

# ПОЛЕЗНАЯ НЕУЛОВКОСТЬ

Хенна  
Прайор

КАК ПРЕВРАТИТЬ  
СМУЩЕНИЕ  
В СУПЕРСИЛУ

**Хенна Прайор**  
**Полезная неловкость:**  
**Как превратить**  
**смущение в суперсилу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73897132](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73897132)*

*Полезная неловкость: Как превратить смущение в суперсилу:*

*ISBN 9785002060504*

### **Аннотация**

Что, если чувство неловкости – это не досадная помеха, а скрытая суперсила, которая есть у всех успешных людей? Хенна Прайор, коуч по лидерству и спикер ТЕЭх, показывает, что неловкие моменты – не слабость и не личный недостаток, а точка роста. Используя исследовательские данные и свой собственный опыт, она объясняет, как изменить восприятие неловкости, научиться смелее рисковать и уверенно действовать в ключевые моменты жизни.

Автор делится стратегиями, которые помогают избавиться от страха выглядеть нелепо, повысить профессиональную уверенность и открыть путь к карьерным и личным достижениям. Эта книга – приглашение выйти за пределы зоны комфорта и наконец-то попробовать то, что вы давно откладывали из-за страха ошибиться.

# Содержание

Вступление	8
Что же такое неловкость?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Хенна Прайор

## Полезная неловкость: Как превратить смущение в суперсилу

Знак информационной продукции (Федеральный закон  
№ 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Переводчик и литературный редактор: *Лейла Мамедова*

Главный редактор: *Мария Султанова*

Руководитель проекта: *Анна Гришина*

Арт-директор: *Татевик Саркисян*

Корректоры: *Наташа Казакова, Евгений Бударин*

Верстка: *Олег Щуклин*

Copyright © 2023 by Henna Pryor

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2026

\* \* \*

# ПОЛЕЗНАЯ

Хенна  
Прайор

КАК ПРЕВРАТИТЬ  
СМУЩЕНИЕ  
В СУПЕРСИЛУ

НЕСЛОВЯКОСТЬ



*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

# Вступление

## Сила полезной неловкости

Скажи мне кто-нибудь несколько лет назад, что у меня, Хенны Прайор, может быть что-то общее с голливудской богиней Дженнифер Лоуренс, я бы воскликнула: «Да вы в своем уме?»

Лоуренс – кинозвезда мирового масштаба, прославившаяся множеством кассовых хитов, среди которых «Голодные игры», «Мой парень – псих» и «Афера по-американски». За какие-то пару лет она успела собрать внушительное портфолио достижений: попала в список ста самых влиятельных людей мира, по версии *Time*, и получила все мыслимые награды – «Оскары», «Золотые глобусы», *People's Choice Award*, и даже премию *Teen Choice* за лучший поцелуй. А еще она, по мнению большинства, ослепительно хороша собой.

Итак, перед нами сногшибательная красавица с миллионами на счетах, все ее обожают, а роли в кино, кажется, сами падают ей в руки. И целуется, говорят, отменно.

Хм-м-м... Похоже, идеальный человек все-таки существует.

Дженнифер годами побеждает в игре под названием «жизнь», и законы социологии<sup>1</sup> подсказывают, что большин-

---

<sup>1</sup> Berglas, Steven. *The Success Syndrome: Hitting Bottom When You Reach the Top*.

ство из нас должно ее недолюбливать. Как правило, чем успешнее человек, тем сильнее ему завидуют. В конце концов, чужой головокружительный взлет заставляет нас (ладно, меня) чувствовать себя полным ничтожеством. Ведь если на свете есть такие выдающиеся женщины, каковы шансы на успех у неуклюжей пакистанской девчонки из Делавэра?

Удивительно, но даже на пике бешеной популярности Лоуренс не вызывает у людей раздражения.

Ее любят.

