

Personalitatea pasiv-agresivă – simptome și caracteristici

PASSIVE-AGGRESSIVE PERSONALITY – SYMPTOMS AND CHARACTERISTICS

Aurora Mihăilescu

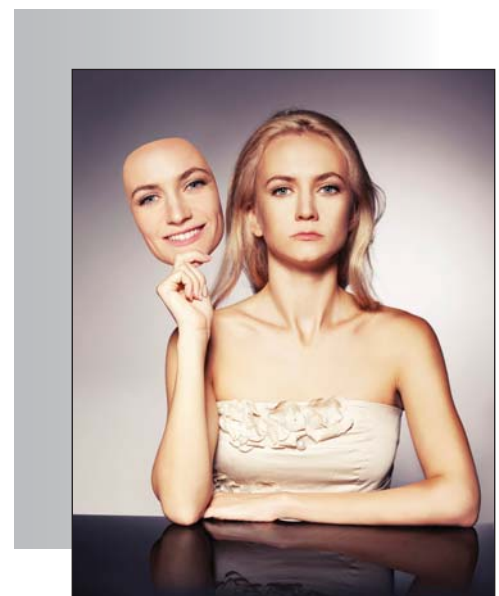
Psiholog, consilier și psihoterapeut acreditat de Colegiul Psihologilor din România

Într-o lume în care agresivitatea este din ce în ce mai prezentă și mai copleșitoare, sub toate formele ei de manifestare, atât la nivel social, cât și la cel individual, o sintagmă intrigantă se insinuează, din ce în ce mai evident, în limbajul nostru zilnic: agresivitatea pasivă. Auzim, din ce în ce mai des, la serviciu, acasă, între prieteni: este o persoană pasiv-agresivă.

Ne întrebăm, ușor confuzi, ce este, ce înseamnă a fi pasiv-agresiv? Cum poate fi cineva atât agresiv, cât și pasiv, în același timp ?

La modul general vorbind, este un mecanism de apărare utilizat de persoanele care nu se simt în largul lor să fie agresive în mod deschis și atunci obțin acest lucru sub o mască, încercând în același timp să-i mulțumească pe cei din jur. Un ordin sau chiar o simplă cerere le trezesc un sentiment de revoltă și de frustrare. Dar nu își manifestă această revoltă în mod deschis, deoarece, pentru ei, a fi deschis, sincer, înseamnă a risca prea mult. Și astfel vor camufla agresivitatea prin pasivitate: o acțiune sau un răspuns întârziat, o îmbufnare aparent nemotivată, uitarea anumitor lucruri, sarcasm, încăpățănare, greșeală repetată, eșecul în îndeplinirea unor sarcini, toate acestea, și nu numai, fac parte din arsenalul de luptă al pasiv-agresivului.

Întâlnim persoane pasiv-agresive la tot pasul, în viața de zi cu zi. Noi înșine am avut adesea atitudini pasiv-agresive. Comportamentul de tip pasiv-agresiv a fost definit pentru prima oară, din punct de vedere clinic, în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, de către un psihiatru militar american, colonelul William



Menninger, ca o reacție a soldaților la stresul rutinei militare. El a descris comportamentul soldaților care nu sfidau în mod deschis regulile, dar își exprimau agresivitatea în mod pasiv: îmbufnare, încăpățănare, amânare, ineficiență în acțiunile militare. De atunci, acest termen a început să fie utilizat din ce în ce mai des, atât de către specialiști, cât și de nespecialiști, au apărut cărți, articole, studii elaborate pentru descrierea, identificarea și evitarea sau conviețuirea cu acest tip de comportament.

Prin ce se remarcă în general, pasiv-agresivul?

La serviciu este pasiv în momentul în care se iau deciziile. Nu participă la discuții, sau participă cu silă, nu-și expune punctul de vedere, nu obiectează deschis, nu are nimic de propus, îl plictisesc schimburile de idei.

Adresa de corespondență:

Aurora Mihăilescu, Psiholog, consilier și psihoterapeut acreditat de Colegiul Psihologilor din România
E-mail: aurora.mihailescu16@gmail.com

Devine însă agresiv în momentul în care ar trebui să aplice deciziile luate. Atunci contestă totul, de la justetea deciziilor și până la competența celor care le-au luat. Exagerează ostentativ dificultatea și complicațiile considerate inutile ale sarcinii, așa încât să întârzie și să provoace cât mai multă suferință.

- În faza fundamentării deciziilor, afișează pasivitate, dezinteres, poate chiar dispreț.
- Când i se cere un lucru, are tendința să refuze, să protesteze, să argumenteze inutilitatea, absurditatea, abuzul.
- Punerea în aplicare a deciziei se transformă într-un coșmar asumat demonstrativ.
- Când are inițiativă, când nu se simte constrâns și nu se află într-un raport de subordonare, poate fi chiar agreabil, ca și cum n-ar fi aceeași persoană.

