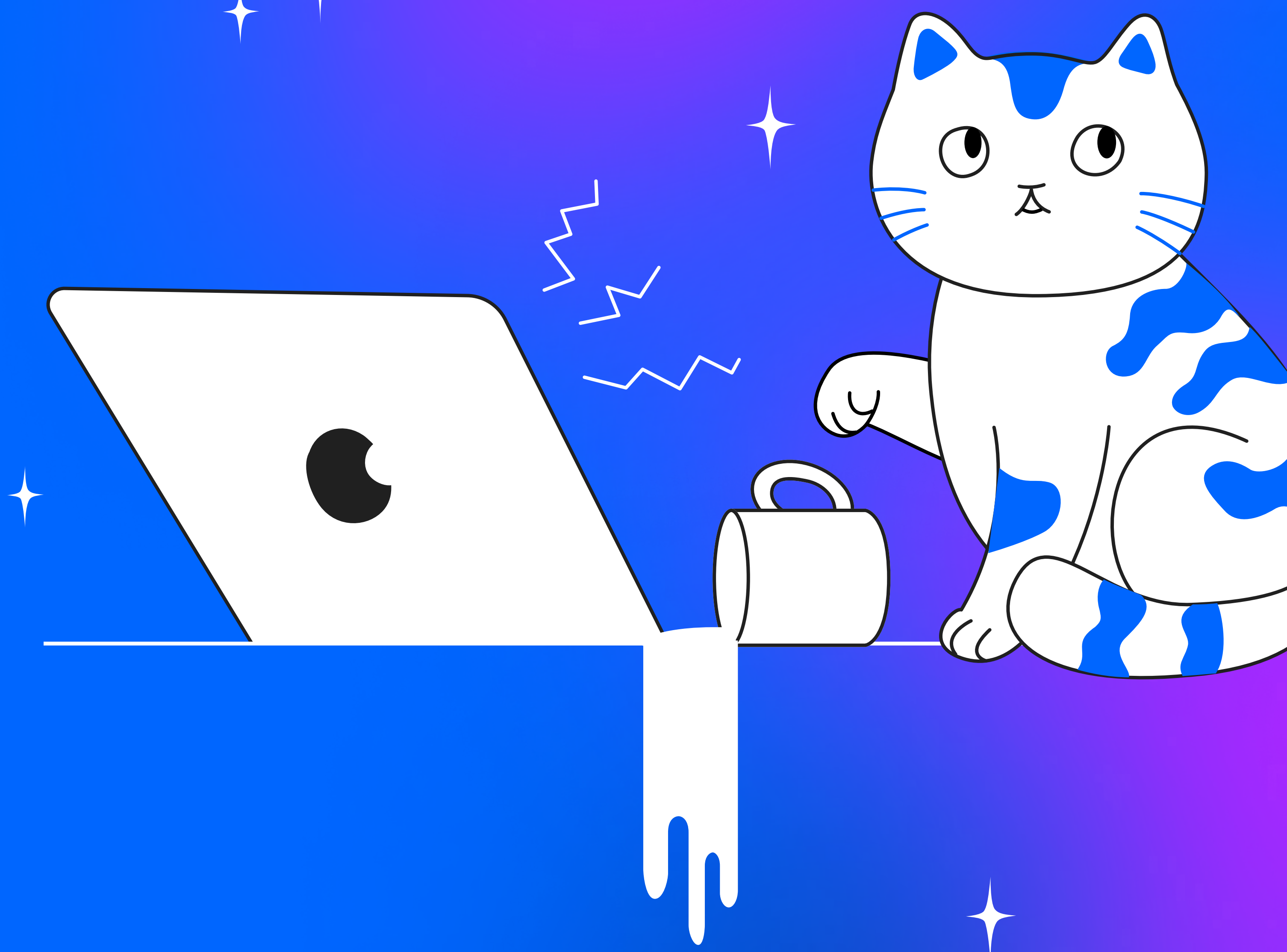


Гайд

Маркеры пассивной агрессии



Часто мы называем общение «токсичным», если собеседник проявил пассивную агрессию. Как её выявить и защититься?