Национальная служба рейтингов YouGov опрашивает миллионы людей в США, чтобы определить уровень популярности брендов, компаний или знаменитостей вроде Дженнифер Лоуренс. Сейчас, когда я пишу эту книгу, ее рейтинг просто зашкаливает: лишь 9% опрошенных отзываются о ней негативно. Почему же она кажется нам такой прекрасной и притягательной, тогда как других, таких же красивых, знаменитых, богатых и талантливых, мы воспринимаем как пришельцев с другой планеты?

Ответ прост: она неловкая.

В начале карьеры Дженнифер пробовала себя в качестве модели Abercrombie & Fitch. Ее пригласили на фотосессию, где модели играли в футбол на пляже. «Другие девушки изящно гоняли мяч, а я... а я... – рассказывала она потом в ток-шоу Грэма Нортон. – Я вся раскраснелась, взмокла, ноздри раздувались». Неудивительно, что ни один кадр с ней

так и не попал в финальную подборку.

Она настолько неуклюжая, неловкая, неряшливая, абсолютно неграциозная, что однажды в интервью Джимми Фэллону даже пожаловалась: ее раздражает, когда ее природную неловкость считают фирменной фишкой. На самом деле, призналась Дженнифер, она постоянно из-за этого смущается.

Со временем Лоуренс научилась не бороться со своей неуклюжестью, а делать ее преимуществом. Вместо того чтобы пытаться избегать неловких моментов, она сделала непринужденное поведение неотъемлемой частью своего характера. Она открыто демонстрирует все, что общество считает недостатками и что почти всю жизнь пыталась скрывать сама.

И знаете что? Это сработало.

В 2012 году сайт рецензий IndieWire охарактеризовал образ Лоуренс вне экрана как «открытый, самоироничный и естественный». Она – одна из нас. Ее стиль излучает простоту и уверенность – доступную и нам с вами. В общем, почти все считают, что ее неловкость – это классно.

До двадцати с лишним лет я даже не знала, что так можно. Мне не была знакома полезная неловкость – только та, что портит имидж.

На дворе стоял 2004-й. Я уже второй год работала на своей первой взрослой работе в престижной аудиторской фирме и участвовала в проекте нового партнера – назовем его Эдом.

Однажды вечером, в разгар горячего сезона, наша команда решила сделать небольшой перерыв и заказала еду на вынос. Разговор зашел о люксовых сумках.

Эд выглядел простым парнем: выбрал на ужин куриные палочки, упомянул, что не любит роскошный отдых – предпочитает матчи Philadelphia Eagles (и обязательно покупает там крылышки с соусом Sweet Baby Ray's!), ездит с семьей на море в домике на колесах... Мне казалось, я неплохо его поняла.

Поэтому, когда разговор зашел о люксовых сумочках, я решила побыть с Эдом «на одной волне»:

– Не понимаю, почему кто-то тратит на это тысячи долларов. Сумка подешевле – все равно сумка, а лишние деньги можно потратить на помощь голодающим. Ничего не могу с собой поделатъ, но, на мой взгляд, такие вещи покупают самовлюбленные эгоисты, которым важнее всего подчеркнуть свой статус.

Эд, не донеся куриную палочку до рта, пристально уставился на меня:

– Не вздумай сказать это при моей жене. Она – глава отдела продуктового дизайна в Dolce & Gabbana.

Ну и кринж, в рот мне ноги!

Моя попытка «побыть на одной волне» выглядела выходкой самодовольной тупицы. Хотелось только одного – отползти в кусты, как Гомер Симпсон. Я вспыхнула от смущения – и через несколько секунд, показавшихся вечностью и

пропитанных неловкостью, выпалила: «Боже, как неловко! Простите. Мне так стыдно». Признав свои чувства, мы хотя бы смогли сразу обменяться дурацкими ухмылками и посмеяться над ситуацией. Инцидент был исчерпан, но не без ущерба для моего эго. Я поклялась себе избегать светских бесед до конца жизни и очень хотела впредь обходиться без таких ситуаций.

С годами я начала наблюдать за проявлениями неловкости – и испытывать к ней глубокое любопытство. То, что я в итоге выяснила, меня удивило.

