У вас никогда не было чувства, что все ваши жизненные достижения мелки и незначительны, а некогда великолепные планы, которые вы мечтали реализовать в юности, утопичны и уже недостижимы? Поздравляем, у вас кризис среднего возраста! Пора расставить новые приоритеты и, конечно же, не жалеть себя, а, как говорил Остап Бендер, действовать, действовать и действовать.

Персональный кризис

**Status quo**

Вы загружены работой: проекты, переговоры, соглашения, отчеты – и снова по кругу. Вы чувствуете себя важным и незаменимым, а ваши компетенции растут вширь и ввысь. Но в один прекрасный момент вы просыпаетесь и понимаете, что вся ваша жизнь состоит из решения рабочих вопросов, а настоящая жизнь – там, где хватает времени на встречи с друзьями, прогулки, театры, – проходит мимо. И чем больше вы об этом думаете, тем больше чувствуете, что по большому счету ничего не достигли. Позади половина жизни, а вы не стали президентом корпорации, не купили белый мерседес, не пожили полгода на Гоа.

«*Розовые очки спадают: внезапно появляется понимание, что "президентом ты не станешь" (утрирую, конечно); для многих, увы, "медовый месяц" переходит в "беспросветный быт". Девушки (хотя каждая считает себя красавицей априори) набирают лишние килограммы, от которых уже сложно избавиться; мужчины понимают, что "шестисотого мерина" у них никогда не будет (слово "никогда" – очень страшное слово...)*», – делится своими размышлениями на тему активная участница наших проектов **Ксения Машихина**.

**Иногда дауншифтинг по расчету — это продуманная «нисходящая» карьера или желание занять какую-то по-настоящему комфортную для себя нишу.**

Взять хотя бы вашу [карьеру](http://planetahr.ru/publication/3680) – вы долго шли к цели, получили [образование](http://planetahr.ru/publication/3731/), повышали квалификацию, [шагали по карьерной лестнице](http://planetahr.ru/publication/3709). И вот – вы достигли планки, но так и не стали незаменимым. Завтра, если вы дадите слабину или просто вам исполнится слишком много лет, на ваше место придут другие, а о вас никто даже не вспомнит.

«*У большинства в той или иной степени опускаются руки. Цель перестает быть целью, когда она недостижима (она становится в лучшем случае мечтой, но никак не задачей для достижения). Поэтому у очень многих возникает стойкое нежелание работать, поскольку некогда желаемое недостижимо (жизнь доказывает), а на меньшее человек еще не согласен, еще не готов снижать свои требования (кстати, финансовый кризис для многих оказался катализатором этого явления) или в принципе не готов. Потом кто-то меняет систему жизненных ценностей, а кто-то не может этого сделать до конца. В итоге имеем столько демотивированных людей*», – продолжает свою мысль Ксения.

От всех этих дум недолго впасть в продолжительную депрессию! Неужели нет выхода? Или, может, кризис среднего возраста – тоже катализатор, который поможет вам направить энергию в правильное русло и скорректировать ваши жизненные цели?

**Руководство к действию**

Сразу оговорим – «пожизненным страдальцам» с перманентным выражением мировой скорби на лице дальше не читать. Страдать можно и в одиночестве, как героиня Барбары Брыльской в «Иронии судьбы», которая приходила после работы, опускалась в кресло и начинала себя жалеть. Читать статьи для этого не обязательно. А вот если вы хотите узнать, что делать дальше…

Что же делать дальше? Вариантов выхода из жизненного тупика на самом деле много. Некоторые носят спонтанный характер, другие – результат длительных размышлений на тему. Что хорошо для вас – выбирайте сами.

Итак, хит-парад способов избавиться от кризиса среднего возраста.

* **Дауншифтинг**

Ставшее популярным среди [менеджеров среднего звена](http://planetahr.ru/publication/1961) в кризис явление с успехом можно эксплуатировать в совершенно разных обстоятельствах. Не обязательно ждать внешнего воздействия, которое вынудит вас «пойти на понижение». Например, пользовательница наших проектов **Мария Шувалова** называет добровольный шаг назад по карьерной лестнице «*дауншифтингом по расчету*».

«*Для того чтобы забраться на новую карьерную высоту, не всегда нужно карабкаться вверх. Бывают ситуации (и их немало), когда путь на вершину ведет через разные формы проявления "снижения" (потерю в статусе, деньгах и т.д.)*, – рассуждает читательница. – *При этом стоит отметить, что дауншифтинг по расчету далеко не всегда предполагает новый подъем – иногда это продуманная "нисходящая" карьера или желание занять какую-то по-настоящему комфортную для себя нишу*».

Подумайте о возможных плюсах временного карьерного спада. Ведь если вы перестанете гнаться за карьерной мечтой, а остановитесь и снизите нагрузку, то сможете позволить себе дополнительное образование, уделить больше времени семье,

**Переход из одной профессиональной сферы в другую или даже кардинальная смена специальности сейчас не рассматриваются как «метания» неопределившегося соискателя.**

«*В данной форме дауншифтинга отсутствуют выраженные психологические сложности (все происходит в рамках нормального реагирования на изменения). И есть стадия предварительной подготовки, на которой происходит просчет планируемой выгоды, сопоставление ее с ценой вопроса (потерями), просчитываются риски, конкретизируется ожидаемый результат, а также создаются запасные варианты – А, Б, С и Д. И только после этого начинаются действия по "снижению оборотов". Нетрудно заметить, что дауншифтинг по расчету – это управляемая карьерная ситуация*».

