

Содержание

Введение	7
Глава 1. Быть хорошей недостаточно	19
Глава 2. Меньше думай, больше действуй.....	49
Глава 3. Врожденная уверенность.....	81
Глава 4. «Тупые уродливые стервы» и другие причины нехватки уверенности у женщин	113
Глава 5. Новое воспитание.....	151
Глава 6. Быстрые провалы и другие способы повышения уверенности.....	173
Глава 7. А теперь передай дальше.....	203
Глава 8. Наука и искусство	227
Благодарности	243
Об авторах	251
Примечания	253

Глава 5

НОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

В первый день занятий мама отвела Джейн в школу. На шею у девочки болтался ключ от квартиры. Джейн знала, что после уроков ей предстоит самостоятельно добраться до дома, войти в квартиру и полтора часа оставаться одной, пока не вернется сестра. Ей было страшно. Джейн помнит, как плакала, воображая, что что-нибудь пойдет не так. Но все закончилось хорошо, и с тех пор она день за днем проделывала это самостоятельное путешествие. Джейн было четыре с половиной года.

«В шесть я уже была герлскаутом. Я верила, что стану лидером, ведь мне случалось проделывать по-настоящему трудные вещи, — рассказывает она. — Мама ни капли за меня не боялась — она была уверена, что я справлюсь с этим и самостоятельно доберусь до дома. Множество подобных случаев — и я выросла уверенным человеком. Это качество не дается от рождения. Нужно работать и еще раз работать. Я сама воспитывала в себе уверенность».

Впервые услышав эту историю, мы были, мягко говоря, ошарашены. Одна! В четыре с половиной года! А если бы что-нибудь случилось? Что это за воспитание такое?! Возможно, самое правильное. Мы уже начинали понимать, что обретение настоящей уверенности требует совершенно нового подхода

в воспитании — для нас самих и для наших детей. Недостаточно хвалить, любить, обнимать и облегчать детям жизнь (да и себе тоже). Недостаточно стремиться к отличным оценкам и во всем добиваться совершенства. Эти приемы не работают — тем более для представительниц нашего пола, сколько бы им ни было лет. Итог истории Джейн заставляет задуматься: похоже, мама сделала ей действительно царский подарок.

Сегодня Джейн Вурванд — вполне взрослая женщина. Она основала компанию Dermalogica, выпускающую средства по уходу за кожей. Джейн — британка, которая сделала карьеру в Америке с небольшой помощью и огромной настойчивостью и стремлением к победе. Сегодня она живет с Лос-Анджелесе с мужем и двумя дочками-подростками. 20 лет назад вера в себя позволила ей пойти на большой риск. Отказавшись от любых кредитов, она вложила в свое дело все сбережения — \$14 000. В результате ее компания стала глобальным брендом с многомиллионным оборотом и более чем полусотней офисов по всему миру. Как с улыбкой говорит сама Вурванд, «Неплохо для девушки с дипломом визажиста из маленького английского городка».

Малышке Кристин пришлось преодолевать не меньшие трудности, и связано это было с еще большей ответственностью. В четыре года она стала няней для своих младших братишек. Если родителям было нужно уйти (в то время они жили на севере Франции, в Гавре), они просто говорили: «Мы пошли, следи за детьми». Кристин рассказала нам об одном таком случае. Родители отправились на концерт и поручили братишек ее заботам. Они пообещали вернуться в одиннадцать. Время шло, а родителей все не было. Кристин включила в доме весь свет, чтобы не бояться, и поднялась наверх. Когда родители вернулись домой, они обнаружили Кристин, которая, свернувшись в клубок, читала книжку в спальне брата. По их мнению, ничего страшного не произошло: после концерта они решили зайти в гости, чего тут такого? «Что-то вы задержались», — вот и все, что сказала четырехлетняя Кристин родителям.

Сегодня глава Международного валютного фонда Кристин Лагард смеется над абсурдностью ситуации: как могли родители оставлять четырехлетнюю девочку следить за малышами? Но нет никаких сомнений в том, что эти родители, принадлежавшие к разным поколениям и культурам, со своей политикой невмешательства сослужили своим детям куда лучшую службу, чем современные американцы, не оставляющие своих чад ни на минуту. Лагард убеждена, что полученное воспитание помогло ей обрести уверенность, которую она сегодня демонстрирует на международной арене. И обязанности няньки — это еще не все. Когда Кристин было шестнадцать, мать оставила ее одну на обочине шоссе, откуда девочке предстояло автостопом добираться к друзьям в Лион. В двадцать ее отправили в США с авиабилетом в кармане и суммой денег, которой хватило бы на одну поездку в междугороднем автобусе. Мама вооружила ее мыслью «Ты справишься!». Что ж, она справилась.

Мы не защищаем новую родительскую политику, позволяющую оставлять детей одних с первых лет жизни. Да и, сказать по правде, мы не в восторге от идеи заставлять четырехлеток нянчиться с младшими братьями и сестрами, сколько бы уверенности в себе они ни обрели в итоге. Но надеемся, идею вы уловили. Мы рассказали эти истории (без сомнения, поразительные), чтобы вы поняли, о чем пойдет речь в главе о новом воспитании. Чтобы воспитать в ребенке несокрушимую веру в себя, необходимо закалять его характер, а не думать о нем как о наивном и беспомощном создании.

Давайте разберемся. В последние 20 лет большая часть советов по воспитанию уверенности была абсолютно бесполезна. Мы получили массу людей с заниженной самооценкой и хрупкой верой в себя. Детей хвалили и вознаграждали за все подряд, вне зависимости от их реальных достижений. Девочки и женщины чаще парней и мужчин сомневаются в себе, однако современное воспитание создает проблемы с уверенностью и у тех, и у других, поскольку основано на минимуме ответственности

при постоянных похвалах и наградах. Детей целенаправленно ограждают от любых трудностей, не дают им возможности совершать ошибки. Это полная противоположность воспитанию, полученному успешными женщинами вроде Джейн Вурванд или Кристин Лагард.

В некотором смысле напускная уверенность хуже низкой самооценки, ведь фундамент веры в себя — это умения и мастерство. Если вы убеждены в своей способности совершить желаемое, а в действительности вам это не по зубам, и при этом вы уже не ребенок, которого опекают со всех сторон, — столкновение с реальностью будет болезненным. Это не имеет ничего общего с некоторой долей самоуверенности, которая, по мнению Кэмерон Андерсон, даже полезна. Нет, здесь речь идет о зияющей пропасти между собственными представлениями о мире и реальностью, что может привести к серьезным проблемам⁹⁰.

