

*Я хочу, чтобы вы поняли: пассивные агрессоры — не страшные и не опасные, а просто грамотные маркетологи, которые выяснили, как завуалированно давить на ваши болезненные точки*

# ПЕРЕВОДЧИК

**С ПАССИВНО-АГРЕССИВНОГО  
НА ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ**

**КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ БЛИЗКИХ,  
КОТОРЫЕ НЕ УМЕЮТ РАЗГОВАРИВАТЬ**



**АНАСТАСИЯ АНДРИЯН**

*психолог, психоаналитик*

Психология (Феникс)

Анастасия Андриян

**Переводчик с пассивно-  
агрессивного на  
общечеловеческий. Как научиться  
понимать близких, которые  
не умеют разговаривать**

«Феникс»

2022

УДК 159.9  
ББК 88.50

**Андрян А.**

Переводчик с пассивно-агрессивного на общечеловеческий. Как научиться понимать близких, которые не умеют разговаривать / А. Андрян — «Феникс», 2022 — (Психология (Феникс))

ISBN 978-5-222-40029-6

Если вы сталкиваетесь с пассивной агрессией в свой адрес, сами применяете ее, впадаете в ступор при завуалированных оскорблениях, а потом тихо плачете, злитесь или вымещаете злость на других, вам очень нужна наша книга! Вы узнаете о том, что происходит в голове у пассивного агрессора и почему он так взаимодействует с окружающим миром; получите конкретные практические рекомендации, что нужно делать, общаясь с пассивным агрессором, а также вступая в контакт с самим собой, ведь пассивным агрессором вполне можете оказаться и вы сами! После прочтения этой книги вы поймете, что пассивные агрессоры – не страшные и не опасные, а просто грамотные маркетологи, которые выяснили, как завуалированно давить на ваши болезненные точки. А если вы сами пассивный агрессор, перестанете бояться себя и окружающего мира. Важный раздел книги – «Шпаргалка» – научит вас без промедления реагировать на выпады пассивного агрессора.

УДК 159.9

ББК 88.50

ISBN 978-5-222-40029-6

© Андрян А., 2022

© Феникс, 2022

## Содержание

О чем эта книга, для кого и чем она уникальна	6
Кто я и почему решила написать эту книгу	8
Что за зверь такой – пассивный агрессор, как он зародился и чем отличается от агрессора активного	9
Как сформировался пассивный агрессор	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Анастасия Андриян**  
**Переводчик с пассивно-агрессивного**  
**на общечеловеческий. Как**  
**научиться понимать близких,**  
**которые не умеют разговаривать**

© Андриян А., 2022

© ООО «Феникс», 2022

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com,

2022

## О чем эта книга, для кого и чем она уникальна

Здравствуйтесь, читатель!

Перед вами книга практикующего психолога и психоаналитика о пассивной агрессии (как можно догадаться по названию) и ее производителях – пассивных агрессорах. Здесь вы найдете концентрированную информацию о том, что происходит в голове у пассивного агрессора и что вам нужно делать, вступая с ним в контакт.

Вступая в контакт с самим собой, кстати, тоже – ведь пассивным агрессором вполне можете оказаться и вы сами. Приговор ли это? Раз вы открыли данную книгу, то однозначно – нет! Для вас – раздел «Я – пассивный агрессор. Что делать?», страница 75.

### Что в этой книге уникального?

*Во-первых*, вы можете начать читать ее с любой главы: хоть с конца, хоть задом наперед – и вбирать из нее именно то, что вам нужно в данный момент.

*Во-вторых*, эта книга создана при участии моих подписчиков в социальных сетях – это реальные люди с реальными проблемами, которые задавали мне вопросы о пассивной агрессии. На основе их вопросов и была создана структура данной книги.

Живые истории моих подписчиков и клиентов вы найдете в каждой главе. Разумеется, все имена людей, любезно предоставивших мне информацию, изменены в целях соблюдения конфиденциальности.

