



gettyimages
Emma Kim



gettyimages
Emma Kim



ОБЩЕНИЕ

Как проявляется пассивная агрессия

Текст [Эльза Лествицкая](#)

Мы уже привыкли к этому выражению, хотя не знаем, что в точности оно значит. Можно ли жить рядом с пассивными агрессорами? Кто эти люди, опасные и отчаявшиеся?

Где-нибудь в раздевалке фитнес-клуба запросто можно услышать: «Понимаешь, мне не повезло, он оказался пассивным агрессором...» Это выражение часто используют, не имея точного представления о том, что за ним скрывается. Сам термин предложил во время Второй мировой войны военный психолог Уильям Меннингер (William Menninger). Он заметил, что некоторые солдаты отказываются

повиноваться приказам: не восставая против них открыто, они кривят лицо, тянут время, дуются, действуют неэффективно, то есть занимаются пассивным саботажем. Впоследствии пассивно-агрессивные расстройства личности были внесены в знаменитый DSM (Диагностический и статистический справочник психических расстройств, составленный влия-

тельным Американским психиатрическим обществом). А затем удалены из него в 1994 году, при публикации четвертого издания: их клиническое описание показалось составителям недостаточно ясным.

Хотя термин был вычеркнут из психиатрической классификации, он не исчез, а постепенно проник в повседневную речь. Многие специалисты также продолжают им пользоваться и даже считают, что личности такого типа существуют и их становится все больше. >>

JULIEN PASCAUD/TALKIE WALKIE

>> «Во времена Фрейда сексуальное подавление способствовало появлению истерии или obsессий, – уточняет психоаналитик Мари-Жозе Лакруа (Marie-José Lacroix). – В нашу эпоху, полную нарциссизма и неуверенности в будущем, мы наблюдаем увеличение количества зависимостей, депрессий, а также пограничных и пассивно-агрессивных личностей».

Замаскированное сопротивление

Нельзя сказать, что пассивно-агрессивное поведение свойственно исключительно одному типу личности. Все мы склонны так вести себя в некоторые периоды жизни, указывают психологи Кристоф Андре (Christophe André) и Франсуа Лелор (François Lelord)¹, например, в подростковом возрасте. Или попадая в неблагоприятные обстоятельства: мы можем «тормозить» и «тупить», когда не согласны с окружающими, но из страха наказания и не решаемся на открыто выказывать неповиновение. Это поведение исчезает, когда мы находим другие способы защищаться и выживать. Но есть среди нас и те, для кого замаскированное неподчинение становится единственным способом общаться. «Им трудно вступать в конфронтацию открыто, так как открытая агрессия, защита себя, не вписывается в образ «правильного человека» человека, какими они себя мыслят, – замечает психиатр и психотерапевт Григорий Горшунин. Поэтому они прибегают к саботажу во всех областях – профессиональной, любовной, социальной жизни, в общении с друзьями... Это делает общение с ними весьма неприятным: «Их пассивность, когда они сталкиваются с жизненными трудностями, сильно осложняет отношения», – подтверждает Мари-Жозе Лакруа. К инертности добавляется подавленная агрессивность, которую чувствуют окружающие и которая

в конечном итоге становится невыносимой. «Когда Мария поступила на работу, мы были рады. Она выглядела мягкой, сердечной, скромной, всегда готовой помочь. В ее обязанности входило планировать собрания, раздавать почту, назначать встречи. В начале все шло хорошо. В разговоре лицом к лицу Мария отвечала «да» на все указания. Но едва собеседник поворачивался к ней спиной, она красноречиво закатывала глаза. Когда у нее что-нибудь просили, действовала нарочито медленно, жаловалась по любому поводу, ругала всех наших руководителей. Я пыталась

выслушать ее и успокоить – напрасно. В конце концов ее уволили. Она обратилась в суд, пыталась выдать себя за жертву, попросила нескольких сотрудников написать лживые свидетельства. Мы все отказались. Ее уход был ужасен. Она обливалась слезами, давая нам понять, что все мы негодяи. Она доверилась мне и объяснила, что она проклята, что вся ее жизнь «испорчена» «плохими людьми», и что никто никогда не защищает ее от несправедливостей, жертвой которых она все время становится». Людмила, бухгалтер в компании, которая занимается организацией мероприятий, ощущает смутную вину, но говорит в заключение: «Хотя ужасно так говорить, я испытала облегчение, когда Мария ушла. У меня было впечатле-

ние, что, что бы я ни говорила, что бы я ни делала, это ничего не изменит».