К примеру, сегодня многие работодатели жалуются, что выпускники колледжей порой уверены в своей способности править миром, едва покинув студенческую скамью. Они считают себя достойными любой вакансии, на которую положат глаз, и всяческих бонусов, которые только сумеют выбить. Но копните чуть глубже — и вы обнаружите, что их самоуверенность очень непрочна, потому что не опирается ни на опыт, ни на реальные достижения. Такие ребята кажутся всезнайками, но в реальности их можно сбить с ног одним щелчком. И ответственность за это лежит на родителях.

Психолог Ричард Петти говорит об этом так: «В былые времена человек зарабатывал уверенность, действуя и совершая ошибки. Постепенно он приходил к убеждению: со мной все в порядке, я кое-что могу». Сегодня родители без конца хвалят своих детей — они считают, что тем самым воспитывают в своих отпрысках веру в себя. Но таким образом они лишь дарят пустые надежды: ведь дети ничем не заслужили похвалу, поскольку родители изо всех сил ограждают своих драгоценных чад от любого риска, любой возможности оступиться и потерпеть поражение.

И однажды — как правило, после того, как дитя покинет свое защищенное домашнее гнездышко и попадет в большой холодный мир — реальность внесет свои коррективы. «Оценки становятся объективными, и если ты ошибся, тебе немедленно на это укажут. Жизненный путь вовсе не усыпан розами», — говорит Петти.

Тяжелые удары и терпение

Итак, что же такое уверенность? Впервые мы были на удивление единодушны. Уверенность (по крайней мере в той части, которая не определяется генами) требует тяжелой работы, рисков, непоколебимого упорства, а время от времени — горьких поражений. Если хотите обрести веру в себя, вам необходимо регулярно испытывать на себе воздействие каждого из этих факторов. Вы не поймете, насколько высоко вы способны подняться — как по карьерной лестнице, так и по любой другой, — если не будете заставлять себя двигаться вперед, и, что не менее важно, если другие не будут требовать от вас того же. Чтобы обрести уверенность, необходимо выйти из зоны комфорта, ощутить горечь поражения, но сохранять решимость вновь и вновь двигаться к своей цели.

Возможно, мы, воспитанные в послевоенной атмосфере беби-бума, выросли слишком мягкими, — а сейчас настало время собраться, нарастить кожу потолще и найти силы сопротивляться обстоятельствам. Тем более, как недвусмысленно подсказывают результаты наших изысканий, пара серьезных ударов по самолюбию, особенно в начале пути, — это самый быстрый и эффективный способ обрести веру в себя.

Нансук Парк, психолог из Мичиганского университета и специалист по оптимизму, утверждает: как правило, лучший способ воспитать в детях веру в себя — это дать им возможность рисковать⁹¹. Сначала в мелочах, а потом и в вещах посерьезнее. Но отнюдь не с целью травмировать! «Они должны научиться совершать рискованные поступки, но будьте осторожны! Не стоит

бросать их в озеро на глубоком месте. Научите их действовать и дайте возможность попробовать самим, но будьте рядом на случай, если им потребуется помощь. Если они справятся — отметьте это событие. Обсудите, что именно им помогло. Если же они потерпят поражение, поговорите о том, что они делали правильно. Делайте упор на конкретные действия! Затем побеседуйте о том, чему им еще предстоит научиться и как сделать так, чтобы следующая попытка оказалась удачнее».

Провал. Вот оно! И хотя пугает изрядно, провал — лучший друг уверенности. Неудачи — неизбежные спутники риска, но именно они учат сопротивляться обстоятельствам. Петти утверждает, что провалов не бывает слишком много. «Посмотрите шоу “Американский идол”. Там полно детишек, которые не умеют петь, но считают, что это им по силам, — быть может, потому, что вокруг все вечно твердили: “Отлично! Мне нравится, как ты поешь!”»

Итак, мы поняли, что провал может стать секретом успеха. Раз за разом терпя поражения (особенно в юности), мы получаем прививку от них, обретая возможность впоследствии решиться на действительно дерзкие и рискованные предприятия.

Очень важно относиться к неудачам конструктивно. Это нам объяснил Крис Петерсон, бывший коллега Нансук Парк по Мичиганскому университету. «Один наш студент рассказал о преподавателе старших классов в неблагополучном районе города. Тот хвастался, что может заявить своим ученикам: “Вы тупее пятилеток!” Я думаю, это ужасно. Фактически, преподаватель говорит ученикам, что они не только не справляются с учебой, но и никогда не справятся. Лучше бы он говорил что-то вроде: “Да, ты совершил ошибку. Не справился. И вот почему... Может, в следующий раз попробуешь по-другому?” Вот так можно сформировать уверенность».

Разумеется, чтобы использовать стратегию рисков и поражений, придется заставить детей (а заодно и себя) выйти из зоны комфорта. Для многих американцев это внове, а вот

в Азии это — основа воспитания. Азиаты помешаны на терпении, этой новомодной идее из области позитивной психологии, смысл которой — уметь быть стойкими и без жалоб переносить трудности. В Японии эту идею именуют специальным словом, которое звучит так — «гаман». В приблизительном переводе оно означает: «Продолжай пытаться!» Весьма полезная штука.

Элейн Чао, бывший министр труда, семья которой перебралась в США с Тайваня, когда она была еще ребенком, уверена: Западу было бы полезно перенять у Востока идею позитивного отношения к трудностям⁹². «Американцы делают ставку на свои сильные стороны. Быть может, это вытекает из христианского мировоззрения: Бог дал тебе способности, и ты обязан их реализовать в полной мере. Когда разговариваешь с американцем, нередко слышишь что-то типа: “Математика у меня не идет, так что займусь-ка лучше писательством”. Китайцы смотрят на это иначе. Родители стараются бороться с детскими слабостями. Если ребенок не успевает по математике, они обычно сосредотачиваются на том, чтобы он добился лучших результатов по этому предмету».

Поскольку Чао была эмигранткой, детство у нее было непростое. До начала нашего исследования мы бы сочли его скорее пугающим, а не способным чему-то научить. Элейн была старшей из шести сестер. Ее отец вынужден был бежать из своей маленькой деревушки в Китае после того, как к власти пришли коммунисты. Семья переехала на Тайвань, где отец получил стипендию, давшую возможность уехать в США. Но прошло еще три долгих года, прежде чем он скопил достаточно денег, чтобы перевезти в Америку и семью. Все это время матери пришлось воспитывать дочек одной, и Элейн ей помогала. «Думаю, то, каким по счету ты родился, играет решающую роль. Я была старшей. Когда мы только приехали в Америку, нам поначалу пришлось очень туго. От меня зависели родители. От меня зависели сестры. Мне ничего не оставалось, кроме как сделать храброе лицо и решать проблемы».

