

СТРАХУВАЙ СЕ ПО-МАЛКО, ПРОВАЛЯЙ СЕ ПО-ЧЕСТО
И ЖИВЕЙ ПО-ДРЪЗКО

Смела, а не перфектна

РЕШМА САУДЖАНИ

Най-продаван автор на „Ню Йорк Таймс“



Смела, а не перфекционна

*Страхувай се по-малко, проваляй се по-често
и живей по-дръзко*

РЕШМА САУДЖАНИ



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

Нито издателят, нито авторът на „Смела, а не перфектна“ се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията със специалист. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

BRAVE, NOT PERFECT: Fear Less, Fail More, and Live Bolder

Copyright © 2019 by Reshma Saujani

© Решма Сауджани – автор

© Маргарита Насева – превод

ВДЪХНОВЕНИЯ 2022

ISBN 978-619-7342-61-1

*Към всяко „свършено“ момиче и жена:
ти си по-смела, отколкото предполагаш*



Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	
<i>Осмелете се да направите немислимото</i>	7
 ЧАСТ ПЪРВА	
<i>Как момичетата се учат да бъдат свършени</i>	19
 ГЛАВА ПЪРВА	
Захарчета, сладкишчета и други хубави неща	21
 ГЛАВА ВТОРА	
Култът към свършенство	47
 ГЛАВА ТРЕТА	
Свършенство 3.0: Когато идеалното момиче пораства	59
 ЧАСТ ВТОРА	
<i>Сега е модерно да бъдете смела</i>	91
 ГЛАВА ЧЕТВЪРТА	
Нова дефиниция за смелост	93
 ГЛАВА ПЕТА	
Защо трябва да бъдете смела?	109
 ЧАСТ ТРЕТА	
<i>Целунете идеалното момиче за сбогом: Как да станете смела</i>	113
 ГЛАВА ШЕСТА	
Започнете да мислите като смел човек	117
 ГЛАВА СЕДМА	
Нека ви хванат, че опитвате	133
 ГЛАВА ОСМА	
Премахнете нуждата да се харесате	151

ГЛАВА ДЕВЕТА	
Играйте в отбора на смелите	167
ГЛАВА ДЕСЕТА	
Как да преживеете голям, пълен провал	175
<i>Благодарности</i>	185
<i>Въпроси за дискусия</i>	187
<i>За автора</i>	190



Осмелете се да направите немислимото

През 2010 година направих немислимото. На трийсет и три години аз се кандидатирах за Конгреса на САЩ, без никога преди това да съм заемала изборна длъжност.

Макар че от тринайсетгодишна мечтаех да се кандидатирам за държавен пост и да извърша някакви съществени промени, до този момент бях стояла безопасно скрита зад кулисите на политическата сцена. През деня работех дълги, изтощителни часове в известна инвестиционна фирма – високоплатена и престижна работа, която мразех, но продължавах да я върша, защото мислех, че така трябва. През нощта и във всеки свободен момент през почивните дни набирах парични средства и организирах различни кампании. Всичко това беше ценно за мен и ми се струваше значимо, но в сърцето си исках да играя по-съществена роля и да се занимавам с по-големи неща.

С всеки изминал ден се чувствах все по-нещастна в работата си, докато стигнах до момент на дълбоко отчаяние, когато осъзнах, че нещо трябва да се промени. Тогава чух в политическите среди на Ню Йорк, че представителката от моя район в Конгреса се готви да се оттегли след осемнайсет години на този пост, за да се кандидатира за Сената. Осъзнах, че това беше моят шанс. Срещнах се с няколко влиятелни хора, за да ги разпитам какво мислят, и всички ентузиастично ме подкрепиха. Знаех как да набирам средства, имах добри идеи за политиката, миналото ми беше безпроблемно. Въпреки че няхах опит в участието на избори, всичко друго беше налице. За пръв път, откакто се помнех, се чувствах истински ентузиастична. Най-накрая се кандидатирах за дър-

жавна длъжност, за каквато винаги бях мечтала, и нищо не можеше да ме спре.

