

Зміст

*Привічується Боббі Сільверстайну.
Коли його не стало, світ утратив одного
з небагатьох феміністів... а я – не лише чудового
літературного агента, а й близького друга.*

Вступ	19
Розділ 1. Із чого почати?	28
Розділ 2. Кар'єрна гра	48
1. Вдавати, що це не гра	51
2. Грати обережно і в чітких рамках	55
3. Вірити, що правила, межі й стратегії для всіх однакові	58
4. Блукати маніюми навколо теми вагітності	64
5. Пресиджувати гру в соцмережах на лаві запасних	68
6. Нехтувати наставниками й поручителями / покровителями	70
7. Працювати не покладаючи рук	74
8. Виконувати чужу роботу	77
9. Працювати без передиху	79
10. Дивитися на світ наївними очима	82
11. Рахувати кожну копійку компанії	85
12. Чекати, поки хтось забезпечить бажаним	88
13. Уникати офісної лаялишки	92
14. Займатися моралізатарством	95
15. Захищати пакидьків	99
16. Тримати язика за зубами	101
17. Не користуватися вигідними зв'язками	104
18. Не зважати на потреби «електрану»	106

Розділ 3. Поведінка	110	44. Вірити в мій про баланс між роботою та особистим життям	183
19. Труднощі перетворення чемної жінки на жінку-переможцю	112	45. Здійснювати немажливе	186
20. Непідготовленість до соціальної взаємодії	115	46. Брати на себе всю відповідальність	189
21. Багатозадачність	118	47. Стукняно виконувати інструкції	191
22. Ворогування з іншими жінками	120	48. Сприймати чоловіка на керівній посаді як батька	193
23. Надмірна вразливість	123	49. Обмежувати свої можливості	196
24. Опитування перед ухваленням рішення	124	50. Нехтувати принципом «послуга за послугою»	200
25. Бажання подобатися людям	128	51. Пропускати наради	203
26. Небажання подобатися людям	132	52. Ставити роботу вище за особисте життя	205
27. Віра в те, що запитання є ознакою дурості	134	53. Дозволяти людям гаяти ваш час	207
28. Чоловіча роль	136	54. Не вміти вести переговори	209
29. Спроби бути «саєю» серед мужиків	140	55. Передчасно відмовлятися від кар'єрних устремлінь	215
30. «Правду, тільки правду, і нічого, крім правди» (І нехай допоможе мені Бог!)	143	56. Нехтувати нетворкінгом	218
31. Забавляти інформації	146	57. Відмовлятися від плюшок	222
32. Надмірні старання нікого не образити	149	58. Накручувати себе	224
33. Заперечення важливості грошей	152	59. Бути перфекціоністкою	226
34. Флірт	155	60. Не наважуватися на підприємницьку діяльність	229
35. Потурання агресорам	158	Розділ 5. Особистий бренд і самопромоція	232
36. Робоче місце, схоже на затишну вітальню	160	61. Не розкривати свій бренд	234
37. Підгодовування	163	62. Не піднімати себе в очах інших самопрезентацією	237
38. Нехтування емоційним інтелектом	165	63. Приманювати ваганість своєї роботи або посади	240
39. Ганчірка	168	64. Недооцінювати свої консультативні навички	242
40. М'явий потиск руки	170	65. Представлятися зменшеною формою свого імені або тільки іменем	244
41. Фінансова скрута	172	66. Чекати, поки тебе помітять	246
42. Допомога	175		
Розділ 4. Мислення	178		
43. Мислити як підлегла	180		

67. Відмовлятися від відповідальних завдань	248
68. Не сидіти за стіл із керівництвом	251
69. Скримичати	253
70. Неналежно використовувати соцімережі	256
71. Неefективно використовувати соцімережі	260
72. Не виходити із зони комфорту	263
73. Розкидатись ідеями	265
74. Працювати на традиційно «жіночих» посадах	267
75. Не звертатися по фідбек (або ігнорувати його)	269
76. Бути невидимкою	271
77. Нехтувати можливостями для особистого ребрендингу	273
78. Нехтувати своєю спадщиною	277
Розділ 6. Манера говорити й спілкуватися	281
79. Твердження у формі запитання	283
80. Довгий вступ	286
81. Пояснення	288
82. Дозвіл	292
83. Вибачення	295
84. Примішувальні слова	298
85. Іставні слова	300
86. Запитання без відповіді	302
87. Горосхотіння	305
88. Погане володіння мовою своєї галузі	308
89. Слово-паразити	310
90. Сосювання	312
91. Свідельч-техніка	314
92. Тихий голос	318
93. Неприродно тонький голосок	320

