

# Содержание

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



## Введение

Это свойство характера выгодно отличает одних людей от других. Ему трудно дать определение, а вот узнать его очень легко. С ним вы можете завоевать мир, а без него рискуете так и не реализоваться.

Несомненно, у 28-летней Сьюзен оно имелось. Тем не менее мысль о публичном выступлении вызывала у нее ужас — как, впрочем, и у многих из нас. Ей было что сказать, но категорически не нравилось находиться в центре внимания. Она признавалась друзьям, что проводила долгие бессонные ночи, панически боясь предстоящих выступлений и страшая выставить себя в глупом свете. Ее первые ораторские попытки были довольно жалкими. Но она старалась — вновь и вновь. Вооружившись кипой листков с заметками, в строгом платье вместо доспехов, она мужественно сражалась, раз за разом донося свои нестандартные воззрения до аудитории — зачастую состоящей из мужчин и настроенной весьма скептически. Она знала, что должна перебороть страх, — лишь так она сможет хорошо выполнить свою работу. И она сделала это, постепенно превратившись в настоящего оратора с незаурядными способностями к убеждению.

Сьюзен Энтони была голосом американского суфражистского движения\*. Она 50 лет боролась за то, чтобы женщины получили право голоса. Сьюзен умерла в 1906 году, за 14 лет до того, как ее мечта стала реальностью, но ни разу за всю свою жизнь не позволила себе отступить — ни из-за собственных слабостей, ни из-за кажущейся недостижимости поставленной цели.

В современном Пакистане от девочки требуется то же самое свойство характера, чтобы просто ходить каждый день в школу. Только представьте: в 12 лет бросить вызов «Талибану», призывая к реформе образования и сообщая в своем блоге всему миру, что на вашей родине взрывают школы, — и вы поймете, что это свойство характера в данном случае абсолютно необходимо. Лишь необыкновенная личность продолжит действовать и бороться за свои права — после того, как в 15 лет экстремисты вышвырнули ее из автобуса, выстрелили в голову и бросили умирать. Малала Юсуфзай — несомненно, необычайно мужественная девушка. Когда люди из «Талибана» заявили, что убьют ее, она, не моргнув глазом, заявила: «Я часто думаю об этом и ясно представляю, как это будет. Но даже если они придут меня убивать, я скажу им, что они поступают плохо, что образование — наше основное право».

Но есть в этой девушке кое-что еще, что питает ее стойкость и помогает уверенно идти вперед. Малала обладает удивительной, почти невероятной верой в свою способность победить, невзирая на все обстоятельства.

Этих двух женщин разделяет столетие — и объединяет убежденность в том, что они достигнут поставленной цели. Иными словами, они обладают верой в себя — мощной силой, необходимой в любых обстоятельствах. Увы, большинству женщин ее недостает.

---

\* Суфражистки (фр. *suffrage* — избирательное право) — участницы движения за предоставление женщинам избирательных прав. Также суфражистки выступали против дискриминации женщин в целом в политической и экономической жизни. Движение суфражисток получило распространение в конце XIX — начале XX века, в основном в Великобритании и США. — *Прим. ред.*

С тех пор, как в 2008 году мы начали писать книгу «Женская экономика» (Womenomics), нас поражало, насколько сложно женщине обрести веру в себя. Мы тщательно фиксировали все позитивные изменения: повышение ценности женщин в глазах работодателей, возможности, которые позволяют добиваться успеха, сохраняя баланс в своей жизни. Но беседуя с десятками женщин — профессионалов своего дела, сумевших многого добиться, — мы то и дело сталкивались с непонятной темной силой, которая будто тянула их назад. Почему успешная женщина — инвестиционный банкир считает нужным упомянуть, что не заслуживает недавно полученного повышения по службе? Почему женщина-инженер, чья карьера стремительно идет в гору, совершенно искренне утверждает: она совсем не уверена, что действительно была лучшей кандидатурой для руководства крупным проектом?

