

■ У калектыве

ТОЛЬКІ ПРА ГЭТА — НІКОМУ!

Напэўна, кожнай з нас знаёмая сітуацыя, калі пры тваім з'яўленні на парозе кабінета калегі, якія толькі што гучна балбаталі, раптам спыняюць гаворку. Інтуітыўна ты пачынаеш думаць: напэўна, гэтыя людзі гаварылі пра мяне, а значыць, нешта са мной не так... Вядома, становіцца непрыемна. Іншая справа, калі на іх месцы знаходзішся сама: няма ж нічога дрэннага ў гутарцы з сяброўкай або знаёмай! Звычайны абмен інфармацыяй!

Цікавае да людзей, што знаходзяцца побач з намі, цалкам натуральная, і мы хочам быць у курсе таго, што і з кім адбываецца. Да таго ж усіх і заўсёды нязменна прыцягваюць сакрэтныя рэчы, закрытыя і вельмі асабістыя тэмы. Плёткі па сваёй сутнасці — дзіцячая гульня ў сапсаваны тэлефон. Самае цікавае, што больш за ўсё станючых эмоцый выклікае няправільнае, моцна

змененае слова ў канцы «звяна». Вось так і з інфармацыяй: пакуль яна перадаецца дакладна — гэта навіна, а як толькі мы прыўносім суб'ектыўныя дэталі — усё, можна лічыць, што пачатак плётцы пакладзены. Далей плётка абрастае як снежны ком, бо ўсім важныя падрабязнасці і дэталі. Дададзім яшчэ асабістую прадуманасць да пэўнай тэмы або персоны. На справе ўсё проста, як дзень: плёткі надаюць нашым зносінам жывасць, робяць іх больш яркімі і маляўнічымі.

Вядома ж, адно з месцаў, дзе плеткары і плёткі часта канцэнтруюцца ў вялікіх колькасцях, — гэта офіс. Новая сімпатычная (калі пляткараць мужчыны) ці «так, нічога асаблівага» (калі пляткараць жанчыны) супрацоўніца ў суседнім адзеле, светлыя (ці не вельмі — гэта ўжо як вам пашанцавала) перспектывы кампаніі, чарговыя «геніяльныя» ідэі шэфа... Па большай частцы плёткі ў офісе — гэта падстава для камунікацыі і спосаб стварэння давяральных адносін. Яны запаўняюць інфармацыйны вакуум, а ў часы сур'ёзных змен нахталт скарачэння штату або змены кіраўніцтва служаць у літаральным сэнсе

«энергетычным падсілкоўваннем» для супрацоўнікаў.

Што часцей за ўсё абмяркоўваюць на працы? Даследаванні выявілі лідараў «рэйтунгу». Аказваецца, мы не можам спакойна ўспрымаць:

ляноту калег;

тых, хто заўсёды трымаецца асобна;

кіраўнікоў, якія не могуць нармальна арганізаваць працу/своечасова выплаціць заробак/ацаніць таленты падначаленых (яшчэ 1000 пунктаў);

асабістыя адносіны на працы, прычым большасць жанчын лічаць, што асабістая тэма — самая «гарачая» для абмеркавання.

Дарэчы, для ўмелага і вопытнага кіраўніка плёткі — гэта крыніца інфармацыі аб пачуццях і думках радавых супрацоўнікаў. Для звычайнага ж супрацоўніка гэта асабісты офісны «радар», які здольны папярэдзіць пра важныя перамены на месцы працы яшчэ да таго, як пра іх стане вядома з афіцыйных крыніц. Зразумела, нельга ўспрымаць інфармацыю, якая перадаецца такім чынам, літаральна. Плётка — гэта намёк. Не прымушэнне да дзеяння,



але сігнал аб магчымай небяспецы або, наадварот, спрыяльнай сітуацыі.

Калі плётка можа нашкодзіць? Як правіла, тады, калі гэтага хочуць самі плеткары. У такім выпадку нечая падмочаная рэпутацыя — гэта толькі вяршыня айсберга. Непрыемныя плёткі раз'ядноўваюць калектыв і руйнуюць тое, што могуць умацаваць плёткі незласлівыя — атмасферу даверу. Часам некаторыя плёткі могуць стаць нават падставай для звальнення. Так што будзьце асцярожныя. На ўсялякі выпадак прывядзем некалькі парад адносна таго, як пляткарыць «бяспечна»:

калі ўжо ў вас ёсць цяга да абмеркавання іншых людзей і іх учынкаў, рабіце гэта час ад часу, але не занадта часта і не з кім папала;

не пераказвайце занадта часта плёткі, якія даўно ўжо шпацыруюць па офісу, інакш вас могуць прыняць за іх аўтарку;

можаце слухаць тое, што кажуць калегі, але самі па магчымасці гаварыце мала; прытрымвайцеся прын-

цыпу: усё, што вы скажаце, можа быць паўторана, таму памятайце пра наступствы;

перш чым пераказаць плётку, задумайцеся аб матывах таго, хто яе пусціў;

ніколі не распаўсюджвайце агідныя звесткі, інфармацыю, якая ганьбіць і прыніжае;

калі неасцярожнае слова пакрыўдзіла вашу калегу, лепш адразу шчыра прызнайцеся, што нездаром прамовілі яго менавіта вы, і папраціце прабачэння.