94. Довгі галосові повідомлення	322
95. Звичка відповідати без паузи або не поміркувавши	324
96. Їдиний стиль комунікації	326
97. Неспроможність визначитися	329
98. Нарікання замість розв'язування завдань	332
Розділ 7. Зовнішній вигляд	334
99. Татування й пірсинг	336
100. Недоречні усмішки	339
101. Обмаль простору для себе	341
102. Жестикуляція, що не відповідає посланню	343
103. Надмірна або недостатня експресивність	346
104. Нахилання голови	348
105. Невідповідний макіяж	350
106. Неправильна зачіска	352
107. Неналежний одяг	355
108. Звичка сидіти на носі	360
109. Прирасюдне чепуріння	362
110. Ручки, складені під столом	364
111. Окулари на шиї	366
112. Забагато аксесуарів	368
113. Уникнення зорового контакту	370
Розділ 8. Реагування	372
114. Вилити почуття онлайн	374
115. Передати куті меду	376
116. Дутися	378
117. Заціклюватися на посланнях дитинства	381
118. Вірити, що іншим видніше	384

119. Робити нотатки, приносити каву і ксерити	387
120. Приймати неприйнятну поведінку	389
121. Виявляти надмірну терплячість	392
122. Погоджуватися на безнадійну роботу	394
123. Дбати про чужі потреби більше, ніж про власні	397
124. Заперечувати свою силу	399
125. Приймати роль цапа-відбувайла	402
126. Виявляти покірність далі	405
127. Брати на себе клопіт через чужі памилки	408
128. Помовкувати	411
129. Розігрувати карту гендерної дискримінації	413
130. Талерувати сексуальні домагання	416
131. Вести імейлової війни	418
132. Доволяти риперти себе до стінки	420
133. Рямсати	423
Додатки. План особистого розвитку	426
Порадник для книжкових клубів	443
Подяки	445
Про авторку	446

Вступ

За роки, що минули від публікації першого видання книжки «Чемні дівчата не сидять у просторах кабінетів», Сполучені Штати обрали першого президента-афроамериканця; світ з головою поринув у соціальні мережі; Арабська весна скинула правителів-чоловіків у двох десятках країн; бєбіумери масово повиходили на пенсію. Попри масштабні зміни, у жіночих питаннях відсутніх зрушень немає. Безперечно, якийсь поступ є, але дуже млявий, і показники лишаються незмінно низькими. Станом на сьогодні:

- Серед виконавчих директорів компаній рейтингу Fortune 500 – 3,8 відсотка жінок.
- В усьому світі лише 8 відсотків топменеджерів – жінки.
- Серед американських законодавців – 23,7 відсотка жінок.
- В усьому світі лише 20 жінок очолюють держави.
- Серед парламентарів у світі лише 20,3 відсотка жінок (браво нордичним країнам, де парламентарок аж 40 відсотків!).
- У світі досі великий гендерний розрив в оплаті праці: у Японії та Кореї найбільший (28 відсотків у першій і 39 – у другій); а найменший в Угорщині – лише 4 відсотки.
- У Сполучених Штатах білі жінки заробляють 77 відсотків того, що отримують за ту саму роботу чоловіки; афроамериканки заробляють 69 центів з долара, а латиноамериканки – 58 центів.

- За рік після випуску з університету жінки заробляють на 8 відсотків менше, ніж їхні однокурсники чоловічої статі, а за двадцять років розрив зростає до понад 20 відсотків.

Широ кажучи, я воліла б не готувати оновленого видання до десятої річниці виходу книжки. Річ не в тім, що в мене є важливі справи чи шодо часу. Просто хотілося б, щоб не було в цьому потреби: щоб за ці десять років жінки досягли відчутного прогресу в професійній сфері, у політиці й сімейному житті. Хоч багато жінок таки пробіли скляну стелю, лишається «скляний будиночок на дереві», де оселилася верхівка топменеджерів і директорів компаній. Незважаючи на близькі винятки (зокрема Марісса Мер, Крістін Лагард, Шеріл Сандберг, Індра Нуй і Мер Вітмен), більшість жінок зостається на задвірках. Хоча, за даними аналітичної компанії Catalyst і консалтингової компанії McKinsey&Co., що більше жінок на керівних посадах, то кращі фінансові результати.