Два десятилетия мы изучали политическую жизнь в Америке и проинтервьюировали за это время несколько самых влиятельных женщин страны. И по работе, и в частной жизни нам приходится сталкиваться с людьми, которых можно счесть воплощением самоуверенности. Однако, взглянув на них по-новому, мы поразились, когда поняли: самые влиятельные организации нашей страны, ее центры силы, для женщин становятся местом постоянных сомнений в себе. Одна за другой женщины — от законодательниц до генеральных директоров компаний — разными словами говорили нам об одном и том же: они не заслужили права стоять у руля. Мы не находили этому объяснений. Очень многим женщинам, с которыми нам довелось общаться (обладательницам фантастических способностей!), не помешало бы быть смелее и увереннее в себе. Более того, у многих сама эта тема вызывает заметный дискомфорт, поскольку подобные разговоры способны вытащить на поверхность то, что сами они считают постыдной слабостью. Что ж, если уж эти победительницы испытывают подобные чувства, нетрудно себе представить, каково приходится самым обычным женщинам!

Вам наверняка знакомы эти непростые чувства: страх того, что ваши слова прозвучат глупо или хвастливо; ощущение, что ваш успех — незаслуженная случайность; боязнь выйти из зоны комфорта, чтобы испытать нечто захватывающее, трудное и даже, быть может, рискованное.

Мы сами зачастую испытываем колебания подобного толка. Несколько лет назад, под конец вечерних посиделок мы, уже хорошо зная друг друга, решились поделиться своими ощущениями по этому поводу. Разговор стал для нас настоящим откровением. Кэтти окончила один из ведущих университетов страны с отличными оценками и знает несколько языков. Но она искренне считала себя недостаточно умной, чтобы претендовать на престижную работу в журналистике. Клэр находила ее сомнения глупыми и смехотворными — но при этом, как она ясно осознала, сама многие годы смотрела на мужчин — альфа-самцов от журналистики — исключительно снизу вверх. Они были гораздо более шумными и самоуверенными — а значит, полагала она, каждый из них, несомненно, был куда умнее ее. Она испытывала бессознательную уверенность в их праве чаще появляться на телеэкранах. Но, быть может, они просто больше верили в себя?

Вопросы следовали один за другим. Быть может, это просто случайное совпадение, что нам попало несколько подобных историй? Или женщины и впрямь менее уверены в себе, нежели мужчины? Да и что это такое — вера в себя? Для чего она нам? Насколько она необходима для нашего благополучия? Для успеха? Это врожденная черта характера? Или ее можно развивать? Воспитываем ли мы ее в детях или, напротив, убиваем на корню? Становилось ясно: следующая книга будет посвящена поиску ответов на все эти вопросы.

В результате мы затронули куда более широкий круг проблем, чем планировали изначально. Каждое интервью, каждый ответ на вопрос убеждали нас: уверенность — не просто необходимое свойство характера. Вера в себя оказалась неожиданно сложной

субстанцией. Мы беседовали с учеными, изучавшими, как вера в себя проявляется у лабораторных крыс и обезьян. Мы общались с неврологами, предполагавшими, что данная черта характера закодирована в ДНК, и психологами, заявлявшими, что вера в себя — результат цепочки выборов, которые мы делаем в течение жизни. Мы говорили со спортивными тренерами и преподавателями актерского мастерства, уверявшими нас, что уверенность в себе — продукт тяжелого труда и бесконечных тренировок. Мы сравнивали однозначно уверенных в себе женщин с теми, в ком это качество проявлялось не столь ярко, чтобы понять, как каждая из них подходит к жизни. Мы вели беседы с мужчинами — начальниками, друзьями, супругами. Многие из полученных выводов затрагивают представителей обоих полов (в том, что касается уверенности, наши генетические схемы отличаются не слишком сильно). Но женщинам приходится сложнее.

В течение многих лет представительницы нашего пола старались поменьше выделяться и играть по правилам. Невозможно отрицать, что сегодня мы шагнули далеко вперед. Но тем не менее мы еще не достигли вершин, до которых наверняка способны добраться. Некоторые фанатичные противники равноправия считают женщин недостаточно умными (хотя нам, честно говоря, редко доводилось встречаться с неумными женщинами). Другие утверждают, что с появлением детей наши приоритеты меняются — и отчасти они, конечно, правы. Материнский инстинкт создает напряженную эмоциональную связь, заставляющую женщин разрываться между домом и работой. Перед мужчинами этот выбор стоит не столь остро — по крайней мере на сегодняшний день. Многие комментаторы указывали на культурные и институциональные барьеры, мешающие женщинам двигаться вперед. Во всем этом есть доля истины, но, однако же, все эти рассуждения упускают нечто более значимое — нехватку веры в себя.

