

# Невидимый враг

Как пассивная агрессия  
разрушает отношения

Светлана Крючкова

# **Светлана Крючкова**

## **Невидимый враг. Как пассивная агрессия разрушает отношения**

*<https://litres.ru/74397034>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Пассивная агрессия – это война без объявления войны, яд замедленного действия, неизбежно разрушающий жертву и ее самооценку. Вас не оскорбляют напрямую, но после разговора вы можете чувствовать себя опустошенным и виноватым. Как не поддаваться этому воздействию?

Эта книга – подробный гид по распознаванию скрытого психологического насилия. Опираясь на многолетний практический опыт работы с темой пассивной агрессии, автор подробно описывает суть этого феномена. В основу авторского подхода к изучению пассивной агрессии легло понимание ее, как двухуровневой коммуникации. В которой верхний уровень – маскировочный, а второй – непосредственный носитель агрессии и нападения.

Главная цель книги – научить читателя видеть пассивную агрессию и различать ее уровни. Для тех, кто находится

в отношениях с пассивным агрессором, автор обозначает направления психологической работы, которые помогут защитить себя от скрытого воздействия и сохранить самооценку.

# **Светлана Крючкова**

## **Невидимый враг. Как пассивная агрессия разрушает отношения**

### **Предисловие**

С некоторыми женщинами терапия (психологическая работа) идет по похожей схеме. Они приходят с разными запросами: сложность в выборе профессии, отношения со свекровью, психосоматика и др. Первые несколько месяцев мы о муже не разговариваем вообще. Ну или совсем немного. Обычно они говорят, что с мужем все хорошо, он замечательный, поддерживающий, «меня любит, мы редко ссоримся» и обсуждать там вроде как нечего. Но через несколько месяцев потихоньку выясняется, что иногда поступки мужа заставляют злиться, обижаться или чувствовать себя одиноко. «Я замечаю, что отдалилась от него. У нас вроде все хорошо, но мне не хочется с ним делиться, проводить время вместе. Мы разговариваем только о быте и о ребенке». Или «Он обижается, что я его не обнимаю, не целую. А мне не хочется. Я чувствую вину, потому что он хороший муж, любит меня и заботится о нас с ребенком». Чувства этих женщин к

мужьям оказываются очень запутанными. С одной стороны, они чувствуют благодарность за то, что муж делает для семьи, с другой – у них много злости, причины которой не всегда им понятны. К злости часто добавляется чувство вины за эту, несправедливую, как им кажется, злость на хорошего мужа. У всех них также есть чувство одиночества в отношениях. Они понимают, что со временем все больше и больше отдаляются от своих мужей, пропадает желание с ними делиться, открываться, обсуждать. Они отмечают, что их объединяет только быт и дети. А чувства уже ушли, сексуальное желание тоже пропало, и появились сомнения в любви к мужу.

После этих слов мы приступаем к исследованию темы отношений в паре, обращая внимание не только на внешние аспекты отношений, но и на внутренние. Анализируем ситуации, даже мелкие, чувства в них и потребности каждого из пары. И постепенно начинает выясняться, что в их отношениях внешнее сильно отличается от внутреннего. Ослепленные внешней «хорошестью» мужа, эти женщины не допускают даже мысли, что он, такой спокойный, любящий и неконфликтный, – жестокий агрессор, который часто их обижает. Но не явно, а скрыто, так, что никто (ни жена, ни часто он сам) этого не видят и не понимают. И мы начинаем работу, связанную с тем, чтобы научиться видеть проявления пассивной агрессии (ПА) и защищаться от них. Потому что пассивная агрессия – очень опасное явление для личности того,

на кого она направлена, и для отношений в целом.

Эта книга адресована женщинам, находящимся в отношениях с мужчиной – пассивным агрессором. В равной степени она будет полезна и мужчинам, чьи жены ведут себя пассивно-агрессивно. Основная цель книги – научить читателя видеть проявления пассивной агрессии и понимать их смысл. Мы не сможем избежать пассивной агрессии, она везде – на рабочем месте, в социуме, в семье. Но мы можем подготовиться к тому, чтобы иметь с ней дело и при этом сохранить себя.

## **Введение**

Все началось со шкафа...

Эта история случилась с одной из моих клиенток, назовем ее Вероника. И она (история) стала материалом для нашей работы на многие месяцы. Ситуация со шкафом развивалась, обрастала подробностями, пока, наконец, не стала своего рода символом отношений Вероники с мужем.

На протяжении своей практики я постоянно встречаю примеры пассивной агрессии в отношениях. Но именно история Вероники заставила меня задуматься о необходимости обобщить и структурировать информацию про пассивную агрессию. Рассказ получился достаточно объемным, тем не менее необходимо изложить его полностью. В Главах 7 и 8 будут рассмотрены отдельные ситуации из истории про

шкаф, как примеры разных проявлений пассивной агрессии.

Кроме этого, в книге есть много других примеров из моей практики. За каждым из них стоит история супружеских отношений, которые были разрушены пассивной агрессией. Некоторые отношения распались, и восстановить их оказалось невозможно; в некоторых – супруги сейчас заново учатся общаться, с уважением относиться к чувствам друг друга, слушать и слышать.

История про шкаф публикуется с согласия главной героини. Имена и детали сюжетов в ней и в других примерах, изменены. Все возможные совпадения случайны.

## **Глава 1. История про шкаф**

Вероника и Николай, семейная пара 40+. На момент описываемой ситуации примерно 10 лет в браке. Они решили сделать ремонт в комнате, которая долго пустовала. Муж предложил Веронике организовать в этой комнате кабинет для нее. Вероника согласилась, так как это было действительно актуально.

Когда ремонт был сделан, встал вопрос о мебели. Николай любил делать эскизы дизайна комнат. Он не был профессионалом, но его это очень увлекало, да и вкус у него был хороший. Вероника, без сомнений, доверила проект мужу – она была уверена, что у него получится отлично. Ее вопрос дизайна сильно не волновал, ей была важнее функци-

ональность. Поэтому из ее пожеланий к мебели были только: небольшая высота шкафов (не выше 2 м) и отсутствие навесных полок. Вероника не любила загроможденность мебелью. Ей нравились просторные и светлые комнаты. Высокие шкафы создавали у нее ощущение давления, действовали удручающе, а навесные полки она не любила с детства. Когда она была маленькая, над ее письменным столом висела полка с книгами, и однажды она упала, сильно напугав и немного травмировав девочку. Когда Вероника стала жить отдельно, она всегда обходилась без навесных полок.

Через некоторое время эскиз мебели был готов. Николай принес его Веронике на согласование. Ей в целом все понравилось. Единственный минус - шкафов было больше, чем она предполагала. Но Николай объяснил, что иначе некуда будет положить и повесить вещи. Вероника согласилась. Уточнила еще раз, точно ли шкафы будут невысокие. Так как их много (4 двухстворчатых шкафа), то еще более важно, чтобы высота была небольшой. Николай заверил, что все так, как договаривались.

Мебель была заказана, и вскоре в их квартире уже работали сборщики. Вероника и Николай были дома – Николай контролировал сборку мебели, Вероника готовила на кухне. Через несколько часов, проходя мимо кабинета, в котором собирали мебель, она увидела, что шкафы были под потолок, их высота была не меньше 2,5 м. Первое, что она испытала, был шок. Потом удивление, непонимание, и уже потом



– злость. У нее не укладывалось в голове: «Как он мог! Я ведь его просила! Он обещал! Мы же договорились!» Для нее это стало сильным потрясением. Вероника расплакалась. Это были слезы бессилия – теперь уже ничего нельзя сделать, мебель собрана, ей придется работать в кабинете с четырьмя огромными шкафами. И слезы обиды – она не понимала, как он мог так поступить? Она спросила мужа: «Как ты мог так поступить? Обмануть меня, молча сделать по-своему?» Николай ответил, что если бы шкафы были ниже, то туда не влезли бы все вещи. И добавил: «Я же всю эту мебель делал ради тебя. Я потратил на нее миллион. Мебель очень качественная, и смотрится красиво. А ты заметила только высоту шкафов и совсем не оценила мои старания». Мебель и правда была красивая, Веронике все понравилось. Но шок был настолько силен, что после этого она уже не могла чувствовать благодарность.

Вероника продолжила готовить обед. Эта ситуация никак не выходила из головы. Как такое могло произойти? Он всегда был таким заботливым, учитывал ее мнение, а тут... И дело было даже не в высоте шкафов. Она не могла поверить, что муж вот так взял и обманул ее. Через некоторое время один из сборщиков позвал Николая «посмотреть, куда вешать». Вероника насторожилась. Там нечего вешать – только шкафы и письменный стол. Она пошла вслед за мужем и увидела, что сборщики примеряют, куда вешать полку для книг. Полка стояла рядом на полу. Это было вторым ударом.

Она опять не могла поверить, что ее муж мог так равнодушно отнестись к ее просьбам, проигнорировать их и сделать по-своему.

Забегая вперед, скажу, что эта ситуация оказала сильное влияние на их отношения. Вероника отдалилась от мужа. Ей потребовалось время, чтобы свыкнуться с мыслью, что ее муж, самый близкий человек, настолько равнодушен к ее чувствам и просьбам. Этой ситуации мы посвятили не одну сессию. Вероника пыталась понять, как такое могло произойти. Она видела только два объяснения: либо ее муж не понимал, насколько болезненны для нее его действия, и поэтому так сделал, либо понимал, но все равно сделал. Оба варианта были для нее одинаково плохи. В первом случае это означало, что он не понимает ее чувств, не чувствует границ, за которыми ей уже будет больно. А во втором случае – что он равнодушен к ее просьбам и ее чувствам, и упрямо делает так, как ему нужно. Это не просто тема высоты шкафа или наличия полки, это тема внимания к просьбам жены, учет ее точки зрения, соблюдение договоренностей, честности.

Мебель была собрана. Книжная полка, которую Вероника все-таки не позволила повесить, была поставлена в угол, где оставалось неширокое свободное пространство. Высотой она была около метра, и Вероника не стала спорить, решила, что особо эта полка в углу ей не мешает. К тому же муж сказал, что это ненадолго, т. к. позже он увезет ее в гараж.