Когда в восемь лет Элейн — не зная ни слова по-английски — оказалась в Квинсе, она сразу же пошла в местную школу. Ей пришлось постоянно находиться бок о бок с одноклассниками, а они отнюдь не испытывали к ней симпатии. «Это был 1961 год, тогда нынешней толерантности еще и в помине не было. Все было либо черным, либо белым». Китайская девчонка, не говорившая по-английски, была соблазнительной мишенью для издевательств. И сегодня она помнит мальчика, который доставил ей немало неприятностей. «У нас в классе был мальчик Эли, который превратил мою жизнь в сущий кошмар. Я не говорила по-английски и не различала на слух имена “Элейн” и “Эли”. Просто не слышала. Так что, когда учитель называл его имя, я вечно вставала, и все надо мной потешались».

Она никак не могла найти выход из школьных и домашних проблем. Жизнь становилась все сложнее. У семьи не было ни денег, ни родственников, они жили в полной изоляции. Поскольку Элейн была старшим ребенком, родители ждали, что она не только решит собственные проблемы, но и поможет поднять на ноги пятерых сестер. Сегодня она считает, что именно то время ей следует благодарить за полученный заряд веры в себя. «Я не уверена, что заботливое и любящее окружение всегда идет на пользу. Если ты сталкиваешься с трудностями и они не ломают тебя, то непременно сделают сильнее».

Все это звучало чертовски правильно — и про риск, и про неудачи, и про стойкость, и про готовность принять ту боль, которую доставляет тебе жизнь, чтобы извлечь из этого урок. Разумом мы это понимали. Но душа наотрез отказывалась в этом участвовать. Невзирая на все полученные свидетельства, мы не желали — и не желаем до сих пор — воплощать в жизнь подобный метод воспитания с его идеей о том, что любовь должна быть жестокой. Что ж, иногда материнский инстинкт берет верх, и мы просто не можем удержаться от того, чтобы облегчить жизнь своих чад. Может, вы думаете, что мы, родители, больше трясемся над девочками, чем над мальчиками? Но наблюдения

свидетельствуют о том, что мальчики, особенно первые дети своих родителей, точно так же страдают от того, что отец Кэтти называет незнанием слова «нет» — иными словами, от избалованности⁹³.

Клэр, как матери двоих детей-спортсменов, поневоле пришлось оценить всю прелесть поражений. С учетом того, что сама она в детстве спортом не занималась и к тому же не любит проигрывать, это было нелегко. Ее сын Хьюго увлекся бейсболом, и в первые годы каждый его выход на позицию для удара по мячу был для нее сущей пыткой. Она ощущала происходящее гораздо острее, чем он сам, и буквально не могла смотреть игру. А потом, по иронии судьбы, ей пришлось стать футбольным тренером своей дочери, поскольку никого более подходящего для этого просто не нашлось. «Мы уже начали заниматься сбором материала для этой книги... Но ведь Делла такая спортивная, и я понимала, что ей с подругами нужна команда. Эта работа оказалась на удивление нервной. Я переживала за Деллу, когда она злилась на себя за то, что пропустила гол, а потом переживала за всю команду, если они проигрывали. Я все время заикливалась на поражениях и не замечала успехов». В конце концов настоящий тренер сказал ей, что она должна без сопротивления принимать все происходящее — поражения, борьбу и все прочее. «Тогда я стала обращать внимание команды на успехи, даже самые маленькие, каждой из девочек. Девчонкам это понравилось — да и мне здорово помогло. К концу года они стали настоящими монстрами — никто не мог их остановить». Клэр наблюдала, как ее сын месяц за месяцем упорно осваивает биту — и затем, взяв себя в руки, создала команду, в которой ему хотелось играть. «Я узнаю о мастерстве, о поражениях и борьбе не меньше, чем дети, — и, нужно сказать, это для меня очень важно».

Патти Солис Дойл поняла, что выгоды, связанные с готовностью рисковать и терпеть поражения, можно получить и будучи взрослым. Семь лет назад она сделала самую большую ставку

в своей жизни. Она много лет работала с Хиллари Клинтон — и вот теперь согласилась возглавить ее предвыборную кампанию. Она знала, что эта работа будет трудной, неблагоприятной и, вполне возможно, как это часто бывает с политическими кампаниями, закончится сокрушительным поражением. При этом она становилась одной из первых, кому довелось руководить предвыборной кампанией женщины, и первой американкой испанского происхождения, вставшей во главе президентской гонки. Словом, ставки были высоки.

Год спустя ее уволили: цифры в бюллетенях для голосования оказались далеки от идеала. Для Патти это был настоящий удар. Много месяцев она была уверена, что больше вообще не будет работать, но все же постепенно ей удалось смириться с происходящим.

«Сейчас я рада, что рискнула», — призналась она. Потом расмеялась, покачала головой и продолжила: «Теперь я бы ни за что не сказала, что после всего этого потеряла работу. Нет-нет, ни за что!» Патти Дойл вторит Элейн Чао: «Я поняла: то, что не убивает нас, делает нас сильнее. Я многому научилась. Теперь я знаю, как переживать неприятности, знаю, что можно проиграть и двигаться дальше».

Она вышла за пределы политики и запустила финансовый стартап, покупающий долги правительств штатов. У нее не было опыта в этой сфере, и все-таки она решилась попробовать. И была готова и к успехам, и к неудачам. Недавно она продала свою компанию крупной корпорации и неплохо на этом заработала.

Миф о таланте

Риск, поражения, настойчивость, а в результате уверенность — все это производные того образа мыслей, который Кэрол Дуэк, профессор психологии Стэнфордского университета, гениально назвала «установка на рост». Постарайтесь прочесть хоть что-нибудь из написанного ею. Она, в частности, утверждает, что

наиболее успешные люди считают, что всегда можно измениться к лучшему и чему-то научиться. Вспомните, как мужчины и женщины оценивают свои математические способности (мы рассказывали об этом в главе 1). Как объяснила Дуэк, большинство женщин полагают, что способности строго отмерены им природой и изменить их невозможно. Нам либо дано овладеть тайнами математики, либо нет. То же самое касается других сложных задач, за которые женщины берутся гораздо реже мужчин: лидерства, предпринимательства, публичных выступлений, просьб о повышении зарплаты, финансовых инвестиций и даже парковки автомобиля. Многие женщины полагают, что их таланты в данных сферах определены раз и навсегда, приговор окончательный и обжалованию не подлежит. Ну а мужчины, по словам Дуэк, уверены, что способны научиться чему угодно.

Уверенность требует установки на рост: ведь вера в то, что умения и навыки можно приобрести, помогает нам осваивать новое. Эта установка вдохновляет нас на рискованные поступки и помогает выстоять в случае неудачи. Дуэк обнаружила, что установка на рост коррелирует с более высоким уровнем уверенности у девочек-подростков.