Мы замечаем это везде и всюду. Умнейшие женщины с великолепными идеями, которые могли бы помочь компании, на совещаниях не смеют раскрыть рот. Энергичные и яркие

женщины, способные стать выдающимися политическими лидерами, чувствуют себя слишком неловко, агитируя избирателей или обращаясь с просьбой о финансировании предвыборной кампании. Разумные матери предпочитают, чтобы главой родительского комитета стал кто-нибудь другой, а они лучше уж сидят в сторонке. Почему мы, женщины, меньше уверены в себе, даже если правы, в то время как мужчины излучают самоуверенность, даже если допускают, что могут ошибаться?

Наши сложные взаимоотношения с уверенностью ярче всего проявляются в работе и публичной деятельности. Но они могут обнаружить себя и в семье, где мы в силу традиций чувствуем себя комфортнее всего. Задумайтесь об этом. Вы хотите произнести прочувствованный тост на дне рождения подруги, но от одной мысли о том, чтобы выступить перед 30 слушателями, покрываетесь холодным потом. Поэтому вы едва бормочете несколько слов, обрываете себя и затем мучаетесь от мысли, что не воздали подруге заслуженных почестей. В университете вы мечтали стать старостой, но просить сокурсников проголосовать за вас — боже упаси! (Это ведь такая наглая самонадеянность!) Зять ужасно раздражает вас своими сексистскими взглядами — но вы боитесь, что, начав прилюдно возражать ему, предстанете перед окружающими брюзгой. И потом, он всегда так уверенно излагает свои мысли!

Подумайте обо всем, что вы хотели сказать, сделать, попробовать в течение многих лет — но не осмеливались, поскольку что-то вас сдерживало. Вполне вероятно, вам не хватало веры в себя. Без нее мы барахтаемся в трясине неосуществленных желаний, прокручиваем в голове массу отговорок — пока, наконец, не почувствуем себя совершенно парализованными. Это изматывает, разочаровывает, вгоняет в депрессию. Неважно, работаете вы или нет, хотите занять руководящий пост или трудиться лишь пару часов в день — в любом случае будет куда лучше избавиться от беспокойных метаний по поводу того, что вы только мечтаете сделать, не веря в свои силы. Не правда ли?



Хотя все, что нужно, — это начать действовать, рисковать, совершать ошибки, прекратив колебаться, мямлить и бесконечно извиняться. Проблема ведь не в том, что женщины не способны добиться успеха. Просто мы не верим в возможность преуспеть, считаем себя неспособными достичь цели — и потому даже не пытаемся. Женщины настолько поглощены идеей делать все правильно, что мысль о возможной ошибке приводит их в ужас. Но, не рискуя, мы никогда не перейдем на следующий уровень.

Хорошо образованная и квалифицированная женщина XXI века должна тратить меньше времени на переживания о том, достаточно ли она компетентна. Ей стоит больше верить в себя и активнее действовать. А знаний у нее предостаточно.

Главными социальными изменениями нашего времени журнал *The Economist* недавно назвал экономические права и возможности женщин. Сегодня в университетах и колледжах США женщины получают больше дипломов, чем мужчины. Мы основали несколько величайших компаний. В мире насчитывается 17 глав государств женского пола. Мы обеспечиваем 80% потребительских трат в США, а к 2018 году, по прогнозам, жены будут вносить более весомый вклад в бюджеты американских семей. Сегодня женщины составляют около половины рабочей силы, именно за их счет покрывается потребность в руководителях среднего звена. Наши профессиональные знания и способность добиться успеха никогда еще не проявлялись столь ярко. Те, кто внимательно следит за процессом смены общественных ценностей, знают: мир становится все более женским.

И все же, все же...

Число женщин, занимающих лидерские посты, невелико и почти не растет. Мы не в состоянии полностью реализовать свои способности. И мы уверены: это происходит потому, что слишком часто женщины даже не могут вообразить, на что они способны.

«Когда мужчина, думая о будущей карьере, смотрится в зеркало, он видит там сенатора. Женщина никогда не будет столь

самонадеянной». Это обезоруживающе простое наблюдение от Мэри Уилсон, ветерана женского политического движения, стало той отправной точкой, которая помогла нам найти объяснение. Оно прозвучало для нас откровением, идеальным описанием нашей сдержанности и неуверенности. Более того: даже став сенаторами, генеральными директорами или добравшись до иных вершин, мы не в состоянии увидеть себя в зеркале в сиянии славы. Даже добившись грандиозных успехов, женщины никак не избавятся от страха, что в любой момент с них могут сорвать маску и пригвоздить к позорному столбу как невежественных самозванок. И это чувство отнюдь не исчезает с новыми достижениями — напротив, чем выше мы забираемся, тем сильнее оно нас гложет.

