



Личная конституция Юрия Зачека

Executive коуч для бизнесменов, руководителей (РСС ICF), ТОП-коуч для юристов, 39 лет, г. Санкт-Петербург

**Причин, почему я стал юристом, не-
сколько.** Во-первых, я не любил ма-
тематику, однозначно должен был
быть гуманитарный вуз. Во-вторых,
хотел много зарабатывать, посколь-
ку бедность 90-х меня очень сильно
мучила. В-третьих, мне всегда были
интересны люди.

**Я серьезно увлекался литературой,
думал, что стану писателем.** Тогда
наивно полагал, что юриспруден-
ция даст мне материал для прозы.
Но в итоге попал в мир консалтин-
га и корпораций, а там интересных
сюжетов кот наплакал: в основном
рутинная работа на износ, договоры,
документы, сделки. Юриспруденция
оказалась совсем не такой романтич-
ной, как я ее себе представлял.

Никогда не любил школу. И детский
сад. Воспринимал их как насилие над
личностью и ограничение свободы.
Опыт взаимодействия с этими уч-
реждениями был очень неудачным.
Ощущение, что над тобой издевают-
ся, а ты совершенно беззащитен.

**Школьное образование в основном
держится на страхе.** К сожалению,

вместо любви к знаниям школа при-
вила мне отвращение к процессу об-
учения, с которым я жил до 30 с лиш-
ним лет. Сейчас понимаю, что основ-
ная задача школы — научить детей
эффективно учиться, а не пичкать их
бесполезными знаниями и запуги-
вать колами и двойками.

**Помню, в школе впервые услышал
песню Pink Floyd «Another brick in
the wall».** Там дети хором поют «Нам
не нужно образование, нам не ну-
жен контроль над нашими мыслями
и черный сарказм в классе; эй, учи-
теля, оставьте нас, детей, в покое!»
Я был в полном восторге, в тот самый
момент я стал фанатом Pink Floyd.
Роджер Уотерс до сих пор не устает
меня восхищать, недавно я водил
6-летнего сына на его концерт.

**Из предметов любил только англий-
ский и литературу.** В первую очередь,
из-за учителей. Было очень немного
учителей в школе, которых я уважал,
а для меня всегда самым сложным
было подчиняться тем людям, кото-
рых я не уважал. Наверное, поэтому
мне так некомфортно было впослед-
ствии в корпоративном мире.

**Мечтал стать писателем и рок-звез-
дой.** Собственно, эти мечты никуда
и не делись. Очень интересная задача
их объединить. Сейчас, по крайней
мере, я вплотную приблизился к пер-
вой из них, опубликовав свою книгу.

**Самое яркое воспоминание из дет-
ства — это Приморск, на границе
с Финляндией.** Мы с семьей отдыха-
ли там летом на протяжении многих
лет: мои родители, бабушка, дедуш-
ка, моя двоюродная сестра, дядя,
тетя. Это самые светлые воспомина-
ния, это и есть мое детство. Я помню
каждую тропинку, каждое деревце.
Стоит мне в любое время закрыть
глаза и подумать о Приморске, как
я мгновенно оказываюсь там. Вижу
наш дом на лесной поляне, шумящий
сосновый лес, залитый солнечными
бликами, невероятное количество
грибов: огромный стол во дворе, за-
валенный подберезовиками, крас-
ными, белыми грибами. Корзины,
тазы, ведра — все заполнено гриба-
ми. Все это сушится, варится, жар-
ится, солится, маринуется. Запах
сохнувших на печке белых грибов...
Капающий грибной сок. Это запах
детства. И еще запах шиповника на
Золотом пляже, на берегу Финского
залива. Целые заросли шиповника.
Не могу сейчас пройти мимо куста
шиповника — всегда наклоняюсь
вдохнуть этот аромат детства.