Установка на рост помогает по-новому оценить неудачи, воспринимая их как важнейший опыт. Кэтти сразу поняла: именно этого ей и не хватает. «Я всегда полагала, что некоторые вещи мне удаются (языки, воспитание детей), а есть те, которые мне не под силу (бизнес, спорт, менеджмент, любые игры с мячами, игра на музыкальных инструментах, компьютеры — список можно продолжать очень долго). Но больше всего меня огорчало отсутствие предпринимательских способностей. Я всегда восхищалась людьми, открывшими свое дело, и хотела бы заняться бизнесом, но мне вечно не хватало веры в себя. Я никогда не верила, что мне это удастся — напротив, я считала, что из меня выйдет отвратительный предприниматель, поскольку природа не дала мне нужных способностей. Когда вечером я сообщаю новости миллионам зрителей, я вполне уверена в себе,

но стоит лишь подумать о своем бизнесе — и я в панике. Теперь я знаю, что единственный способ обрести веру в себя в этой области — все-таки сделать попытку. Работы Дуэк помогли мне понять, что вся проблема — в навыках, которые можно развить, а не во врожденных талантах, которые у меня то ли есть, то ли нет».

Чтобы овладеть установкой на рост, начинать стоит с малого. Вспомните, как и за что вы хвалите себя или детей. Если предметом похвал становятся исключительно способности («Ты такой умный» или «Ты здорово играешь в теннис, ты — прирожденный спортсмен!»), то вы культивируете установку на данность. Ну а если вы говорите: «Ты здорово занимался и хорошо отработал удар слева» — значит, вы возвращаете в детях установку на рост.

Очень важно научиться видеть различие между талантом и старанием. Если мы считаем, что все способности даны нам от рождения и тут уже ничего не исправишь, то вряд ли убедим себя в том, что в наших силах достигнуть более высоких результатов в областях, в которых мы не сильны. Но если измерять успех приложенными усилиями и достигнутыми улучшениями, то окажется, что мы способны контролировать процесс и, соответственно, добиться более высоких результатов — если постараемся. Такой подход помогает овладевать мастерством. И, если разобраться, он — часть азиатской концепции «гаман». Элейн Чао признает: заставлять ребенка тратить массу сил на достижение приемлемых результатов в деле, в котором он вряд ли когда-нибудь станет звездой, — возможно, жестоко. Но такой подход помогает взять под контроль веру в себя. Уверенность из врожденного свойства становится качеством, которое вы создаете собственными силами.

Элейн Чао использует такой подход в работе. Она побуждает сотрудников, особенно женщин, заставлять себя двигаться вперед, браться за задачи, которые они считают для себя непосильными (к примеру, роль лидера). Идея претендовать

на руководящую позицию всегда вызывает страх, но если мы будем бесконечно оставаться на одном и том же уровне, это не поможет нам обрести уверенность. Фокус в том, чтобы признаться себе: да, переход на следующий уровень будет тяжел и для этого требуется мужество. Но нельзя позволять беспокойству мешать вам идти вперед. «Любая руководящая позиция требует выхода за свои границы, — говорит Элейн Чао, вспоминая свой опыт. — Никто не считает себя прирожденным лидером. Никто не думает, что та или иная руководящая позиция для него просто создана. Чтобы стать лидером, придется поработать над собой. Нужно побуждать молодых женщин делать это активнее».

Мягкие боеприпасы

«Я всегда была немного не такой, как все», — говорит миниатюрная блондинка. Она сидит напротив нас в одежде пастельных тонов и широко улыбается. Стены ее кабинета обиты тканью с цветочным орнаментом, а все произведения искусства сделаны из оружейных деталей — мы замечаем это не сразу. У Линды Хадсон большой опыт преодоления привычных шаблонов. Она — первая женщина, ставшая во главе крупной оборонной компании BAE Systems. До этого она была первой женщиной-президентом в истории корпорации General Dynamics. Кроме того, в Martin Marietta она была вице-президентом, а в Ford Aerospace — руководителем среднего звена (и на обеих должностях тоже была первой представительницей своего пола). На инженерном факультете Флоридского университета Линда Хадсон была одной из двух девушек в группе. Ничего удивительного, что в старшей школе она стала первой ученицей, выбравшей курс технического черчения.

Ее ничуть не смущает собственная уникальность. Но, как говорит сама Хадсон, не стоит думать, что ее путь всегда был простым и легким. В этой чертовски мужской отрасли ей пришлось пережить гораздо больше, нежели неизбежное одиночество.

В конце концов, как она заметила с характерной для нее прямо-той: «Мы делаем боеприпасы, танки и все такое прочее».

Не такая, как все, — характерная черта практически каждой успешной женщины, хотя бы потому, что до вершин карьерной лестницы добираются единицы представительниц прекрасного пола. Мы можем возмущаться, можем позволить этому факту остановить нас или ограничить наши возможности, — а можем радоваться своей уникальности и гордиться ею. Чем раньше вы рискнете выделиться из толпы, тем легче вам будет отстаивать свою позицию во время напряженных переговоров, претендовать на высокий пост, на который уже нацелился ваш коллега-мужчина, и проделывать массу других вещей, совершенно не сочетающихся с образом хорошей и послушной девочки.

Кэролайн Миллер, писатель и психолог, эксперт в темах уверенности и оптимизма, считает, что стремление выделяться на общем фоне — необходимый элемент уверенности. «Это больше, чем готовность рисковать и проигрывать, хотя и они необходимы. Уверенность проистекает из способности выйти за пределы зоны комфорта и преследовать цели, соответствующие вашим собственным нуждам и жизненным ценностям, а не тем, которые диктует общество». Осознание этого факта полностью изменило жизнь самой Миллер. Она была одной из лучших студенток Гарварда и после окончания университета получила престижную и высокооплачиваемую работу на Уолл-стрит. Она страдала от булимии — и скрывала свою тайну от всех. В конце концов, когда ее настиг кризис, она получила необходимую помощь. А после этого представила публике свою первую книгу «Меня зовут Кэролайн» (*My Name is Caroline*) — тяжелый и честный отчет о собственной болезни. Вскоре после этого Миллер получила диплом Центра позитивной психологии Пенсильванского университета и начала новую карьеру.

Именно пониманию себя, а вовсе не стремлению к новым и новым вершинам, стоит учить детей с ранних лет. Если родители

Линды Хадсон и хотели, чтобы их дочь была обычной девочкой с обычными девчачьими увлечениями, — что ж, она родилась другой. Хорошо, что они не пытались превратить ее в маленькую принцессу. Вспоминая свое детство, она говорит, что была настоящим сорванцом. Она предпочитала играть с мальчишками в баскетбол, а не ходить на танцы. Ее любимым предметом была математика. По ее рассказам, она никогда не ощущала со стороны родителей какого-либо давления. Ее никогда не принуждали стать тем, кем она не хотела быть. Как утверждает Хадсон, она никогда не стремилась понравиться окружающим. Она хотела уважения. И за это она тоже благодарна родителям. Они были учителями, в семье никогда не было лишних денег. И все же родители сумели внушить своей энергичной дочери понимание ценности знаний и веру в себя, что позволило ей мечтать о высоких целях. И, что еще важнее, когда она терпела поражение, именно они помогли ей собраться и вновь посмотреть жизни в лицо.

