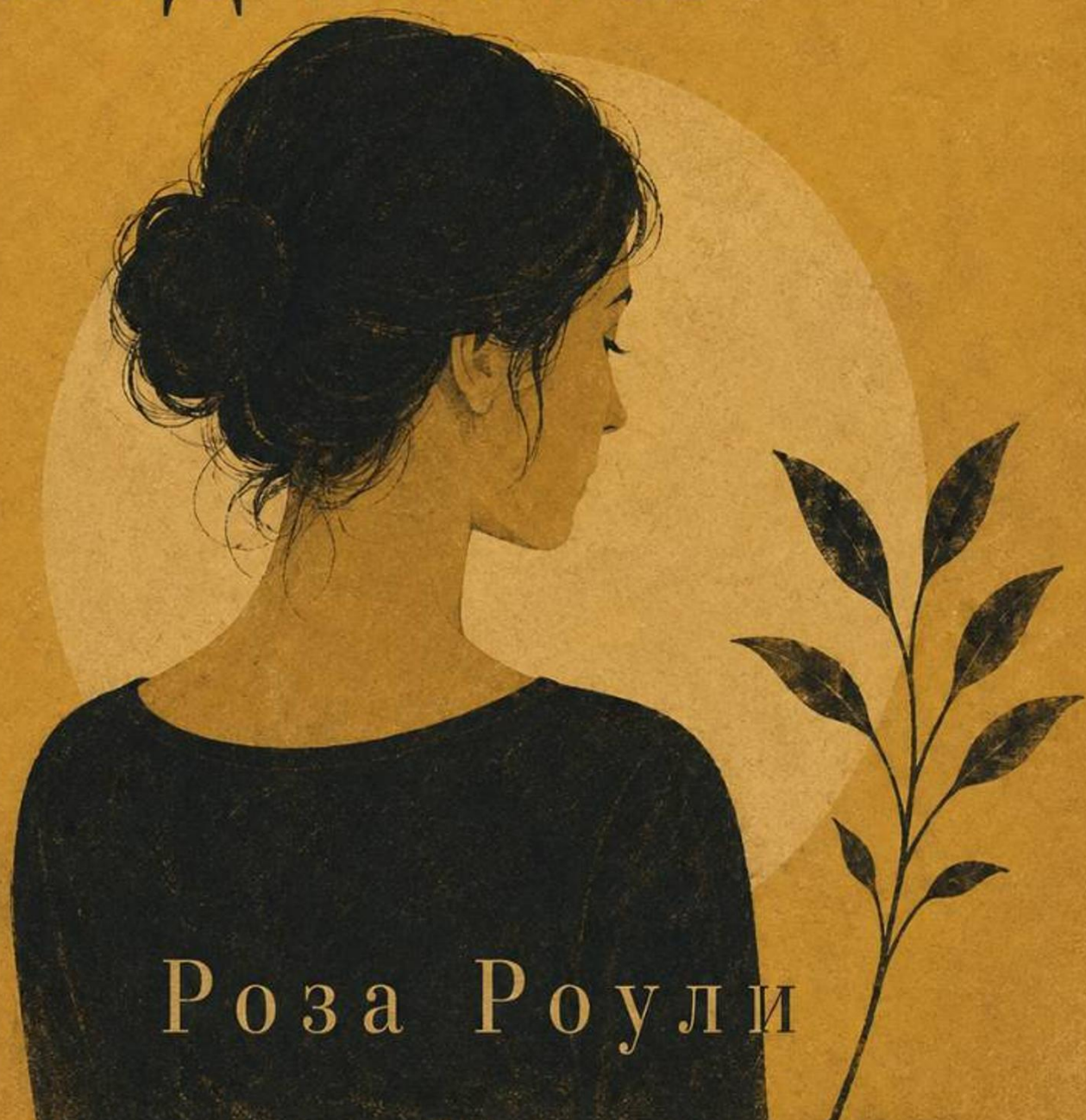


Почему женщине снова велели работать над собой



Роза Роули

Роза Роуль

**Почему женщине снова
велели работать над собой**

«Автор»

2026

Роуль Р.

Почему женщине снова велели работать над собой / Р. Роуль —
«Автор», 2026

Каждый день кто-то убеждает вас купить, согласиться, поторопиться, уступить. И каждый день вы сами убеждаете коллег, клиентов, детей, партнёра. Но грань между влиянием и манипуляцией тонкая, и большинство людей замечают её только тогда, когда уже проиграли. Эта книга — практический курс этичного влияния: как говорить, чтобы вас слышали, как читать невербальные сигналы и социальное давление, как отвечать на возражения и вести переговоры без давления и без слабости. Отдельные главы посвящены защите: как распознать ложную срочность, вину, стыд и газлайтинг и вернуть себе право выбора. Двадцать глав и практикум из двадцати живых ситуаций — работа, семья, деньги, конфликты превращают психологию убеждения в конкретные фразы, которые можно использовать уже сегодня. Главный парадокс книги: чем увереннее вы умеете сказать «нет», тем убедительнее звучит ваше «да».

© Роуль Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Тело, которому велели поверить в себя	9
Работа, где уверенность стала обязанностью	15
Любовь к себе как новая работа	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Роза Роуль

Почему женщине снова велели работать над собой

Введение

Приказ быть уверенной звучит мягко. Его редко произносят как приказ. Чаще он приходит под видом доброго совета, рекламного слогана, дружеской поддержки, лекции на работе, поста в телефоне, утренней рассылки, красивой фразы на кружке. Тебе говорят: поверь в себя. Полюби себя. Не прячься. Не извиняйся. Не сомневайся. Займи место. Скажи громче. Улыбнись себе в зеркало. Выпрями спину. Надень то, в чём чувствуешь силу. Запиши три вещи, за которые благодарна. Повтори перед сном, что ты достаточно хороша.

На первый взгляд с этим трудно спорить. Я и не хочу спорить с тем, что женщине нужно право не ненавидеть себя. Я не хочу возвращать нас к миру, где стыд за своё тело, свой голос, свой возраст, своё материнство, свою работу или свою усталость считается нормой. Но меня настораживает то, как быстро разговор о свободе стал разговором о настроении. Как легко большая социальная проблема сужается до маленькой внутренней настройки. Как будто всё, что мешает женщине жить спокойнее, смелее и богаче, сидит у неё в голове и ждёт правильной фразы.

В этой книге я буду говорить о культуре уверенности. Не о той уверенности, которая помогает человеку выйти из дома после тяжёлого периода, попросить повышение или перестать молчать рядом с теми, кто привык перебивать. Такая уверенность бывает нужной. Я говорю о другом. О целой системе ожиданий, в которой женщине снова и снова объясняют: проблема не в мире, который устроен неудобно для неё, а в том, что она слишком мало верит в себя. Не в низкой оплате труда, не в насмешках над старением, не в страхе потерять работу после рождения ребёнка, не в рекламе, которая десятилетиями учила её измерять себя сантиметрами и морщинами, а в её слабой внутренней опоре.

Эта мысль стала такой привычной, что её почти не слышно. Девочка не любит своё тело, значит, ей нужно больше бодипозитива. Женщина не растёт на работе, значит, ей не хватает смелости заявить о себе. Мать чувствует вину и усталость, значит, ей полезно научиться доверять себе. Одинокая женщина тревожится перед свиданием, значит, ей надо прокачать самооценку. Женщина в бедной стране не может получить образование, значит, ей нужно дать голос, лидерство и уверенность. Везде разные обстоятельства, разные деньги, разные тела, разные законы, разные семьи, но ответ подозрительно одинаковый.

Мне кажется важным задержаться именно на этой одинаковости. Она выдаёт механизм. Когда очень разные боли лечат одним и тем же психологическим словом, стоит спросить, что именно это слово закрывает. Уверенность становится удобной ширмой. За ней можно не обсуждать власть, неравенство, эксплуатацию, расизм, возрастные нормы, домашний труд, насилие, бедность, усталость, рынок красоты, работу платформ, политику занятости и многое другое. Всё это не исчезает, но уходит на задний план. На переднем плане остаётся женщина и её якобы недостаточно настроенная психика.

Мне близка женская злость на старые правила. Я понимаю радость, когда в рекламе появляется не только гладкая молодая белая девушка с телом, которое больше похоже на проект, чем на жизнь. Я понимаю, почему женщины делятся фотографиями шрамов, живота после родов, седины, волос на коже, инвалидной коляски, тёмной кожи, хиджаба, морщин. В этом есть сила. После долгого молчания даже видимость может быть глотком воздуха. Но видимость

быстро становится товаром. Её продают нам теми же руками, которые продавали ненависть к себе, только теперь упаковка добрее.

