

ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ГЕРОЕМ СПЛЕТЕН...

(Окончание. Начало в журналах
«Фармацевт Практик» № 10 и № 11, 2013)

Сплетничая о других, мы зачастую не видим в этом ничего зазорного. А если объектом живых обсуждений становимся мы сами? Наша реакция — досада, беспокойство, гнев и даже отчаяние — способна говорить о многом. Как не стать героем сплетен и что делать, если вы все же им стали?



- Старайтесь жить так, чтобы не становиться предметом сплетен. Тому, кто живет по законам чести и морали, проще: даже став объектом навета, он с большей вероятностью сохранит спокойное достоинство и правильно поступит.
- Если вы живете не совсем так, как все, и в вашей жизни есть моменты, которые заведомо не поймут окружающие, будьте готовы к тому, что без сплетен вам не обойтись. Воспринимайте их как неизбежное зло.
- Постарайтесь, чтобы в вашей жизни не было роковых тайн, скелетов в шкафу и пр. Некие факты вашей биографии или нынешней жизни могут быть не такими уж интересными, если лишить их ореола таинственности и запретности. Конечно, не стоит спешить посвящать окружающих в детали вашей семейной хроники, однако есть смысл выработать в себе решимость ничего не скрывать в ситуации, когда эта информация будет затребована.
- Соблюдайте меру в своей открытости. Героями сплетен обычно становятся как те, кто слишком много болтает о своей личной жизни, так и те, кто излишне скрытничает, когда окружающим приходится многое домысливать самим.
- Проявляйте такт и внимание к окружающим, старайтесь поменьше хвастаться. В присутствии тех, кто беднее вас, не рассказывайте о том, чего они не могут себе позволить. Не кичитесь своими успехами на личном фронте перед людьми с подобными проблемами. Не забывайте, что одна из главных побудительных причин недоброжелательных толков — это зависть.
- Избегайте двусмысленных ситуаций, которые могут дать повод для кривотолков. Не шутите со сплетнями о вас. Иногда люди заигрывают с общественным мнением, намеренно эпатируя окружающих, считая их ограниченными обывателями и пр. Но в шутку высказанное или вовремя не опровергнутое суждение о самом себе может иметь непредсказуемые по-

- следствия, повлиять не только на вашу жизнь, но и на жизнь небезразличных вам людей.
- Если вы попали в ситуацию, которая может быть истолкована не в вашу пользу, расскажите о ней сами, в первую очередь своим близким, чтобы не дать повода для ревности и иных подозрений.
- Помните: нет ничего тайного, что не стало бы явным. Невинная ложь, которая выйдет наружу, может подтвердить самые нелепые домыслы. Скрывая что-то из добрых побуждений, вы окажетесь в совершенно неожиданной ситуации.
- Будьте осторожны с теми, кто любит обсуждать пикантные подробности о третьих лицах. С большой долей вероятности можно предположить, что о вас они будут отзываться в том же духе.
- Держите при себе самую интимную информацию, не открывая ее никому.
- Не стройте иллюзий относительно «закадычного друга» или «задушевной подруги». Вчерашние добрые знакомые порой перестают быть таковыми, и в случае вашей излишней с ними открытости это может стать настоящей катастрофой: не связанные обязательствами дружбы, они могут посчитать, что не обязаны хранить все ваши тайны.
- Чтобы не поддаваться соблазну поведать о своих проблемах случайному знакомому, выберите для этой цели надежного, на ваш взгляд, человека. Это может быть проверенный годами родственник, порядочный здравомыслящий человек из ближайшего окружения, друг по переписке, духовник, психолог и пр.
- Не упускайте возможности критично высказаться в свой адрес, пошутить над собой, блеснуть самоиронией. Скучно злословить в адрес того, кто умеет посмеяться над своими недостатками.
- Не обращайтесь с вниманием на сплетни о себе, если они не угрожают вашей семейной жизни или положению на работе. Но не стоит делать хорошую мину при плохой игре, если это на самом

деле вас задевает. Лучше направить свои душевные силы на то, чтобы осмыслить и исправить ситуацию.