Но ето какво се случи тогава. Жената в Конгреса реши да не напуска, което означаваше, че ако искам да заема този пост, трябваше да се кандидатирам срещу нея. Изведнъж всички хора, които ме подкрепяха и ме призоваваха да действам, ми казаха: „О, не, не! Не можеш да се кандидатираш срещу нея!“. Тя беше безапелационен авторитет в политиката, фактор, с който човек трябва да се съобразява. Всички започнаха да ме убеждават, че нямам шанс. Загубих ентузиасираната подкрепа на женския партиен елит – те директно ми заявиха, че сега не ми е времето, и поискаха да оттегля кандидатурата си.

Към онзи момент обаче аз бях извървяла твърде дълъг път, за да се откажа. *Исках го прекалено силно, за да се обърна и да избягам.* Повярвайте ми, често си мислех, че *сигурно съм полудяла*. Но въпреки това продължих. Осъзнавах, че имам право само на един опит и ще съжалявам до края на живота си, ако не се възползвам от него.

За моя изненада, и за изненада на много други хора, включването ми в надпреварата бе посрещнато много положително. Бях млада жена от Южна Азия, която никога не беше заемала държавна длъжност, но хората слушаха речите ми, а даренията течаха като река. Получих дори подкрепата на „Ню Йорк обзървър“ и „Дейли нюз“. Първоначалната ми надежда се превърна в увереност в победата ми, след като бях представена на корицата на два национални вестника и след като „Си Ен Би Си“ нарече надпреварата „една от най-разгорещените в страната“.

Но в решителния момент се оказа, че избирателите се интересуват много повече от липсата ми на опит, отколкото някой бе предполагал. Аз не просто загубих. Станах на пух и прах. Получих едва 19% от гласовете срещу 81% за моята противничка.

Забележителното в тази история не е, че се кандидатирах за Конгреса. Нито това каква смазваща и зрелищна загуба претърпях, нито дори как се свързах след такова публич-

но и унижително поражение. Тази история си струва да бъде разказана заради факта, че когато на трийсет и три години се кандидатирах за държавен пост, аз за пръв път в целия си живот на възрастен човек направих нещо наистина смело.

Ако погледнете пътя ми до момента – завършила Юридическия факултет на Йейлския университет и след това работила в редица престижни компании, сигурно бихте си помислили, че съм целеустремен и безстрашен човек. Но да си целеустремен и да си смел, не е едно и също. Стремешът да получа идеалната биография за работа ме накара да се запиша в Юридическия факултет в Йейлския университет, след като три пъти бях отхвърляна съвсем безславно оттам. Не страстта към правото или към големия бизнес ме подтикна да потърся работа сред петте водещи адвокатски кантори и след това в първокласна фирма за управление на финансови активи, а желанието да се харесам на моя баща имигрант и да осъществя неговите мечти за моя живот. Още от малка се стремях да бъда най-добрата и правех всичко възможно да изглеждам умна и компетентна, което, от своя страна, ми отваряше врати към позиции, които ме караха да изглеждам умна и компетентна. Правех всичко това, за да изградя „перфектната аз“, защото вярвах, че това ще ме отведе до идеалния живот.

Независимо как изглеждаха нещата отвън, нито едно от моите решения до кандидатирането ми не беше наистина смело по една проста причина – до този момент не бях рискувала нищо. За първи път излязох извън начертания път, правейки нещо, което беше наистина важно за мен. За първи път се опитах да направя нещо, въпреки че не бях 100% убедена, че ще успея, и ако се проваля, можех да загубя не само изборите. Щях да загубя достойнството си, репутацията си и самочувствието си. Можеше да ме боли дълго време. Бих ли могла да се възстановя след това?