Якщо не вірите цифрам і певні, що в суспільстві панує рівноправ'я, дозвольте розвіяти ваші ілюзії. Поділюся тим, що розповідали мені такі жінки, як ви, з усього світу. Ці жінки прочитали перше видання моєї книжки й писали відгуки або підходили до мене поділитися міркуваннями на презентаціях «Чесних дівчат».

- Дженіс із Колорадо розповіла, що прищеплює чотирирічній донечці уявлення про рівність, тому купує їй кросівки й комбінезони, щоб бігати й лазити на майданчику скільки заманеться. Та одного разу малі повідомила, повернувшись із садочка: «Мамо, вихователька передала, щоб ти вдягала мене, як дівчинку».

- Інґрід із Копенгагена була в захваті, коли шеф запропонував їй підвищення, адже деякі колеги-чоловіки працювали в компанії довше за неї. Шеф сказав, що на нову посаду вона перейде приблизно за місяць. Тим часом Інґрід дізналася, що вагітна, і поділилася з шефом новиною. Згодом жінка збагнула, що підвищення відтягується, тож запитала шефа, у чому річ. Той, придуркуючись здивованим, удав, ніби розмови про підвищення взагалі не було, і сказав, що Інґрід щось не так зрозуміла.
- Роза з Маври працює адвокаткою в юридичній фірмі, що спеціалізується на імміграції. Її шеф постійно робить жінкам в офісі принизливі зауваження про зовнішність. Якщо йому не до вподоби чиясь зачіска, глузливо питає: «Ти що, розчіску забурила?». Якщо, на його думку, у жінки заворотка спідниці, чіпляється: «Тобі бабуся спідничку вдов'язала? Натки сідничилися, чи що?».
- Мама Фіоні із Сіднея, зачувши, що дочка змінила в університеті спеціалізацію на інженерію, буркнула: «Прекрасно! Заміжжя тобі тепер не світить».
- Еллісон з маленького містечка в Західній Вірджинії мусила надіслати мені листа зайвочайно поштою через те, що чоловік, який чинить емоційне насильство, перевіряє її імейли. У листі жінка запитувала, як бути: діти вирости, вона хотіла повернутися до роботи й здобути фінансову незалежність, але її мама – головне джерело емоційної підтримки – відрубала: «Не каламуть воду. Тобі пощастило із чоловіком: він добре заробляє і забезпечує тебе».
- Фарак – лікарка з ірансько-єврейської родини – щотижня з жахом чекає п'ятниці, коли має йти на вечерю до

батьків, бо їх цікавить одне: коли вона нарешті обличить божевільну ідею будувати кар'єру, вийде заміж і народить діточок.

Я вирішила опублікувати оновлене видання книжки ще й тому, що за останні десять років професійне середовище кардинально змінилося. Внаслідок наймасштабнішої економічної кризи із часів Великої депресії надзвичайно посилилася конкуренція; якщо десять років тому про соціальні мережі ще й чулки не чували, то зараз без них нікуди; з інтеграцією роботи й життя ще складніше, оскільки жінки, потребуючи грошей, мусять працювати довше; і на ринку праці з'явилося як ніколи багато освічених жінок. З огляду на всі ці нові виклики я хочу дати жінкам додаткові підказки про те, як влаштуватися на омріяну роботу і не втратити її.

Статистика, коментарі, соціальні зміни й самі жінки підказали, що мою роботу ще далеко не завершено. Мені пощастило багато мандрувати по світу протягом останніх десяти років, і я користалася нагодою спілкуватися про жіночі проблеми. Я довідалася, що мешканки селищ на Алясці стикаються з тими самими викликами, що й жінки в Південній Африці. Попри те що вдома ми розповідаємо донькам (і синам) про можливості сучасних жінок, нам не захистити їх від послань зовнішнього світу, які й далі применшують роль жінки в суспільстві. Чи не найважливіше, про що я довідалася: поради моєї книжки справляють вплив на життя читачів.

Помилки, описані в цій книжці, справді трапляються, і приклади, що я наводжу, теж узяті з реального життя (але імена змінені для збереження конфідентності). Численні історії мені відомі завдяки понад двадцятилітній роботі коучем

із чоловіками й жінками. Коучингові підказки, наведені після кожної помилки, – справді дієві. Я це знаю тому, що клієнти й читачі розповідали, як використовували їх і здобували бажане підвищення, впевненість у собі й заслужену повагу. Ефективність своєї діяльності я вимірюю їхніми історіями успіху й тишу кожному несподіваному імпульсу та кожному листу, що надходить на адресу мого офісу з таких далеких країн, як Україна, адже читачі пишуть: «Ваша книжка змінила моє життя».

