

## ЗМІСТ

### ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ ВОВЧИЦІ

Вступ	ЗВІЛЬНИ СВОЮ ВНУТРІШНЮ ВОВЧИЦЮ	13
<b>ЧАСТИНА ПЕРША. ТІЛО</b>		
Заповідь 1	ВОВЧИЦЯ НЕЗЛАМНА	33
Заповідь 2	ВОВЧИЦЯ ЗАЙМАЄ ПРОСТІР	57
Заповідь 3	ВОВЧИЦЯ ГОЛОСНО ЗАЯВЛЯЄ ПРО СЕБЕ	78
<b>ЧАСТИНА ДРУГА. КОРДОНИ</b>		
Заповідь 4	ВОВЧИЦЯ ПИШАЄТЬСЯ СВОЇМИ ДОСЯГНЕННЯМИ	101
Заповідь 5	ВОВЧИЦЯ ДОБИРАЄ СОБІ ОТОЧЕННЯ	121
Заповідь 6	ВОВЧИЦЯ ВИКРИВАЄ ОБЛУДУ	141
<b>ЧАСТИНА ТРЕТЯ. БАНКІВСЬКИЙ РАХУНОК</b>		
Заповідь 7	ВОВЧИЦЯ ЛЮБИТЬ ГРОШІ	167
Заповідь 8	ВОВЧИЦЯ ЗНАЄ СОБІ ЦІНУ	189
Заповідь 9	ВОВЧИЦЯ ІНВЕСТУЄ СВІЙ КАПІТАЛ	212
Заповідь 10	ВОВЧИЦІ БУДУЮТЬ ІМПЕРІЇ РАЗОМ	233
Від авторки	ЗА ЛАШТУНКАМИ БІЗНЕС-БІБЛІЇ ДЛЯ ВОВЧИЦЬ	252
Примітки		254
Подяка		260

## ВСТУП

### ЗВІЛЬНИ СВОЮ ВНУТРІШНЮ ВОВЧИЦЮ

Усе своє життя я провела почувуючись неповноцінною.

Коли в школі отримувала оцінки «відмінно», я почувалася «ботанкою» й ховалася від популярних дітей.

Коли здобула золото в гімнастиці, я відчула себе мішенню і прагнула залишатися поза увагою.

Коли вступила до Єльського університету, я почувалася самозванкою й відмовчувалася на заняттях.

Коли почала працювати на Волл-стріт, я почувалася шахрайкою і применшувала власну цінність.

Коли почала шукати інвестиції для свого стартапу, я почувалася дилетанткою і погоджувалася на менше.

Щоразу, коли відчувала свою неповноцінність, я робила те, що вміла найкраще: опускала голову й працювала ще старанніше, як хороша дівчинка, якою мене навчили бути.

«Вона хороша дівчинка, – говорили мої вчителі. – Вона завжди робить, що їй кажуть».

«Вона хороша дівчинка, – говорили мої тренери. – Вона завжди так багато працює».

«Вона хороша дівчинка, — говорили мої батьки. — Вона завжди виконує домашнє завдання».

Слова «хороша дівчинка» були бажаним компліментом, чітким визнанням моєї цінності, і те, що я їх неодноразово чула впродовж мого життя, підтверджувало, що бути «хорошою дівчинкою» — це верх бажань.

Коли я навчилася покладатися на голоси авторитетних людей навколо себе, їхнє схвалення стало якорем моєї самооцінки, а мій успіх — відображенням їхньої важливості. Коли в мене все виходило, кожна «хороша дівчинка» приносила із собою тимчасове задоволення. Але це відчуття швидко минало, а їхня увага переміщалася деінде, і мені неминуче залишалося хапатися за наступне досягнення, яке могло б дати мені наступну дозу схвалення. Коли мене хвалили за те, що виправдала очікування, я відчувала полегшення, адже була хорошою дівчинкою, якою мене всі хотіли бачити. Коли ж не виправдовувала очікувань і отримувала 11 замість 12, срібну медаль замість золотої, то гнітючий тягар їхнього розчарування негайно викликав у мене глибоке почуття провини й сорому, якого я, здається, ніколи не могла позбутися. Результатом цього рефлексу, наче в собаки Павлова, стало переконання в тому, що моя цінність залежить від моїх досягнень і моєї здатності догоджати іншим. Я навчилася бути улюбленицею своїх учителів і тренера, золотою медалісткою, яка вступила на навчання в університет Ліги Плюща заради своїх батьків... та я так і не навчилася цінувати себе.

