



ОКСАНА ГРИЦЕНКО

ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ

**ТАКТИКИ ПРОТИВОСТОЯНИЯ
НЕОБЪЯВЛЕННОЙ ВОЙНЕ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Г85

Гриценко, Оксана Николаевна.

Г85 Пассивная агрессия : тактики противостояния необъявленной войне / Оксана Гриценко. – Москва : Эксмо, 2023. – 240 с.

ISBN 978-5-04-177445-5

Эта книга – ваш путеводитель по феномену пассивной агрессии. Она поможет вам определить, являетесь ли вы жертвой пассивной агрессии, зачем некоторые личности затевают холодную войну и как противостоять токсичному поведению. А еще в книге рассказывается, как определять свое эмоциональное равновесие и сохранять внутренний ресурс, чтобы победа над пассивным агрессором принесла удовлетворение, а не усталость.

**УДК 159.923.2
ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-177445-5

© Гриценко О., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Введение | 7 |
| Глава 1. ФЕНОМЕН ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ: ПРАВИЛА НЕ НАРУШЕНЫ, НО Я ОСТАЮСЬ В ДУРАКАХ | 13 |
| Глава 2. ЗАЧЕМ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ: МОТИВЫ И ДЕЙСТВИЯ ПАССИВНЫХ АГРЕССОРОВ | 31 |
| Глава 3. ТИПЫ ПАССИВНЫХ АГРЕССОРОВ ОТ «ПОЛИЦИИ НРАВОВ» ДО «ЛАТЕНТНОГО АБЬЮЗЕРА» | 57 |
| Глава 4. ХУДОЙ МИР ЛУЧШЕ ДОБРОЙ ВОЙНЫ, ИЛИ ДВЕ СТРАТЕГИИ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ | 83 |
| Глава 5. АРСЕНАЛ «ПОЛИЦИИ НРАВОВ» И СПОСОБЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЕМУ | 97 |
| Глава 6. АРСЕНАЛ «ОСТРОУМНОГО ХАМА» И СПОСОБЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЕМУ | 119 |
| Глава 7. АРСЕНАЛ «АССАСИНА В ЗАСАДЕ» И СПОСОБЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЕМУ | 141 |
| Глава 8. АРСЕНАЛ «ЛАТЕНТНОГО АБЬЮЗЕРА» И СПОСОБЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЕМУ | 175 |
| Глава 9. КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ В ГУЩЕ ВОЕННЫХ СОБЫТИЙ | 205 |
| Глава 10. КНИГА ПРОЧИТАНА, СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ ПОНЯТНЫ. А КАК СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ К ПРОТИВОСТОЯНИЮ ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ? | 225 |

Введение

Для начала расскажу вам две короткие истории. Уверена, вы сразу поймете, что их объединяет!

Вот первая. Моя подруга Светка — настоящая тургеневская девушка. В тридцать лет благополучно вышла замуж и на полгода исчезла с радаров. Пока однажды не позвонила мне в растрепанных чувствах, чтобы рассказать про свою свекровь:

— Понимаешь, я сначала думала, что это со мной что-то не так! — торопливо говорила она. — «Павел такие сырники не ест. Изжога — не самое приятное ощущение для человека на работе». «Это что у тебя? Новая шуба? Паша, конечно, хорошо зарабатывает, но пользоваться этим обстоятельством неинтеллигентно». «Не всем повезло с родителями в этом мире... Правильно воспитать девушку — талант!» Я старалась! Я пыталась быть хорошей! Но больше так не могу! Купила бутылку вина и пью тут совсем одна! Вот видишь, я еще и алкоголичка!

После этих слов Светка разрыдалась так, что я за нее испугалась не на шутку.

А вот вторая история. В компанию, где я работала, пришла новая девушка-маркетолог с искренним желанием изменить наш продукт, чтобы покупатель вы-

бирал именно его. За плечами у девушки была работа в федеральных сетях, где ее опыт принес пользу для бизнеса. Она сразу же взяла нас в оборот: вовлекла в масштабное исследование потребностей покупателей и отучила смотреть на них из кабинета снобистским взглядом «чего им еще надо?». Мы готовили революцию: «Если мы немного изменим продукт — его будут покупать все!» Час икс настал, наша героиня отправилась к директору по маркетингу, и мы были уверены в победе. Но победы не случилось. А случилось вот что: «Дорогая моя, энтузиазм — это, конечно, прекрасно, но профессионализм важнее. Работа сырая... Подумайте еще!» Мы были разочарованы, но не сломлены. Провели мозговой штурм, подвергли критике каждую запятую и... не нашли, к чему придраться. Решение было простым: нужна еще одна попытка! Но встреча с директором не состоялась: «Это, безусловно, важный вопрос. Но далеко не единственный в моем списке задач». Дальше — больше: «А вам точно больше нечем заняться, кроме этого опуса?» Через месяц в курилке пошли разговоры, что, мол, «новенькая из маркетинга не справляется, взяли на огромные деньги, а толку ноль». Девушка сдалась. Как-то за обедом она сказала: «Что я тут делаю? Зачем все эти танцы с бубнами? Эту стену никогда не сломать...»