За год до того, как ее книга «Не бойся действовать» (Lean In)\* увидела свет, операционный директор Facebook Шерил Сэндберг призналась нам: «До сих пор у меня бывают дни, когда, проснувшись, я чувствую себя обманщицей, незаслуженно занимающей свое место». Мы обе точно так же долгие годы приписывали свои успехи удачному стечению обстоятельств или, подобно Бланш Дюбуа\*\*, доброте незнакомцев. Мы не старались преуменьшить свои заслуги — о нет! Мы действительно в это верили. В конце концов, как мы могли заслужить все то, что получили от жизни?

Часто женщины теряют уверенность в себе в более простых ситуациях. Пегги Макинтош, социолог из Колледжа Уэллсли, много писала о явлении, которое сама она метко назвала синдромом самозванца. Она очень живо вспоминала конференцию, в которой ей довелось участвовать. «17 женщин одна за другой выступали на пленарной сессии, — рассказывала она. — И каждая начинала свое выступление с извинений или оговорок: “У меня только одно замечание”, “Я никогда толком не думала об этом”,

---

\* Сэндберг Ш. Не бойся действовать. Женщина, работа и воля к лидерству. — М.: Альпина Паблишер, 2014. — Прим. ред.

\*\* Бланш Дюбуа — персонаж пьесы Теннесси Уильямса «Трамвай “Желание”». — Прим. ред.

“Не уверена, что это действительно так”... А ведь это была конференция, посвященная *женскому лидерству!*»

Вырисовывается мрачная картина. По сравнению с мужчинами, женщины не считают себя достойными продвижения по службе, полагают, что хуже справятся с экзаменами, и масово заявляют исследователям, что не чувствуют себя уверенно на своих рабочих местах.

Отчасти проблема заключается в нашей неспособности разобратся в правилах игры. Мы свято веруем: если работать изо всех сил, не создавая проблем окружающим, то наши таланты рано или поздно заметят и мы получим по заслугам. Но при этом мы с удивлением замечаем, как мужчины обходят нас по службе и больше зарабатывают. В глубине души мы знаем, что они ничуть не способнее нас. В ряде случаев их таланты даже куда скромнее наших, но при этом мужчины выглядят вполне довольными собой, что помогает им быть замеченными и получить желаемое вознаграждение. Эти удовлетворенность собой и настойчивость и есть та самая искомая уверенность (или по крайней мере ее мужской вариант).

Чаще всего мужские способы демонстрировать уверенность женщинам неприятны и абсолютно чужды. Чаще всего нам не свойственно много разглагольствовать во время общей беседы, давить авторитетом на совещаниях, перебивать других и назойливо напоминать о собственных достижениях. Некоторым из нас доводилось прибегать к этой тактике, только чтобы обнаружить, что она нам ничуть не подходит.

Тут необходимо сделать паузу и признать, что, говоря о женщинах в целом, мы излишне упрощаем картину. Некоторым удалось найти решение, да и многие другие, разумеется, не узнают себя, читая эти страницы. Гендерная принадлежность определяет далеко не все, и мы это понимаем. Но тем не менее поднятая тема важна для подавляющего большинства женщин — с разными характерами, нравственными принципами, религиозными воззрениями и уровнем дохода. Поэтому, мы надеемся, вы

не будете в обиде на то, что порой мы предпочитаем лишний раз обобщить, нежели все время делить на категории. Мы хотели копнуть как можно глубже и при этом раскрыть тему максимально широко — она, безусловно, того стоит.

Ставки чересчур высоки, чтобы не обретать уверенность лишь потому, что преобладающая мужская модель вам не подходит или реальность выглядит слишком мрачной. Слишком много шансов мы упускаем из-за отсутствия веры в себя. Анализируя научные работы и расширявая многочисленными интервью, мы пришли к выводу: необходимо создать детальный план обретения уверенности, разработать подробную схему, следуя которой женщины будут уверенно двигаться в правильном направлении.

