

**Татьяна Чернякова, Маргарита Иванова,
Елена Мирошниченко, Юлия Мохова,
Дарья Орлова, Ирина Санникова**

Не женское дело

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 334
ББК 65.05
Т23

Т23 **Татьяна Чернякова**
Не женское дело / Татьяна Чернякова, Маргарита Иванова, Елена Мирошниченко, Юлия Мохова, Дарья Орлова, Ирина Санникова – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2025. – 100 с.

ISBN 978-5-6053983-9-4

Литературное агентство "Performance" и литературное агентство Эмиля Ахундова представляют книгу "Не женское дело". В этой книге вы найдете уникальные рассказы о смелости, настойчивости и решимости, которые стали основой карьерного роста авторов. Каждая история — это не только личный опыт, но и мощный манифест о том, что границы возможностей определяются не полом, а силой духа и стремлением к самовыражению.

А5, 100 страниц. Деловая литература, non-fiction, цветная печать, сборник экспертов.

ISBN 978-5-6053983-9-4

© Lennex Corp, 2025
© Татьяна Чернякова, 2025

Литературное агентство Эмиля Ахундова

Не женское дело

г. Санкт-Петербург

2025

УДК 33
ББК 65

Библиотека SMI.RU.COM
Не женское дело / 100 с.

ISBN 978-5-6053983-9-4

Шрифт основного текста: Source Serif 4 Subhead, лицензия
SIL Open Font License 1.1, разработан Франк Гриссхаммер, Пол Хант,
Шрифт заголовков: Dela Gothic One, лицензия SIL Open Font
License 1.1, разработан Aratakana

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

УДК 33
ББК 65

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-6053983-9-4

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.

© Библиотека SMI.RU.COM., 2025

© Оформление ООО «Паблিশ Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2025

Введение

В мире, где границы между профессиями и традиционными ролями постепенно стираются, мы все чаще сталкиваемся с вопросом: что же такое «женское дело»? Эта книга создана для того, чтобы разрушить стереотипы и показать, что женщины могут и должны занимать любые позиции, независимо от их пола.

Каждая из нас, женщин, сталкивается с предвзятыми мнениями и стереотипами, которые порой кажутся непреодолимыми. Мы слышим фразы вроде «это не для женщин» или «женщинам лучше заниматься чем-то другим». Но что, если мы скажем, что эти утверждения устарели? Что, если мы покажем, что женщины могут и должны быть не только участниками, но и лидерами в любых сферах — от науки и технологий до искусства и бизнеса?

Каждая история в этой книге — это не просто рассказ о карьере, но и свидетельство силы духа, настойчивости и стремления к самовыражению. Мы надеемся, что эти примеры вдохновят вас, дорогие читатели, на то, чтобы следовать своим мечтам, не обращая внимания на предвзятые мнения и стереотипы.

В книге вы найдете истории женщин, полные вдохновения и мотивации, и каждая из них — это шаг к тому, чтобы показать, что нет ничего невозможного для тех, кто верит в себя и свои способности.

Мы живем в эпоху, когда женщины все чаще занимают руководящие позиции, становятся успешными предпринимателями, учеными, художниками и спортсменами. Но, несмотря на все достижения, нам еще предстоит преодолеть множество барьеров. Эта книга — наш вклад в это движение. Мы хотим, чтобы каждая женщина, прочитавшая эти истории, почувствовала, что она не одна, что ее мечты имеют право на существование, и что она может достичь всего, чего пожелает.

«Не женское дело» — это не только о том, что женщины могут делать, но и о том, как они могут изменить мир вокруг себя. Мы приглашаем вас погрузиться в эти истории, узнать о трудностях и победах, которые пережили наши авторы, и, возможно, найти в них вдохновение для собственного пути.

Эта книга — не просто сборник историй, это манифест силы, смелости и решимости женщин, которые готовы бросить вызов стереотипам и изменить мир к лучшему.

Мы надеемся, что «Не женское дело» станет для вас источником вдохновения и мотивации, а также напоминанием о том, что каждый из нас способен на большее, чем мы думаем. Верьте в себя, следуйте своим мечтам и не бойтесь идти против течения. Ваши возможности безграничны.