Не нужно быть рычащей матерью-тигрицей, чтобы побудить детей трудиться и рисковать. Родители Хадсон делали это с любовью и вниманием к индивидуальности дочери. Хадсон с трудом нашла в своем плотнейшем графике пару часов, чтобы рассказать нам, каково ей было стать первопроходцем на каждой из ступенек карьерной лестницы, — и в ходе разговора перед нами стала постепенно вырисовываться картина более сложная, нежели стереотипное изображение сильной женщины в мужском мире. Хадсон с обезоруживающей откровенностью говорила и об успехах, и о неудачах. Она без обиняков сообщает о собственной компетенции в выбранном деле и с готовностью признает свои слабые места («Больше слушай, меньше говори»). Ее не смущают разговоры о личных переживаниях.

Хадсон гордится тем, что она не такая, как все. Один-единственный раз она решила смириться и заставить себя соответствовать общественным стереотипам, — но из этого ничего не вышло. «Я вышла замуж сразу после колледжа. Честно

говоря, я это сделала в основном потому, что от меня этого ждали. Я сменила фамилию — опять-таки из-за того, что все полагали, будто я должна так поступить». После 25 лет брака они с мужем расстались. Хадсон говорит, что с удовольствием вернула бы свою фамилию. Но к тому времени она уже 25 лет строила карьеру. «Я заработала профессиональную репутацию, она связана с моей нынешней фамилией. Так что сменить ее непросто, да и ради чего?»

Благодаря своей открытости Хадсон производит впечатление еще более уверенного в себе человека. То же самое мы наблюдали и в ходе бесед с другими женщинами-руководителями. Подумав, мы поняли: уверенные в себе женщины (впрочем, наверное, не только женщины) действительно искренне полагают, что им нечего скрывать. Они — такие, какие есть, со своими достоинствами и недостатками. А если вам это не нравится или вы считаете, что глупо демонстрировать свою уязвимость, — что ж, это ваши проблемы. Эти амбициозные женщины шли на риск, обнажая свои слабости, — и все-таки это не помешало им добиться успеха. Напротив, это стало частью их победной стратегии: они достаточно смелы не только для того, чтобы отличаться от других, но и для того, чтобы быть самими собой.

Главное — не перехвалить

Давайте признаемся: это безумно приятно — получить комплимент по поводу сделанной работы, нового костюма или прически. Комплимент немедленно повышает настроение — и позднее мы вновь и вновь вспоминаем его, чтобы вновь испытать это сладкое чувство. Но, оказывается, лесть и бесконечные восхваления так же вредны, как сахар. Немного — еще ничего, но если не знать меры, они вызывают нездоровое привыкание. Психолог Дженнифер Крокер из Университета штата Огайо обнаружила, что люди, чья самооценка и вера в себя основаны на мнении окружающих, платят за это высокую цену — страдает не только

душевное, но и физическое здоровье. Исследование Крокер, в котором приняли участие 600 студентов колледжа, показало: те из них, чья самооценка зависела от одобрения другими их внешнего вида, оценок, желаний и чего бы то ни было еще, чаще испытывали стресс, страдали наркотической зависимостью и расстройствами пищевого поведения. Ну а те, чья самооценка подпитывается из внутренних источников (быть хорошим или следовать моральным принципам), демонстрируют лучшую успеваемость и реже страдают алкогольной или наркотической зависимостью. Другие исследования показали, что мужчины в меньшей степени нуждаются в похвалах, чтобы чувствовать себя уверенно⁹⁴.

Вера в себя, основанная на одобрении окружающих, далеко не так прочна, нежели та, что опирается на собственные достижения. Даже самые успешные, красивые и знаменитые люди из числа ваших знакомых не получают комплименты и похвалы нон-стоп.

Разумеется, было бы наивно полагать, что концертирующий пианист не сравнивает себя с коллегами. Но если ваша уверенность основывается исключительно на месте в рейтингах, отзывах прессы о вашем последнем концерте и обожании поклонников, что вы будете делать, лишившись этой подпитки? Гораздо лучше иметь стойкую внутреннюю веру в себя, в фундаменте которой лежит понимание того, что вы тяжелым трудом заслужили место в знаменитом оркестре и играете вместе с лучшими музыкантами мира.

Подавляющее большинство людей, конечно, радуются отличным оценкам, высокой зарплате или письму с похвалой от шефа. И все же стоит получать удовольствие просто от мысли, что работа сделана хорошо. Если уверенность зависит лишь от внешних факторов, мы с большой вероятностью будем стоять на месте. Скорее всего, мы предпочтем не рисковать и сохранить одобрение окружающих. Мы вредим себе, постоянно гоняясь за похвалами. Если мы учим своих детей постоянно добиваться

нашего одобрения, а не ставить собственные цели, ничего хорошего из этого не выйдет.

Кэтти, к примеру, долго переживала из-за того, что ее старшая дочь Майя слишком уж старается угодить окружающим и выглядеть в их глазах хорошей девочкой. Она была настолько ответственной, что родные всегда могли рассчитывать: она посидит с детьми и приготовит еду, если понадобится (и будет при этом вежлива и усердна). Майя безропотно выполняла все эти обязанности. В подростковом возрасте она буквально расцвела и стала гораздо лучше понимать, чего хочет. Но Кэтти потребовалось немало времени, чтобы увидеть в этом светлую сторону. В Майе появилось здоровое упрямство, которое часто выводило мать из себя. «Вот, например, летом я все пыталась заставить ее заняться вступительным эссе для колледжа, которое нужно было подать в середине октября. Мы собирались провести каникулы с родственниками, и Майя могла бы попросить о помощи двоюродную сестру, которая закончила тот же факультет. Родители и тетя с дядей могли бы накидать ей кучу идей — мы же были на отдыхе, и свободного времени было полно. Но Майя была непреклонна и не желала браться за эссе до середины сентября. У нее в голове был собственный план, и она ни на йоту не собиралась от него отклоняться. Я была очень расстроена. Почему бы ей не поступить так, как мы все ей предлагали? Но, нужно сказать, когда подошла середина сентября, Майя взялась за эссе и вовремя его написала. Она знала, чего хочет, и назойливые приставания четырех взрослых ее не поколебали». Теперь Кэтти уверена: Майя проявила сильную сторону своей натуры. Она не считала необходимым порадовать взрослых родственников, даже видя, как раздражает их своим поведением. В ней достаточно веры в себя, чтобы руководствоваться собственным мнением.