На момент закінчення коледжу й здобуття диплома з відзнакою Єльського університету я вже мала річну стипендію для проведення досліджень у Китаї, а потім одразу

отримала солідну роботу в хедж-фонді в Нью-Йорку. «Будь вдячною, – казали мені. – Дуже мало людей отримують такі можливості». Тож на самому початку своєї кар'єри я з усім погоджувалася, із вдячністю приймала першу-ліпшу пропозицію без переговорів, старанно й без нарікань виконувала додаткові завдання, без питань залишалася після роботи, не вимагаючи підвищення зарплатні. Я була така зайнята спробами довести, що достатньо хороша, що мені ніколи не спадало на думку, що я заслуговую на більше.

Але з часом я почала дещо помічати: хай як наполегливо працювала чи хай якою досконалою намагалася бути, я не підіймалася по кар'єрних сходах так швидко, як чоловіки навколо мене. Хороша дівчинка відчинила мені двері, але тепер, коли я була всередині, мені довелося вивчити абсолютно новий набір правил, але я навіть не наблизилася до перемоги.

Озираючись назад, я хотіла б, щоб хтось сказав мені, що бути хорошою дівчинкою – це не приз, а пастка. Смертоносна пастка, у якій є очікування, які не можливо виконати, і невидимі ланцюги невпевненості в собі, почуття провини, а найруйнівніший з них – сором.

Саме через сором я не боролася, коли бос мені недоплачував. Через сором я мовчала, коли інвестор мене шантажував. Через сором я погоджувалася зрадницьки мовчати, бо в глибині душі не вірила, що я достатньо цінна.

Мені знадобилися роки, щоб зрозуміти, що я в цьому не винна. Мені промили мізки. Промили мізки, щоб я пасивно приймала менше. Промили мізки, щоб я була безмірно вдячна за те, що можу бути в офісі з чоловіками. Промили мізки, щоб я мовчки терпіла поблажливість, грубість, неповагу, з якими так близько знайома кожна жінка.

Після років, коли мене не помічали, недооцінювали, підривали мою самооцінку і вважали нижчою, мені це все набридло.

Мені набридло мовчати.

Мені набридло чекати дозволу.

Мені набридло бути хорошою дівчинкою.

Я вирішила стати вовчицею.

Я вирішила будувати життя на власних умовах і не просити вибачення.

Тепер вибір є й у вас.

Ви можете пасивно дозволяти собі жити як хороша дівчинка, приймати крихти, які залишилися від чоловіків-начальників, а можете обрати стати злою вовчицею й почати активно брати життя у власні руки.

Щоб це зробити, спочатку треба зрозуміти, як виникло прокляття хорошої дівчинки. Це прокляття дуже сильне, тож треба його знешкодити, щоб ви теж змогли випустити на волю свою внутрішню вовчицю.

## **ПРОКЛЯТТЯ ХОРОШОЇ ДІВЧИНКИ**

Чому ми критикуємо себе за власні недоліки, перш ніж захоплюватися своїми перевагами?

Чому не можемо проводити переговори й відстоювати свою цінність?

Чому применшуємо наші досягнення?

Чому ми мовчимо, коли знаємо відповідь?

Чому нам соромно висловлювати свої потреби та встановлювати особисті кордони?

І чому відбувається так, що хай скільки ми працюємо, хай якими освіченими є чи хай яких успіхів досягаємо, здається, що нас досі не цінують так само, як чоловіків поруч із нами, навіть чи особливо якщо вони менш кваліфіковані?

Сучасні жінки амбітніші й освіченіші, ніж будь-коли в історії. У США жінки зараз отримують 60% усіх дипломів бакалаврів та магістрів<sup>1</sup> і відкривають бізнес уп'ятеро частіше від середнього показника по країні<sup>2</sup>.

На глобальному рівні жінки становлять 47% робочої сили<sup>3</sup> та контролюють понад 31 трильйон доларів щорічних витрат<sup>4</sup>. На позір жінки тепер мають майже всі ті самі можливості, що й чоловіки: можуть володіти нерухомістю, відкривати банківські рахунки, започатковувати бізнес, бути членами правління компаній та очолювати корпорації – те, що навіть уявити не можна було лише кілька десятиліть тому. Але, попри всі ці успіхи, попри публічні заяви про підтримку ініціатив із розширення прав і можливостей жінок, вони продовжують отримувати нижчу зарплатню, менше просуватися по службі, і в них інвестують менше, ніж у колег-чоловіків, хоча, як і раніше, від жінок очікується більше. Чому?

Тому, що ми маємо дивитися в неочевидний корінь проблеми – прокляття хорошої дівчинки.