Татьяна Чернякова



Клинический психолог, автор психологии динамического баланса Psy-Try, семейный психолог, КБТ, РЭПТ и схема-терапевт, член ISQOLS

5

ТЫ НЕ ДОЛЖНА! КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ЧУЖИМИ СЦЕНАРИЯМИ И НАКОНЕЦ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

«Счастье в стиле Psy-Try — это не результат внешних обстоятельств. Это внутреннее состояние, рожденное из благодарности за то, что у нас есть, и смелости мечтать о том, кем мы можем стать»

Татьяна Чернякова

Искренне всех приветствую!

Я не всегда была психологом. Когда-то мечтала стать переводчиком — готовилась, сдавала экзамены и уже держала в руках заветное

подтверждение о зачислении. Но в день подачи документов мне заявили: «Девушкам тут не место. Максимум — учитель английского».

«Должна оправдать доверие», — говорили, когда я получила свою первую руководящую должность. Хорошая зарплата, уважение коллег — все было по сценарию успеха. Но по утрам я просыпалась с ощущением, будто надеваю не свое пальто. Странное чувство: жила как будто правильно, но не по-настоящему.

Позже, когда я размышляла о смене профессии, звучало: «Уйти? Ты должна реализовать свой потенциал! Отказаться — все равно что выкинуть выигрышный билет».

А еще: «Должна быть сильной, ответственной, все успевающей — и всегда неунывающей». И однажды я спросила себя: а если «не должна»? Что тогда? Что, если все, что считалось обязательным, на самом деле — навязанное? Прожитое по чужим черновикам?

Ответ пришел не сразу. Но именно он стал первым шагом к пониманию себя и к выбору не по принципу «надо кому-то», а потому что «я хочу».

Эта книга — для тех, кто устал соответствовать. Кто хочет наконец разрешить себе хотеть. Кто готов перестать быть удобной и начать быть собой — без самообвинений.

УМЕТЬ ЧЕГО-ТО ХОТЕТЬ

Сила слова «должна»

Слово «должна» обладает особой, почти магической властью. Оно проникает в сознание с детства, незаметно, но прочно закрепляясь в мыслях, поступках и решениях. Мы слышим его от родителей, учителей, друзей. И постепенно как будто привыкаем к нему, перестаем замечать, насколько глубоко оно руководит решениями и поступками.

- «Ты должна быть послушной девочкой»;

- «Ты должна быть красивой»;
- «Ты должна хорошо учиться»;
- «Ты должна выйти замуж и завести семью»;
- «Ты должна быть хорошей матерью».

В каждом этом «должна» — чьи-то ожидания, которые женщина начинает принимать за свои собственные. И, следуя им, незаметно отказывается от своих настоящих желаний и стремлений. В результате «должна» незаметно выстраивает не просто решения, но и саму основу женской идентичности, превращается в своеобразный фильтр, пропускающий лишь те желания, которые соответствуют внешнему одобрению. По этой же причине, достигнув успеха, женщина зачастую испытывает внутреннюю пустоту. За выполнением чужих сценариев теряется контакт с подлинными стремлениями и представлениями о себе.

Практическая часть

Напишите список ваших собственных «должна». Какие из них действительно ваши, а какие навязаны извне? Сколько из них по-настоящему имеют смысл для вас, а что давно пора отпустить?

«Женский» долг

Разделение жизни на «мужское» и «женское» пространство формирует внутреннюю карту дозволенного. В этой карте четко обозначены маршруты, по которым идти можно, и области, куда заходить нежелательно. Женщине с детства объясняют, как выглядит «правильный путь»: быть нежной, заботливой, уступчивой, обязательно в паре. Она усваивает, что хобби, в которых много аналитики, рисков и силы не для нее. Что карьерные амбиции — это либо временно, либо опасно.

В традиционных ценностях нет ничего плохого. Это прекрасные ориентиры, своеобразная платформа, которая помогает формировать осмысленность и чувствовать свою принадлежность. Это здорово! Плохо, когда любые альтернативные пути развития в лучшем случае

подвергаются сомнению, а в худшем — отторжению. Возникает внутренний конфликт: понимание своих настоящих желаний вызывает чувство вины, тревоги и стыда, поскольку идет вразрез с общепринятыми стандартами. Внутренние импульсы подвергаются цензуре: «это не мое», «это некрасиво», «это не по-женски».

