

РЕШМА САУДЖАНИ

Смелая,
не-
идеальная

УЧИТЕ ДЕВОЧЕК ОТВАГЕ,
А НЕ СОВЕРШЕНСТВУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.52
С21

Reshma Saujani

BRAVE, NOT PERFECT; FEAR LESS, FAIL MORE & LIVE BOLDER

© Reshma Saujani, 2019.

This edition published by arrangement with InkWell Management
LLC and Synopsis Literary Agency

Сауджани, Решма.

С21 Смелая, неидеальная. Учите девочек отваге, а не совершенству / Решма Сауджани ; [перевод с английского В. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Women's fight club. Книги для сильных и независимых).

ISBN 978-5-04-105405-2

«Смелая, неидеальная» — культовая книга основательницы движения «Girls Who Code», которое борется за гендерное равенство в технических профессиях. Это манифест женщины современного мира — мира сотрудничества, а не дискриминации.

Автор объясняет, почему общество навязывает женщинам стандарты совершенства и как они ограничивают их свободу. Девочкам с детства внушают, что они должны быть милыми, вежливыми, опрятными, получать только пятерки, сидеть тихо и не перечить взрослым. Пора признаться: женщины никому ничего не должны! Кроме самих себя.

Решма утверждает, что распрощаться со страхом неидеальности намного легче, чем вы думаете. Она предлагает 19 стратегий и пошаговое руководство, которые помогут:

- овладеть мышлением храброго человека,
- научиться говорить решительное «нет»,
- отстаивать личные границы,
- навсегда избавиться от чувства вины за свою неидеальность.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-105405-2

© Наумова В., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

WOMEN'S FIGHT CLUB. КНИГИ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И НЕЗАВИСИМЫХ

Сауджани Решма

СМЕЛАЯ, НЕИДЕАЛЬНАЯ

УЧИТЕ ДЕВОЧЕК ОТВАГЕ, А НЕ СОВЕРШЕНСТВУ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *М. Бердник*
Литературный редактор *Н. Дужакова*
Младший редактор *М. Голомуздова*
Художественный редактор *Е. Каменева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фабрика: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 нұмарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тәуір белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасында импортушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбаровский кеш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 29.06.2022.
Формат 70x90¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,33.
Доп. тираж 1000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-105405-2



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

■ МЧИТАЙ · ГОРОД

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 bombora.ru  [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)  [bombora](https://www.instagram.com/bombora)

16+

В электронном виде книги доступны на сайте
www.litrec.ru

ЛитРес:
Один клик до книги

**КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ
«ИДЕАЛЬНЫМ» ДЕВУШКАМ И ЖЕНЩИНАМ:
ВЫ СМЕЛЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТЕ!**

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Бросая вызов невероятному 9

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Как девочек учат быть совершенными

1. Из конфет, и пирожных, и сладостей
всевозможных... 27

2. Культ совершенства 56

3. Совершенство. Когда идеальная девочка
взрослеет 72

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Храбрость — хит сезона

4. Переосмысление храбрости 111

5. Зачем быть храброй? 131

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Скажи: «Прощай!» идеальной девушке: Путь к храбрости

6. Построй мышление храброго человека 139

7. Попадись при попытке 157

8. Откажись от потребности всем угодить 177

СМЕЛАЯ НЕИДЕАЛЬНАЯ

9. Играй в команде храбрых	194
10. Пережить большой провал	203
Благодарности	214
Примечания	216
Вопросы для обсуждения	221

ВСТУПЛЕНИЕ БРОСАЯ ВЫЗОВ НЕВЕРОЯТНОМУ

В 2010 году я сделала кое-что немыслимое: в возрасте 33 лет баллотировалась в Конгресс США, хотя никогда прежде не занимала подобных должностей.

Моя мечта с 13 лет — добиться реальных изменений в нашей стране, выставив свою кандидатуру на государственный пост, но до этого момента я благополучно пряталась за кулисами политической жизни и каждый день до изнеможения трудилась в одной из известных инвестиционных фирм. Это была шикарная, высокооплачиваемая работа, которую я ненавидела всей душой, но не смела уволняться. Мне казалось, именно этой работой и нужно заниматься. По ночам и даже в выходные каждую свободную минуту я собирала денежные средства на благотворительность и организовывала различные мероприятия. Это был неоценимый и значимый вклад в развитие общества, но в душе мне хотелось совершать великие дела, играя по-крупному.

