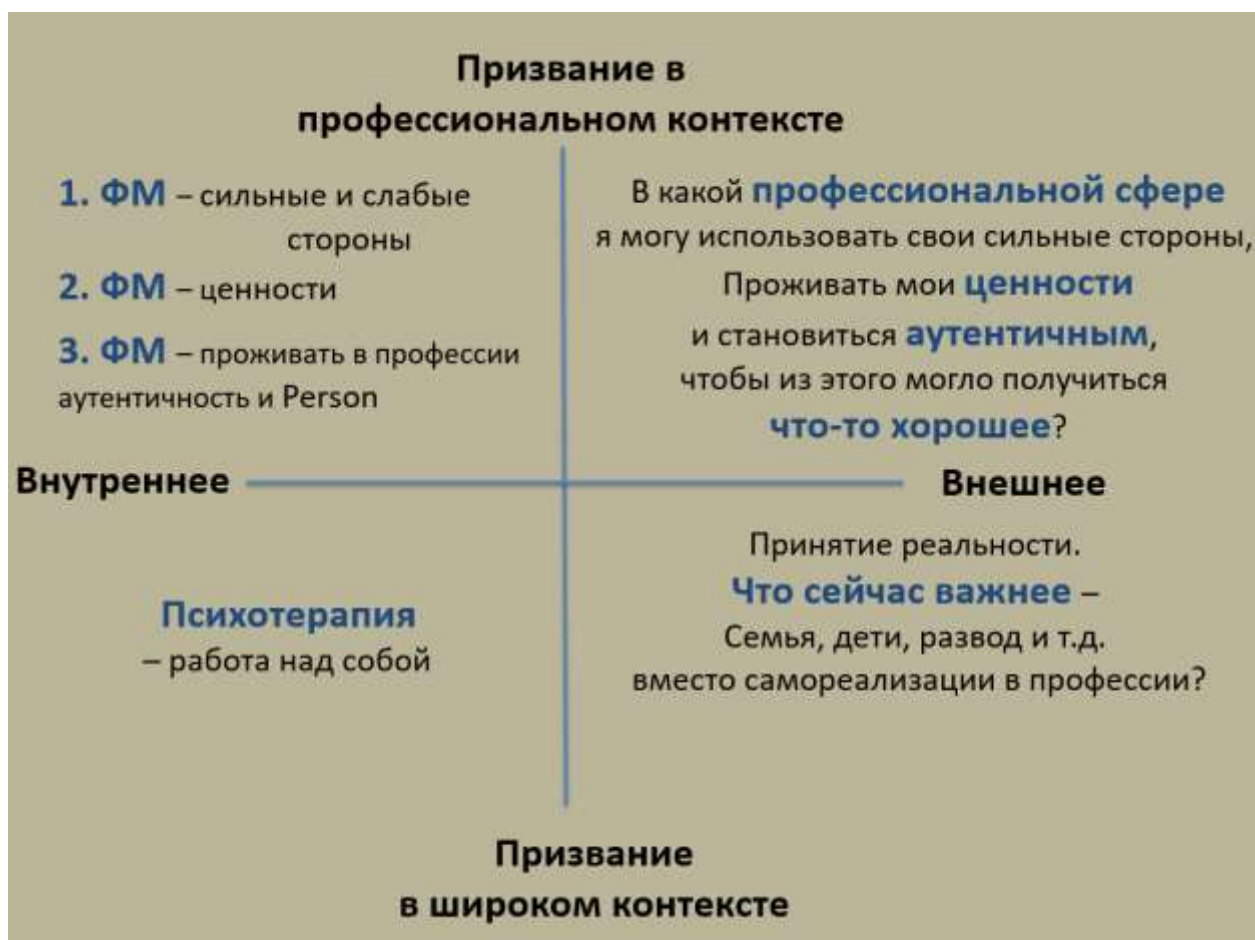


Рис.2 Модель «Фокус работы»

ПРИЗВАНИЕ В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ

1) ФОКУС ВНУТРИ

В своей практике мы часто встречаемся с клиентами, для которых поиск призвания в профессиональной деятельности – это повод понять себя и поговорить о себе, повод для обращения к психологу, но не основной содержательный запрос.

Как правило, основная проблема таких людей заключается в потере отношений с собой, в потере доступа к Собственному, к Person. Человек чувствует, что

что-то в его жизни идет не так, что он не проживает свою жизнь, не получает радости от жизни, и чувствует, что с этим надо что-то делать.