На этом первая часть истории про шкаф закончилась. Ве-

ронике потребовалось некоторое время, чтобы смириться с поступком мужа и привыкнуть к огромным шкафам, на которые она теперь смотрела каждый день.

Следующий этап этой истории произошел примерно через месяц. Вероника пришла с работы и увидела в коридоре запакованные в картон детали мебели. Она спросила мужа, что это. Он сказал, что вместо книжной полки, которая так удачно вписалась в пустой угол, он решил заказать небольшой шкафчик. Вероника начала сердиться: «Почему ты со мной не посоветовался? Ты обещал, что больше шкафов тут не будет, их и так слишком много!» Николай ответил, что, так как ничего не поменяется, он решил Веронике ничего не говорить. Сейчас в углу стоит полка, а на ее месте будет стоять шкаф такой же ширины и высоты (не больше 1,5 метров). Вероника все равно была обижена, что он ее не предупредил, но ответ мужа ее успокоил.

На следующий день Вероника уехала в командировку. Несколько дней, находясь в другом городе, она вспоминала разговор с мужем, в голове крутились мысли про новый шкаф. Опять он принял решение без нее. Почему? Неужели ее мнение совсем для него ничего не значит? И вдруг она осознала: упаковка с деталями шкафа, которая лежала в коридоре, была очень длинной, больше 2 метров, там не мог быть низкий шкаф!

Как только появилась возможность, Вероника позвонила мужу. «Ты меня обманул? Ты хочешь поставить в угол еще

один высокий шкаф? Упаковка, которая лежит в коридоре, слишком большая для шкафа высотой 1 метр!» На что Николай ответил: «Я уже собрал новый шкаф. Не переживай, он невысокий». Вероника уже не верила его словам. Почему тогда упаковка была такая большая? Она попросила мужа прислать ей фото нового шкафа. Он прислал фото книжной полки, стоящей в углу. Все было так же, как до отъезда Вероники. Она ничего не понимала. Вероника чувствовала себя запутанной и измотанной. Она решила больше не думать на эту тему – слишком много сил она у нее забирала.

Когда Вероника вернулась домой, ее ждал сюрприз: в углу стоял новый шкаф. На том же месте, где на фотографии стояла полка. Шкаф был, как и другие шкафы – под потолок. Это стало еще одним ударом. Вероника не понимала, как взрослый мужчина может так нагло врать. И зачем? Какой смысл? У нее уже не было сил объяснять, спрашивать и даже злиться. Вероника спокойно сказала мужу, что она не давала согласия на этот шкаф, и поэтому он должен его разобрать. Николай ответил, что это уже невозможно, его не разобрать. Тогда Вероника решила: «Значит, я больше здесь не останусь. Завтра утром я уеду».

На следующее утро она уехала. Через несколько часов Николай позвонил ей, сказал, что разобрал шкаф, и позвал домой. Вероника вернулась. Шкаф, действительно, был разобран. Но! Он стоял в разобранном виде на своем месте, в углу, петлями вперед. Вероника спросила, почему нельзя его

убрать совсем. Николай ответил, что пока некуда. В ближайшее время он постарается найти место, куда его можно убрать. У Вероники уже не было сил выяснять отношения. Она решила оставить все как есть и закрыть эту тему со шкафом.

На протяжении следующих двух лет стенки и дверки шкафа стояли в углу, петлями наружу. Вероника говорила, что каждый раз, проходя мимо них, она видела в них послание: «По-твоему не будет! Шкаф все равно будет здесь, пусть даже разобранный». Торчащие петли выражали агрессию. Для нее этот шкаф стал символом упрямства и эмоциональной глухоты ее мужа, каждый день напоминавшим ей: «Я все равно сделал по-своему!» Она знала, что бесполезно просить его убрать эти доски. И просто смирилась с тем, что они теперь стоят в углу.

Несколько дней после того, как пришлось разобрать новый шкаф, Николай был обижен. Он сделал так, как хотела Вероника, но не был согласен с этим. Он молчал, разговаривал сухо, всем своим видом давая понять, что она его обидела. Вероника пыталась объяснить ему свои чувства, пыталась донести важность того, чтобы он учитывал и ее пожелания, а не делал всё по-своему. Обсуждению этих диалогов мы посвятили не одну сессию.

Прошло некоторое время. Казалось, ссора позади, и отношения наладились. Сохранялось небольшое отдаление со стороны Вероники, и улавливались остатки обиды у Нико-

лая. Но в целом сильного напряжения в отношениях не было.

Начался следующий этап истории со шкафом. Периодически Вероника замечала, что муж будто бы расстроен. Она спрашивала его: «Ты расстроен? Что-то произошло?» Николай отвечал: «Да, произошло. У меня нет дома своего угла». Для Вероники эти слова были очень странными. Что за угол ему нужен? Для работы? Или для отдыха? У Николая в распоряжении была вся большая комната, диван у камина, на котором в основном сидел только он. Веронике казалось, что ему нравится там находиться. А тут такие странные заявления, в подробности которых углубляться он не хотел.

В следующие несколько месяцев Николай страдал по этому поводу. Он был печальным, говорил мало и коротко, всем своим видом показывая, что печаль его захватила. Во время очередного диалога, когда Вероника спросила мужа про его состояние, он ответил: «Как мне не расстраиваться? Меня выжили из моей собственной квартиры. У тебя вот целый кабинет есть, а у меня даже угла своего нет». Вероника разозлилась. Она понимала, кто именно выжил его из квартиры. Кроме них двоих в квартире никого не было.

Вероника: «У тебя большая комната, диван, на котором ты постоянно сидишь. Я туда вообще не захожу. Это не считается «твоим» местом?»

Николай: «Нет, не считается».

Вероника: «Почему?»

Николай: «Мне нужен свой угол в твоём кабинете. Чтобы

я мог делать там все, что хочу».

Вероника: «Ты и так сделал во всей квартире, и в кабинете тоже, всё, как тебе нужно! Кроме одного угла, в котором стоит разобранный шкаф».

Николай: «Вот этот угол мне и нужен. Я не могу там принимать решения. В своей собственной квартире».

Вероника была в ярости от нелепости происходящего. Все это было несправедливо по отношению к ней. Даже касаясь шкафов – он все сделал по-своему, наплевав на ее просьбы, обманув ее. Просто взял и сделал так, как ему нужно, потому что «некуда девать вещи» и «низкие шкафы испортили бы весь вид». В итоге кабинет был полностью оформлен так, как хотел он: обои выбирал он, мебель проектировал он, даже шторы выбрал он. И тут он говорил, что он не может принимать никаких решений в своей квартире! Это было очень несправедливо, это просто была наглая ложь! Вероника, справившись с возмущением, пыталась показать мужу факты, но потом поняла, что это бессмысленно. Будто ему это было не важно. У него было свое представление на этот счет, и никакие аргументы Вероники не могли его изменить.

Эта ситуация стала очередным потрясением для нее. Она опять недоумевала: «Неужели он и правда видит все таким образом? Неужели он на самом деле искренне считает, что у него нет никаких прав в своей квартире?» Для Вероники эта мысль была просто нелепа – муж делал в своей квартире, что хотел. Мог занять весь коридор беговой дорожкой или пере-

ложить новую терку, купленную Вероникой, в другой ящик, потому что она должна лежать именно в этом ящике. Вероника же никогда ничего не могла купить или переставить в этой квартире - у нее не было на это права. Но она и не пыталась. Она знала, что муж с любовью создавал дизайн квартиры и каждая мелочь ему была важна, она уважала это и старалась не нарушать заведенный им порядок. Например, она не любила статуэтки, а муж их обожал. Она это приняла и не настаивала на своем. Во всех комнатах их квартиры стояли статуэтки разных размеров. Она даже не просила его их убрать, понимая, что для него это важно. Она была принимающей и уважающей его пространство женой. И слышать такие слова было странно и обидно. И очень несправедливо по отношению к ней. Так она думала. И если он и правда видит все так искаженно, то тогда это страшно. Страшно, что он никогда ее не поймет. Страшно, что он видит реальность через призму своей выгоды и своих интересов. Страшно, что один-единственный раз, когда она настояла на своем, перекрыл множество других ситуаций, когда она отказывалась от своих интересов или желаний в его пользу. И он будто бы все забыл, говоря, что она выжила его из его же квартиры. Муж казался ей жестоким капризным ребенком, который для получения того, что он хочет, мог быть настолько равнодушным по отношению к ней. Она будто бы познакомилась с другой его личностью – холодным, жестоким, эгоистичным человеком, которому абсолютно все равно, что с ней происхо-



дит, которого интересует только достижение своих целей. Ей потребовалось время, чтобы принять то, что ее муж, заботливый, внимательный, и этот холодный и жестокий манипулятор – один и тот же человек.

Почему на Веронику эта история произвела такое сильное впечатление? Потому что, хотя на поверхностном уровне ничего не происходило, на уровне смысла ей было сказано очень многое. По сути – «Ты для меня настолько не важна, что я не обращаю внимания на твои просьбы. Есть только я и мои интересы». Все развитие истории подтверждало эти слова. В эти моменты Николай переставал быть с ней вместе, он видел только себя. Она это чувствовала, и осознавала, что то, как он к ней относится, не является любовью. Он будто бы не видел в ней человека, имеющего свои чувства, переживающего, доверяющего – в общем, живого человека, который может страдать из-за обмана или предательства. Если бы это было по-другому, он не смог бы так легко ее обманывать.

Она говорила на сессии: «Если бы я, например, мешала его отношениям с его детьми или если бы я просила чего-то глобального, я бы поняла его обман. В этом случае ему пришлось бы делать сложный выбор. А тут просто высота шкафов!» Вероника тогда ощутила, насколько она не ценна для ее мужа. Он «сказал» ей об этом своими действиями не раз на протяжении этой истории. И, на самом деле, говорил и раньше, только она тогда не слышала.

Мы обсуждали чувства Вероники по поводу всего произо-

шедшего около года. Это время ей потребовалось для того, чтобы поверить, что все это правда, и признать, что у ее мужа есть и такая сторона.