На протяжении рабочих дней я становилась несчастнее, пока не наступил момент глубокого отчаяния. Наконец я поняла: нужно что-то менять. Тогда-то до меня и дошли слухи, распространявшиеся в политических кругах Нью-Йорка: конгрессвумен от моего округа планирует покинуть свой пост после 18 лет службы в Сенате. Вот он — мой шанс. Я провела

СМЕЛАЯ НЕИДЕАЛЬНАЯ

несколько встреч с важными людьми и узнала их мнение. Все с энтузиазмом заявили, что мне стоит попробовать. Найти деньги не составило труда. У меня были хорошие политические идеи и незапятнанное прошлое: все необходимое, кроме опыта личного участия в выборах. Впервые за всю свою сознательную жизнь я ощутила мощный прилив энергии. Наконец-то началось мое продвижение в государственной службе, о которой я так мечтала, и уже ничто не могло меня остановить.

Но вот что произошло дальше. Конгрессвумен передумала покидать свою должность. Значит, если я захочу занять ее место, мне придется конкурировать с ней на выборах. Внезапно все люди, которые раньше поддерживали меня и призывали «действовать», заговорили: «О, нет, нет... Ты не сможешь ей противостоять». Она имела непоколебимый авторитет в правящих кругах, была силой, с которой следовало считаться. Все говорили, что у меня нет шансов. Я не только лишилась восторженной поддержки женской партийной элиты, но и мне сказали прямо, что сейчас — не моя очередь, нужно отступить.

К тому времени я прошла слишком долгий путь, чтобы просто так сдаться. Вот она, моя мечта, на расстоянии вытянутой руки. Я *хотела* этого слишком сильно, чтобы просто развернуться и убежать. Поверьте, мне часто казалось, будто я, *должно быть, сошла с ума*, но все-таки я решилась. Я была уверена, что это — мой единственный шанс, и если им не воспользоваться, то придется жалеть об этом всю оставшуюся жизнь.

К моему собственному удивлению (и удивлению многих людей), этническое происхождение сыграло мне на руку. Я, молодая выскочка из Южной Азии, никогда не занимавшая государственных должностей. Тем не менее, люди ко мне

прислушивались, благотворительные взносы на проведение кампании текли рекой, меня даже поддерживали газеты «*New York Observer*¹» и «*Daily News*²». Робкая надежда переросла в уверенность в победе, когда два национальных таблоида поместили мое фото на обложку, а телеканал «*CNBC*³» назвал предвыборную гонку одной из самых жарких в стране.

Когда вопрос поднялся серьезно, оказалось, что отсутствие опыта заботило избирателей гораздо больше, чем можно было предположить. Я не просто проиграла — меня разнесли в пух и прах. За меня отдали свои голоса всего 19% избирателей, в то время как моя соперница получила 81%.

Примечательно в этой истории не то, что я баллотировалась в Конгресс или как эпично проиграла, и даже не то, как смогла заново взять себя в руки после такого унижающего поражения у всех на виду. Эту историю стоило рассказать хотя бы из-за того, что я впервые за всю свою взрослую жизнь сделала что-то действительно смелое, решившись в 33 года баллотироваться на государственную должность.

Если бы вы видели мой послужной список до этого момента: Йельская школа права⁴, затем ряд престижных рабочих мест в корпоративной среде. Можно подумать, что я — целеустремленный и смелый человек. Но быть целеустремленным

¹ Американская еженедельная газета, в основном читаемая образованными и влиятельными людьми. В ней освещаются различные области жизни, в том числе политические и социальные новости. — Здесь и далее, если не указано иного, примечания редактора.

² Одна из самых читаемых в США ежедневных газет.

³ Американский телеканал новостей бизнеса.

⁴ Юридический факультет Йельского университета, одна из самых престижных юридических школ США.

