

Екатерина Меркулова

НАВИГАТОР КАРЬЕРЫ

Как поймать свою звезду
в рабочей рутине

УДК 159.92:65
ББК 88.4
М52

*Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается*

Меркулова, Екатерина Ивановна.
М52 Навигатор карьеры. Как поймать свою звезду в рабочей рутине — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 208 с. — (Софт и хард. Скиллы XXI века).

ISBN 978-5-17-172802-1

Наше отношение к труду определяет то, как мы проводим свою жизнь. Каждый человек связан с работой — и у всех разный график, разный подход, мотивация и ментальность. Но как примириться со своей деятельностью, найти то, что дорого сердцу, и остаться человеком, а не винтиком?

В этой книге шаг за шагом вы мягко пройдете собственный путь к осознанию труда и здоровым рабочим привычкам вместе с практическим руководством и понятной теорией от автора, который знает, что такое «поиск себя».

Екатерина Меркулова — предпринимательница, исследовательница технологий, преподавательница, основательница и CEO приложения Clatch от МТС.

**УДК 159.92:65
ББК 88.4**

ISBN 978-5-17-172802-1

© Меркулова Екатерина, текст,
2026
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026

Пролог

Когда мне было шесть лет, я думала, что работа — это место, где взрослые исчезают. Утром мама целовала меня в лоб и уходила. Вечером возвращалась другая женщина — с усталым лицом и запахом чужой жизни. Я не понимала, куда девается моя мама, но чувствовала: работа забирает ее у меня каждый день.

В комбинате бытовых услуг, куда меня иногда брали, пахло мелом и тканями. Швеи склонялись над машинками, их руки двигались быстро и точно, но глаза смотрели в никуда. В бухгалтерии, где работала мама, тишина была особенной — как в библиотеке. Там Майя Николаевна разговаривала с балансом, как будто он живой.

Прошло много лет. Я успела поработать юристом в умирающем аэропорту, аналитиком в авиакомпании, менеджером в ракетно-космическом предприятии, курьером по доставке еды, преподавателем, консультантом. Меня увольняли, я увольнялась сама. Переживала профессиональные кризисы, развод, финансовый крах. Начинала с нуля.

Где-то между пекарней, где тесто говорило со мной, и офисом, где я считала задержки самолетов до рассвета, я поняла: работа — это то, как мы проживаем жизнь. Или не проживаем.

Эта книга — про людей, которые научили меня пониманию труда. Про бухгалтера Татьяну Петровну, в прошлом — мима, которая превращала цифры в роли. Про Константина, который ел самсу каждый день в одно и то же время, потому что знал, что свобода начинается с отказа выбирать в мелочах. Про Эльмиру из пекарни, чьи руки помнили больше, чем моя голова когда-либо узнает. Про Р., гениальную и разрушительную, работа с которой была похожа на танец с Шивой.

Каждый из них держал в руках невидимую нить — ту, что соединяет труд и смысл, усилие и достоинство, профессию и личность. Я долго не могла разглядеть эту нить у себя. Казалось, что профессиональная жизнь — это серия случайностей, внутри которой я реагировала на обстоятельства: нужны деньги — иду туда, где платят; невыносимо — ухожу; предлагают — соглашаюсь.

Но когда я стала записывать эти истории, обнаружила закономерность. Каждая встреча, каждая работа, даже совершенно случайная, оставляла след. Пекарня научила присутствию здесь и сейчас. Авиакомпания — терпению. Р. показала, на что способен человек без страха. Работа курьером вернула чувство земли под ногами.

Труд все время меняется. Офисы перестают быть обязательными, профессии появляются и исчезают, карьера больше не линейна.

Но наши представления о труде остались где-то в 90-х, когда главным было «устроиться на хорошее место» и «держаться».

Мы все еще говорим детям: «Выбирай профессию, где платят». Все еще считаем дни до пятницы. Все еще делим жизнь на «работу» и «истинную жизнь». Как будто между ними стена, а не дверь.

