

Словарь пассивной агрессии

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика; со-ведущая подкаста «Что-то на окейном»; Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice, co-host of podcast "Speaking Ok"; Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022

Passive Aggressive Vocabulary

Аннотация: В этой статье приводится описание, определение и некоторые данные исследований о пассивно-агрессивной структуре личности, практические рекомендации и методы работы с такими клиентами. Также в данном материале описаны основные черты пассивной-агрессии и их последствия для адаптации личности. Предлагаются практические рекомендации для терапевтов, включая методики работы с клиентами, стратегии интервенций и подходы к работе с клиентами, имеющими большое количество пассивно-агрессивных защит. В статье представлен «Словарь пассивной агрессии», который был сформулирован практикующими психологами, участниками практического курса для психологов «Терапевтические Навыки» с Ириной Пингаревой (психоаналитик, Сертифицированный транзактивный аналитик европейского реестра СТА-P-EATA, телесно-ориентированный терапевт, преподаватель МИР-ТА, автор тренингов и семинаров). Этот словарь был собран благодаря анализу типичных высказываний и поведенческих шаблонов, которые участники наблюдали в практике. Он создан для того, чтобы помочь специалистам идентифицировать и понимать пассивно-агрессивные выражения и их возможные корни. Эта статья может быть полезна как специалистам в области психотерапии, так и для широкой аудитории, интересующейся пониманием пассивной агрессии в повседневной жизни.

Ключевые слова: пассивно-агрессивные черты личности, пассивно-агрессивные защиты личности, поведенческие шаблоны, терапевтические интервенции, психотерапия, расстройства личности, пассивная агрессия, транзактивный анализ, клиническая картина, словарь пассивной агрессии, рекомендации для терапевтов.

Abstract: This article provides a description, definition, and some research data on passive-aggressive personality structure, as well as practical recommendations and methods for working with such clients. The article outlines the main features of passive aggression and its implications for personality adaptation. It also offers practical recommendations for therapists, including techniques for working with clients, intervention strategies, and approaches to working with clients exhibiting a high degree of passive-aggressive defenses. The article introduces the "Dictionary of Passive Aggression", formulated by practicing psychologists who participated in the practical course for psychologists "Therapeutic Skills" with Irina Pingareva (psychoanalyst, Certified Transactional Analyst of the European Registry CTA-P-EATA, body-oriented therapist, instructor at the International Institute of Developmental TA — MIR-TA, author of trainings and seminars). This dictionary was compiled through the analysis of typical expressions and behavioral patterns observed by participants in practice. The purpose of this dictionary is to help specialists identify and understand passive-aggressive expressions and their possible roots. This article may be beneficial for both psychotherapy specialists and a broader audience interested in understanding passive aggression in everyday life.

Keywords: passive-aggressive personality disorder, behavioral patterns, therapeutic interventions, psychotherapy, personality disorders, passive aggression, transactional analysis, clinical presentation, dictionary of passive aggression, recommendations for therapists.

Пассивно-агрессивное расстройство личности — расстройство личности, характеризующееся пассивно-агрессивным поведением, отчетливо нарушающим адаптацию и приводящим к личностному дистрессу. Поведение такой личности характеризуется установкой на скрытый протест и пассивное

сопротивление руководству, за которым находится агрессия, которая не допускается к манифестному выражению¹.

¹ Психиатрия (2009) / под ред. Н.Г. Незнанова, Ю.А. Александровского, Л.М. Барденштейна, В.Д. Вида, В.Н. Краснова, Ю.В. Попова. М.: ГЭОТАР-Медиа. С. 331–334.

Клиническая картина. Пассивно-агрессивные личности или, как их еще называют в транзактно-аналитической теории личностных адаптаций, «Игривые Сопротивленцы», обычно не выражают свой гнев прямо, чтобы защитить свои интересы, не говорят открыто о своих желаниях и потребностях. Вместо этого, они проявляют раздражение, недовольство и/или разочарование. Хотя они постоянно ищут и находят недостатки в руководителях, людях, сервисе, при этом они не делают попыток разрешить свой дискомфорт. Общение с ними часто вызывает напряжение, потому что они могут звучать недовольно, враждебно или обесценивающе. Когда данный вид адаптации уходит в спектр расстройства личности, как показывают лонгитюдные исследования, это очень часто приводит к трудовой дезадаптации².

В МКБ-10 пассивно-агрессивное расстройство личности включается в рубрику «Другие специфические расстройства личности».

Главная ловушка в работе с пассивно-агрессивными клиентами — занять терапевтическую позицию «Я знаю, что делать» и тогда неизбежно войти в борьбу. В терапии таких клиентов занять такую роль может быть очень привлекательно, так как из Детской части клиент отправляет 2 противоположных послания:

- «Помоги мне» / «У меня не получается» (Адаптивный Ребенок);
- «Не помогай» / «Твоя помощь не подходит» (Бунтующий Ребенок).