Например, к нам приходит клиент, который говорит, что не получает вообще никакой радости, удовольствия от своей профессии, поэтому хочет сменить профессию. Мы начинаем с ним прояснять его запрос и понимаем, что на уровне 2 ФМ в силу травматизаций и связанных с ними структурных нарушений у него значительно заблокирован доступ к своему «нравиться», и вопрос отсутствия радости – это вопрос значительной заблокированности на уровне 2 ФМ. И если сформулировать его запрос с точки зрения призвания, «мир» побуждает сейчас нашего клиента заняться, не поиском подходящей профессии, но позаботиться о себе в отношении того, как научиться проживать свое «нравится». В нашей модели это призвание в широком смысле, когда вопрос исходит изнутри (от внутреннего мира клиента).

Для работы с таким запросом нам подходит **психотерапия**. Естественно, мы сначала работаем с тем, чтобы это стало очевидным и нашему клиенту.

Например, клиент обращается с запросом о смене работы. Приводим пример проясняющего диалога.

«Есть ли в вашей жизни сферы, которые вы проживаете ярко – не в пример вашей рабочей жизни?» – «Нет, таких сфер у меня сейчас нет. Да и раньше особенно не было радости» - «Если в вашей жизни практически отсутствует радость, то откуда следует, что если вы меняете профессию, это сделает вашу жизнь более яркой, принесет вам больше радости?» - «Этого я и опасуюсь. Я ведь уже пробовал менять профессию. И кроме дополнительных сложностей с переобучением мне это ничего не дало...» - «Возможно, ваша проблема в другом - в неумении проживать радость? Что вы об этом думаете?» - «Возможно...(грустно вздыхает)» - «Не против ли вы, если мы с вами будем сначала работать с тем, как получать больше радости в своей жизни? А потом перейдем к поиску работы, в которой вы сможете проживать радость?»

2) ФОКУС ВОВНЕ

Также достаточно часто мы сталкиваемся с ситуацией, когда клиент, проходящий с вопросом о смене работы и поиске себя и своего места в профессиональной деятельности, до конца не осознает той реальности, в которой он сейчас находится. Например, клиентка обращается с запросом о смене работы.

Ее достаточно хорошо оплачиваемая работа ей не нравится, и она хотела бы работать в области, связанном с ее хобби. Когда мы начинаем прояснять с ней ее

жизненную ситуацию (она одна растит ребенка, оплачивает его учебу и все семейные счета, в том числе - съемную квартиру) становится ясным, что финансово она не может сейчас себе позволить начинать развивать карьеру в новой области. Клиентка начинает плакать, говорит о том, что работа отнимает большую часть ее жизни, она чувствует, что не реализовывает себя, свой потенциал.

Резюме: с клиентами которые, в силу непростых условий, в которых они оказались, не могут позволить себе реализовываться в профессии, т.е. проживать свое «могу», «нравится», «мое», мы оказываемся с точки зрения призвания в области «быть призванным в широком смысле - запрос извне». Таким клиентам очень важно дать почувствовать, что быть-призванным не обязательно связано с профессией. Что можно быть призванным в материнстве, в принятии и выдерживании реальности, в умении находить «скрытые возможности» в ситуации. И поиск и реализация таких призваний ничуть не менее значимы, чем призвание в профессии, потому что речь идем о самом человеке.

Вопрос от мира может быть неприятным, трагичным, а также довольно скромным и непримечательным по сравнению с планками и ожиданиями клиента.

«Я бы хотел через свою профессию заявить о себе миру, а вместо этого вынужден зарабатывать деньги, чтобы платить по счетам, не имея времени на самореализацию».

С такими клиентами важно совершить **экзистенциальный поворот**, чтобы они от вопроса «За что мне все это?» могли повернуться к вопросу: «Что я в этой сложной ситуации могу сделать прямо сейчас, чтобы из этого получилось что-то хорошее?»

Также с такими запросами целесообразно работать по методу нахождения смысла (МНС).

В такой ситуации важно внести «кьеркегоровский дух» и донести клиенту, что в жизни не бывает важного и неважного призвания. То, что действительно важно – это соотноситься с PERSON: занять позицию и ответить на вопрос, потому что все, что осуществляет человек как поступок в своей экзистенциальной ситуации - важно и глубоко. Почему кто-то из нас оказался в одном «мире» (внешнем и внутреннем), с одними вопросами, а кто-то в другом – тайна, ответ на которую может лежать только в области веры, религии.