Если вы сталкиваетесь с пассивной агрессией в свой адрес, сами применяете ее, впадаете в ступор при завуалированных оскорблениях, а потом тихо плачете, злитесь или вымещаете злость на других – вам сюда!

И неважно, кто ваш пассивный агрессор – близкий родственник, партнер, друг, коллега или ноунейм. Рекомендации актуальны для каждого.

*В-третьих*, шикарнейшей частью этой книги, которой я всецело горжусь, является «Переводчик», состоящий из самых популярных фраз, которые произносят пассивные агрессоры (они же – мелкие манипуляторы), и «перевода» этих фраз. Все мы хоть раз в жизни слышали столь «прекрасные» слова:

- А голову ты дома не забыл?
- Если я не сделаю, то и никто не сделает.
- Заранее спасибо.
- Было бы из-за чего расстраиваться.
- Хотеть не вредно!
- Это просто шутка!
- Я же тебе не мешаю.

Все это – пассивная агрессия! И за ней скрывается о-го-го сколько всего интересного! Об этом вам расскажет «Переводчик» – объяснение этих фраз со стороны самого пассивного агрессора, как если бы он вдруг осмелел и заговорил откровенно.

Клево, да? Кому клево, можете сразу переходить к странице 85.

Для тех, кто любит читать по порядку, сообщаю, что иногда по тексту я вставляю примеры пассивно-агрессивных фраз. Вы сразу можете заглядывать в словарь и узнавать, что они значат.

*В-четвертых*, еще одна не менее шикарная часть этой книги – «Шпаргалка», которая научит вас без промедления реагировать на выпады пассивного агрессора. Выбирайте сами: **ответить бережно и психологически корректно или в стиле самого пассивного агрес-**

**сора.** Мы тут с вами не моралью заняты, а тем, как обернуть то, что причиняет боль, в свою пользу, и чтобы болеть перестало!

Тоже клево? Тогда бегом на страницу 140!

### **Что еще классного в этой книге?**

Никому не интересна сухая информация, да и, согласитесь, читая монографию почти на 200 страниц, напичканную заумными терминами и предложениями на восемь строк, уже на второй странице теряешь не только интерес, но и веру в свои читательские способности. Чтобы вам не пришлось продирается сквозь психологические определения и страшные диагнозы, но при этом вы получили бы вагон знаний, создана эта книга.

«**Создана кем?**» – поинтересуется искушенный читатель. Ответ на этот вопрос – на следующей странице.

## **Кто я и почему решила написать эту книгу**

Я – Анастасия Андриян (ник в социальных сетях anastasiaandrian), практикующий психолог и психоаналитик, блогер, три года работающий с самыми разными клиентами. Еще у меня семь котов.

Каждый раз в терапии с новым человеком мы так или иначе приходим к теме агрессии. То ее слишком много, то ее слишком мало, то она слишком... как же ее там... пассивная, да! Каждый раз у нас с клиентами выстраивался шикарный дуэт на этой почве. Всегда что-то новенькое.

Единственное, что неизменно: практически никто не знает, как же наладить контакт с этой частью себя. Поэтому я взяла на себя миссию представить вам пассивную агрессию с максимально новой стороны и раскрыть те ее грани, которые раньше, быть может, были от вас скрыты.

Я хочу, чтобы после прочтения моей книги вы поняли, что пассивные агрессоры – не страшные и не опасные, а просто грамотные маркетологи, которые выяснили, как завуалированно давить на ваши болезненные точки. А если вы сами пассивный агрессор – чтобы перестали бояться себя и окружающего мира.

Ну, еще вы можете научиться красиво хамить в ответ, что уж там.

Помните: пассивная агрессия – это навык. Способы реагирования – тоже.

Удачной практики!

Приятного чтения!

## Что за зверь такой – пассивный агрессор, как он зародился и чем отличается от агрессора активного

Не позволяйте слову «пассивный» ввести вас в заблуждение. Пассивный агрессор такой же пассивный, как серый кардинал – безвластный. Напротив, если поставить пассивного и активного агрессоров рядом и по очереди поспорить их с вами, то со вторым вы быстро перейдете в крик или драку, успокоитесь, помиритесь и разойдетесь, благодарные друг другу за выпуск пара.

