

An artistic illustration of a woman with dark hair, wearing a blue long-sleeved dress and striped socks, sitting in a large, plush, reddish-brown armchair. She is holding an open book with a dark cover and gold patterns, reading intently. The room is cozy and dimly lit, with a large window in the background showing a dark sky with a full moon and stars. A string of white star-shaped lights hangs from the ceiling. To the right, a white teapot with red floral patterns sits on a blue tablecloth, next to a plate of cookies. The overall atmosphere is warm and intimate.

АНАСТАСИЯ  
ИВАНОВА

# ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ

К себе — через истории

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

АНАСТАСИЯ  
ИВАНОВА

# ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ

К себе – через истории  
вдохновляющих женщин

Москва  
МИФ  
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Введение .....	8
Бунт .....	14
Бодипозитив .....	20
Благотворительность .....	37
Барби .....	46
Возраст .....	54
Вторая смена .....	59
Дружба .....	72
Зависимость .....	80
Концерт Бейонсе .....	89
Материнство .....	93
Нет .....	101
Нобелевская премия .....	106
Образование .....	122
Папа .....	131

Предвззсудки .....	138
Сила историй .....	148
Спорт .....	160
Терапия .....	166
Успех и деньги .....	175
Эмиграция .....	184
Эмоции .....	192
Юмор .....	199
Истории, которые никогда не заканчиваются .....	206
Заклучение .....	237
Приложение 1. Список книг .....	238
Приложение 2. Список фильмов .....	245
Приложение 3. Список подкастов и других проектов ....	250
Приложение 4. Мои инсайты .....	251
Приложение 5. Ваши инсайты .....	253
Об авторе .....	254

*Посвящаю эту книгу всем женщинам, которые решились,  
и всем мужчинам, которые были рядом*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Введение



Мы сидим на кухне в маленьком эстонском городе, и я слушаю, как моя бабушка рассказывает: «Каждый раз, как отправляю Валентине Петровне электронное письмо со своими впечатлениями от очередного концерта, она берет и публикует его в газете! Никогда не ожидаю! Однажды только я написала для газеты текст — про жительницу нашего города. Но про концерты, спектакли, оперу я просто пишу письма, а Валентина Петровна их публикует в нашей газете. Ну дает!»

Бабушка смеется. Ей действительно кажется странной и удивительной сама мысль о том, что весь город (а это, между прочим, 13 тыс. человек) читает ее статьи. Она их так даже и не называет — просто письма для Валентины Петровны, которые случайно попали в газету и в любом случае никому не интересны.

Я создаю в телефоне новую заметку — «Узнать у бабушки, что же это за Валентина Петровна, распознавшая ее литературный талант». Мне вообще почти любая история о людях кажется интересной, а мысль о том, что мои статьи прочитают гораздо больше людей, чем живет в моем родном городке Силламяэ, — совершенно привычной. Последние пять лет я публикую книги сразу в двух издательствах, и буквально на днях мы с редактором издательства МИФ посчитали из интереса общий тираж моих книг. Получилось 50 тыс. экземпляров. И это только бумажные книги: есть еще и электронные, аудио, подкаст, блог со 110 тыс. читателей, Telegram-канал с 7 тыс. подписчиков. В общем, я привыкла, что меня читают. Бабушка — нет.

Чувствую, как красиво замыкается круг. Я ведь никогда не знала, что бабушку печатают в газете; она скромно молчала, тихонько писала себе в ЖЖ и другие социальные сети, отправляла письма Валентине Петровне, а та — в местный вестник.

Как будто история бабушки о ее неожиданных статьях выводит меня на новый уровень уверенности в том, что делаю я: пишу и рассказываю истории — на двух языках, десяткам тысяч людей.

Как будто теперь я точно имею на это право.

А главное — как будто я могу писать не только о том, о чем писала всегда (об учебе, изучении языков, памяти, мотивации, прокрастинации), как будто сам факт того, что все женщины в моей семье (мама, бабушка) пишут и писали всегда, открывает для меня какие-то новые двери.

Так работают истории — они открывают нам новые двери. Ну и бабушки, конечно, работают точно так же. Для этого они и нужны, за это мы их и любим.

В этой книге, моей первой книге не про английский и не про учебу, я хочу поделиться с вами историями женщин. Хочу, чтобы вы находили в них интерес, вдохновение, дополнительный ресурс, то есть повод задуматься.

Сейчас я часто слышу о поисках внутренней опоры, о том, как важно заниматься своим ментальным здоровьем, саморазвитием (такой уж у меня информационный пузырь). Но каждый раз, когда я это слышу, мне хочется добавить: невозможно заниматься своим развитием, да и ничем вообще, в изоляции. Мы все связаны друг с другом. И истории других людей, особенно женщин, способны стать опорой и поддержкой, источником энергии, о котором вы, возможно, не задумывались.

Меня, например, недавно поразила история про синдром самозванца. Уже много лет я читаю, слушаю и говорю о нем и о том, как он влияет на нашу учебу и жизнь, но только недавно узнала, что его открыли два психотерапевта. Паулина Клэнс и Сюзанна Аймс, работавшие с успешными женщинами, заметили: их клиентки часто говорят о том,

что сомневаются в себе и своих силах; не верят в то, что заслуживают быть на том месте, которое занимают; думают, что они глупые, а окружающие заблуждаются, воспринимая их умными и успешными. Они считают, что им просто повезло, а все их успехи и достижения ничего не стоят. И искренне из-за этого страдают.