Рассмотрим пример Ванессы, нашей подруги, которая с успехом занимается сбором пожертвований для одной некоммерческой организации. Недавно руководитель пригласил ее на ежегодное обсуждение результатов работы. Сбор средств шел очень хорошо, и Ванесса ожидала самых высоких похвал. Но президент грубо разбил ее мечтания. Он заявил, что с привлечением финансов Ванесса, конечно, справляется, но если надеется когда-нибудь занять руководящую должность, она должна научиться принимать решения. «Неважно, верными ли они будут, — заявил он. — Подчиненные должны знать, что вы способны выбрать направление и придерживаться его». Ванесса не верила своим ушам. *Как это — неважно, верным ли будет решение?* Для нее это было неприемлемо.

И все же Ванесса признала правоту босса. Она была настолько одержима идеей совершенства — всегда и во всем действовать правильно — что избегала принятия решений, особенно если делать это следовало быстро. Как многие женщины, Ванесса была перфекционисткой, но ее подчиненным было необходимо вовсе не постоянное стремление к совершенству и 14-часовой рабочий день. Склад характера мешал ей действовать решительно — но именно это и было нужно делать.

Если вы спросите ученых, что такое оптимизм, — как это сделали мы, — вы получите практически одинаковые ответы. То же самое касается счастья и многих других базовых психологических свойств: их давно разбирают по косточкам, и сегодня в нашем распоряжении имеется масса практических советов по поводу того, как стать счастливее или оптимистичнее. Но, как выяснилось, уверенность — куда более таинственное свойство. В результате своих изысканий мы обнаружили совсем не то, чего ожидали.

Для начала следует иметь в виду: есть разница между бравадой и уверенностью. Кроме того, как оказалось, уверенность — продукт не только сознания и ее нельзя развить с помощью упражнений по повышению самооценки. Но самым удивительным открытием стало следующее: успех в гораздо большей степени зависит от уверенности в себе, нежели от знаний и умений. Да-да, существуют доказательства, что при продвижении по службе уверенность куда *важнее*, нежели способности. Для нас, посвятивших всю жизнь погоне за знаниями и навыками, эта новость стала особенно неприятной.

А вот еще один нерадостный факт: оказывается, некоторые из нас рождаются более уверенными в себе, нежели другие. Похоже, гены здесь играют свою роль. Мы даже прошли генетические тесты, чтобы узнать, насколько нас одарила природа. Позднее мы расскажем вам о результатах — пока же достаточно упомянуть, что они стали для нас полнейшей неожиданностью. Кроме того, мы обнаружили, что мозги у женщин и мужчин действительно работают по-разному, когда дело касается веры в себя. Факт, конечно, спорный. И все равно это так.

Так или иначе, вера в себя — это лишь отчасти наука. Если посмотреть с другой стороны, это настоящее искусство. Образ жизни на удивление сильно влияет на веру в себя. Результаты недавних исследований свидетельствуют: мы в любом возрасте способны изменить свой мозг, тем самым перестроив свой образ мыслей и поведение. К счастью, уверенность сильно зависит от того, что психологи называют *волевым усилием*. То есть мы

сами делаем выбор. Стоит захотеть, и мы можем стать увереннее — разумеется, если постараемся. Но для этого необходимо завязать с перфекционизмом и разрешить себе ошибаться.

То, что ученые называют *пластичностью мозга*, мы считаем *надеждой*. Приложив усилия, мы можем заставить свой мозг измениться, чтобы в итоге действовать более уверенно. Что ж, одно мы с уверенностью можем сказать о женщинах: тяжелая работа их не пугает.

Как журналисты мы не раз общались с сильными мира сего. Мы видели немало примеров того, как вера в себя открывает перед человеком самые разные двери. Мы наблюдали, как одни ставят перед собой амбициозные цели в уверенности, что у них все получится. А другие тратят массу времени и сил, изобретая десятки причин, по которым им даже не стоит пытаться действовать. Как матери мы не раз замечали влияние веры в себя на поведение детей. Мы видели, как одни дети свободно высказываются, действуют, идут на риск и учатся на своих ошибках. А другие топчутся на месте, боясь непонятных, но, несомненно, ужасных и незаслуженных последствий своих действий.