Псіхологі высветлілі, што існуюць прафесіі, у якіх лёгка перайсці тонкую мяжу паміж працай і пляткарствам. У групе рызыкі апынуліся настаўнікі, урачы, журналісты, сацыёлагі, а ў першую чаргу — самі псіхологі. Калі вам пашчасціла быць прадстаўнічай адной з названых прафесій — не страчвайце пільнасці: магчыма, у гэты самы момант ваша калега дадумвае нешта цікавае пра вас...

Міра КРАВЕЦ

Увага, вы ў пастцы!

На жаль, не заўсёды людзей аб'ядноўвае каханне. Не менш моцныя пачуцці, якія збліжаюць, — страх, карыслінасць, няўменне жыць у адзіночку, залежнасць ад бытавога камфорту. Але шчаслівай сям'і на такіх пачуццях не пабудуеш. Адчуваецца, што гэта пра вас? Набярыцеся смеласці пачаць жыццё нанова: хутчэй за ўсё, вы і самі ўжо зразумелі, што рана ці позна давядзецца гэта зрабіць, але яшчэ чакаеце цуду!

1. Усё не так ужо і дрэнна

У адносінах шмат што неадназначна — інакш рашэнне аб сыходзе было б вельмі проста прыняць. Але што пераважае — станючае ці адмоўнае? Калі вы фармулюеце сітуацыю менавіта як «Не так ужо і дрэнна», хутчэй за ўсё, справы ідуць кепска, проста яшчэ «не настолькі». Многія людзі, асабліва жанчыны, вельмі цяроплівыя, таму «настолькі» надыходзіць ужо ў крайнім выпадку — напрыклад, калі справа даходзіць да хатняга гвалту. «Не так ужо і дрэнна» азначае, што вы яшчэ ўкладваеце жыццёвыя сілы ў цяргенне.

2. Уся справа ў грошах

Грошы, бадай, ключавая з прычын, якія ўтрымліваюць людзей разам літаральна сілай: тых, хто зусім не блізка адно аднаму, тых, хто даўно разлюбілі, хто расчараваўся ў адносінах і наогул у самой ідэі сям'і. Ці сапраўды людзі пры гэтым атрымліваюць больш, чым страчваюць? Сужыццё з нялюбим чалавекам дзеля грошай — гэта пастаянны стрэс, які адбірае душэўныя сілы нават у самага беспрынцыпнага цыніка. Вядома, каб адмежавацца ад фінансавай падтрымкі і знайсці шляхі забяспечваць сябе самастойна, давядзецца і папрацаваць, і пацярпець нястачы — а гэта таксама стрэс.

Але ён не будзе бясконцым: рана ці позна вы знойдзеце спосаб забяспечыць сабе тое жыццё, якое хочаце. А нервовае і маральнае знясіленне ад жыцця з нялюбим (а яшчэ горш — абрыдлым) не скончыцца ніколі: яно будзе толькі ўзмацняцца і ўрэшце прывядзе да нянавісці.

3. Хоць вы і не шчаслівыя, але вам камфортна

«На свеце шчасця няма...» — жанчыны здольныя паўтараць гэта самі сабе гадамі, але, на жаль, у гэтым радку гаворка ідзе зусім не пра адносіны. Сэнс і мэта адносінаў зусім не ў тым, каб сумесна выжываць у жорсткім свеце і спраўляцца з бытавой рэчаіснасцю. Зразумела, гэта нядрэнна, але толькі калі вы шчаслівыя. Калі вы не адчуваеце ні намёку на шчасце і вас утрымлівае толькі бытавы камфорт — не старайцеся захаваць усё як ёсць. Жыццё кароткае, і час не вярнуць назад: праз шмат гадоў вы выявіце тое ж самае — вам жывецца камфортна, але вы нешчаслівыя. Вось толькі з гадамі такое ўсведамленне становіцца ўсё больш і больш горкім.

