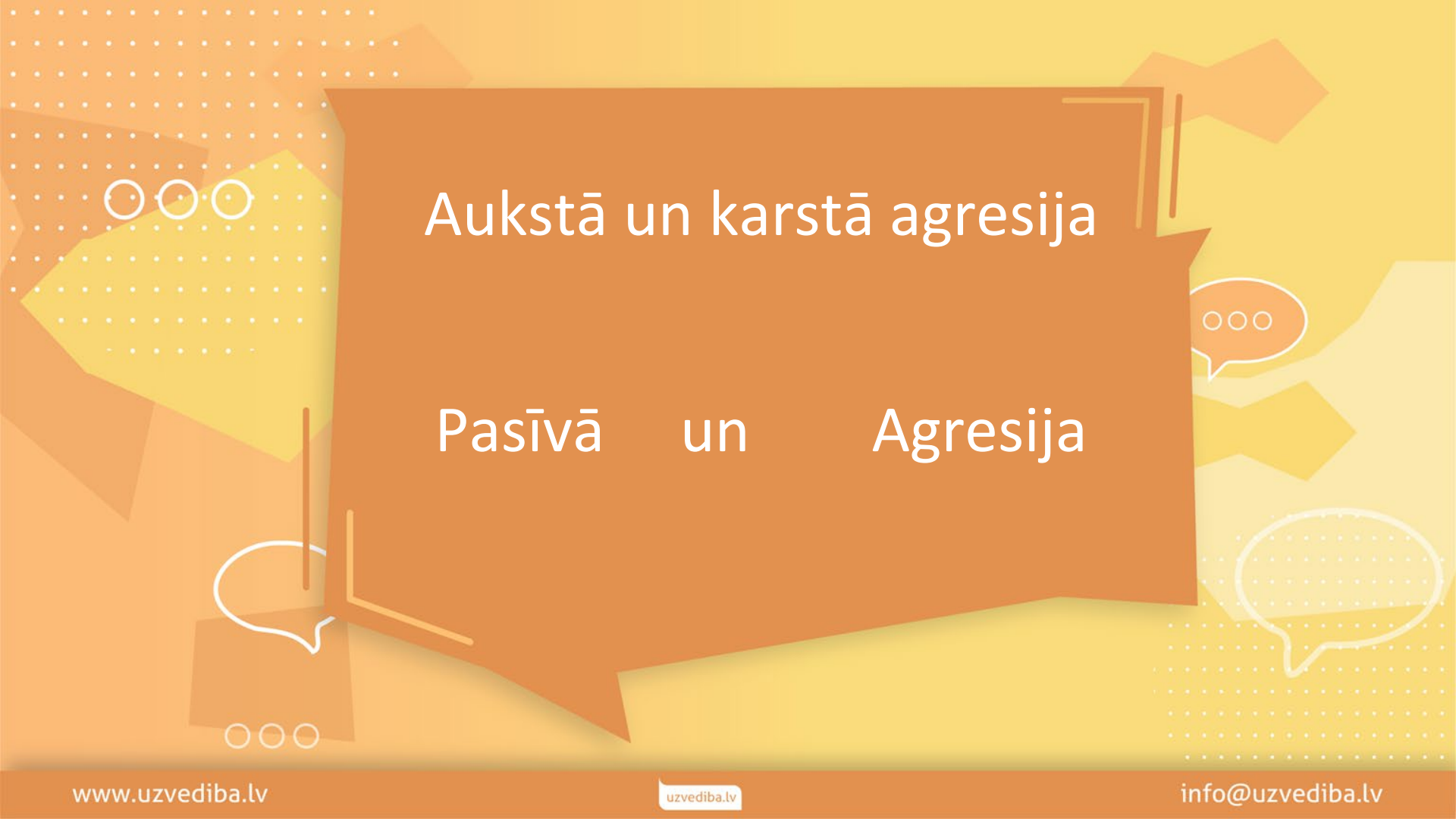


uzvediba.lv

PASĪVĀ AGRESIJA DARBA VIDĒ

Līga Bērziņa

- Ļoti reti pasīvā agresija nonāk darba aizsardzības speciālistu vai personāla speciālistu redzeslokā kā risināms jautājums.
- Ne tāpēc, ka tā būtu nekaitīga, bet gan tāpēc, ka tās spēks un postošā iedarbība ir maz redzama.



Aukstā un karstā agresija

Pasīvā un Agresija

- Pasīvā agresija ir nespēja paust savas dusmas veselīgā un atklātā veidā
- Vai tās var būt bailes paust savas domas un jūtas atklātā veidā

Pasīvi agresīvā cilvēka arsenāls

- Pasīvajai agresijai var būt daudzas sejas. Tā var būt apzināta sapulču kavēšana, indīgi joki, piezīmes, sarkasms gan publiski, gan privāti, vilcināšanas pabeigt uzdevumus, pretestība un spītība, informācijas nenodošana vai izkropļošana, prokrastinācija, rezultātu sabotēšana utt.

Kāpēc pasīvā agresija veidojas?

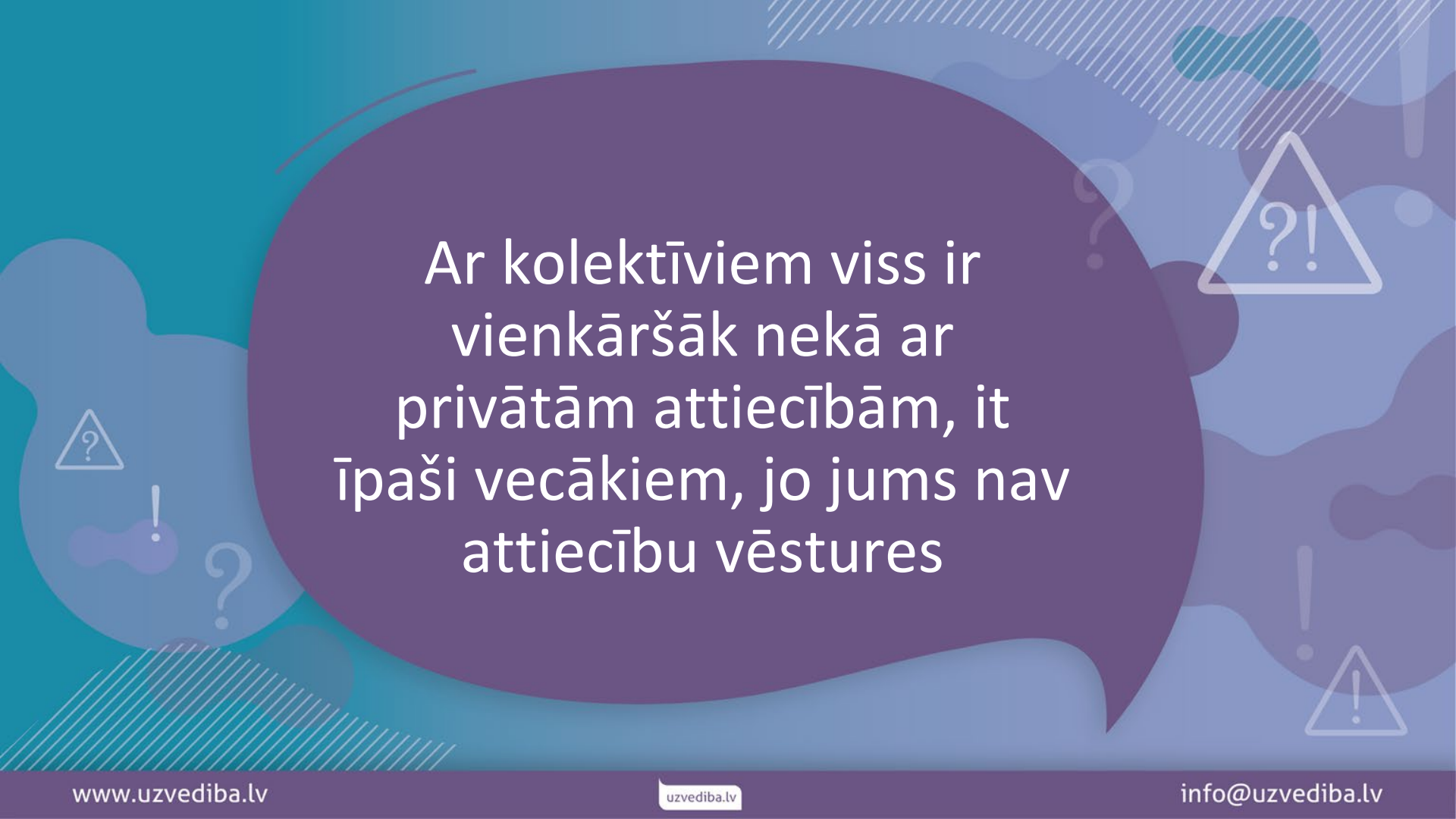
- Bailes no konflikta, atklātas konfrontācijas?
- Bailes no autoritātēm?
- Bailes no kontroles?
- Bailes kontrolēt, uzņemties vadību un atbildību?
- Bailes no intimitātes?

Bailes konfliktēt?

- Konflikts nav drošs
- Konflikts ir bezjēdzīgs (tik un tā viss notiks pa vecam, mainīt neko nav iespējams, sarunas ir tikai izlikšanās)
- Konflikts sabojās attiecības (ja es to pateikšu acīs, viņa ar mani vairs nerunās, kā mēs sēdēsim vienā kabinetā pēc tādām sarunām?)