Стоит сказать, что мы как женщины (особенно благодаря этому проекту) и сами в полной мере *прочувствовали*, как важна уверенность для карьеры и личной жизни. Как оказалось, достижения — это отнюдь не главное. Куда важнее удовлетворенность, которую дает вера в себя — если, конечно, она имеется и мы не стесняемся ею пользоваться. Одна женщина-ученый особенно ярко описала нам периодические проявления этого чувства: «Это восхитительное ощущение! Я имею власть над миром — как будто у меня есть ключ от всех замков. Я могу добиться своего. И я знаю, что делать». Да, жизнь с верой в себя может стать воистину замечательной.

## Глава 1

# БЫТЬ ХОРОШЕЙ НЕДОСТАТОЧНО

Еще до того, как обнаружить нужную дверь, мы отчетливо слышали тяжелые звуки ударов. Они указывали нам путь, гулко отдаваясь в коридорах. Мы блуждали по лабиринтам огромного вашингтонского спорткомплекса «Веризон Центр», где надеялись обнаружить истоки веры в себя. Мы хотели видеть ее в действии. На баскетбольной площадке, как мы полагали, она бурлит, нечувствительная к перипетиям обыденной жизни, не затронутая гендерными баталиями, в своей истинной, первозданной форме. Мы ждали момента озарения, откровения столь ясного и убедительно, что стрелка психологического компаса дернется и внутренний голос скажет: «Сюда! Вот он, твой пункт назначения! Вперед!»

У команды Washington Mystics шла первая тренировка сезона 2013 года. Когда мы вышли на посыпанную песком подвальную площадку, первым, что бросилось нам в глаза, были грозно возвышавшиеся над нами женские тела. Каждая из спортсменок была ростом не меньше метра восьмидесяти, а мускулы на руках заставляли нас вздыхать от зависти. Но это было не главное. От баскетболисток так и веяло силой и жесткостью — несомненно, результат занятий одним из самых агрессивных и сложных видов спорта, доступных женщинам.

Нелегко обнаружить пример чистой, беспримесной уверенности в себе. Мы видели, как эта черта характера проявляется в залах заседаний советов директоров, в офисах политиков, в заводских цехах. Но зачастую вера в себя казалась нам недолговечной или деформированной социальными условностями. Иногда она и вовсе выглядела подделкой — тщательно созданной маской, скрывающей глубокие сомнения в себе. Но спорт, думали мы, это совсем другое дело! Невозможно подделать уверенность на тщательно отполированном полу баскетбольной площадки. Здесь, чтобы победить, нужно по-настоящему верить в себя. Никаких сомнений, никаких вопросов, никакого замешательства! Как и в любом спорте высоких достижений, успех здесь тщательно измеряется, протоколируется и подвергается всесторонней судейской оценке. И если все спортсмены физически готовы к соревнованиям, то главным средством добиться успеха становится именно уверенность. Огромное число спортивных психологов не раз говорили о том, насколько она необходима. В конце концов, если бы сомнения не мешали добиваться высоких результатов, спортивные психологи были бы просто не нужны.

Вот почему мы полагали, что женская баскетбольная команда станет для нас лабораторией, полной великих открытий. Более того: подобно чашке Петри, она предоставляла нам чистейший образец культуры — взрослых женщин, занятых совместной работой в отсутствие мужчин (главного препятствия для веры в себя).

Тем утром на площадке шла активная работа. Washington Mystics изо всех сил стремились восстановить форму после двух своих худших сезонов за всю 17-летнюю историю Женской национальной баскетбольной ассоциации. Особенно внимательно мы наблюдали за двумя спортсменками. Моник Карри, или, как ее звали подруги по команде, Мо, была уроженкой округа Колумбия. В частной школе, а затем и в Университете Дьюка все единодушно называли ее баскетбольным феноменом. В команде



она — лучший нападающий и один из самых жестких игроков. У нее поразительно широкие плечи, даже с учетом ее метра восьмидесяти — они изгибаются упрямой дугой, когда Мо раз за разом атакует корзину.

Кристал Лэнгхорн (ростом метр восемьдесят пять) — тоже сильный нападающий. Когда она училась в старших классах, ей пришлось приложить немало усилий, уговаривая своего небожного отца позволить ей посещать по воскресеньям баскетбольную секцию. Став профессиональной спортсменкой, она прошла путь от неопытного новичка до настоящей звезды — с весьма прибыльным рекламным контрактом с компанией по производству спортивной одежды Under Armour. Черные волосы удерживает белая повязка, и Кристал скользит к корзине, посылая мяч с почти дзенской легкостью.