Самый ловкий ход новой культуры состоит в том, что она говорит на языке освобождения. Раньше нам предлагали исправить тело. Теперь предлагают исправить отношение к телу. Раньше требовали быть красивой. Теперь требуют быть довольной собой. Раньше стыдили за живот, морщины, складки, волосы, возраст. Теперь стыдят за то, что ты всё ещё стыдишься. Смена кажется прогрессом, и иногда она правда облегчает жизнь. Но в ней остаётся прежнее требование: женщина должна работать над собой. Просто место работы перенесли глубже.

Работа над телом никуда не делась. Она стала тоньше. Нужно быть ухоженной, но не выглядеть зависимой от ухода. Нужно быть естественной, но не запущенной. Нужно любить себя, но не перестать покупать. Нужно принимать возраст, но пользоваться средствами против его признаков. Нужно быть свободной от стандартов красоты, но показывать эту свободу красиво. Нужно быть настоящей, но так, чтобы настоящесть хорошо смотрелась на фотографии. Это не отмена дисциплины. Это новая дисциплина, только с более мягкими словами.

Я пишу об этом не снаружи. Я сама живу в том же воздухе. Я тоже знаю это странное чувство, когда смотришь на себя как будто глазами чужой комиссии. Я тоже видела, как умные, сильные, смешные, талантливые женщины сжимаются перед зеркалом, перед камерой, перед начальником, перед мужчиной, перед собственной матерью, перед другими женщинами. И я знаю, как легко в такой момент сказать: мне просто не хватает уверенности. Эта фраза удобна. Она даёт надежду на быстрый ремонт. Но она ещё и опасна, потому что возвращает всю ответственность туда, где и так тесно.

Культура уверенности не просто просит женщину почувствовать себя лучше. Она предлагает ей стать проектом. С утра до ночи она должна следить за мыслями, позой, голосом, выражением лица, телом, едой, сном, реакциями, словами. Она должна распознавать внутреннего критика, пресекать негатив, выбирать благодарность, не сравнивать себя, не жаловаться, не драматизировать, не быть жертвой, не казаться слабой, но при этом уметь показывать уязвимость. Последнее особенно интересно. Уязвимость теперь тоже стала частью уверенного образа. Нужно признаться в трудностях, но так, чтобы из признания сразу выросла история преодоления.

В публичной культуре женщинам всё чаще разрешают говорить: мне было больно, мне было страшно, я сомневалась, я плакала, я выгорела, я не верила в себя. Но этот рассказ почти всегда должен закончиться собранной улыбкой. Я прошла через это. Я стала сильнее. Я выбрала себя. Я благодарна. На таком языке боль не превращается в политический вопрос. Она превращается в материал для личного бренда, выступления, поста, тренинга или рекламной кампании. Страдание как будто получает право на существование только тогда, когда доказывает полезность.

Уверенность в этом мире похожа на универсальную валюту. Ею объясняют успех, привлекательность, лидерство, хорошее материнство, сексуальность, здоровье, карьеру и даже гражданскую состоятельность. Уверенная женщина будто сама себе и капитал, и менеджер, и рекламный отдел. Она должна не просто жить, а показывать, что умеет распоряжаться собой. Если у неё не выходит, вопрос ставится не к правилам игры, а к её внутренней подготовке. Почему ты не попросила? Почему не рискнула? Почему не ушла? Почему не сказала? Почему не полюбила себя раньше?

Эти вопросы могут звучать разумно, пока не замечаешь, что они почти всегда обращены вниз, к человеку, а не вверх, к устройству жизни. Женщине говорят: займи место за столом. Но редко спрашивают, кто построил этот стол, кто распределил стулья, почему разговор там ведётся на языке, который уже заранее признаёт одних серьёзными, а других слишком эмоциональными. Женщине говорят: перестань стесняться своего тела. Но редко спрашивают, кто

заработал миллиарды на её стеснении. Женщине говорят: будь уверенной матерью. Но редко спрашивают, почему забота о ребёнке до сих пор считается её личным экзаменом.

В этой книге мне хочется удержать двойное зрение. С одной стороны, уверенность может быть жизненно нужна. Женщине, которую годами учили молчать, иногда правда нужно услышать, что она имеет право говорить. Девочке, которую травят за тело, может помочь пространство, где её не считают ошибкой. Матери, зажатой между работой и домом, может быть легче, если кто-то скажет ей: ты не обязана быть идеальной. С другой стороны, эти слова становятся опасными, когда занимают место перемен. Когда вместо повышения зарплат предлагают тренинг. Вместо защиты от насилия предлагают самооценку. Вместо честного разговора о власти предлагают утренние аффирмации.

Я не собираюсь высмеивать женщин, которые ищут поддержку в книгах, приложениях, курсах, блогах или разговорах о любви к себе. Это было бы слишком просто и слишком высокомерно. Люди берут помощь там, где она доступна. Иногда маленькая фраза правда удерживает на плаву. Вопрос не в том, глупа ли женщина, которая повторяет перед зеркалом, что она достойна. Вопрос в том, почему ей приходится повторять это так часто. Кто и что каждый день убеждает её в обратном. И кому выгодно, чтобы ответом на это был не общий конфликт с правилами, а частная тренировка характера.

Культура уверенности любит слово выбор. Выбери себя. Выбери смелость. Выбери радость. Выбери не сравнивать. Выбери быть видимой. Но выбор не висит в пустоте. Он делается в теле, у которого есть возраст, цвет кожи, размер, здоровье, деньги, документы, семья, район, работа, прошлый опыт. Одной женщине совет "будь смелее" обойдётся в неловкий разговор. Другой в потерю дохода, угрозу, одиночество или насмешку. Когда все различия сводят к одному внутреннему усилию, справедливость исчезает очень тихо.

Мне особенно важно говорить об этом на русском языке, без гладких лозунгов. У нас и так много слов, которые звучат красиво, но ничего не требуют от реальности. Сила, ресурс, осознанность, принятие, женственность, баланс. Они легко превращаются в мягкую форму давления. Ты должна быть в ресурсе. Ты должна принимать себя. Ты должна быть женственной по-своему, но всё равно желательно узнаваемо. Ты должна держать баланс, даже если на одной чаше работа, дети, родители, кредиты и усталость, а на другой десять минут дыхания в приложении.

Я буду двигаться по тем местам, где уверенность стала почти обязательной. Сначала тело. Потому что именно через тело многих женщин с детства учат смотреть на себя со стороны. Потом работа, где уверенность продают как средство от неравенства. Потом отношения, где любовь к себе объявляют главным условием любви другого. Потом материнство, где женщина должна не только сама быть спокойной, но и вырастить уверенных детей. Потом благотворительность и международные проекты, где девочек и женщин по всему миру часто описывают так, будто главное, чего им не хватает, это не ресурсов и прав, а голоса и внутренней силы.

Я не обещаю простой выход. Было бы странно критиковать рынок быстрых ответов и тут же предложить свой быстрый ответ. Мне ближе медленная работа различения. Где уверенность помогает, а где подменяет справедливость. Где поддержка даёт силы, а где превращается в требование улыбаться под нагрузкой. Где видимость расширяет мир, а где только украшает витрину. Где разговор о себе нужен, а где пора перестать копаться в себе и посмотреть на тех, кто слишком удобно устроился рядом.

Моя главная мысль проста. Женщины не обязаны становиться увереннее, чтобы заслужить нормальную жизнь. Нормальная жизнь не должна быть призом за правильную самооценку. Право на уважение, безопасность, отдых, деньги, любовь, телесную свободу и голос не должно зависеть от того, насколько убедительно женщина смотрит в камеру или насколько ровно она произносит: я достойна. Иногда она сомневается. Иногда злится. Иногда хочет спря-

таться. Иногда не любит своё отражение. Иногда не чувствует силы. Это не делает её менее достойной. Это делает её живой.

Тело, которому велели поверить в себя

Начнём с тела, потому что с ним культура уверенности работает особенно ловко. Женщине больше не говорят только худей, молодей, разглаживай, убирай, подтягивай, скрывай. Ей говорят и другое: люби. Принимай. Радуйся. Не прячься. Носи смело. Сними фильтр. Покажи складки. Покажи шрам. Покажи седину. Покажи кожу такой, какая она есть. Это звучит как освобождение, особенно если помнить, сколько лет женское тело рассматривали как набор недостатков, требующих исправления.

Но тут есть подвох. Старый приказ не исчез. Он просто поселился рядом с новым. Теперь женщина должна не только соответствовать внешним нормам, но и правильно относиться к своему несоответствию. Она должна быть стройной или хотя бы уверенной в том, что не стройная. Молодой или хотя бы гордо стареющей. Ухоженной или хотя бы убедительно свободной от ухода. Сексуальной или хотя бы уверенно несексуальной. В любом случае от неё ждут внутренней работы, публичного отчёта и красивой формы подачи.