Не само аз преследвах позиции или проекти, за които бях сигурна, че ще успея. Много жени правят само това, с което биха могли да изпъкнат, и рядко отиват отвъд онова, което ги кара да изпитват увереност и комфорт. Същото

казват хилядите жени, които срещам в страната, независимо от тяхната раса, възраст или икономическо положение. Каза ми го и едно 24-годишно момиче в „Старбъкс“. Тя се занимаваше с разхождане на кучета и имаше фантастична идея как да усъвършенства работата си, но не беше убедена, че ще може да осъществи тази идея, защото смяташе, че не я бива в бизнеса. Каза го и 58-годишната редакторка на списание, до която седях по време на политическа кампания за набиране на средства. Тя сподели с мен, че отдавна е прегоряла в работата си, но няма да я напусне, въпреки че може да си го позволи във финансово отношение. Защо ли? „В това съм добра“, каза тя, свивайки рамене. Като изпълнителен директор на неправителствената организация Girls Who Code (в превод „Момичета, които програмират“) аз наблюдавам същото и у младите момичета, които не се включват като доброволци или в проекти в области, в които нямат предишен опит. За разлика от тях мъжете се хвърлят смело и бързо в непознати територии, без да се притесняват ни най-малко, че ще се провалят или че ще изглеждат глупаво.

Съществува една причина ние, жените, да се чувстваме и да действаме по този начин. Това няма нищо общо с биологията, а с нашето възпитание. Като момичета нас от много малки са ни учили да избягваме рисковите действия, да се стремим да получаваме само шестици, за да се харесаме на нашите родители и учители, да внимаваме да не се катерим твърде високо в гимнастическия салон, за да не паднем и да не се нараним, да седим тихо и послушно и да сме хубави, за да ни харесват. Изпълнените само с добри намерения родители и учители ни насочват към дейности, с които се справяме много добре, за да можем да се отличим, и ни отклоняват от онези занимания, в които не сме толкова добри, за да пощадят чувствата ни и да запазят оценките ни високи. Разбира се, те са напълно добронамерени. Нито един родител не би искал да види дъщеря си наранена, разочарована или обезсърчена. Защитната обвивка, в която живеем свити като в пашкул, е резултат от любовта и загрижеността, но

никой не си дава сметка колко много това ни пречи да поемем рискове в бъдеще и да преследваме мечтите си.

От друга страна, момчетата ги възпитават по съвсем различен начин. Тях ги учат да бъдат изследователи, да играят грубо, да се люлеят силно, да се качват на върха на катерушките даже и ако при всеки опит падат. Насърчавани са да опитват нови неща, да работят с всевъзможни джаджи и инструменти и веднага да се връщат в играта, ако бъдат наранени. Още от малки момчетата ги учат да бъдат авантюристи. Изследванията доказват, че на тях им се дава по-голяма свобода да играят сами и биват окуражавани да пробват по-дръзки физически дейности с по-малко указания и помощ от родителите им. Когато момчетата станат тийнейджъри и уговарят първата си среща с момиче или преговарят за първото си повишение в работата, те вече са свикнали да поемат рискове и голяма част от тях не се притесняват от неуспех. За разлика от момичетата, дори да не постигнат успех, момчетата биват възнаграждавани с одобрение и похвала, че рискуват.

С други думи, момчетата са учени да бъдат *смели*, а момичетата – *идеални*.

От малки ни поощряват да бъдем съвършени и като зрели жени ние се ужасяваме от провала. Не поемаме рискове нито в личния, нито в професионалния си живот, защото се страхуваме, че ще бъдем съдени, ще се окажем в неловко положение, ще бъдем дискредитирани, изолирани или уволнени, ако допуснем грешка. Съзнателно или несъзнателно ние сами се въздържаме да опитваме, ако не сме сигурни, че ще се справим идеално, за да избегнем евентуалната болка и унижение. Няма да поемем задача или да се впуснем в нещо, ако не сме сигурни, че можем да отговорим на, или дори да надхвърлим, очакванията.

От друга страна, мъжете ще скочат в непознати води без колебание и опасения какво може да се случи, ако не успеят. Нагледен пример е известният навремето доклад, който установява, че мъжете кандидатстват за работа, когато смятат, че отговарят само на 60% процента от изискванията,

докато жените кандидатстват само ако отговарят 100% на необходимата квалификация.

Искаме да се справим идеално още преди да сме опитали.