Problēmas ar kontroli

- Cilvēks nevēlas uzņemties vadību un atbildību, bet nespēj arī deleģēt kontroli un sāk kontrolēt kolektīvu netieši



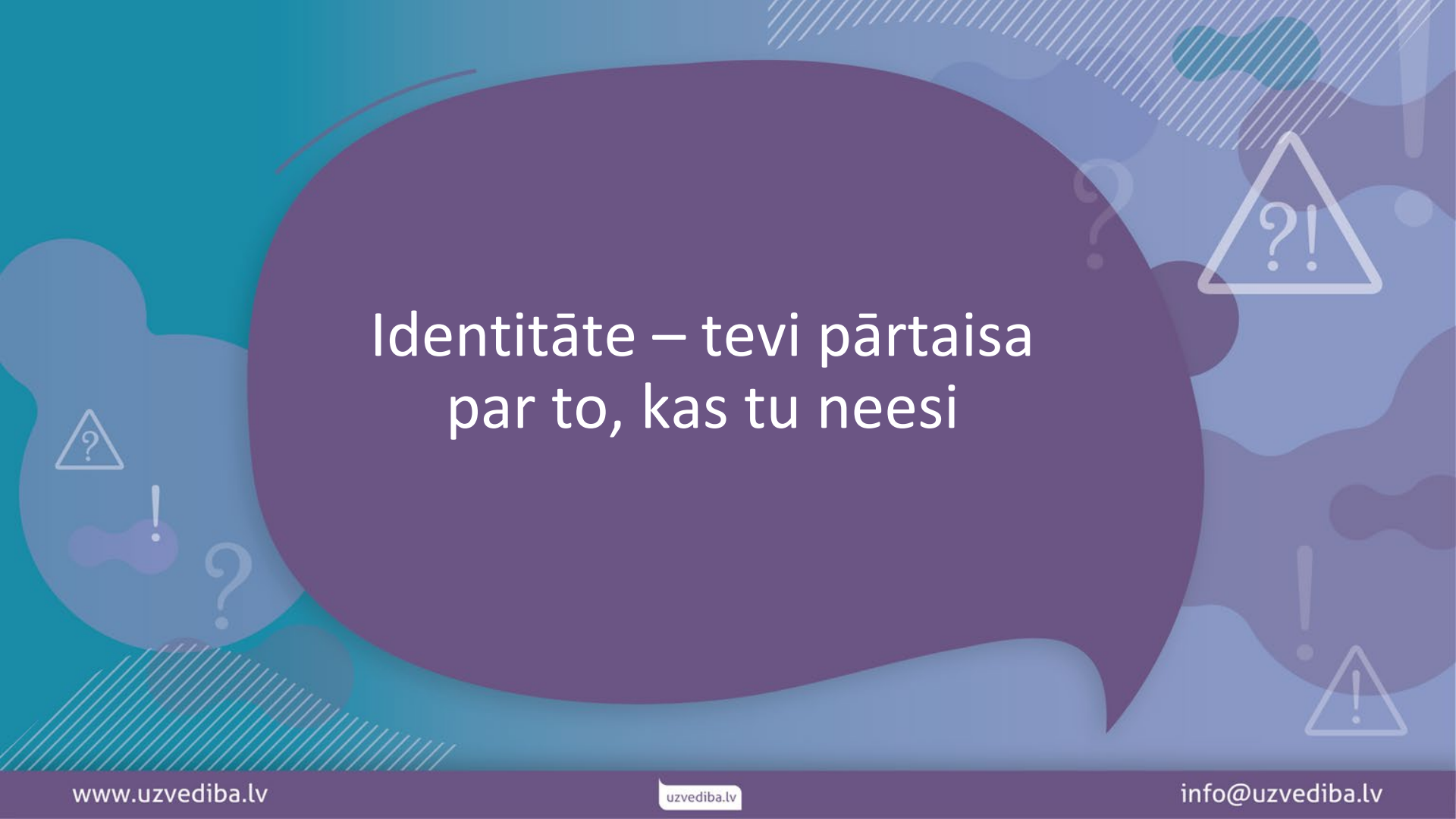
Ar kolektīviem viss ir
vienkāršāk nekā ar
privātām attiecībām, it
īpaši vecākiem, jo jums nav
attiecību vēstures

- Cik labi, ka tev uzticēja šo pienākumu. Varbūt šoreiz tu neko nesabojāsi

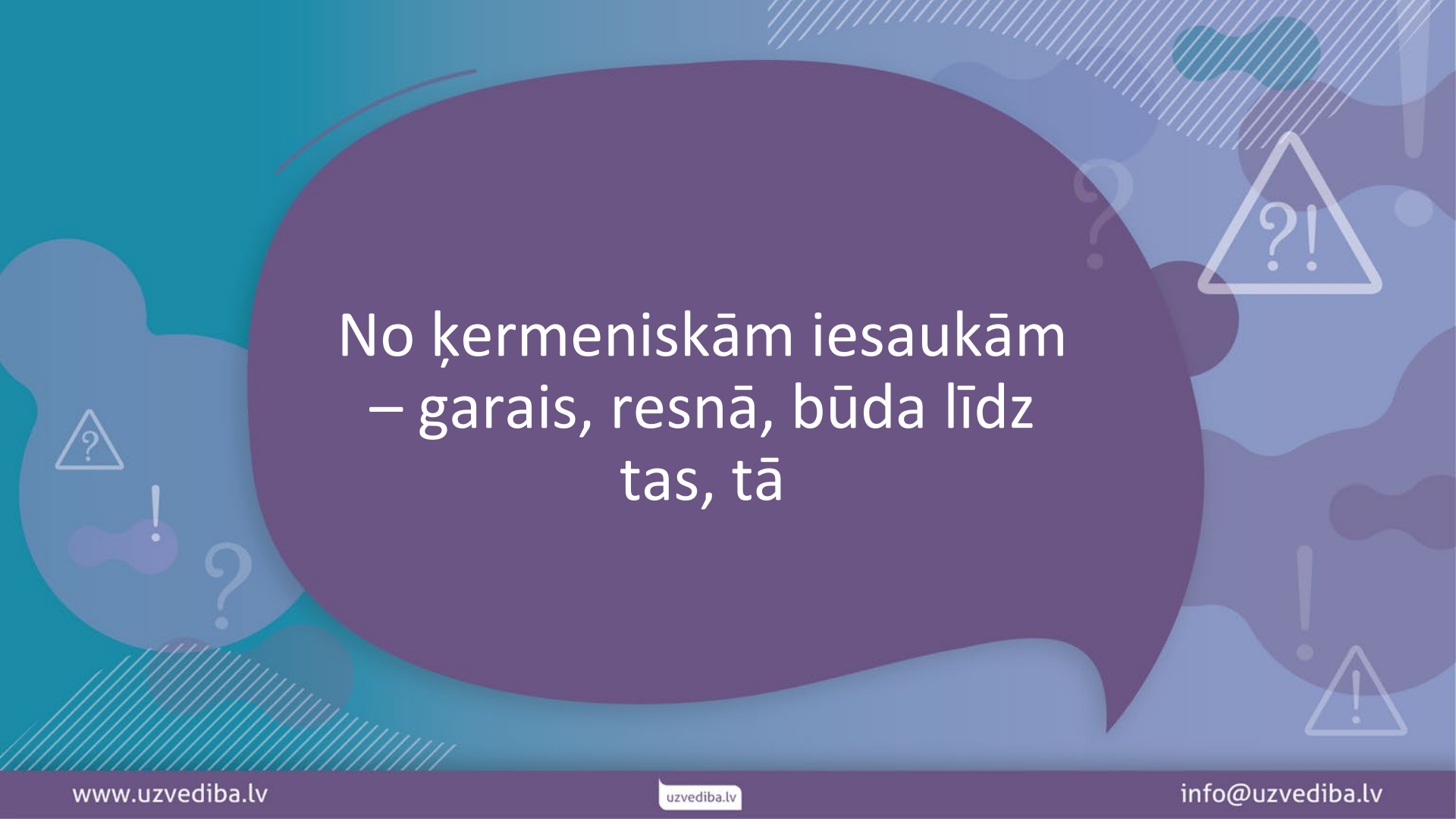
- Kolēģe teica, ka tu, bet es viņai nepiekrītu