Мне часто вспоминается обычная сцена в примерочной. Женщина берёт платье своего размера, заходит за занавеску, надевает, смотрит в зеркало, видит не платье, а список претензий. Плечи не такие. Живот заметен. Бёдра спорят с тканью. Лицо усталое. Свет сверху делает кожу серой. В соседней кабинке кто-то смеётся, продавщица спрашивает, всё ли подошло, и в этот момент хочется не выйти в зал, а исчезнуть. Раньше ей продали бы корректирующее бельё, диету и крем. Теперь могут продать ещё и мысль, что проблема в её взгляде на себя.

На витрине рядом будет написано: уверенность лучше любого наряда. Эта фраза кажется доброй, но в примерочной она может ударить не слабее старого оскорбления. Потому что теперь, если платье не радует, виновато не платье, не размерная сетка, не свет, не годы унижения, не рынок, который шьёт на воображаемое тело. Виновата ты. Ты опять не смогла почувствовать себя свободной. Ты опять принесла в кабинку свой внутренний дефицит. Ты испортила платье праздник.

Рекламная культура поняла, что прямое стыжение стало менее выгодным. Женщины устали от него, научились узнавать его, стали отвечать. Поэтому язык изменился. На место "исправь себя" пришло "раскрой себя". На место "скрой недостатки" пришло "подчеркни уникальность". На место "будь красивой" пришло "почувствуй себя красивой". Но товар остался на полке. Крем всё ещё нужен, только теперь он не спасает от старения, а помогает сиять в любом возрасте. Тональное средство не маскирует, а даёт свободу быть собой. Шампунь не делает тебя приемлемой, а возвращает тебе силу.

Такой поворот был бы невозможен без долгой работы феминизма, антирасистских движений, активистов инвалидности, квир-сообществ, людей, которые боролись против травли за вес, кожу, волосы, возраст, особенности тела. Они годами говорили: наши тела не ошибка. Нас нельзя вычёркивать из картинок мира. Мы не обязаны ждать, пока станем удобными для чужого взгляда. Коммерческая культура услышала это не сразу. А когда услышала, сделала то, что умеет лучше всего: превратила протест в стиль.

Поэтому в рекламе появились разные тела. Не настолько разные, чтобы разрушить привычный порядок, но достаточно разные, чтобы бренд мог сказать: мы видим всех. Женщины разных оттенков кожи, разного возраста, с веснушками, протезами, шрамами, кудрями, хиджабами, животами после родов, седыми волосами. Иногда такие изображения правда дают облегчение. Девочка, которая раньше нигде не видела похожего на себя лица, может впервые подумать, что она не исключение. Женщина после операции может увидеть не диагноз, а тело, которое не прячут. Это не мелочь.

Но видимость не равна свободе. Можно поместить на плакат женщину в инвалидной коляске и не сделать город доступным. Можно снять тёмнокожую модель и продолжать пла-

тить белым инфлюенсерам больше. Можно выпустить линейку для кудрявых волос и не говорить о расовой истории, из-за которой эти волосы десятилетиями считали непрофессиональными, неаккуратными, слишком заметными. Можно показать plus-size тело и шить основную коллекцию так, будто покупателей с таким телом почти нет. Можно объявить себя союзником женщин и держать их на низкооплачиваемой работе.

Коммерческая любовь к разнообразию часто напоминает аккуратную полку с образцами. Вот возраст. Вот раса. Вот инвалидность. Вот беременность. Вот шрам. Вот размер. Каждую разницу вынимают из истории, полируют, подсвечивают и ставят в ряд. Она больше не конфликтует с миром. Она украшает мир. И главное, она не предъявляет счёт. Разница становится эстетикой, а не поводом менять правила.

Особенно это видно в рекламе любви к своему телу. Женщины стоят на белом фоне, смотрят в камеру, говорят короткие фразы о принятии, смеются, обнимают себя, иногда плачут. Камера задерживается на коже, животе, лице, волосах, но делает это бережно. Музыка подсказывает: сейчас произойдёт маленькое освобождение. И оно происходит. Женщина признаётся, что раньше ненавидела свои бёдра, а теперь выбирает любовь. Другая говорит, что шрам сделал её сильнее. Третья больше не прячет седину. Всё это может быть правдой для конкретных женщин. Но в рекламном сюжете их опыт становится доказательством: выход внутри.

Мне хочется спросить: внутри чего. Внутри тела, которое каждое утро оценивают чужие глаза? Внутри рынка, где красота остаётся рабочим требованием, особенно для женщин? Внутри социальных сетей, где лицо можно сравнить с сотнями лиц за три минуты? Внутри медицины, которая часто относится к толстым людям так, будто их тело уже само по себе вина? Внутри работы, где стареющая женщина становится невидимой раньше мужчины? Внутри семьи, где девочке могут с детства говорить, что она поправилась, потемнела, побледнела, распустилась, осунулась, стала невесть на кого похожа?

Когда рекламный ролик говорит "ты красивее, чем думаешь", он как будто утешает. Но он не спрашивает, почему женщина думает о себе так плохо. Он предлагает ей исправить мысль, не трогая машину, которая эту мысль производит. Это похоже на ситуацию, когда в комнате дым, а человеку выдают ароматическую свечу и советуют дышать увереннее. Свеча может пахнуть приятно. Дым от этого не исчезает.

Одна из самых неприятных черт культуры телесной уверенности в том, что она легко обвиняет женщину под видом заботы. Если ты не любишь тело, значит, ты слишком строга к себе. Если сравниваешь себя с другими, значит, сама выбираешь страдание. Если стесняешься на пляже, значит, позволяешь страху управлять жизнью. Если редактируешь фотографию, значит, предаёшь настоящую себя. Вроде бы никто не ругает, но итог тот же: опять ты плохо справляешься.

Особенно странно это слышать от индустрий, которые много лет учили женщин искать недостатки. Рынок красоты действовал как внимательный инспектор. Он показывал, что поры слишком видны, волосы недостаточно блестят, кожа не сияет, ресницы короткие, губы тонкие, подбородок не тот, локти сухие, пятки грубые, живот мягкий, руки не подтянуты, колени выдают возраст. Потом этот же рынок поворачивается и говорит: перестань себя критиковать, красота начинается с уверенности. Хочется спросить: кто именно поставил зеркало под таким углом?

Современная красота стала почти лабораторной. Женщины знают слова, которые раньше звучали только в кабинете косметолога: пигментация, тонус, овал, текстура, отёчность, заломы, барьер кожи, плотность волос, дефицит объёма. Лицо рассматривают не просто в зеркале, а через камеру, фильтр, увеличение, сравнение, приложение. Фотография уже не фиксирует момент, она превращается в проверку. Сначала свет. Потом угол. Потом подбородок. Потом кожа. Потом вопрос: можно ли это выкладывать, или надо ещё чуть-чуть поправить.

При этом культура уверенности требует естественности. Но естественность стала трудной работой. Чтобы выглядеть так, будто ты ничего не делала, нужно сделать много. Уход, тон, брови, волосы, спорт, питание, сон, вода, стоматолог, косметолог, правильный свет. Естественное лицо часто стоит дороже торжественного. И когда женщина говорит, что просто хочет быть собой, непонятно, о каком "собой" идёт речь: о лице утром в ванной или о лице, которое после часа работы выглядит так, будто работы не было.

К телу предъявляют не только эстетические, но и эмоциональные требования. Оно должно излучать правильное отношение. Живот больше не просто живот. Он должен быть либо плоским, либо принятым. Морщины должны быть либо сглажены, либо гордо названы историей улыбок. Седина должна быть либо закрашена, либо превращена в манифест. Толстое тело должно не просто существовать, а демонстрировать смелость. Каждая телесная особенность получает обязанность что-то означать. Даже усталость должна красиво свидетельствовать о стойкости.

Это тяжело. Не каждая женщина хочет быть символом. Иногда шрам просто болит. Иногда живот мешает застегнуть брюки. Иногда седина раздражает. Иногда старение пугает. Иногда тело после родов кажется чужим не потому, что женщина продалась стандартам красоты, а потому, что с ним правда произошли резкие перемены. Иногда болезнь забирает ощущение привычной себя. Иногда ненависть к телу не уходит от одной хорошей кампании. Требовать от женщины немедленно превратить всё это в уверенность значит снова не дать ей места для настоящего опыта.

Телесная уверенность в рекламе часто движется по слишком короткому маршруту. Было стыдно, стало свободно. Пряталась, вышла на пляж. Ненавидела, полюбила. Боялась камеры, теперь смотрю прямо. Такие истории приятны, но они подрезают длительность жизни. На практике отношение к телу редко меняется раз и навсегда. Можно сегодня спокойно надеть платье без рукавов, а завтра снова не вынести фотографию со стороны. Можно годами учиться не ругать себя за вес и сорваться после одного комментария родственницы. Можно верить в политическую правоту бодипозитива и всё равно плакать в примерочной.