Мы провели в зале лишь несколько минут, а девушки уже разошлись не на шутку: череда точно рассчитанных передач, коварные обманные движения и трехочковые броски — впечатляющая демонстрация ловкости и силы!

Уверенность — это безукоризненность действий, рожденная разумом, свободным от сомнений. Именно такое определение дал нам один из экспертов. Именно это мы, казалось, наблюдали на площадке — и ликовали.

Но тренировка закончилась — и мы увидели кое-что еще. Стоило нам начать разговор с Моник и Кристал, великолепная картина, представшая перед нами, поблекла, размытая чередой сомнений и противоречий. Даже здесь, в Женской национальной баскетбольной лиге, не всем и не всегда удается прорваться через барьер неверия в свои силы.

За пределами баскетбольной площадки Моник и Кристал уже не выглядели столь устрашающими. Теперь они были просто очень высокими и симпатичными молодыми женщинами с печатью сильной усталости на лицах. С явным облегчением они опустили в мягкие кресла комнаты для VIP-гостей. Моник, одетая в обтягивающую футболку и джинсовую куртку,

с энтузиазмом включилась в обсуждение веры в себя. Судя по всему, эта тема явно ее волновала.

«Уверенность спортсменам порой дается непросто, — говорила Моник. — Иногда все идет не так хорошо, как хочется, и тебе кажется, что ты играешь хуже, чем могла бы. Но чтобы играть на нужном уровне, ты должна верить в то, что делаешь, и в свои способности».

Кристал в кепке с символикой Yankees кивнула. По ее мнению, у женщин-игроков уверенность связана с кучей вещей, которые мужчин абсолютно не смущают. «Предположим, я плохо сыграла, — сказала она. — Я подумаю: “Черт возьми, мы продули!” Я буду переживать и размышлять о том, что хотела помочь команде победить, что мечтала сделать это ради фанатов. А парни в таком случае просто думают: “Я плохо сыграл”. И все. Они гораздо быстрее приходят в себя после поражения».

В беседе с Моник и Кристал все время всплывали сравнения с мужчинами — прежде, чем мы успевали об этом заговорить. А ведь Washington Mystics не соревнуются с мужскими командами! Их неудовлетворенность собой была столь привычной, словно мы беседовали не со спортсменками, а со своими коллегами. Почему мужчины так легко верят в свою исключительность? Почему язвительные комментарии их нисколько не задевают?

«Вообще-то на площадке нам как-то неловко грубо выражаться или жестко играть, — призналась Кристал. — Все-таки женщины слишком ранимые. Помощник тренера говорит, что парни кроют друг друга на чем свет стоит — и тут же об этом забывают».

«Ну, я — другое дело, — с кривой усмешкой произнесла Моник. — Грубая игра — это по мне».

«Да, Мо не такая, как все, — согласилась Кристал. — Она больше похожа на парня. Ты ей ляпнешь что-нибудь, а она отмахнется — и все. Она может на тебя наорать. Я уже довольно давно играю с Мо и знаю, какая она».

И все-таки, когда мы спросили у Мо, действительно ли источник ее веры в себя столь же бездонен, как у большинства мужчин, она закатила глаза. «В мужской команде в основном составе может быть и 13, и даже 15 игроков, — сказала она тем слегка озадаченным и немного раздраженным тоном, который уже был нам хорошо знаком. — Но даже тот, кто сидит в самом конце скамейки запасных и до кого во время игры никогда не доходит очередь, выглядит так уверенно и напыщенно, словно он — суперзвезда своей команды». Она улыбнулась, покачала головой и продолжила: «У женщин все совсем не так. Если ты не участвуешь в матче, если тебя не считают одним из лучших игроков в команде, — все, уверенность у тебя резко падает».

Мы решили узнать, что думает об этом тренер Washington Mystics, за которым мы наблюдали во время тренировки. Майк Тибо, гораздо ниже и вдвое старше любой из спортсменок, был одним из немногих мужчин на площадке. Легендарный тренер женской баскетбольной ассоциации, много лет приводивший к победам конкуренток из Connecticut Sun, недавно перебрался в Вашингтон, чтобы помочь Washington Mystics вырваться из круга поражений. Ему доводилось тренировать и мужчин, и женщин, поэтому его мнение об уверенности у спортсменов можно смело считать уникальным. В свое время, занимаясь поиском новых талантов для НБА, он привлек в ассоциацию Майкла Джордана. Тибо был помощником тренера в Los Angeles Lakers и уже десять лет тренировал женские команды. По его словам, женщины действительно склонны бесконечно прокручивать в голове свои ошибки и неудачи и не умеют отгораживаться от внешнего мира. И, как он убежден, именно эта психологическая особенность хуже всего влияет на результаты спортсменок и их уверенность.

