Опасные разговоры: Как сделать так, чтобы сплетни не причиняли боль

Многие из нас с годами хорошенько усвоили - сплетни могут причинять боль. Большинство из нас побывали по обе стороны баррикад: были и сплетниками и жертвами сплетен. Но со временем все сложнее переживать, когда становишься объектом сплетен. Почему же многие из нас способны на сплетни, и что можно сделать, чтобы это было не так больно?

Когда слова ранят

Когда речь заходит о сплетнях, на ум частенько приходит бессовестное поведение девушек в таких фильмах, как «Дрянные девчонки» (*Mean Girls)* или «Смертельное влечение» (*Heathers)*. Эти фильмы показывают, как сплетни могут быть использованы стратегически для повышения собственного социального статуса, нанося ущерб репутации или отношениям другого человека. Важно отметить, что негативные сплетни характерны не только для женщин или подростков. На самом деле, если мы думаем о сплетнях как о распространении информации о других, которая может быть или не быть правдой, чтобы увеличить собственное положение, то мужчины-политики могут оказаться самыми ужасными сплетниками.

Эволюционные психологи видят в таком поведении определенную функцию. Наши предки использовали физическую борьбу, чтобы установить доминирование и определить, кто получает ресурсы (например, пищу, землю, партнеров). С этой точки зрения, по мере того, как общество развивалось и физическая агрессия становилась все менее одобрительной, требовалась другая форма агрессии. В 1990-х годах доктор Ники Крик (Dr. Nicki Crick) и ее коллеги придумали термин "реляционная агрессия". Реляционная агрессия - это попытка навредить кому-то, повредив его репутации или отношениям, обычно сплетничая или распространяя слухи, исключая кого-то из социальных групп или угрожая раскрыть личную информацию другим.

Последующая работа Крик показывает, что реляционная агрессия наносит ущерб как объекту агрессии, так и агрессору. Неудивительно, что объекты сплетен огорчаются и у них могут развиться симптомы тревоги или депрессии. Эти эффекты могут быть особенно сильными, потому что реляционная агрессия бывает неоднозначной. Например, объект сплетен не имеет возможности точно знать, кто сплетничал, что именно было сказано (и сколько из того, что было сказано, правда), и закончилось ли событие или продолжается, как снежный ком. По крайней мере, когда кто-то бьет тебя по носу, ты хотя бы знаешь, кто это.

Риск депрессии или тревоги среди агрессоров менее понятен. Возможно, иногда, «что посеешь, то и пожнешь», и агрессоры также являются жертвами или беспокоятся о том, чтобы не стать жертвами. В других случаях вина или сожаление об агрессии или сплетни могут привести к депрессии или беспокойству. Однако, одно из исследований показывает, что по крайней мере некоторые реляционные агрессоры, похоже, невосприимчивы к риску депрессии и тревоги. Это девочки-подростки, которые «популярны». Социальный статус этих девушек, вероятно, позволяет им какое-то время оставаться безнаказанными за свое плохое поведение, но, в конце концов, издержки могут настигнуть и их.

Разве сплетни – это не подло?

Технически, сплетни – это любые разговоры о другом человеке. Мы обычно воспринимаем сплетни, как негативную клевету. Однако сплетни могут быть нейтральными (например, встреча Джека в 4 часа дня) или даже положительными (например, она настолько талантлива!). Более того, возрастные психологи, в том числе Джон Готтман, Джеффри Паркер и Мэрион Андервуд, утверждают, что сплетни играют важную роль в развитии. Важным аспектом социального развития является изучение социальных норм, в том числе того, что принято, а что нет в группе сверстников. Родители не могут научить этому детей, потому что нормы группы сверстников меняются от поколения к поколению. Однако, говоря о сверстниках (то есть, сплетничая), молодежь узнает, какое поведение принято, и какое поведение не принято в их группе. На самом деле, некоторые взрослые, вероятно, также могут использовать разговоры о других, чтобы лучше понять социальные нормы и границы (например, что носить, говорить или делать).