ПРИЗВАНИЕ В ОБЛАСТИ ПРОФЕССИИ

Если же мы остаемся в области поиска призвания в профессии здесь мы также можем работать с:

- внутренними содержаниями, например, в области 1 ФМ - выявлять сильных и слабых сторон в профессии, а также знаний и умений, в области 2 ФМ – определять, какие ценности клиент может проживать в профессиональной ситуации, в области 3 ФМ – исследовать, какие профессии и/или способы реализации ему соответствуют;

- и быть сфокусированными на запросе извне, например:

В каких профессиональных сферах я могу задействовать свои сильные стороны,

ценности, аутентичность, чтобы из этого получилось что-то хорошее?

Для работы с профессиональной ситуацией клиентов И. Белецкой был разработан метод анализа и реализаций карьерных стратегий (Белецкая, 2017). Метод предлагает шаги по работе с запросом клиента, который не удовлетворен своей профессиональной ситуацией.

Примеры запросов, когда можно применять этот метод:

- Работа перестала приносить мне удовольствие и радость
- Не хватает энергии в работе, я очень устаю
- Мне скучно на моей работе, у меня нет роста и развития, я хочу ее сменить
- Хочу поменять профессию/роль/область
- Хочу больше денег
- Сомневаюсь, на своем ли я месте, хочу найти свое место в профессии

Метод анализа и реализаций карьерных стратегий состоит из 5 шагов и основан на модели 4 ФМ.

Кратко перечислим эти шаги.

1) Сориентироваться в профессиональной реальности клиента. Определить, каким способом – увлечение, работа, профессия, призвание - он сейчас реализуется в профессиональной деятельности, которую он видит как проблематичную (то есть с которой связан его запрос);

2) Выявить проблемные места. Что, исходя из способа реализации, приводит к проблеме, какой карьерный переход следовало бы сделать, чтобы идти по пути решения проблемы? На данном этапе мы оцениваем также реалистичность

перехода от одного способа реализации к другому, оцениваем риски перехода. И, если переход оказывается возможным, переходим к следующему шагу.

3) Построение Картины Себя в профессиональной деятельности:

a. 1 ФМ - выявление Сильных и слабых сторон;

b. 2 ФМ - выявление Персональных ценностей с помощью Метода обнаружения персональных ценностей, МОПЦ (И.Белецкая, Е.Евстигнеева, 2016);

c. 3 ФМ - поиск своего места в конкретной профессиональной деятельности с учетом сильных сторон и ценностей;

d. Результат этого шага: возможные варианты способов реализации в конкретной профессиональной деятельности.

4) Определить, как конкретно клиент может осуществить карьерный переход с учетом его реальности, ресурсов, требующихся для исполнения конкретной стратегии, предложений, имеющихся на рынке труда. Фактически, это ответ на вопрос экзистенциального поворота: «Где, в каких сферах я могу внести себя в профессиональный «мир», чтобы из этого получилось что-то хорошее?»

5) Составить конкретный план действий для осуществления этой карьерной стратегии.

Разберем шаги метода подробно на пример работы с одним из клиентов.

Клиент Е. Ей 43 года, по образованию инженер. Она давно живет одна, растит двоих детей 14 и 18 лет. Е. работает не по профессии. Уже в течение 10 лет занимается маркетингом в небольшой компании. Знания и навыки, касающиеся маркетинга, Е. приобрела в процессе работы на своей должности. Так как компания небольшая, Е. в своей профессиональной деятельности совмещает обязанности, которыми в больших маркетинговых компаниях занимаются, как правило, разные специалисты. Зарплата и сама работа Е. в целом устраивают.

Жалобы клиента: *Несмотря на то, что работа в целом устраивает Е., у нее появилась неуверенность. Она стала **тревожиться за будущее**. Как будет развиваться рынок? Какие профессии будут востребованы? Будут ли мои услуги востребованы через год, два или 10 лет?*

Данные опасения приводят Е. к следующим вопросам:

*- А что если я постепенно **утрачу экспертность** в своей сфере из-за многозадачности на текущем месте работы?*

- **Может быть, мне надо сменить компанию** на более крупную, в которой больше возможностей для узкоспециализированного роста? Однако будет ли востребована узкая специализация в будущем?

- Я сейчас на **«своем месте»** или **«мое место»** в другой компании, на другой должности?

В любом варианте профессиональной реализации - остаться на текущей работе или поменять работу – для *Е.* есть риски и, как следствие, страхи положиться на этот вариант.