«Есть разница между тем, чтобы не жалеть себя, и тем, чтобы есть себя поедом, — говорит он. — Лучшие из мужчин-спортсменов, которых мне приходилось тренировать, — Джордан и многие другие — не жалели себя. Они выжимали из себя все возможное.

Но, кроме того, они быстро оправлялись от неудач. Они не позволяли поражению угнетать их слишком долго. А у женщин такое случается сплошь и рядом».

«Мне приходится нелегко из-за того, что иногда я зацикливаюсь на событиях дольше, чем они того стоят, — соглашается Мо. — Если я мажу, то ругаю себя, хотя и знаю, что старалась. Конечно, правильно будет просто сказать себе: “Ладно, что было — то было, игра закончилась — двигаемся к следующей”. Даже сейчас, когда мне уже тридцать и я восемь сезонов отыграла в женской национальной лиге, мне приходится над этим работать».

«Мне кажется, женщины до сих пор пытаются всем угодить, — вздыхает Кристал. — Такое ощущение, что я весь прошлый год на площадке только этим и занималась. Такая вот у меня проблема: иногда мне просто хочется угодить всем вокруг».

Мо пожимает плечами: «Если ты относишься ко всему как мужчина, если в тебе есть эта самоуверенность и ты умеешь задира́ть нос, ты играешь куда лучше».

Честно признаемся: ничего подобного мы не ожидали. Черт возьми, оказывается, даже в мире звезд женского баскетбола, который мы считали идеальным, никто по-настоящему не верит в себя! В лучшем случае эту уверенность подтачивают все те же уже знакомые нам силы. Моник и Кристал выглядели абсолютно уверенными на баскетбольной площадке! Но через полчаса беседы мы выяснили: они тоже вечно колеблются, пытаются всем угодить и не могут отвязаться от мыслей о поражении — словом, обладают теми тремя качествами, которые, как мы давно поняли, числятся в черном списке у тех, кто хочет обрести веру в себя.

Если уж эту черту характера невозможно найти у профессиональных спортсменок, то где же ее искать? И тогда мы решили отправиться туда, где женщин постоянно выталкивают за пределы зоны комфорта, заставляя вступать в прямую конкуренцию с мужчинами.

Офицер Микаэла Билотта недавно с отличием окончила Военно-морскую академию США в Аннаполисе. Она стала одним из 14 выпускников, приглашенных в престижное саперное подразделение. Его специалисты занимаются обезвреживанием химического, биологического и ядерного оружия в зонах вооруженных конфликтов, действуя совместно с войсками спецназа. Словом, для этой работы выбирают лучших. Когда мы поздравляли Микаэлу с назначением, она немедленно заявила, что все получилось «почти случайно». Мы обратили ее внимание на то, что она только что обесценила собственное достижение. Она криво усмехнулась.

«Думаю, это правда: мне дольше других пришлось привыкать к мысли, что я достойна назначения, — призналась Микаэла. — Когда я смотрю на себя со стороны, я все понимаю и твержу себе: да, ты сделала все как следует, ты это заслужила». Микаэла замолчала. Мы сидели в подвальном помещении в доме ее родителей. Вокруг стояли многочисленные спортивные кубки и школьные награды — яркие свидетельства гордости пятью целеустремленными дочками. Невозможно было представить, что в детские годы родные не поддерживали в Микаэле уверенность в себе. «Я все время сомневалась, — продолжила девушка, покачивая головой. — Все время думала: “Как я могла этого добиться? Мне ужасно повезло!”»

Везение. Пожалуй, это последнее, о чем можно подумать, глядя на человека, с успехом прошедшего длинный ряд отлично продуманных тестов — физических, интеллектуальных, психологических, — с их помощью военные тщательно проверяют всех, подобных Микаэле. Как она могла не видеть, что ее достижение не имеет ничего общего со счастливым стечением обстоятельств?

Признаться, мы отлично представляем себе чувства Микаэлы. Мы и сами мастерски умеем приписывать собственные удачи причудам судьбы. Кэтти и сегодня с удовольствием повторяет,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)