В нашем собственном исследовании мы выявили два дополнительных мотива для сплетен. Первый включает в себя позитивные социальные связи и укрепление близких отношений. Друзья, которые сплетничают между собой, на самом деле испытывают повышенное чувство близости и связи в их отношениях. Они также часто получают чувство одобрения, если их друг согласен с их точкой зрения. Более того, в тех случаях, когда ни один из друзей не раскрывает секреты другого, со временем в этих отношениях развивается большее доверие.
А вторая мотивация – просто ради развлечения. Люди странные существа, которые делают странные, неожиданные и удивительные вещи. Разговоры об этом по своей сути увлекательны и занимательны. Примечательно, что развлекательный фактор фактически улучшает социальные аспекты общения. Исследования показывают, что тогда, когда люди испытывают положительные эмоции вместе (например, веселье и смех, которые могут следовать из особенно щекочущих сплетен), они становятся ближе.

Как свести ущерб к минимуму?

Независимо от того, размышляем мы о сплетнях с эволюционной точки зрения или с точки зрения возрастных психологов, эксперты, похоже, сходятся в том, что потребность сплетничать заложена в нашей природе. Это говорит о том, что попытка полностью прекратить сплетни, вероятно, не сработает. Нам не нужно себя за это наказывать, однако мы можем предпринять шаги, чтобы свести к минимуму ущерб, который могут причинить сплетни.

1. **Замкните систему.** Лучше всего ограничить сплетни в «замкнутой системе». Замкнутая система - это группа людей, в которой есть общее доверие и добрые намерения между каждой парой, которая составляет группу. Например, Шэрон, Эмили и Рейчел -это группа, состоящая из трех пар (Шэрон и Эмили, Шэрон и Рейчел, Эмили и Рейчел). Если два человека, составляющие каждую пару, доверяют друг другу, имеют добрые намерения по отношению друг к другу и разделяют цель не навредить никому другому, то даже негативные сплетни не должны покидать эту

группу и наносить ущерб. Например, Шэрон не разозлится на Рейчел и не скажет ее парню, что Рейчел ему изменила. И Эмили не будет делиться тем, что она узнала от своей группы с четвертым человеком, который менее надежен. А если такое случается, то замкнутый цикл становится разомкнутым, и сплетни выплескиваются наружу.

2. **Проверьте свои намерения и собственное поведение**. Когда сплетники выходят на улицу, они обычно говорят, что на самом деле не имели в виду то, что сказали, и что они никогда не хотели, чтобы объект сплетен пострадал. Основываясь на исследованиях, рассмотренных относительно других мотивов для сплетен, это может быть правдой. Однако также может быть, что сплетник хватается за соломинку, чтобы оправдать свое поведение. К сожалению, у объекта нет реального способа узнать правду. Но сам сплетник должен знать. Прежде чем сплетничать, мы должны быть честны с собой в том, действительно ли наше намерение состоит в том, чтобы поделиться чем-то забавным с доверенным лицом или мы надеемся, что сплетни распространятся и нанесут ущерб. Если же это последнее, то мы должны хорошенько подумать о том, следует ли сплетничать или решать проблему напрямую. Мы обязаны быть честными перед самими собой и перед другими и принимать сознательные решения о том, как действовать дальше.
3. **Решите, стоит ли оно того**. На этом этапе вы можете задаться вопросом, стоит ли овчинка выделки. И это хороший вопрос. В некоторых случаях ответ может быть "да". Например, если перспективы надежного друга имеют решающее значение для принятия важного решения. Однако в других случаях, если информация потенциально опасна, и вы будете делиться ею в первую очередь, чтобы развлечь себя и своих друзей, то вы можете решить, что это просто не стоит того и сохраните информацию для себя.

Плюсы и минусы

Очевидно, что сплетни - это дело рискованное, и от этого могут пострадать люди. Тем не менее, я не предлагаю полностью отказаться от сплетен просто потому, что я не думаю, что это в принципе возможно. Преимущества сплетен, включая социальные связи и развлечения, усиливаются и будут продолжать искушать нас. В то же время, нам не стоит отбрасывать осторожность и сплетничать с еще большим рвением. Вместо этого, если мы сплетничаем, нам стоит рассмотреть возможность следовать стратегиям “безопасных сплетен”, которые были описаны выше. Сделав так, вряд ли будем сожалеть об этом потом.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Amanda Rose - Risky Talk, May 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: foter.com
Ключевые слова: эволюционная психология, возрастная психология, сплетни, социальная психология, психотерапия