С пассивным агрессором такой фокус не пройдет. Это человек, который будет изводить вас своей агрессией на протяжении долгого времени, потому что он не способен от нее нормально разрядиться. Ему снова и снова нужна доза негатива, который он выпускает по чуть-чуть. Когда же ему удастся вывести вас на открытую агрессию, он может ощутить обиду и скинуть через нее часть внутреннего напряжения.

Удовольствие, которое пассивный агрессор испытывает от обиды, похоже на сексуальную разрядку, только без оргазма (в отличие от активного выплеска агрессии). Вроде было, а вроде что-то не то. Нет достойного финала, значит, нет удовольствия и надо продолжать поиск.

*Спойлер.* Этот поиск никогда не увенчается успехом, если не сменить подход к делу.

В случае активного агрессора возникает своего рода зависимость от агрессии: ее тоже очень много, а разрядки – сильные и мощные, но кратковременные. Поэтому оба вида агрессоров может раздражать все что угодно.

**Важное замечание:** не питайте иллюзий, будто вы способны предугадать, что разозлит пассивного агрессора в следующий раз. Даже если вы двадцать лет живете под одной крышей, следующая причина недовольства – это всегда сюрприз!

Вы можете сказать, что привыкли к издевкам и унижениям, знаете триггеры *своего* пассивного агрессора, стараетесь их избегать (быть хорошим, да?), но нападки все равно каждый раз ощущаются как в первый раз.

Почему?

Потому что эти слова произносит близкий человек.

И это одна из самых важных характеристик пассивного агрессора. Яростнее всего они нападают на тех, кто любит их, и тех, кого любят они. Парадокс? Да нет, закономерное развитие детской ситуации, продолжение единственного знакомого сценария любви.

## Как сформировался пассивный агрессор

Помните, что каждый человек уникален. Всякий раз, встречаясь с новым клиентом на консультации, я могу лишь предполагать, как повлияли определенные происшествя в его жизни на формирование его характера, ценностей, моральных норм или даже хронических заболеваний. Иногда и сам человек не знает, так откуда же знать мне?

И все же мы можем выделить несколько причин, которые в том или ином составе присутствовали в детстве любого пассивного агрессора.

### Требование заглушать эмоции

Ребенок, вырастающий в пассивного агрессора, был неудобен своим родителям. Этого ребенка было слишком много для его значимых взрослых. Они отказывались смириться с тем, что их сын или дочь перетягивает на себя внимание и вытесняет огромную часть родительских желаний в свою пользу.

В течение дня родителю по двести раз приходится делать выбор: удовлетворить желания ребенка или отказать ему в угоду собственным и оказаться в ситуации младенческого негодования. Не каждая мать смирится с таким положением вещей.

Куда проще запугать ребенка, заставить его жить так, чтобы не ставить мать перед выбором:

- *Будь тише! Не вертись тут! Не кричи!*
- *Хорошие девочки не плачут / хорошие мальчики не дерутся.*
- *Ты же не хочешь расстраивать маму?*
- *Не смейся так громко, ты мешаешь окружающим.*

### Запрет на негатив

Родитель не способен справляться с отрицательными эмоциями своего ребенка и всячески делает вид, что этих эмоций либо вообще не существует, либо их причина надуманна. Чтобы принимать и пропускать через себя негатив ребенка, у родителя должна быть четкая система проживания своих собственных эмоций.

#### **Елизавета, 23 года, личная терапия:**

Я стала пассивно-агрессивной из-за того, что в детстве мне было «не из-за чего злиться». Действительно: меня кормили, давали крышу над головой и одежду. Чего еще желать? И вот я выросла совсем не злая, только пассивно-агрессивная.

### Физические наказания и манипуляция страхом

Если запреты на эмоции не действуют, в ход идет система наказаний. Это может быть как физическое насилие, так и психологическая ломка характера и манипуляция страхом одиночества:

- *Будешь плакать, я сейчас уйду, а ты останешься тут!*
- *Всем настроение испортила своими истериками.*
- *Подожди, домой приедем, там хорошенько получишь!*

Границы и того и другого вида наказания крайне размыты, потому что система наказаний ограничивается только фантазией родителя.