Я не пишу мотивационную книгу. Не обещаю, что работа мечты ждет каждого из нас за углом, и не предлагаю десять шагов к успеху. Жизнь устроена сложнее любых тренингов.

Эта книга — про то, что между «надо» и «хочу» есть еще один вариант: «могу прожить это осознанно». Про то, что смысл в работе рождается не из грандиозных целей, а из внимания к тому, что делаешь сейчас: к тесту под руками, к цифрам в отчете, к человеку по ту сторону экрана.

Здесь нет героев, которые «все бросили и уехали в Индию или на Бали». Есть люди, которые нашли способ жить достойно в обычных обстоятельствах; которые работали в умирающих аэропортах, пекли хлеб, теряли все и начинали снова лишь потому, что другого выхода не было.

Когда я, 36-летняя, с двумя высшими образованиями, везла доставку по ночной Москве, то думала, что это настоящее дно. Но именно тогда, стоя под дождем у панельной девятиэтажки, я увидела уставшую женщину, которая обрадовалась заказу так, будто я принесла ей не ужин, а доказательство, что мир еще заботится о ней. «Спасибо вам большое», — сказала она и дала чаевые.

Нет недостойной работы. Есть недостойное отношение — к себе, к другим, к тому, что делаешь.

Если сейчас вы в профессиональном кризисе — эта книга поддержит. Если устали от работы, которая не дает смысла, — поможет увидеть варианты. Если выгорели — напомним, что путь не обязательно прямой. Если ищете свое — покажет, что иногда находишь не то, что искал, а то, что нужно.

Я не знаю, какой должна быть ваша работа. Но знаю, что она может быть уважаемой. Может приносить не только деньги, но и чувство правильности — тихое, без фанфар, но стойкое.

Это чувство не скрывается за названием должности. Оно рождается в моменте, когда руки знают, что делать, и голова не спорит с ними. Когда работа становится не борьбой с собой, а разговором — с материалом, с людьми, с миром.

Даже если начинаешь с нуля. Даже если тебе 36. Даже если кажется, что слишком поздно.

Никогда не поздно начать жить не **после** работы, а **во время** нее.

Приятного чтения!

Глава 1.

КОМБИНАТ БЫТОВЫХ УСЛУГ

Тогда я не понимала: работа может быть не местом, где ты проводишь время до настоящей жизни, а самой жизнью.

В детстве взрослые казались мне людьми из другого мира. Утром они пропадали в загадочном месте под названием «работа», а вечером возвращались — с уставшими лицами и пустыми глазами. Работа была чем-то вроде черной дыры, которая поглощала их радость, а иногда и желание жить.

Мы жили вдвоем с мамой. Девать меня было особенно некуда, поэтому я часто оказывалась у нее на работе либо у кого-то из ее друзей. Так я стала свидетелем того, как люди существуют в двух мирах одновременно: в одном они должны быть, в другом — хотят быть.

Вселенная на окраине

Мама работала в организации с названием «Комбинат бытовых услуг» — это было большое здание, в котором размещались ателье,

ремонт обуви, кабинет скорняка. Вселенная профессий, уютных уголков, запахов и звуков. В пять — семь лет для меня это было похоже на музей ремесел, где каждая комната открывала новую тайну.

В раскройном цехе пахло мелом и мылом. Раскройщики вычерчивали выкройки тонкими меловыми кусочками или остатками мыла по тканям, расправленным на огромных столах. Это был почти танец. Швеи склонялись над машинками, и в их движениях была особая точность, как у хирургов или ювелиров.

Я любила смотреть, как они работают. Казалось, что руки живут отдельной жизнью — знают, что делать, не спрашивая разрешения у головы. Но лица оставались усталыми, отрешенными. Будто душа находилась где-то не здесь, а тело исполняло заученные движения.

