

RADKA GOTTWALDOVÁ

Jak na pasivní agresi

Nenechte se
jí zmítat
a ovládat



portál

Jak na pasivní agresi

**Nenechte se
jí zmítat
a ovládat**

© Radka Gottwaldová, 2017

© Portál, s. r. o., Praha 2017

ISBN 978-80-262-1130-3

Obsah

Co je pasivní agrese	
a proč představuje problém?	9
Asertivita, agrese či pasivní agrese?	10
Proč pasivní agrese nefunguje?	16
Které jednání patří k pasivní agresi?	18
 Jak vzniká pasivní agrese?	25
Další důvody pasivně agresivního jednání	30
Hněv a jeho místo v životě člověka	50
 Situace, v kterých se lidé	
nejčastěji uchylují k pasivní agresi	61
Partnerské vztahy	61
Rodiče a děti	82
Pracovní kolektiv	89
Další situace, kdy lidé jednají pasivně agresivně	93
 Jak se chovat k pasivně agresivnímu jedinci	101
Partnerství	106
Pracovní vztahy	114
Rodiče/učitelé a děti	122

Pasivní agrese u nás samých	129
Pasivní přístup k životu	131
Efektivnější komunikace	134
Komunikujte autenticky	150
Manipulace	165
Asertivní jednání	176
 Empatie	 181
Jak rozvíjet empatii	187
 Závěrem	 191

Dostává se vám do rukou kniha o pasivní agresi. Ač se v zahraničí běžně setkávám s články a videi na toto téma, u nás je pojem pasivní agrese celkem neznámý. Pokud nevyhledáváte populární či odborné psychologické texty ani se jinak aktivně nezajímáte o psychologii, existuje jen malá pravděpodobnost, že tento pojem znáte nebo používáte. Přitom nás provází na každém kroku. Až budete knihu číst, určitě si vzpomenete na konkrétní situace nebo lidi ze svého života. Ale abych nepředbíhala.

Kniha je psána pro běžnou laickou veřejnost, tedy pro všechny z vás, kdo se o psychologii zajímáte, nebo vás zajímá lidská psychika, ale nejste odborníky nebo se psychologii jinak nevěnujete. Text jsem se snažila psát jednoduše, bez cizích výrazů, případně jsou hned v textu vysvětleny. Text doprovází množství příkladů, jak z běžného života, tak ze sezení s klienty, kteří za mnou s tímto problémem přišli. Pro zachování anonymity jsou konkrétní jména či situace pozměněny.

Kniha má být stručným návodem, jakým způsobem lze teoreticky a prakticky pracovat na své komunikaci, na svém sebevědomí, jak reagovat na manipulaci pasivně agresivního člověka, abychom zefektivnili interakci, a jak zvládat pasivní agresi, pokud se týká nás samých.

On totiž tento „tichý teror“, jak pasivní agresi kdysi nazvala moje máma, otravuje mezilidské vztahy, kazí radost z pracovní činnosti a enormně zatěžuje psychiku.

V knize najdete otázky, příklady, příběhy či podněty k zamyšlení a sebereflexi.

Kniha nereflektuje jeden psychologický směr. Najdete v ní různé přístupy a pohledy, které se budou navzájem prolínat. Záměrem knihy je, aby vytvořila ucelený obraz pochopitelný pro každého z nás.

Děkuji mým kamarádkám a rodině za inspiraci, Míše za podnětné poznámky k textu a Dimitriovi za podporu.

Radka Gottwaldová, květen 2017

Co je pasivní agrese a proč představuje problém?

Představte si situaci, kdy rekonstruuje byt v panelovém domě. Rekonstrukce je řádně povolena. Dělníci pracují přes den, kdy je většina lidí v práci, a také o víkendu, aby byla oprava co nejdříve hotová. Jednoho dne se přijdete podívat na svůj byt a najdete vchodové dveře zalepené. Jak důvtipné! Sousedům vadil hluk a místo přímé konfrontace použili tuto formu rezistence. Tohle je můj oblíbený příklad vyhnutí se konfliktu a vyjádření svého vzteku odlišnou formou. Jak byste se v takové situaci cítili a jak byste reagovali?

