

Я не умею хранить секреты

Стоит лишь доверить им что-то личное – желание поделиться со всеми чужой тайной лишает их покоя. Подобное поведение мы считаем предосудительным, хотя очень часто сдержать слово действительно непросто. Почему же некоторым из нас так трудно молчать?

«Моя лучшая подруга рассказала мне, что муж ей изменяет. Она попросила никому об этом не говорить – ни одной живой душе. Но я не смогла с собой совладать – меня просто распирало от желания поделиться этой новостью», – признается 29-летняя Наталья. Подобное поведение мы считаем предосудительным, хотя очень часто сдержать слово действительно непросто.

«Нельзя полностью исключить из наших отношений риск (невольного) предательства, – считает социальной психолог **Татьяна Стефаненко**. – Такой гарантии не даст никто. Доверять человеку, понимая, что он свободен в своем выборе, что он в принципе может поступить с нашей тайной, как сочтет нужным, – это требует определенного мужества, готовности рисковать». Обман составляет некоторую часть нас самих, что в каком-то смысле оправдывает тех, кому трудно хранить чужие секреты.

Двоякость просьбы

Звучит парадоксально, но, сообщая кому-то свой секрет, мы иногда бессознательно желаем, чтобы его узнали другие. Мы перекладываем на своего конфиденнта (или разделяем с ним) ответственность за эту информацию: так мы освобождаемся от давления, неизбежно связанного с единоличным обладанием тайной. Говоря об измене мужа, подруга Натальи, возможно, неосознанно рассчитывала, что ее тайна, став явной, вызовет сильные ощущения, которые дадут ей силы изменить положение вещей. «Груз ответственности кажется легче, внутренний конфликт разрешается, если сокровенное можно обсудить с кем-то, кто войдет в наше положение и не станет осуждать», – говорит семейный психотерапевт **Анна Варга**.

Дилемма верности

Случается, что доверенный нам секрет становится причиной серьезного внутреннего конфликта. В чью пользу сделать выбор: нарушить свои принципы и корпоративные правила или предать друга? Александр решил этическую дилемму в пользу Павла, своего коллеги, – предупредил его о готовящемся увольнении, хотя начальник отдела кадров поведала ему об этом по секрету и в нарушение служебной инструкции. «Бывают ситуации, когда скрывать конфиденциальную информацию более аморально, чем разгласить ее и тем самым спасти человека от неприятностей. Это трудный выбор: поступить нечестно ради благополучия другого», – говорит **Татьяна Стефаненко**.

В других случаях такая откровенность помогает восстановить собственную репутацию или повысить самооценку. Принимая участие в чужой судьбе, спасая другого в кризисной ситуации, мы перестаем быть просто пассивным наблюдателем, идем на больший, чем обычно, риск, открывая в себе при этом лучшие стороны.

Подтвердить свое существование

Бывает, что потребность предать огласке подробности чужой жизни становится хронической, и удержать человека не способны ни этические, ни прагматические соображения. Как правило, рассказывающий все, что ему доверяют, склонен придавать чрезмерное значение чужому мнению. Те несколько минут, когда его слушают, дают ощущение собственной значимости и подтверждают сам факт его существования. Чужая тайна словно наделяет его магической властью, с помощью которой он, пусть на время, становится объектом всеобщего интереса и уважения. И за это он готов платить огромную цену: терять доверие друзей и коллег, испытывать угрызения совести – по сравнению с несколькими мгновениями, проведенными в эпицентре внимания, никакие жертвы уже не кажутся ему чрезмерными.

Что делать?

Умейте отказывать.

Если вы чувствуете, что сохранить секрет не в ваших силах... просто откажитесь слушать своего собеседника. Даже если это и удивит его. Он будет благодарен вам за честность – хотя бы отчасти. Поскольку, признав свою неспособность держать рот на замке, вы тем самым напомните ему о его собственной ответственности за происходящее.

Просчитайте последствия.

Итак, вам доверили секретную информацию. Перед тем как поделиться ею с другими, представьте, к чему это может привести. Оцените, перевешивают ли преимущества от раскрытия тайны (интерес со стороны окружающих, облегчение груза своей ответственности, подтверждение собственной значимости) потенциальные неприятности (потеря доверия, разрыв дружеских отношений, дурная репутация).