Rīcības attaisnojumi

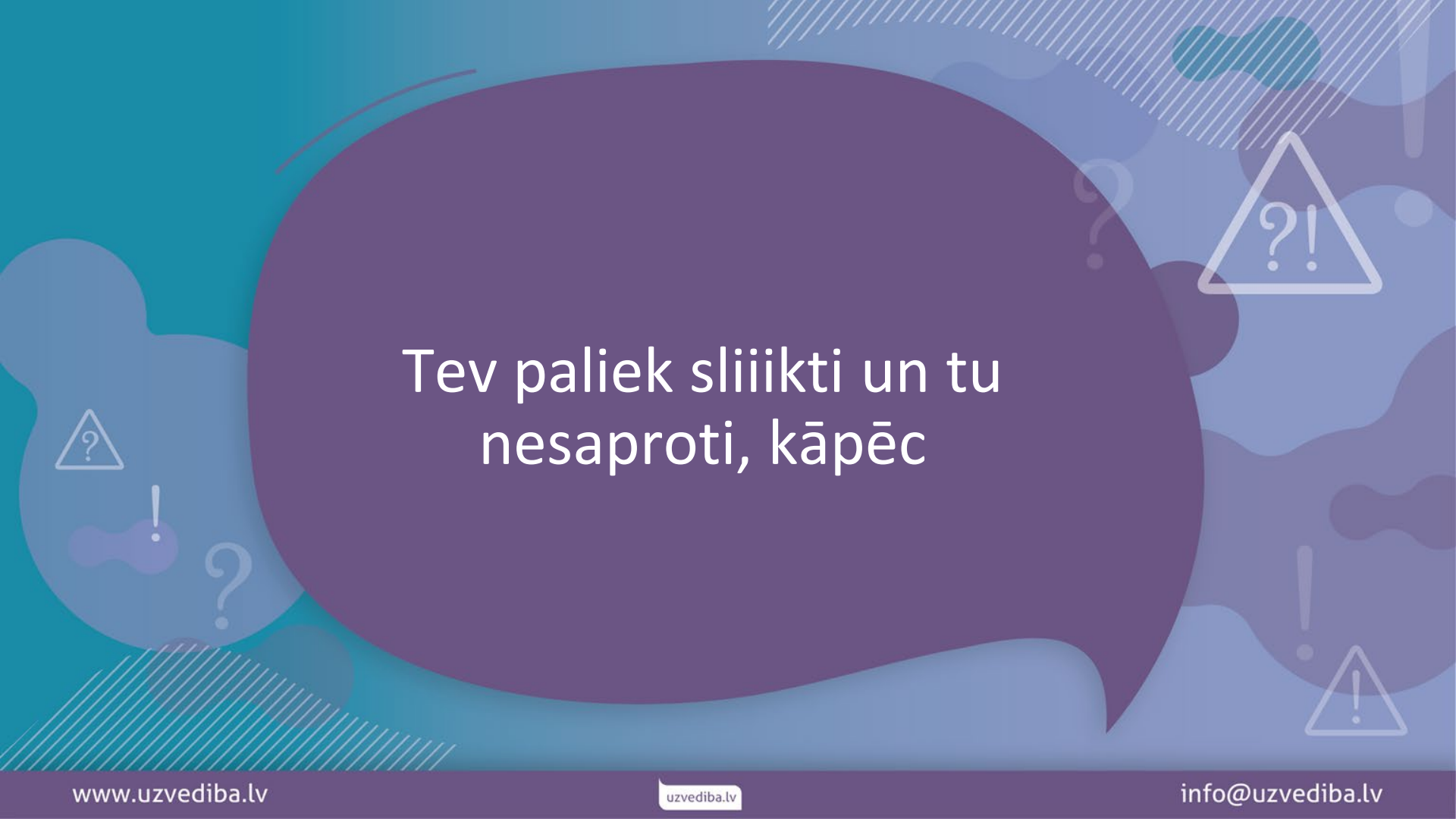
- “tu tā jūtīgi uztvēri”, “tas taču bija joks”, “tu pārprati” utt., un cilvēki nereti sāk šaubīties par sevi.



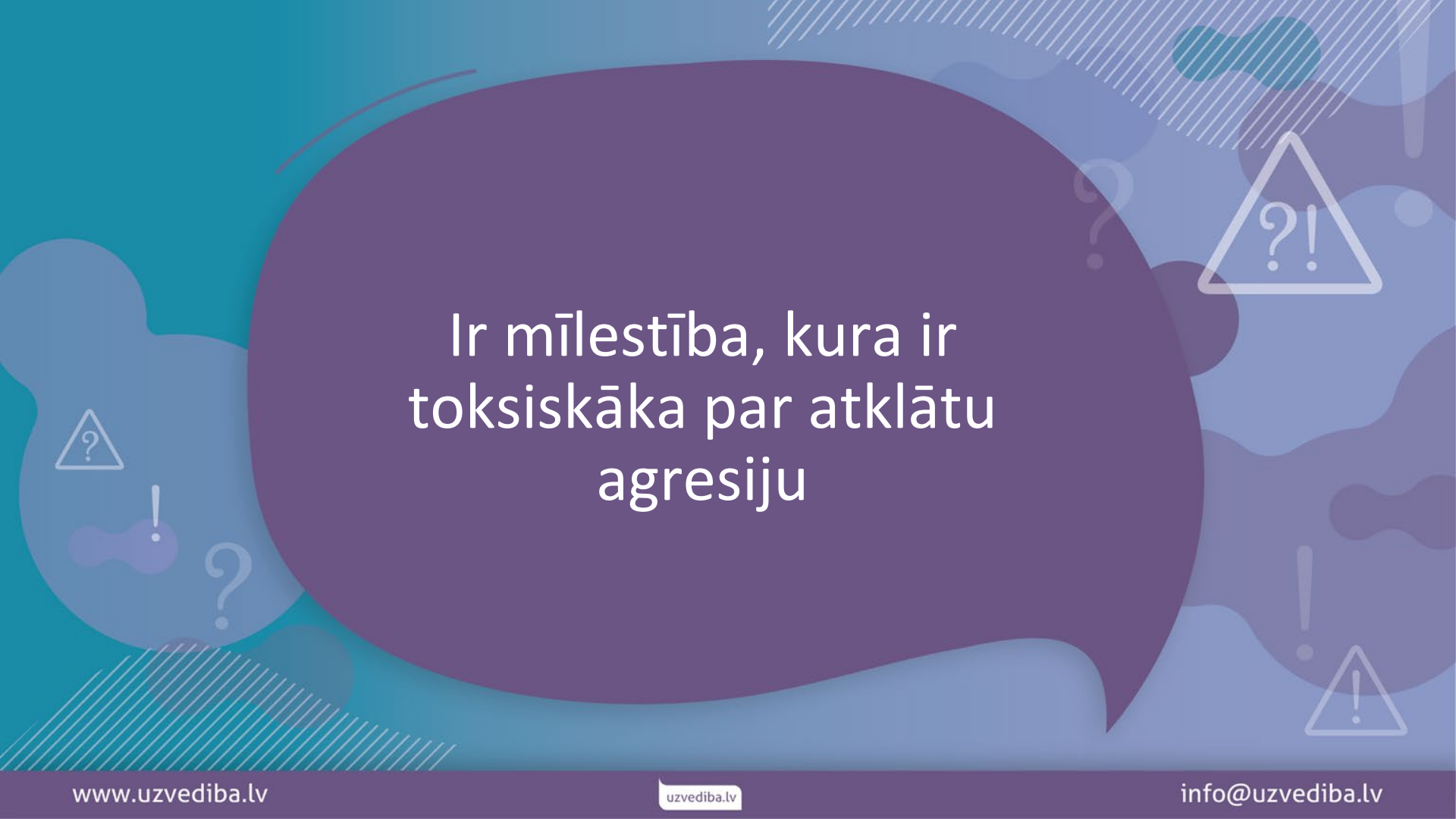
Identitāte – tevi pārtaisa
par to, kas tu neesi



No ķermeniskām iesaukām
– garais, resnā, būda līdz
tas, tā



Tev paliek sliiikti un tu
nesaproti, kāpēc



Ir mīlestība, kura ir
toksiskāka par atklātu
āgresiju

- 
- Vēlēšanās aizsargāt, pasargāt, kritizēt izvēles var parādīt rūpes, bet arī var signalizēt - **“tu neesi pietiekami kompetents, lai bez mana padoma tiktu galā”**
 - Reizēm cilvēki savu vērtību spēj parādīt, tikai atklājot citu cilvēku nekompetenci, bezspēcību vai padarot viņus tādus

Pasīvā agresija ir toksiska

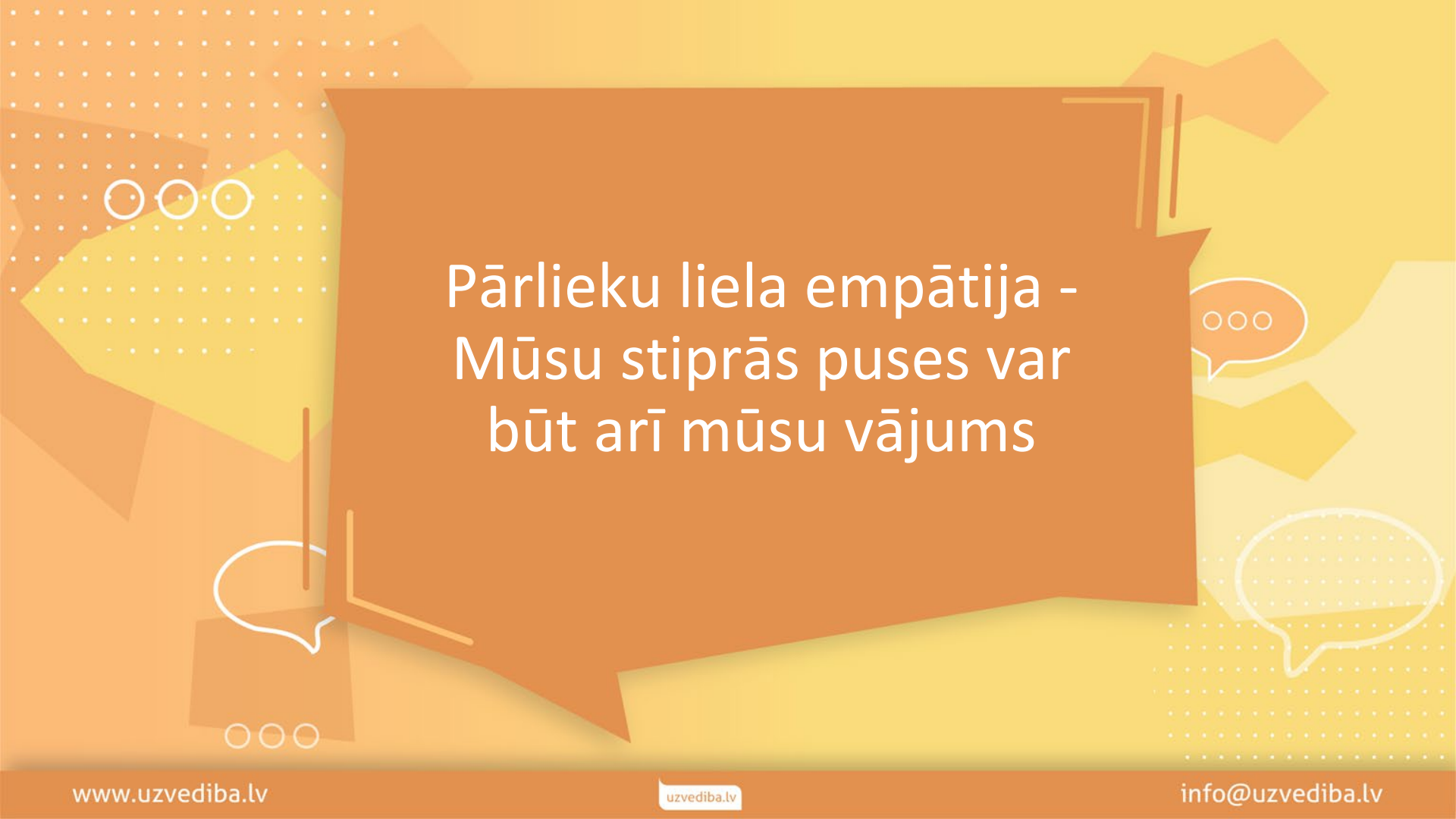
- Mums ir jābūt vērīgiem. Pasīvā agresija var saindēt kolektīvu tā, ka krītas ne tikai produktivitāte, bet arī viens pēc otra sāk aiziet prom cilvēki.
- Tai ir postoša iedarbība gan uz grupām, gan atsevišķiem cilvēkiem.
- Turklāt šāds pasīvi agresīvs cilvēks ir izdevīgs pats sev, jo viņam ir daudz mazāk darba.