Každý z nás se setkal s určitou formou pasivní agrese, ať již u druhých nebo ji sám používá. Koncept však vyvolává mnoho otázek, je zahalen nejasnostmi – co se pod ním skrývá? Často si uvědomujeme, že nás určitý člověk štvě, že je s ním složitá komunikace, že se cítíme frustrovaní či zranění, ale nevíme proč.

Pasivní agrese je agrese přenášená na druhé skrytou formou, není na první pohled čitelná a tak je těžké ji rozpoznat. Pasivně agresivní jedinec se chová tak, aby svým jednáním druhého naštval, vyprovokoval a zároveň v něm vzbudil lítost nebo stud za svou přehnanou reakci nebo neudržení emocí na uzdě. On totiž své emoce navenek neukazuje, ač je podrážděný či frustrovaný, jedná chladně.

Pasivní agrese může být u člověka zastoupena v různé míře.

- Jednak může jít o situační chování, které používáme, protože jsme se naučili, že tím lze dosáhnout cíle, případně neznáme výhodnější strategie komunikace.
- Dále existují pasivně agresivní rysy osobnosti, což jsou vlastnosti a způsoby chování, které jsou v osobnosti poměrně trvale zastoupeny a v průběhu života se příliš nemění, dá se s nimi však pracovat v rámci dlouhodobější terapie či sebezdokonalování.
- Poslední a nejstálější je pasivně agresivní porucha osobnosti (Jiné specifické poruchy osobnosti) zanesená do Mezinárodní klasifikace nemocí,¹ která je popisována jako porucha chování dospělých. Jde o chování a charakteristický způsob života a vztahu k sobě i druhým lidem.

Asertivita, agrese či pasivní agrese?

Jste majitelem malé firmy, do které vám přijde kontrola. Už po několikáté v poslední době. Chtějí po vás opravit různé drobnosti a nakonec vám naúčtují dvoutisícovou pokutu. Vás to naštve, protože s nimi ztrácíte čas, a navíc vám pokuta přijde neoprávněná. Je vám však jasné, že ozvat se nemá smysl. A tak pokutu s nelibostí zaplatíte. Uvnitř však zuříte. Pak si uvědomíte, že té samé firmě budete dělat servis na klimatizacích. A tak se s kolegou domluvíte, že

¹ <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>.

se jim ten servis o dva tisíce prodraží. Cítíte zadostiučinění a škodolibou radost, jak jste na ně vyžráli.

Pasivní agrese je agrese, která není vyjádřena přímo, ale zahaluje se do společensky přijatelného chování. Člověk, který jedná pasivně agresivně, nevyjádří své negativní emoce okamžitě, nedá najevo vztek nebo podráždění jakýmkoli přímým způsobem, ale transformuje ho.

Přímý způsob vyjádření vzteku můžeme identifikovat skrze agresi – verbálně jde o slovní útok, hádky, napadání, urážky, vyhrožování, ponižování.

Asertivní člověk vyjádří naštvání nebo frustraci způsobem, který nebude ani urážet, ani ponižovat. Například se ohradí vůči jednání druhého, slovně mu sdělí příčiny svého vzteku, přeruší emocionálně vypjatou situaci. Neodejde však z místnosti v afektu ani druhého neignoruje. Neskrývá své emoce, naopak je komunikuje kultivovanou formou.

Tab. 1 na str. 12 přiblíží tyto tři typy vyjádření vzteku.

Kdybych měla vztáhnout dané způsoby jednání na jednu situaci, vypadalo by to následovně:

Máte firemní meeting, na který už po několikáté přijdete pozdě. Jste si vědom, že máte s pozdními příchody problém, i když jste jinak výborný pracovník a plníte úkoly na jedničku. Váš nadřízený, ač to do dnešního dne toleroval, se rozhodne situaci řešit. Pokud je váš nadřízený autoritativní a agresivní, nejspíš použije věty typu: „Tak tohle je naposledy. Chodit si sem, kdy tě napadne!!! Ještě jednou a letíš. Sedni si a neruš nás, pak si to vyřídíme.“ Tato forma je značně agresivní a nátlaková, snaží se vyvolat strach a ukázat nadřazenost.