**Авторитетом в юриспруденции для
меня всегда являлся Валерий Абра-
мович Мусин, мой научный руко-
водитель.** Он был не только тео-
ретиком, но и практиком — у него
имелась своя успешная юридическая

фирма «Мусин и партнеры». Думаю, он повлиял на меня в том смысле, что я понял, как именно я хочу развиваться как юрист. И он был прекрасным человеком, очень чутким, внимательным. Потрясающее воспитание, глубочайшее уважение к студентам.

Юридическое образование находится в наши дни ровно на том же уровне, что и вся наша система образования. Классическое образование безнадежно устарело. Детей и молодых людей учат по той же системе, по которой учили прошлые 100 лет или даже больше. Но нам теперь нужна не информация, не даты, не имена, не номера статей кодекса: всю аналитику вскоре смогут делать за нас машины. Нам нужно развивать эмоциональный

в Университете ИТМО, одном из топ ИТ-вузов России. Такой курс просто необходим юристам, поскольку они в основном страдают от неконтролируемого стресса и эмоционального выгорания.

Основательность и глубина — профессиональный принцип, от которого никогда не откажусь. Раз уж взялся за что-то — копай вглубь, становись профи. Не просто профи — становись № 1. Так ведь намного интереснее, не правда ли?

Моя профдеформация заключается в излишней осторожности, в ожидании негативного сценария развития событий. Мне даже жена говорит: «Да все будет хорошо, что ты там себе вечно придумываешь?!»

ку: «Что вы сделаете, если увидите тонущего юриста? — Отвернусь и как можно быстрее пойду прочь».

Авторитет юридической профессии в основном всегда покоился на больших зарплатах. Когда я работаю с юристами как карьерный коуч, я спрашиваю: «Что привело вас в профессию?», и слышу в большинстве случаев: «Я хотел(а) много зарабатывать». Лишь 20% говорят, что «хотели бороться за справедливость», «хотели защищать интересы униженных и оскорбленных», «хотели помогать людям». Как только юридическая профессия перестанет приносить много денег (а уже сейчас доходы юристов падают), из нее начнется массовый исход.

Страх продаж один из самых мощных. Не только юристы не умеют себя продавать как специалистов. Мало кто умеет правильно себя хвалить и презентовать. Это беда нашей страны: нет у нас традиции предпринимательства, нет традиции продаж. В XX веке у нас ее вырвали с корнем. Предпринимателей раскулачивали, расстреливали, сажали, осуждали, презирали, потом в 90-е годы бизнесмены убивали друг друга, сейчас госструктуры отжимают бизнес. Где уж тут продавать себя и заниматься бизнесом?!

Самооценка у наших соотечественников хронически занижена. Наше советское воспитание всегда диктовало нам, что нужно быть скромными и нельзя себя хвалить, нельзя высываться. Также продают плохо те, кто не любит свою работу, или те, кто находится в посто-

Многие юристы умирают внутри потому, что они не позволяют себе мечтать

интеллект, навыки общения, лидерства, инновационное и нестандартное мышление, креативность, инициативность, оригинальность, способность «учиться, разучиваться и быстро переучиваться», как писал Элвин Тоффлер.

Я по-прежнему не вижу курса «Эмоциональный интеллект и управление стрессом для юристов» в юридических вузах. Например, в прошлом году я был приглашенным спикером и участвовал в создании курса «Эмоциональный интеллект»

Я сейчас развиваю в себе здоровый авантюризм, дух предпринимательства. Учусь быть в потоке, а не пытаться все предусмотреть и контролировать.

Упал ли авторитет профессии юриста? А, в общем-то, был ли он когда-нибудь высок? Ведь большинство людей традиционно не любят юристов — сутяжников и крючкотворов. Как у Достоевского: «адвокат — нанятая совесть». К ним относятся как к необходимому злу, при этом весьма дорогостоящему. Знаете такую шут-

янным неконтролируемым стрессе, профессионально выгорели. И то, и другое, к сожалению, применимо ко многим юристам.