Сегодня в залах американского сената раздаются совсем не те звуки, что раньше. Все чаще по отполированным полам звонко стучат высокие каблуки. В настоящее время в сенате заседают

20 женщин — рекордное количество! А значит, и этот бастион шаркающих седовласых старцев мало-помалу поддается женскому напору. В кабинете 478, в самом конце одного из длинных коридоров корпуса Рассела, мы встретились с Кирстен Джиллибранд, младшим сенатором от штата Нью-Йорк.

От нее просто веет уверенностью. Безупречный внешний вид и элегантный шик, который отличает обитателей Манхэттена. Светлые волосы стильно убраны, ни один волосок не выбивается из аккуратной прически. Джиллибранд уже отметилась и работой над громкими законодательными актами, и выступлениями на влиятельных телешоу. Знающие люди утверждают, что когда-нибудь она могла бы побороться и за президентское кресло. Эта 48-летняя мать двоих детей — настоящая звезда демократической партии. В борьбу за место в сенате она вступила десять лет назад. Сидя в тихом кабинете, оформленном в голубоватых тонах, Джиллибранд признается, что не всегда была такой, как теперь.

«Мне вечно недоставало уверенности самой побороться за выборный пост — по крайней мере пока я не проработала десять лет волонтером в чужих политических кампаниях», — смеется она. Что удерживало ее от решительного шага? Все те же вопросы, хорошо знакомые множеству сомневающихся в себе женщин: достаточно ли я хороша? Хватит ли мне твердости, сил и ума? Достанет ли профессионализма?

Трудно поверить, что эта женщина, не побоявшаяся бросить вызов высшим военным чинам и оружейному лобби, когда-то всерьез сомневалась в собственном уме и стойкости. Но Джиллибранд продолжает рассказывать о том, что помогло ей обрести уверенность, необходимую для борьбы за место в конгрессе. Годы неоплачиваемой волонтерской работы, учеба по вечерам и в выходные, тренинги по искусству публичных выступлений... Со временем она поняла, что выбрала правильный курс, и это помогло ей победить сомнения.

Джейн Вурванд, Кристин Лагард и Элейн Чао рано начали учиться вере в себя. Их учителями стали родители, которые,

сами того не ведая, растили их уверенными в себе особами. Но найти свой путь никогда не поздно. Джиллибранд доказала это — как и Патти Солис Дойл, Кэролайн Миллер и многие другие из тех, с кем нам довелось встретиться. Она использовала все те же методы — шла на риск, была настойчива и упорна, много работала и терпела поражения. И это помогло. То, чего она не получила от природы и родителей, она создала сама.

В процессе работы над этой книгой мы сделали для себя немало открытий. Мы не думали, что обнаружим генетическую составляющую уверенности. Не представляли себе, как велик разрыв в уровне уверенности между мужчинами и женщинами, и что женский мозг действует несколько иначе, чем мужской. А та идея, в которой мы были совершенно убеждены, — что корни уверенности следует искать в детстве, — оказалась несостоятельной. И нам ни разу не приходило в голову, насколько бессмысленными были некоторые наши попытки воспитать веру в себя у собственных детей.

Но самым значимым и обнадеживающим открытием стал тот факт, что до определенной степени мы можем контролировать свою уверенность. Мы в любой момент жизни способны стать увереннее в себе, как это сделала сенатор Джиллибранд. Научные данные о том, как новые модели поведения и образ мыслей изменяют мозг, весьма примечательны. Лора-Энн Петитто рассказала нам о том, какие мостики и объездные пути можно построить в объезд скоростного шоссе нашего генетического кода и дорог, созданных воспитанием.

Кэролайн Миллер и другие психологи утверждают, что мы можем повысить свою уверенность на целых 50% с помощью волевого усилия⁹⁵. Даже взрослые люди могут принять решение и стать увереннее, приложить усилия и увидеть результаты.

Представление об уверенности как о результате собственного выбора открывает перед нами самые разнообразные возможности. Порой так и хочется сказать: «Мне это не под силу.

Я не справлюсь». Мы много раз выслушивали признания такого толка: «Мама мало меня хвалила» или «В нашей семье никто в себя не верит». Но если мы будем считать уверенность всего лишь капризом генов или даром судьбы, то тем самым лишим себя возможностей, которые могли бы изменить нашу жизнь. Нас никто не заставляет вязнуть в болоте неуверенности. Нужно не стоять на месте, а действовать.

Но здесь-то и скрывается главная сложность. Недостаточно просто «выбрать уверенность». Не стоит ждать, что мир вокруг сам собой изменится. Это гораздо сложнее, чем навести курсор на волшебный сундучок, щелкнуть мышкой и тут же получить уверенность — как это происходит в компьютерных играх. Не существует легких и приятных в исполнении рецептов, которые помогут стать увереннее. Когда мы говорим, что вера в себя — это личный выбор каждого, мы имеем в виду выбор *действовать, идти вперед, принимать решения*. Если бы вы прочли только эту главу, вы бы все равно знали, что уверенность — это работа, требующая усилий и знаний, хотя, несомненно, вполне посильная для каждого. Ну а что, если вы захотите облегчить себе жизнь — можно ли стать увереннее, не выкладываясь по полной? Увы — в этом случае отражение в зеркале (том самом, что с легкостью показывает мужчинам все, что они пожелают) никогда не предстанет перед вами во всей красе.

Давайте еще раз вспомним работу Закари Эстеса — ученого, который заставлял мужчин и женщин проходить тесты на пространственное мышление. Невозможно придумать более четкое и однозначное подтверждение нашей мысли. Женщины показывали худшие результаты отнюдь не из-за недостатка способностей (они были не глупее мужчин). Им мешал собственный сознательный выбор — не пытаться решать задачу. Когда задания были трудны и женщины сомневались в ответе, они тут же сдавались. Ну а мужчин ничего не тормозило, так что они просто шли вперед и выполняли задания в силу своих возможностей.

Если вы отказываетесь действовать, ваши шансы на успех минимальны. Более того, если вы выбираете действие, скорее всего, удача будет сопутствовать вашим начинаниям гораздо чаще, чем вы можете вообразить. Как часто мы отказываемся сделать попытку из-за страха поражения? Неужели неудача действительно хуже, чем бездействие? Интересно, сколько раз нас ждал бы триумф, если бы мы просто попытались?