Эта противоречивость не делает женщину лицемерной. Она показывает, насколько глубоко телесные нормы сидят в быту. Они не существуют только в рекламе. Они в семейных шутках, в школьных прозвищах, в медицинских кабинетах, в магазинах, в офисной одежде, в комментариях под фотографиями, в голосе партнёра, в молчании партнёра, в размере кресел, в наличии больших размеров, в том, как к одной женщине обращаются "девушка", а к другой "женщина" с таким тоном, будто это приговор. Нельзя отменить всё это одной установкой на позитив.

Культура уверенности любит истории про внутренний перелом. Женщина проснулась, посмотрела на себя иначе и стала жить. Такие истории удобны для кино и рекламы, потому что они дешёвые. Им не нужна реформа труда, доступная психотерапия, борьба с травлей, регулирование цифровых платформ, смена медицинских практик, пересмотр школьного воспитания, социальная поддержка родителей, честный разговор о расизме и классе. Нужен только момент озарения. Ударилась головой, увидела красоту. Увидела ролик, поверила. Купила средство, раскрылась. Сказала себе правильные слова, вышла в мир.

Но женщины не обязаны получать травму, чтобы им разрешили почувствовать себя красивыми. И они не обязаны доказывать уверенность, чтобы их перестали унижать. Меня раздражает, когда разговор о теле сводят к тому, что нужно просто перестать обращать внимание. На что именно перестать? На работодателя, который выбирает более молодое лицо для видимой позиции? На врача, который не слушает жалобы, потому что видит только вес? На школьников, которые травят девочку за волосы? На алгоритм, который продвигает одно лицо и прячет другое? На партнёра, который хвалит только за похудение?

Бодипозитив начинался не как просьба каждому человеку быть довольным собой по утрам. В своих сильных формах он говорил о праве тел существовать без наказания. О том, что толстые, старые, больные, тёмные, транс, инвалидные, непривычные тела не должны платить за своё появление стыдом, бедностью, отказом в услугах, насмешками и одиночеством. Но в коммерческой версии эта политическая мысль часто уменьшается до бодрого совета полюбить зеркало. Политика становится настроением. Требование справедливости становится улыбкой в нижнем белье.

Я не против улыбки. Мне только не нравится, когда она заменяет спор. Если бренд показывает женщину с растяжками, это может быть хорошо. Если при этом он продаёт ей крем от растяжек как путь к обновлённой себе, стоит насторожиться. Если компания говорит о красоте всех возрастов, это приятно. Если в её руководстве почти нет женщин старше пятидесяти, вопрос остаётся. Если журнал печатает обложку с нестандартной моделью один раз в год, а остальные одиннадцать месяцев возвращает прежний идеал, это не революция. Это спецвыпуск.

Женское тело в культуре уверенности стало местом, где рынок демонстрирует свою нравственность. Бренд больше не просто продаёт крем или одежду. Он говорит, что верит в женщин. Он стоит за принятие. Он против стыда. Он за разнообразие. Он рядом с теми, кого раньше не видели. Покупка начинает выглядеть как участие в хорошем деле. Ты не просто берёшь шампунь. Ты поддерживаешь право быть собой. Ты не просто покупаешь бельё. Ты выбираешь тело без стыда. Это очень удобная связка, потому что она делает потребление похожим на маленький политический жест.

Но покупка редко меняет распределение власти. Она может дать удовольствие, и это не преступление. Женщины имеют право на красивое бельё, крем, помаду, платье, духи, спорт, уход. Проблема начинается там, где удовольствие выдают за освобождение, а рынок за союзника. Рынок не плохой потому, что продаёт вещи. Он опасен, когда продаёт женщине лекарство от раны, которую сам помогает поддерживать открытой.

В разговорах о теле часто появляется слово "выбор". Женщина выбирает худеть или не худеть, краситься или не краситься, стареть естественно или делать процедуры, прятать шрам или показывать его. На уровне частной жизни это правда. Никто не должен отнимать у женщины право распоряжаться внешностью. Но выбор всегда происходит под давлением. Когда одна версия тела получает больше одобрения, денег, безопасности и любви, выбор уже не совсем свободен. Он становится переговорами с реальностью.

Поэтому я не хочу говорить женщине: не делай процедуры, не худей, не красься, не редактируй фото, не покупай платье, не смотри в зеркало слишком долго. Такие запреты только меняют форму контроля. Мне хочется спросить другое: что делают одни решения почти обязательными, а другие дерзкими? Почему выйти с седыми волосами для женщины может быть заявлением, а для мужчины почти обычным старением? Почему толстый мужчина часто получает право быть харизматичным, а толстая женщина должна быть либо смешной, либо вдохновляюще уверенной? Почему лицо женщины в возрасте читают как проблему, если оно не сообщает о борьбе с возрастом?

Ещё одна вещь, о которой редко говорят в бодрых кампаниях. Низкая телесная уверенность не всегда лечится любовью к себе, потому что иногда она связана с опытом насилия, травли, болезни, бедности, расизма, трансфобии, инвалидности, медицинского пренебрежения. Женщине, которую трогали без согласия, может быть трудно жить в теле. Женщине, чьё тело всю жизнь обсуждали как семейную собственность, тоже. Женщине, которая не может купить одежду своего размера в обычном магазине, каждый поход за вещами напоминает, что мир не рассчитан на неё. Здесь совет "полюби себя" звучит слишком бедно.

Иногда телесная уверенность приходит не через зеркало, а через условия. Через врача, который слушает. Через одежду, которая есть в твоём размере и не выглядит как наказание.

Через бассейн, где никто не глазеет. Через школу, где за травлю отвечают взрослые, а не ребёнок должен становиться психологически крепче. Через работу, где внешний вид не оценивают как часть женской компетентности. Через партнёра, который не превращает твоё тело в проект. Через город, где можно двигаться без постоянного унижения. Через подруг, с которыми можно говорить не только о том, как принять тело, но и о том, как устали его принимать.

Мне кажется, что честный разговор о теле должен оставить женщине право на разные чувства. Не только на гордость и благодарность, но и на раздражение, грусть, скуку, усталость, равнодушие. Не каждое утро надо начинать с признания в любви своему отражению. Иногда достаточно не оскорблять себя. Иногда достаточно накормить тело, дать ему сон, вывести его на улицу, отвести к врачу, перестать обсуждать его с людьми, которые не умеют молчать. Любовь к телу звучит красиво, но нейтральность иногда честнее и доступнее. Тело не обязано быть объектом восторга, чтобы иметь право на заботу.

Культура уверенности плохо переносит нейтральность. Ей нужны сильные эмоции и ясные истории. Ненавидела, полюбила. Стыдилась, показала. Боялась, победила. Но жизнь часто выглядит тише. Женщина покупает джинсы без слёз. Идёт на пляж не потому, что чувствует себя богиней, а потому что жарко и хочется в воду. Перестаёт взвешиваться каждый день. Удаляет приложение для ретуши. Просит мать не комментировать вес. Меняет врача. Отписывается от блогера, после которого чувствует себя хуже. Не выкладывает фотографию, потому что не хочет, а не потому, что стесняется. Это тоже свобода, просто она не так хорошо продаётся.

Если говорить прямо, телесная уверенность стала новой нормой женской привлекательности. Раньше нужно было быть красивой. Теперь желательно быть красивой и при этом как будто свободной от желания быть красивой. Уверенность добавляет блеск. Она делает даже соответствие стандарту более ценным: женщина не просто хорошо выглядит, она будто владеет собой. Она не просит одобрения, хотя картинка всё равно его собирает. Это сложная игра. Её особенно хорошо видно в социальных сетях, где подпись может говорить "люблю себя настоящую", а фотография при этом сделана после двадцати дублей, удачного света и фильтра.

Я не говорю это с презрением. Я понимаю эту игру. Социальные сети устроены так, что почти невозможно быть там телом без подготовки. Камера не нейтральна. Она увеличивает одни страхи и создаёт другие. Женщина выкладывает лицо и получает цифры: лайки, просмотры, комментарии, молчание. Молчание тоже становится оценкой. В таких условиях трудно поверить, что уверенность идёт только изнутри. Она постоянно возвращается извне в виде реакции. Или не возвращается, и тогда внутри становится ещё шумнее.

Уверенность в теле часто продают как личную броню. Надень её, и мир не ранит. Но броня тяжёлая, и носить её всё время невозможно. Женщина может быть уверенной на совещании и неуверенной в раздевалке. Смелой в политическом споре и растерянной у косметолога. Спокойной в одежде и испуганной без неё. Любящей своё лицо в зеркале и ненавидящей его на фотографии. Это не поломка характера. Это нормальная реакция на мир, который оценивает женское тело с разных сторон и редко даёт отдых.

