



Галина СМЫСЛОВА,
психолог

Каждая из нас время от времени слышит неудобные вопросы, которые расстраивают, злят и даже заставляют почувствовать себя неудачницей. Ты стоически терпишь их, стараешься не ответить откровенной грубостью. Но, не выдержав и сорвавшись, получаешь ценные замечания вроде «успокоительных тебе попить надо» или «вот к чему феминизм приводит». Зачем люди их вообще задают? Ведь зачастую понятно, что они даже не ждут от тебя ответа. И как же правильно реагировать на бестактность?

НЕЛОВКИЕ ВОПРОСЫ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ГРУППЫ:

О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ: Когда наконец замуж? Почему до сих пор одна?

О ДЕТЯХ: Когда заведешь ребенка?

А когда родишь второго?

О ДЕНЬГАХ И РАБОТЕ: Какая у тебя зарплата? Так за что же тебе деньги платят? Когда ты нормальную работу себе найдешь?

О ВНЕШНОСТИ: Почему ты не красишься? Зачем так одеваешься? Когда сделаешь нормальную стрижку? Ты что, опять сидишь на диете?

НА ЧАСТНЫЕ ТЕМЫ: Сколько тебе лет? А зачем к врачу пришла?

Знакомо? Кажется, что бороться с подобным любопытством невозможно. Вступить в конфронтацию и не нужно: лучше действовать тоньше – заставить собеседника врасплох, озадачить его.

Давай разберемся, что происходит, когда тебе задают неудобные вопросы. Твой собеседник действует по принципу энергетического вампира: спросив что-то чересчур личное, он обычно сразу же заставляет тебя испытывать чувство вины и неполноценности. Ты, конечно, начинаешь либо оправдывать

«Сколько тебе лет?»

«Почему ты не замужем?»



ся, либо грубишь и раздражаешься в ответ. И в том и в другом случае ты выбрасываешь огромное количество собственной энергии, которой и «подпитывается» твой любопытный знакомый. И такая ситуация повторяется снова и снова – каждый раз, когда человек хочет «подзарядиться» от тебя. Для него это не составляет большого труда: ты же сама показала ему все свои болевые точки, когда слишком эмоционально реагировала на расспросы.

Чтобы разорвать этот порочный круг, необходимо прибегнуть к методу, который

в психологии называют ломкой шаблона. В чем его суть? В ответ на назойливые расспросы, откровенную грубость или неконструктивную критику ты выдаешь совершенно нестандартную реакцию – такую, которую собеседник от тебя никак не ожидает. Ты застаешь его врасплох – и теперь уже ему предстоит потратить собственную энергию, чтобы сохранить лицо. Иными словами, с помощью неожиданного маневра ты берешь ситуацию под свой контроль и задаешь беседе то направление, которое считаешь нужным.

ПРИЕМЫ «ЛОМКИ ШАБЛОНА»

1 СМЕНА ТЕМЫ

Ты оставляешь вопрос без внимания и уводишь разговор в сторону. «Что ж мы все обо мне, расскажи лучше о своих успехах...», «Да, жизнь – сложная и неоднозначная штука, но зато погода сегодня выдалась прекрасная, правда? Думаю, в выходные уже можно съездить на дачу».

2 ВСТРЕЧНЫЙ ВОПРОС

Вместо ответа задаешь свой вопрос, который ставит собеседника в тупик. «А можно поинтересоваться, в чем причина твоего интереса?», «Ответ на твой вопрос что-то кардинально изменит в твоей жизни?», «А вы сами-то как думаете?».

3 БЛАГОДАРНОСТЬ

Максимально искренне благодаришь собеседника за его интерес к твоей жизни: «Спасибо, что так беспокоишься обо мне, сама в шоке от своей жизни (спать не могу, все время переживаю)», «Не ожидала от тебя такой сердечности и интереса ко мне», «Мне-то говорили, что ты черствый и бездушный, а ты, оказывается, совсем другой».

4 ИСКЛЮЧЕНИЕ СОБЕСЕДНИКА ИЗ КРУГА ВЛИЯНИЯ

Если тема его лично не затрагивает, то ты и не обязана ничего обсуждать. Решительно обрывай разговор: «Об этом я буду говорить только с тем, кого это касается лично, но не с вами». И точка, не включайся в обсуждение. Способ можно применять и с близкими людьми, но делать это мягче и деликатнее. Например, на вопрос «Когда же вы родите ребеночка» можно ответить: «Пожалуй, сегодня обсудю эту тему с мужем».

5 ФИЛОСОФСТВОВАНИЕ

Начинаешь размышлять о значимости затронутой темы. «Вы задали превос-

ходный вопрос, ответ на который можно найти спустя многие годы», «Ох, никто не знает, как повернется судьба».