Стремежът към съвършенство ни пречи в много отношения. Не се застъпваме за себе си, макар вътрешно да смятаме, че заслужаваме, защото не искаме да бъдем възприемани като напористи, гадни или просто неприятни. Когато говорим, ние полагаме неимоверни усилия и премисляме как да се изразим, опитвайки се да уцелим възможно най-уверения тон, без да изглеждаме като командаджийки или да излъчваме агресия. Обсебени сме да анализираме, обмисляме, обсъждаме и претегляме всеки аспект, преди да вземем решение, независимо колко маловажно е то. А когато, не дай боже, сгрешим, имаме чувството, че светът ни се разпада.

И все пак, когато сме контролирани от страха да не се окаже, че не сме достатъчно добри, или от страха да не бъдем отхвърлени, ние потъпкваме мечтите си и ограничаваме нашия свят, както и перспективите ни за щастие. Колко предложения или преживявания сме пропуснали от страх? От колко блестящи идеи сме се отказали или колко лични цели сме загърбили, защото се страхувахме, че няма да се справим? Колко пъти не сме се решавали да заемем ръководна позиция, казвайки: „Не се справям достатъчно добре!“? Струва ми се, че този начин на мислене „перфектна или провал“ е една от основните причини да има по-малко жени на ръководни постове, в управителните съвети на компании, в Конгреса и почти навсякъде, където погледнете.

Стремежът да бъдем съвършени, се отразява негативно и върху нашето благоденствие, защото не можем да спим, обмисляйки дори най-малката грешка, или защото се притесняваме, че може да сме наранили някого с думите или с делата си. Научени да бъдем полезни и любезни на всяка цена, ние се докарваме до състояние на пълно изтощение и дори се разболяваме, защото отдаваме толкова много от енергията и времето си на другите.

Самооценката ни страда, когато премълчаваме, а знаем, че трябва да се изкажем, или когато казваме „да“, а всъщ-

ност искаме да кажем „не“ от страх да не би да не ни харесат. Връзките и сърцето ни страдат, когато възприемем лъскавия образ на съвършенството. Защитният слой може да пречи на другите да видят нашите недостатъци и слабости, но също така ни изолира от онези, които обичаме, и ни пречи да изградим наистина значими и пълноценни връзки.

Представете си, ако живеехте без страх от провал и без страх, че няма да отговорите на очакванията към вас. Че не ви се налага да заглушавате мислите си и да преглъщате това, което искате да кажете, за да угодите на другите и да не ги тревожите. Представете си, че не се обвинявате безмилостно за човешките грешки и можете да се освободите от вината и задушавания натиск да бъдете перфектна, и просто започнете да *дишате*. Представете си, че сте правили по-смел избор при всяко решение и сте тръгвали по по-трудния път. Бихте ли били по-щастливи тогава? Вашето влияние върху света щеше ли да бъде такова, каквото мечтаете? Вярвам, че отговорът на тези въпроси е „Да!“.

Написах книгата „Смела, а не перфектна“, защото стремежът към съвършенство ме ограничаваше твърде дълго време. На трийсет и три години най-накрая се научих да бъда смела в професионалния си живот, което ме направи по-смела и в личния живот. Оттогава тренирам смелостта си всеки ден. Не беше лесно да се реша да направя инвитро опложда-не след три ужасни аборта или да създам технологична компания, без да имам каквито и да било познания за програмирането (или за създаването на фирми). Но понеже направих всички тези неща, аз съм безумно щастлива майка на малко момченце и оказвам влияние върху света по начин, по който вътрешно винаги съм знаела, че мога да въздействам.

Когато се откажем от мъчителната потребност да бъдем съвършени или по-скоро, като се освободим от страха *да не бъдем* съвършени, ние намираме свобода, радост и всичко онова, което искаме от живота. Време е да спрем да се отказваме, преди да сме опитали. Защото, когато се откажем от всичко, което представлява за нас предизвикателство или не ни идва отвътре, ние се оказваме в капана на недо-

волството и инерцията, които смазват духа ни. Оставаме във връзка, която ни носи болка, в социален кръг, който ни принизява, продължаваме кариера, която ни прави нещастни. Оставяме добрите си идеи да умрат в зародиш или още по-лошо – болезнено наблюдаваме как другите успяват в нещо, което *знаем*, че бихме могли да постигнем ние. Страхът ни да опитаем новото, смело да кажем какво искаме, да не сбъркаме, а вероятно и да не изглеждаме дори леко глуповато, води до загуба на блясъка в очите, потискане на амбицията и самосъжаление.