- Не реагируйте на сплетни бурно и эмоционально. Помните, что в большинстве случаев от вас именно этого и ожидают — бесплатное шоу, праздник для психологических вампиров. Поэтому если затронута ваша личная жизнь, найдите способ словно между прочим внести нужную информацию. Если же объектом клеветы стала ваша рабочая или общественная деятельность, следует публично и по-деловому опровергнуть ее.
- Никогда не оправдывайтесь, если вы ни в чем не виноваты. А если без объяснений не обойтись, просто и спокойно изложите действительную версию событий.
- Если вы реагируете на ситуацию со сплетнями слишком болезненно, переживаете, плохо спите, постоянно концентрируетесь на обидах и оправданиях, это уже проблема не окружающих, а в первую очередь ваша. Возможно, для вас характерны тревожность, мнительность, неуверенность в себе, неумение за себя постоять. Тогда вам необходимо или самостоятельно преодолеть эти качества, или обратиться к психологу.
- Болезненная реакция с вашей стороны также может свидетельствовать о том, что вы сомневаетесь в своих поступках, деловых способностях, образе жизни, выборе партнера... В данном случае ваша неадекватная реакция связана с тем, что вы знаете (чувствуете, подозреваете), что сплетники правы, и вы действительно неважная жена, плохая мать, отвратительный сын или некомпетентный работник. Работайте над самооценкой, поговорите с людьми, чьим мнением вы дорожите, и определитесь, действительно ли на вас возводят напраслину, после чего направьте свои душевные силы на то, чтобы измениться.
- Если вы человек верующий, всегда говорите себе (и окружающим): главное, что я чист перед Богом, а другие пусть думают и говорят, что хотят.
- Стремитесь к тому, чтобы сформировать у своих детей правильное отношение к сплетням о себе. Для ребенка очень важно столкнуться с ситуацией, когда он слышит и видит, что его обсуждают. Ему необходимо понимать, что окружающие следят за тем, как он себя ведет, и, соответственно, делают вывод о том, хороший он или плохой. А вот подростки нуждаются в формировании адекватной самооценки и понимания, что мнение о них людей достойных и уважаемых заслуживает внимания. Важно определить вторичность мнения некоей группы сверстников по сравнению с чувством своей правоты. Не менее важно понимание, что идеальных людей не бывает и все могут ошибаться, ведь несправедливые упреки и обостренное чувство вины нередко становятся причиной юношеских суицидов.



Не реагируйте на сплетни бурно и эмоционально. Помните, что в большинстве случаев от вас именно этого и ожидают — бесплатное шоу

Мария Кириленко

По материалам индивидуальных консультаций психологов Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы



ЦСПР

Киево-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи

www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka

И хорошему, и плохому трудно избежать людской молвы.

Китайская пословица

Не все то творится, что говорится.

Русская пословица

Про женщину всегда сплетничают, даже если ей уже стукнуло девяносто пять.

Рэй Бредбери. Вино из одуванчиков

...Как бы ни были заняты люди, у них всегда найдется время для сплетен и наблюдения за другими людьми.

Артур Хейли. Аэропорт

Так оторвись на мгновение от пристального изучения чужих ломких ошибок, от сплетничества и судачества, от жадного обнюхивания чужой любви, чужой судьбы... Загляни в зеркало, посмотри в свои собственные глаза.

Аль Квоттон. Запчасть импровизации

Никогда не знаешь, как рождаются слухи. Когда, например, я постриглась наголо, про меня стали говорить, что я либо неонацистка, либо лесбиянка, либо у меня рак. Хорошо хоть не все сразу.

Натали Портман

Если люди, говоря обо мне, хотят стать известнее, они должны мне приплачивать.

Жозе Мауриньо

Насмешлив я к вождям, старухам, пророчествам и чудесам, однако свято верю слухам, которые пустил я сам.

Игорь Губерман. Третий иерусалимский дневник