Клиенты с пассивно-агрессивной адаптацией очень часто выгружают активный гнев в другого — терапевта, коллег, друзей, близких, получая таким образом некоторую разрядку своего напряжения. Оно во многом связано с чувством разочарования. Им очень хочется гордиться и восхищаться собой, но мешает это сделать разочарование в себе, а за этим, конечно, разочарование в родительских фигурах. Чтобы выдерживать это напряжение, они изобретают очень творческие защиты.

Вот некоторые защиты, которые могут использовать клиенты с пассивно-агрессивной адаптацией:

- не просить о помощи, даже тогда когда это необходимо;
- «назло маме отморозить уши»;
- согласиться, но не сделать, или сделать плохо;
- сарказм, высокомерие;
- игры: «Да, но!», «Растяпа», «Посмотрите, что вы со мной сделали», «Загнанная домохозяйка», «Сделайте для меня что-нибудь», «Угол», «Если бы не ты...». Игры часто используются как попытка

восстановить симбиотические отношения или пригласить другого позаботиться о личности с пассивно-агрессивными защитами, или как реакция на симбиотический гнев (Bonds-White, 1984a, p. 124).

Иногда специалисты могут видеть сходства пассивно-агрессивных клиентов с клиентами с антисоциальной адаптацией, но есть важное отличие — пассивно-агрессивные личности **любят** своих родителей. И при этом в силовой борьбе они выбирают не быть любимыми, а быть правыми.

Еще одной особенностью личностей, имеющих большое количество пассивно-агрессивных защит, является то, что они используют несколько или все четыре вида пассивного поведения (Shiff & Schiff, 1971):

- ничегонеделание;
- сверхадаптация;
- ажитация;
- бессилие/насилие.

Цель пассивного поведения — заставить другого почувствовать себя настолько неудобно, чтобы побудить его позаботиться о человеке, ведущего себя пассивно (Bonds-White, 1984a, p. 124).

Рекомендации для терапевта, которые могут пригодиться в работе с пассивно-агрессивными клиентами:

- не занимать роль Родителя;
- не молчать — они могут воспринимать молчание, как бросание;
- предложить сразу обозначить цену борьбы: «Вы сейчас боретесь, а за что? Покажите ваш приз, чтобы я знал(а)»;
- использовать парадоксальные интервенции;
- использовать юмор, шутить с ними;
- важно прийти в своего беспомощного Ребенка быстрее, чем клиент — это поможет ему начать думать;
- приглашать думать вместе;
- доводить до абсурда;
- интервенция «Эхо» (клиент говорит фразу, терапевт продолжает, таким образом работа идет совместно).

Пример

К: Я хочу съехать от мамы, но я боюсь сказать ей об этом.

Т: Давайте подумаем вместе. Если я скажу маме, что хочу съехать, то...

К: Моя мама очень расстроится.

Т: И?...

К: Она начнет пить таблетки, заболеет и ляжет...

² Психиатрия (2009) / под ред. Н.Г. Незнанова, Ю.А. Александровского, Л.М. Барденштейна, В.Д. Вида, В.Н. Краснова, Ю.В. Попова. М.: ГЭОТАР-Медиа. С. 331–334.

Т: Она ляжет... а с вами что?

К: Я рассыплюсь на кусочки.

Т: Стекланные осколки будут? Какие?

К: Мама умрет!

Т: Вот как! Наконец-то, я встретила человека, который управляет жизнью и смертью! Можно я вас сфотографирую? Чтобы хоть знать, что вот человек, который может управлять жизнью и смертью!

- заключать процессуальные контракты;

Пример

Т: Когда вы начинаете бороться со мной, у вас поднимается какое-то чувство. Мне видится это как гнев. Давайте договоримся, что когда вы будете чувствовать дискомфорт, вы будете давать мне жест (показывает жест), и мы это обсуждаем.

- помогать им выразить гнев на вас;
 - договориться о запрете на фразу «Не знаю».
- Вместо этого приглашайте вместе размышлять.

«Вместе» — важное слово в работе с пассивно-агрессивными клиентами. Часто в их истории их игнорировали и обесценивали их силу, навязывая свое. Предложение делать **вместе** будет важным терапевтическим вмешательством.

Пассивную агрессию можно заметить в словах, которыми клиент может описывать события своей жизни, где из речи пассивная агрессия переходит в действие, а точнее бездействие.

