

BIERNA AGRESJA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIĄ

Dzień dobry ☺

W obecnych czasach nasze kontakty bardzo często skumulowane są wokół tych samych osób, co w rezultacie może prowadzić (czego Wam oczywiście nie życzę ☺) do różnych nieporozumień, napięć, zgrzytów. Dlatego też poruszę dzisiaj temat biernej agresji i sposobów radzenia sobie z nią.

Bierną agresję, zwaną również pasywną, nie jest łatwo zdefiniować / zdemaskować. Na pewno jej celem jest skrzywdzenie, sprawienie przykrości drugiej osobie nie przez akt fizyczny, ale psychicznie, emocjonalnie bez podejmowania otwartych działań czy konfliktów.

Bierna agresja to działania podejmowane za naszymi plecami w białych rękawiczkach. Bardzo często w postaci drobnych z pozoru niewinnych gestów, tuszowane nieszczerym uśmiechem, sztuczną grzecznością, przytakiwaniem, pozorami współpracy i zgody, ale również poprzez powstrzymywanie się od oczekiwanych działań.

Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że padliśmy jej ofiarą, a co za tym idzie trudno nam jest bronić się przed nią, co w z kolei może mieć poważne następstwa natury psychologicznej.

Dlatego warto wiedzieć, jak rozpoznawać przejawy biernej agresji. Oczywiście zawsze należy mieć na uwadze dotychczasowe relacje oraz kontekst danej sytuacji. Ponieważ te same zachowania czy słowa u jednej osoby będą przykładem biernej agresji, a z kolei u innej normalnym zachowaniem lub nawet wyrazem prawdziwej troski.

Jak rozpoznać przejawy biernej agresji?

Najlepiej zobrazujemy przejawy postaw pasywno-agresywnych na przykładach zachowań do których można zaliczyć:

- **Fałszywe komplementy:** rozmówca może udawać, że mówi Ci komplement, ale kiedy się nad tym zastanowić, zdajesz sobie sprawę, że to tak naprawdę jest obelga.



- **Obrażanie się i skłonność do inicjowania „cichych dni”:** polegające na całkowitym ignorowaniu drugiej osoby, odmawianiu odpowiedzi na jakiegokolwiek pytania, a nawet udawaniu, że się danej osoby nie widzi.



- **Wywoływanie poczucia winy:** polegającej na wtrącaniu subtelnych uwag, które wpędzają rozmówcę w poczucie winy, nieuzasadnione wyrzuty sumienia. **Na przykład:** „Ty to masz dobrze, możesz sobie pozwolić na kino, mnie nie stać i wolę ten czas poświęcić na dodatkowy trening. Pewnie nigdy nie będzie mnie stać na takie przyjemności, ale chociaż wolny czas lepiej spożytkuję”.
- **Cichy sabotaż:** polega na celowym sabotowaniu czyichś działań, przy jednoczesnym unikaniu konfrontacji. **Na przykład:** Celowe nie poinformowanie kogoś o przeniesieniu sprawdzianu, treningu, spotkania, przez co ta osoba się na nim nie zjawi.

- **Celowe odwlekanie i niski poziom pracy:** miganie się od obowiązków, wycofanie się w ostatniej chwili lub wykonywanie czegoś tak źle, by ktoś przejął ten obowiązek.



- **Wykluczanie:** osoba pasywno-agresywna nie lubi określonej osoby, zamiast rozwiązać bezpośrednio ten problem w cztery oczy, robi wszystko, by wykluczyć tę osobę z danej grupy. **Na przykład:** Zaproszenie wszystkich z klasy na imprezę, poza tą jedną osobą.

Co jeszcze może robić osoba pasywno-agresywna?

- Strzelanie focha i negowanie swoich emocji np. „Nie gniewam się na ciebie. A zaciśnięte usta i odwracanie się plecami świadczą coś innego”, oczywiście nie wyjaśnia powodów,
- Obgadywanie innych ludzi za ich plecami,
- Umniejszanie czyichś osiągnięć: „Super, że strzeliłeś bramkę, ale Wojtek strzelił dwie”,
- Złośliwe komentarze, nadużywanie sarkazmu i ironii, (często wymawiając się poczuciem humoru),
- Zarzucanie innym, że stawiają przed nią zbyt wysokie wymagania,
- Skłonności do okazywania rozdrażnienia, w sytuacji, gdy ktoś od niej czegoś oczekuje,
- Udawanie ofiarę, gdy przykra sytuacja jest winą tej osoby np. nie zrobiłem zakupów bo mi o tym nie przypomniałeś.

Oczywiście nie należy z góry zakładać najgorszego. Zawsze warto szczerze, otwarcie porozmawiać i wyjaśnić sytuację.

Prowadząc rozmowę postaraj się być spokojnym i okaż szacunek rozmówcy. Unikając negatywnych emocji opowiedz o swoich odczuciach jednocześnie starając się spojrzeć na wszystko z perspektywy rozmówcy. Wyznacz konkretne granice, które będziesz w stanie zaakceptować.

Dzięki temu, osoba o skłonnościach pasywno-agresywnych będzie świadoma faktu, iż nie jesteś podatny na jej intrygi.

W sytuacji, gdy osoba o charakterze pasywno-agresywnym nie będzie chciała przyjąć i zrozumieć Twojego stanowiska zachowaj spokój, nie reaguj na ataki z jej strony. Może okazać się, iż w wyniku waszej rozmowy, zacznie ona ostentacyjnie Cię krytykować lub przekazywać innym informację, iż ją zaatakowałeś (zrobi z siebie ofiarę). W takim przypadku, najlepiej jest ograniczyć do koniecznego minimum relacje z taką osobą. Nie dawaj się wciągać w jej intrygi i manipulacje. Zachowaj rozsądek i ostrożnie podchodź do relacji z nią, zawsze postępuj w sposób kulturalny, opanowany przy jednoczesnym zachowaniu własnego zdania i poglądów. Staraj się za wszelką cenę nie zniżać do jej poziomu ☺

Na koniec poproszę Was, abyście zastanowili się nad swoim postępowaniem. **Czy czasami to Wy nie stosujecie biernej agresji wobec innych?**

I zapamiętajcie, że najlepszą metodą na radzenie sobie z bierną agresją (zarówno u innych, jak i u siebie) jest **asertywność**. Mówienie o swoich odczuciach, problemach, o tym co nam nie odpowiada. Praca nad właściwymi relacjami z osobami na których nam zależy i unikanie osób toksycznych - wampirów energetycznych, którzy swoim postępowaniem odbierają Wam siły do działania.

I oczywiście unikajcie pseudo przyjaciół ☺



Pozdrawiam: Alina Tyda.