Прокляття хорошої дівчинки – це набір споконвічних підсвідомих ідей, що насаджуються суспільством і медіа, які привчають жінок бути тихими, непомітними й слухняними. Вони вчать нас, що для підтримки усталеного порядку ми повинні применшувати себе заради інших, питати дозволу, перед тим

колонізатори узурпували ці звичаї та дали чоловікам єдине виключне право на життя, свободу та власність.

Рання західна психологія закріпила психосексуальну неадекватність жінки: Зигмунд Фройд, засновник психоаналізу, створив популярний термін «заздрість до пеніса» для опису занепокоєння і неповноцінності молодих дівчат через усвідомлення, що в них немає пеніса.

Нам промили мізки цими наративами, щоб ми сліпо прийняли найтоксичнішу брехню... що жінки слабкі та неповноцінні й що вони ніколи не бувають достатньо хорошими.

Сьогодні ця брехня продовжує поширюватися в медіа, які нам змалку вбивають у голови:

- ти недостатньо красива;
- ти недостатньо струнка;
- ти недостатньо розумна;
- ти недостатньо смілива;
- ти недостатньо досвідчена.

Хоча ми можемо не відчувати на собі прокляття хорошої дівчинки, його отруйний вплив непомітно накопичується протягом нашого життя.

Ми питаємо себе: «Раптом я дам неправильну відповідь?» — і не підносимо руку.

Ми питаємо: «Раптом я не маю належної кваліфікації?» — і не подаємося на вакансію.

Ми питаємо: «Раптом він подумає, що я надто настирлива?» — і не відстоюємо власні кордони.

Ми питаємо: «Раптом вони подумають, що я егоїстка?» — і ніколи не маємо часу для себе.

## ЗАПОВІДЬ 10

### ВОВЧИЦІ БУДУЮТЬ ІМПЕРІЇ РАЗОМ

#### НАШЕ НАЙБІЛЬШЕ ДЖЕРЕЛО СИЛИ

Прохолодного осіннього вечора я стояла на балконі й дивилася на панорамний краєвид Нью-Йорка, згадуючи, скільки надій і можливостей колись у ньому бачила. Коли щойно починала свою кар'єру, бурлива енергія міста спонукала мене працювати більше, підійматися вище та боротися завзятіше, але майже через десять років я була втомлена й виснажена, а височезні будівлі радше скидалися на символи моєї нікчемності.

Після того як роками вкладала свій час, енергію та гроші, тренуючи, навчаючи, а тепер і інвестуючи в жінок-підприємниць, я стикнулася із жорстокою правдою. З моменту, як я почала всім цим займатися, ситуація з інвестиціями в жінок не лише ледь змінилася, а навіть відкотилася назад і була найгіршою за останні п'ять років<sup>66</sup>. Я бачила, що ті інвестори, які стверджували, що «підтримують» жінок, усе ще використовували ті самі старі виправдання:

«Я підтримую жінок, але не можу інвестувати, бо в мене більше немає бюджету».

«Я розумію, що потрібно включати всіх, але не можу пожертвувати прибутками».

«Я не думаю, що існує достатньо компаній, що заснували жінки, у які можна інвестувати».

Я почувалася повністю переможеною. Хай скільки старалася, я відчувала, що ледь можу змінити ситуацію. Десять років тому я була сповнена ідеалістичних поглядів, а зараз чітко бачила, що це ідеал, а не реальність.

Постало запитання: *навіщо все це?* Уперше у своїй кар'єрі я задумалася, чи не кинути все. Навіщо вести важку битву, коли набагато простіше влаштуватися на хорошу роботу, отримувати хорошу зарплату, прийняти патріархальний статус-кво, а хтось інший нехай бореться?

Саме в такому стані безсилля я вирішила спробувати щось абсолютно інше. Перш ніж здатися назавжди, мені потрібно було глибоко покопатися в собі, щоби побачити, чи справді я вичерпала всі свої сили. Мені потрібно було подивитися на свою роботу та життя під іншим кутом; з власного досвіду я знала, що єдиний спосіб це зробити – повністю виштовхнути себе із зони комфорту. Як і в будь-якій новій справі, я розглянула всі варіанти, від ретритів для тихої медитації чи гарячої йоги до серфінгу, поки нарешті не обрала аяваску – рослину, яку використовують цілительки з Південної Америки і яка відома за її властивості для духовного пробудження. Отже, я, бізнес-леді, яка раніше не мала ані найменших духовних нахилів, поміняла бетонні джунглі на справжні й вирушила в Коста-Рику на свій перший духовний ретрит з аяваскою. Тепер, в оточенні матінки-природи, я вголос заявила про намір моєї подорожі з аяваскою: «Я хочу зустріти наймогутнішу