

# ...Да не судимы будете



Честно говоря, я не встречала человека, который никогда никого не обсуждал за его спиной. Сплетничают все – и женщины, и мужчины (правда, мужчины чаще беззлобно, а вот дамы – тонко и изощренно).

По каким же поводам люди обычно злословят? По утверждению психологов, к этому их побуждают внешность, карьера, деньги, успех родных, знакомых, друзей. Например, о сексапильной девушке за спиной говорят, что она вульгарна, вызывающе одевается и красится. О знакомом, который стал успешным бизнесменом и зарабатывает много денег, – что он-де их добывает не совсем честным путем: не платит налоги, берет взятки и прочее... Если кто-то сделал успешную карьеру, добился высокой должности и известности, – что он «шагает по трупам» либо пробил(а) себе путь кошельком... и телом.

Причин злословия множество. Основные – зависть и собственные комплексы. Конечно, мы не признаемся в этом даже себе, ведь зависть – осуждаемое чувство. Но попытка «обесценить» чужие успехи позволяет как-то примириться с тем, что другой человек нас обошел. «Принося за спиной чужие достижения, мы пытаемся уравнивать более успешного человека с собой, – утверждают психологи. – Ведь в результате такого разговора мы всегда кажемся лучше (умнее, красивее, деликатнее) тех, кому перемываем косточки». Так срабатывает механизм вечной борьбы за выживание: повышая самооценку, мы увереннее поднимаемся в иерархии отношений, на работе или в семье. «Когда мы вместе о ком-то судачим, то даже, если мало знакомы, наши отношения становятся более близкими, – продолжают психологи. – Отсутствующий представляется кем-то заведомо плохим, даже порочным, зато нас, собеседников, сближают общие ценности. На контрасте с ним мы острее ощущаем свою идентичность».

То есть, обесценивая и принижая чужие достижения, мы убеждаем себя, что всё дело лишь во внешних причинах или в неблагоприятных поступках того, кого обсуждаем. Хотя на самом деле всё может быть совсем не так и человек добился успеха собственным трудом, благодаря своим природным данным, упорству, целеустремленности.

Любопытны выводы одного из французских психоаналитиков о том, что неприятности других людей могут нас радовать и даже доставлять нам удовольствие. По этому поводу вспоминаю одну знакомую, которая, едва уловив какую-то гнусную сплетню, спешит ее передать под бо-о-ль-ши-им... секретом одной, другой подружке. А вот когда однажды сплетни коснулись ее семьи, она землю драла, чтобы реабилитировать домочадцев в глазах знакомых и незнакомых людей.

Меня всегда удивляет позиция некоторых «доброжелателей», которые, используя «неудобные вопросы», пытаются критиковать действия коллег. Например, вместо того, чтобы сказать: «Мне не нравится, как ты поступила», лукавят: «А что твоя мама сказала по этому поводу?» О внешности – «А твое начальство позволяет тебе ходить в таком виде?».

По утверждению психологов, часто пересуды за спиной провоцируются выставлением своих достижений напоказ. Люди не прощают, когда кто-то хочет выделиться, показать: «Я выше и лучше тебя». Конечно, когда человек чего-то добился, то его распирает желание этим поделиться с близкими и родными. А перед друзьями ему хочется похвастаться. Но тех одолевают неадекватные чувства. Вроде, они рады успехам друга. Но ведь в душе-то считают: «Почему не я? Чем я хуже?» И когда предоставляется шанс посудачить за спиной, то они не упускают этой возможности. Ведь несмотря на достижения, непременно есть какое-то «но», с помощью которого можно снизить чужой успех.

Вот почему психологи советуют: «Если это хорошо спланированная интрига и вам может грозить потеря работы, нужно защищаться. А когда кто-то просто судачит о вас, лучше проигнорировать этот факт. Если начать выяснять отношения и изобличать сплетника, ситуация станет развиваться бесконтрольно. В нее будет вовлекаться всё больше людей, а пересуды могут перерасти в глобальное противостояние жертвы и очернителя. Попробуйте «выкурить трубку мира». Я полностью согласна с этим, как и с тем, что лучше поделиться, что насмешки и язвительные высказывания меня ранили. То есть больше нажимать на свои чувства, а не обсуждать, не оспаривать то, что было сказано за спиной. Пробовала на себе не единожды. Верьте, стало легче, а те, кто злословили, почти каждый раз были обезоружены моей искренностью. И вовсе не надо демонстрировать намерение уладить ситуацию, мы ведь (не мною замечено, а людьми довольно продвинутыми) не уменьшаем вероятность того, что сплетник опять примется за свое.

**Тамара РУДАК,**  
главный редактор газеты «Перспектива»  
[www.perspektiva-info.by](http://www.perspektiva-info.by)