После всей этой истории она почувствовала, осознала, насколько она одинока в отношениях с мужем. Она поняла и еще одну важную вещь: все это время, за 10 лет их брака, она была на 100% уверена, что ее муж ее любит, заботится и слышит ее. И она даже не допускала мысли, что может быть по-другому. Было множество мелких ситуаций, в которых можно было заподозрить его в эгоизме, но она даже не пыталась думать в эту сторону. Она автоматически считала, что это она что-то не так поняла, сделала, сказала и т.д. Она верила, что причина всегда была в ней.

История со шкафом стала переломным моментом в понимании Вероникой их отношений с мужем. Мысль о том, что она за почти 10 лет отношений не смогла увидеть в муже эту жестокую и эгоистичную личность, не давала ей покоя. В попытках понять, как такое могло случиться, она перебирала в памяти разные ситуации и постепенно осознала, что он всегда был таким. Просто она, настолько ослепленная и обманутая его внешней заботой, не видела или не хотела видеть его другую, эгоистичную сторону.

В ситуациях из прошлого, которые она рассказывала на сессиях, было много пассивной агрессии со стороны мужа. Вероника раньше не понимала этого – так же как не понимают многие женщины, живущие с пассивными агрессора-

ми. По мере того как мы разбирали эти ситуации, становилось ясно, почему упала ее самооценка, почему появилось раздражение, пропало сексуальное желание и вообще желание прикасаться к мужу и почему она чувствовала, что отдалилась от него. Она не хотела делиться с ним чем-то личным, они перестали проводить время вместе, как было раньше. Постепенно каждый из них погрузился в свою работу, совместного досуга стало мало. Муж приходил с работы и садился перед телевизором. Веронику сначала это расстраивало, потом она поняла, что не нуждается в его обществе.

Когда Вероника пришла в терапию (еще до истории со шкафом), она понимала, что они с мужем отдаляются, но не понимала, почему. Вроде на внешнем уровне все хорошо, но на внутреннем – что-то произошло, сломалось, оборвалось, и она не знала, что, как и когда. А теперь все встало на свои места.

Так, история со шкафом положила начало осознания Вероникой того, что на самом деле происходило в их отношениях с мужем. А для меня – стала началом структурирования темы пассивной агрессии и идеей написания этой книги.

## **Глава 2. Коммуникация**

*Всякая мысль, выраженная словами, есть сила, действие которой беспредельно. Л.Н.Толстой*

Коммуникация – важный элемент отношений. Через общение мы управляем не только отдельными мелкими ситуациями, но и глобальными процессами в паре. Каждое сказанное друг другу слово – это шаг (большой или маленький) либо в сторону сближения, либо в сторону отдаления.

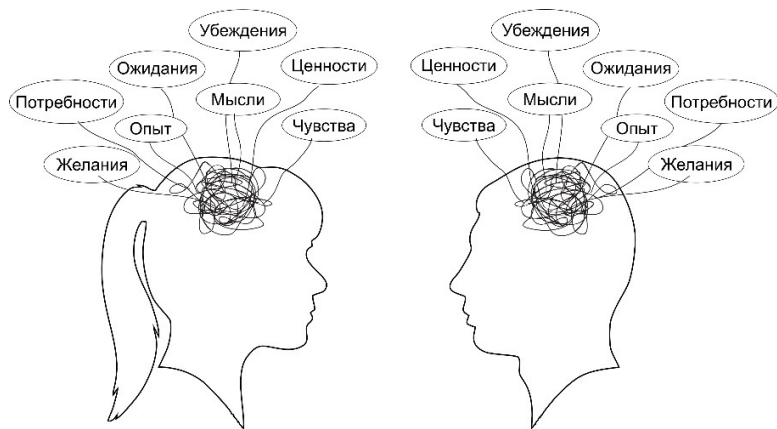
Человек – сложная психическая система. Наше сознание, а в большей степени бессознательное, хранит воспоминания о каждом моменте нашей жизни. То, что тогда происходило, в итоге сформировало ту взрослую личность, которая есть сейчас. Наше прошлое, начиная с самого раннего детства, обусловило многие аспекты нашей личности: систему убеждений (то, во что мы верим); ценности, на которые ориентируемся; цели, к которым стремимся; правила, установки, мнения по разным вопросам; отношение к людям и миру и многое другое. Кроме этого, в нашем внутреннем мире за время детства и юности формируется много триггерных зон и уязвимых мест, которые защищаются от вторжения, а иногда и просто от возможности быть увиденными, обнаруженными. Все вышеперечисленное заставляет каждого человека по-своему реагировать в разных ситуациях. А также обуславливает определенные конфликтогенные темы, уникальные для каждого. Если триггеров и уязвимых мест во внутреннем мире много, то и причин для недовольства, обиды, страха или других эмоций тоже будет много.

Потенциально конфликтные ситуации в паре очень важ-

ны. Они дают возможность узнавать друг друга, а значит, становиться ближе. Или, наоборот, могут сильно отдалять. Конфликт становится потенциалом к сближению только тогда, когда в паре есть место для агрессии. То есть каждый может открыто говорить о своем несогласии, злиться, приводить аргументы, которые потом будут рассмотрены в паре. Если в паре агрессия под запретом, значит, там нет близости и искренности. Я встречала семьи, в которых супруги с гордостью говорят, что они никогда не ссорятся и не ругаются. Это тревожный знак. Участники пары – два разных человека с разным опытом, личной историей и взглядами. Даже если они во многом похожи, они точно не могут быть абсолютно одинаковыми. Появление агрессии, злости в отношениях неизбежно. Ее не может не быть. А если супруги никогда не ссорятся, значит, один из них или оба просто подавляют свои чувства, чтобы избежать ссоры. А раз так, то, значит, во-первых, в паре нет искренности (а значит, и близости), а во-вторых, подавленная агрессия, скорее всего, выходит другим способом – через свою косвенную и/или пассивную форму, тем самым еще больше отдаляя.

В ссоре у каждого из партнеров свое мнение, свое видение ситуации, свои желания и потребности. Для конструктивного разрешения конфликта, нужно понять точку зрения и учесть пожелания каждого из пары. А чтобы понять и учесть – нужно выслушать и посмотреть на ситуацию глазами партнера.

Каждый человек – это целая вселенная. Даже одно сказанное слово может пробудить чувства, напомнить какую-то ситуацию из прошлого, активировать комплекс и т. д. На рисунке 1 представлена лишь малая часть того, что формирует наше психологическое состояние в различных ситуациях, особенно потенциально конфликтных или эмоционально заряженных.



**Рисунок 1.** Компоненты субъективной реальности, формирующие психологическое состояние в каждый момент времени.

В идеале каждый из партнеров должен вступать в коммуникацию, осознавая большую часть того, что обозначено на

рисунке. То есть понимать свои чувства, намерения, потребности в этой ситуации и др. А также иметь гипотезы по поводу того, что сейчас происходит с партнером. Это должны быть именно гипотезы, а не 100%-ная уверенность в том, что он думает, чувствует или чего он хочет. А также должна быть готовность перепроверять свои гипотезы, уточняя: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь...», «Правильно ли я понимаю...» и т.д. Мысли каждого по поводу ситуации должны быть выслушаны с полной серьезностью и вниманием, чтобы потом на основании этого была возможность искать тот вариант решения, который устроит обоих. Так должно быть в идеале.

Коммуникация пассивных агрессоров строится по другой схеме. Рассмотрим ее на примере ситуации из фильма «Развод по-американски».

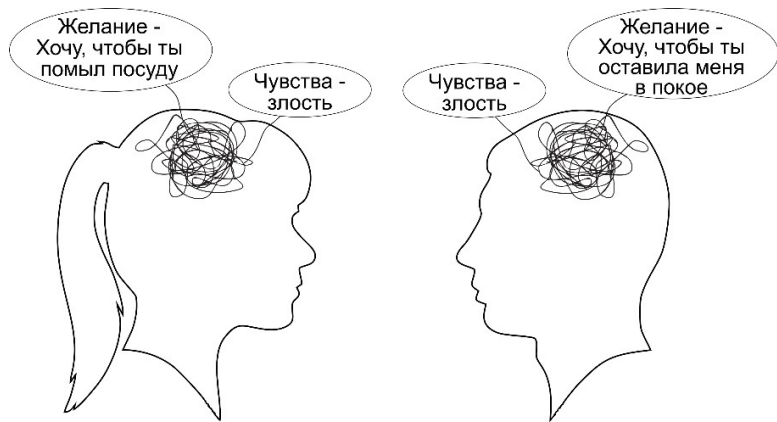
Брук и Гэри ссорятся после ухода гостей. Брук весь день одна готовилась к приходу гостей, Гэри ей ничем не помог. Вечером она ждала, что он вымоет посуду, но и это он делать не хочет.

Брук: «Я просто хочу, чтобы ты для меня что-то сделал. И было бы лучше, чтобы ты это делал без моих уговоров».

Гэри: «Надеюсь, ты помнишь, что утром я кое-что для тебя сделал без твоих уговоров».

У Брук накопилось много недовольства за этот вечер, и она хочет разобраться. Она пытается говорить о своих желаниях, но вместо этого дает Гэри указания, как себя вести.

Ее желание заключается в том, (и это типично для пассивных агрессоров), чтобы Гэри изменился и ей было с ним комфортно. Слова Брук не являются пассивной агрессией, это просто неудачная попытка объяснить свою точку зрения. Неудачная потому, что Брук не опирается на то, что происходит в ее внутреннем мире. Из всего, что представлено на схеме, есть только «Желания», но и они направлены на Гэри, то есть от него зависит их исполнение. Гэри отвечает ей похожим образом, но он еще больше игнорирует внутреннее и вообще переводит фокус внимания на другую тему. Его слова уже являются пассивной агрессией, об этом - в Главе 8. А пока вернемся к схеме коммуникации Брук и Гэри. В их случае схема выглядела бы примерно так:





**Рисунок 2.** Компоненты субъективной реальности, осознаваемые Гэри и Брук в момент разговора.

При такой коммуникации вместо огромного внутреннего содержания человеку оказывается доступна только малая его часть, и то в искаженном виде. Если бы Брук говорила именно о своих желаниях, то она могла сказать, например: «Мне бы хотелось, чтобы мы справедливо разделяли домашние дела. Если я готовила, значит, ты моешь посуду. Согласен?» Это был бы уже конструктивный диалог, попытка договориться, а не указание другому, как он должен измениться.