Основные условия, которые нужно соблюсти, если вы решились на дауншифтинг *–* это планирование. Нужно продумать, чем именно вы займетесь, как осуществите этот переход, сколько будете пребывать в таком состоянии, как вы вернетесь на прежние позиции и нужно ли вам вообще куда-то возвращаться.

* **Смена профессии**

Это явление стало трендом 2008-2009 гг., когда в стране разразился финансовый кризис, последствия которого ощущаются до сих пор. При этом в 2010 году, когда ситуация на рынке труда более-менее стабилизировалась, [рекрутеры](http://planetahr.ru/rubric/118/25), за кризисную пору приученные к самым неожиданным переходам в резюме кандидата, стали менее привередливы в этом отношении. Сейчас переход из одной профессиональной сферы в другую или даже кардинальная смена специальности не рассматриваются как «метания» неопределившегося соискателя. С другой стороны, кризис научил кандидатов быть внимательнее в выборе дальнейшего пути и заставил их задуматься о том, чтобы сменить профессию заблаговременно, не дожидаясь очередного падения рынков.

Проблема лишь в том, что многие не знают, с чего начать. Так, наша читательница **Елена Агафонова**, работающая в сфере [маркетинга](http://planetahr.ru/rubric/152/25), приняла твердое решение уйти в другую область, мотивируя это тем, что дальше находить работу в этой сфере будет все сложнее.

«*Если и принимать решение о смене профессии, то нужно это делать сейчас, когда есть время получить новую специальность и* [*лет десять поработать*](http://planetahr.ru/publication/3776/), – говорит она, не скрывая при этом своих оправданных опасений. – *Но я боюсь сделать этот шаг и принять решение, начать новый этап учебы. Боюсь ошибиться в профессии. Боюсь потратить годы на учебу и остаться опять без работы*».

Эмоции Елены разделяют и другие читатели, задающие многочисленные вопросы о смене профессии в нашем проекте «[**Карьерный консультант**](http://ka.hh.ru/questions/all.html)».

«*Страхи возникают от невозможности прогнозирования ситуации. "Если..." и "вдруг..." не дают возможности ориентироваться, учитывая личные потенции, желания и ситуацию на рынке труда*», – так комментирует карьерный консультант **Лилия Халапова** вопрос другого пользователя о смене профессии.

Чтобы избежать страхов,

* во-первых, не нужно доводить себя до крайности: когда смена профессии или деятельности станет критичной, действительно будет некогда строить новый карьерный путь и придется соглашаться на первое подходящее предложение, с потерей в деньгах и перспективах;
* и во-вторых, необходимо четко определить, как будет происходить перемена, а также предусмотреть «отходные пути». Словом, действовать, как в случае с дауншифтингом.

Если наступивший персональный кризис не столь глобален и не требует резких телодвижений, то, возможно, вам следует выбрать один из следующих способов борьбы с ним.

* **Открытие новых аспектов в работе**

**Чтобы «расшевелить» себя, достаточно обрести новый смысл в работе, открыть ее другие аспекты.**

Порой «разбор полетов», то есть своих успехов, и переоценка ценностей вовсе не связаны с масштабным недовольством своей деятельностью. Бывает, что «*просто засиделся человек на мелкой работе*», погряз в рутине и воспринимает некогда доставлявший удовольствие труд как затянувшую трясину. Чтобы «расшевелить» себя, достаточно обрести новый смысл в работе, открыть ее другие аспекты. Как вариант: можно начать осваивать смежные специальности, без отрыва от основного вида деятельности (например, вызваться помочь коллеге с проектом или попросить руководство разнообразить нагрузку).

* **Смещение акцентов в сторону внерабочей жизни**

Кризис среднего возраста может быть вызван и не отсутствием ярких достижений на работе. Возможно, вы просто чувствуете, что не реализовали себя в личных отношениях и переносите неудачи в профессиональную сферу. Выход один – больше времени уделять близким, подумать о создании семьи, если вы холосты, а также заняться давно откладываемыми делами.

* **Хобби**

Самый безобидный и нетрудозатратный способ преодоления кризиса среднего возраста – [увлечение](http://planetahr.ru/publication/4112/). Новое [хобби](http://planetahr.ru/publication/4026/) поможет реализовать ваши давние мечты, не связанные с работой. Может быть, вы всегда мечтали о собаке, но отказывали себе в этом? Самое время завести питомца, дрессировать его и выгуливать. Заодно можно пойти в клуб по интересам – и заниматься выгулом собак совместно. Так вы [расширите круг своего общения](http://planetahr.ru/publication/1534), что, возможно, в дальнейшем пригодится и в карьере. Вполне вероятно, что вице-президент компании, куда вы стремились попасть с юности, также очень любит собак.