- Pasīvi agresīvi cilvēki paļaujas uz kolektīvu klusēšanu, ka nevienam nebūs drosmes aktualizēt jautājumu par viņa uzvedību

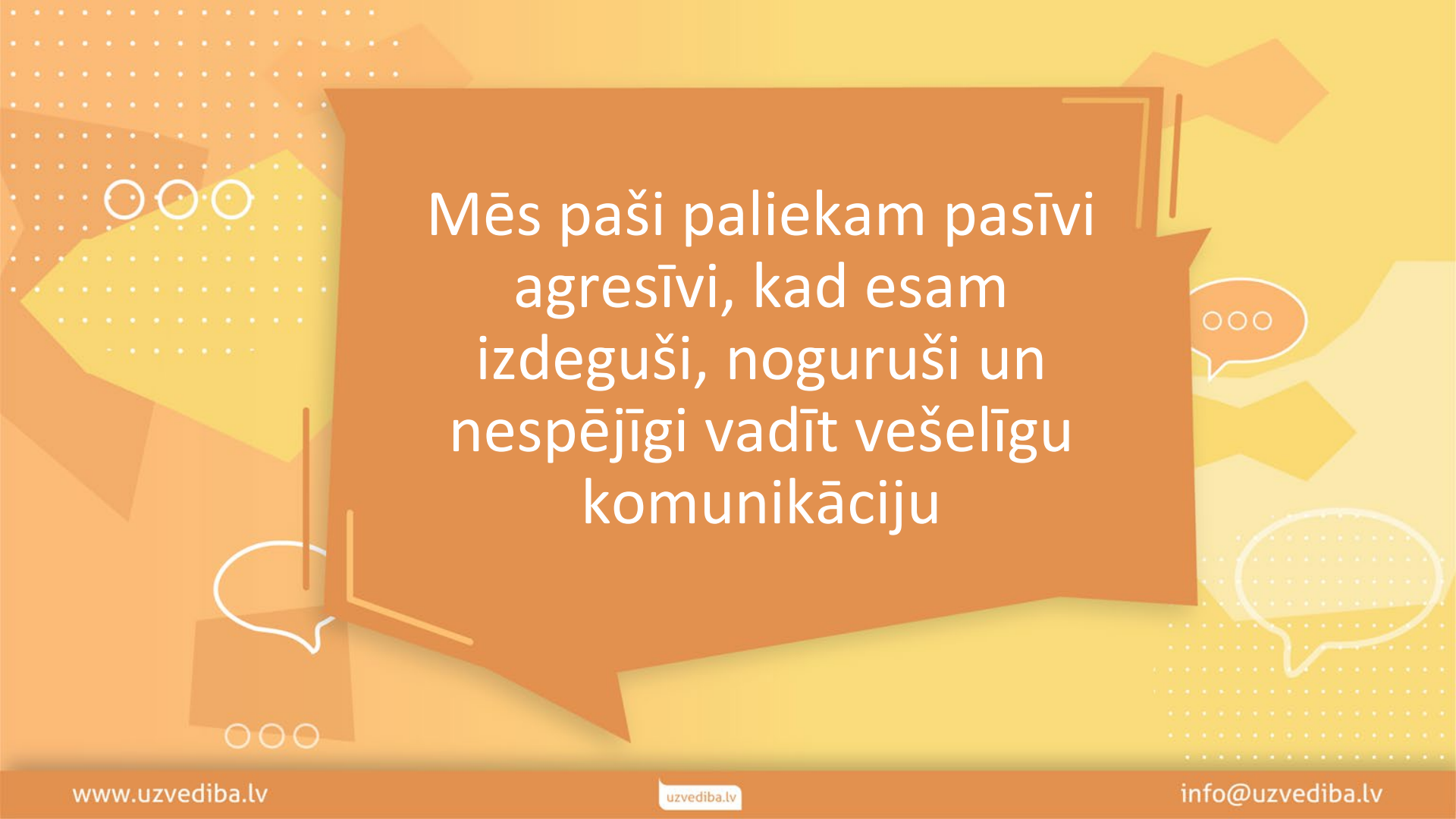
- Turklāt jāatceras, ka šīs darbības var būt gan neapzinātas, gan arī apzināti īstenotas.

Kā mēs paši veidojam pasīvās agresijas slazdus?

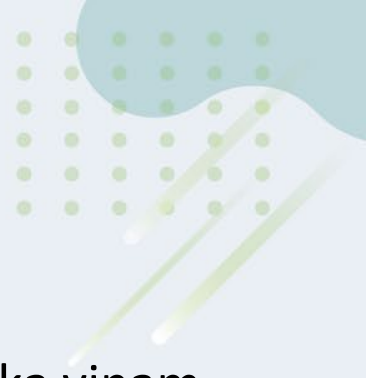
- Saasināta reakcija uz kritiku
- Emocionalitāte
- Dominēšana sarunās
- Dziļa empātija un spēja just cilvēkus



Pārlietu liela empātija -
Mūsu stiprās puses var
būt arī mūsu vājums



Mēs paši paliekam pasīvi
agresīvi, kad esam
izdeguši, noguruši un
nespējīgi vadīt vešelīgu
komunikāciju



- Ja tu rīkojies agresīvi, tad tu atvainojies
- Ja varmāka rīkojas agresīvi, viņš neuzskata, ka viņam būtu jāatvainojas, jo viņš ir pārāks par citiem, viņš var uzskatīt, ka viņam ir tiesības tā rīkoties
- Viņi var vienkārši nesaprast, kur ir problēma

uzvediba.lv

«Kvalitatīvs» varmāka
nekad neuzsāks
agresiju bez robežu
pārbaudes

Robežas

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Piekļāības;
- Kārtības;
- Personisko lietu
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Reliģijas;
- Atpūtas un privātās telpas
- Inventāra
- Dzimuma
- Dažādības
- Drošības
- Subordinācijas



