**Пособие для начинающих. Как не сойти с пути придя или меняя профессию**

Раз в день мне приходит мысль все бросить. Минимум раз в день… И это вполне себе нормальная мысль для человека, который находится на старте новой профессии, начинает своё дело, меняет офис на фриланс. В общем запускает в своей жизни что-то новое, лишь очень гипотетически обречённое на успех.

Если вы в моих рядах, у меня есть для вас две новости — хорошая и плохая.

Хорошая новость в том, что вы находитесь на пороге чего-то очень амбициозного и впереди вас ждёт интересный опыт! Плохая — никто, ровным счётом никто, не даст вам гарантий профессионального взлёта.

Вчера на сессии клиентка мне сказала — «вот если бы я точно знала, что там в конце туннеля есть свет, я бы ни дня больше не потратила на сомнения».

Может ли кто-то обещать вам на старте, что вы добьётесь успеха в новой профессиональной сфере? Боюсь, что нет. Значит ли это, что не стоит и начинать? Если вы так можете — не начинайте.

Оставайтесь там, где вы есть.

А если не можете уже стоять, лежать, сидеть, то вот вам краткое пособие по выживанию. Пособие для начинающих.



**1. Помните про ступени мастерства**

Психолог Альберт Бандура (AlbertBandura), основатель социальной теории обучения, выяснил, что каждый новичок проходит четыре ступени развития.

**1.      Неосознанная некомпетентность.**

На этой ступени человек не умеет как следует делать работу, но даже не понимает этого. Ему кажется, что никаких сложностей и проблем у него нет, и он прекрасно справится с делом без каких-либо особых технологий, учебников и учителей.

Пожалуй, каждый новичок проходит эту ступеньку, когда только ступает на новый профессиональный путь с мыслью — «я это сделаю, это легко».

**2.      Осознанная некомпетентность.**

Человек начинает понимать, что его прежние действия осуществлялись без должной компетенции. Формируется потребность в обучении.

Ступенька, на которой оказывается новичок, совершив свои несколько первых падений. «Ого, вообще-то тут есть чему поучиться. И учиться, похоже, придётся вечность» — типичные мысли для этой ступеньки.

**3.      Осознанная компетентность.**

Человек уже знает, как надо работать, и старается действовать в соответствии с правилами.

Эту ступеньку характеризуют противоречия и усилия только что выучившегося новичка: «Могу, не могу, получается, не получается. Уже значительно легче. Надо только доработать вот это и вот тут».

**4.      Неосознанная компетентность.**

Регулярная практика правильных действий выводит человека на тот уровень профессионализма, когда часто уже не нужно задумываться над отдельными операциями и их последовательностью. Многие действия выполняются «автоматически».

«О, да, я профессионал. Я кажется, наконец, работаю легко и с энтузиазмом». Или как сказал один из моих клиентов — «это та ступенька, когда ты работаешь профессионально, не теряя при этом ощущения потока».

Многие наверняка про эти ступеньки слышали. Так вот, что здесь интересного.

По мнению немецкого ученого Марии Байер (M.Beyer), переход от одной ступени компетентности к другой сопровождается фрустрацией и смятением. И лишь при переходе от осознанной компетентности к неосознанной компетентности человек испытывает радость и удовлетворение.

Я очень люблю сравнение с обучением вождению автомобиля. Многие, возможно, учились и хорошо помнят ощущения при переходе от ступеньки к ступеньке.

Сначала вы смотрите на проезжающего автомобилиста и думаете — «да, это легко». Затем садитесь за руль и выясняете, что для того, чтобы сдвинуть машину с места и отправится в безаварийный путь, вам надо направить своё внимание сразу на множество объектов. И это кажется настолько сложным, невозможным и изматывающим, что вы готовы все бросить и ходить пешком. Это и есть состояние фрустрации, которое очень часто мешает довести дело до конца. Затем, если вы не сдались, вы получаете права и начинаете водить машину. Но пока вы не набьёте шишек и наберётесь опыта, вам сложно, вы испытываете смятение всякий раз, когда на дороге или на парковке нужно совершить сложный вираж. И, наконец, проходит полгода, год, два года, и вы едете за рулём и поёте. Потому что вам уже не надо напрягаться, чтобы всем управлять.

Как вы уже поняли, всю эту теоретическую базу я дала вам для того, чтобы вы знали, что испытывать фрустрацию и сомнение в начале пути, и, пожалуй, даже в середине — нормально. Скорее всего, у вас болит, вам тяжело именно потому, что вы растете. Вы поднимаетесь по лестнице мастерства. И никому, поверьте, этот подъем не даётся легко.



**2. Пристегнитесь и получайте удовольствие**

Второй пункт инструкции будет прост. Раз дорога не быстрая, и результат вам никто гарантировать не может, получайте удовольствие от процесса.

А в моменты, когда удовольствию мешают фрустрация и сомнение, смотрите пункт первый.

Я никогда не была фанатом оголтелого подхода — «бросай все и делай то, что любишь». Но если уж вы решили заново начать, сделать вираж в своей карьере, то стоит выбрать то дело, которое принесёт вам удовольствие.

Пожалуй, удовольствие от процесса, от деятельности, которое я имею в виду можно назвать тем самым потоком, о котором пишет МихаяЧиксентмихайи в своей знаменитой книге [«Поток: Психология оптимального переживания»](http://www.ozon.ru/context/detail/id/6233608/?partner=interesnoco&from=bar).

Быть полностью вовлечённым в деятельность ради неё самой — это и есть поток. Ну и какая вам разница, что ждёт вас там за поворотом?

А если серьёзно — то с достоинством пройти все четыре ступени мастерства может лишь увлечённый и влюблённый в своё дело новичок. Не прогадайте с выбором дела!