Мне ближе не требование уверенности, а право на неприкосновенность. Право не быть постоянно оцениваемой. Право не объяснять тело. Право не превращать каждую особенность в историю преодоления. Право не любить фотографироваться. Право не быть вдохновляющей. Право стареть без пресс-конференции. Право быть толстой без веселой самоиронии. Право быть худой без подозрения, что ты предала сестёр. Право быть красивой и не извиняться. Право быть некрасивой и не компенсировать это характером. Право существовать без экзамена.

Когда я думаю о настоящей телесной свободе, я представляю не рекламный ролик, где женщины разных размеров смеются в белом белье. Я представляю более скучные вещи. Магазины, где размеры не заканчиваются там, где начинается большинство реальных тел. Школьные

уроки, где внешность не становится главным языком девичьей ценности. Медиа, где возрастные лица не появляются только в темах мудрости или смелости. Работу, где женская компетентность не зависит от макияжа, каблуков, молодости и приятности. Медицину, где жалобу слышат до того, как тело оценят. Дома, где взрослые перестают комментировать детский вес за обедом.

В такой свободе уверенность может появиться, но не как обязанность. Скорее как побочный эффект того, что тебя меньше трогают, меньше оценивают, меньше исправляют, меньше заставляют доказывать право на место. Возможно, многие женщины почувствовали бы себя увереннее не после тренинга и не после покупки правильного крема, а после того, как мир перестал бы обращаться с их телами как с общественным черновиком.

И всё же я не хочу заканчивать эту главу простым отказом от телесной уверенности. Она нужна многим именно потому, что мир пока не стал мягче. Девочке, которую травят, иногда надо услышать: с тобой не что-то не так. Женщине после болезни надо увидеть, что её тело не обязано исчезать из жизни. Толстой женщине надо иметь пространство, где её не превращают в проблему. Транс-женщине надо не только право на безопасность, но и право на красоту, удовольствие, видимость. Стареющей женщине надо видеть лица, которые не просят прощения за возраст. Всё это имеет значение.

Но пусть это будет началом, а не концом разговора. Пусть слова "полюби своё тело" не закрывают вопрос о том, кто и зачем учил его ненавидеть. Пусть разнообразие в рекламе не заменяет трудные перемены в оплате, медицине, образовании, городской среде, семейной культуре и цифровых платформах. Пусть уверенность не становится ещё одним домашним заданием для женщины, которая и так слишком много делает одна.

Тело не должно становиться проектом по улучшению самооценки. Оно уже несёт жизнь, работу, память, боль, удовольствие, усталость, сон, голод, прикосновения, болезни, прогулки, роды или отказ от них, возраст, страх, смех. Оно не обязано каждый день доказывать, что достойно доброго взгляда. И женщина не обязана каждое утро поднимать себя на внутреннюю сцену и аплодировать. Иногда достаточно закрыть за собой дверь примерочной, выйти, сказать продавщице "не подошло" и знать: это платье не вынесло меня, а не я его.

Работа, где уверенность стала обязанностью

Разговор о женской уверенности на работе обычно начинается с очень знакомой сцены. Женщина сидит на совещании, у неё есть мысль, она знает тему, она видит ошибку в чужом плане, но молчит чуть дольше, чем нужно. За это время кто-то другой говорит почти то же самое, и комната реагирует так, будто идея только что появилась на свет. Потом женщине объяснят, что ей нужно смелее занимать место. Говорить раньше. Не извиняться. Не начинать фразу словами “может быть, я ошибаюсь”. Не уменьшать себя. Совет вроде бы правильный. Только он слишком быстро делает её молчание личной слабостью.

Я не отрицаю, что голос, поза и привычка просить меньше, чем ты заслуживаешь, влияют на карьеру. Влияют. Многие женщины правда с детства учатся быть удобными, не перебивать, не спорить резко, не выглядеть слишком довольными собой. Но когда разговор о неравенстве на работе сводят к тому, что женщинам не хватает внутренней смелости, что-то важное исчезает. Исчезают начальники, которые слышат уверенность в мужском голосе и агрессию в женском. Исчезают зарплатные вилки, закрытые договорённости, старые мужские связи, материнский штраф, возрастная дискриминация, сексуальные домогательства, неоплаченный домашний труд. Остаётся женщина и её недостаточно уверенная манера входить в комнату.

Современный офис полюбил язык саморазвития. На корпоративных платформах висят курсы про лидерство, личный бренд, стрессоустойчивость, коммуникацию, уверенное поведение, управление энергией. Женщин зовут на специальные программы, где им объясняют, как просить повышение, как проявляться, как преодолеть синдром самозванки, как не бояться видимости. Иногда такие программы бывают полезны. Я знаю женщин, которым они помогли подготовиться к разговору о деньгах или перестать автоматически брать на себя чужую работу. Но польза отдельного инструмента не отменяет вопроса: почему именно женщинам снова поручают чинить последствия системы, которая их недооценивает?

В рабочей культуре уверенность стала почти техническим навыком. Её можно измерить, развить, прокачать, включить в индивидуальный план роста. Женщина приходит на оценку эффективности и слышит: экспертиза сильная, но надо больше заявлять о себе. Надо быть заметнее. Надо шире мыслить о своём влиянии. Надо меньше сомневаться. На бумаге это выглядит как забота о развитии. В жизни иногда звучит как вежливый отказ повышать прямо сейчас. Ты хорошая, но ещё не достаточно убедительно выглядишь хорошей.

Самое неприятное в этом механизме то, что критерий всё время ускользает. Если женщина спокойная, ей говорят быть ярче. Если яркая, советуют быть мягче. Если задаёт прямые вопросы, она конфликтная. Если задаёт осторожно, не лидер. Если просит повышение, слишком торопится. Если ждёт, недостаточно амбициозна. Если много работает, не стратегична. Если делегирует, не вовлечена. Если признаёт трудность, не выдерживает давления. Если скрывает трудность, плохо управляет рисками. В любом варианте ей можно объяснить, что проблема в стиле.

Уверенность на работе продают как нейтральное качество, но нейтральным оно не бывает. Мы по-разному читаем одни и те же жесты в разных телах. Мужчина, который говорит громко, может казаться решительным. Женщина, которая говорит громко, слишком часто кажется резкой. Белая женщина, которая уверенно спорит, может выглядеть профессионально. Женщина с тёмной кожей в той же ситуации рискует получить ярлык злой или трудной. Молодой сотрудник может ошибаться и учиться. Женщина в возрасте должна доказывать, что она не отстала. Мать маленького ребёнка должна показывать, что работа всё ещё на первом месте. Бездетная женщина должна объяснять, почему она так много работает или почему не хочет работать бесконечно.

Поэтому совет “будь увереннее” звучит одинаково, а последствия у него разные. Одной женщине он даст полезный толчок. Другую поставит под удар. Третью заставит играть роль, в которой она каждый день устаёт. Четвёртая и так давно говорит достаточно уверенно, но её уверенность не признают, потому что она не совпадает с привычной картинкой лидерства. Пятая просто не имеет права на риск, потому что одна ошибка станет не её ошибкой, а доказательством того, что такие, как она, не подходят.

Синдром самозванки стал любимым объяснением женской профессиональной тревоги. Женщина чувствует, что её вот-вот разоблачат. Ей кажется, что успех случаен, что коллеги умнее, что она занимает чужое место. Психологическое описание может быть точным. Многие правда живут с этим страхом. Но когда синдром самозванки превращают в главный разговор о женской карьере, он начинает работать странно. Он переводит внимание с организаций на ощущения. Не компания годами продвигает людей по непрозрачным правилам, а женщина неправильно переживает свой успех. Не среда даёт ей меньше подтверждений, а она не умеет их принимать. Не её постоянно перебивают, а она сама недостаточно верит в свой голос.

Иногда женщине кажется, что она самозванка, потому что с ней обращаются как с временной гостьей. Её пригласили в комнату, но не дали ключи от неё. Она присутствует, но решения обсуждают до встречи и после встречи. Ей улыбаются, но не называют преемницей. Её хвалят за трудолюбие, но стратегию доверяют другому. Ей говорят, что она ценная часть команды, но бюджет и власть уходят мимо. В такой ситуации тревога не является личной ошибкой восприятия. Она считывает реальность.

Рабочий мир любит истории о женщине, которая наконец решилась. Она перестала ждать разрешения, попросила повышение, открыла бизнес, вышла на сцену, сказала нет, сказала да, поменяла сферу, стала руководительницей. Эти истории нужны. Они могут давать силы. Но они часто устроены так, будто главный враг сидел внутри женщины. Внутренний критик, страх, неуверенность, перфекционизм, привычка нравиться. Внешний мир в таких историях обычно выступает декорацией, а не участником конфликта. Он как будто просто ждал, когда она созреет.