СМЕЛАЯ НЕИДЕАЛЬНАЯ

и быть смелым — разные вещи. Именно стремление к идеальному резюме, а не смелость, привело меня в Йель после трех отказов. Устроиться на работу в одну из пяти самых успешных юридических фирм, а затем в популярную организацию по управлению финансовыми активами меня заставила не искренняя страсть к юриспруденции или крупному бизнесу. Мне хотелось угодить своему отцу-иммигранту, воплотив в жизнь его планы в отношении меня. С самого детства я стремилась быть лучшей. Целью каждого моего действия было показаться умной и компетентной, что, в свою очередь, предоставляло доступ к другим возможностям, способным сделать меня еще умнее и компетентнее. Все эти решения принимались лишь для создания «идеальной версии себя»... я верила, что это приведет к идеальной жизни.

Несмотря на то, как это выглядело со стороны, ни одно решение до этого момента в моей жизни не было по-настоящему смелым по одной простой причине: ничего не стояло на кону. Впервые я отошла от сценария, делая то, что действительно имело личное значение. В первый раз я пошла на риск, не будучи на 100% уверенной в успехе. Проиграв выборы, можно потерять гораздо больше, чем место в Сенате: чувство собственного достоинства, репутацию, уверенность в себе. Мне было бы очень больно. Смогла бы я оправиться после такого?

Не только я провела всю свою сознательную жизнь в погоне за должностями и проектами, в которых имела шанс преуспеть. Многие женщины занимаются лишь тем, что им удастся, изредка выходя за рамки уверенности и комфорта. Снова и снова тысячи женщин по всей стране подтверждают эту мысль независимо от своей расовой принадлежности, возраста или экономического положения. То же самое мне

рассказала двадцатичетырехлетняя девушка, с которой я разговаривала в «Старбаксе». Она занималась выгулом собак. В ее голове родилась фантастическая идея об усовершенствовании своей работы, но она была убеждена, что никогда не сможет ее осуществить, ведь она «плохо разбирается в бизнесе».

А однажды я сидела на мероприятии по сбору средств на проведение политической кампании рядом с редактором журнала, которой на тот момент было пятьдесят восемь лет. Она рассказала мне, что уже давно эмоционально выгорела и не чувствует себя счастливой, но все равно не оставит свою работу, хотя и может себе это позволить. Почему? Потому что, пожимая плечами, она говорит: «Это то, в чем я хороша». В роли генерального директора некоммерческой организации «Girls Who Code» я наблюдаю то же самое в своих молодых сотрудницах, отказывающихся участвовать в проектах в тех областях, в которых у них еще нет опыта, в то время как мужчины без раздумий вступают в игру, ни капли не беспокоясь о риске потерпеть неудачу или выглядеть глупо.

Существует причина, по которой мы, женщины, думаем и действуем именно так. Виновата в этом не биология, а воспитание. Девочек с самого раннего возраста учат избегать рискованных действий, получать только пятерки в угоду родителям и учителям, быть осторожными и не забираться слишком высоко на игровой площадке, чтобы не упасть и не пораниться, сидеть тихо и послушно, хорошо выглядеть, прилично себя вести, и *тогда* их любят. Исполненные благих намерений родители и учителя поощряют заниматься тем, что нам удается, чтобы можно было стать лучшими в своем деле, и заставляют избегать тех занятий, в которых мы недостаточно хороши, в попытке уберечь наши чувства и средние баллы. Конечно,

СМЕЛАЯ НЕИДЕАЛЬНАЯ

намерения у них только самые лучшие. Ни один родитель не хочет, чтобы его дочь обижалась, расстраивалась или чувствовала себя разочарованной. С детства нас заворачивают в воздушно-пузырчатую пленку с такой любовью и заботой, что никому и в голову не приходит, насколько в дальнейшей жизни это мешает идти на риск и следовать за своими мечтами.

Мальчики, с другой стороны, впитывают совершенно иные идеи. Их учат быть исследователями, играть грубо, раскачиваться высоко, карабкаться на вершину шведской стенки и падать вниз после каждой попытки. Их призывают пробовать что-то новое, возиться с гаджетами и инструментами, принимать на себя удар и снова возвращаться в игру. С юных лет мальчиков учат быть смелыми. Исследования подтверждают, что им достается больше свободы в самостоятельных играх, родители поощряют их к более смелым физическим действиям, меньше указывают и помогают. К тому времени, когда мальчики становятся подростками, которые ходят на свидания, или молодыми людьми, обсуждающими свою первую прибавку к зарплате, они привыкают идти на риск снова и снова и, как правило, не боятся потерпеть неудачу. В отличие от девочек, их хвалят за риски, одобряют такое поведение, даже если в итоге ничего не получилось.