Tab. 1 Srovnání pasivně agresivního, agresivního a asertivního jednání

Pasivní agrese	Agrese	Asertivita
mlčení, ignorování	křik, vyhrožování	dialog
souhlas bez jeho plnění	silové prosazování svých požadavků bez ohledu na potřeby druhých	dohodnutí se na kompromisu
ironie, sarkasmus	agresivní vtipy, urážení druhých	humor, který neuráží, vtipy s druhými, ne o druhých
potlačování pocitů	přehnané emoční reakce	přiměřené zpracování a vyjadřování pocitů
nedostatečná komunikace	častá konfrontace	efektivní komunikace, sdělování svých potřeb, schopnost naslouchat druhým
oběť	tyran	rovnocenný partner
frustrace, úzkost	hněv, výbušnost	klid, vyrovnanost
pasivita, apatičnost	adrenalin, iritabilita	stabilita, trpělivost
manipulace	nátlak	respekt, tolerance

Pasivně agresivní nadřízený by prohodil něco ve smyslu: „Tak některým z nás pořád není jasné, že v 8 znamená 8, a ne 8.10. Tak pro takové lidi, co nejsou schopní si to

pohlídat, uděláme speciální školení o time managementu, které bude probíhat po pracovní době a bude neplacené. Možná se pak jejich time management zázrakem zlepší.“ Tato forma je nedirektivní, nekonfrontuje přímo nás a zároveň nás má potrestat trávením několika dalších hodin v práci navíc zadarmo.

Asertivní forma by byla: „Ahoj, sedni si.“ Na konci meetingu: „Můžeš za mnou přijít na moment?“ „Vím, že jinak pracuješ výborně a je na tebe spolehnutí, ale s těmi pozdními příchody musíme něco udělat. Je to nefér vůči ostatním a ruší nás to. Co navrhuješ?“ Nadřízený klidně a jasně zformuluje, co považuje za problém a co je třeba napravit, a dá nám možnost se k tomu vyjádřit a pomoci najít řešení. Nechává nám prostor nést odpovědnost za své chování.

Pasivně agresivní jedinec může místo přímé agrese raději vyvolávat agresi u druhých a zároveň se stylizovat do role oběti takového jednání. Pasivní agresor transformuje vztek či frustraci nejčastěji do **chyby, opomenutí, nepřesnosti, vtipu**. Jak by se někdo mohl zlobit na člověka, který je zapomnětlivý? Na někoho, kdo si pouze dělá legraci? Kdo nemá dostatečné schopnosti nebo informace, aby provedl práci správně?

Na této bázi pasivně agresivní jedinec operuje. Zbavuje se tím odpovědnosti za své činy. Své chování vydává za upřímné a přímé jednání, a pokud druhého naštve, nezapomene se nad tím hlasitě podívit. Pasivní agrese může být formou jednání, kterou máme zafixovanou nebo která vzniká po určité době frustrace, kdy naše ostatní

komunikační strategie selhaly a my regredujeme² do předchozích vývojových stádií.

Proč pasivní? Už slovo pasivní samo o sobě naznačuje, že snahou jedince je **vyhnout se konfliktu** a přímé konfrontaci, **neřešit obtížné situace** či **zbavit se odpovědnosti**. Buď se naučil, že spor nevyhraje, protože proti němu stojí příliš dominantní osoba (šéf v práci), nebo si své zlostné emoce nechce připustit, stydí se za ně nebo se jich obává. Pasivní agresí svůj vztek může také ventilovat.

Vztek sám o sobě problém není, pokud jej umíme dát najevo přiměřeně. Není to však agresivní ani skrytý vztek. Pokud dáme najevo svůj hněv způsobem, který nebude druhým ubližovat, zachováme si nadále respekt a otevřenou cestu k další komunikaci.

