**Мониторинг своей и чужой пассивной агрессии**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Что такой пассивная агрессия? Это скрытый гнев, которому мы отказываем в праве на существование, то есть он внутри есть, но мы не говорим о нем и не признаем этого. Пассивная агрессия, казалось бы, менее активная и значительна, но гораздо более деструктивна, чем ярко выраженная злость. Последняя приводит к мгновенным действиям сторон, да можно поругаться, но в то же время, можно выяснить отношения и продолжить взаимодействия с новой точки отсчета. Пассивная же агрессия сложно уловима, ее невозможно доказать, и, как правило, люди ее не признают, и она становится фактором, который постепенно разрушает любые, даже самые прекрасные, отношения.

У того, кто не может иным образом выразить свой гнев и злость, агрессия накапливается и становится токсичной эмоцией, которая отравляет и своего хозяина, и других людей вокруг. А у того человека, который принимает пассивную агрессию, возникает тревога и раздражение, потому что, вроде бы, и поругаться нет причины, и поведение другого человека невыносимо. Откуда берется такое поведение? Как и все наши эмоции, пассивная агрессия приходит из детства, именно тогда мы обучаемся этому способу выражать свои чувства. Как правило она возникает если есть запрет на гнев или вследствие наблюдения за поведением взрослых, которые ведут себя точно так же.

Цель пассивной агрессии – «слить» свои токсичные эмоции так, чтобы не идти на открытый конфликт, но все равно отравить жизнь другому человеку.

Видов пассивной агрессии много:

- первый и самой распространенной вид- это игра в молчанку, это когда человек в ответ на какие-то ваши действия или слова, ничего не отвечает или просто замолкает. Совет, как можно ослабить для себя токсичность игры в молчанку: просто подходите к человеку и говорите, или пишите, такие вот слова «я понимаю, что ты обиделся/обиделась, я готов/готова обсудить с тобой эту ситуацию, когда ты захочешь» и все, ставите точку и занимаетесь своими делами.

- не говорить о своих чувствах. Человек ходит мрачный, возможно в слезах или злой, вы спрашиваете: «Что случилось?», но в ответ получаете «Все нормально». Это сводит с ума, потому что ваши два канала коммуникации выдают разную информацию о том, что происходит. Совет: сказать фразу «Я вижу, что ты не в порядке и готов/готова поговорить с тобой о твоих чувствах».

- постоянная угрюмость и ворчливость, и это вовсе не особый склад характера, как некоторые считают, это тоже пассивная агрессия.

- еще один вариант называется так «делаешь что хочешь, поступай как знаешь, но если что-то не так, то ты будешь виноват». То есть обычно ситуация разворачивается так, вы предлагаете кому-то договориться, у человека другое мнение, но он говорит «да, делай что хочешь, поступай как знаешь, я тут вообще не при делах, ты умный, ты давай действуй», но как только что-то идет не так, человек тут же выдает «вот, а я же тебе говорил, но ты сделал по-своему».

- «я же любя». Прикрываясь этой фразой могут произноситься абсолютно оскорбительные вещи, а потом собеседник говорит «Ты что обиделась/обиделся, я же любя». И здесь в ответ очень полезно просто и спокойно сказать «да я обиделась, больше пожалуйста не надо мне такого

- любимый вариант мам и бабушек - это саботаж наших самостоятельных действий, которые каким-то образом нас может быть отдаляют о другого человека, а чаще всего делают более самостоятельными и более отвечающими за свою жизнь. И если мы пытаемся сделать что-то сами, что-то лучше для себя, то они опять же под видом любви начинают чинить какие-то препятствия.

- «я забыл» - вы договариваетесь с человеком, рассчитывайте на него, а он просто говорит « я опять забыл, вот такая у меня память девичья склероз старческий, ну не могу я все помнить».

Как реагировать на пассивную агрессию?

Самое главное, что нужно сделать, это показать человеку, что вы все видите и помаете. Поэтому вы можете рассказать о своих наблюдениях, просто рассказать и не требовать каких-то объяснений. Например, сказать «я вижу, что ты сейчас расстроен, но пытаешься не подавать виду, ну это твое право».

Можно сказать, «да, я готов/готова поговорить и помочь, если это будет нужно». Таким образом вы отдаете инициативу в руки оппонента и предлагаете ему возможность выбора.

Можно поразмышлять о причинах, почему пассивно-агрессивный человек так к вам относятся и сделать это вслух. Например «Да, я понимаю, что последнее время много работаю и прихожу поздно, и мне кажется что тебя это сильно злит. Скоро я доделаю свою срочную работу и тогда я буду приходить домой пораньше, и у нас будет время друг для друга».

Если вы заметили пассивную агрессию за собой, если вы часто от поступаете, то попробуйте разобраться в себе и услышать свои чувства. Что лежит за этой пассивной агрессией? Может быть это страх, может быть вы не разрешаете себе открыто противоречить человеку, потому что боитесь прямого конфликта, ярости или какого-то нежелательного поворота о вашей судьбе. Выясните что происходит и попробуйте заявить о своих чувствах.

Второе, что можно посоветовать – разрешите себе злиться, признайте свою злость и подумайте, как с ней можно поступить.

Третье - говорить о том, что вас беспокоит, не предлагая человеку разделить ваше беспокойство и что-то сделать.

Четверное - старайтесь выражать свои чувства, но понятно, спокойно и корректно по отношению к другим людям, и тогда, вероятно, причин для пассивной агрессии вовсе не будет.