Придържайки се към недостижимия стандарт за съвършенство, ние само си губим времето. Тогава такова нещо като „успех“ не съществува, защото никога нищо не е достатъчно.

Ами ако просто кажем: *„Майната му! Ще кажа какво мисля дори да не им хареса... или доброволно ще се заема с тази задача, която изглежда трудна... или ще променя живота си както искам, без да се тревожа за резултата.“*? Как би изглеждал животът ни тогава?

Да се откажеш от страха да не си толкова съвършена, е по-лесно, отколкото изглежда. Всичко се свежда до упражняването на вашата смелост. Това е и целта на настоящата книга. Тя разглежда как още в детството са набивали в главата ни стремежа да преследваме съвършенство и да избягваме провала на всяка цена и как този начин на мислене ни пречи в живота като възрастни хора. Най-важното е, че книгата ни дава информация как да преодолеем това мислене. Никога не е прекалено късно. Като се откаже от необходимостта да бъде перфектна и като тренира своята смелост, всяка от нас може да постигне немислимото за самата нея.

Защо аз?

Как от неуспешен кандидат за Конгреса се превърнах в борец за правата на жените и в пример за смела жена? Това е чудесен въпрос.

След като сама се изправих буквално от земята в седмиците след съкрушителното ми поражение, се огледах наоколо и се запитах: „Какво следва после?“. Докато търсех отговора в себе си, се сетих как по време на политическата си кампания посетих многобройни училища, където присъствах на часове по програмиране и роботика, пълни с момчета, и как не можех да спра да мисля за лицата, които *не* виждах там. Къде бяха момичетата? Започна да ми става ясно, че някой трябва да предприеме стъпки за преодоляване на разликата между половете в технологиите, като достигне до момичета в ранна възраст. Бързо осъзнах, че това ще бъде следващото ми призвание и то ще ми позволи да бъда полезна по начина, по който съм мечтала. До 2012 година основах организацията Girls Who Code, която впоследствие прерасна в национално движение с участието на повече от деветдесет хиляди момичета от петдесет щата.

Първоначалната мисия на организацията с нестопанска цел Girls Who Code беше да обърне тенденцията на отпадане на момичетата от STEM-обучението¹ между тринайсет и седемнайсет години, така че до 2020 година жените да могат да заемат повече от сегашните едва 3 на сто от общо 1,4 милиона работни места в областта на изчислителната техника. Но след създаването на организацията аз бързо осъзнах, че ние правим много повече от това само да подготвяме момичетата за успех в бъдещата им работа. Като ги учим да програмираме, ние също ги учим да бъдат смели.

Програмирането е един безкраен процес на проби и грешки, като понякога само една точка или запетая дели успеха от неуспеха. Програмата се счупва, разпада се и често са нужни много, много опити, преди да преживеете онзи вълшебен миг, когато вашето творение оживява. За да стигнете до него обаче, е необходимо да проявите постоянство и да свикнете с несъвършенството.

¹ STEM-обучение, съсредоточено върху науката (science), технологиите (technology), инженерството (engineering) и математиката (mathematics). – Бел. пр.

През февруари 2016 година произнесох реч на конференция на TED² за това, което самата аз бях забелязала за момичетата, съвършенството и смелостта. Беседата беше боен вик за промяна на начина, по който социализираме нашите момичета, и за вдъхновяване на жените да се откажат от инстинкта си за съвършенство, връщайки си правото на мнение, смелостта и силата.

За моя изненада, речта ми оказа силно въздействие върху публиката. За мен темата беше изключително важна, но се оказа, че тя също така засяга хиляди момичета и жени от цялата страна. След няколко дни започнаха да ваят имейли. Някои жени споделяха, че са се разпознали в моята реч. „Плача, откакто чух лекцията ви“, ми писа една жена. „Осъзнах какво причинявам на себе си“, твърдеше друга. Чух се с безброй жени, които споделяха как са пропуснали различни възможности в живота си, защото са се страхували да не изглеждат глупаво, да не се провалят и да не стане така, че да не успеят да покрият невъзможните стандарти, които сами са си поставили.

