



Виталий Сотников

СИЗИФ НА КАРЬЕРЕ

Виталий Сотников
СИЗИФ НА КАРЬЕРЕ

«Автор»

2026

Сотников В. А.

СИЗИФ НА КАРЬЕРЕ / В. А. Сотников — «Автор», 2026

Вам не нужна мотивация. Вам нужна психическая броня. Эта книга — не про позитивное мышление. Это инструкция по выживанию, написанная на стыке философии абсурда Камю, стоицизма Марка Аврелия и жёсткого бизнес-прагматизма. Вы узнаете, какие 7 психологических ловушек (от абсурда рынка до одиночества на вершине) ждут вас и как через них пройти, используя примеры и ошибки Маска, Далию, Джобс и других. Вы получите не вдохновляющие цитаты, а практические протоколы: от «добровольного дискомфорта» для тренировки воли до «стоического STOP» для принятия решений под давлением. Хватит гореть. Пора строить неуязвимость.

© Сотников В. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ: ВАШ БИЗНЕС – ЭТО КАМЕНЬ. ВЫ – СИЗИФ. ПОРА ПЕРЕСТАТЬ ПРОКЛИНАТЬ СКЛОН.	5
ДИАГНОЗ АБСУРДА. ИЛИ ПОЧЕМУ ВАС ВСЁ РАВНО БУДЕТ КОРОТИТЬ	6
Глава 1. Ловушка линейности: Почему «выгорание» – это не сбой, а закономерный итог детской веры в «рост»	7
Глава 2. Ловушка позитивного мышления: Почему отрицать страх – значит отдавать ему управление	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

СИЗИФ НА КАРЬЕРЕ

ВВЕДЕНИЕ: ВАШ БИЗНЕС – ЭТО КАМЕНЬ. ВЫ – СИЗИФ. ПОРА ПЕРЕСТАТЬ ПРОКЛИНАТЬ СКЛОН.

Представьте на мгновение, что вы – не предприниматель. Вы – мифический царь, приговорённый богами к вечному, бессмысленному труду. Ваша задача – вкатывать на гору огромный камень. На самой вершине камень выскальзывает из рук и катится вниз. И вы снова идёте за ним. Снова. И снова. Вечность.

Теперь смените декорации. Гора – это ваш рынок. Камень – это ваш бизнес: ежемесячная выручка, найм, увольнения, поставки, жалобы клиентов, налоги, инновации, которые устаревают ещё до запуска. Вы поднимаете его на вершину квартала, года, пятилетки. И он неизбежно скатывается вниз. Кризис, новый конкурент, поломка в цепочке, чёрный лебедь пандемии или санкций.

Вы устали. Выгорели. Спросили себя: «Зачем?»

Поздравляю. Вы только что совершили первое осознанное действие в своей предпринимательской карьере. Вы увидели абсурд.

Большинство ломаются, столкнувшись с этим. Они верят в сказку о линейном росте, о «work-life balance», о том, что успех должен быть сладким и лёгким. Когда реальность демонстрирует свою каменную, циклическую, безразличную природу, они либо сбегают обратно в найм, либо продолжают катить камень с тихой ненавистью в сердце, медленно умирая от выгорания.

Эта книга – для тех, кто остался. Для тех, кто, посмотрев в лицо абсурду, не сбежал, а спросил: «А что, если в этом и есть смысл?».

Здесь не будет советов «как полюбить свой камень». Камень – это всего лишь камень. Он тяжёл, холоден и неблагодарен. Здесь будет инструкция, как изменить своё состояние во время подъёма.

Философ Альбер Камю в своём эссе «Миф о Сизифе» заключает: «Борьба за вершину сама по себе может наполнить сердце человека. Нужно представить Сизифа счастливым».

Как? Не отрицая тяжесть камня и крутизну склона. А осознав, что ваша свобода, достоинство и сила – именно в этом непрекращающемся усилии. В момент, когда вы принимаете правила игры, вы перестаёте быть её рабом и становитесь игроком. А лучше – картографом, который изучает каждый уступ скалы, отмечает, где нога скользит, и составляет карту для тех, кто идёт следом.