Чтобы приступить к проработке карьерного запроса *Е.*, необходимо было сначала прояснить ее реальность и поработать со страхом будущего. Останется ли карьерный запрос у *Е.*, если тревога по поводу будущего снизится?

Выяснилось, что этот страх реалистичен, т.к. никто не может определенно сказать, что будет с рынком, и дать гарантии, что ее услуги в качестве маркетолога будут востребованы через год, два, пять или десять лет. Для работы со страхами мы применяли технику «Врата смерти». В итоге у клиентки появилась возможность выдерживать свой страх и оглядеться вокруг.

Е. стала более уверенно смотреть в будущее, но карьерный запрос все же оставался - надо ли менять работу?

И тогда мы перешли к шагам метода анализа и реализации карьерных стратегий.

1 ШАГ. СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На первом шаге необходимо разобраться, каким из 4 способов – увлечение, работа, профессия, призванность - *Е.* реализуется сейчас в своей профессиональной деятельности (Белецкая, 2017).

Кратко опишем эти способы, а потом поясним, как мы работали на этом шаге с *Е.*

Мы выделяем 4 основных способа реализации в профессиональной жизни (классификация предложена Э. Гилберт): увлечение (хобби), работа, профессия, призвание.

Каждый из этих способов отличается:

- 1) По тому, на что направлен человек в данной деятельности, на чем он сконцентрирован;
- 2) По необходимости задействовать свои сильные стороны;

- 3) По возможности проживать персональные ценности;
- 4) По финансовому результату;
- 5) По степени вовлеченности человека в процесс - насколько человек как PERSON активен в связи с этой деятельностью на уровне каждой ФМ.

Соответственно, определив способ реализации, мы сможем увидеть и связанные с этим способом преимущества и минусы в данной профессиональной ситуации, а также возможности и ресурсы, необходимые для перехода и связанные с переходом риски. Характеристики каждого способа профессиональной реализации представлены в таблице 1.

Таблица 1. Характеристики основных способов профессиональной реализации.

	Хобби	Работа	Профессия	Призвание
Фокус	Реализация собственных интересов и удовольствия	Величина заработка	Построение карьеры, финансовый результат, радость от процесса	
Сильные стороны	Нет необходимости	Не обязательно	Обязательно	Обязательно
Ценности	Некоторые и не в полном объеме	Не обязательно	Обязательно	Обязательно
Финансовый результат	Отсутствует	От низкого до среднего	От среднего до высокого	Нет необходимости
Активность Person	2 ФМ	1 ФМ	1,2,3 ФМ	1,2,3,4 ФМ

Подробнее остановимся на рассмотрении персональной активности человека, соответствующей каждому способу профессиональной реализации.

Увлечение, хобби.

Это то, что человек делает ради удовольствия, расслабления, развлечения. Обычно он занимается этим в свободное время. Увлечения могут приходить и уходить. Фокус персональной активности расположен в основном в области **2ФМ** – как выбрать то, что приносит больше удовольствия и длится дольше? 1, 3 и 4 ФМ могут быть задействованы в меньшей степени или не задействованы вовсе.

Работа.

Функция работы - давать человеку средства к существованию. Человек может вполне не любить свою работу и не получать от нее удовольствия.

Как правило, осознание функции работы для наших клиентов является освобождающим. Человек освобождается от требования непременно проживания радости, осознавая, что в текущих условиях на этой работе проживание радости попросту невозможно – в ней нет ничего ценного личного для него. Теперь он **дает себе право** (3 ФМ) проводить/тратить время своей жизни таким образом – без радости, только ради средств к существованию. И его персональной задачей на этом этапе его жизни является **принятие и выдерживание** сложившейся ситуации (1 ФМ). Если незадействованные в работе персональные ресурсы направлены на что-то еще, например, на увлечение (хобби) или на реализацию призвания, в жизни человека появляется **смысл** (4 ФМ).

Профессия.

Если работа – это просто задача, которую человек выполняет за деньги, то профессия – это то, что человек создает многие годы, наработывая навыки и умения, получая знания – сначала в процессе обучения, затем в процессе работы.

Именно при реализации в профессии человек максимально является вопросом для себя самого – как в осознании Картины Себя в профессиональной деятельности, так и в выборе единственного варианта профессиональной реализации. При развитии в профессии основным мотивом для человека является желание реализовать себя.

Призвание

Быть-призванным в профессии означает переживать призванность относительно своих талантов и способностей, благодаря которым в этот мир может прийти нечто новое и уникальное.