**Vēlaties atbrīvoties no
toksisku attiecību slazdiem?
PAVISAM VIENKĀRŠI!**

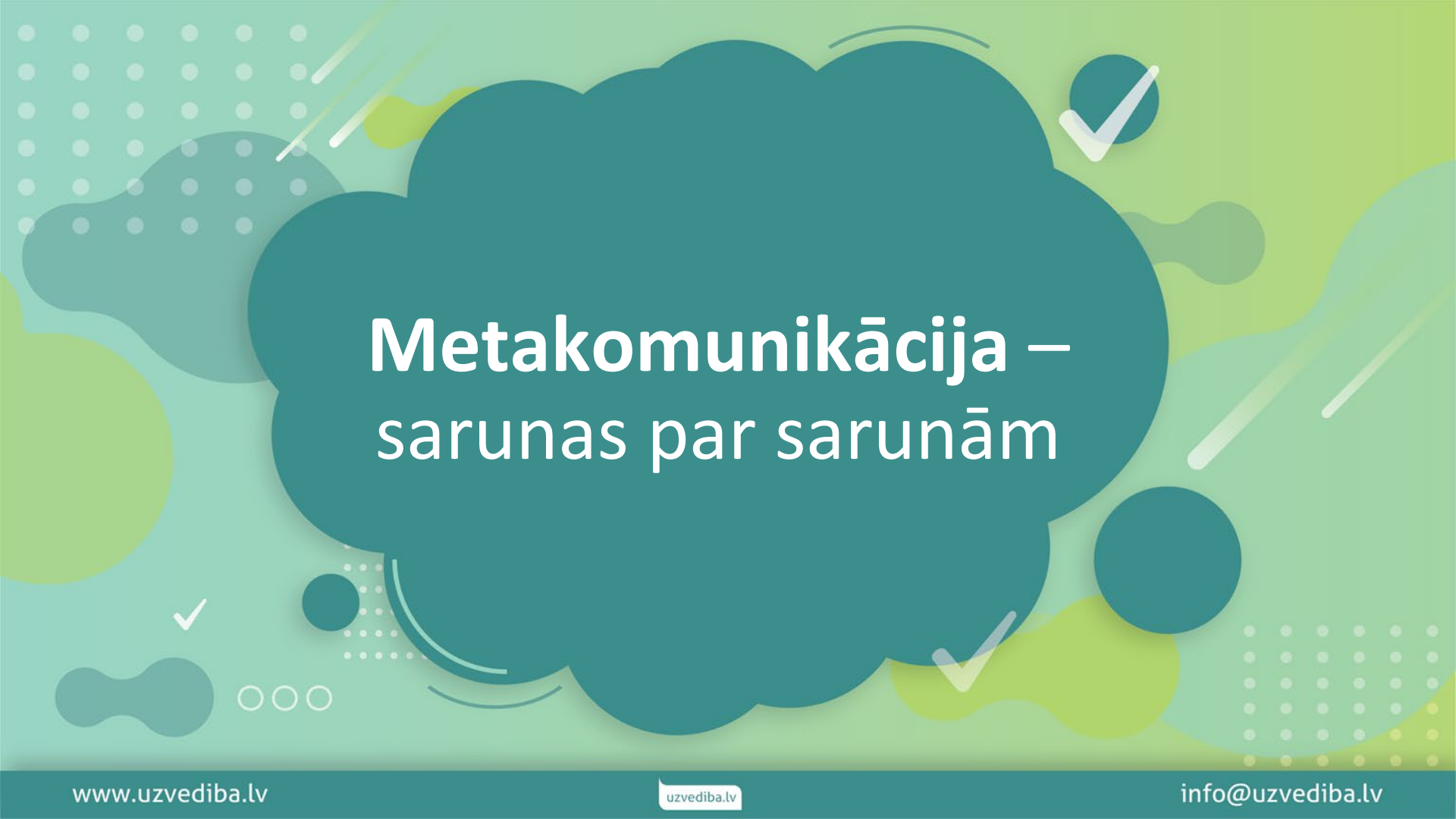
Tu nevari vadīt to, ko nesaproti

Saprotot, kā strādā metavēstījumi,
mēs varam saprast mehānismus,
kā tiekam sāpināti

Atdali

Vēstījumus no metavēstījumiem

VĀRDUS no **DARBIEM**



Metakomunikācija – sarunas par sarunām

Vēstījums un metavēstījums

- Vēstījumu mēs visi saprotam – tas ir tiešs un burtisks
- Metavēstījums – tā ir nepateiktā nozīme – **kā** tas ir pateikts, **kad** tas ir pateikts, **kā klātbūtnē** tas ir pateikts utt.

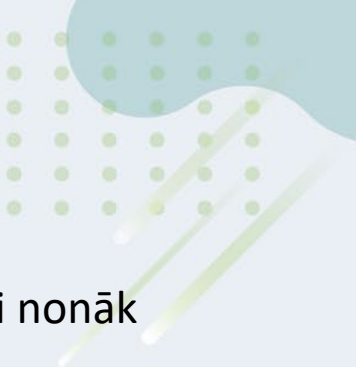
Tas ir jāiemācās redzēt un lasīt

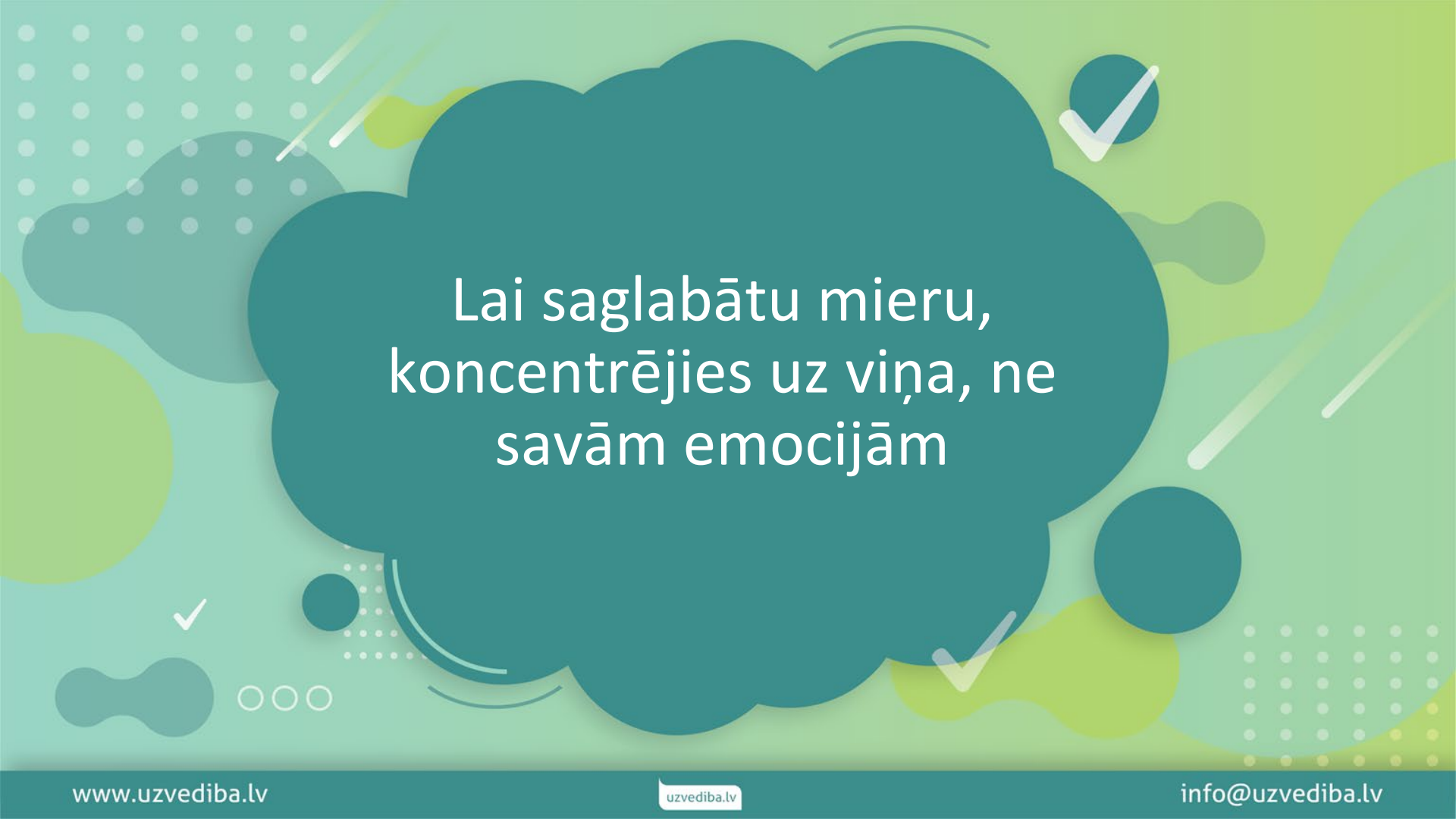


- **Vēstījumi** ir vārdu salikums, gramatikas forma, metavēstījumi teiktā ir sirds un dvēsele.
- **Metavēstījums** mēs nododam ar balss toni, ķermeņa valodu, klusuma pauzēm, pārtraukšanu, acu skatienu

Uz vēstījumiem reaģē mūsu prāts, uz metavēstījumiem – mūsu sirds

Ne jau vārdi ievaino,
bet tiem piešķirtā nozīme

- 
- Nereaģē emocionāli
 - Emociju izvirdumi ir balva šiem cilvēkiem – tas ir slazds, kur viņi nonāk komforta zonā – es taču teicu, ka viņa nav emocionāli stabila?
 - Pajautā sev, kāpēc tu tā reaģē



Lai saglabātu mieru,
koncentrējies uz viņa, ne
savām emocijām

- Es saprotu, ka tu neesi apmierināts ar šo darbu, jo tu par to informēji visu komandu. Vai tu, lūdzu, varētu man pastāstīt, kas tieši tevi tajā neapmierināja
- Es ļoti novērtētu, ka nākamajā reizē es par šo uzzinātu tieši no tevis
- Es dzirdēju, ka tu ļoti sarkastiski komentēji idejas. Tu patiešām tā arī bijī domājis?

Ko tu ar to domāji?

Kad dialogs norit raiti, mē saprotam (vai pieņemam, ka saprotam) viens otru

- **Ko tu ar to domāji?** – signalizē, ka vai nu mēs nesapratām vai arī sapratām pārāk labi teiktā nozīmi

Uzstādi robežas

Ko tu biji ar to domājis?