Някои от писмата ме разплакаха, като четях как жените и момичетата се чувстват в плен на стремежа си към съвършенство: „Щом допусна грешка или не отговоря на нечий очаквания, се измъчвам с дни – ми писа една жена. – Само за това мисля...“ Друга казваше: „Всички ме смятат за човек, който държи нещата под контрол... Само че те не знаят колко упорито работя, за да изглеждам по този начин, и колко се страхувам, че някой може да разбере каква бъркотия е вътре в мен“.

Други ме направиха неописуемо горда. Една студентка от втори курс ми писа, че след като години наред е плакала отчаяно върху домашните си, неспособна да поиска помощ, защото се е страхувала да не я помислят за тъпа, и е страняла от другите в училище заради собствената си фиксидея за

² TED (Technology, Entertainment, Design) е американска медийна организация с нестопанска цел, посветена на разпространението на идеи, обикновено под формата на кратки и въздействащи лекции, обединени под мотото „идеи, които си струва да бъдат споделяни“. – Бел. пр.

съвършенство, най-накрая се е разделила с необходимостта да бъде перфектна. „Беше изключително вдъхновяващо – писа ми тя. – Вече мога да задавам въпроси. И какво, ако някой невеж човек смята, че съм тъпа, защото имам нужда от разяснение? Тук съм заради себе си и образованието си.“

Родители на деца в детската градина изразиха притеснение от това колко свръхфокусирани са техните петгодишни момичета да правят всичко точно „както трябва“. Възпитатели ми писаха, че са изпращали многобройни имейли и са призовавали родителите да гледат лекцията ми заедно с цялото семейство.

Посланието „Смела, а не перфектна“ започна да се разпространява от блогъри и през социалните медии, както и чрез интервюта в големи новинарски агенции. Когато написах настоящата книга, моята лекция за TED беше гледана близо четири милиона пъти. Имах честта да изнеса реч на срещата на върха на „Най-влиятелните жени“, организирана от списание „Форчън“, и да участвам заедно с бившата първа дама на САЩ Мишел Обама на срещата на върха на жените в САЩ, която се проведе във Вашингтон, окръг Колумбия.

Всичко беше много вълнуващо и ми носеше удовлетворение, но най-важното за мен беше да видя с очите си как посланието „Смела, а не перфектна“ предизвиква значими личностни промени. Всяка седмица пътувам поне до един или два града, за да се изказвам на конференции, в училища и във фирми. Навсякъде съм изумена и трогната да науча как моето изказване вдъхновява жените и момичетата да опитат нещо ново, въпреки че ужасно ги е било страх. Да задават въпроси или да отговарят дори ако се притесняват, че може да изглеждат глупаво или не така блестящи. Да заменят „безопасния“ кариерен път с този, за който винаги са мечтали, дори другите да ги смятат за луди. Да скочат в неизвестното, дори да знаят, че може да се спънат и да паднат. И да повярват, че дори и да стане така, светът няма да свърши.

Написах книгата, защото вярвам, че всяка една от нас може да се научи да бъде достатъчно смела, за да постигне най-големите си мечти. Независимо дали тази мечта е да

стане мултимилионер, да изкачи връх Еверест, или просто да живее, без страхът от присъда да е надвиснал над главата ѝ през цялото време. Всичко става възможно, когато спрем да мислим като идеални и се научим да бъдем смели.

Няма вече да мълчим и да се ограничаваме, нито ще учим дъщерите си да правят същото. Време е да сложим край на тази парадигма. И ако мислите, че смелостта е лукс, запазен за 1% от населението, позволете ми да ви уверя – разговаряла съм с жени, които живеят в много различни икономически условия, и съм установила, че този проблем засяга всички групи. Целта ми е да създам мащабно движение, което да вдъхнови *всички* жени да приемат своето несъвършенство, за да могат да изградят един по-добър живот и по-добър свят. Стига сме пропускали възможности, стига сме се съмнявали в способностите си, стига сме отлагали сбъдването на мечтите си! Време е да спрем да преследваме съвършенството и да проявим смелост.