Если же говорить о коммуникации с опорой на схему, представленную на рисунке 2, то Брук могла бы сказать, например, так: «Гэри, мне не хватает твоей помощи, твоего внимания и заботы (*потребности*). Когда ты мне помогаешь, я чувствую себя любимой и важной для тебя (*убеждения*). А в ситуациях, как сегодня, я чувствую себя брошенной и ненужной (*чувства*). Мне очень важна твоя помощь (*ценности*). Мне хотелось бы, чтобы мы разделяли какие-то дела и больше времени проводили вместе (*желания*). В такие моменты, когда я остаюсь одна с целой кучей дел, я начинаю злиться на тебя, начинаю давить, пытаюсь тебя заставить (*чувства, намерения*). Хотя знаю, что ничего хорошего из этого не получится (*опыт*)...»

Яркий пример ограниченной способности пассивного

агрессора опираться на свой внутренний мир и объяснять свои чувства и потребности показан в фильме «Качели» (2007 г.). Сергей неожиданно собрался уходить из дома, собирает вещи. Жена Таня пытается понять, что случилось. Между ними происходит диалог:

Таня: «Сережа, что сейчас было не так?»

Сергей: «Не, все так».

Таня: «Сережа, объясни мне, пожалуйста, перед тем, как уйти, что тебе нужно?»

Сергей: «Мне что нужно? Мне дом нужен, нормальный дом. Нормальная семья».

Таня: «Тапочки? Борщ?»

Сергей: «Хотя бы тапочки. И хотя бы борщ».

Вот и все объяснение. Сергей, как типичный пассивный агрессор, не в состоянии осознать и сформулировать свои потребности. Впрочем, так же как и Татьяна. У обоих искаженные отношения со своей агрессией. Сергей общается с женой через пассивную агрессию, а на работе «избавляется» от напряжения, создаваемого подавленной агрессией. А Татьяна постоянно выражает агрессию в пассивной и косвенной форме. В этой семье не обсуждаются чувства или потребности каждого из пары. Редкая попытка поговорить и понять друг друга сводится к потребностям в тапочках и борще. Если спросить Сергея о его чувствах в данный момент (в описываемой ситуации), вероятнее всего, он смог бы сказать, что злится. Но дальше этого он бы не прошел. И точно

не смог бы распознать, что за его злостью скрывается одиночество, неудовлетворенность, обида, отчаяние и другие чувства.

Этот пример хорошо показывает, насколько невозможен для пассивного агрессора контакт с чувствами, как ему сложно их осознать и еще сложнее вербализовать. Именно поэтому первоочередная задача при наличии паттернов пассивно-агрессивного поведения – развитие контакта со своим внутренним миром.

На рисунке не случайно нарисован спутанный клубок. Даже одно слово или мысль может активировать целую гамму чувств, мыслей, опасений, надежд и др., то есть создать такой клубок. Во всем этом нужно разобраться, осознать свои чувства, намерения, потребности и т. д. И уже на основании этого вести общение с партнером.

Пассивный агрессор не в состоянии распутать собственный клубок, разделить его на компоненты, не в состоянии правильно понимать свои истинные чувства и потребности, а также не в состоянии быть в контакте с чувствами и потребностями партнера. В эти моменты он (взрослый мужчина) становится маленьким ребенком, не только не способным самостоятельно позаботиться о своих чувствах, но и не способным даже осознать, что с ним на самом деле происходит, и требующим, чтобы о нем позаботились.

### **Глава 3. Агрессия и ее виды**

*Злых людей нет на свете, есть только люди несчастливые.*

*М.Булгаков.*

В книге часто будет звучать слово «агрессия» – как в сочетании с прилагательным «пассивная», так и без него. Поэтому остановлюсь на некоторых важных определениях.

В общепринятом понимании агрессией считается сильный деструктивный импульс, направленный на причинение вреда, разрушение или нанесение ущерба. В психологии этот термин рассматривается гораздо шире. Существуют разные подходы к изучению и определению агрессии. Для целей этой книги я буду опираться на труды американского психолога Арнольда Басса, известного своими работами в области изучения этого феномена. Он выделил 3 измерения агрессии:

По способу выражения: вербальная и физическая;

По направленности на объект, который ее вызвал: прямая и косвенная;

По проявленности (видимости) агрессивного импульса: активная и пассивная.

**Физическая агрессия** – это физическое нападение, с применением оружия (нож, дубинка и т. д.) или без. Серьезность нанесенной травмы может быть критерием для оценки интенсивности физической агрессии. С вербальной агрессии-

ей дело обстоит сложнее. Угрозы, критика и оскорбления не оставляют шрамов и не проливают крови. Но так же, как физическая агрессия травмирует тело, вербальная агрессия может наносить психологическую рану или травму. Уязвленной, травмированной оказывается личность другого человека. **Вербальная агрессия** – это словесная реакция, нападение с помощью слов (критика, унижение, угрозы и т. д.).

**Прямая агрессия** – это целенаправленное выражение агрессии словами или действиями, непосредственно адресованное тому, кто ее вызвал. **Косвенная агрессия** – это окольный способ, при котором агрессия видна, но адресуется не объекту, вызвавшему ее, а его заместителю — чему-то или кому-то другому. Косвенная агрессия может быть вербальной (например, распространение сплетен, злословие, клевета, злые шутки) или физической (например, удары по предметам, действия по причинению ущерба вещам другого человека).

**Активная агрессия** – это открытое выражение вербальной или физической агрессии. **Пассивная агрессия** – это выражение злости, протеста или несогласия так, что явно это не видно. Агрессивный импульс присутствует во всех видах агрессии, в том числе и в пассивной. Но в этом случае он замаскирован настолько, что его сложно распознать и еще сложнее предъявить обвинения агрессору. Суть пассивной агрессии в том, что нападение на жертву происходит, несмотря на отсутствие видимой агрессии, а иногда и ак-

тивности. А. Басс отмечает, что в этом случае жертве обычно трудно определить, имела ли место агрессия. Особенно сложно это сделать, когда дело касается ее вербальных проявлений. Пассивная агрессия – самый «вредный» вид агрессии, т. к. нападение не очевидно, и поэтому жертва вынуждена подвергать сомнению свои же догадки: «Действительно ли на меня напали или все это мне только кажется?».

Иногда сложно провести грань между некоторыми из видов агрессии, например, косвенной и пассивной. Они часто очень похожи, но важно научиться их различать. При косвенной агрессии агрессивный импульс виден, мы не сомневаемся в его наличии, он просто перенаправлен на другой объект. А раз мы его видим, то можем об этом говорить, обсуждать. А в случае пассивной агрессии мы вынуждены постоянно сталкиваться с отрицанием. В этом случае агрессия спрятана и ее наличие отрицается, а значит, нет предмета для обсуждения, разговор невозможен. Агрессия остается только на уровне догадок, тем самым заставляя еще и сомневаться в адекватном понимании реальности.

Отдельно нужно сказать про подавленную агрессию, так как ее часто путают с пассивной. **Подавленная агрессия** – это та, которая не была выражена. Злость или раздражение возникло, но не выразилось. Человек промолчал и никак не показал свои чувства, даже в косвенной или пассивной форме. А в случае пассивной агрессии негативные чувства были выражены, но таким способом, чтобы это было не замет-

но, не явно, не очевидно. Накопленная подавленная агрессия постепенно превращается в гнев или «гневную агрессию» по определению А.Басса. Об этом ниже.

А.Басс выделял **гневную** и **инструментальную** агрессию. Гневная агрессия вознаграждается болью или дискомфортом жертвы. То есть она сама по себе является намерением причинить боль или ущерб. Инструментальная агрессия не является злостью или гневом — это просто энергия, импульс. Она направлена на достижение каких-либо целей или устранение дискомфорта.

В большинстве ситуаций, возникающих в отношениях, мы имеем дело с инструментальной агрессией, появляющейся при несогласии и «подталкивающей» к тому, чтобы позаботиться о своих потребностях. Если сделать это не получается, и приходится терпеть, тогда инструментальная агрессия может постепенно стать гневной. А. Басс говорит, что гневная агрессия появляется, в том числе и вследствие невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или при несоответствии возможностей желаниям. В практике я иногда слышу, как жены говорят про мужей: «Я хочу, чтобы он страдал, чтобы ему было больно». Можно предположить, что долгое время в отношениях с мужем потребности этих женщин оставались неудовлетворенными. В большинстве случаев в отношениях речь идет не о материальных потребностях, а о психологических (уважение, принятие, сопереживание, участие, эмпатия, возможность быть

услышанным и т. д.). Постепенно инструментальная агрессия превратилась в гневную, и теперь вознаграждением для этих женщин стал дискомфорт мужа.

Инструментальная агрессия может не быть реализована по причине запрета на выражение агрессии, как часто бывает у тех, кто привык выражать агрессию пассивно. Часто открытое выражение протеста или несогласия невозможно по причине разных страхов или опасений – расстроить, обидеть, испортить отношения, быть неудобным и т. д. В итоге человек терпит, пока агрессии не накопится много, и она не перейдет в гневную форму. Тогда появляется желание мести и цель – доставить близкому человеку дискомфорт.

Употребляя слово «агрессия», я буду иметь в виду ее инструментальную форму, т. е. несогласие, протест, раздражение и т. д., возникающие в ситуациях, когда нужно позаботиться о своих границах, желаниях или потребностях.

## **Глава 4. Пассивная агрессия**

*Не бойся того, кто в гневе кричит, а бойся того, кто в гневе молчит.*

*Абай Кунабаев*

## **История изучения и определение**

Феномен пассивной агрессии впервые был обнаружен во-



енным психиатром Уильямом Меннингером при работе с военными во время Второй мировой войны. Он заметил, что некоторые солдаты не выражали свою злость открыто, а делали это другими способами: – саботажем, упрямством, намеренной неэффективностью, медлительностью, прокрастинацией. Пассивно-агрессивное расстройство личности было включено в первую версию «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» (DSM) и характеризовалось в первую очередь набором вышеперечисленных поведенческих симптомов. Позже критерии пассивно-агрессивного расстройства были расширены и стали включать дополнительно к поведенческим еще и эмоциональные проявления. В DSM-3 приводятся такие диагностические критерии пассивно-агрессивного расстройства, как:

Прокрастинация (откладывание того, что необходимо сделать);

Угрюмость, раздражительность, склонность спорить, особенно в ответ на просьбу сделать что-то;

Намеренно медленный темп работы или выполнения задач;

Протест против того, что другие предъявляют необоснованные требования;

Забывчивость;

Высокое мнение о своем вкладе в какое-либо дело (работу);

Чувство недооцененности окружающими;

Непринятие предложений других людей о повышении продуктивности;

Необоснованная критика или презрение к людям, занимающим более высокие посты.