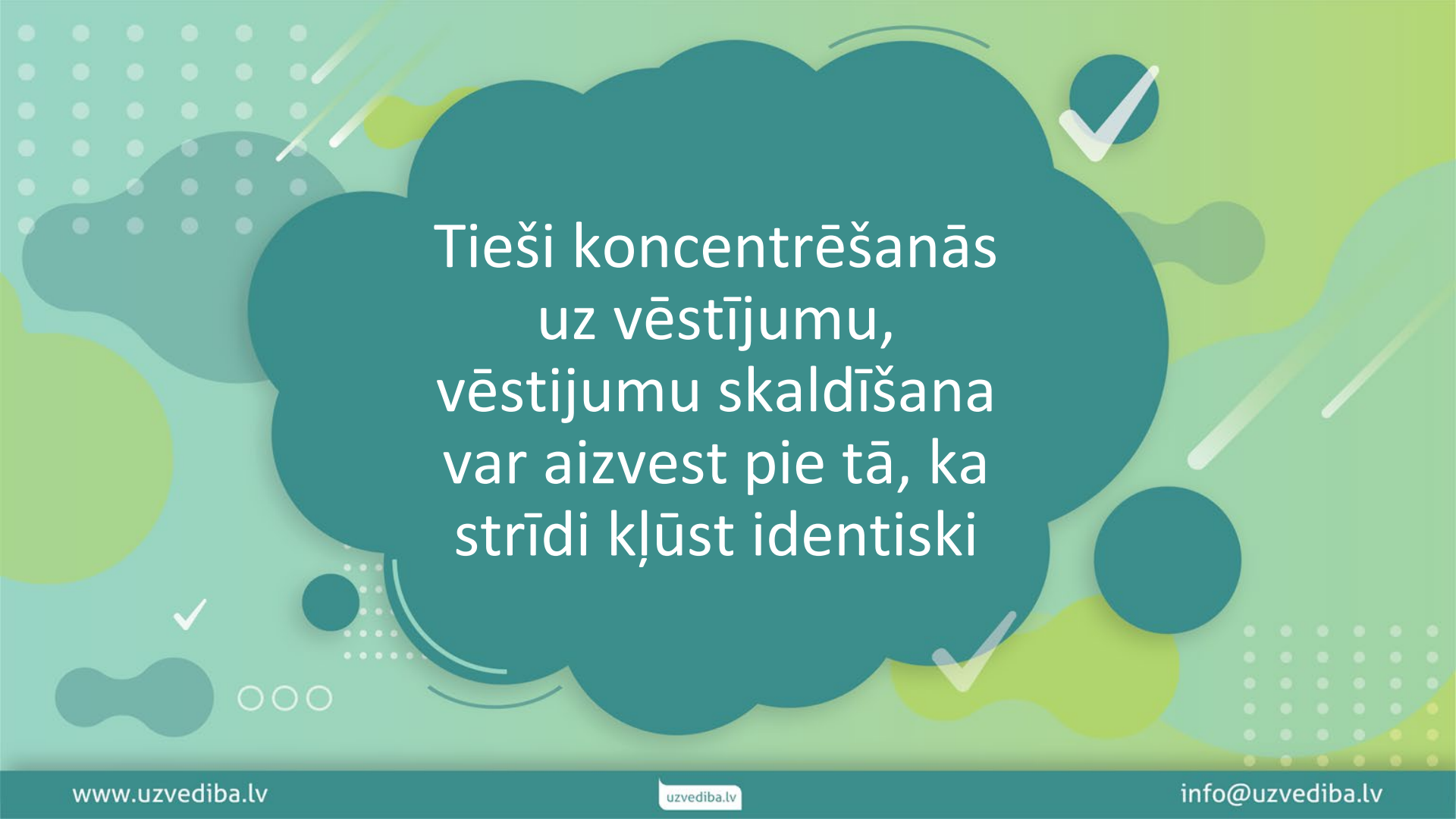
No šīs vietas sīkāk

Pie manas figūras atgriezīsimies vēlāk...

Pastāstīsi, lūdzu...

