

Агрессия бывает неправильной

К счастью или к сожалению, в современном обществе не принято открыто проявлять какие-либо эмоции, особенно агрессию. Однако все же эта негативная эмоция проявляется людьми все чаще и чаще.

Пассивная агрессия - это склонность к косвенному выражению враждебности посредством таких действий, как неявные оскорбления, угрюмое поведение, упрямство или отказ выполнить просьбы.

Термин «пассивная агрессия» был придуман военным психиатром из США Уильямом Меннингером во время Второй мировой войны, который столкнулся с тем, что солдаты отказывались выполнять приказы, были подавлены и часто обижались. Изначально психиатр списал это на постоянную нервозность солдат во время военных действий.

Более подробные исследования провел Фредерик Перлз — основатель популярной сегодня гештальт-терапии. Он сравнивал процесс проявления пассивной агрессии с пищеварением: чтобы усвоить новые эмоции и опыт, нам нужно их «перерабатывать» как еду. То есть проявлять агрессию. А если ее подавлять, это негативно скажется на психике человека.

Можно сказать, что из этого высказывания Перлза была сформирована одна из основ современной психологии: если запретить проявлять агрессию открыто, скорее всего, человек будет делать это пассивно.



Именно поэтому пассивная агрессия чаще всего проявляется в рабочих отношениях. Человек не может высказать претензии начальству, и его негативные эмоции продолжают скапливаться.

Защититься от пассивной агрессии не так просто. Если в ответ агрессору дать ту же агрессию, то это лишь обострит выплеск негативных эмоций. Пассивные агрессоры не могут вам отказать и не идут на конфликт открыто. Если такому человеку что-то не нравится, то ни за что на свете он об этом не скажет.

Вместо того, чтобы напрямую сказать о причине своего недовольства, агрессор будет оставлять скрытые знаки, чтобы его собеседник сам догадался, что неправильно себя ведет.

Среди фраз агрессора нередко встречается что-то вроде: "Делай так, ты же все знаешь лучше всех, а на мои интересы не обращаешь внимания...".

Такому человеку сложно в открытую проявить все негативные эмоции "в полном объёме", ведь тогда он будет ощущать себя монстром, страшным чудовищем. Исходя из этого, можно сказать, что пассивные агрессоры чаще всего очень упрямы, им нужно всеми силами одновременно скрыть свои чувства и дать понять, что его что-то не устраивает.

Противостоять пассивной агрессии можно следующим образом: необходимо сделать "шаг назад" и дать агрессору некоторое время, чтобы разобраться в чувствах, затем можно попытаться помочь ему.

Для оказания помощи важно четко изложить свои чувства и ожидания. Если человек подозревает, в чем заключается его вина, то с пассивным агрессором нужно говорить практически как с ребёнком, например: "Ты злишься на меня за то, что я не вовремя помыл посуду вчера?".

Главное — ни в коем случае не пытаться отвечать агрессору теми же методами. Это только раззадорит его.

Прозвучит в какой-то степени жестоко, но необходимо сделать то, чего агрессор боится больше всего, — сказать о своих чувствах, прямо и ясно сказать, что для вас это неприемлемо. Затем можно найти какой-то компромисс в ситуации.

В отношениях пассивная агрессия тоже часто проявляется. Как известно, из таких "токсичных" отношений уйти достаточно сложно. Прежде всего нужно сделать вывод о том, нужны ли действительно такие отношения. Важно вывести свой комфорт в приоритет и не поддаваться на провокации агрессора. Самое главное — сохранить спокойствие и самого себя.

Будет непросто не стать самому пассивным агрессором, но ради дальнейшей счастливой жизни нужно приложить много усилий.

Автор: Соня Совушкина © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, МОЛОДЕЖЬ, ОБЩЕСТВО, РОССИЯ 👁 30577
07.01.2022, 23:26 🔄 706

URL: <https://babr24.com/?IDE=223288> Bytes: 3734 / 3634 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
[\[email protected\]](#)

Автор текста: **Соня Совушкина.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта:

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта:

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта:

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта:

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта:

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)