Бухгалтерия как оазис покоя

Моим любимым местом была бухгалтерия. Мама работала ревизором (это кто-то вроде внутреннего аудитора). В бухгалтерии царила тишина. На полу лежали кадки с огромными растениями, — почти деревьями! — сотрудники неспешно шелестели бумагами. У кого-то счета, у кого-то калькуляторы — и приятный щелчок кнопок, почти ASMR*.

* Autonomous Sensory Meridian Response — «автономная сенсорная меридиональная реакция». Этот термин описывает приятное ощущение покалывания и расслабления, возникающее в ответ на определенные звуковые и визуальные стимулы, известные как триггеры.

Помню Майю Николаевну — главного бухгалтера, женщину с идеальной прической и строгими очками. Она сидела за своим столом, как капитан за штурвалом корабля. Вокруг нее лежали стопки папок с документами, но она всегда знала, где что лежит. Иногда она что-то тихо бормотала себе под нос: цифры, проводки, непонятные слова.

— Это я с балансом разговариваю, — отвечала Майя Николаевна невозмутимо. — Он мне подсказывает, где ошибка.

Почти в каждом отделе был чайный уголок: кипятильник или электросамовар, чашки, сладости. Два раза в день сотрудники собирались выпить чай, делились угощениями. Казалось, именно тогда начиналась живая, настоящая часть дня.

За чаем разговаривали о жизни: о детях, о дачах, о новых рецептах. Никто не говорил о работе. Работа была фоном, необходимым условием существования, но не темой для разговора. Настоящая жизнь начиналась только в эти короткие перерывы — или же после пяти вечера.

Ритуал ухода

К пяти часам сотрудники начинали собираться домой. Упаковывали печенье, выключали электросамовары, прощались до завтра. В их движениях была особая поспешность, как будто они спасались бегством.

Вечером — магазин, ужин, уроки с детьми, телевизор, халат. Потом сон. И снова утро.

Я помню, как мама стояла у окна в воскресенье вечером и смотрела на часы. В ее глазах

было что-то безнадежное, как будто она считала последние минуты покоя перед тем, как снова окунуться в неделю.

Мир без выбора

Там, где я выросла, работу воспринимали как повинность. Пять дней в неделю — страдание. Или два через два, неважно, это все равно страдание. Потом передышка, когда можно немного пожить своей жизнью. Хотя и она, в основном, проходила во сне. Или за едой, перед телевизором.

Все окружавшие меня взрослые работу не любили. Страдали от нее.

Я не помню, чтобы кто-то говорил: «Мне нравится то, что я делаю». Или: «Сегодня на работе было интересно». Работа была синонимом обязанности, а обязанность — синонимом страдания.

Истоки страдания

Почему же работа так часто воспринимается как страдание? Наверное, потому что с давних времен труд был тяжелым — физическим, необходимым для выживания. Нужно было построить укрытие, добыть еду, защитить близких. Ноль романтики: только выживание. Боль, усталость, холод, голод. Эта связка — «труд = боль» — стала элементом фольклора и частью жизни.

«В поте лица твоего будешь есть хлеб», — говорит Библия. Труд как наказание, как искупление греха. Не радость созидания, но наказание.

В советской традиции труд возвысили до культа, но это принципиально не изменило отношения к нему. Лозунг «кто не работает, тот не ест» превратился в оправдание тяжести. Работа стала мерилom ценности человека, но не источником счастья.

Даже когда труд стал офисным, с кондиционером и бонусами работодателя, ощущение осталось прежним: «я работаю, чтобы выжить». Дизайнер ты, врач или кондитер — работа все равно необходимость, но точно не выбор. Жизнь начинается только «после».

Мир, который изменился

Но... разве работа не изменилась?

Рабочий день сегодня — это иногда пара часов в кофейне. Офис — часто не серый завод на окраине, а ноутбук на балконе. Возможно, и начальник — это славный улыбчивый парень. А может быть, ты сам себе начальник.

Появились профессии, которых пять лет назад не существовало: продакт-менеджеры, дата-аналитики, промт-инженеры. Люди создают смыслы, делятся идеями и даже — представляете? — ждут понедельника, потому что хочется продолжить делать что-то интересное.