Agresivní hněv je přímý, silný, viditelný a okamžitý. Tento hněv se projevuje křikem, hrozbou, fyzickými výpady, rozbíjením nebo ničením. Naproti tomu skrytá agrese má svůj účinek a dopad až mnohem později, proto je tak těžké na ni reagovat adekvátně a okamžitě.³ Skrytá agrese se manifestuje mnoha způsoby, které jsou nejprve přičítány okolnostem. Může mít formu zpoždění, ignorování důležitých událostí, zdržování. V další kapitole si jednotlivé způsoby pasivní agrese uvedeme podrobněji.

2 Regrese – stav, kdy se frustrovaný jedinec navrácí do vývojových stádií, kde přetrvává psychická energie, tedy jedná méně zralým způsobem (více v kapitole *Jak pasivní agrese vzniká*).

3 Murphy, T., Oberlin, L., H.: *Overcoming passive-aggression*. How to stop hidden anger from spoiling your relationships, carrer and happiness. Cambridge: Da Capo Press, 2005, s. 4.

Pasivně agresivní jednání používají častěji lidé, kteří mají problém s vyjadřováním emocí, nedokážou správně své emoce zpracovat a reagovat na ně či je vyjádřit adekvátním způsobem, mohou být méně sebevědomí. Obávají se své emoce či potřeby projevit nebo se naučili, že nebudou akceptovány či vyslyšeny.

Typická slovní spojení pro pasivně agresivní jedince mohou vypadat takto:

- „Není to moje chyba, neměl jsem na to dostatečné zdroje.“
- „Můžeš si za to sám, měl jsi mi to říci dřív.“
- „Jenom jsem neměl čas ti odpovědět, nedramatizuj to.“ (Nepřiznám, že jsem z nějakého důvodu odpovědět nechtěl.)
- „Já to myslel dobře, nemůžu za to, že se to tak zvirtlo.“
- „Chtěl jsem jenom pomoci.“ (Jsem obětí mých dobrých úmyslů.)
- „Měl jsi mi to připomenout, mám důležitější věci na práci, než... (Že jsem zapomněl, je tvoje chyba.)
- „Vám se nedá zavděčit, člověk se tu dře a vy jste stejně nespokojení.“

Nejprve dáme jedinci prostor prokázat, že toto jednání není záměrné, když se však opakuje a on nadále nedodržuje dohodnuté termíny, neodpovídá na zprávy či se jinak vyhýbá odpovědnosti, začneme být frustrovaní. Není totiž tolik nekompetentní, jako je na nás našťvaný nebo obecně nespokojený, a tohle je způsob jak nám to oplatit.

Proč pasivní agrese nefunguje?

Člověk je sociální bytost. Bez vztahů s lidmi kolem nás můžeme fungovat jen velmi omezeně. Socializace se skupinou a zapadání do určitého kolektivu patří k důležitým potřebám většiny z nás. Abraham Maslow ji ve své knize *Motivation and Personality* (1954) řadí na třetí místo v hierarchii potřeb, za fyziologické potřeby a potřebu jistoty a bezpečí. Pocit osamocení či nepřijetí nás obvykle velmi tíží.

Pokud chceme žít spokojený život, měli bychom se naučit jednat s lidmi kolem nás s respektem a zvládat konflikty. Pasivní agrese ale nepřispívá k budování důvěrných a rovnocenných vztahů. Důvěra mezi lidmi vzniká, pokud jednáme otevřeně, pokud druhým věříme a oni mohou věřit a spolehnout se na nás. Pokud je podporujeme, chováme k nim úctu nebo respektujeme jejich odlišnosti. Pasivní agrese dělá přesný opak, tedy přispívá k jejich rozkladu.

Co je podle vás důležitým aspektem v uspokojivé interakci s lidmi? Podle mě jde o komunikaci a přiměřené zpracování a řešení emočně nabitých situací. A to jsou zrovna citlivá místa pasivně agresivního jedince.