В DSM-4 (1994) критерии пассивно-агрессивного расстройства были расширены за счет добавления ряда эмоциональных проявлений, а само расстройство переименовано в «негативистское». Таким образом, пассивно-агрессивное расстройство перестало существовать. Этим обусловлено небольшое количество исследований этого феномена. Постоянное изменение критериев диагностики, начиная DSM-1 и заканчивая DSM-4, внесло путаницу в описание и понимание пассивной агрессии и ее проявлений, которое сохраняется до сих пор. В настоящее время мы имеем небольшое количество научных исследований конца прошлого века на тему пассивной агрессии и небольшое количество популярных книг, написанных психологами на основании своего опыта работы с этой темой. В связи с этим нет четкой и общепринятой классификации проявлений пассивной агрессии. Каждый автор, опираясь на свой опыт, описывает увиденные им проявления пассивной агрессии и классифицирует их в соответствии со своим пониманием.

Пассивно-агрессивное расстройство, о котором говорил Меннингер, является крайней степенью проявления признаков пассивной агрессии. По данным исследований, больше 70% мужчин и женщин хотя бы иногда ведут себя пассив-

но-агрессивно. Это достаточно распространенное в обществе явление. У кого-то этих проявлений больше, у кого-то меньше. Пассивная агрессия становится опасной, когда ее проявляет близкий человек и когда она является единственным возможным способом справиться с чувствами и с ситуациями, возникающими в отношениях.

Большинство авторов соглашаются с пониманием пассивно-агрессивного поведения как незрелого защитного механизма, имеющего негативистскую и скрытую природу, который подавляет эмоциональные конфликты и снижает способность решать проблемы. Также большинство авторов соглашаются с тем, что «цель пассивного поведения — «заставить другого почувствовать себя настолько неудобно, чтобы побудить его позаботиться о человеке, ведущем себя пассивно» (Bonds-White, 1984a). Другими словами, заставить сделать то, чего хочет пассивный агрессор, потому что попросить или сказать о своих желаниях прямо он не может.

Пассивная агрессия как яд замедленного действия. Яд, при ежедневном его употреблении в небольших, но опасных, дозах неумолимо, день за днем разрушает клетки и ткани организма. Также и пассивная агрессия. Она опасна тем, что ее не видно, и поэтому невозможно не «принять ее внутрь». Особенно когда ее «предлагает» близкий человек. Она проникает в жертву медленно и незаметно и неизбежно разрушает ее изнутри. В результате через несколько лет жертва пассивного агрессора может вдруг осознать, насколько

упала самооценка, появилась раздражительность и критичность, исчезла радость и легкость, появились мысли о себе как о неуравновешенном, злом и/или плохом человеке. Либо у жертвы пассивного агрессора могут появиться какие-либо психосоматические проявления (самое частое в моей практике – лишний вес) или различные варианты зависимостей: трудоголизм, пищевая, компьютерная и другие.

Все эти симптомы легко объяснимы с психологической точки зрения. При взаимодействии с пассивной агрессией неизбежно приходится подавлять чувства (что приводит к депрессии, раздражительности и/или разного рода психосоматике). Также начинают использоваться различные способы ухода от реальности, чтобы избежать необходимости признавать то, что эта реальность тяжела. Кто-то нагружает себя работой, кто-то начинает играть в игры или постоянно мониторить новости, кто-то уходит с головой в дачу или заботы о ребенке. Все это происходит бессознательно.

В самом названии этого феномена мы видим разделение на две противоположности: пассивность и агрессия. Здесь как будто совмещается несовместимое: пассивность, которая никак не проявляется, и агрессия, несущая в себе сильный эмоциональный заряд. Противоположные послы присутствуют не только в названии, но и в сути этого явления. Невидимая внешне, она может нести заряд огромной разрушительной силы. Поведенческие проявления пассивной агрессии, например, саботаж или невыполнение обещаний,

внешне выглядят как отсутствие действий (пассивная часть) — человек просто что-то не сделал. Но этот саботаж вызывает сильные чувства у другого человека. Тот, в отношениях с кем все это происходит, может чувствовать злость, обиду, неудовлетворенность, ненужность, неуважение в свой адрес и т. д. Это результат воздействия второго уровня, который сопровождает пассивность – уровня агрессии. То есть человек чувствует себя так же, как если бы агрессия была выражена открыто, как если бы ему сказали: «Я не считаю нужным выполнять данное тебе обещание. И мне наплевать на то, что ты этого ждешь. Для меня это не важно». По сути, все это и говорится, только не словами, а демонстрируется действиями. И жертва пассивной агрессии «слышит» этот посыл и поэтому испытывает эти чувства.

## **Почему пассивная агрессия опаснее, чем обычная, активно проявленная агрессия?**

Уже в самом названии «пассивная агрессия» заложено противоречие. Можно удивиться: как это агрессия может быть пассивной? Агрессия – это энергия, необходимая для того, чтобы защитить себя, свои границы, исправить ситуацию так, чтобы интересы не ущемлялись. То есть само определение слова «агрессия» противоположно слову «пассивность», которое, по сути, обозначает «ничего не делание».

Пассивная агрессия – это не крики и скандалы, а извили-

стая тропа обид и недомолвок. Это оружие, которое ранит исподтишка, оставляя жертву в недоумении, вине и ощущении собственной неадекватности. В случае активной агрессии все четко и понятно: муж кричит или обзывает, значит, злится. В случае косвенной – тоже: стукнул кулаком в стену или разбил тарелку. Мы видим проявления его агрессии и можем тоже разозлиться на него за его действия. Или, увидев его злость, мы можем посмотреть на ситуацию его глазами, переосмыслить ее и, возможно, осознать, что ранили его своими действиями. И тогда мы можем сказать: «Я не знала, что тебя это так заденет. Прости меня, пожалуйста, я постараюсь больше так не делать». В любом случае его злость видна, и мы можем на нее как-то отреагировать. А в пассивном варианте явной агрессии нет, но жертва ее чувствует, а агрессор отрицает. И все оказывается очень запутанно, потому что нет доказательств того, что он проявил агрессию.

Так как агрессивный посыл не виден явно, собеседник часто не понимает, была ли агрессия, и не знает, что ответить, сомневается, правильно ли он понял ситуацию, действительно ли есть повод злиться? И в итоге вынужден подавлять (не выражать, оставлять внутри себя) чувства, боясь выглядеть глупо или незаслуженно обидеть. Подавленные чувства копятся, и наступает момент, когда достаточно небольшого триггера, чтобы лавина агрессии вылилась наружу. Также подавленная агрессия может выразиться в форме аутоагрессии (то есть агрессии, направленной на себя).

Пассивность — это и есть самый опасный компонент пассивной агрессии. Ее проявления всегда несут противоречие, двойные смыслы, скрытые послания. Обычно один из смыслов нейтральный или даже позитивный, а второй — как раз является носителем агрессии. Если жертва попытается указать на «заряженный» агрессией посыл, то агрессор всегда оправдает себя другим (нейтральным или позитивным) смыслом. А жертве припишет еще один изъян — неправильное понимание реальности и незаслуженное обвинение невинного человека. Пассивная агрессия — это ловушка, в которую сложно не попасться, особенно если ее «расставляет» близкий человек.

## **Двухуровневая коммуникация**

Как отмечалось выше, пассивная агрессия отличается от других видов агрессии наличием двух уровней, на которых ведется коммуникация. Причем послания, которые находятся на этих уровнях, — неконгруэнтны (т. е. несогласованные, противоречащие друг другу). Двухуровневую коммуникацию изучал Эрик Берн, американский психоаналитик и психиатр. В рамках созданного им транзактного анализа он описал транзакции (коммуникативное взаимодействие: фразы, реплики) и в том числе скрытые транзакции. Их суть заключается в том, что человек говорит одно, а имеет в виду, подразумевает — другое. Коммуникация идет одновременно

на двух уровнях и имеет два смысла: явный и скрытый. На поверхностном уровне вроде ничего «страшного» нет, а человек, которому адресована эта транзакция, может почувствовать стыд, чувство вины или разозлиться.

Френсис Бонд-Уайт изучала феномен пассивной агрессии с точки зрения транзактного анализа. Она описала развитие пассивно-агрессивного человека и особенности его детско-родительских отношений. Ф. Бонд-Уайт выделила родительские предписания, в соответствии с которыми живет пассивный агрессор и которые формируют его отношения к себе, миру и другим людям: "Не взрослей", "Не чувствуй", "Не будь близок" и "Не наслаждайся". Бессознательный девиз: «Я претендую на то, что я принц (я хороший, правильный), но на самом деле я в это не верю». Внутренняя неуверенность в своей «хорошести» и достоинстве может проявляться через обидчивость или тенденцию видеть нападение в словах и поступках других людей даже там, где его нет.

Ф. Бонд-Уайт описала психологические игры, типичные для пассивного агрессора – «Придирки», «Посмотри, как я стараюсь», «Почему бы тебе не... - Да, но», «Если бы не ты», «Смотри, что я из-за тебя сделал», «Изыян». Они подробно описаны в книге Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Автор отмечает, что «большая часть времени пассивно-агрессивной личности тратится на игру, их коммуникация без использования игр очень ограничена». «Основные чувства, которые испытывает партнер пассивного агрессора,



— это гнев и беспомощность». Эти чувства связаны с безуспешными попытками вернуть диалог в русло четкой и ясной коммуникации.