История Дженнифер Лоуренс ничем не отличается от историй суперзвезд делового мира – Сары Блейкли, Гая Раза, Мелинды Гейтс, Арианны Хаффингтон. Очень успешные люди часто имеют одну важную общую черту, о которой почти не говорят. Они нашли ключ к успеху в том, чтобы не скрывать разницу между двумя своими «я» – тем, какие они бывают наедине с собой, и тем, какими их видит мир. Вместо того чтобы пытаться сгладить острые углы и казаться идеальными, они научились принимать смущающие моменты и даже радоваться им.

Даже если на первый взгляд вы готовы делать так же, – похоже, чем выше наши профессиональные амбиции, тем сильнее мы склонны критиковать собственную неловкость. Мы избегаем ее, как чумы, мы изо всех сил стараемся искоренить ее. С годами многие из нас пришли к выводу: неловкость и уверенность в себе несовместимы.

Но благодаря некоторым исследованиям и двум десяткам лет работы я открыла для себя удивительную вещь: самые уверенные в себе люди, которых я когда-либо встречала, те, кем все восхищаются, к кому больше всего влечет, – и есть самые неловкие, как внутренне, так и внешне. Они просто узнали, как заставить неловкость работать на себя, и подружились с ней по-настоящему.

Они не кажутся высокомерными. Они не лишены изъянов. Их неловкость заставляет нас чувствовать, что мы учимся и растем вместе с ними. Рядом с ними мы с первой минуты чувствуем себя комфортно, а их готовность показать нам свои «шероховатости» воспринимаем как проявление первобытной, почти животной уверенности. Их спокойное отношение к собственной неидеальности имеет под собой твердую почву. Она напрямую связана с количеством профессиональных рисков, на которые они были готовы пойти. И эта смелость окупилась в итоге сторицей в их карьере.

Так как же нам перенять силу полезной неловкости и применить ее к себе на работе и в жизни? Как использовать неловкость, которую мы уже испытываем, чтобы увереннее идти на риск и становиться смелее?

Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в моей книге. Прочитав ее, вы по-новому посмотрите на одну из самых распространенных эмоций, глубже поймете, как ваше собственное чувство неловкости могло сдерживать вас в прошлом, и обзаведетесь набором практических инструментов

для борьбы с ней и принятия рисков в будущем – какими бы неловкими они ни казались.

# Что же такое неловкость?

На английском слово «неловкость» (*awkward*) ощущается во рту так же, как и в теле. Даже произнося его вслух, возможно, вы чувствуете, как по телу пробегает легкая дрожь. Неприятное, колючее слово, вызывающее столь же гнетущее чувство. Каждый из нас испытывал его, в том числе на работе.

Неловкость часто возникает в результате неожиданного конфликта или незапланированного события, странного социального взаимодействия или смущающего момента. Вот несколько распространенных ситуаций, в которых вы могли испытать неловкость:

**Нежеланные объятия:** вы тянетесь обнять коллегу, но он, кажется, к этому не готов. И куда теперь девать руки?..

**Неуместный наряд:** вы оделись на рабочее мероприятие не так, как остальные (например, в строгий костюм, тогда как весь офис – в джинсах и сандалиях), и теперь чувствуете себя не в своей тарелке.

**Неловкая пауза:** на совещании вам задают вопрос, на который вы не знаете ответа. Повисает напряженное молчание...

**Отвергнутое предложение:** вы выступаете перед руководством, предлагаете новую идею, но ее отвергают. Как тут не смутиться?

**Неудачный комплимент:** вы пытаетесь сделать комплимент коллеге, но он звучит странно или неуместно. Неловко получается!

**Сорванный дедлайн:** вы беретесь за амбициозный проект на пределе своих возможностей, а потом вынуждены, краснея и запинаясь, объявить на общем собрании, что не укладываетесь в срок.

Этот список можно продолжать бесконечно, но я бы удивилась, не напослать вам хотя бы один из примеров о подобном опыте в вашей жизни и не вызови новой волны стыда (не благодарите).