Посмотрите вокруг. Большинству из нас сделать этот выбор мешает отнюдь не отсутствие необходимых умений и навыков. Главная проблема — недооценка своих способностей. Мы как будто используем технику предсказаний из арсенала Адама Кепеча, но наш прибор не откалиброван, не способен давать точные данные и потому опасен. Когда мы уступаем своим негативным представлениям о том, что можем, а что нет, мы тем самым отказываемся от трудных задач, с которыми легко бы справились (и получили бы в результате важные уроки). Мы не выполняем самых простых упражнений, которые в самом скором будущем сделают процесс обретения уверенности почти автоматическим. Но у нас есть возможность поправить настройки прибора, ведущего нас к вере в себя, а заодно изменить свое мировосприятие и научиться рисковать.

Так что давайте-ка согласимся с Шерил Сэндберг: нам необходимо начать действовать! Идите вперед, не отступайте. А для этого, как мы уже поняли, нужно быть готовыми действовать наперекор тому, что подсказывают основные инстинкты.

Глава 6

БЫСТРЫЕ ПРОВАЛЫ И ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ

Один наш хороший приятель (мужчина, гений Интернета и гуру стартапов), когда мы поинтересовались у него, что должны делать женщины для обретения уверенности, произнес лишь два слова: «Быстро провалиться».

Мы расхохотались. Да ну! Мы были в самом начале пути, и неудачи казались нам полной противоположностью тому, что дается женщине легко и естественно. Само собой, даже мысль о провале казалась нам ненавистной. А что значит «быстро»? То есть не слишком стараться или выполнить работу неидеально? В общем, от его слов нас буквально бросило в дрожь.

Но он не шутил. «Быстро провалиться», как оказалось, — жаргонизм технарей и, что еще важнее, чрезвычайно модная бизнес-стратегия. Заключается она в следующем: собрать несколько опытных образцов, быстро их внедрить, понять, какой из них работает, и отбросить остальные. Современный мир не ждет от нас совершенства, и время, потраченное на бесконечное улучшение продукта, будет стоить вам слишком дорого. Стратегия быстрых провалов дает возможность постоянно корректировать, тестировать и сосредоточивать внимание на том, что действительно работает. Прелесть быстрой или ранней неудачи состоит

в том, что вам почти нечего терять. Так что вы проваливаетесь незаметно, без треска. И получаете возможность сделать множество выводов из своих неудач.

Мы поняли: идея «быстро провалиться» — идеальная парадигма обретения уверенности для женщин. Во-первых, она звучит завлекательнее, нежели простое «проиграть». Конечно, идею поражения нельзя назвать здоровой — в том унылом смысле, в котором капустное печенье называют здоровой пищей. Любая неудача — это удар, пусть даже в долгосрочной перспективе он для нас и выгоден. Но с маленьким провалом несложно справиться. Нужно проигрывать вновь и вновь, чтобы этот опыт стал частью ДНК. Если мы будем регулярно сталкиваться с мелкими неудачами, мы перестанем вновь и вновь прокручивать в голове свои мнимые недостатки и придумывать худшие сценарии развития событий. Мы будем действовать, а не искать изъяны в ничтожнейших деталях своего плана. Если мы научимся принимать неудачу как продвижение вперед, то сможем сосредоточиться на освоении другого необходимого элемента уверенности — мастерстве.

Быстрые провалы учат внимательнее относиться к тому, как мы расходует свое время. Больше не нужно стараться сделать все идеально: все равно бóльшая часть работы отправится в мусорную корзину. На этом пути полезно помнить: в долгосрочной перспективе выживает не сильнейший, а тот, кто лучше адаптируется.

Вскоре после беседы с нашим приятелем-технарем Клэр решила испытать на себе эту теорию провалов.

«Я всегда хотела попробовать одну штуку — выступить экспромтом, — призналась она. — Так, чтобы выйти к аудитории без бумажки — и просто начать говорить. Знаешь, как Опра, Эллен Дедженерес или Билл Клинтон. Внутренний голос говорит мне, что я могу быть хорошим оратором, наладить контакт с аудиторией и эффективно использовать свою энергию. Концепция быстрых неудач дала мне силы попробовать. Но, разумеется,

мне не хотелось потерпеть быструю и большую неудачу, так что половину речи я все-таки написала заранее. Но когда я увидела пустую страницу — это был шок. И, сказать по правде, это не было гениальным выступлением. Я справилась, но отступление от темы было явно больше, чем следовало. И всяких “эээ” тоже. Не уверена, что мне удалось правильно раскрыть тему. Но я получила опыт. Для меня абсолютно чистая страница — не вариант. В следующий раз я попробую фокус, который часто используют корреспонденты CNN в прямом эфире — положу перед собой лист с несколькими ключевыми словами, чтобы он помогал мне держаться курса».

Уверенность, как мы уже упоминали (по меньшей мере раз пятьдесят — и это еще не конец!), связана с действиями. Она требует все новых попыток, умения идти на просчитанный риск и смены образа мыслей. Разумеется, просто расправив плечи и одернув юбку, вы не почувствуете себя увереннее, что бы там ни говорила по этому поводу ваша бабушка. Некоторые из подобных мудрых советов могут быть полезны — но не по отдельности. Новейшие научные исследования предлагают нам парадоксальные, но очень интересные и всеобъемлющие рекомендации, позволяющие сильнее поверить в себя. Некоторые из этих рекомендаций стали для нас откровением. До того, как испробовать их на практике, мы не могли поверить, что они действительно работают. Но они работают! В этой главе мы собрали самые яркие и необычные из этих рекомендаций. Мы постарались выбрать те, которые несложно применить в повседневной жизни. Используйте те, что подходят вам лучше всего.

Выйдите из зоны комфорта

Если из всей книги вы сумеете запомнить лишь одну мысль, то выберите эту: *когда сомневаетесь — действуйте!*

Каждое исследование, с материалами которого мы знакомились, каждое интервью, которое мы проводили, свидетельствуют

об одном и том же: ничто не способствует вере в себя лучше, чем действие, особенно если при этом вы идете на риск и можете потерпеть поражение. Риск дает почувствовать жизнь во всей красе. Он помогает расти, совершенствоваться и обретать уверенность. Ну а если вы всегда уверены в результатах своих действий и точно знаете, что будет дальше, жизнь очень скоро станет скучной и безрадостной. Именно действие отличает робких от дерзких.

Начинать лучше с малого. Если вы чувствуете неуверенность, общаясь с новыми людьми, для начала представьтесь незнакомцу на вечеринке, передавая ему тарелку с закусками. Или, встретившись взглядом с другим клиентом химчистки, заведите с ним разговор. Если вы не решаетесь в одиночку ходить на вечеринки, сделайте вот что: выберите небольшое сборище, заранее уточнив, что там будут только друзья. Дайте согласие заранее, чтобы отрезать себе пути к отступлению. Придя на место сбора, соберитесь, чтобы не сбежать в последний момент, а войдя в помещение, поскорее найдите группу из двух-трех человек, подойдите к ним, представьтесь и задайте несколько вопросов, которые позволят им рассказать о себе. Внимательно слушайте ответы, вникайте в разговор: так вы отвлечетесь от мысли о том, что пришли в одиночестве. Если вы боитесь просить о продвижении по службе, порепетируйте предстоящий разговор с подругой, которой доверяете. Приведите ей пять примеров того, как вы помогли своему отделу. Малые шаги позволят вам подготовиться к более рискованным предприятиям. Это называется техникой погружения.