Большой вклад в изучение двухуровневой коммуникации внес Грегори Бейтсон — англо-американский ученый, которому принадлежат важные работы в области коммуникации и психотерапии. Наибольшую известность Бейтсону принесла его «теория Даблбайнд (double bind), двойной связи», которая была сформулирована им в рамках работы над теорией шизофрении. Бейтсон и коллеги изучали записи речи больных шизофренией и сделали вывод, что в этом хаотичном разглагольствовании есть структура. Они пришли к выводу, что в основе шизофрении находится логическая несочетаемость, разрыв между мышлением и коммуникацией. Это может проявляться в том, что:

в коммуникации происходит одно, а человек в своей голове (в мышлении) разворачивает все это по-другому. Иногда настолько, что это кажется как минимум странным.

человек чувствует (мыслит) одно и показывает это на одном из уровней коммуникации, а словами (или действиями) дает понять совсем другое.

В семьях шизофреников эти послания имели противоположный, взаимоисключающий смысл. Так возникло понятие Даблбайнда как внутрисемейной коммуникативной патологии, которая вызывает или обостряет шизофрению. Бейтсон и его коллеги фокусировались на изучении искаженной

коммуникации «шизофреногенной матери», дающей разнонаправленные послания на разных уровнях коммуникации. Они сделали вывод, что двойная коммуникация порождает психопатологию. Известный пример такой коммуникации, который приводит Бейтсон, — ситуация с молодым шизофреником, которую он наблюдал в больнице.

«Молодого человека, состояние которого заметно улучшилось после острого психотического приступа, навестила в больнице его мать. Обрадованный встречей, он импульсивно обнял ее, и в то же мгновение она напряглась и как бы окаменела. Он сразу убрал руку. «Разве ты меня больше не любишь?», тут же спросила мать. Услышав это, молодой человек покраснел, а она заметила: «Дорогой, ты не должен так легко смущаться и бояться своих чувств». После этих слов пациент был не в состоянии оставаться с матерью более нескольких минут, а когда она ушла, он набросился на санитаря, и его пришлось фиксировать».

Двухуровневая коммуникация признается исследователями как паттерн взаимодействия, характерный для патогенных отношений. В случае пассивной агрессии мы также говорим о двухуровневой коммуникации и о логической несочетаемости посланий на разных уровнях. Послания (явное на верхнем уровне и скрытое на глубинном уровне) могут быть или противоположными по смыслу, или разными (несочетаемыми). Разрушительное влияние проявлений пассивной агрессии в том, что эти послания собираются в од-

ну фразу и позиционируются как логичный аргумент. Цель этой книги – научить читателя видеть разные уровни пассивно-агрессивной коммуникации, понимать ее цели и научиться не втягиваться в патологическое взаимодействие.

## **Как появляется пассивно-агрессивная модель поведения**

Исследователи, изучавшие двухуровневую коммуникацию, пришли к выводу, что такой способ коммуникации усваивается в раннем детстве. Семья — это первичный контекст, в котором оказывается ребенок. Если родители (оба или один из них) проявляют паттерны нарушенного общения и поведения, то ребенок их усваивает как единственно возможные. И уже на раннем этапе ребенок сам начинает передавать такие же неконгруэнтные сообщения, а также реагировать на все без исключения сообщения, которые он получает, как если бы они имели подтекст, т. е. были неконгруэнтными.

Важно остановиться на последствиях взросления в условиях двойной коммуникации. Ребенок, который растет среди двойных посланий, перестает различать неконгруэнтность сообщений (не видит подтекстов и нарушенной логики). А также:

Теряется способность дифференцировать наличие двух или более уровней в коммуникации;

Возникает путаница — искажение идей (понимание ситуации) и аффектов (эмоциональных реакций);

Становится типичным реагирование на один аспект сообщения (вместо понимания и дифференциации всех аспектов сообщения и возможности реагировать на противоречие);

Используется реакция «все или ничего» в ответ на сообщение. (Например, на просьбу не звонить поздно вечером, человек может ответить: «Я тогда вообще не буду тебе звонить»)

Способность анализировать и здраво оценивать ситуацию в моменте у таких людей оказывается нарушена. Если кто-то обращается к такому человеку, то ему сложно правильно распознать, что на самом деле имеется в виду. Он не может правильно считать тон голоса, жесты, слова... Приведу пример. Ольга поссорилась с мужем и позвонила своей подруге Татьяне, чтобы рассказать ей, что произошло. Татьяна какое-то время слушала, но потом поняла, что устала и ей нужен отдых. Она сказала: «Оля, извини, пожалуйста, я очень устала и должна сейчас закончить разговор. У меня был тяжелый день, мне нужно отдохнуть. Я перезвоню тебе, когда наберусь сил». Ольга очень эмоционально отреагировала на эти слова: разозлилась, почувствовала себя ненужной, неважной, отвергнутой. Она обиделась и перестала общаться с Татьяной. В этом примере Ольга увидела нападение там, где его не было. Те чувства, которые она почувствовала, были связаны не со словами Татьяны, а с ранним детским

опытом Ольги и привычкой видеть подтекст (в данном случае отвержение) там, где его нет.

Необходимое условие успешного взаимодействия в любых отношениях: способность быть искренним, честно выражать свою точку зрения, говорить о своих чувствах, пояснять, чтобы убедиться, что собеседник все правильно понял, а также способность уточнять. Участники коммуникации при необходимости перепроверяют свое понимание собеседника, говоря, например: «Что ты имеешь в виду?», «Ты шутишь или серьезно?», «Почему ты так говоришь?» (с интересом, а не с претензией) и при необходимости также комментируют свой эмоциональный отклик на слова собеседника. То есть коммуницирующие во время диалога должны осознавать, комментировать и обсуждать саму коммуникацию и то, что в ней происходит. У людей, выросших в семьях, где родители общались с помощью двойной коммуникации, эта способность оказывается нарушенной.

Опыт взросления в семьях с пассивной агрессией и с двухуровневой коммуникацией сильно сказывается на способности осознавать себя и понимать собеседника в момент диалога. Более типичным для многих людей, выросших в модели двухуровневого общения, являются:

- склонность видеть второй уровень там, где его нет;
- склонность додумывать смысл высказывания собеседника, но не спрашивать его, не уточнять;
- неспособность осознавать свои чувства и реакции в мо-

мент диалога;

неспособность общаться без второго уровня коммуникации (т. е. неспособность говорить искренне и открыто);

предугадывание негативных реакций в ответ на искренность (например, «Если я скажу, что я сейчас чувствую или думаю, меня засмеют, (разочаруются, осудят и т. д.)»);

активизация в отношениях привязанности (партнерских, детско-родительских) паттернов двойной коммуникации.

Бейтсон, продолжая рассуждение о молодом человеке, лежащем в больнице, приводит вариант ответа, который этот молодой человек мог бы дать матери, если бы мог понимать свои чувства и чувства собеседника и открыто говорить об этом. После того как мать отстранилась, было бы логично сказать: «Мама, тебе, похоже, стало не по себе, когда я тебя обнял. Тебе трудно принимать проявления моей любви». Но он не мог так ответить. И не только он. Многие люди не смогли бы так сказать. Для этого понадобилась бы хорошо развитое умение осознать и понять чувства мамы, вербализовать их и озвучить гипотезу, почему так могло произойти.

Мэри Бейтсон, дочь Грегори Бейтсона, пишет, что «Дабл-байнды порождают патологию». Но, работая с ними, можно прийти к значительному прорыву в развитии, к выходу мышления на новый логический уровень.

## **Способы выражения пассивной агрессии**

На данный момент четкая общепринятая классификация видов пассивной агрессии отсутствует. Не только потому, что на эту тему мало научных исследований и популярных книг, но еще и потому, что вариантов проявления пассивной агрессии множество, а пассивные агрессоры — разные люди со своим индивидуальным внутренним миром, и каждый из них может проявлять пассивную агрессию своим уникальным способом. Описать все возможные варианты проявления пассивной агрессии — достаточно сложная задача. К тому же многие проявления могут быть схожи, что затрудняет отнесение их какой-либо одной поведенческой или эмоциональной стратегии. По этим причинам большинство авторов скорее стремятся описать некоторые конкретные проявления пассивной агрессии, чем создать какую-то общую классификацию. Более того, не все авторы проводят разницу между пассивной и косвенной агрессией, что вносит дополнительную путаницу в этот вопрос. Именно по причине сложности идентификации и дифференциации паттернов ПА признаки этого расстройства постоянно пересматривались, изменялись, и в результате пассивно-агрессивное расстройство было совсем исключено из DSM.

В задачи этой книги не входит создание какой-либо классификации. Представленная ниже структура проявлений пассивной агрессии создана мной с одной целью: максимально доступно объяснить суть этого феномена, описать его некоторые проявления и облегчить узнавание других воз-

можных проявлений. Данная структура построена на основе главной особенности пассивной агрессии – скрытого противоречия (несогласованности), которое заключается в наличии **двух разных смысловых уровней:**

**скрытого** – на нем находятся основные цели и смыслы акта пассивной агрессии;

**поверхностного** – на нем находятся способы маскировки основного смысла.

Такой способ рассмотрения этого феномена поможет глубже понять его суть и облегчит распознавание характерных паттернов.

Я разделила все проявления пассивной агрессии на две группы (в соответствии с одним из измерений, представленных А.Бассом) по способу выражения:

вербальная (через слова)

поведенческая (через мимику, жесты и действия).

В рамках каждого из них я выделила отдельно смысловые уровни (поверхностный и скрытый), а также типичные поведенческие паттерны и коммуникативные приемы. Полученная структура представлена на рис. 3.

На первом (поверхностном) уровне находится то, что мы можем наблюдать или слышать:

**Коммуникативные приемы (КП)** — вербальные способы выражения пассивной агрессии, определенные способы построения фраз;

**Поведенческие паттерны (ПП)** — невербальные спо-



собы, определенные способы действий.

Каждый из поведенческих паттернов и коммуникативных приемов является прикрытием, маскировкой второго, глубинного уровня коммуникации.



Рисунок 3. Структура проявлений пассивной агрессии

На скрытом (глубинном) уровне коммуникации находят- ся:

**Скрытые смыслы (СС)** – основная и часто единствен- ная цель акта пассивно-агрессивной коммуникации, зало- женная пассивным агрессором, а также психологическое воздействие, оказываемое на собеседника через фразу или действие.