Но давайте возьмем за отправную точку само слово – и разберем его подробнее. Что на самом деле означает «неловкий»? Профессор Прайор подходит к кафедре и раскрывает словарную статью:

### **не-лов-кий**

1. **Трудный для использования, выполнения или взаимодействия**<sup>2</sup>. Мне предстоит неловкий разговор с начальником. На переговорах было неловко, но мы нашли общий язык.

2. **Вызывающий или испытывающий смущение, беспокойство или дискомфорт**<sup>3</sup>. Вы поставили меня в очень

---

<sup>2</sup> Cambridge Dictionary. *Reference*, v. 3. Cambridge: Cambridge University Press & Assessment. Online. Accessed May 19, 2023. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-french/awkward>.

<sup>3</sup> Cambridge Dictionary. *Reference*, v. 2. Cambridge: Cambridge University Press & Assessment. Online. Accessed May 19, 2023. <https://dictionary.cambridge.org/>

неловкое положение. После ее предложения повисло неловкое молчание. Высказалась только я, и это было немного неловко.

**3. Лишенный легкости или изящества, ненатуральный, напряженный (о действии или высказывании)**<sup>4</sup>. Письмо написано таким неловким языком, что трудно читать. Он слишком неловок, чтобы выступить с ключевой речью от лица нашей компании.

Примечательно, что у всех эти определений есть три общие характеристики:

**1. Они полностью субъективны.** На неловкость всегда смотрят через призму социальных или эмоциональных норм. Человек или ситуация не могут быть неловкими сами по себе: их считают такими окружающие. «Вы не можете испытать неловкость, если вы ничего не чувствуете, – объясняет ментальный коуч Коллин Хендерсон. – Все сводится к пониманию того, что чувства – не факты. Если вы чувствуете что-то, не факт, что так и есть: наши действия и поведение основаны не на истине, а на нашем восприятии истины»<sup>5</sup>.

**2. Будучи субъективными, они всегда требуют присутствия кого-то другого.** Субъективность означает, что она основана на личных чувствах, вкусах или мнении или

---

[dictionary/english-french/awkward](https://www.merriam-webster.com/dictionary/english-french/awkward).

<sup>4</sup> Merriam-Webster Dictionary. *Reference*, v. 2a. Merriam-Webster. Online. Accessed May 19, 2023. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/awkward>.

<sup>5</sup> Collin Henderson in discussion with the author, 22 February 2022.

находится под их влиянием. «Другой» может быть любым человеком рядом (скажем, он вас смутил), или его мнением о ситуации или обстоятельстве (например, о неудачном электронном письме). Если вы споткнетесь, идя на кухню или исковеркаете произношение чьего-то имени, читая служебную записку вслух, будет ли вам неловко, если никто этого не увидит и не услышит? Большинство ответит: нет.

**3. Чувство неловкости – приобретенное.** В зависимости от контекста неловкость можно рассматривать либо как состояние (временное чувство), либо как черту характера (что-то описывающее нашу сущность). В любом случае мы с ним не рождаемся. В раннем детстве большинство из нас не задумывалось, стоит ли фальшиво петь во весь голос или танцевать на кухне при свидетелях. Нам было все равно, кто на нас смотрит.

Эти различные определения неловкости, ведут нас к пониманию того, в каком случае что-то или кого-то считают неловким. Но чтобы добраться до сути, нужно рассмотреть неловкость в контексте всего спектра сил, определяющих наше социальное поведение.

Я, заядлая сладкоежка, люблю сравнивать эти силы с конфетой Ferrero Rocher – только в мире социальных норм.



Внешний слой – шоколад с дробленным орехом. Он символизирует законы природы, физические и биологические силы. Как бы некоторым из нас ни хотелось, мы не можем прийти на работу в рубашке из раскаленной лавы.

Под шоколадом скрывается хрустящий вафельный слой – юридические законы или силы, которые мы не можем иг-

норировать. Например, законодатели моего родного штата Пенсильвания запрещают курить в офисе. Они считают это решение не идеальным, но необходимым.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.