Хроническая неудовлетворенность

Так и есть. Пассивно-агрессивные личности всегда не удовлетворены, потому что не могут определить свои желания. «Из-за отсутствия адекватной защиты им трудно понять свои истинные потребности, – объясняет Григорий Горшунин. – Свойственный им хронический саботаж работы, а часто и собственной жизни, напоминает реакцию обиженного ребенка, который уходит и отказывается разговаривать. Это похоже на самонаказание по принципу «отомстил кондуктору: купил билет, пошел пешком». Пассивную агрессию можно рассматривать как разновидность психологического мазохизма, часто с истерическими нотками. Потом она сменяется бурным садистическим отыгрыванием по типу «вы сами все плохие», или соматизацией и «уходом в болезнь». В общении с пассивно-агрессивными не стоит переходить на личности и пытаться вызвать чувство вины, потому что они обратят это против «обидчика». Тому, кто оказался рядом, предстоит любой ценой избегать ловушки, которую они ставят. Эта ловушка – треугольник «жертва–преследователь–спасатель», описанный американским психологом Стивенем Карпманом (Stephen Karpman). Если в отношениях кто-то берет на себя одну из этих трех ролей, тот, кто с ним общается, в большинстве случаев начинает играть одну из двух оставшихся ролей. Главное осознать это, «чтобы не вступать в игру, где нет победителей», – предупреждает Григорий Горшунин. Обычно пассивные агрессоры выбирают позицию жертвы, но иногда также и позицию преследователя.

Мученики-мучители

Пассивным агрессорам нравится, ког-

Они лишены «психического контейнера», который помогал бы им регулировать свое поведение.

да в них видят мучеников, и они сами считают себя таковыми. Но в то же время они легко превращаются в преследователей, изматывая других, жалуясь, обращая к ним невысказанные упреки. «Им не удастся взять на себя ответственность за то, что с ними происходит, за свои неудачи, – объясняет Мари-Жозе Лакруа. – И в их жизни часто следуют друг за другом сценарии довольно тяжелых мазохистских провалов».

Они могут получать удовольствие от страданий, которые они причиняют. Их кажущиеся пассивность и инертность, полная сосредоточенность на себе скрывают агрессию, которая вырывается иногда неконтролируемым образом. Это случается, когда они попадают в ситуацию, которую воспринимают как стрессовую, хотя окружающим она может казаться совершенно обыденной. Тогда они переходят к инфантильному поведению и могут вдруг начать без повода кричать на других, с полным равнодушием к разрушениям, которые они сеют вокруг. «Пассивная агрессия ча-

сто становится результатом личной истории, когда у ребенка воспитывали зависимость от фигуры, пользующейся несгибаемым авторитетом и властью, – поясняет Мари-Жозе Лакруа. – Некая форма мазохизма возникла в детстве, когда ребенку не удалось показывать свои потребности, проявлять независимость, открыться для себя, кем он является, потому что ему противостоял подавляющий родитель-перфекционист...»

Пассивно-агрессивным личностям, не хватает, по мнению психоаналитика, «психического контейнера». Он строится с раннего детства с помощью слов матери. Например, когда ребенок плачет, думая, что умирает от голода, мать говорит с ним и успокаивает. Она помогает ему вынести его деструктивные импульсы и тревогу, связанную со страхом смерти, и позволяет ему строить себя, ограничивать эмоции, которые для него невыносимы. «Она дает ребенку некую оболочку, которая защищает его от внешней среды, потенциально агрессивной и вызывающей тревогу. Обычно такой контейнер позволяет нам регулировать свое поведение. Но некоторые лишены его. У них эта оболочка словно прорвана», – про-

должает психоаналитик. Это и происходит с пассивными агрессорами: в глубине души они беззвучно кричат: «Я хочу быть услышанным, я хочу жить, не подавляя свой гнев!» Эта жажда остается неутоленной, потому что им не удается расслышать голос своей души.

1. В книге *Как общаться с трудными людьми* (Поколение, 2007)

МОЖНО ЛИ ЗАЩИТИТЬСЯ?

Психиатр и психотерапевт Григорий Горшунин объясняет, как не стать жертвой пассивно-агрессивной личности.

На работе

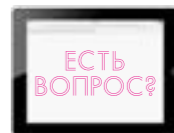
Что делать: Пассивно-агрессивного начальника можно вынести, только если вы совсем не нуждаетесь в положительном подкреплении. Если задачи ставятся недостаточно четко и если, что бы вы ни делали, этим всегда недовольны, то лучшим решением будет уйти: хотя бы минимум признания необходим всем. Если это просто сотрудник, то надо сосредоточиться на себе, не давать ему загрязнять ваше пространство своей неудовлетворенностью.

Чего не делать: Не позволяйте втянуть себя в треугольник. Не пытайтесь спасти его и не нападайте, когда он высказывает недовольство. Не ведите себя как жертва из-за того, что он всегда недоволен и никогда не высказывает положительных оценок. Это вам не поможет, и вы подвергнетесь риску попасть в порочный круг.

В частной жизни

Что делать: Успокойте его. Пассивный агрессор страдает от неуверенности в себе. Спросите его мнение, чтобы ему не казалось, что он жертва вашей авторитарности. Побудите его свободно выразить себя, чтобы он не предавался мрачным мыслям в своем уголке.

Чего не делать: Не позволяйте тому, кто считает себя вправе бросать свой гнев и свою фрустрацию в лицо другим, сделать вас жертвой. Требуйте уважения: таким образом вы сдержите потенциально деструктивное действие его агрессивности. Не притворяйтесь, что ничего не замечаете: его гнев удесятерится. Не ругайте его, как это сделал бы родитель: именно это служит «спусковым крючком» для его поведения. Г.Г.



ЦЕНТР СИСТЕМНОЙ
СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ
+7(967)004-24-00

МОСКВА,
ПОТАПОВСКИЙ
ПЕРЕУЛОК Д.5, СТР.4

<http://www.family-therapy.ru/>