

## Отрывок из книги «Под маской заботы» (по фильму «Когда мужчина любит женщину»)

Пассивная агрессия — как яд замедленного действия. Яд, при ежедневном его употреблении в небольших, но опасных, дозах неумолимо, день за днем разрушает организм. Также и пассивная агрессия. Она опасна тем, что ее не видно, и поэтому невозможно не «принять ее внутрь». Она проникает в жертву медленно и незаметно, и неизбежно разрушает ее изнутри. В результате через несколько лет партнер пассивного агрессора может вдруг осознать, насколько упала самооценка, появилась раздражительность и критичность, исчезла радость и легкость, появились мысли о себе, как о тиране, о 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 (способов ухода от реальности) — компьютерная зависимость, зависимость от соцсетей, трудоголизм, пищевая зависимость и др.

Все эти симптомы легко объяснимы с психологической точки зрения. При взаимодействии с пассивным агрессором неизбежно приходится подавлять чувства (что приводит к депрессии, отдалению, 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 есть разделение на 2 противоположности — пассивность и агрессия. Здесь как будто совмещается несовместимое — пассивность, которая никак не проявляется, и агрессия, несущая в себе сильный эмоциональный заряд. Противоположные посылы присутствуют не только в названии, но и в сути этого явления. Поведенческие проявления пассивной агрессии, например, саботаж или невыполнение обещаний, внешне выглядят как отсутствие действий — человек просто что-то не сделал. Это и есть пассивная часть — отсутствие каких-либо видимых проявлений. Но этот саботаж вызывает сильные чувства у другого человека. Также, как и невыполнение обещаний. Человек, в отношениях с которым 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, например так: «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 ПА «слышит» этот посыл и поэтому испытывает эти чувства.

В книге «Под маской заботы» рассматриваются коммуникативные приемы и поведенческие паттерны, которые маскируют скрытые смыслы пассивно-

агрессивных действий. Они находятся на верхнем, видимом уровне коммуникации и представляют собой «фантик», в который завернут агрессивный посыл, находящийся на втором (скрытом) уровне коммуникации. Второй уровень содержит скрытые смыслы акта пассивной агрессии – цели и воздействие, оказываемое на собеседника.

### **Кадр 1. Коммуникативный прием «Переключение фокуса внимания» (на другой объект)»**



Кадр из к/ф «Когда мужчина любит женщину», США, 1994 г., реж. Луис Мандоки

Ситуация в магазине, когда Элис и Майкл выбирают платье дочке. Диалог:

Майкл: «Я чувствую себя 8-летним мальчиком, а ты похожа на 14-летнюю девочку». (Подходит к Элис очень близко)

Элис уворачивается и отходит подальше, показывая ему платье и говоря: «Миленько, правда?»

В этой ситуации многое передается не только словами, но и происходит на неверbalном уровне. Здесь мы не будем касаться поведенческих проявлений, остановимся только на верbalной коммуникации со стороны Элис.

На поверхностном уровне в словах Элис нет ничего негативного. Но по реакции Майкла мы видим, что ответ Элис ему не понравился. Элис использует КП «Переключение фокуса внимания». Она поняла, что Майкл в этот момент с ней заигрывает, и меняет тему разговора, чтобы показать ему, что она не хочет продолжать эту игру.

В этом небольшом сюжете между Майклом и Элис произошел диалог не только на первом (поверхностном) уровне коммуникации, но и на втором (более глубоком, скрытом). На поверхностном уровне Майкл говорил про мальчиков и девочек, а Элис про платье. А на глубинном уровне произошло примерно следующее:

Майкл: «Я хочу быть ближе к тебе. Хочу тактильности, прикосновений, секса»

Элис: «А я не хочу. И обсуждать эту тему тоже не хочу»

Им обоим понятно, что говорили она не о мальчиках и не о платье, а о близости. Весь диалог происходил на уровне скрытой коммуникации.