4. Разам дзеля дзяцей

Безумоўна, «дзіцяці патрэбен бацька». Але сучаснасць бярэ сваё: сёння развод — не жахлівая рэдкасць, а разнавіднасць нормы. І многія дзе-



ці, якія выраслі ў няпоўных сем'ях, так расказваюць пра сваё сталенне: «Так, мне не хапала бацькі (або маці), і ўсё ж у мяне было шчаслівае дзяцінства: я быў акружаны клопатам і любоўю аднаго з бацькоў, і гэта было значна лепш, чым назіраць сваю поўную сям'ю да разводу — вечныя скандалы, крыкі, слёзы». Падумайце, што больш патрэбна вашаму дзіцяці: галачка насупраць пункта «поўная сям'я» ва ўяўнай анкеце дасягненняў ці ўсё ж спакойнае дзяцінства без пастаяннага стрэсу?

5. Мяне ніхто ніколі не пакахае

Нізкая самаацэнка — адна з самых папулярных прычын, якія ўтрымліваюць разам пары, якім даўно варта расставцца. Калі вашы адносіны доўжацца ўжо шмат гадоў, вам можа здавацца, што вы, як ніколі, далёкі ад свету знаёмстваў, флірту

і какецтва — асабліва на фоне праблем і канфліктаў у адносінах. І сапраўды, знаёміцца з новымі людзьмі будзе спачатку крыху дзіўна. Але не больш за тое. Вы самі здзівіцеся, як хутка вам зноў стане цікава з людзьмі, вернецца адчуванне ўласнай прывабнасці.

6. Вы баіцеся жыць самастойна

Яшчэ адна вельмі распаўсюджаная прычына, якой людзі часта тлумачаць сваё знаходжанне ў нешчаслівым шлюбе, — боязь адзіноты. Замест таго, каб заахочваць свой страх і факусавацца на адмоўных баках адзіноты, падумайце лепш пра тое, якую палёгка вы адчуеце, і пра дзе тых рэчы, якія можа сабе дазволіць чалавек, калі ён адзін! Толькі ўявіце: нарэшце вы будзеце жыць з чалавекам, які заўсёды і ва ўсім згаджаецца з вамі — з самой сабой!

7. Вы баіцеся рэакцыі партнёра

Заставацца ў адносінах толькі таму, што ваш партнёр можа раззлавацца і прычыніць вам (ці самому сабе) шкоду — само па сабе ўжо зразумелы сігнал, што вы ў пастцы і трэба з яе нежак выбірацца. Чым даўжэйшымі будуць гэтыя адносіны, тым горш яны закончацца для вас. Баіцеся за сябе? Сыходзьце папярэджанню, і не сустракайцеся пасля з пакінутым партнёрам сам-насам. Баіцеся, што гэты чалавек нанясе шкоду сам сабе? Папярэджанне членаў яго сям'і перад сваім адыходам.

8. Вы не хочаце параніць былога каханага

Здараецца, што мы шчыра клапоцімся аб кімсьці і зычым

яму толькі добра, але ўсё ж не хочам працягваць з ім адносіны. Гэта складаная сітуацыя, і сыходзіць у такіх абставінах вельмі цяжка. Але варта падумаць і пра асабістае шчасце: хто пакапоціцца аб ім, акрамя вас?

9. Ваш саюз ухваляюць усе навакольныя, і вы не адважваецеся прырэчыць

Складана бывае пайсці насуперак грамадскай думцы: усе кажуць, што ён добры, значыць, можа, я памыляюся? Вашы родныя і вашы сябры могуць мець рацыю, але вы зусім не абавязаны з гэтым цудоўным чалавекам жыць! Старонія людзі бачаць толькі вонкавы бок характару, і яны проста не могуць аб'ектыўна ацаніць тых прычын, па якіх ваш саюз прыйшоў да непазбежнасці разрыву. Таму не варта кіравацца іх думкамі. Жыццё ж ваша, і каму, як ні вам, ведаць, чаму ўсё складаецца менавіта так і што з гэтым рабіць.

10. «Ён зменіцца»

Такая ўстаноўка прымушае нас дзесяцігоддзямі чакаць цуду — і адчуваць спусташэнне, бо цуд раз за разам не адбываецца. У чым жа справа? Яму ж варта толькі зразумець, якая вы няхасная праз яго паводзіны, і ён адразу стане іншым чалавекам, каб вас ашчаслівіць! На жаль, гэта не дзейнічае. Насамрэч ваш партнёр усё цудоўна бачыць і разумее. Ён проста не можа змяніцца: ён такі, які ёсць, такім і застанецца. Калі разумееце, што ніколі з гэтым не змірыцеся — значыць, у такіх адносінах вы толькі марнуеце свой час.

Вера ФЕМІНА.