В меня вселяет надежду пробуждение осознанности в человечестве, как бы громко и пафосно это ни звучало. Я много сейчас общаюсь и работаю со специалистами в области здоровья, психологии, энергетики человека. Все сходится в том, что мы движемся в правильном направлении — в сторону самопознания и большей осознанности. Например, мы видим сейчас повсеместное распространение йоги, которая еще 15 лет назад считалась чем-то экзотически эзотерическим. Мы видим увлечение психологией, духовными и телесными практиками, здоровым питанием, мы наблюдаем активное развитие коучинга во всем мире.

В прошлом году я давал практику медитации для нескольких сотен юристов и консультантов одной из крупнейших консалтинговых компаний мира. Меня пригласили выступить на годовом собрании сотрудников. Еще лет пять — семь назад меня бы не только на сцену не пустили с такой программой, меня бы по «03» увезли. А сейчас это воспринимается нормально, даже модно. И прекрасно, что модными сейчас становятся глубокие и полезные практики, которым тысячи лет. Это о многом говорит!

Мы начинаем обращать больше внимания на то, как мы себя чувствуем — и физически, и эмоционально. Люди начинают задавать себе вопросы, которые раньше вообще не стояли на повестке дня: «Хорошо ли

я себя чувствую в своей жизни и профессии?», «В чем мое предназначение?», «Как я могу стать счастливым в своей работе?», «Как я могу управлять стрессом?».

Больше всего расстраивает неосознанность лидеров — лидеров корпораций, лидеров государств. Когда людьми управляют лидеры, которые ненавидят людей и воспринимают их как обузу и угрозу, это очень опасно. Агрессивные, циничные, лживые, алчные альфа-самцы. Это типаж Шрама, брата Муфасы из «Короля-Льва». Раздутое и большое это лидера способно отравить жизнь компании или народа, целой страны.

За всю мою карьеру мне встречались считанные единицы настоящих лидеров, которыми я восхищался и на которых я хотел быть похож. Большинство же лидеров на самом деле лидерами не являются. Это всего лишь обычные наемные менеджеры, назначенцы, которые вместо того, чтобы сплотить вокруг себя команду, используют административный ресурс для запугивания людей.

Самая главная задача для юриста в жизни — это не стать окончательно юристом. Не зачерстветь, не превратиться в циника и скептика. Не допустить, чтобы наша профессия убила в нас людей. Как нам однажды на семинаре сказал профессор Вадим Семенович Прохоров, завкафедрой уголовного права и декан юрфака СПбГУ: «Не позволяйте себе затуманить свои юные мозги тем, что называется юриспруденцией». Гюстав Флобер сказал еще лучше: «В душе

у любого нотариуса покоятся останки поэта». Не давайте поэту в себе погибнуть!

Мое самое ценное достижение — это, конечно же, моя семья. Мы с женой Таей уже 15 лет вместе, у нас двое прекрасных детей — сыну семь лет и дочке три. Я очень счастливый человек, в том числе потому что после 15 лет мы с женой по-прежнему на одной волне и во всем поддерживаем друг друга. Это поистине бесценно и очень помогает добиваться успеха в любых начинаниях.

Мое главное достижение в работе — я смог построить крутую корпоративную карьеру, а потом смог от нее добровольно отказаться, чтобы идти дальше. Это было очень непростое решение, но для меня оно было важным этапом в моем развитии и взрослении. Для меня это большая победа над собственным эго и обретение настоящей внутренней свободы.

У меня вообще сильное эго, я всячески пытаюсь его усмирить. За три последних года преуспел в этом больше, чем за 36 предыдущих. «Отпустить ты должен все то, что потерять боишься», — говорил магистр Йода из «Звездных войн». Я продолжаю отучать себя от всех привязанностей к материальным вещам.

Сожалею о том, насколько варварски я долгие годы обращался со своим телом. С одной стороны, у меня была достаточно бурная молодость и мне есть, что вспомнить, с другой стороны, мне очень жаль свое тело: я сделал для него много плохого в жизни, хотя оно всегда служило мне верой

и правдой. Сейчас я стараюсь искупить свою вину перед ним.