Pokud jste někdy bydleli v domě, kde je více bytů, nejspíš víte, že emoce mohou eskalovat snadno a často dochází k jednání mezi sousedy, které je nepochopitelné či frustrující. Proč uvádím tento příklad? U lidí, se kterými musíme vycházet i přesto, že jsme se do jejich blízkosti dostali shodou okolností, pro nás může být jednodušší či účelnější jednat pasivně agresivně než u přátel, s nimiž se stýkáme z vlastní vůle. Možná už vás samotné napadají další příklady, kdy

musíme vycházet s lidmi, kteří nám nejsou sympatičtí a které bychom si sami za přátele nevybrali. Jedná se o pracoviště, školu nebo třeba sportovní tým. Ale pasivní agrese se objevuje i v partnerských vztazích, kde jsme si sice partnera vybrali, ale kvůli dlouhodobému závazku můžeme cítit, že ze vztahu nelze uniknout, že nás svazuje, že se v něm dusíme.

Pokud nejsme schopni se s druhými domluvit na uspokojivém řešení, můžeme inklinovat k prosazování vlastní vůle způsoby, které nejsou férové. Náročné a stresující prostředí doma nebo v práci nás může ovlivňovat do takové míry, že začneme být vyčerpaní, pocítovat následky stresu na našem zdraví nebo hledat únikové cesty či ventilovat frustraci jinde. Pokud je naše komunikace i nadále neefektivní, atmosféra se zhoršuje. Nakonec nevidíme jinou možnost než zcela změnit prostředí. Když to však uděláme a najdeme si jinou práci, přestěhujeme se nebo si najdeme nový vztah, můžeme se zanedlouho ocitnout ve stejné situaci. Za naše problémy nemůže totiž prostředí samo, ale také nefunkční vzorce jednání a nepochopení druhým.

Komunikace není pouze mluvení, ale také naslouchání. Když se zaposloucháme do rozhovoru druhých, může často připomínat dva paralelní monology. Chybí pochopení či zájem o to, co se nám druhý snaží sdělit. A i pokud umíme mluvit o svých potřebách a pocitech, je nutné, abychom dokázali druhým naslouchat a domluvit se na řešení, které bude uspokojivé pro obě strany. Neznamená to, že bychom museli vždy najít řešení, které bude ideální, ale takové, na kterém se dokážeme shodnout a akceptovat jej. Jak komunikovat efektivně, zrale a empaticky, uvedu později.

Které jednání patří k pasivní agresi?

Charakteristické jednání pasivně agresivních jedinců můžeme rozdělit do několika skupin, podle toho, které oblasti se týkají a jak jsou používány:

- Humor – sarkasmus, zesměšňování druhých, bavení se neštěstím druhých, cynismus, zlomyslnost, ironie, která zraňuje.
- Komunikace – pomlouvání druhých, překrucování informací, brutální upřímnost, trucování, donášení, neplnění slibů, rušení schůzek na poslední chvíli, mlčení/ignorování, přehlížení, odmlouvání, zanechávání nepřátelských vzkazů, negativismus / snaha najít na všem chybu, okázalé projevy nespokojenosti/nudy před druhými – zívání, vyrušování, projevy nerespektu, otravné naléhání, urážlivé dárky, dvousmyslné komplimenty, opozice z principu, záměrné přeslechnutí, opakované dotazování, zdržování, nedochvilnost.
- Chování v práci – záměrné nedokončení práce, dokončení práce po termínu, dokončení práce nesprávně, nedostatečně („odfláknutá práce“), otálení se splněním, opomenutí, záměrné neumožnění druhým dosáhnout svého cíle, neochota spolupracovat, nespolehlivost, nashvály, hašteření, splnění požadavků doslova.
- Emoce – potlačování emocí, přecitlivělost na určité podněty, snaha druhé naštvat, neochota/neschopnost vcítit se do druhého, pocit křivdy, pocit nepochopení ze strany druhých, regrese do dřívějších vývojových stádií, frustrace, pocit vlastní slabosti a převahy druhého.