Три года на Ozon с моим собственным «камнем» научили меня этому. Я не просто катил его. Я разбирал его на составные части, изучал его структуру, искал точки сцепления. Теперь я вижу эти трещины и слабые места в бизнесах других. И помогаю им не облегчить камень (это невозможно), а найти устойчивую позицию для толчка и увидеть свой уникальный маршрут на склоне.

Эта книга – карта, составленная на той самой горе. О семи смертельных ловушках на пути (от иллюзии справедливости до паралича перфекционизма) и семи столпах внутренней крепости, которые позволят вам не просто выживать, а находить опору и смысл в каждом новом подъёме.

Ваша мотивация уже кончилась? Отлично. Она была дешёвым топливом. Пора найти волю. Она не кончается. Она закаляется.

Повернитесь лицом к своему камню. Пора начинать новый подъём. На этот раз – с пониманием.

ДИАГНОЗ АБСУРДА. ИЛИ ПОЧЕМУ ВАС ВСЁ РАВНО БУДЕТ КОРОТИТЬ

Глава 1. Ловушка линейности: Почему «выгорание» – это не сбой, а закономерный итог детской веры в «рост»

Боль: «Я делаю всё больше, а результат не растёт пропорционально. Я устал».

Суть: Природа бизнеса и жизни – не линейна, а циклична (спираль роста, зигзаги, плато). Вера в прямую прогрессию («заработаю X, потом буду счастлив») = гарантированное разочарование.

Пример-антипример: Взлёт и падение Трэвиса Каланика (Uber). Линейная, агрессивная, «напролом» модель масштабирования, игнорирующая циклы регуляции, общественного сопротивления и внутренней культуры, привела к серии чудовищных кризисов. Камень не просто скатился – он едва не раздавил основателя.

Практика «Карта циклов»: Нарисовать график НЕ доходов, а вашей энергии и ключевых решений за последний год. Отметить взлёты и падения. Увидеть цикл. Цель – не сгладить его, а предвидеть и готовить ресурсы к фазе спада.

Глава 1. Ловушка линейности: Почему «выгорание» – это не сбой, а закономерный итог детской веры в «рост»

Ты составляешь бизнес-план. Красивая диаграмма: месяц 1 – старт, месяц 6 – выход на окупаемость, год 1 – прибыль X, год 3 – масштабирование в 10 городах. Линия устремляется в верхний правый угол, как сияющая стрела прогресса.

А теперь открой реальную кривую своих доходов, настроения и количества проблем за последние три года. Что ты видишь? Зигзаг. Резкий взлёт – и такое же резкое падение. Долгое, мучительное плато. Ещё один прыжок – но уже не такой высокий, зато следующий провал не такой глубокий.

Твой бизнес живёт по законам не математики, а природы. У него есть зимы, когда всё замирает, и короткие, яростные весны роста. Есть засухи и наводнения. Ты же пытаешься выращивать дуб по графику однолетнего салата – и сходишь с ума, когда он не даёт урожая ко второму кварталу.

Боль: «Я выдыхаюсь. Кажется, я работаю впустую. Каждый новый рывок даётся всё тяжелее, а отдача – всё меньше».

Корень: Ты отождествил ценность своего пути с углом наклона этой воображаемой линейной кривой. Когда реальность рисует зигзаг, твой мозг кричит: «СБОЙ! ПРОВАЛ!». Ты начинаешь паниковать, совершать героические, но глупые поступки, чтобы «вернуть рост», и выгораешь. Выгораешь не потому, что много работаешь. Выгораешь потому, что твой ментальный конструкт («линейный рост») постоянно ломается о реальность, и на его починку уходят все психические силы.

Пример-антипример: Трэвис Каланик и Uber. Его философия – «linear growth at all costs» (линейный рост любой ценой). Агрессия на рынки, игнорирование локальных законов, слом устоявшихся систем такси, давление на водителей. На графике пользователей и оценок – почти вертикальная линия вверх. Казалось бы, успех. Но природа и общество – нелинейные системы. Они отреагировали циклом отката: скандалы, суды, запреты, бунты водителей, падение репутации. Камень не просто скатился. Он раздавил основателя, вынудив его уйти из компании. Линейное мышление в нелинейном мире – это путь к катастрофе, замаскированный под прорыв.