Так что же объединяет две истории? Конечно, пассивная агрессия! Это и ежу понятно, потому что на обложке книги есть название. Это, кстати, тоже пассив-

ная агрессия. И я сейчас чертовски неправ! Давайте договоримся: ни у кого на этом свете нет права проявлять к вам пассивную агрессию. Нет права снижать вашу самооценку, навязывать чувство вины, заставлять сомневаться в себе и своих поступках, манипулировать вашими действиями во вред вам самим. Никто. Не имеет. На это права. И если мы сразу договорились об этом, то тем лучше. Потому что я научу вас защищаться. Поделюсь простыми приемами, которые помогут вам легко выводить на чистую воду и без проблем обезвреживать любого пассивного агрессора.

С самого детства меня окружали «заботливые объятия» пассивной агрессии. «Ну конечно! Оксане надо гулять, а мама сама все домашние дела переделает. Зачем она еще нужна?» – слышала я дома.

«А что это у нас сегодня Гриценко молчит? Приболела? Или сегодня случилось чудо, и ей нечего сказать?» – в школе.

«Ты серьезно собираешься это носить? Ну ничего. Зато ты умная!» – от подруг.

«Вам даже методом “высживания” не взять этого бастиона знаний!» – в институте.

«Серьезно? Вот прямо все взяла и сделала? Да это просто праздник какой-то!» – на работе.

«Ничего, это первый раз разводиться с женой сложно. С тобой уже полегче будет!» — от свекрови.

И в какой-то момент я решила, что так нельзя. С меня хватит. Началось все с рабочих моментов. Я выбрала работу в управлении персоналом. Помогать людям учиться и развиваться мне нравится, а за двадцать лет стажа я научилась это делать очень хорошо. И первые мои победы в необъявленных войнах тоже начались на работе. В течение десятка лет я разбиралась в своих и чужих ситуациях непродуктивного поведения, искала причины, проверяла гипотезы и техники преодоления. Что-то из этого работало, что-то нет. В итоге набрался целый арсенал методик, помогающих справиться с пассивной агрессией в большинстве ситуаций. Главная их ценность состоит в том, что они действительно работают и не тратят наш внутренний ресурс ни на «худой мир», ни на «добрую ссору». Этот опыт я перенесла в жизнь и разобралась с тем, что мешало мне быть счастливой и успешной.

В этой книге я собрала всю самую актуальную на сегодняшний день информацию. Я расскажу в ней о мотивах и причинах пассивной агрессии, о типах пассивных агрессоров на работе и в жизни, поделюсь инструментами противостояния агрессии и помогу вам лучше понять свои чувства и найти в себе силы вступить в борьбу. Прочитав книгу, вы сможете:

- Определить тип и мотивы пассивного агрессора, понять, зачем он нападает на вас, и выбрать наиболее эффективную тактику борьбы с ним.
- Определять свое эмоциональное равновесие и сохранять внутренний ресурс, чтобы победа принесла удовлетворение, а не усталость.
- Определить, являетесь ли вы жертвой пассивной агрессии прямо сейчас, и разработать четкий план отражения атак.

Книга построена так, чтобы вы двигались от простого к сложному и не только ознакомились с инструментами противостояния пассивному агрессору, но и поняли, почему они работают именно так, а не иначе. В первых главах мы разберем феномен пассивной агрессии, поймем причины и основные формы ее проявления. Что на самом деле стоит за атаками на вас? Чего хочет агрессор? Каковы его условия победы над вами?

- Затем разберем общую стратегию необъявленной войны, на примерах и практических разборах ситуаций научимся применять приемы отражения атак.
- Следующим шагом поработаем с эмоциональным равновесием. Как не потерять веру в себя? Как избавиться от навязанного чувства вины или стыда? Где искать силы для отражения атак, когда кажется, что все обстоятельства против вас?

- В последней главе мы суммируем всю полученную информацию и составим план «военных действий».

Мой совет: сначала прочитайте всю книгу с первой до последней главы. А когда будете работать над своим планом, сможете вернуться к той информации, которая осталась недопонятой. Для удобства я сделаю пометки, в какой главе ее нужно искать.

Могу ли я с уверенностью сказать, что знаю ВСЕ способы проявления пассивной агрессии и борьбы с ними? Конечно, нет. Наверняка жизнь приготовила мне еще пару-тройку головоломок в будущем. Но мне они уже не страшны. Потому что этого «зверя» я уже побеждала. И его точно можно победить. Теперь давайте разберем, как противостоять агрессору в неопределенной войне.

Глава 1

ФЕНОМЕН ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ: ПРАВИЛА НЕ НАРУШЕНЫ, НО Я ОСТАЮСЬ В ДУРАКАХ

Из этой главы вы узнаете, что такое пассивная агрессия, а также:

- в чем состоит ее феномен: жертва есть, агрессор есть, а внешне все выглядит прилично и безобидно;
- чем пассивная агрессия отличается от активной;
- мы рассмотрим разные примеры атак агрессора. Возможно, вы сейчас даже не подозреваете, что вас время от времени атакуют;
- мы разберем десять самых частых форм проявления пассивной агрессии. В конце главы познакомимся с общей стратегией победы в необъявленной войне.

Несколько лет назад я устроилась в крупную компанию тренером-методистом. Должность серьезная: создавать стандарты работы и обучать внутренних тренеров работать по ним. К тому моменту у меня за плечами было шесть лет тренерского опыта, и я готова была его передавать. Я поставила перед собой цель: доказать, что я отличный наставник и методист. В первый рабочий день мне вручили 120 страниц с описанием работы стандартов и дали задание актуализировать их в течение месяца. На две недели