Для многих женщин риск принимает куда менее очевидные формы. Зачастую рискнуть — значит позволить себе не быть совершенством, не бояться вызвать недовольство как влиятельных людей, так и своих близких, научиться чувствовать себя свободнее, оказавшись в центре внимания. Справившись с этим, вы можете решиться и на более рискованные шаги: оспорить мнение коллеги о проекте и не отступить после первого же контраргумента, участвовать в пробах спектакля, предложить

свою кандидатуру на должность, которую, как вам кажется, вы никогда не получите.

Иногда самые важные действия и самые высокие риски не будут явными — ничего похожего на участие в переговорах или отклик на вакансию. По словам всех очень уверенных женщин, главнейшее проявление веры в себя и лидерства, — это умение принимать решения (важные и не очень) вовремя и нести за них ответственность. Проблеме принятия решений Линда Хадсон посвятила очень убедительную речь. «Принимайте решение, даже если оно неправильное», — сказала она в заключение. Это лучше, чем бездействовать.

Каков же наихудший вариант в каждом из сценариев, в которых вы покидаете свою зону комфорта? Да-да, мы опять возвращаемся к тому, с чего начали. Вы можете потерпеть неудачу.

Бет Уилкинсон быстро принимает решения и с готовностью идет на риск. Она — один из самых уверенных людей, которых мы знаем. Будучи помощником генерального прокурора США, она принимала участие в выдвижении обвинения против Тимоти Маквея*. Способность выигрывать в громких судебных делах помогла ей стать одним из наиболее востребованных судебных юристов в США. Но и ей приходится терпеть неудачи. Как призналась нам сама Уилкинсон за разговором в Starbucks, она — настоящий профессионал быстрых мелких неудач, и все из-за привычки быстро принимать решения. Она пожимает плечами и смеется: «Я извлекаю из этого уроки». Одна из таких быстрых неудач стала для нее моментом истины. Это было одно из первых дел, которое она вела самостоятельно. Пытаясь обезопасить себя от любой ошибки при произнесении заключительной речи, она, даже не пытаясь выучить ее, просто зачитала

* Тимоти Джеймс Маквей — резервист армии США, ветеран войны в Персидском заливе, организатор самого крупного (до событий 11 сентября 2001 г.) террористического акта в истории Америки — взрыва в Оклахома-Сити 19 апреля 1995 г. В результате теракта погибло 168 человек. Маквей был признан виновным за нарушение 11 федеральных законов и приговорен к смертной казни. — *Прим. ред.*

подготовленный текст слово в слово. Позднее она услышала, как один из коллег-мужчин критикует ее выступление. Она была раздавлена. Но вместо того, чтобы мучиться и страдать из-за этого, она, поразмыслив, поняла, что критик был прав. «Для меня это стало поворотным моментом. Гораздо лучше запнуться где-то по ходу речи, но при этом достучаться до присяжных. Этот случай меня многому научил. С тех пор я никогда не читала речь по бумажке». Вот вам практически идеальный пример быстрого провала, а заодно и установки на рост. Поступайте так же: учитесь и идите дальше.

Ошибки не только открывают путь для роста, но и дают возможность задействовать внутренний ресурс, о котором мы уже говорили, — сочувствие к себе. Как показывают исследования, самосострадание намного лучше помогает достичь эмоциональной безопасности, нежели чувство собственного достоинства. Вспомним: именно сочувствие к себе позволяет принять свои слабости. Вместо того чтобы твердить: «Я — не неудачница!», полезнее сказать: «Да, я иногда ошибаюсь, все мы ошибаемся, ничего страшного в этом нет». Таким образом мы распространяем свою доброту и терпимость — качества, которые всегда легче предложить друзьям — на самих себя, примиряясь с собственным несовершенством.

Если вы идете на серьезный риск и достигаете цели, такой опыт способен перевернуть всю жизнь. «Момент, когда я чувствовала максимальную уверенность, — тот самый, когда я была уверена в себе меньше всего», — утверждает Джейн Вурванд. Это был момент принятия решения о расторжении брака, подрывавшего ее веру в себя. Джейн была молода и жила в Южной Африке, далеко от родных. В тех краях в то время на разводы смотрели косо. Она переживала, как отнесутся к ней окружающие и как изменится ее финансовое положение, если она откажется от стабильности семейной жизни, — но в замужестве она чувствовала себя абсолютно несчастной. Десятилетия спустя она все еще ясно помнит тот день, когда, собрав все свое

мужество, решила уйти из семьи. Помнит она и дешевые пакеты, в которые муж затолкал ее вещи, а затем выбросил их из окна квартиры. «Вот так я осталась с парой пакетов вещей. Помню, как вела машину к дому подруги и думала: “Никогда больше не буду такой уязвимой!” Это был самый трудный поступок в моей жизни. Но он здорово помог мне укрепить уверенность в себе. И теперь я думаю: “Господи, если я сумела пережить это, я смогу пережить что угодно”».

Не уходите в размышления, думайте по-новому

В том, что касается уверенности, мозг женщине не помощник. Мы думаем слишком много, причем совсем не о том. Но если мы будем думать еще больше и напряженнее, это, увы, не решит наших проблем, но лишь помешает принимать решения и действовать. Помните, мозг женщины работает совсем не так, как мужской: мы много размышляем, обращаем больше внимания на происходящее вокруг, и все это усиливает путаницу в мыслях. Постоянное прокручивание одних и тех же мыслей лишает нас уверенности. Негативные размышления и кошмарные сценарии лишь притворяются, что решают проблему, на самом деле мы бежим по кругу. Мы не способны жить здесь и сейчас и полагаться на свои инстинкты, потому что находимся во власти отвлекающих от реальности деструктивных мыслей, которые постепенно уничтожают любую спонтанность на личном и карьерном фронтах. Нужно перестать погружаться в размышления.

Это нелегко. Даже нейробиологи не всегда в состоянии себе помочь. Лора-Энн Петитто — ведущий специалист в своей области. Она сделала целый ряд значимых открытий о происхождении языка, руководит авторитетной научной лабораторией, где при поддержке Галлодетского университета и Национального института здравоохранения ведутся исследования в области развития мозга и языка. Она — создатель новой научной