6 ОТШУЧИВАНИЕ

Выдай шуточный ответ, начиная от «Это секретная информация», «Да ты страшный человек!» до «Лучше не зли меня, у меня вообще-то черный пояс по карате». Только помни, что такие приемы лучше срабатывают в дружеской компании, в среде единомышленников.

7 НЕПОНИМАНИЕ

Делаешь вид, что не поняла, не расслышала собеседника, заставляя его повторять или переформулировать вопрос: «Простите, я не расслышала, у меня сегодня уши заложены». Очень часто человеку хватает духу

ПРИСТУП АЛЛЕРГИИ

Если у тебя есть актерские способности, попробуй вместо ответа звонко чихнуть или неспешно зевнуть. Это поможет сбить собеседника с мысли.

спросить что-то личное только один раз. Можно задать уточняющий вопрос – этот прием хорошо использовать, когда в беседе участвует много людей. «Правильно ли я услышала, что

самым волнующим для вас вопросом является время моего замужества?» Человек не захочет быть посмешищем и сам сменит тему.

8 ДРАМАТИЗАЦИЯ

Добавь накала эмоций: «Никогда у меня об этом больше не спрашивай, слышишь? Мне слишком трудно об этом говорить!» Или, наоборот, изъяви желание поделиться долгой историей того, как «дошла до жизни такой» (конечно, рассказ стоит начинать с самого твоего рождения).

9 ОБРЫВ КОНТАКТА

Просто закрываешь тему с просьбой не тратить на нее драгоценное время собеседника. «Спасибо за ваше внимание, вам не стоит об этом беспокоиться», «Прошу вас, не утруждайте себя...». Удобно применять с малознакомыми людьми (например, в очереди к врачу) или с некоторыми любопытными коллегами.

Оттачиваем навыки

Решила попробовать предложенные приемы на практике? Чтобы они хорошо сработали, действуй с осторожностью, соблюдая определенные принципы:

■ Выбери те способы, которые подходят именно тебе. Ведь все люди разные: кто-то умеет удачно шутить, а у кого-то лучше получается изображать холодную вежливость.

■ Чаще комбинируй приемы. Да, в разговорах с незнакомцами можно использовать какой-то один вариант ответа. А вот если любитель задавать неловкие вопросы есть в твоём ближайшем окружении, лучше время от времени менять тактику. Потому что любопытный знакомый быстро запомнит твой любимый прием и найдет способ нейтрализации.

■ Старайся отвечать искренне, с улыбкой, но без издевки. Впрочем, если хочешь избавиться от человека надолго, можешь добавить сарказма. Так, на вопрос «Издеваешься?» можешь ответить: «Ну что ты! Куда мне до тебя».

Важно: если неудобный вопрос регулярно повторяет кто-то из самых близких людей, найди время и откровенно обсуди с ним причины такого интереса. Скорее всего, его действительно тревожит какая-то ситуация в твоей жизни. Например, твоя мама переживает, что у нее нет внуков. Дай ей выговориться и объясни, что ты чувствуешь, когда слышишь расспросы.

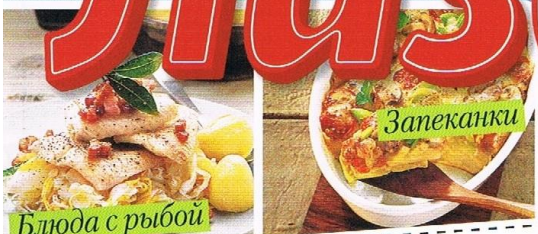


с. 44
**Новое
о пенсии
Расчет
по правилам
2016**

№ 14/2016 • 26 марта • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза[®]



Блюда с рыбой
Запеканки
ДЛЯ СЕМЕЙНОГО УЖИНА с. 28



ЗДОРОВЬЕ
**ВСЁ, ЧТО НАДО ЗНАТЬ
О МАСТОПАТИИ** с. 20

ДОМ & ДАЧА
Цветочный декор
в интерьере с. 36
**Гиацинты: уход,
посадка, сорта** с. 38
Вместо букета:
панно из роз с. 37

ПОРЯДОК В ДОМЕ
**ШКАФ ОБРАЗЦОВОГО
СОДЕРЖАНИЯ** с. 40

В КУРСЕ ДЕЛА
**НЕБЕЗОПАСНАЯ
ЭКОНОМИЯ**
ЭНЕРГО-
СБЕРЕГАЮЩИЕ
ЛАМПЫ
с. 42



**БУДЬ
В ФОРМЕ**
**ПОДТЯНЕМ
ТРИЦЕПС
К ЛЕТУ** с. 22

Эликсиры красоты

Маски по типу кожи:
подбираем и готовим сами с. 14

КАРЬЕРА
Бабье царство
Как выжить
в женском коллективе

ПСИХОЛОГИЯ
Бестактные вопросы
И правильные
ответы на них

ДЕТИ
**Советы одиноким
мамам**
Работа над ошибками