
Drobne uszczypliwości, ostentacyjne ignorowanie, uporczywe milczenie, złośliwostki, subtelne wbijanie szpileczek, obrażanie się. Mimo że nie zostawia ona widocznych śladów, agresja „w białych rękawiczkach” bywa tak samo krzywdząca jak przemoc fizyczna. Jak ją rozpoznać i jak się przed nią bronić?

Agresja kojarzy się z bezpośrednim, zamierzonym działaniem, które dość łatwo odczytać: ktoś w sensie fizycznym lub psychicznym dokonuje ataku na inną osobę. Może on przybierać rozmaite formy – rękoczynów, popchnięć i szturchnięć albo nieprzyjemnych wyzwisk. Jednak agresja ma także swoje inne, bierne oblicze. Często nie zwracamy na nie uwagi, ponieważ w takiej postaci występuje ona na tyle często i jest tak powszechna, że czasami bywa nawet tolerowana w miejscach pracy czy w relacjach romantycznych. Wbrew pozorom nie oznacza to, że bierna agresja nie rani.

Różne postawy komunikacyjne

Trzy podstawowe postawy w komunikacji z innymi ludźmi to:

- uległość,
- asertywność,
- agresja słowna.

Asertywne zachowanie komunikacyjne charakteryzuje się wyrażaniem siebie, swoich emocji i potrzeb przy zachowaniu szacunku dla siebie i rozmówcy. To postawa, która wyraża się w stwierdzeniu: „Ja jestem OK i inni są OK”. Po dwóch krańcach bieguna znajdują się uległość i agresja. Osoba uległa w kontaktach z innymi zawsze się na wszystko zgadza, tłumi w sobie nieprzyjemne emocje, może mieć niskie poczucie własnej wartości i własnej skuteczności w relacjach z innymi ludźmi. Z kolei osoba o postawie agresywnej ma skłonność do manipulacji i wymuszania. Może osiągać swoje cele poprzez takie zachowania, które sugerują, że nie szanuje innych osób.

Ważne!

Postawa bierno-agresywna jest niejako połączeniem uległości i agresji. Będzie wyrażała się w zdaniu: „Ja nie jestem OK i inni też nie są OK”. Taka osoba ma dużą trudność z komunikowaniem tego, co czuje. Jej sposobem na wyrażanie emocji są m.in. docinki i złośliwości.

Czym są zachowania pasywno-agresywne?

Bierna agresja (nazywana czasami zachowaniem pasywno-agresywnym) to z pozoru przypadkowe albo neutralne działanie, za którym pośrednio kryje się jednakże motyw agresywny – dla autora tego działania może on być świadomy lub pozostawać poza jego świadomością. Do biernej agresji zaliczamy m.in. niby-komplementy, które tak naprawdę są formą zawołowanej złośliwości, np. „Ładnie ci w tej sukience. Pewnie dlatego, że ostatnio trochę schudłaś”.

Można się zastanawiać, czy bierna agresja stanowi formę przemocy, skoro może być jednorazowa, a dodatkowo osoba, która ją stosuje, może nie zdawać sobie sprawy z prawdziwych emocji czy intencji, które stoją za wypowiedzianym przez nią komunikatem. W myśl najbardziej znanych definicji o przemocy czy agresji możemy mówić wtedy, gdy się powtarzają i prowadzą do szkód albo cierpienia (fizycznego czy psychicznego). Dodatkowo w przypadku przemocy mówi się też czasami o nierównowadze sił pomiędzy osobą stosującą agresję oraz osobą, która jej doświadcza. Warto jednak podkreślić, że bierna agresja również przybiera formę przemocy psychicznej – zwłaszcza jeśli występuje regularnie, np. w środowisku pracy.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**