În familie, poate fi vorba de unul dintre parteneri care consideră că a făcut un mariaj nereușit, că este în poziția de sacrificiu în căsnicie. Lasă mereu impresia că își sacrifică adevăratele dorințe pentru mofturile celorlalți. Apar simptome ca:

- îmbufnarea;
- „uitarea“ de a face anumite lucruri sau utilizarea uitării ca scuză de a nu face lucruri;
- acceptarea cu multă greutate și în silă a sugestiilor din partea celorlalți;
- amânarea îndeplinirii responsabilităților, neîndeplinirea lor sau îndeplinirea inefficientă;
- resentimente și acuze față de ceilalți din familie.

Atunci când este vorba de un adolescent care își caută identitatea, își caută drumul spre maturitate și independență, dacă actele de revoltă nu sunt extreme și nu pun în pericol viitorul, sănătatea și dezvoltarea sa, atunci este doar o situație trecătoare, frecventă la această vârstă, etapă normală în dezvoltarea sa psihologică și în formarea propriei identități. În această etapă stă supărat, este în conflict cu părinții, nu-și face temele, nu ajută la treburile casnice etc., fiind însă doar o fază normală și tranzitorie.

Putem vorbi despre personalități de tip pasiv-agresiv sau despre comportamente pasiv-agresive ocazionale. Diferența constă în frecvența și intensitatea cu care acestea se manifestă. Dacă un comportament pasiv-agresiv se manifestă sporadic, ca un răspuns la o frustrare sau emoție negativă, o personalitate de acest tip manifestă aceste comportamente foarte frecvent, de-a lungul întregii vieți și în orice fel de situație.

În cartea lor „Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile“, Francois Lelord și Christophe Andre ne



sfătuiesc **cum trebuie să ne purtăm cu o personalitate pasiv-agresivă.**

- *Să fim amabili.* Luând un aer amabil și fiind empatici, dăm dovadă că îi înțelegem punctul de vedere.
- *Să-i cerem părerea ori de câte ori este posibil.* Va fi astfel stimulat în ducerea la bun sfârșit, în punerea în practică a unei decizii la care a participat. Se va simți respectat.
- *Să-l ajutăm să se exprime deschis.* Atitudinea pasiv-agresivă ascunde de multe ori teama de a își asuma riscuri sau timiditatea.
- *Să îi reamintim regulile jocului.* În general, pasiv-agresivul chiar are o problemă cu regulile, dar va trebui să-i amintim că acestea au rolul de a asigura coerența și unitatea în acțiune, precum și coexistența pașnică și respectarea drepturilor tuturor și nu de a impune comportamente sau interdicții.
- *Să nu ignorăm atitudinea lui de împotrivre.* Atitudinea pasiv-agresivului vrea să ne transmită ceva. Dacă ignorăm mesajul, dacă ne prefacem că nu înțelegem, pasiv-agresivul își va intensifica represaliile, până când va obține o reacție.
- *Să nu îl criticăm, utilizând poziția de părinte:* „nu este bine“, „este rușinos“, „este inadmisibil“; atitudinea pasiv-agresivă este o formă de revoltă împotriva autorității. Iar critica „părintească“ poate declanșa reacția pasiv-agresivă.
- *Să nu ne lăsăm antrenati în jocul represaliilor reciproce.* Încercând să reprimăm un comportament pasiv-agresiv vom declanșa o altă reacție din partea lui, lupta se va intensifica și șansele de a restabili pacea se vor diminua.

Pentru a putea stabili dacă o persoană are o tulburare de personalitate de tip pasiv-agresiv, un psiholog autorizat este singurul care poate face o evaluare și o

diagnosticare profesională. Acesta va putea investiga cu grijă atât persoana în cauză, cât și istoricul simptomelor ei, pentru a recomanda, ulterior, o consiliere și un plan de comportament adecvat. Se va observa astfel dacă aceste comportamente sunt prezente în mod constant, în toate sferele vieții individului, de-a lungul întregii sale vieți. Trebuie să avem confirmarea că persoana are acest comportament dintotdeauna, de dimineața până seara, la serviciu, acasă și ori de câte ori simte că ceva i-a fost impus și nu i-a fost cerut destul de politicos, cel puțin de la egal la egal.

Tulburarea de personalitate de tip pasiv-agresiv a fost considerată mult timp o afecțiune cronică, fără șanse

de îmbunătățire. În prezent nu mai este considerată o problemă de sănătate mentală, dar asta nu înseamnă că aceste trăsături de personalitate nu mai există. În condițiile din zilele noastre, indivizii pot învăța să conviețuiască cu aceste comportamente și cu simptomele lor. Deoarece pasiv-agresivul nu are tăria să își pună întrebări în legătură cu cauzele pentru care a ajuns în situația care nu-i convine și motivele pentru care rămâne în această situație, terapia sau consilierea cu un specialist psiholog (consilier psihologic sau psihoterapeut) poate ajuta persoanele pasiv-agresive să-și înțeleagă comportamentele și să reacționeze în mod mai adecvat. Pot învăța să își exprime mai bine emoțiile înainte de a dezvolta ostilitate și resentimente.