Обратите внимание, что здесь я не говорю об отсутствии любви к ребенку. Наличие любви в том представлении, которое свойственно конкретному родителю, никак не противоречит тому, что этот родитель разрешает себе истязать ребенка. Любовь и насилие не являются взаимно исключающими понятиями.

Вы можете возразить, что тогда это не любовь. Я же скажу: любовь – это не набор общепринятых постулатов, это категория, наполненная чем-то уникальным для каждого конкретного человека.

Люди, вступающие в абьюзивные отношения, принимают их за любовь. Да, извращенную, но это любовь, которой их научили родители.

Наказание в таких семьях выбирается как мера воздействия, потому что эта же мера в свое время действовала на родителя. Наказание ребенка заканчивается там, где начинается страх родителя перед собственным наказанием: придут злые дяди в погонах; бабушка вступится за внука (условно – накажет родителя); соседи позвонят в дверь.

Ребенок же в силу зависимого положения не способен сражаться с родителем на одном уровне, поэтому все, что ему остается, – это пассивная агрессия.

## Несчастливая мать

Отчаянное стремление каждого ребенка – реализовать желание матери. Стремление это, конечно, в корне эгоистично, ведь ребенок исходит из идеи «счастливая мама – счастливый я», но это же и является причиной столь яростных детских попыток добиться результата.

Мы с вами, будучи взрослыми людьми, уже вкусили горькую пилюлю собственного невеселия и даже, быть может, смирились с этим (хотя кто-то и не смирился, знаю таких; до сих пор верят, что контролируют все в своей жизни). Маленький же ребенок полностью уверен, что схема «счастливая мама – счастливый я» – надежная, как швейцарские часы. Так же, как идея «счастливый я – счастливая мама».

Столкновение с реальностью, при которой ребенок не способен сделать маму счастливой, как бы он ни старался, приводит к переживанию страшного горя, вынужденному отделению от матери (ибо ее чувства для ребенка непереносимы) и ощущению бессилия. А точнее – бессильной злобы. Эту бессильную злобу повзрослевший пассивный агрессор будет вымещать на самых близких, и чем они ближе, тем сильнее реакция.

Мама при этом может быть замечательной, самой лучшей, очень стараться, но правды о своем несчастье она от ребенка не скрывает.

## Отстраненные родители

Это те родители, которые отмахиваются от ребенка, показывая, что он лишний:

– *Сейчас не до тебя!*

– *Иди лучше поиграй, я потом тебе почитаю (примерно в никогдабред).*

– *Не видишь, я занята?*

– *На шоколадку, только не доставай меня, я устала.*

И те, которые откровенно против присутствия ребенка не высказываются, но особо о нем ничего не знают. Это классическое поведение отцов.

– *В каком ты, говоришь, классе?*

(«На первом курсе, но какие мелочи, право».)

– *Не нравится кукла?*

(«Понравилась бы... лет семь назад».)

*– Классное же платье, чего ты! Мы с мамой вместе выбирали. С каких пор не любишь синий цвет? Всегда же любила!*

*(«Когда мне было девять, пап».)*

*– Кто такая Самира? А, подружка твоя. У меня все имена в голове смешались.*

*(«Конечно, пап, трудно запомнить одну мою подругу с именем САМИРА, когда я учусь в российской школе с пятью Катями в классе».)*

Когда я спрашиваю своих клиенток, вышедших из подобных семей, а что они знают о своих родителях, ответы порой формулируются с большим трудом. Дети точно так же не представляют, что за личности их родители. Знают только негативные черты характера – то, на что обижены, и некоторые положительные – те, что знают все.

А вот глубже – пустота. Родители не позволили детям приблизиться к ним, не дали сформировать любовную связь, и это тоже – огромная детская боль, вырывающаяся в виде: **«Я вам не мешаю?»**

## **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.