Анаис Нин³ пише, че „животът се свива или разширява пропорционално на смелостта на човек“. Ако това е вярно, а аз вярвам, че е така, тогава смелостта е ключът към най-добрия живот, който можем да си осигурим. Пиша тази книга, защото вярвам, че всяка жена заслужава шанс да се освободи от задушавания стремеж към съвършенство и да живее щастливо и дръзко, така, както би искала.

³ Анаис Нин е американска писателка от френски произход, известна с еротичните си романи и разкази, както и с дневниците си. – Бел.пр.

ЧАСТ ПЪРВА

Как момичетата
се учат да бъдат
свършени

Захарчета, сладкишчета и други хубави неща

Шестнайсетгодишната Ерика е истинска звезда. Дъщеря на двама видни професори, тя е заместник-председател на класа и има отлични оценки. Бележникът ѝ прелива от похвали от страна на учителите, които не спират да изразяват удовлетворението си, че имат такава ученичка в класа. Тя работи като доброволец два пъти месечно в местната болница. В края на втората година Ерика печели конкурса „Най-красива усмивка“ сред съучениците ѝ, а нейните приятели ще ви кажат, че тя е най-сладкият човек, когото познават.

Под тази слънчева усмивка обаче нещата се оказват не толкова безоблачни. Ако отворите дневника на Ерика, ще прочетете, че тя се чувства като че ли работи на пълен работен ден, за да бъде идеална и да носи радост на останалите. Ще научите, че тя учи до изтощение всяка вечер и през уикенда, за да има шестици и да угоди на родителите и учителите си. Да ги разочарова, вероятно е най-лошото нещо, което може да си представи. Веднъж, поради случайна грешка в планирането на своите ангажменти, Ерика трябвало да се откаже от дебат в училище, защото по същото време била на планирано пътуване в църквата, където работела като доброволец. Ерика изпаднала в истерия, че учителят ѝ щял да я „намрази“, и буквално се разболяла.

Ерика мрази работата като доброволец в болницата (да не говорим за изпразването на подлогите...), но я върши, защото нейният съветник по кариерно ориентиране ѝ е казал, че това ще се отрази добре при кандидатстването ѝ в колеж. Въпреки че отчаяно иска да се пробва в отбора на мажорет-

ките, защото ѝ се струва забавно, тя не смее да го направи, тъй като приятелките ѝ са я предупредили, че стъпките са трудни за научаване, а последното нещо, което Ерика иска, е да изглежда като идиот. Честно казано, тя дори не харесва повечето си приятели, които са злобни и ехидни, но мълчаливо се съгласява с мнението им, защото не може да си представи да направи друго нещо.

Както у много други момичета, и у Ерика е програмирано желанието да угажда на другите, да се държи безопасно и на всяка цена да избягва дори най-малката възможност за провал.

Тази история ми е добре позната, защото днес Ерика е на четиридесет и две години и е моя добра приятелка. Тя все още е супер сладка и има ослепителна усмивка, но продължава да е заложенник на собствения си стремеж към съвършенство. Ерика е преуспяващ политически консултант, няма деца и често работи до полунощ, за да впечатли колегите си и да осигури успех за клиентите си. Всеки път, когато я видя, изглежда невероятно. Тя е онази приятелка, която винаги казва точното нещо, винаги изпраща точния подарък или бележка и винаги идва навреме. Но също като онова шестнайсетгодишно момиче, единствено насаме тя ще разкрие, че все още се чувства задушена от постоянната нужда да угажда на всички. Наскоро я попитах какво би направила, ако не се интересуваше от това, което другите мислят за нея. Тя незабавно нахвърля списък с цели и мечти, които би искала да има смелост да осъществи, но не се осмелява. Сред желанията в този списък бяха да каже на най-големия си клиент, че не е съгласна с неговата стратегия, да се изнесе да живее извън града и сама да отгледа дете.

Нашата култура е оформила поколения перфектни момичета като Ерика, които израстват като жени, страхувачи се да рискуват. Страхуват се да изрекат какво мислят, да решават смело, да притежават, да постигат и да отпразнуват своите постижения и да живеят живота, който биха искали, без постоянно да търсят одобрението на другите. С други думи, страхуват се да бъдат смели.