Словарь пассивной агрессии

Этот словарь мы собрали совместно с участниками «Терапевтических Навыков» Ирины Пингаревой на одном из занятий. Он будет полезен в работе и поможет терапевту увидеть, где клиент может не брать ответственность за себя, свой вклад и/или обесценивать свои возможности. Вероятно, вам захочется этот словарь дополнить примерами из собственной практики — будем рады такому обсуждению! (Прим. ред.)

Фразы-обесценивания своего вклада:

- «Ко мне пришел успех»;
- «Беда постучалась в дом»;
- «Так сложились обстоятельства»;
- «Не мы такие, жизнь такая»;
- «Все бесполезно»;
- «Мир несправедлив»;
- «Все равно все умрем»;
- «Я не виноват, само так случилось».

Фразы-ожидания действий от других:

- «Давненько я суп не ел»;

- «Что-то здесь душно...» («холодно», «сквозит», и так далее);
- «И ни одна сволочь форточку не закрыла».

Фразы-манифестации пассивности:

- «Я постараюсь»;
- «Не знаю»;
- «Что ж поделаешь, вариантов нет»;
- «Я не могу»;
- «У меня не получается»;
- «Пусть все желания сбудутся»;
- «Все будет хорошо»;
- «Все пройдет»;
- «Это жизнь»;
- «Если можно, я тут постою/полежу/поем»;
- «Тебе легко говорить»;
- «Посмотрим».

Фразы переноса ответственности на других:

- «Мне не сказали»;
- «Меня проигнорировали»;
- «Мог(ла) бы и догадаться»;
- «Ты меня бесишь».

Другие проявления пассивной агрессии в речи и поведении:

- Когда описывают что-то, а вопрос забывают задать;
- Занудствовать, не структурировать;
- Обрывочная история, не знаете — договорились или нет;
- Не прояснять, не уточнять;
- Намеки;
- «Хотел тебе рассказать, а ладно, не буду»;
- Бойкоты;
- Опоздание на встречи;
- Говорить за пределами времени;
- Саботаж общих планов;
- Манипуляция через жалость и чувство вины («Я не могу пойти в этот ресторан, у меня же нет столько денег, как у тебя...»);
- «Он меня бесит»;
- «Как ты мог это сделать...» (вместо «Я на него сержусь»).

Чувства пассивно-агрессивных клиентов похожи на слоеный пирог:

- **скука** (которая может ощущаться и терапевтом в контрпереносе);
- под скукой **депрессия**;
- под депрессией **ужас выразить гнев**;

- под этим **невыраженный гнев**;
- под невыраженным гневом — **радость**.

Последовательность разрешений для клиентов с большим количеством пассивно-агрессивных защит (Bonds-White, 1984b, p. 185).

- Ты можешь думать и решать проблемы.
- Ты можешь достигать успеха.
- Ты можешь наслаждаться своими достижениями.
- Ты можешь осознавать свои собственные чувства.
- Ты можешь любить других людей.
- Ты можешь позволить другим людям нравиться тебе.
- Ты можешь поддерживать свои собственные границы.
- Ты можешь выражать свои потребности разными способами.
- Ты можешь взрослеть и заботиться о себе
- Ты принадлежишь себе.
- Ты — чувствующий человек.

Подводя итог, терапевтическая задача с клиентами, использующими большое количество пассивно-агрессивных защит — помочь им распутаться, выразить своей гнев прямо (в том числе на вас как на терапевта) и испытать радость от этого. Научиться получать внимание позитивно, а не приглашая других к негативным поглаживаниям, выйти из борьбы, делать свои выборы и брать за них ответственность. Терапевту важно слышать их, в том числе слышать, где они обесценивают себя, других или ведут себя пассивно, приглашать увидеть абсурдность этого не из критики, а из доброжелательности, и приглашать вместе искать другие способы.

Список литературы

1. Психиатрия (2009) / под ред. Н.Г. Незнанова, Ю.А. Александровского, Л.М. Барденштейна, В.Д. Вида, В.Н. Краснова, Ю.В. Попова. М.: ГЭОТАР-Медиа. (Серия «Клинические рекомендации».) ISBN 978-5-9704-1297-8. С. 331–334.
2. Bonds-White, F. (1984a) The Special It: Treatment of the Passive-Aggressive Personality: Part I // Transactional Analysis Journal. 14 (2). pp. 124–130.
3. Bonds-White, F. (1984b) The Special It: Part II Treatment of the Passive-Aggressive Personality // Transactional Analysis Journal. 14 (3). pp. 180–190.
4. Schiff, A.W., Schiff, J.L. (1971) Passivity // Transactional Analysis Journal. 1 (1). pp. 71–78.

Как формируется пассивно-агрессивная адаптация и в какой семейной системе вырастает такой клиент — читайте об этом в этом же номере стр. 26.