В этом примере целью действия Элис является выражение агрессии. А воздействием, следствием ее слов, - становится обесценивание Майкла и избегание близости (то есть избегание обсуждения чувств и потребностей каждого из них и того, что происходит в их отношениях). Если сформулировать послания, переданные Элис Майклу на верхнем и скрытом уровнях, то получится примерно следующее:

Уровень коммуникации	Коммуникативные приемы и скрытые смыслы	Послание
1 уровень (поверхностный)	КП Переключение фокуса внимания	Давай поговорим о платье. Посмотри, какое оно красивое
2 уровень (глубинный)	СС Выражение агрессии	Я злюсь на тебя за то, что ты не обсуждаешь наши проблемы, а заигрываешь, делаешь вид, будто у нас все хорошо.
	СС Понижение самооценки (обесценивание)	Для меня не важны твои желания и потребности. Поэтому я даже не буду тебе отвечать.
	Избегание близости	У меня много чувств, но я не могу (не хочу) говорить с тобой открыто.

### «Выражение агрессии»

Элис злится на Майкла за то, что он делает вид, что все хорошо. Заигрывает с ней, будто не замечая проблем, которые есть в их отношениях, и будто не понимая, что заигрывания сейчас не уместны. Действия Майкла вызывают злость у Элис, но она вместо того, чтобы озвучить то, что с ней происходит, она отвечает пассивной агрессией — игнорирует слова Майкла, обращенные к ней. Она переводит тему разговора и уходит. Майкл остается стоять на месте, и по его лицу мы понимаем, что агрессия Элис достигла цели — Майкл обижен и расстроен.

### «Понижение самооценки» (обесценивание)

Майкл говорит о мальчиках и девочках, а Элис говорит о платье. Она меняет тему для того, чтобы показать Майклу свое нежелание продолжать игру, которую он предлагает. Переводя фокус внимания на платье, она оставляет без ответа вопрос Майкла, и тем самым давая понять, что ей не важны его чувства и желания. Она будто бы говорит: «Мне не важно все, что происходит с тобой. Я не хочу это знать и не хочу об этом говорить. И поэтому

не буду поддерживать тему, которую ты предлагаешь». Делая это, она обесценивает его чувства, желания и потребности. Майкл, понимая, что Элис отвергла его посыл, с большой вероятностью, чувствует себя ненужным, не ценным и не любимым. Если такие ситуации происходят часто, то с каждым разом чувство ненужности становится все больше, а самооценка падает.

### «Избегание близости»

Элис уходит от темы, которая ей не нравится. Заигрывания Майкла вызывают у нее чувства, но она о них не говорит, так же, как и о том, почему она избегает тактильности, и что вообще сейчас происходит в их отношениях.

Если бы она была искренней, то могла бы сказать: «Майкл, я не хочу делать вид, что у нас все хорошо. Я не хочу притворяться. Меня злит, что ты не хочешь признавать наличие проблем и делаешь вид, что у нас все хорошо. Ты начинаешь игру там, где она не уместна. Я бы хотела, чтобы мы могли обсудить то, что происходит между нами. Я хочу поделиться своими чувствами, хочу понять, что чувствуешь ты. Чтобы мы поняли нашу проблему и начали ее вместе решать». Но Элис просто уходит. Тем самым она избегает искреннего диалога, а значит, избегает возможности быть ближе. Именно искренний и уважительный диалог, особенно во время ссоры или непонимания, укрепляет отношения, позволяет партнерам становиться ближе друг к другу.

### Кадр 15. Поведенческий паттерн «Игнорирование»



Кадр из к/ф «Когда мужчина любит женщину», США, 1994 г., реж. Луис Мандоки

В этом кадре мы рассмотрим ситуацию, когда Майкл пришел домой и увидел Элис, разговаривающую с ее другом Гэри. В этом кадре мы остановимся на игнорировании, которое проявляется со стороны Майкла в адрес Гэри. Майкл молчит в ответ на вопрос Гэри «Как дела?» и в ответ на фразу Гэри «У вас красивый дом». Потом, когда Гэри уйдет, Майкл так же будет игнорировать некоторые слова Элис, обращенные к нему.

Игнорирование — это отсутствие реакции на обращение, отказ от общения, наказание молчанием. Это один из самых и сильных и болезненных вариантов пассивной агрессии, особенно когда это происходит в близких отношениях. На внешнем уровне вроде бы ничего страшного не происходит, человек просто занимается своими делами. Но на внутреннем такоe поведение может вызывать бурю чувств. Игнорирующий своим поведением, по сути, говорит: «Ты для меня не существуешь, тебя нет». И тот, на кого направлено игнорирование, может чувствовать, с одной стороны, злость и протест, а с другой — ненужность, обиду, разочарование, бессилие.