Проте одразу застерігаю: ця книжка не для кожної жінки. Багатьом удалося подолати засвоєні з дитинства стереотипи й бути емансипованими майже завжди (завжди це фактично нереально). Можливо, ви одна з тих жінок, які виробили власний унікальний стиль спілкування й поведінки або запозичили манери, що, за стереотипами, вважаються чоловічими, і нині вас влаштовує рівень досягнутого успіху. У такому разі ви, напевно, знайдете в цій книжці додаткові підказки, які допоможуть удосконалити ваш унікальний стиль, або скористаетесь ними для коучингу чи наставництва. Якщо це про вас, то хочу вам сказати: «Молодчинка!». Там часом інші жінки, може, і намагалися чинити так само, але їхню відчайдушну й нетипову поведінку критикували чоловіки та інші жінки. Якщо ви належите до цієї категорії, ця книжка скидатиметься на антитезу до всього, чого ви прагнули, тож вам буде нелегко співвіднести її із собою. Не переймайтеся! Інші автори написали відосталь книжок, адресованих саме вам.

Як визначити, чи прислужатесь вам ця книжка? Елементарно. Прочитайте наведений перелік 12 характеристик і чесно позначте ті, що здебільшого вам притаманні:

- Я ухаваю рішення, не надто переймаючись думкою інших людей.
- Я створила особистий унікальний бренд, що вирізняє мене серед інших.
- Я користуюся соціальними мережами обережно й доцільно.
- Я вмію вести переговори й домагатися бажаного або потрібного.
- Я наважуюся говорити про речі, які не заведено обговорювати.
- Я схилила робочі стосунки собі на користь.
- Про мене відгукуються як про людину, яка чітко говорить про свої потреби і вміє переконувати.
- Коли починаються політичні ігри на роботі, я не лишаюсь осторонь.
- Впевнена Жінка – моє друге ім'я.
- Я ефективно рекламую себе.
- Я конкурую і прямую до перемоги.
- Я активно виступаю на підтримку інших жінок.

Якщо ви позначили всі 12 пунктів, вам уже час самій писати книжку. А от якщо не більше восьми, ця книжка для вас. Не забуваймо: просторий кабінет – це метафора кар'єрного успіху, якого ви прагнете досягти. Можливо, ви не ставите собі за мету стати топменеджеркою, але мрієте про підвищення, гідну платню чи інші плюшки. Переглядові характеристики – обов'язкові умови успіху (і для жінок, і для чоловіків). До того ж я виявила, що саме на них переважно зосереджені коучингові практики для жінок. Більшість моїх клієнтів у коучинговій роботі не мусять працювати над усіма 12 напрямками (боча деякі

такі мусили) – достатньо визначити два або три, в яких треба розвиватися, щоб досягти кар'єрних цілей.

Понад 25 років у своєму кабінеті й у конференц-залах я слухала історії жінок про те, як їх ігнорували й не підвищували і як від них відмахувалися, коли вони намагалися висловити власну думку. Я побувала на сотнях засідань і спостерігала за жінками. У тих, які потерпали від ігнору, я простежила спільні моделі поведінки й реакції. Я помітила, що вони мимоволі підтримують свій авторитет і руйнують власну кар'єру. Ті жінки заповнювали це собі самі.

Я вивчала екзистенційну психотерапію в Університеті Південної Каліфорнії. Назва моєї спеціальності солідна, але настраді йдеться лише про те, що завдання психотерапевта – відкрити клієнтові очі на силу-силенну варіантів вибору. Хай би що сталося в нашому житті, зрештою ми завжди постаємо перед дилемою: як реагувати. Власне, реагування підлягає нашому контролю, на відміну від подій, що вже сталися, або спроб змінити інших людей – найважче вірити, що це можливо. Нашому контролю підлягають дії, які ми волею ічинити в певних ситуаціях. Жінки на роботі можуть виправдовувати бажання й очікування людей або ж обирати інший шлях – силу й емансипацію.

Звісно, багато хто вважає слово «емансипація» застарілим і затасканим. Та я категорично не погоджуюся. Ті, хто називає цей термін затасканим, тішаться найбільшою владою. Легко їм казати! Їм не дуже-то хочеться, щоб хтось іще, крім них, мав стільки ж влади і впливу, тому вони применшують значення емансипації на ринку праці й у суспільстві. Класичний випадок прагнення зберегти статус-кво. Можновладці не мають охоти ділитися владою, тому обмежують її поширення.