Юлия Винокурова
психолог, ex-HRD Ситимобил

Маркеры пассивной агрессии



Необъяснимые негативные эмоции:

вы чувствуете злость, страх, обиду в ответ на вроде бы безобидное высказывание / шутку



Двойные послания:

ситуация выглядит как шутка или адекватная критика



«Глухая оборона»:

при прямом ответе на скрытый в высказывании негатив, агрессор отрицает и уходит в оборону

Примеры

Классное платье, жаль, что этот цвет полнит

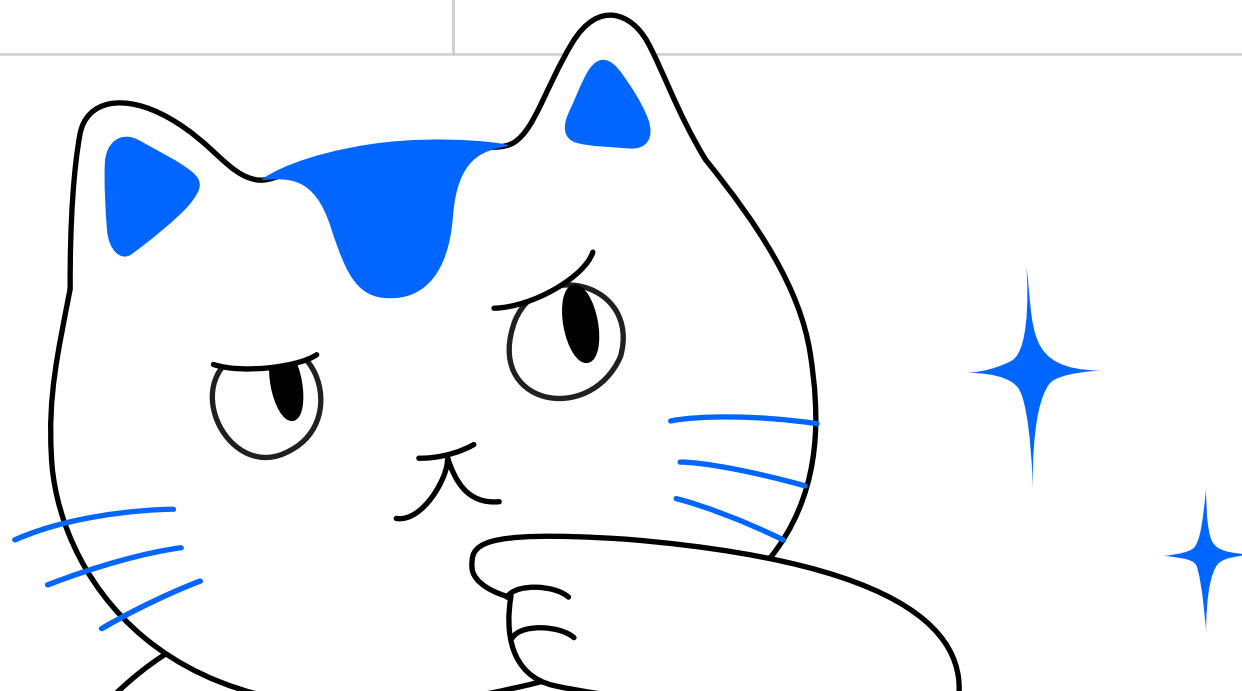
В конце «ядовитый шип»

–Вы ходили гулять? –Ты погоду видела?

Заставляет испытать вину/ стыд за сам факт заданного вопроса

–Привет! Как дела? –Ты суп ела?

Игнорирование вопроса, вместо прямого ответа



Зачем «вскрывать» ситуацию, если открытого конфликта нет?



Вы теряете ресурс, «выдерживая» чужие негативные эмоции



Вы даете собеседнику неосознанное послание, что с вами так можно



Ваша фантазия раздувает из мухи слона и вы испытываете стыд, гнев, неуверенность в себе, которые неудобно выразить в ответ

Что делать?



Ответить аналогичной шуткой или действием. Так вы дадите понять собеседнику, что раскусили его ход и обозначите границы



Проигнорировать, но только если не будете потом заниматься самоедством



Вскрыть двойное послание и прояснить, что имел в виду собеседник: «Я правильно понимаю, что ... (назвать вещи своими именами)» и после подтверждения собеседником, открыто поговорить

Чего делать категорически нельзя?



Вести себя «вежливо», оправдывая действия человека добрыми намерениями, статусом или близкими отношениями



Пытаться увидеть пользу для себя в пассивноагрессивной критике. Цель этой коммуникации: слить эмоции агрессора в социально-приемлемой форме



«Быть выше этого», терпеть и молчать, если вы чувствуете себя потом плохо

И помните, когда вам кажется – вам не кажется!



Сканируйте QR-код или переходите по ссылке: pulse-hr.ru

Просто наведите камеру смартфона на QR-код