На практике мир редко ждёт спокойно. Он распределяет ресурсы. Он наказывает за материнство. Он требует доступности вечером и в выходные. Он принимает мужскую амбицию как норму, а женскую как характер. Он любит молодых, но требует опыта. Он нанимает женщин на менее устойчивые позиции. Он пользуется женской аккуратностью, чтобы поручать невидимую работу: записать итоги, организовать праздник, сгладить конфликт, поддержать новичка, сделать презентацию красивее, поговорить с расстроенным коллегой. Всё это называют мягкими навыками, но часто не оплачивают и не считают властью.

Женщине советуют не брать на себя лишнее. И совет правильный. Но дальше начинается быт. Если она не возьмёт протокол встречи, его не сделает никто, а потом скажут, что команда плохо организована. Если она не сгладит конфликт, её же обвинят в плохой атмосфере. Если она откажется помогать, станет некомандной. Если согласится, потеряет время для работы, за которую повышают. Так уверенность превращается не в освобождение, а в ещё один расчёт: где отказать так, чтобы не наказали.

Особенно хорошо культура уверенности устроилась в разговорах о зарплате. Женщины получают меньше, значит, им нужно лучше вести переговоры. Не бояться называть сумму. Не соглашаться на первое предложение. Не ждать, что начальник сам заметит. Опять же, это практически полезные навыки. Я бы хотела, чтобы каждая женщина знала свою цену на рынке и не стеснялась говорить о деньгах. Но если разрыв в оплате объяснять только тем, что женщины хуже торгуются, работодатель получает прекрасное алиби. Он как будто просто реагирует на слабую просьбу, а не участвует в создании несправедливой системы.

Более того, переговоры о деньгах не происходят в пустом кабинете. У женщины может быть меньше информации о вилках. Её могут считать менее лояльной, если она давит. Ей могут

отказать под видом заботы: сейчас не время, ты и так перегружена, после декрета посмотрим, тебе важнее гибкость. Она может быть единственной кормильцей или жить в городе, где мало вакансий. Она может бояться прослыть трудной. Она может уже слышать, как другой женщине сказали: стала слишком требовательной. И вот ей предлагают решить всё уверенным голосом.

В этом есть почти театральная жестокость. Сначала рабочая среда долго учит женщину осторожности, потом оценивает её за недостаток смелости. Сначала наказывает за прямоту, потом отправляет на тренинг уверенной коммуникации. Сначала перебивает, потом просит проявляться. Сначала делает власть непрозрачной, потом говорит: строй карьеру осознаннее. Сначала требует быть приятной, потом удивляется, что она слишком долго выбирает формулировки.

Культура уверенности особенно любит слово “проявляться”. Оно звучит мягко и почти духовно. Проявляйся в проектах. Проявляй лидерство. Проявляй экспертизу. Проявляй себя в публичном поле. Но проявиться можно только там, где есть свет, место и люди, готовые смотреть. Если женщине дают рутинную работу, не зовут на ключевые встречи и вспоминают о ней, когда надо спасать дедлайн, совет проявляться превращается в насмешку. Нельзя выйти на сцену, если тебя держат за кулисами и ещё просят не мешать проходу.

В последние годы к этому добавился личный бренд. Женщина должна не просто хорошо работать, а быть видимой. Писать посты, выступать, вести канал, давать комментарии, собирать портфолио, рассказывать о достижениях, показывать процесс, делиться ценностями. И тут снова появляется уверенность: не бойся говорить о себе. Не скромничай. Упакуй опыт. Сформулируй уникальность. Для одних профессий это правда стало частью работы. Но давайте честно: требование постоянно показывать себя по-разному давит на тех, кого и так всю жизнь рассматривали.

Женщина в публичном профессиональном пространстве редко показывает только мысль. Вместе с мыслью оценивают лицо, возраст, голос, одежду, семейное положение, интонацию, волосы, фон на видео, выражение усталости. Ей могут написать не о её аргументе, а о том, что она раздражает, постарела, поправилась, слишком нарядная, слишком простая, агрессивная, милая, холодная, похожа на учительницу, похожа на девочку. Мужчин тоже оценивают, но женское тело почти всегда входит в обсуждение быстрее. Поэтому совет “стань видимой” для женщины не только про карьерный рост. Он ещё и про готовность стать мишенью.

Удалённая работа показала это с новой стороны. Видеозвонки принесли офис домой, но не отменили требования выглядеть профессионально. Женщина сидит на кухне, за стеной ребёнок ищет носки, в комнате сохнет бельё, камера подчёркивает усталость, а ей надо быть собранной, ясной, включённой, уверенной. Появились советы, как выглядеть убедительно в кадре: свет, угол, голос, поза, фон, одежда сверху. Как будто мало самой работы, теперь нужно ещё режиссировать собственное присутствие.

Во время кризисов этот язык становится особенно тревожным. Когда увольнения, болезни, закрытые школы, рост цен и неопределённость, женщинам снова предлагают устойчивость, гибкость, внутреннюю опору. Им говорят: заботьтесь о себе, управляйте энергией, не теряйте уверенность. Но если у человека нет сна, денег, времени и помощи, уверенность становится ещё одним пунктом в списке невыполнимых задач. Нельзя медитировать вместо детского сада. Нельзя аффирмацией заменить оплачиваемый больничный. Нельзя внутренней силой компенсировать начальника, который пишет ночью и ждёт ответа утром.

Рабочий культ уверенности тесно связан с культом стойкости. Женщина должна не просто верить в себя, а хорошо переносить нагрузку. Быстро восстанавливаться. Не застревать в неудаче. Учиться на критике. Принимать изменения. Улыбаться после провала. Называть переработки вызовом. Называть истощение ростом. В этой логике плохие условия труда превращаются в тренажёр характера. Кто не выдержал, тот не раскрыл потенциал.

Я часто думаю о слове “потенциал”. Оно звучит как обещание, но иногда работает как повод ничего не давать сейчас. У тебя большой потенциал, говорят женщине, и оставляют её на прежней должности. Тебе нужно дорасти, говорят, хотя она уже выполняет работу следующего уровня. Мы видим в тебе лидера, говорят, но лидерскую роль получает человек, который меньше сомневается в разговоре с начальством. Потенциал становится будущим, которое всё время откладывают. А уверенность становится билетом, который нужно предъявить, чтобы это будущее наконец признали настоящим.

При этом сама организация редко проходит такой же экзамен. Её не спрашивают, достаточно ли она уверена в женщинах, чтобы платить им больше. Достаточно ли смела, чтобы пересмотреть критерии лидерства. Достаточно ли взрослая, чтобы признавать предвзятость. Достаточно ли честная, чтобы сделать прозрачными решения о повышении. На тренинг отправляют женщин, а не систему оценки. Женщин учат говорить, а не руководителей слушать иначе.

Мне возразят: одно другому не мешает. Можно менять систему и одновременно учить женщин просить, спорить, заявлять о себе. Теоретически да. На практике чаще происходит замена. Быстрый тренинг дешевле долгой реформы. Красивая программа для женщин лучше смотрится в отчёте, чем пересмотр зарплат. Лекция про синдром самозванки безопаснее разговора о том, почему в руководстве одни и те же лица. Психологический язык удобен тем, что не требует виновных. Все просто работают над собой.

Особенно опасно, когда корпоративный феминизм начинает звучать как инструкция по адаптации к несправедливости. Женщине говорят: играй по правилам увереннее. Нет вопроса, кто написал правила. Ей говорят: займи место за столом. Нет вопроса, почему стол такой узкий. Ей говорят: найди ментора. Нет вопроса, почему без личного покровителя система не видит талант. Ей говорят: строй сеть контактов. Нет вопроса, почему формальные процедуры не работают без неформальных кругов доступа.

Я не хочу романтизировать женскую неуверенность. Молчание не всегда глубже речи, а скромность не всегда добродетель. Иногда женщина правда привыкла просить слишком мало, и ей полезно потренироваться говорить прямо. Иногда страх ошибки держит её сильнее, чем реальная угроза. Иногда поддержка, наставничество и подготовка к переговорам меняют жизнь. Было бы глупо отказываться от этих инструментов только потому, что их любит корпоративная культура.

Но инструменты надо возвращать на место. Уверенность может помочь пройти через дверь. Она не должна заменять вопрос, почему дверь открывается не всем. Тренинг может дать фразу для разговора о зарплате. Он не должен скрывать, что зарплатные решения обязаны быть прозрачными. Наставница может подсказать, как вести себя на совете директоров. Она не должна становиться единственной защитой от предвзятости совета. Личная стратегия нужна. Но без общей политики она превращается в выживание с хорошей презентацией.