И здесь я хочу поделиться ещё одной мыслью, которая показалась мне довольно революционной.

Оказывается, у состояния потока тоже есть свои стадии. Есть стадия входа и выхода. Так вот на стадии входа вам может потребоваться усилие, чтобы взяться за работу. И это нормально. Это совсем не значит, что деятельность вам не в удовольствие.

Я очень чутко отметила это по себе, когда перед каждым выступлением или коуч-сессией, меня не покидало желание все отменить. Но в процессе меня догоняла невероятная энергия, вовлеченность и уж точно деятельность ради неё самой.

Не бросайте дело только потому, что вам сложно проходить стадию входа в поток. Любое дело требует усилий и дисциплины. Даже любимое. Сосредоточитесь на процессе. Если процесс даёт вам энергию, силы, приносит удовольствие, вам хочется непременно это повторить, вы занимаетесь любимым делом.



**3. Пока вы не достигли мастерства, делайте вид**

Милтон Эриксон, один из самых талантливых психотерапевтов двадцатого века, сказал: «Вы можете притвориться мастером какого угодно дела — и справиться с этим делом».

Ничто не заменит вам профессиональной уверенности, но пока вы взбираетесь по лестнице компетентности, попробуйте притвориться мастером.

И здесь речь не о том, чтобы обмануть партнеров и клиентов, а об умении настраиваться, доверять себе, быть больше, чем сомнения и страхи.

Я очень часто пользуюсь этим приёмом во время публичных выступлений. По натуре я скорее интроверт, который склонен вести интимные один на один беседы. Но когда мне выпадает удовольствие выступать, я как будто переключаю внутренний тумблер. Я знаю, что я — это я. Но в момент выступления для публики я представляю, что я — интересный и уверенный в себе лектор.

Кстати, то, что такая тактика работает, подтверждается некоторыми исследованиями.

В одном из выступлений TED Talk социальный психолог Эми Кадди (AmyCuddy) рассказывает, как язык тела формирует личность. По её словам, правильно выбранная поза может добавить вам уверенности, а неправильная — наоборот, её лишить.

А вот ещё одно убедительное исследование, о котором я прочитала в книге [«Сила мгновенных решений»](http://www.ozon.ru/context/detail/id/19901042/?partner=interesnoco&from=bar), МалкольмаГладуэлла.

*«Два голландских исследователя провели эксперимент, в ходе которого группы студентов отвечали на сорок два непростых вопроса из настольной игры TrivialPursuit. Первую группу студентов перед началом эксперимента попросили пять минут подумать над тем, что означает быть профессором, и аккуратно записать все, что придет на ум. Эти студенты ответили правильно на 55,6% вопросов. Другую половину студентов попросили задуматься над тем, что представляют собой хулиганствующие футбольные фанаты. Эти студенты ответили верно на 42,6% вопросов игры.*

*«Профессорская» группа знала не больше, чем группа «хулиганов». Они не были сообразительнее, внимательнее или серьезнее — они просто находились в более «интеллектуальном» состоянии.*

*Кроме того, эти студенты соотнесли себя с интеллектуальной работой, и это тоже помогало им давать верные решения. Заметим, что разница между 55,6% и 42,6% огромна. Это вполне может быть разница между успехом и поражением».*

Этот эксперимент объясняется эффектом прайминга. Самое доступное объяснение этого эффекта я нашла [вот тут](http://www.neiromarketing.ru/articles/69.htm).

Но самое главное, что вам стоит знать — даже ассоциация с успешным человеком, добавит вам уверенности в успехе.



**4. Летайте быстрее себя**

«Чтобы летать быстрее всех, учись летать быстрее себя» — сказал Шкипер своему ученику Дасти, когда готовил его к соревнованию.

Вы смотрите мультфильмы? Я — да. У меня четырёхлетний сын. Пересматривая в очередной раз мультфильм «Самолеты», я услышала там эту блестящую фразу.

Если вы новичок в профессии, не сравнивайте себя с мастерами. Всему своё время. Ваша задача на старте — научиться «летать быстрее себя».

Если вы будете следовать этому правилу — сможете фокусироваться на своих достижениях и своём прогрессе, вместо того, чтобы испытывать разочарование, что вам ещё расти и расти до мастерства.



**5. Не переставайте расти**

Для равновесия дам вам ещё один совет — не обманывайтесь своим прогрессом — не переставайте расти.

В книге Келли Макгонигал [«Сила воли»](http://www.ozon.ru/context/detail/id/8243294/?partner=interesnoco&from=bar) я наткнулась на очень интересные исследования. Вот что пишет автор:

*«Большинство из нас верят, что прогресс подстегивает к великим свершениям, но психологи знают, что все мы только рады использовать прогресс как повод спустить рукава. АйелетФишбах, профессор Высшей школы бизнеса Чикагского университета, и Равви Дхар, профессор Йельской школы менеджмента, доказали, что промежуточные успехи побуждают людей к саботажу. В одном исследовании ученые говорили худеющим, что те уже близки к своему идеальному весу. А потом предлагали им выбрать для себя поощрение: яблоко или шоколадный батончик. И 85 процентов триумфаторов выбрали шоколадку, в отличие от 58 скромных худеющих, которым не напомнили об их прогрессе. Во втором исследовании тот же принцип сработал для образовательных целей: большинство студентов, которых похвалили за прилежание и усидчивость, провели последний вечер перед экзаменом с приятелями за игрой в пивной пинг-понг».*

Из экспериментов следует, что определенная степень недовольства собой и своими результатами способствует развитию и прогрессу.

Выберите лидеров рынка и поглядывайте на них, пока вы учитесь «летать быстрее себя». Это поможет вам сохранить здравое отношение к своим результатам.

Легкого и интересного вам пути!