Отдельно я отметила, что, по мнению Клэнс и Аймс, одной из причин возникновения этого синдрома может стать то, что человек, чувствуя себя самозванцем, сильно отличается от окружающих. В их исследовании принимали участие успешные женщины, занимавшие топ-позиции в крупных компаниях, — а в 1970-е годы женщин на подобных должностях можно было встретить нечасто. Неудивительно, что каждый день, приходя на работу и видя вокруг только мужчин, женщины начинали чувствовать себя лишними, неуместными, самозванками, даже будучи начальницами.

Готовясь к своей лекции о синдроме самозванца, я подумала: «Как только мы начинаем говорить на любую тему, сразу же всплывают имена женщин, их истории и жизни». Я не знала, что синдром самозванца открыли и описали женщины-психотерапевты. Нам кажется, что мы слышим многие женские имена впервые, поскольку долгое время считали, что это мужские имена. Шкала Апгар, математика по Петерсон, Гнесинка — все это создали мужчины? Нет, Вирджиния Апгар, Людмила Петерсон, сёстры Гнесины — женщины, чьи имена история превратила в мужские, как будто добавив аргументов тем, кто любит задавать каверзные вопросы вроде «А почему тогда в науке так мало женщин?», «А почему нет известных художниц?».

У меня же в жизни все наоборот: я так привыкла годами снимать верхний слой истории и обнаруживать там женщину, что теперь скорее ее вижу первым делом, а потом уже остальных героев. Рассказ моей бабушки о том, как другая женщина как будто невзначай дает голос ее историям, помог мне перестать думать об этой книге и наконец начать ее писать.

Эта книга называется «Главная героиня. К себе — через истории вдохновляющих женщин». Здесь собраны истории разных женщин — известных всему миру и тех, кто рядом с нами. Это не сборник классических пересказов биографий, которые вы легко найдете сами, если вас заинтересуют детали жизни какой-то из известных героинь. Это, скорее, мои размышления на темы, которые так или иначе волнуют всех женщин (внешность, возраст, семья, дети, деньги, карьера, саморазвитие и так далее). Я наблюдаю за тем, как в этих обстоятельствах действовали самые разные женщины, и приглашаю вас присоединиться ко мне и понять — а что чувствуете по этому поводу вы; найти ваши собственные смыслы, сделать свои открытия.

Я ни в коем случае не хочу с помощью книги научить вас жить (я и сама этого не умею) или помочь вам создать себе кумира. Я хочу просто рассказать вам несколько историй женщин, которые были главными героинями в своей жизни, в надежде, что они вызовут у вас эмоции, помогут поднять настроение и зарядиться энергией Women Empowerment\*. За несколько лет создания книг с историями женщин на английском из серии Use your Girl Power! я узнала, что они еще и поднимают самооценку. Мне часто пишут читательницы, что стали чувствовать себя увереннее, как будто увидели свое место в мире. Я рада.

Возможно, какая-то история вызовет у вас яркие эмоции — даже вплоть до несогласия, возмущения. Побудьте в этих чувствах, подумайте, о чем они для вас, почему именно эта личность всколыхнула столько эмоций внутри вас. А еще я всегда с удовольствием участвую в дискуссиях и иногда (редко, к сожалению) в спорах на темы, о которых пишу в этой книге. Если вы вдруг захотите обсудить ту или иную тему и/или героиню, ищите меня в соцсетях и пишите! Будем обсуждать вместе, спорить и, возможно, находить истину в споре.

---

\* Women Empowerment (англ.) — расширение прав и возможностей женщин. *Прим. ред.*

В конце каждой истории я предлагаю вопросы для саморефлексии. Обучение на коуча ICF (Международной федерации коучинга) дало мне навык задавать открытые вопросы, которые могут привести клиента на новые мысли (мы называем их инсайтами). Всегда интересно наблюдать, как из простого диалога с человеком рождаются новые решения, осознания и ощущения просто благодаря правильно заданному вопросу.

Слово «инсайт» невероятно избитое, но ваши собственные инсайты — нет. Вы найдете в этой книге что-то свое, я уверена. Размышление над вопросами для саморефлексии вам в этом поможет. Записывайте свои главные открытия в конце книги, чтобы у вас была возможность вернуться к ним в любой ситуации и получить поддержку и вдохновение от самой себя.

Я хочу, чтобы в этой книге вы слышали не только мой голос, но и голоса других девушек, которые тоже благодарны самым разным женщинам женщинам за что-то, каждая — за свое. В главе «Истории, которые никогда не заканчиваются» наши современницы — творческие личности и настоящие профессионалы делятся сокровенным и рассказывают, кого из женщин считают своим примером для подражания или источником вдохновения. Если у вас тоже есть подобная история, которую должен узнать мир, обязательно пишите мне.

Еще меня часто ругали за то, что я пишу в основном про англоязычных женщин и так мало про русскоязычных. Я всегда объясняла это тем, что моя серия учебников *Use your Girl Power!* с историями великих женщин — это все-таки обучающий материал. Я часто веду читателя на дополнительные ресурсы (YouTube, TED, подкасты и книги о героинях), и многие из них не переведены на русский язык. Наконец-то — и только благодаря моей бабушке — я решилась написать книгу вообще не про английский, так что историй русскоязычных женщин будет больше!

Конечно, я не смогла рассказать вам сразу обо всех женщинах, из всех сфер, из всех социальных и возрастных

групп. Но это можно назвать и хорошей новостью: такие истории бесконечны, изучайте их самостоятельно и пользуясь списками в приложениях. Вы увидите, что все эти истории связаны друг с другом в плотную и надежную страховочную сетку, которая поймает вас, с какой бы высоты вы ни падали.

Просто доверьтесь им.

Желаю вам приятного знакомства с героинями этого издания. Помните, что и вы — главная героиня своей жизни. Пишите свою историю!



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