Что делать? Практика «Карта циклов».

Забудь на час о доходах. Это следствие. Пойми причину – свои состояния.

Возьми лист бумаги. Нарисуй горизонтальную ось – последние 12 месяцев.

Нарисуй три кривые разным цветом:

Кривая Энергии (Красная): От 1 до 10. Как ты чувствовал себя в среднем за неделю? (1 – «не могу встать с кровати», 10 – «горы могу свернуть»).

Кривая Качества Решений (Синяя): Насколько взвешенными и дальновидными были твои ключевые решения? (1 – «панические, импульсивные», 10 – «спокойные, стратегические»).

Кривая Внешнего Хаоса (Зелёная): Интенсивность внешних проблем (поломки, уход сотрудников, проблемы с поставщиками).

Соедини точки. Скорее всего, ты увидишь обратную корреляцию. Когда красная (энергия) падает, синяя (качество решений) тоже летит вниз, а зелёная (хаос) взлетает. Это и есть петля выгорания.

Инсайт не в том, чтобы выпрямить эти кривые. Это невозможно. Инсайт в том, чтобы УВИДЕТЬ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ.

«Октябрь – у меня всегда спад энергии. Значит, в сентябре нельзя брать на себя новых обязательств».

«После каждого рывка в доходах (внешний успех) через 2 месяца наступает спад решений (внутреннее истощение). Значит, после успеха я должен запланировать отдых, а не новый штурм».

«Мои худшие решения совпадают с пиками внешнего хаоса. Значит, в момент кризиса у меня есть правило – не принимать решений первые 24 часа, только собирать информацию».

Ты перестаёшь бороться с циклами. Ты начинаешь прокладывать свой маршрут с их учётом. Ты не Сизиф, который с ненавистью толкает камень. Ты – моряк, который учится читать волны и ветер, чтобы идти под ними, а не против них.

Твоя мотивация горела как солома на линейном графике. Она сгорела. Теперь в твоём распоряжении воля – умение действовать согласно долгосрочной карте, даже когда каждое волокно в тебе кричит «СТОП!». И первый шаг воли – принять, что твоя гора – не гладкий склон, а сложный рельеф со своими спусками и уступами. Следующая ловушка – попытка игнорировать самый страшный спуск: твой собственный страх и неуверенность.

Глава 2. Ловушка позитивного мышления: Почему отрицать страх – значит отдавать ему управление

В тишине, после того как ты нарисовал свои кривые, наверняка возникло чувство. Не усталость. Не злость. Страх.

Страх того, что следующий спад будет глубже. Что ты не вытащишь. Что все эти циклы – не «закономерность», а доказательство твоего провала. Инстинктивная реакция – загнать этот страх обратно в подвал сознания. Вдохнуть, улыбнуться и процитировать мотивационного гуру: «Мысли позитивно! Страх – это ложь!».

СТОП. Это ловушка. Позитивное мышление, возведённое в абсолют, становится формой психологического самоубийства. Оно не избавляет от страха. Оно заставляет тебя вести с ним внутреннюю гражданскую войну, тратя львиную долю энергии на то, чтобы делать вид, что противника не существует.

Боль: «Я боюсь провала, боюсь выглядеть глупо, боюсь не потянуть. Но я же лидер! Я должен быть уверенным!» Этот внутренний разрыв рождает фальшь, нерешительность и – как итог – те самые панические решения на пике хаоса.

Корень: Ты путаешь принятие эмоции с подчинением ей. Страх – это не враг. Это система сигнализации, встроенная в тебя эволюцией. Она кричит: «Внимание! Угроза!». Задача не в том, чтобы заткнуть сирену изолентой (позитивные аффирмации), а в том, чтобы спокойно подойти к пульту, проверить, что именно дало датчик, и оценить уровень угрозы. Отрицая страх, ты не отключаешь сигнализацию – ты просто продолжаешь действовать в задымленном помещении, делая вид, что пожара нет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.