Още като бебета момичетата ежедневно получават стотици дребни препоръки от обществото, които изискват от тях да бъдат мили, учтиви и изискани. Обожаващите ги родители и детегледачи ги обличат безупречно в идеално съчетани по цвят тоалети (със съответните цветни панделки) и непрекъснато им повтарят колко са красиви. Щом пораснат, момичетата биват щедро хвалени, когато носят шестици от училище, когато помагат и когато са вежливи и учтиви, и биват мърмрени (макар и нежно), когато са разхвърляни, отстояващи себе си или шумни.

Добронамерените родители и педагози насочват момичетата към дейности и начинания, в които са добри, за да могат да блестят с резултатите си, и ги отклоняват от дейностите, в които биха могли да покажат разочароващи или по-лоши резултати или дори още по-лошо – при които може да се провалят. Това е разбираемо, защото възприемаме момичетата като уязвими и крехки същества и инстинктивно искаме да ги предпазим.

От друга страна, на момчетата е дадена свободата да обикалят, да изследват, да се цапат, да падат и да – дори да се провалят. Всичко това е прави, за да „възмъжеят“ колкото се може по-рано. Дори в наши дни, въпреки обществения напредък, хората се чувстват малко неудобно, ако момчето изглежда прекалено несигурно, предпазливо или уязвимо, камо ли ако се разплаче. Виждам това дори при собствения ми съпруг – феминист от двайсет и първи век, който редовно се държи по-грубо със сина ни, за да го „кали“, и ми казва да не отивам при него всеки път, когато ме вика през нощта. Веднъж го попитах дали щеше да прави същото, ако Шаан беше момиче, и той веднага отговори: „Разбира се, че не“.

Естествено, тези разбирания не се променят, когато порастваме. Напротив, натискът върху жените да бъдат свършени, се усилва, докато животът става все по-труден. Опитите ни да бъдем перфектни ученички и дъщери прерастват в опити да станем перфектни специалисти в работата, перфектни приятелки, перфектни съпруги и перфектни майки. Като постигаме поставените цели, ние се чудим защо сме

преуморени, разочаровани и нещастни. Просто нещо *липсва*. Направихме всичко както трябва, но какво се обърка?

Когато пишете книга за жените и перфекционизма, започвате да го виждате навсякъде около вас. На летището, в кафенето, на конференцията, в салона за красота... почти навсякъде, където отида, започвам разговор по темата и жените неизменно въздишат или завъртат очи, кимат или се усмихват в знак на съгласие, или пък се натъжават, когато споделят своята лична история. Те ми разказват как ежедневието им се управлява от безмилостния вътрешен стремеж да правят всичко безупречно – от оформянето на профила им в „Инстаграм“, за да се харесат на партньора си (или в опит да намерят „идеалния“ партньор), до отглеждането на деца, които един ден да се превърнат в звезди и идеално да се адаптират (и от кърменето направо преминават към домашно приготвени органични храни), от това да изглеждат „добре за възрастта си“ до непрекъснатия стремеж да бъдат най-добрите в офиса, в паството или в доброволческата група, по време на груповите тренировки във фитнес залата или, с други думи, навсякъде.

Толкова много жени от всички възрасти ми споделиха за неосъществените си мечти в живота или за амбициите, които потискат, защото се страхуват да работят за тяхното реализиране. Независимо от етническата им принадлежност, професия, икономически условия на живот или от града, който наричат свой дом, аз останах изумена до каква степен преживяванията им си приличат. Ще научите за много от тях в настоящата книга.

Най-напред ще ви покажа как стремежът към съвършенство се е вкоренил в нас. В тази глава ще разкажа как перфекционизмът се заражда в детството, как ни формира като зрели жени и как влияе върху всяко наше решение. Трябва да разберем как сме се озовали в това положение, за да можем съзнателно да намерим изход от него. Това е началото на пътя, който ще ни отведе от света на съжалението към света, в който можем да изразяваме себе си свободно и без притеснение да заявяваме какви искаме да бъдем.



Книгата
„Смела, а не перфектна“
от Решма Сауджани
може да закупите онлайн [ТУК](#).