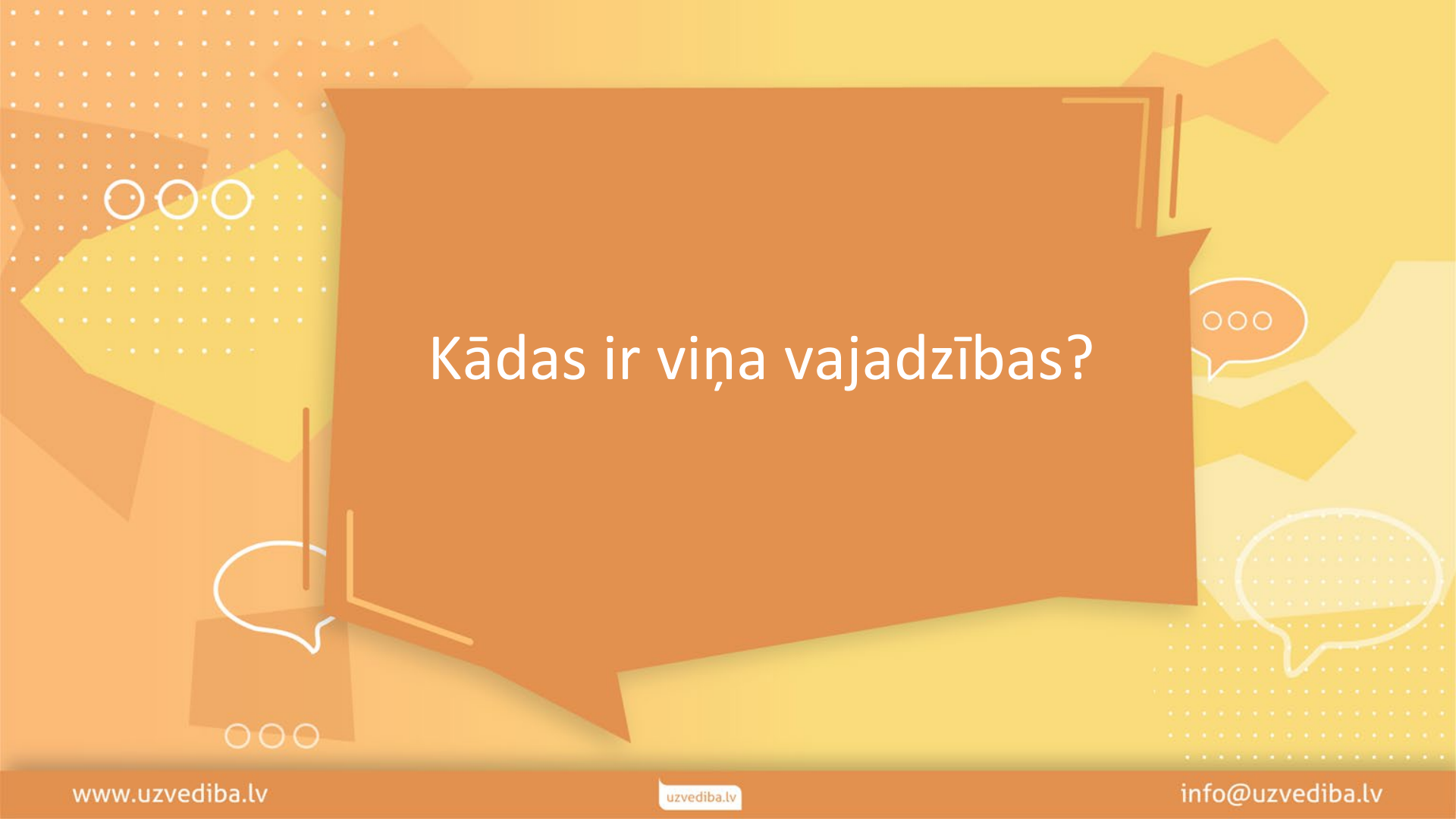
Šis gan bija sāpīgi

Mēs varam turpināt sarunu vēlāk. Man vajadzīga pauze

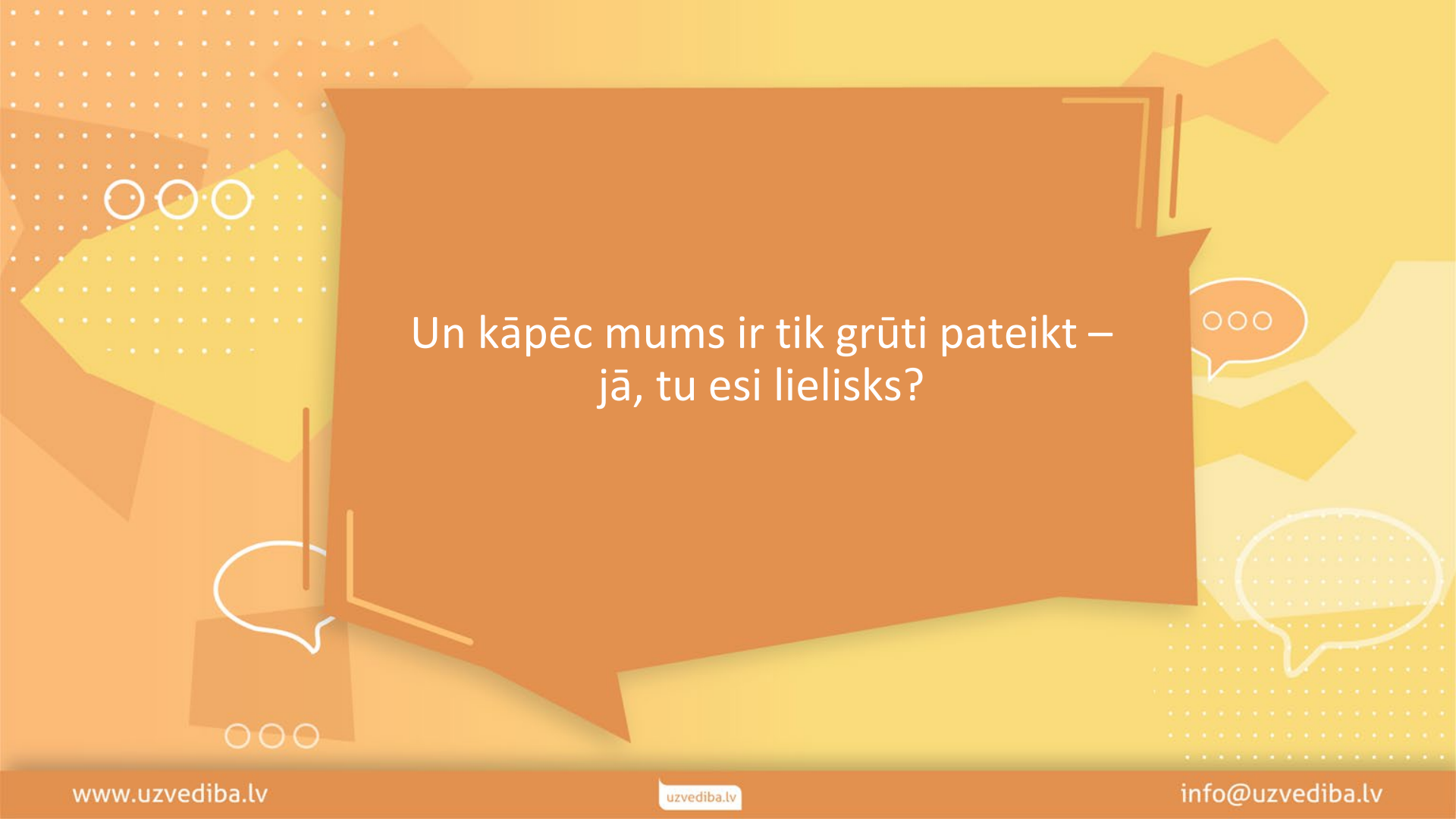


Tieši koncentrēšanās
uz vēstījumu,
vēstījumu skaldīšana
var aizvest pie tā, ka
strīdi kļūst identiski

- 
- Nekļūsti par psihonalītiķi, bet pamēģini iedomāties, ka šim cilvēkam tā liek rīkoties
 - Bērnība ar despotiskiem vecākiem?



Kādas ir viņa vajadzības?

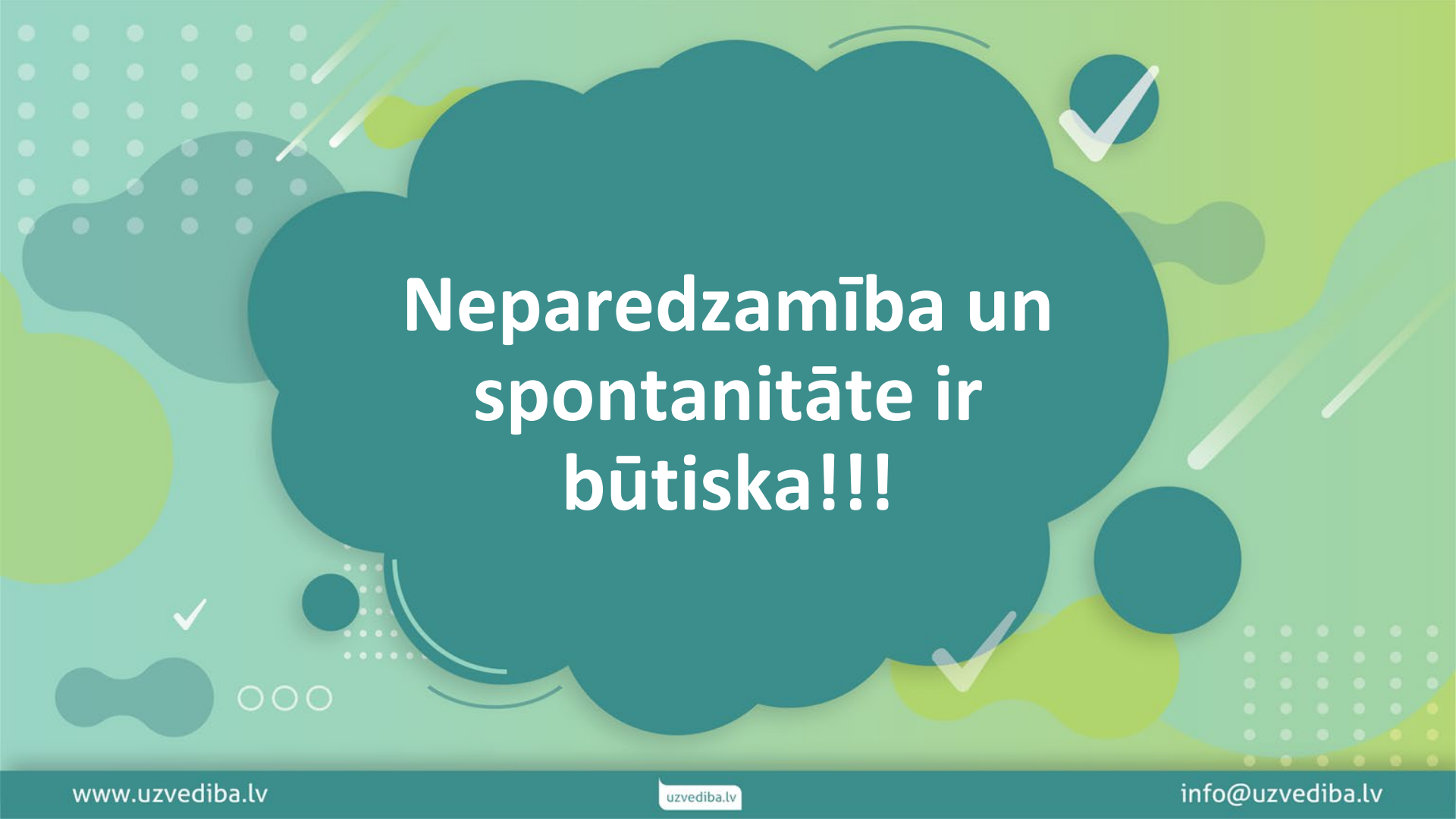


Un kāpēc mums ir tik grūti pateikt –
jā, tu esi lielisks?

KĀ tu saki?

- Mēs varam runāt aizvien skaļāk un skaļāk, domājot, ka otrs beidzot sāks runāt normālā balsī
- Otrs attiecīgi var runāt aizvien klusāk un klusāk, cerot, ka tu pārstāsi kliegt. Un beigās apklust pavisam





**Neparedzamība un
spontanitāte ir
būtiska!!!**

uzvediba.lv

Kā mēs varētu mainīt teiktā nozīmi?

Kā es varu izvēlēties to **dzirdēt**?
Kā tu vari izvēlēties to **pateikt**?

Piedāvā pārstrukturēt sarunu!

Maini teiktā interpretācijas

Maini mijiedarbības nozīmi

Nepiedāvā padomus. Esi vienkārši kontaktā

Nenoraidi padomus (arī bezjēdzīgus). Paliec kontaktā

Pasaki - paldies par rūpēm, nevis - Necenties mani kontrolēt

Pieņem to kā eksperimentu

Pastāsti, kā tu justos labāk



Nebaidies konfrontēt
uzvedību
«Tas izklausās pēc pasīvās agresijas»
-
varmākas paļaujas uz
klusumu