Быть призванным в профессии означает, что “мир” призывает вас к тому, чтобы реализовывать свои знания, навыки и сильные стороны именно в этой области, именно в этой профессии. И вы чувствуете, что **должны** это делать – не можете не делать. «Призвание – это призыв, который исходит непосредственно от вселенной и передается через стремления вашей души

При реализации в области призвания важна активизация PERSON на уровне **всех 4 ФМ** в связи с деятельностью.

Более подробно об особенностях карьерных переходов и связанных с ними ограничениях и рисках вы можете прочитать в статье И.Белецкой (*Белецкая, 2017*).

Теперь вернемся к нашему примеру.

На первом шаге метода анализа и реализации карьерных стратегий мы выявили, что в своей текущей деятельности Е. больше сконцентрирована на:

1) На величине заработка, до настоящего момента она не задумывалась о карьере и развитии. Она говорит, что в целом работа ей нравится, но получение удовольствия не является основным.

2) Е. задействует в деятельности лишь некоторые свои сильные стороны, например, в некоторой степени способность стратегически мыслить и анализировать информацию.

3) В своей работе Е. также реализует некоторые персональные ценности:

- признание

- достижение результата

- порядок.

Однако, Е. не умеет проживать свои ценности, привычным образом не обращает на них внимания. Поэтому не получает особого удовольствия от своей деятельности.

4) Финансовый результат Е. средний.

5) Е. говорила о том, что как правило не очень вовлечена в то, что она делает. «Я воспринимаю то, что делаю, как **работу за деньги**». Персональное соотношение с тем, что она делает, у Е. слабое.

Таким образом, по нашей классификации (см. таблицу 1) мы можем отнести текущую деятельность Е. к «Работе».

2 ШАГ - ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ МЕСТ

На следующем шаге мы выявляем проблемные места, дефицитарность, связанные с текущим способом реализации, смотрим на то, какой карьерный переход следовало бы сделать, чтобы идти по пути решению проблемы. Наша задача выяснить и помочь нашему клиенту осознать, может ли он восполнить дефициты, реализуясь теми же способами, что и раньше, или требуется переход из одного способа реализации в другой.

То, что было важно для Е. – это почувствовать «свое место» в работе. Она задавалась вопросом: «Мое ли место на этой работе или надо работу менять?» Чтобы почувствовать свое место в деятельности согласно нашей классификации важно было соотноситься со своей деятельностью на уровне PERSON -

1. Осознанно Задействовать в работе сильные стороны;

2. Реализовывать в работе персональные ценности, которые дадут дополнительный источник энергии;

3. Чувствовать, что то, что я сейчас делаю, мне соответствует, я проживаю свое собственное на данной работе, на данной должности.

Это означало бы превратить работу в профессию. И Е. приняла решение сделать это.

Далее Е. оказывалась перед вопросом: «Могу ли я превратить работу в профессию на текущем месте работы или мне для этого требуется смена работы?»

3 ШАГ ПОСТРОЕНИЕ КАРТИНЫ СЕБЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – УЧЕТ ВНУТРЕННИХ СОДЕРЖАНИЙ

3.1. Определение сильных сторон, знаний, навыков.

Для определения сильных сторон мы с клиентом анализируем истории его успехов и профессиональных достижений, вместе выделяем типичные для него способы осуществления деятельности и смотрим, как в них проявляются те или иные его сильные стороны.

Мы определили сильные стороны Е., и увидели что, в полной мере реализовать их на текущем месте работы нет возможности.

Приведём полный список сильных сторон Е.:

- умение сплотить команду для достижения единой цели;
- умение достигать максимального результата за минимальный срок;
- умение управлять другими людьми и оптимальным способом реализовывать/направлять их деятельность;
- гибкость, умение учитывать контекст ситуации при принятии бизнес-решений;
- стратегическое мышление
- способность к анализу.

3.2. Мы определили персональные ценности Е.. И составили карту ее ценностей. Оказалось, что важные для нее ценности не реализуются в ее текущей работе:

- Власть, влияние
- Ценность будущего
- Масштабность
- Свобода

-Гибкость

-Вызов

3.3. Мы проанализировали актуальную работу Е. и стало видно, что она не чувствует себя здесь на своем месте.

Быть собой, проживать свое означало для Е. организовывать командную работу, сплотить команду для достижения единой цели, оптимальным способом реализовывать деятельность команды - то есть занимать управленческую позицию.