Другими словами, мальчиков учат быть *смелыми*, а девочек — *идеальными*.

С самого детства нас поощряют за совершенство, и, вырастая, мы боимся проиграть. Не рискуем ни в личной, ни в профессиональной жизни: боимся, что нас будут осуждать, поставят в неловкое положение, дискредитируют, перестанут общаться или уволят за совершенную ошибку. Сознательно или нет, но мы воздерживаемся от попыток сделать что-то, в чем не уве-

рены, лишь бы избежать возможной боли и унижения. Мы не возьмемся за выполнение любых задач, не станем прикладывать каких-либо усилий, пока не будем уверены в своей возможности оправдать или даже превзойти чьи-то ожидания.

В то же время мужчины бросаются в неизведанные воды без опасений и переживаний о риске. Наглядный пример — прославившийся в свое время корпоративный отчет, гласивший: мужчины откликаются на вакансию, даже если их резюме отвечает только 60% требований, а женщины — только если они соответствуют описанию на все 100%.

Мы хотим, чтобы всё прошло идеально, даже не воспользовавшись шансом.

Стремление к совершенству мешает во многих отношениях. В глубине души мы считаем, что не следует заступаться за себя, чтобы нас не сочли назойливыми, стервозными или попросту неприятными. Решившись отстоять свою точку зрения, мы мучаемся и слишком много думаем о том, как правильно выразиться, как найти тот самый уверенный тон, чтобы не выглядеть при этом любительницей командования и выплескивания агрессии. Мы, как одержимые, анализируем, рассматриваем, обсуждаем и взвешиваем каждую деталь, прежде чем принять решение, каким бы маловажным оно ни было. И не дай бог ошибиться: тут же нам начинает казаться, будто мир разваливается на части.

Но все же, если мы не предпринимаем решительных действий из-за страха показаться не такими, какими мы есть на самом деле, или получить отказ, то тем самым подавляем свои мечты, и мир сжимается вместе с шансами стать счастливее. Сколько предложений мы упустили, скольких впечатлений лишились лишь потому, что побоялись? Сколько блестящих

СМЕЛАЯ НЕИДЕАЛЬНАЯ

идей прошло мимо нас, от скольких личных целей мы отказались из-за страха потерпеть неудачу? Сколько раз не решались занять руководящую должность под предлогом: «Я просто не очень хорошо в этом разбираюсь»? Сдается мне, мышление в стиле «идеал или провал» — одна из ведущих причин, почему среди топ-менеджеров, руководителей компаний, в Конгрессе, да почти всюду, куда ни глянь, так мало женщин.

Стремление к совершенству серьезно сказывается и на самочувствии. Малейшая оплошность, беспокойство о том, не задели ли мы чьи-то чувства своими словами или действиями, не дают спокойно спать. Нас приучили быть полезными и любезными любой ценой. Мы выжимаем из себя все соки, пытаюсь все успеть, и, в конечном итоге, доводим себя до изнеможения, истощения, можем даже заболеть, потому что отдаем слишком много энергии и времени другим людям.

Самооценка получает непоправимый удар, когда приходится молчать вместо того, чтобы высказаться, ответить «да», даже если хочется сказать «нет», из-за страха, что нас разлюбят. Примеряя глянцевого образ совершенства, мы ставим под угрозу взаимоотношения с людьми и подвергаем души страданиям. Возможно, защитный слой не позволяет окружающим увидеть наши недостатки и слабые стороны, но точно изолирует нас от близких, мешает установить действительно значимые и настоящие связи.

Представьте, что будет, если вы начнете жить без страха неудачи и несоответствия общепринятым стандартам. Если вам больше не придется держать мысли при себе и молчать в стремлении кого-то порадовать или задобрить? Если вы перестанете безжалостно ругать себя за ошибки, которые свойственны всем, отпустите чувство вины, избавитесь от удуша-