Джон Готтман, на протяжении 40 лет изучавший коммуникацию между супружами, называет игнорирование одним из 4 всадников апокалипсиса, то есть тем, что разрушает близкие отношения, и неизбежно приводит к разрыву (эмоциональному или фактическому).

В этом примере Майкл использовал игнорирование для того, чтобы выразить свой протест против общения Элис с ее другом. Воздействием же стало обесценивание, бессознательное нападение на самооценку Гэри.

Уровень коммуникации	Коммуникативные приемы и скрытые смыслы	Послание
1 уровень (поверхностный)	ПП Игнорирование	Я ничего плохого не делаю — не скандалю, не кричу, не устраиваю сцену. Я просто молчу.
2 уровень (глубинный)	СС Выражение агрессии	Я злюсь на тебя за то, что моей жене интереснее общаться с тобой, а не со мной. Злюсь на то, что ты получаешь то, чего нет у меня.
	СС Понижение самооценки (обесценивание)	Я хочу, чтобы ты почувствовал себя презренным и недостойным моего внимания. Хочу доставить тебе дискомфорт, отомстить за то, что ты получаешь внимание Элис, а я нет.

### «Выражение агрессии»

Выражение агрессии, протеста, несогласия — это основная цель использования игнорирования. Майкл использует игнорирование, чтобы выразить Гэри свою злость и недовольство. Он злится на Гэри за то, что у них с Элис такое хорошее общение, которое нравится Элис, за то, что Гэри может быть с Элис в таком контакте, в котором сейчас не получается быть у Майкла. Он злится на Гэри так, будто он отобрал у Майкла что-то ценное для него — внимание Элис. Выразить прямо Майкл это не может, поэтому использует пассивную агрессию. Майкл не проявляет явной агрессии в адрес Гэри, но Гэри не может не почувствовать этот агрессивный посыл. Он все понимает, и поэтому сразу уходит.

Майкл, как и большинство пассивных агрессоров с трудом принимают свою часть ответственности за то, что происходит в отношениях с партнером. Пассивный агрессор привык искать виноватых и обвинять других людей в своих неудачах. В данном случае Гэри оказался виноват в том, что у Майкла и Элис сейчас нет близкого эмоционального контакта.

### **«Понижение самооценки» (указание на неполноценность)**

Самооценка Майкла пострадала в тот момент, когда он увидел Элис так увлеченно разговаривающую с Гэри. Он увидел человека, с которым Элис общается более охотно, а значит, ей интересно общаться, делиться и слушать. А с Майклом, судя по словам, которые он скажет позже, такого уже давно не было. Естественно, что Майкл ощутил себя хуже по сравнению с Гэри. И для того, чтобы как-то выровнять свою самооценку, он использовал Игнорирование, чтобы показать Гэри, насколько он для него, Майкла, презренный и не значимый, что Майкл даже не собирается удостоить его взглядом или словом.

Многие авторы, исследующие тему токсичных отношений, отмечают игнорирование, как наиболее разрушительную форму взаимодействия в отношениях. Например, Шахида Араби говорит, что игнорирование направлено на то, чтобы унизить, причинить сильную эмоциональную боль, заставить потерять над собой контроль.

Если бы у Майкла были внутренние силы и достаточный уровень самооценки, чтобы принять свою часть ответственности за проблемы в отношениях, то он бы не включал Гэри в их отношения с Элис. Он понимал бы, что причина отдаления Элис не связана с Гэри. Причина кроется в том, что происходит между ними — между Элис и Майклом. Он постарался бы поговорить с ней, понять, какие его действия заставляют его дистанцироваться от него. И поделился бы тем, что происходит с ним, что он чувствует по поводу дистанции, которая между ними возникла.

А в ситуации, которую мы рассматриваем, Майкл мог бы не игнорировать Гэри, а прямо и открыто сказать ему, например: «Гэри, извини, что я прерываю ваш разговор. Но мне бы очень хотелось поговорить сейчас с Элис». А после ухода Гэри поделиться с Элис своими чувствами, которые у него возникли при виде беседы Элис с ее другом. И потом попробовать разобраться, что происходит в их отношениях, и почему Элис так отдалилась.