Никогда не прощал предательства. Впрочем, сейчас я учусь прощать и это. Двадцать лет работы с людьми и более тысячи часов коуч-сессий, которые я провел за последние три года, научили меня тому, что все люди иногда делают глупости, но они не перестают от этого быть хорошими людьми. Меньше максимализма, меньше эго, больше прощения и принятия — этому я учусь.

Раньше я не любил жизнь и воспринимал ее как обузу, как тяжкий труд. Как будто через терновый куст продирался каждый день. И это мне порядком поднадоело. Одним из моих ограничивающих убеждений, которое я выявил в работе с коучем, было «жизнь тяжела». Только к 37 годам я полюбил жизнь. Но это был проект, целенаправленная работа. Это стоило мне нескольких миллионов рублей и нескольких лет посещения тренингов и кропотливой работы над собой с лучшими учителями и наставниками.

Пришел к выводу, что счастье в первую очередь — это дисциплина ума. Каждый человек может научиться стать счастливым. Это именно навык. Навык работы со своими мыслями, страхами, убеждениями, то есть со своей прошивкой, с софтом в голове. Своим счастьем нужно заниматься, а не пускать вопрос на самотек.

Сейчас для меня деньги — это возможность для самореализации. Свобода жить, где я хочу, путеше-

ствовать, работать с теми людьми и проектами, с которыми я хочу, и не работать с теми, с которыми я не хочу. Раньше деньги были целью, и это завело меня в тупик, сейчас это всего лишь инструмент, чтобы самореализоваться.

Деньги — это вид энергии. Причем совершенно необязательный для счастья. Деньги и счастье — две параллельные реальности. Можно быть вполне счастливым человеком и без денег, и наоборот. Каждый должен принять для себя осознанное решение: «Хочу ли я освоить работу с энергией денег или нет?»

Лично для меня несчастный человек в «порше» или «майбахе» — это лузер по жизни. Счастливого человека в автобусе ушел в своем развитии намного дальше. Возможно, когда-нибудь деньги перестанут меня интересовать совсем. Но пока что время для этого не пришло. Сейчас мне интересно осваивать работу и с этим видом энергии и добиваться в этом успеха. Тем более что у меня есть жена и дети. Если я как мужчина принял на себя такую ответственность, то я просто обязан позаботиться и о деньгах.

Сбывается все, что я хочу. Со стороны это кажется магией, на самом деле это стратегия. Я постоянно и очень много мечтаю, и это меня спасло, сохранило после всех лет в юриспруденции. Многие юристы выгорают и умирают внутри как раз потому, что они не позволяют себе мечтать: профессиональный цинизм и скептицизм им мешают.

Я всегда смотрю только вперед. Мне это качество очень помогает как коучу, потому что моя задача научить людей смотреть вперед, а не залипать в прошлом и не смотреть себе под ноги. Снова научить взрослых людей мечтать, хотеть, визуализировать, зажечь этот огонь желания внутри, раздуть подернутые пеплом угли — вот задача коуча.

Я верю в множественность жизней, в карму, сансару. Каждый из нас рано или поздно найдет выход из колеса жизни: кто-то скоро, кто-то через тысячи лет. Всему свое время: мы учимся, растем. Не нужно торопить этот процесс. Вселенная ведь никуда не торопится, правда? Нужно просто учиться делать правильные выводы из всех событий в жизни как хороших, так и плохих.

В какой-то момент я начал задавать себе вопрос: чему хочет научить меня моя жизнь? Какой опыт я хочу прожить в этой жизни? И я понял, что первые 37 лет жизни хотели научить меня смелости. Я просто набирался смелости быть самим собой и начать жить своей, а не чужой жизнью. Усомниться в общепринятых стандартах, начать говорить, наконец, то, что я думаю, а не то, что от меня ожидают. Мне очень интересно, чему научат меня следующие 10–20–30–40 лет.