Е. увидела, что в рамках своей текущей компании – работа в качестве эксперта в маркетинге - у нее нет возможности реализовывать свои сильные стороны и ценности, связанные с управленческой деятельностью, а также в полной мере задействовать свое стратегическое мышление и реализовать ценность «Масштабность».

Превратить работу в профессию на текущем месте работы было невозможно.

Мы перешли к 4 шагу.

4 ШАГ – КАК КОНКРЕТНО ОСУЩЕСТВИТЬ КАРЬЕРНЫЙ ПЕРЕХОД ИЗ РАБОТЫ В ПРОФЕССИЮ?

Е. начала изучать рынок труда и предлагаемые вакансии через призму своих сильных сторон и ценностей.

Ее основной фокус был направлен на поиск вакансий в крупных компаниях, где возможна карьера, в которой можно реализовать сильные стороны и ценности, связанные с управленческой сферой.

Е. составила список компаний и конкретных вакансий, куда можно было бы перейти.

5 ШАГ. СОСТАВИТЬ КОНКРЕТНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ВЫБРАННОЙ КАРЬЕРНОЙ СТРАТЕГИИ.

1) Е. стала обзванивать компании, и ее приглашали на собеседования.

2) Однако при поиске конкретного места, она столкнулась со сложностями. Т.к. ее возраст 40+, ее не приглашали на вакансии, которые ей подходили.

3) Е. решила оставить активный поиск новой работы, который отнимал у нее много сил и времени и заняла позицию: «Я не буду менять текущую компанию, если я не найду место в крупной, с возможностью горизонтального и вертикального роста. А свой страх будущего, связанный с востребованностью профессиональных компетенций, буду выдерживать».

Итак, план, составленный Е., не принес быстрых результатов, на которые она рассчитывала. Я предложила ей поискать знакомых в крупных компаниях, которые ее помнят по прежним местам работы и смогут ее порекомендовать потенциальному работодателю как опытного, активного сотрудника.

Для Е. эта рекомендация оказалась полезной - у нее оказалось много знакомых, которые были готовы ее рекомендовать. Так она получила предложение о работе «своей мечты», где на начальном этапе она могла активно развиваться в новой для себя области, а в перспективе ей была обещана должность заместителя руководителя отдела маркетинга.

Таким образом карьерный запрос Е. был успешно разрешен. И здесь может, например, возникнуть вопрос стоит ли Е. сделать в перспективе свою профессию призванием, то есть почувствовать зов от мира в профессиональной ситуации. Из наших бесед с ней было ясно, что ее призвание в профессиональной ситуации сейчас - найти «свое место» в профессиональной области и занять соответствующую ему позицию. В данной профессиональной сфере Е. не чувствует призванности. Она могла бы реализовывать себя, свои сильные стороны и ценности и в другой профессии, если бы это было более оптимальным.

Всем ли нужно быть-призванными в профессии? Можно ли быть исполненным, не чувствуя призванности в профессии?

Обстоятельства часто не позволяют людям работать по призванию. И причины могут быть самые разные – нужно кормить семью, нет денег на дополнительное образование, в компании не уделяют должного внимания самореализации сотрудников и др. Часто люди сами не хотят большего. Например, не желают много трудиться, дополнительно учиться, проходить сложные экзамены и т.д. А иногда просто не чувствуют этой призванности в профессии.

Человек всегда призван, но не обязательно в профессии.

Может ли человек без призванности в профессии прийти к исполненности? К ощущению самореализованности?

«Тому, чем мы занимаемся в экзистенциальном анализе может быть дано следующее определение: работа над внутренним согласием по

отношению к собственным действиям – по отношению к миру и себе самому» – говорит А. Лэнгле.

Если человек делает осознанный выбор в пользу отказа от поиска своего призвания в профессии и от реализации себя в нем (по любым причинам), то он говорит «ДА» тому способу деятельности, который он выбирает вместо призвания, и может прийти к исполненности. *«Я могу быть собой, даже если я нереализован в профессиональной сфере» (Лэнгле, 2008).* Закономерное чувство, сопровождающее такой выбор, - грусть по тем ценностям, которые не придут в этот мир через человека и его деятельность в области призвания. *«Это (грусть, И.Б.) освобождает мучительных терзаний о невозможном» (Лэнгле, 2008).*

Подробнее о тренинге «карьерное консультирование: экзистенциально-аналитический подход» (отзывы, даты проведения и стоимость) по ссылке <http://aeapp.ru/content/karernoe-konsultirovanie-ekzistencialno-analiticheskiy-podhod>