

Większość z nas jest w stanie rozpoznać tę otwartą agresję. Agresor atakuje nas wyzwiskami, grozi nam czy stosuje przekleństwa. Ale istnieje też tzw. „cicha/bierna agresja”, którą znacznie trudniej rozpoznać. Może to dla Ciebie zaskoczenie, ale możesz się z nią dość często spotkać.

Często bierna agresja wynika z tego, że dany człowiek nie może lub też nie umie poradzić sobie ze swoimi emocjami i oczekiwaniami. A co najczęściej robi, aby sobie ulżyć? Jeżeli zetknęliście się z jednym z zachowań, czy wypowiedzi poniżej, to może to oznaczać jedno... cichą agresję...

Przykłady bierno – agresywnych wypowiedzi oraz zachowań:

- „Wiesz, z Twoją urodą na pewno dostaniesz awans, nie patrz na tych wykształciuchów, oni prócz szybkiego wykonywania zadań nie mają wiele do zaoferowania.”
- „Oj, zapomniałam to zrobić. Zaraz się za to wezmę.” Po czym, dana osoba dalej nie spełnia prośby i ponownie upomniana, tłumaczy się nawałem innych obowiązków lub roztargnieniem.
- „Przecież nie mówiłeś mi, że mam wysłać pełną dokumentację temu klientowi, powiedziałeś tylko, żeby zająć się jego doraźnymi potrzebami.”
- „Bardzo dobrze przeprowadziłaś tę analizę jak na kogoś, kto słabo radzi sobie z cyferkami.”
- „Zobacz, Twój szef wziął wtedy wolne, a Ty w święta będziesz siedział w pracy?”
- Wśród współpracowników: „Pochwal się, jak ostatnio pomyliłaś dwie firmy i jednego z kluczowych klientów nazwałaś imieniem drugiego, przez co musieliśmy wychodzić z siebie, żeby przedłużyć ten kontrakt.”
- Podkreślanie sympatii do naszej osoby, przy jednoczesnym obmawianiu nas za plecami i knuciu intryg przeciwko nam
- Dana osoba prosi kogoś o przysługę, a ta, mimo wcześniejszych deklaracji o udzieleniu wsparcia, unika kontaktu: „Wiesz przecież, że nie mogę odpisać, kiedy jest zamknięcie miesiąca, mam wtedy ważne zadania do dokończenia.”
- Podczas rozmowy osoba bierno – agresywna nie patrzy w oczy, zajmuje się np. długopisem czy dokumentami, ale jednocześnie podkreśla swoje zaangażowanie w dialog i kiwa głową, mimo iż widać, że jest zupełnie odwrotnie
- Przerzucanie odpowiedzialności na osobę, która faktycznie miała inne zadania do wykonania: „Ale przecież Jola mogła mi z tym pomóc. Nic dziwnego, że nie wyrabiam z pracą, skoro wieszcznie sama muszę zajmować się tymi fakturami.”
- „Dla Ciebie nigdy nie robię niczego dobrze. Może mnie zwolnisz?” Jako reakcja na uwagę szefa, że pracownik przykładowo trzeci miesiąc z rzędu nie poprawił swoich wyników sprzedażowych
- Celowe obmawianie kogoś tak, by widział że się o nim mówi/szepcze, w celu sprowokowania konfrontacji, która u intryganta skończy się tekstem „Ale ja nie wiem, o czym Ty mówisz. Musisz być przewrażliwiona, nie ma przecież żadnego tematu.”
- Zatajanie istotnych informacji, aby zdyskredytować naszą osobę „Ojej, myślałam, że dostałaś tego maila o przełożonym terminie spotkania. Dam sobie rękę uciąć, że go wysłałam.”
- Po rzuceniu uszczypliwego komentarza np. o naszych umiejętnościach negocjacyjnych, w reakcji na nasze niezadowolenie: „No co Ty, na żartach się nie znasz? Przecież to były żarty, co Ty taki spięty?”
- „Nieważne. Zostawmy ten temat, już i tak nic z tym nie zrobię.” w reakcji na nasze próby wytłumaczenia np. pomyłki w wysyłce korespondencji do innej osoby, niż docelowo
- „Znow jest bałagan w kuchni, nikogo nie obchodzi wspólna przestrzeń, wszystkim jest to obojętne?”
- Ambiwalencja w działaniu, np. przy jednoczesnym deklarowaniu, iż sprawa zmiany budynku

firmy jej nie interesuje, osoba taka od kolegów po cichu chce dowiedzieć się o postępach albo sugeruje określone lokalizacje

- Granie ofiary „Wiem, że jestem beznadziejna. Nie musisz mi dokładać, sama wiem, że nawaliłam i nie mam nic na swoje usprawiedliwienie...”
- Zaprzeczanie, np. „Przecież i tak nic z tym nie mogłem zrobić, bo cały zarząd zdecydował inaczej.”
- Umniejszanie osiągnięć, np. „No nie mów, że napisanie tego raportu było takie pracochłonne. Nie ma w nim zbyt wiele treści.”

Co możemy z tym zrobić ?

Bierna agresja jest metodą wyrażania negatywnych emocji skumulowanych w człowieku. Osoby ją stosujące, tłumią emocje i wycofują się z aktywności. Mogą to robić np. poprzez celowe zatajanie informacji, wypieranie faktów, wymaganie od drugiej strony, aby domyśliła się ich zdania lub poglądów. Nie potrafią skonfrontować się z problemem, wybierają więc okreśną drogę, aby wyrazić swoje uczucia. Często jednak takie docinki czy komentarze potrafią sfrustrować i dotknąć mocniej, niż otwarcie wyrażana złość. Największym problemem dotyczącym biernej agresji, jest jej rozpoznanie. Tutaj nic nie jest powiedziane wprost, sami popadamy więc w coraz większą bezsilność i rosnącą złość, ale nie potrafimy dokładnie nazwać tego, co nas irytuje.

Należy pamiętać, że pasywno – agresywna przemoc to wciąż przemoc. A podstawową reakcją na to zjawisko jest natychmiastowe powiedzenie „stop”. Jeśli jest to współpracownik nam bliski, można podjąć próbę konfrontacji tej osoby z jej złością. Nie nakręcajmy spirali agresji poprzez ciągnięcie tematu i zachęcanie tym samym agresora do kontynuowania zagrywek. Reakcją na nasze słowa prawdopodobnie będzie zaprzeczenie, w związku z tym można zaznaczyć, że jest to tylko nasze spostrzeżenie i uciąć rozmowę. Warto uświadomić taką osobę, że złość nie jest czymś zakazanym, ale skierowana na zewnątrz, obróci się przeciwko niej. Oskarżenia o stosowanie pasywno – agresywnej przemocy tylko rozwścieczą takiego człowieka, nie należy też zakładać, że przez nasze komentarze jej zachowanie ulegnie zmianie. Warto zawsze być zrównoważonym i podejść do kwestii agresji rzeczowo, ponieważ kluczem jest rozpoznanie mechanizmu. Wskazane jest przeanalizowanie stanowiska, które jest nam prezentowane pod względem sensowności zarzutów; skoncentrowanie się na sednie sprawy powinno przynieść pozytywny skutek. Nie dajmy się też wciągnąć w zbędne dyskusje, czasami ignorowanie postawy agresywnej jest jedynym wyjściem.

Źródło: monsterpolska.pl