Стресс сейчас у меня, конечно, есть. Он всегда будет. Как говорил исследователь стресса Ганс Селье: «Стресса не бывает только у мертвых. Стрессом нужно управлять». Сейчас, пожалуй, стресса у меня даже больше, чем раньше. Ведь лю-

бая трансформация не дается легко, а я поменял одновременно и профессию, и занятость, и тело, и привычки, и мышление, и место жительства, переехав на Кипр.

Переход из наемной работы в свое дело очень непросто. Раньше ты был зверем в цирке — да, приходилось работать, но за это тебя кормили и иногда лечили. И вот ты вырвался на свободу в джунгли. Нужно быть очень проворным и очень чутким, чтобы выжить в джунглях. Нужно слушать свою интуицию, чтобы, когда ты упал, уметь подниматься и идти дальше. Падений и ошибок на свободе намного больше, чем в наемной работе.

Я научился намного лучше управлять стрессом. Раньше я это делал как большинство юристов и топ-менеджеров — с помощью алкоголя, курения, переедания, поглощения новостей. Теперь мне помогают телесные и дыхательные практики, медитация, более здоровое питание. Это целый комплекс мер для тела и головы. Я могу выдерживать намного большие физические и психологические перегрузки, чем раньше. Одним из больших достижений я считаю то, что я научился превращать энергию страха в творческую энергию. Каждый может этому научиться.

Может быть призвание, а может быть ремесло. Есть специалисты от Бога, а есть ремесленники. Ремесло может хорошо получаться, но оно не обязательно должно нам нравиться. Можно вполне добиться успеха в том, что нам не очень нравится. Однако этой мотивации нам хватает до поры до времени. Потом наступают

усталость, выгорание и жесткий экзистенциальный кризис. Я провел несколько сотен часов коуч-сессий с топ-юристами. Вы даже не представляете, как успешных людей плющит между 35 и 45 годами. За успешным, по меркам общества, фасадом очень часто кроется

веческих условиях, перелопачивали кучу документов и кодексов, писали какие-то бумажки до красноты и рези в глазах, бегали по судам. Так повелось, это традиция. А IT-индустрия новая, там все современное, в том числе отношение к сотрудникам: там больше заботятся о людях, потому



Юристы работают на износ. Это просто дурацкая традиция

или пустота, или отчаяние. Кризис среднего возраста — непростой период, и его нужно пройти достойно, не разрушив себя.

Можно заново создать для себя смысл и не менять свою профессию. Это внутренняя работа по развитию осознанности. А можно комбинировать: оставить работу как ремесло для заработка, а параллельно заниматься чем-то для души.

Юридическая профессия весьма консервативна. Только на днях мы обсуждали с коллегой, что так уж повелось, что юристы работают на износ. Это просто дурацкая традиция. Я был недавно в офисе одной из ведущих IT-компаний: там много света, подъемные столы, бассейн, массажные и тренажерные залы для уставших сотрудников. А что у юристов? Круглосуточная каторжная работа. «Step by step, пока от монитора не ослеп». Какой уж тут массаж в офисе! Почему так? Потому что на протяжении веков юристы пахали в нечело-

что это XXI век. О юристах пока что никто не заботится.

Все люди одинаковы: они терпеть не могут меняться. Это противоречит нашей физиологии. Наша лимбическая система ненавидит перемены и стремится нас оградить от них всеми силами.

Но когда прижмет, даже юристы меняются. Йогой начинают заниматься, пить/курить бросают после первого инфаркта. Для перемен обычно нужно, чтобы прижало посильнее. Для юристов грядут непростые времена, всю индустрию будет трясти. Перемены будут необходимы юристам просто для выживания. Сейчас вижу свою задачу в том, чтобы проходить путь трансформации и развития и делиться своим опытом с другими. Собственно, моя книга «#UPшифтинг» как раз об этом — как обычный человек, юрист, может изменить и улучшить свою жизнь. Как перейти на более высокий уровень в игре под названием «Жизнь». ■