

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Luty 2022



## FOCHY W ZWIĄZKU

Walentynki to ten dzień w roku, kiedy wszędzie można dostrzec symbole miłości. Niemal wszyscy nastawieni są na celebrowanie tego wyjątkowego uczucia i docenianie tylko dobrych momentów w byciu razem. Jednak związek to także konflikty, z którymi każdy radzi sobie na swój sposób. Dzisiaj zajmiemy się bierną agresją w relacji partnerskiej, czyli „cichymi dniami”.

### BIERNA AGRESJA

Ogólnie rzecz biorąc, agresja ma zawsze na celu **wyrządzenie krzywdy drugiej osobie**. Czasami są to działania, których nie widać, kryją się za naszymi plecami, są tak subtelne, że nie wiadomo, czy sobie czegoś nie wmawiamy. Innym razem jesteśmy krzywdzeni przez... niepodejmowanie przez kogoś decyzji. Na tym właśnie polega bierna agresja: obejmuje umyślne powstrzymywanie się od spontanicznych zachowań i typowych reakcji oraz przemyślany opór wobec oczekiwań i zobowiązań.

### PRZYKŁADY BIERNEJ AGRESJI

*Passive aggressive* może wyglądać różnie, ale najczęstsze przejawy to:

- Wspomniane już „ciche dni”, czyli celowe ignorowanie, milczenie, unikanie jakiegokolwiek kontaktu.
- Nieodpowiadanie na telefony, smsy.
- Wycofanie zainteresowania – udawanie, że partner/partnerka nie interesuje się danym tematem i szukanie informacji u innych osób.
- Notoryczne kłamstwa, oszukiwanie, celowe wprowadzanie w błąd.
- Działanie na niekorzyść drugiej osoby, a podczas konfrontacji tłumaczenie się niewiedzą lub dobrymi intencjami.
- Obmawianie partnera/partnerki lub mówienie o nim/o niej jakby był/była nieobecny/nieobecna.
- Spóźnianie się, zmienianie planów w ostatniej chwili, unikanie.
- Wyłączanie ze wspólnie zaplanowanych działań.

A jak brzmi bierna agresja? Może czaić się w takich wypowiedziach jak:

- „Pyszne danie, jak na kogoś, kto nie umie gotować”.
- „No, mówiłaś, żeby ogarnąć mieszkanie, ale nie, że mam odkurzyć jak na święto narodowe”.
- „Opowiedz wszystkim, kochanie, jak ostatnio zaparkowałaś, że musiałem jechać do lakiernika”.
- „Oj, nie wiedziałaś, że na dziś przełożyli mi egzamin?”
- „Uznałam, że lepiej zrobię to sama”.
- „Niektórzy awansują, bo są wykształceni i inteligentni, ale ty z taką urodą na pewno też coś znajdziesz”.
- „Zrozum, że nie przyszedłem na umówioną kolację, bo nie mogłem odmówić szefowi meczu tenisa”.

Ten rodzaj agresji działa podstępnie, z początku możemy nie zdawać sobie z tego sprawy i nawet usprawiedliwiać partnera/partnerkę. Jednak z czasem zaczniemy dotkliwiej odczuwać wpływ agresji. Negatywne emocje, stres, brak wsparcia, poczucie beznadziejności, a nawet rozwijająca się depresja – to tylko niektóre z jej skutków.



E-MAIL EAP

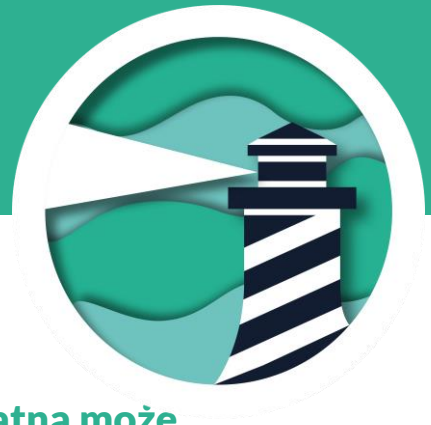


INFOLINIA EAP

### WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:  
[www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.  
*Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Luty 2022

**Przy zwalczaniu przejawów biernej agresji przydatna może okazać się umiejętność asertywnej komunikacji. Polecamy książkę Marshalla Rosenberga *Porozumienie bez przemocy*.**

### DLACZEGO STOSUJEMY BIERNĄ AGRESJĘ?

Przyczyn takiego zachowania jest wiele i są one dość złożone. Pojedyncze przejawy biernej agresji zdarzają się każdemu jako odpowiedź na nadmierne obciążenie emocjonalne. Problem pojawia się, gdy są one notoryczne i celowe. Dlaczego ludzie stosują bierną agresję w związku?

Nieświadomie powielają wzorce wyniesione z domu rodzinnego.

Nie potrafią być asertywni, mówić wprost o swoich uczuciach i potrzebach.

Agresja pasywna nie wiąże się z otwartymi negatywnymi sankcjami społecznymi.

Daje możliwość cichego odwetu i niebrania odpowiedzialności za swoje zachowanie.

To odpowiedź na poczucie podważenia niezależności („Nikt nie będzie mi mówił, co mam robić”).

Gdy takie zachowania są notoryczne i dotyczą wielu obszarów, mogą wskazywać na zaburzenia osobowości.

### GDY STOSUJĘ BIERNĄ AGRESJĘ...

Jeżeli podejrzewasz, że (nawet nieświadomie) stosujesz zachowania bierno-agresywne, spróbuj wprowadzić pewne zmiany. Przede wszystkim podejmij próbę rozpoznania i nazwania emocji, które czujesz w momentach frustracji. Gdy już to zrobisz, spróbuj:

- Wypowiedzieć asertywny komunikat: „Złości mnie, kiedy (tu opisz konkretne zachowanie)”.
- Poprosić, zamiast się obrażać, na przykład: „Potrzebuję chwili, żeby ochłonać”, „Porozmawiajmy o tym później”.
- Rozładować agresję w bezpieczny sposób, przykładowo możesz wykrzyknąć się w lesie, uderzyć w miękkie przedmioty, podejmować aktywność fizyczną, by obniżyć odczuwane napięcie.

### Gdy spotykasz kogoś biernie agresywnego...

Kiedy jesteś ofiarą przejawów biernej agresji, najważniejszym krokiem jest nazwanie tego, co widzisz lub czego doświadczasz. Konfrontacja agresora/agresorki z naszymi emocjami, może pomóc jemu/jej dostrzec niekonstruktywne zachowanie. Jeśli jednak tak się nie dzieje, warto nauczyć się stawiać wyraźne granice.

Jasno daj do zrozumienia, że nie chcesz uszczypliwych komentarzy. Wyrażaj sprzeciw wobec niechcianych zachowań. Pamiętaj także, by nie dać się sprowokować. Gdy nie wiesz, jak radzić sobie z doświadczaną pasywną agresją, rozważ konsultację ze specjalistą, który pomoże Ci wypracować asertywną postawę.

Relacje partnerskie mogą być dość skomplikowane. Kiedy czujesz, że partner/partnerka stosuje pasywną agresję, warto reagować jak najszybciej. Przydatna jest także umiejętność asertywnego stawiania granic.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli zmagasz się z bierną agresją, porozmawiaj ze specjalistą, który Ci pomoże w tej sytuacji. Jesteśmy, by Cię wspierać!*