Практическая часть

На основании списка «должна» осознайте, какие именно сферы вашей жизни оказались закрытыми из-за стереотипов? Запишите их. Например, «Я хотела быть архитектором», «Я забросила спорт» и так далее.

Вместо оценки «поздно/не поздно» задайте себе вопрос:

Как сейчас я могу пригласить эту часть себя обратно в свою жизнь — пусть даже в другой форме?

Не обязательно становиться спортсменкой. Можно ходить на танцы или заниматься любительским спортом. Не получилось стать архитектором? Создавайте новое пространство вокруг себя, перестраивайте, работайте с объемом.

Возвращайте себе ощущение полноты жизни.

Цена свободы

Свобода от ожиданий почти всегда требует от женщины внутренней зрелости и готовности к последствиям. Когда выбор оказывается нестандартным, возникает социальное напряжение. Например, если женщина решает не вступать в брак, не иметь детей, сменить профессию, начать свое дело или путешествовать в одиночестве, она может столкнуться с недоверием со стороны близких, их критикой и в итоге с изоляцией.

Важно помнить: сопротивление окружения — это естественная реакция системы на изменение ее элементов. Необязательно воспринимать это

как сигнал «неправильного пути». Скорее, это подтверждение того, что женщина начинает действовать по своим правилам.

Что стоит учитывать:

- Если вы столкнулись с непониманием близких, важно различать, где чужой страх, а где — ваша правда. Не обязательно спорить или убеждать других. Достаточно внутреннего разрешения жить по-своему.
- Если страшно идти в новое, можно двигаться не революционно, а постепенно. Не обязательно менять все сразу. Достаточно сделать один выбор, а он уже изменит траекторию.
- Если нарастают сомнения, полезно вернуться к вопросу: «Это мое? Или я снова начинаю соответствовать чужим ожиданиям?»

В моменты неуверенности важно помнить: самореализация — это не обязанность, а право. И степень этого права всегда остается в руках самой женщины. Она решает, насколько далеко готова идти, что готова вкладывать, в каком темпе и с каким масштабом.

Иногда свобода проявляется в действии. Иногда — в отказе от действия. В способности сказать: «сейчас я не готова», «это не мое», «я выбираю остановиться».

Практическая часть

Возьмите одну сферу из списка «Хочу вернуть» — ту, которая представляется сегодня наиболее значимой. Разделите лист бумаги на две части.

В левой колонке напишите: «Что я получу, если позволю себе это?». Это могут быть чувства (свобода, вдохновение, уверенность) или действия (новая профессия, проект, стиль жизни).

В правой колонке: «Что я рискую потерять или с чем придется столкнуться?». Возможно, осуждение, непонимание близких,

финансовая нестабильность, страх неизвестности или внутренний конфликт.

Посмотрите на оба списка. Готовы ли вы платить эту цену сейчас? Или нужно больше времени и поддержка, чтобы подступить к этому желанию?

Если вы пока не готовы — это не отказ. Это честное решение об отсрочке.

Отметьте, что поможет приблизиться к реализации: знания, окружение, друзья, деньги, терапия, пауза, отдых, физическая подготовка. И подумайте, можно ли сделать первый маленький шаг в сторону вашего желания — пока без полного погружения.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Когда вы отказываетесь от традиционного сценария и выбираете путь собственной реализации — особенно в руководящей роли — это может восприниматься как знак силы, свободы, прорыва. Вы строите карьеру, принимаете решения, ведете за собой, создаете что-то значимое. Казалось бы, вот оно — освобождение от стереотипов, долгожданная независимость.

Но именно на этом этапе в игру вступает новое «должна». Более тонкое, но не менее жесткое.

- «Вы должны быть сильной всегда»;
- «Вы должны справляться с любыми вызовами»;
- «Вы не имеете права на слабость, потому что на вас смотрят, вам верят, на вас равняются».

Незаметно образ «успешной женщины» становится новой клеткой, в которой нет места усталости, сомнению и страху. Любое проявление уязвимости воспринимается как слабость. Ошибаться нельзя, просить