Пассивно-агрессивные люди: Как распознать обман в общении?

Пассивная агрессия-это форма гнева, но гнев выражается с улыбкой вместо типичных форм выражения негодования. Пассивно-агрессивные люди - эксперты в области сахарного сиропа враждебности. Они часто используют прокрастинацию, неуклюжую неэффективность и раздражающее оправдание типа “я забыл”, чтобы избежать обязательств и подвести вас. Они, кажется, стремятся угодить, но точно знают, как вывести вас из себя. Они могут приводить в бешенство из-за своих сладких и невинных оправданий.

Вот несколько примеров:

- ✓ Ваш супруг(а) приносит домой еще один килограмм мороженого после того, как вы специально попросили его или ее не делать этого, потому что вы пытаетесь похудеть.
- ✓ Друг продолжает приходить на час позже на встречу, заставляя вас ждать снова и снова.
- ✓ Сотрудник продолжает обещать помочь с проектом, но так и не подходит с тем, чтобы это сделать.

Пассивно-агрессивное поведение варьируется от простого раздражения до манипулирования и наказания. Это совершенно не значит, что они могут быть рассеянными, ленивыми или занятыми. Пассивная агрессия повторяется и имеет скрытую злую окраску. Пассивно-агрессивные люди обещают все, что угодно, а затем делают исключительно то, что им самим хочется. Они скрывают гнев под покладистой внешностью. Они не дают прямых ответов. Не выполняют обещаний до конца, и вы вынуждены им постоянно напоминать об этом. Иногда их замечания могут быть обидными, особенно потому, что вам не совсем понятно почему.

Почему люди становятся пассивно-агрессивными?

Они обычно воспитываются в семьях, где небезопасно выражать гнев. Их никогда не учат выражать его в здоровой манере. Они приспосабливаются, направляя эти чувства в другие, менее очевидные формы поведения. Это дает им ощущение власти и контроля. Они мастера уклоняться от ответственности, причиняя вам боль такими способами, которые кажутся непреднамеренными или неизбежными. Пассивно-агрессивные люди действуют, вбрасывая гнев, будучи сговорчивыми, а затем косвенно навязывая его вам. При встрече они могут свести вас с ума различными оправданиями из серии: «собака съела мою домашнюю работу», обвиняя других или приговаривая вас к смерти без возможности оправдаться. Поскольку многие не осознают своего гнева, они чувствуют, что их неправильно понимают, или что вы придерживаетесь несправедливых стандартов.

Учимся общаться с пассивно агрессивными людьми

1. Доверяйте своей интуиции

Их гнев очень замаскирован. Важно распознать закономерность. Их смешанные послания будут испытывать ваше терпение. Поэтому, когда вы сомневаетесь в себе, глубоко вдохните и постарайтесь отпустить сомнения. Скажите себе: «Я заслуживаю, чтобы ко мне относились с большей любовью. Я буду доверять своей интуиции, когда почувствую укол.» Это утверждение поможет вам избавиться от сомнений, чтобы вы не убеждали себя в том, что вам кажется. После этого можно двигаться дальше, чтобы налаживать коммуникацию с таким человеком. Вы должны отказаться от мысли, что эти люди изменятся, если вы им ничего не скажете. Они не мотивированы меняться сами по себе. Когда нет возможности быть прямолинейным, например, с боссом, который может отомстить или уволить, лучше, конечно, позволить ему продолжать в том же духе, приняв тот факт, что начальника изменить не получится.

2. Обратите внимание на поведение

Сосредоточьтесь на одной проблеме за раз, чтобы люди не чувствовали, что на них давят. Скажем, подруга всегда опаздывает. Спокойным, твердым тоном скажите ей: «Я был(а) бы очень признателен, если бы ты смогла прийти вовремя, когда мы пойдем ужинать в следующий раз. Я чувствую себя неловко, ожидая тебя в ресторане в одиночестве.» Обратите внимание на ее реакцию. Она может сказать: "Ты прав(а). Я всегда опаздываю. Я постараюсь быть более организованной». Тогда посмотрим, изменится ли ситуация. Если она уклончива или оправдывается, попросите разъяснить, как можно решить эту проблему. Если вы не можете получить прямой ответ, противостоять этому тоже нет смысла. Быть конкретным, значит, подавлять пассивно-агрессивных людей. Если ничего не изменится, продолжайте устанавливать ограничения или прекратите договариваться об ужине с ней. С близким другом, который продолжает опаздывать, всегда есть возможность принять и привыкнуть к его недостатку, когда плюсы отношений перевешивают минусы.

Мы можем посоветовать обращаться к пассивно-агрессивному поведению напрямую, поскольку человек может не осознавать его воздействия на вас, так как ему не хватает эмпатии. Надеемся, в вашей жизни не будет много пассивно-агрессивных людей. Но, если и будут встречаться, то надеемся, что четкое прямолинейное общение поможет вам расширить ваши права и возможности.

www.псиблог.рф

Оригинальная статья: Bryan E.Robinson - The Invisible Disease, August 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психотерапия, эмпатия, здоровое общение, пассивно-агрессивный человек