В следующей главе будет подробно описан скрытый уро-

вень пассивно-агрессивной коммуникации. В Главах 7 и 8 рассматривается поверхностный уровень (способы маскировки главного смысла) – коммуникативные приемы (КП) и поведенческие паттерны (ПП). Каждый КП или ПП проиллюстрирован и подробно разобран на примерах различных ситуаций. В Главе 9 описаны этапы (направления) терапевтической работы с проявлениями паттернов пассивной агрессии. В конце книги приводится список книг, которые упоминаются в тексте.

## **Глава 5. Глубинный уровень. Скрытые смыслы пассивной агрессии**

*Если что и губит близость, затрудняя общение, так это пассивная агрессия.*

*С.Вецлер*

Понимание пассивной агрессии с точки зрения двух смысловых уровней помогает выявить и понять противоречие (или несоответствие), которое несет эта коммуникация. А противоречие — это ключевая точка, которая запутывает, вызывает непонимание, недоумение, злость и другие чувства.

На глубинном уровне находится то, что тщательно маскируется с помощью поверхностного уровня – цели пассивно-агрессивной коммуникации, а также воздействие, кото-

рое она оказывает на собеседника. Проанализировав множество вариантов проявлений ПА, я пришла к выводу, что все скрытые смыслы пассивно-агрессивной коммуникации можно свести к четырем вариантам:

Выражение агрессии (протеста, злости, несогласия);

Повышение своей самооценки (или ее сохранение);

Понижение самооценки другого человека:

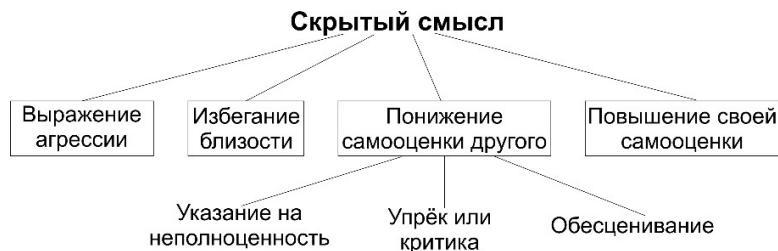
Указание на неполноценность

Упрёк или критика

Обесценивание

Избегание близости

Скрытые смыслы проявлений пассивной агрессии представлены на рисунке 4.



**Рисунок 4.** Скрытые смыслы проявлений пассивной агрессии

Остановимся подробно на каждом из вышеперечисленных пунктов. Отмечу, что все они — результат работы защитных механизмов, приобретенных в детстве, а также способ справиться с вызовами внешней и внутренней реальности.

## **Выражение агрессии**

В большей степени это актуально для поведенческих проявлений, многие из которых как раз имеют целью выражение агрессии. Если мы говорим про армию, в которой эти паттерны были впервые открыты и описаны, то для армии это логично. Солдаты должны выполнять приказы командира, независимо от того, хотят они их выполнять или не хотят, считают ли они этот приказ грамотным и обоснованным или нет. Это может вызывать протест. Но говорить о своем протесте и открыто его выражать в армии нельзя. Поэтому военные, за которыми наблюдал Меннингер, использовали разные поведенческие паттерны в виде саботажа и т. д. Не только в армии, но и в гражданской жизни многие боятся открыто выражать недовольство или несогласие в отношениях со значимыми людьми. Они опасаются последствий — конфликта, скандала, обиды, мести. И поэтому предпочитают молчать.

Пассивный агрессор обычно не может сказать прямо: «Я злюсь, когда ты так делаешь». Ему привычнее обидеться и свое несогласие выражать через молчание, дистанцирование

и т. д., но не говорить прямо о причинах. Когда человек отдалился, на поверхностном уровне в его действиях не видно агрессии — он не ругается, не предъявляет претензий. И поэтому его нельзя ни в чем обвинить, т. к. он ничего плохого не делает. Но эмоционально это воздействует. Молчание или отдаление расценивается как наказание, как желание сделать больно. Партнер, с которым так поступают, может предпринимать попытки поговорить, обсудить, что происходит, или тоже начинает обижаться или отдаляться. Но никогда неожиданное молчание не остается незамеченным и не оставляет партнера равнодушным. Таким образом, несмотря на то, что на внешнем уровне все спокойно и не происходит никакого нападения, на внутреннем уровне есть посыл, который может вызвать много чувств, как если бы агрессия была выражена открыто.

## **Повышение своей самооценки**

Следующие две цели пассивно-агрессивного поведения (Повышение своей самооценки и Понижение самооценки другого) обусловлены одним и тем же фактором – низкой самооценкой.

Представим, что у каждого из нас внутри есть сосуд самооценки. Он должен в детстве наполниться до краев, чтобы потом, во взрослом возрасте, человек был уверен в себе, знал, что с ним все в порядке, что бы ни происходило, мог спокойно принимать свою неидеальность и свои ошибки. У

пассивно-агрессивных людей этот сосуд не наполнен, поэтому они ощущают постоянный дефицит своей ценности, значимости, правильности. Несмотря на достижения, которых у них может быть много, пассивные агрессоры в глубине души считают себя недостойными, неправильными, ущербными, несостоятельными, плохими. Чтобы чувствовать себя значимыми, хорошими, достойными любви, они нуждаются в постоянных подтверждениях. Они вынуждены раз за разом доказывать себе и другим, что они чего-то стоят. Для этого они используют коммуникацию и действия.

На уровне действий они стараются угодить другим людям, помогать им, оказывать услуги и одолжения, чтобы в ответ получать похвалу, восхищение, благодарность и хорошее расположение. Часто они могут делать реально хорошие дела, и окружающие могут быть им благодарны за их помощь. Во многих случаях действия пассивных агрессоров, направленные на то, чтобы быть хорошими в глазах других людей, не являются проявлениями пассивной агрессии. Это просто их способ позиционировать себя среди других людей, особенно тех, чье мнение важно. Кто-то из них является таковым только для окружающих (соседей, коллег), а близкие знают его как хмурого и вечно всем недовольного. Другие могут и в отношениях с близкими быть очень заботливыми партнерами и родителями. Третьи же могут быть совершенно равнодушны к окружающим, но очень стараются быть хорошими для партнера и немногих людей, которые ему важ-

ны. То есть описываемые паттерны могут присутствовать в разной степени в каждом конкретном человеке.

С помощью коммуникации пассивные агрессоры также стараются поддерживать свою самооценку. Они могут говорить то, что от них ожидают услышать, могут молчать, чтобы не расстроить, они стараются быть вежливыми и по возможности отзывчивыми, зарабатывая баллы в копилку своего положительного образа.

В таком способе повышения своей самооценки нет ничего плохого, и сам по себе он не является пассивной агрессией. Он становится пассивной агрессией только тогда, когда самооценка поднимается за счет сравнения с другим человеком. Или через критику, обесценивание или указание на неполноценность другого человека. Тогда это является нападением на самооценку другого человека и может быть расценено как акт пассивной агрессии.

Разновидностью «Повышения самооценки» является «сохранение самооценки». Это происходит в ситуациях, когда, например, есть подозрения или объективные подтверждения ошибок или недостатков пассивного агрессора. В эти моменты речь не идет о том, чтобы повысить самооценку, здесь основной задачей является сберечь хотя бы тот уровень, который есть, не позволить самооценке упасть ниже.

## **Понижение самооценки другого человека**

В силу того, что у пассивного агрессора низкая самооцен-

ка, у него есть постоянный страх быть оставленным, покинутым. Некоторые осознают это и прямо говорят, например: «Я не буду хвалить свою жену, а то еще зазнается и захочет другого мужа». А некоторые не осознают этого, но ведут себя так же – планомерно занижают самооценку партнера. Это может происходить явно, например, через критику. А может маскироваться под шутку. Например, одну мою клиентку муж в шутку называл Корявенькая. Когда она попросила не называть ее так, он ответил: «Я же любя и ласково. Это шутка, ты что, не понимаешь?» Но на самом деле такие шутки сильно воздействуют на самооценку. Если человека даже в шутку постоянно называть корявеньким, то самооценка закономерно будет падать. Почему бы вместо этого не называть жену, например, «красотка»? Но пассивных агрессоров часто привлекают «шутливые» унижительные прозвища.

Понижение самооценки может происходить несколькими способами. Они являются бессознательными целями пассивно-агрессивной коммуникации, которые объединяются в одну категорию — «Понижение самооценки».

### **Указание на неполноценность**

Суть «Указания на неполноценность» в том, что подчеркивается какое-то качество (характеристика, особенность) партнера, которое обозначается как неправильное. Указание на неполноценность имеет четкую цель – нападение на самооценку. А если смотреть в долгосрочной перспективе, то по-



следовательное и планомерное ее разрушение. Воздействуя очень незаметно, замаскированное под заботу или шутку, оно постепенно и бессознательно укрепляет веру жертвы в то, что с ней что-то не так, она неправильная, плохая и т. д. Как бы ни защищалась жертва пассивного агрессора, постоянное указание на неполноценность делает свое дело — самооценка постепенно падает.

Пассивный агрессор нападает на самооценку другого человека только потому, что его собственная самооценка очень низкая, и таким способом он пытается как бы «приравнять» партнера к себе. Вряд ли он это осознает, потому что контакт с собой и со своими истинными желаниями и потребностями в таких случаях, как правило, очень низкий. Он просто бессознательно пользуются теми приемами, которые усвоил с детства, такими же, какими его близкие обрушивали его собственную самооценку.

Указание на неполноценность дается не прямо, а косвенно, поэтому пассивного агрессора сложно в чем-то обвинить. Также отсутствие прямого посыла, которое является одним из признаков пассивной агрессии, дает агрессору все пути для отступления. Он всегда может сказать: «Я не это имел в виду», «Ты все неправильно поняла» или «Это не так. Я просто хотел позаботиться о тебе, а ты во всем видишь плохое. Может, это у тебя проблемы, а не у меня, раз ты во всем видишь злой умысел?» И жертва опять остается в дураках.

Указание на неполноценность имеет не только негатив-

ные последствия для личности жертвы, но также и для отношений между партнёрами. Потому что оно убивает чувство нежности и любви, близость и желание быть вместе.