Но все эти перемены происходили незаметно. Мы не успели перестроить свой внутренний контракт с работой и продолжаем жаловаться на понедельники. Все еще считаем дни до отпуска или выходных.

Изменения произошли. А внутренний голос все твердит: «Осталось три дня — терпи».

Новый контракт

Может, пора пересмотреть отношение к работе? Не ждать жизни после пятницы, а жить прямо сейчас. Увидеть в работе возможность раскрыться.

Работа изменилась. Осталось сделать шаг — и войти в открытую дверь. Она давно не заперта.

Теоретическая рамка: переход от страдания к источнику смысла

Работа в России до сих пор воспринимается как повинность, как нечто, что приходится терпеть, чтобы выжить. Не как место, где можно раскрыть себя, а как пространство обязательств. И хотя мир давно изменился, эта установка сидит в нас, словно надоедливая мелодия, которую невозможно забыть.

В работе Дэниела Белла «Грядущее постиндустриальное общество» описан переход от экономики производства к экономике знаний — то, что происходило и происходит на наших глазах. Физический труд почти исчез, и даже рабочие на заводе работают с людьми и компьютерами, обрабатывают информацию. Экономика изменилась, но мы остались прежними. И теперь словно пытаемся надеть старое пальто, из которого давно выросли.

Еще в прошлом веке Абрахам Маслоу предложил концепцию самоактуализации как высшей человеческой потребности. Он описал это как стремление реализовать свой потенциал, стать тем, кем ты можешь быть. Пирамида Маслоу известна всем, однако мало кто применяет

ее к своей жизни. А ведь работа занимает треть нашей жизни, если не больше.

Американский социолог Ричард Сеннет в книге «Мастер» исследовал понятие ремесла — особого отношения к труду. Он показал, как общество создало культ таланта и при этом обесценило мастерство. Ремеслу нужно вернуть его ценность.

И кажется, сейчас в России происходит то, что Ричард Флорида описывал в работе «Креативный класс». Появляется новый класс работников, для которых содержание труда важнее материального вознаграждения. Эта тенденция стала заметнее, когда на рынок труда вышло поколение зумеров: они выбирают работу не по размеру зарплаты, а по возможностям для самореализации. Работа становится пространством для поиска себя.

Российский философ Александр Секацкий исследовал проблему подлинности существования. По его мнению, человек всегда находится в ситуации выбора между комфортом социально одобряемых ролей и риском подлинной жизни. Перед нами часто стоит дилемма: «правильная» работа или работа, которая соответствует нашим желаниям? Это похоже на выбор между двумя дорогами в лесу: одна хорошо протоптана, другая едва заметна в траве.

Переход от восприятия работы как страдания к работе как источнику смысла уже случился, но мы не успели это осознать. Стоит подумать над тем, что многие наши убеждения о работе — это привнесенные обществом ша-

блоны, которым не обязательно следовать. Мир изменился, и условия труда принципиально отличаются от тех, в которых формировались установки наших родителей и бабушек с дедушками. Нам всем пора заключить новый контракт с работой. Пусть он будет основан не на принуждении, а на поиске смысла — того самого, под которым каждый понимает что-то свое, очень сокровенное.

Самое важное

Отношение к работе как к страданию и повинности — это культурное наследие, которое больше не соответствует реальности современного мира труда. Работа трансформировалась, но наши внутренние установки при этом остались прежними.

Понимание того, что работа может быть источником смысла, а не только средством выживания, приходит через личный опыт и встречи с людьми, которые живут по-другому.

Пересмотр отношения к работе начинается с вопроса не «где мои выходные?», а «где моя энергия и вдохновение?» Это переход от модели «работа ради жизни» к модели «работа как часть полноценной жизни».

У нового поколения есть возможность выстроить другие отношения с работой — основанные на осмысленности, автономии и соответствии внутренним ценностям. Но для этого нужно осознанно отказаться от унаследованных установок о работе как о неизбежном страдании.