Есть ещё один слой, о котором трудно говорить, потому что он неприятен. Культура уверенности делает женщин конкурентками в борьбе за правильную женскую версию успеха. Одна уверенная, другая нет. Одна заявляет о себе, другая прячется. Одна умеет держать удар, другая слишком чувствительная. Одна строит карьеру после родов, другая потерялась в материнстве. Одна смогла, значит, остальные тоже могли бы, если бы захотели. Истории успеха, которые должны вдохновлять, иногда начинают служить обвинением.

Женщина, которая пробилась, часто вынуждена рассказывать свою историю так, будто главной причиной была её смелость. Ей легче так говорить, потому что иначе придётся признать роль случая, поддержки, класса, образования, здоровья, партнёра, денег семьи, удачного начальника, вовремя открытой вакансии. Признать это не значит обесценить труд. Но рынок любит истории, где труд и уверенность объясняют всё. Они продаются лучше, чем сложная правда о том, что путь наверх редко бывает только личной заслугой.

Отсюда рождается фигура образцовой карьерной женщины. Она собранная, открытая, смелая, ухоженная, продуктивная, благодарная, не жалуется, говорит о трудностях как о росте, поддерживает других, но не выглядит нуждающейся в поддержке. Она может быть матерью, но материнство не должно мешать календарю. Она может говорить о выгорании, но уже из точки восстановления. Она может признавать уязвимость, но ровно настолько, чтобы выглядеть человеческой, а не слабой. Её уверенность управляемая, красивая, безопасная для компании.

Живые женщины гораздо менее удобны. Они срываются. Злятся. Не хотят выступать на панельной дискуссии про женщин в профессии, потому что у них дедлайн. Не хотят быть наставницами для всех младших сотрудниц только из-за пола. Не хотят улыбаться клиенту, который разговаривает с ними как с секретарём. Не хотят превращать личную травму в мотивационную речь. Не хотят каждый раз благодарить за возможность, которую мужчина на их месте считал бы нормальной частью работы.

Рабочая уверенность часто требует особого контроля над гневом. Женщине можно быть страстной, но не злой. Можно быть принципиальной, но не жёсткой. Можно говорить о неравенстве, но конструктивно. Можно критиковать, но с предложениями. Можно указывать на проблему, но не создавать дискомфорт. В итоге она тратит огромные силы не только на работу, но и на упаковку недовольства. Гнев надо процеживать, смягчать, украшать, чтобы его признали профессиональным.

Но без гнева трудно менять порядок. Гнев сообщает, что граница нарушена. Он видит то, что уверенность иногда сглаживает. Если женщине постоянно говорят верить в себя, она может начать думать, что её боль от несправедливости это просто низкая самооценка. Гнев возвращает адрес. Не “со мной что-то не так”, а “со мной так нельзя”. Не “я плохо проявляюсь”, а “меня не слышат”. Не “я боюсь просить”, а “почему мне приходится просить о том, что должно быть нормой”.

Конечно, гнев тоже не распределён поровну. Одним женщинам позволено сердиться с меньшими последствиями. Других накажут быстрее. Поэтому я не призываю всех одинаково хлопать дверью. Я говорю только, что культура уверенности слишком часто просит женщин заменить гнев самоулучшением. Сделать голос ниже. Аргумент яснее. Письмо короче. Лицо спокойнее. Тон дружелюбнее. И снова работа уходит внутрь женщины, хотя проблема находится между людьми и в правилах.

Что могло бы быть иначе? Для начала надо перестать считать уверенность доказательством компетентности. Человек может сомневаться и быть правым. Может говорить тихо и видеть дальше других. Может не любить публичность и отлично руководить. Может не продавать себя и делать сложную работу. Может не обладать харизмой, но обладать честностью, вниманием, точностью, памятью, способностью держать процесс. Офисы теряют много ума, когда признают только тех, кто хорошо звучит.

Нужны процедуры, которые меньше зависят от саморекламы. Прозрачные зарплатные вилки. Понятные критерии повышения. Проверка распределения заметных проектов. Учёт невидимой работы. Нормальные правила после декрета и больничных. Защита от домогательств не на бумаге. Оценка руководителей за то, кого они растят, а не только за цифры. Возможность спорить без наказания. Собrania, где ведущий следит, кого перебивают и чьи идеи присваивают. Всё это звучит скучно. Зато работает глубже, чем плакат “будь смелее”.

Ещё нужна честность в женской поддержке. Поддерживать женщину не всегда значит говорить ей, что она всё сможет. Иногда значит сказать: это место плохо устроено, и ты не обязана доказывать ему свою ценность до смерти. Иногда значит помочь с резюме. Иногда вместе обсудить деньги. Иногда подтвердить, что её перебили. Иногда отказаться участвовать в комиссии, где для вида ищут женщину, но уже выбрали мужчину. Иногда не просить её быть вдохновляющей.

Я верю в коллективную уверенность больше, чем в индивидуальную. Индивидуальная говорит: я справлюсь. Коллективная говорит: с нами так нельзя. Индивидуальная помогает одной женщине поднять руку. Коллективная меняет порядок встречи, чтобы руку не надо было держать в воздухе десять минут. Индивидуальная учит просить повышение. Коллективная делает зарплаты видимыми. Индивидуальная лечит страх быть трудной. Коллективная лишает слово “трудная” силы наказания.

В этом смысле уверенность можно вернуть из психологии в политику. Не как внутренний блеск, а как доверие между людьми, которые знают, что не одни. Женщине легче говорить, когда она видит, что рядом кто-то подтвердит её слова. Легче просить деньги, когда есть данные и поддержка. Легче не брать лишнюю заботу, когда другие тоже отказываются. Легче назвать несправедливость, когда её не переводят сразу в вопрос личной чувствительности. Уверенность тогда перестаёт быть частным украшением характера и становится свойством отношений.

Работа не должна требовать от женщины постоянной демонстрации силы. Она должна быть устроена так, чтобы человек мог работать хорошо без ежедневного спектакля самодостаточности. Иногда уверенность нужна. Иногда нужна зарплата. Иногда нужен союзник. Иногда сон. Иногда профсоюз. Иногда новый начальник. Иногда возможность уйти. Иногда не курс по лидерству, а обычное письмо с ясным решением: тебе повышают оплату, потому что ты давно выполняешь эту работу.

Я бы хотела, чтобы девочек и женщин учили не только верить в себя, но и читать условия. Видеть, где страх действительно внутренний, а где он является разумной реакцией на риск. Видеть, где надо потренировать голос, а где надо требовать протокол. Видеть, где полезно попросить наставления, а где тебя годами держат в ожидании. Видеть, где ты сама себя уменьшаешь, а где тебя уменьшают так привычно, что это уже кажется твоей чертой.

Тогда разговор о работе станет честнее. Женщине можно будет сказать: да, научись говорить о своих достижениях, потому что мир не всегда заметит их сам. И тут же добавить: но мир обязан перестать делать вид, что твоя невидимость это только твоя скромность. Можно сказать: подготовься к переговорам. И добавить: работодатель обязан платить справедливо даже тем, кто не умеет блестяще торговаться. Можно сказать: не извиняйся перед каждой фразой. И добавить: мы должны перестать наказывать женщин, когда они наконец перестают извиняться.

Возможно, самая простая рабочая свобода начинается не с великой уверенности, а с прекращения лишней внутренней вины. Я не получила проект не потому, что недостаточно сияла. Меня перебили не потому, что я плохо держала голос. Мне мало платят не потому, что я слишком мягкая. Мне трудно после рождения ребёнка не потому, что я не умею балансировать. Я устала не потому, что у меня слабая устойчивость. Эти фразы не решают проблему, но возвращают её на место. А это уже начало.

Новая глава о работе должна быть не о том, как каждой женщине стать увереннее всех в комнате. Комнаты бывают плохими. В некоторых нечем дышать. В некоторых давно пора открыть окна, поменять ведущего, вынести лишние кресла, позвать тех, кого годами не звали, и пересмотреть правила разговора. Женщина может научиться говорить громче. Но если комната устроена так, что слышит только определённые голоса, дело не в её дыхании.

Я не хочу мира, где женщинам больше не нужна уверенность. Я хочу мира, где она не будет входным билетом к уважению. Где тихая специалистка не проиграет самоуверенному посредственному коллеге только потому, что он лучше продаёт себя. Где мать не обязана доказывать, что ребёнок не сделал её менее серьёзной. Где молодая сотрудница может ошибаться без пожизненного ярлыка. Где женщина старше пятидесяти не должна изображать вечную новизну. Где уверенность не заменяет компетентность, а сомнение не отменяет права на власть.

И если женщина всё же выходит с совещания и думает: в следующий раз я скажу раньше, пусть это будет её инструмент, а не приговор. Пусть она говорит раньше не потому, что иначе

сама виновата, а потому что её мысль нужна. Пусть рядом будет кто-то, кто скажет: она уже это предложила. Пусть начальник заметит не только громкость, но и смысл. Пусть повышение зависит не от спектакля уверенности, а от работы. И пусть когда ей снова предложат тренинг “как поверить в себя”, она сможет спокойно спросить: а что компания собирается менять в себе?