## **Упрек или критика**

Критика – это отрицательная оценка, негативное суждение о словах, действиях или качествах другого человека. Упрек – это разновидность критики, обвинение, выражение недовольства. И упрек, и критика подчеркивают недостатки, ошибки, негативные качества человека. При использовании упрека или критики подразумевается, что тот, кто их говорит, лучше знает, как надо, как правильно. А тот, кого упрекают или критикуют, не знает, не умеет или не понимает. Через упреки и критику человеку постепенно встраивается чувство неполноценности.

Джон Готтман, более 40 лет исследовавший коммуникацию в парах, выделил четыре «всадника апокалипсиса»: способы поведения, разрушающие отношения. Он отмечал, что эти факторы настолько губительны, что не оставляют отношениям никакого шанса. И даже если отношения формально сохраняются, то близость и любовь уходят из них навсегда. Первый из этих всадников – критика. Готтман говорит, что, конечно, в браке или в отношениях всегда найдутся поводы для недовольства партнером, всегда будет то, что не нравится. Избежать этого нельзя, но зато можно по-разному об этом говорить. Можно объяснять и просить, а можно

упрекать и критиковать. По наблюдениям Готтмана, именно с критики или упрека (как формы критики) часто начинаются обсуждения или разговоры супругов. Он считает критику — самой часто встречающейся моделью поведения в парах. Остальные три «всадника апокалипсиса» будут обозначены дальше.

В случае пассивной агрессии дело осложняется тем, что критика завуалирована. Часто она скрыта не только для жертвы, но и для самого пассивного агрессора. Он часто искренне не понимает (и поэтому не хочет признавать), что он скрыто критикует партнера. Это существенно осложняет процесс избавления от нежелательных паттернов поведения. Если в случае открытой критики партнеры могут признать, что такое поведение им свойственно, и договориться не критиковать друг друга, то в случае пассивной агрессии сам факт наличия критики часто не признается и/или не осознается. И из-за этого становится невозможным договориться избегать подобных паттернов в общении. Люди, проявляющие пассивную агрессию, обычно не соглашаются, что критикуют. Они используют типичные оправдания или разные способы уйти от ответа, типа: «Это просто шутка», «Я просто так сказал, я не собирался тебя критиковать», «Зачем ты все усложняешь?!», «Конечно, тебе же надо выставить меня монстром» и т. д.

## Обесценивание

Каждый мужчина или женщина выбирает себе партнера, с которым хочет прожить всю жизнь. Супруг становится самым близким человеком, тем, с которым предполагается быть вместе «и в горе и в радости». Каждому в отношениях хочется знать, чувствовать и видеть подтверждения тому, что он нужен, важен, ценен для своего партнера. Очень болезненными являются моменты, когда партнер словами или действиями показывает обратное – неважность, ненужность, не ценность.

Обесценивание – это лишение ценности, важности, значимости. Обесцениваться могут черты характера, поведение, привычки, интересы, мнение, планы и т. д. Все, что является качествами или проявлениями личности. В психоанализе обесценивание выделяется как механизм психологической защиты, направленный на понижение самооценки другого человека с целью сохранения своей собственной позитивной самооценки. Обесценивание является разрушительным фактором как для личности того, на кого оно направлено, так и для отношений в целом. Постепенно под воздействием обесценивания партнер перестает верить, что его любят, что он нужен и важен. Происходит дистанцирование, появляется разочарование. Становится все больше неуверенности (сомнений) в себе, как в человеке, способном нравиться, привлекать, быть интересным. А также копятся обиды на партнера за то, что не оценил, не услышал, не понял.

Понижение самооценки другого человека, особенно обес-

ценивание, может быть целью акта пассивной агрессии, но чаще всего является воздействием, последствием, результатом пассивной агрессии. Оно вызывает у партнера чувство своей неполноценности и постепенно снижает самооценку.

## **Избегание близости**

В этом пункте объединены все способы, направленные на то, чтобы избежать эмоционального сближения. Без искренности и честности невозможно быть по-настоящему близкими, так же как и без диалога о том, что происходит в отношениях и что чувствует каждый из партнеров.

Надо отметить, что пассивная агрессия сама по себе является способом избегания близости. Человек, пользующийся таким поведением, скрывает свои истинные чувства и мотивы и использует двойную коммуникацию для достижения своих целей. Но, тем не менее, я выделила «Избегание близости» отдельно, как цель, которая становится первостепенной именно в ситуациях, потенциально несущих угрозу сближения.

Пассивный агрессор боится более глубоких, близких уровней отношений, потому что для этого нужно быть по-настоящему искренним. А если он будет искренним, то ему придется признаться в своих страхах, в том, что он не считает себя достойным, в своей уязвимости и зависимости от партнера. Признаваться в этом он не хочет, потому что это сделает его еще более уязвимым, даже беззащитным перед

партнером. А это только усилило бы его страхи. Поэтому, как только появляется вероятность сближения, перехода на более глубокие, близкие уровни общения, пассивный агрессор сбегает. Он пользуется разными способами, чтобы не открываться глубоко, не быть по-настоящему близким, не показывать своих уязвимых мест.

Обычно пассивная агрессия с целью избежать близости используется тогда, когда есть угроза этой самой близости. То есть партнер начинает открываться или делиться чем-то личным и/или приглашает тоже быть искренним. И в этот момент пассивный агрессор отталкивает. Обесцененным и отвергнутым оказывается само желание партнера установить более близкие отношения. В результате партнер закрывается и отдаляется.

Само избегание близости теоретически сложно назвать агрессией, потому что человек (пассивный агрессор) вроде ничего плохого не делает и даже в этом случае не нападает на самооценку или границы партнера. Но все-таки это пассивная агрессия. Почему? Потому что в этом случае тоже есть нападение — разрушительный импульс направлен на контакт, близость в паре и на отношения в целом.

Понимание этой темы осложняется тем, что паттерны избегания близости, как правило, не осознаются. Напротив, многие пассивно агрессивные люди уверены в обратном. Они ощущают большую потребность быть в отношениях, иметь партнера, семью. Мало кто из них осознает, что с той

же силой, с которой они стремятся быть в отношениях, они отталкивают своего партнера и разрушают то, что им так дорого. В большинстве случаев для того, чтобы научиться видеть и понимать разрушительные импульсы в своем поведении, требуется определенное время работы с психологом.

В целом любые проявления пассивной агрессии сами по себе являются тем, что разрушает близость. В эпиграфе к этой главе приведена цитата из книги Скотта Вецлера «Как жить с этим невыносимым мужчиной», где автор подчеркивает неспособность пассивных агрессоров к искренней коммуникации.

Пассивные агрессоры — мастера по созданию дистанции. Они чувствуют моменты, в которые лучше всего оттолкнуть партнера. Они делают это очень умело, конечно, не осознавая этого. И уже через несколько лет брака женщины, живущие с пассивно-агрессивными мужчинами, говорят: «Я замечаю, как отдаляюсь от него. Мне уже не хочется с ним ничем делиться. Мы становимся чужими людьми, нас объединяет только быт». Пассивные агрессоры этого не чувствуют. Они могут искренне верить, что в их семье все хорошо, жена счастлива и довольна браком. А мелкие неурядицы — это норма, это бывает во всех семьях.

Избегание близости — это также основной тип реакции на пассивную агрессию, свойственный партнерам пассивных агрессоров. Они могут испытывать много чувств в отношениях, но не выражать их по разным причинам. Кто-то избе-

гает конфликта, кто-то не хочет портить отношения, кто-то боится обидеть, расстроить или потерять партнера. Некоторые опасаются мести с его стороны, а другие не хотят спровоцировать ухудшение самочувствия партнера (особенно в случае коммуникации с пожилыми родителями или болеющим партнером). Также одной из причин является понимание бесполезности этой затеи: «Какой смысл говорить, его все равно не переделаешь». В результате близость (через искренность) не устанавливается, и вместо озвучивания своих чувств ответом на пассивную агрессию часто бывает молчание или ответные проявления пассивной агрессии.

Как правило, пассивный агрессор не способен почувствовать глубинный смысл сказанных слов. С большой вероятностью он никогда не прикасался к глубоким уровням коммуникации, потому что в его семье никто не разговаривал на этом уровне. Это как иностранный язык: если родители говорят на каком-то языке, то ребенок тоже постепенно начинает на нем разговаривать. А если нет, то этот язык оказывается недоступен и для ребенка. Если родители общались только скрытыми посланиями, которые прячут основной смысл, то и ребенок учится общаться так же. И, став взрослым, не только старается скрыть основной смысл, но и вообще часто его не осознает. Так же, как и в случае с иностранным языком, можно научиться распознавать глубокие уровни коммуникации и во взрослом возрасте. Это займет время, и для этого нужен человек, уже обладающий этим навыком. Но в



некоторых случаях выучить этот язык, к сожалению, уже не представляется возможным.

Чтобы развивать свою способность видеть скрытые уровни коммуникации, нужно развивать эмпатию (контакт с чувствами других людей) и контакт со своими чувствами. Я имею в виду не только базовые чувства (страх, гнев, печаль, удивление, радость, отвращение), — для многих это не составляет труда, — а более широкий спектр эмоций. Нужен опыт контакта со своим внутренним миром, в котором, кроме чувств, есть потребности, ценности, ожидания и т.д., а также опыт осознания и вербализации того, что происходит внутри.

## **Цели и воздействие**

Изучение содержания глубинного уровня показало, что его содержимое:

Часто скрыто от пассивного агрессора;

Может быть в разной степени осознано самим пассивным агрессором или другими (часть может быть осознана, а часть нет);

Скрытые **цели** коммуникации осознать легче, чем **воздействие**, которое она оказывает на собеседника или отношения в целом;

Возможность осознать содержимое глубинного уровня зависит от разных факторов: уровня осознанности личности

в целом, способности «видеть» глубокие уровни коммуникации, готовности встречаться со своей Тенью и признавать свою уязвимость и др.



### **Рисунок 5. Уровни и подуровни**

На рис. 5 изображена схема, которая иллюстрирует расположение сознательного и бессознательного материала ПА коммуникации. Чем темнее фон на схеме, тем глубже бессознательное и тем меньше вероятность осознать глубинное содержимое коммуникации.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.