



## Как защититься от сплетен?

Согласно словарю Ушакова, сплетни – недоброжелательный или порочащий слух о ком-нибудь, распространяемый на основании неверных, неточных и измышленных сведений.

Так ли уж они безобидны?

### ЧАСТЬ ОБЩЕНИЯ

Неуверенность в себе, низкая самооценка, желание возвыситься в глазах окружающих, стремление отомстить обидчику, зависть – это лишь часть из множества психологических причин создания и тиражирования сплетен. Но есть и более прагматичные мотивы. Сплетни выступают в качестве отвлекающего маневра для снятия напряжения в коллективе, при формировании общественного мнения. В конце концов, сплетни являются информацией, при правильном анализе которой можно получить много сведений о человеке или организации. Именно поэтому сплетням найдется место и в болтовне на лавочке, и в разговорах в курилке на работе, и даже в серьезных дискуссиях образованных и воспитанных людей.

### БЕСЕДА ИЛИ СЕАНС ПСИХОАНАЛИЗА?

К сплетням не стоит относиться пренебрежительно или придавать им слишком большое значение. Чтобы избежать неприятных разговоров о ком-то и не становиться каналом распространения нелицеприятной информации, нужно научиться устанавливать границы между тем, о чем вы считаете возможным поговорить, и тем, что обсуждать с вами не стоит.

Иногда для этого достаточно прямо заявить собеседнику, что вам этот разговор неинтересен. Но учтите: подобную откровенность и категоричность могут воспринять как высокомерие или неуважение к чужому мнению. Проявите больше такта и виртуозности. Для этого желательно понять истинные намерения человека, который втягивает вас в сплетни. Не говорите: «Давайте сменим тему», «Поговорим лучше о чем-нибудь другом» и тем более «Хватит говорить ерунду». Постарайтесь перебросить мостик от неприятного разговора к приятному или полезному для собеседника. Или просто сами смените

тему, но так, чтобы тот не заметил вашего маневра. Помогут занимательные истории, притчи и даже анекдоты, если знать в них меру.

Не старайтесь всякий раз уличать собеседника в распространении сплетен. Возможно, он просто нуждается в поддержке и одобрении. Попробуйте удовлетворить его потребность в этом – но не за счет сравнения с кем-то, а акцентируя внимание на достоинствах и заслугах собеседника. Однако не превращайте каждую беседу в сеанс психоанализа, особенно если испытываете от общения дискомфорт или почувствовали, что вашей симпатией начали злоупотреблять.

Не верьте всем сплетням. Часть из них действительно безосновательна. Поэтому, прислушиваясь к чужому мнению, не принимайте его на веру: о человеке или ситуации разумнее иметь свое впечатление.

### ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ СПЛЕТЕН

Не сплетничают только о том, кто не интересен. Даже если вы ведете замкнутый образ жизни, непременно найдется тот, кто придаст этому факту особый смысл. Посему не старайтесь пресечь разговоры о себе – часто бывает достаточно игнорировать их. Но когда сплетни действительно могут нанести вред профессиональной репутации, личным отношениям, действуйте последовательно и решительно: найдите источник слухов, установите цели их распространения и дайте адекватный ответ, вплоть до требования публичного извинения, обращения в суд.

Еще один любопытный секрет защиты от сплетен – создавать их самим. Бессмысленно скрывать все. Просто нужно уметь рассказывать о себе ровно столько, сколько нужно, и именно так, чтобы удовлетворить любопытство одних и лишит шанса на выдумки о вас других.

И самое главное – не считайте сплетни поводом менять работу, место жительства, друзей. Не зря же говорят: «Собака лает, караван идет». Слушайте не то, что о вас говорят, а то, что вы можете сказать о себе сами.

Татьяна ЧЕРЕПАНОВА