Любовь к себе как новая работа

В разговорах об отношениях уверенность звучит почти как пароль. Чтобы тебя любили, сначала полюби себя. Чтобы встретить хорошего человека, перестань нуждаться. Чтобы не терпеть плохое обращение, знай себе цену. Чтобы быть желанной, чувствуй себя желанной. Чтобы не потеряться в паре, будь цельной. Эти советы переходят из журналов в подкасты, из подкастов в блоги, из блогов в разговоры с подругами. Они настолько привычны, что уже кажутся не советами, а законом природы.

Я понимаю, почему этот закон так популярен. Женщины слишком долго учились быть удобными для любви. Нас учили терпеть, ждать, угадывать настроение, выглядеть привлекательно, но не слишком требовательно, быть сексуальной, но не слишком явной, заботливой, но не навязчивой, самостоятельной, но не холодной. На этом фоне слова “выбери себя” могут звучать как освобождение. В них есть обещание выхода из старой сделки, где женщина получала любовь в обмен на уменьшение себя.

Но культура уверенности редко останавливается на праве женщины не исчезать в отношениях. Она быстро превращает любовь к себе в обязанность, почти в пропуск на рынок близости. Не можешь построить отношения? Значит, недостаточно ценишь себя. Выбираешь неподходящих людей? Значит, не проработала границы. Терпишь холодность? Значит, не веришь, что достойна лучшего. Боишься одиночества? Значит, надо укреплять внутреннюю опору. В итоге даже боль от чужого поведения возвращают женщине как её внутренний недочёт.

Раньше популярные советы женщинам часто учили, как понравиться мужчине. Как одеться, как говорить, как не спугнуть, как поддерживать интерес, как быть загадочной, как не выглядеть слишком умной, слишком доступной, слишком серьёзной, слишком голодной до любви. Сегодня язык изменился. Теперь женщине говорят: делай это для себя. Будь сексуальной для себя. Развивайся для себя. Не соглашайся на меньшее для себя. Но иногда старое требование просто переодевается. Женщина всё равно должна быть привлекательной, лёгкой, эмоционально грамотной, телесно свободной, сексуально уверенной и психологически взрослой. Только теперь всё это называется не угождением, а самореализацией.

Особенно ярко это видно в свиданиях. Приложения обещали расширить выбор, но во многом превратили близость в работу с витриной. Нужно выбрать фотографии, написать описание, не показаться отчаявшейся, не быть слишком сухой, отвечать достаточно быстро, но не слишком, держать интерес, читать сигналы, распознавать опасность, не принимать исчезновение человека на свой счёт, сохранять лёгкость. И поверх всего этого надо оставаться уверенной. Не потому, что мир свиданий добр, а потому что неуверенность считается непривлекательной.

Женщина открывает приложение и видит поток лиц. Её тоже видят как лицо, возраст, тело, набор фраз. Она знает, что её могут пролистнуть за долю секунды. Она знает, что молчание после встречи будет объяснено чем угодно: слишком серьёзная, слишком весёлая, не такая на фото, много говорила, мало говорила, не дала нужного сигнала. В этом пространстве тревога вполне разумна. Но популярная культура говорит ей не о рынке внимания и не о цифровой жестокости, а о том, что надо не привязываться к результату и излучать уверенность.

Иногда совет “не нуждайся” звучит почти как запрет на человеческую потребность. Но близость вообще начинается с нужды. Мы нуждаемся в тепле, признании, прикосновении, разговоре, верности, заботе, свидетельстве чужого присутствия. Это не стыдно. Проблема не в том, что женщина чего-то хочет. Проблема в мире, где женское желание любви часто используют против неё. Ей говорят: раз ты хочешь, значит, ты слабее. Культура уверенности отвечает: тогда не хоти так явно. Будь наполненной сама. Но это не свобода, если ради неё приходится делать вид, что тебе никто не нужен.

Любовь к себе в здоровом смысле могла бы означать простую вещь: я не обязана платить за отношения унижением. Я могу уйти, если меня ломают. Я могу говорить о своих желаниях. Я могу не соглашаться на близость, в которой постоянно боюсь. Но в коммерческой версии любовь к себе становится бесконечной внутренней практикой. Женщина должна вести дневник, повторять установки, распознавать свои сценарии, исцелять внутреннего ребёнка, прокачивать границы, выбирать себя каждый день, не проваливаться в зависимость, не ждать сообщения, не проверять телефон, не ревновать, не тревожиться, не быть слишком доступной.

Получается странная картина. Отношения вроде бы должны быть пространством встречи с другим человеком, а женщина снова остаётся наедине с собой как с задачей. Даже когда ей больно от того, что другой исчез, обманул, использовал, унизил или просто был холоден, первый вопрос часто направляют к ней: почему ты выбрала такого? Что в тебе откликнулось? Какой урок ты должна взять? Где твои границы? Всё это может быть полезно в терапии, если сказано бережно и вовремя. Но как массовый язык это легко превращается в обвинение.

Я не хочу отнимать у женщин границы. Наоборот, я хочу вернуть им вес. Граница не должна быть только красивой фразой в сторис. Она требует условий. Легче уйти от плохого партнёра, если есть деньги, жильё, документы, друзья, помощь с детьми, работа, правовая защита. Легче не терпеть унижение, если одиночество не означает социальное наказание. Легче выбирать, если выбор правда есть. Когда женщине без этих условий говорят “просто знай себе цену”, совет звучит как монета, которой предлагают заплатить за дверь, запёртую с другой стороны.

В отношениях культура уверенности особенно любит уязвимость. Женщине предлагают быть открытой, но не зависимой. Показывать чувства, но не грузить. Говорить о боли, но не превращаться в жертву. Признавать страхи, но оставаться привлекательной. Быть настоящей, но не слишком сложной. Уязвимость становится тщательно дозированной частью образа. Она должна доказывать глубину, но не создавать неудобств. Можно сказать “мне было больно в прошлом”, но желательно добавить, что ты выросла, стала сильнее и теперь благодарна опыту.

Так появляется новая романтическая форма самопрезентации: я прошла через многое, но не ожесточилась. Я знаю свою ценность, но открыта любви. Я умею быть одна, но готова к партнёрству. Я не идеальна, но работаю над собой. В этом нет ничего плохого, если это правда. Проблема начинается, когда живую противоречивость превращают в обязательный профиль зрелой женщины. Ей нельзя просто бояться. Нельзя просто хотеть. Нельзя просто злиться. Каждое чувство должно быть переработано в аккуратный признак роста.

Сексуальная уверенность стала отдельным требованием. Женщине теперь говорят, что она имеет право на желание, удовольствие, инициативу. Это важный сдвиг после долгой культуры, где женская сексуальность либо контролировалась, либо обслуживала мужскую. Но и здесь освобождение быстро становится нормой. Надо быть раскованной, знать своё тело, говорить о желаниях, не стесняться, не зависеть от комплексов, не бояться экспериментов, быть свободной от стыда. Женщина, которая не чувствует себя свободной, снова оказывается как будто отстающей.

Но сексуальность не включается по приказу. Она связана с безопасностью, опытом, телом, воспитанием, религией, травмой, усталостью, лекарствами, возрастом, отношениями, деньгами, временем, тем, кто рядом. Нельзя требовать уверенного желания от женщины, которая весь день работала, заботилась о ребёнке, отвечала на сообщения, слушала чужие претензии и легла в кровать с чувством, что её тело снова кому-то должно. Нельзя превращать её отсутствие желания в личный провал самоосвобождения.

Популярный язык любит формулу “уверенность сексуальна”. На первый взгляд она расширяет понятие привлекательности: не идеальное тело важно, а то, как ты себя несёшь. Но эта фраза просто переносит требование с тела на настроение. Если раньше женщина могла не соответствовать внешне, теперь она может не соответствовать эмоционально. Недостаточно кра-

сива? Полюби себя. Не чувствуешь себя сексуальной? Стань увереннее. Устала, тревожишься, не хочешь? Значит, потеряла контакт с собой. Так сексуальная свобода превращается в ещё одну работу по производству правильного состояния.

Есть и обратная сторона: женщина, которая правда уверенно говорит о желаниях, не всегда получает одобрение. В теории её прославляют. На практике её могут назвать слишком опытной, слишком прямой, пугающей, неудобной, неженственной. Культура любит сексуально уверенную женщину как образ, но хуже переносит её как человека с требованиями. Красиво, когда она улыбается в рекламе белья и говорит, что выбирает удовольствие. Сложнее, когда она в реальной постели говорит: так мне не нравится, остановись, я хочу иначе, я не хочу сегодня, мне нужно больше времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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