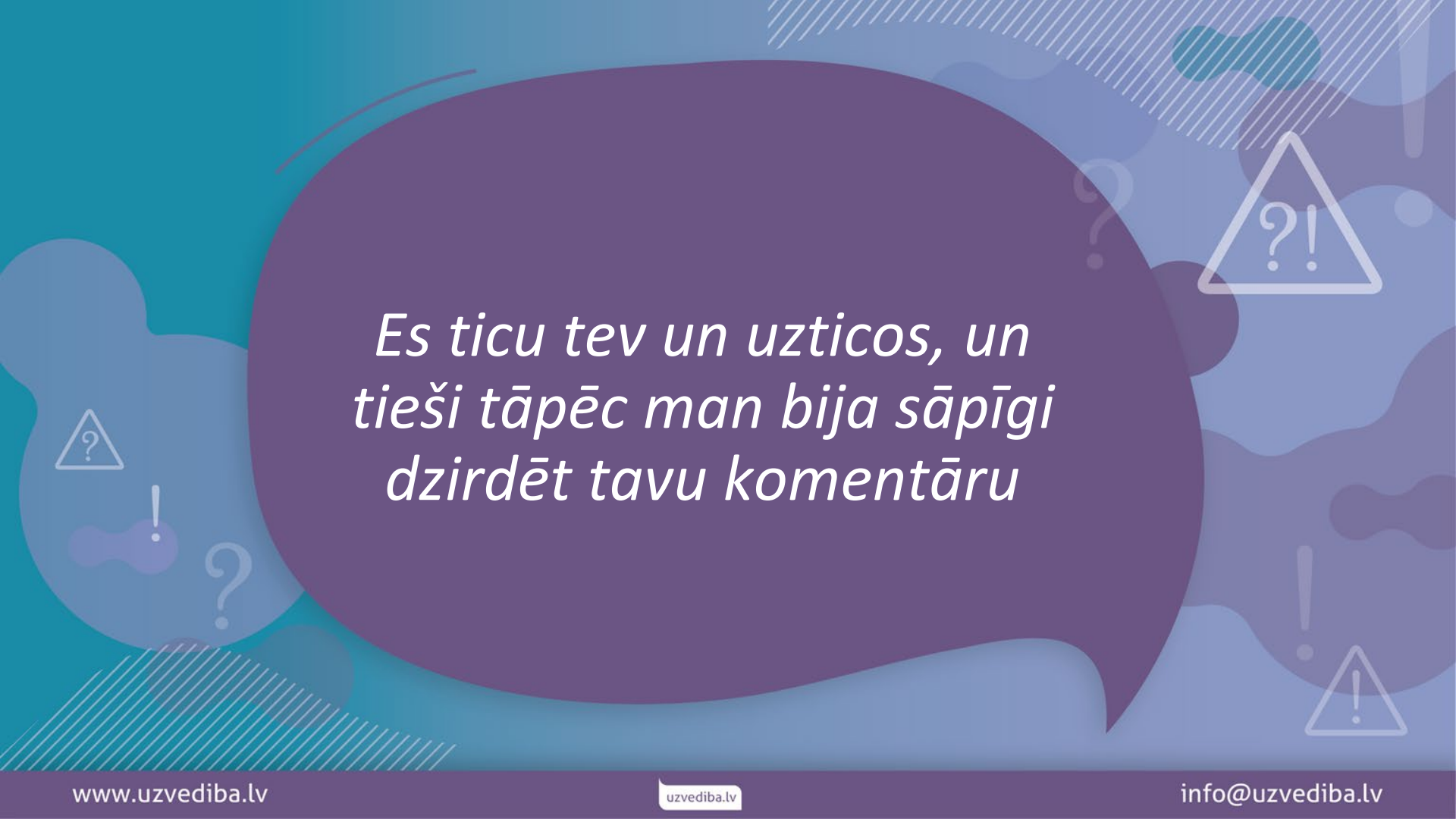
Uzdod tiešus jautājumus

kāds bija šī teikuma mērķis?

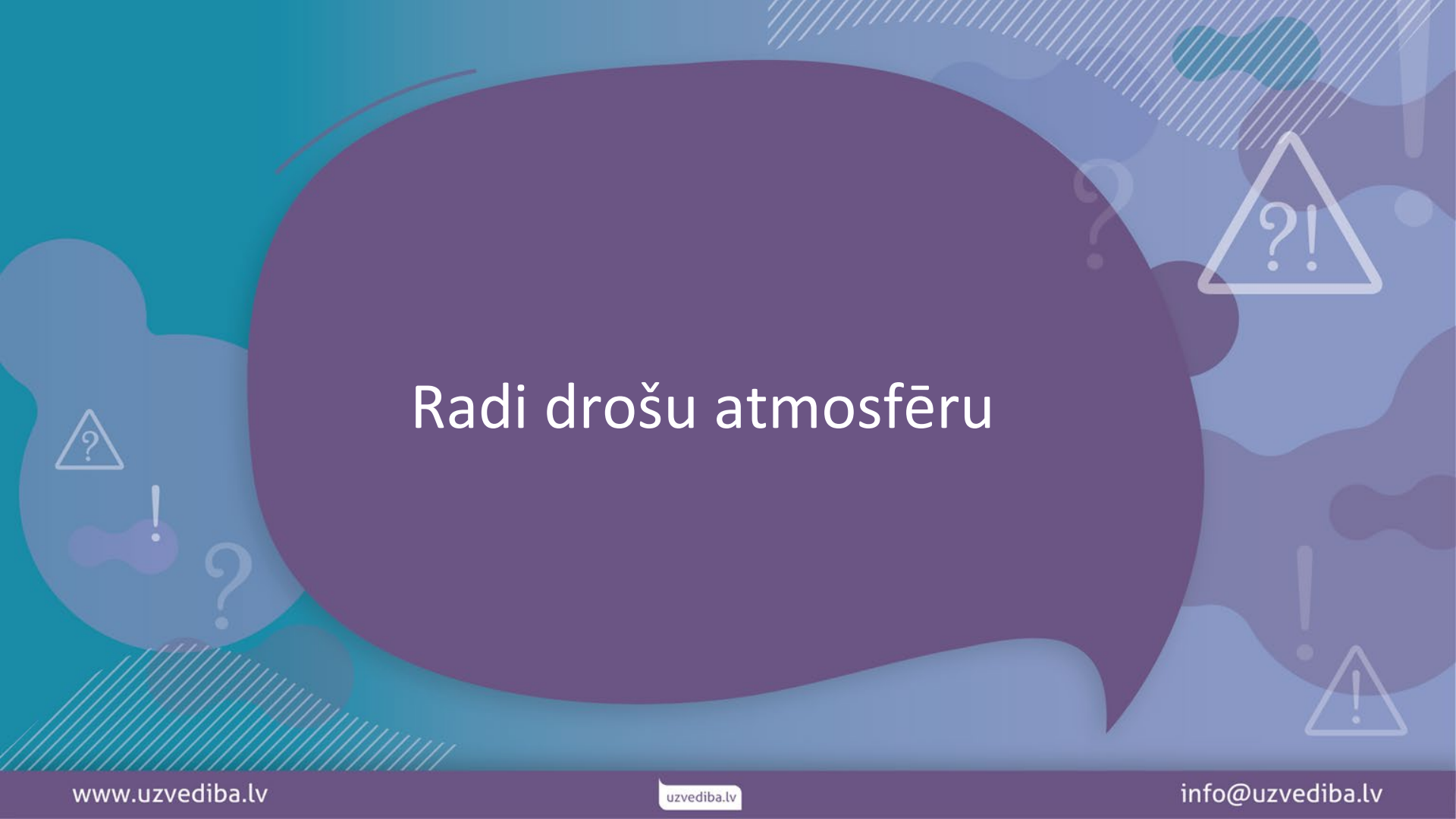
- vai tev vajadzīga palīdzība?

- es varu tev kā palīdzēt?

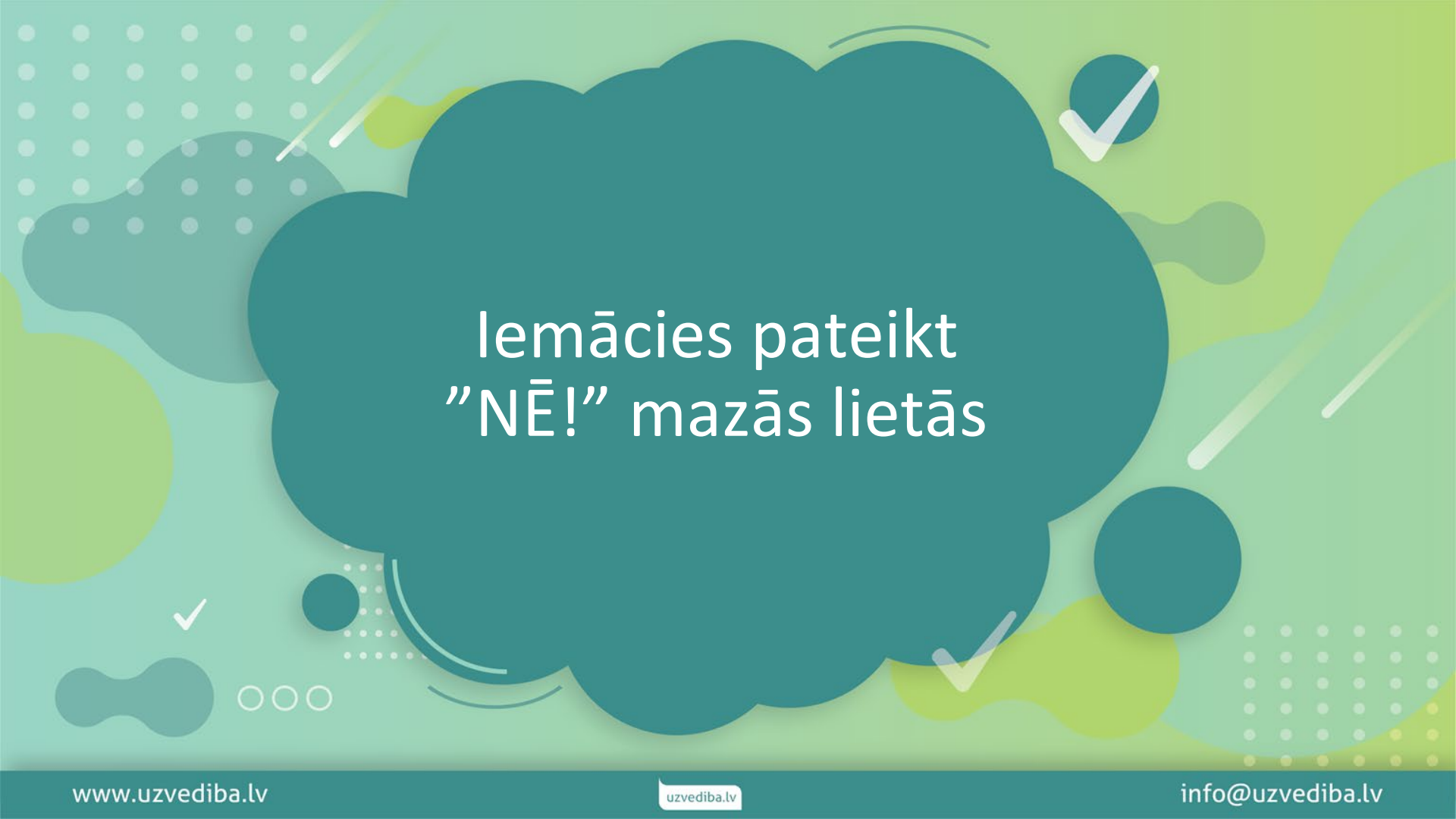
Tas izklausījās spēcīgs sarkasms? Tā tas bija domāts?



*Es ticu tev un uzticos, un
tieši tāpēc man bija sāpīgi
dzirdēt tavu komentāru*



Radi drošu atmosfēru

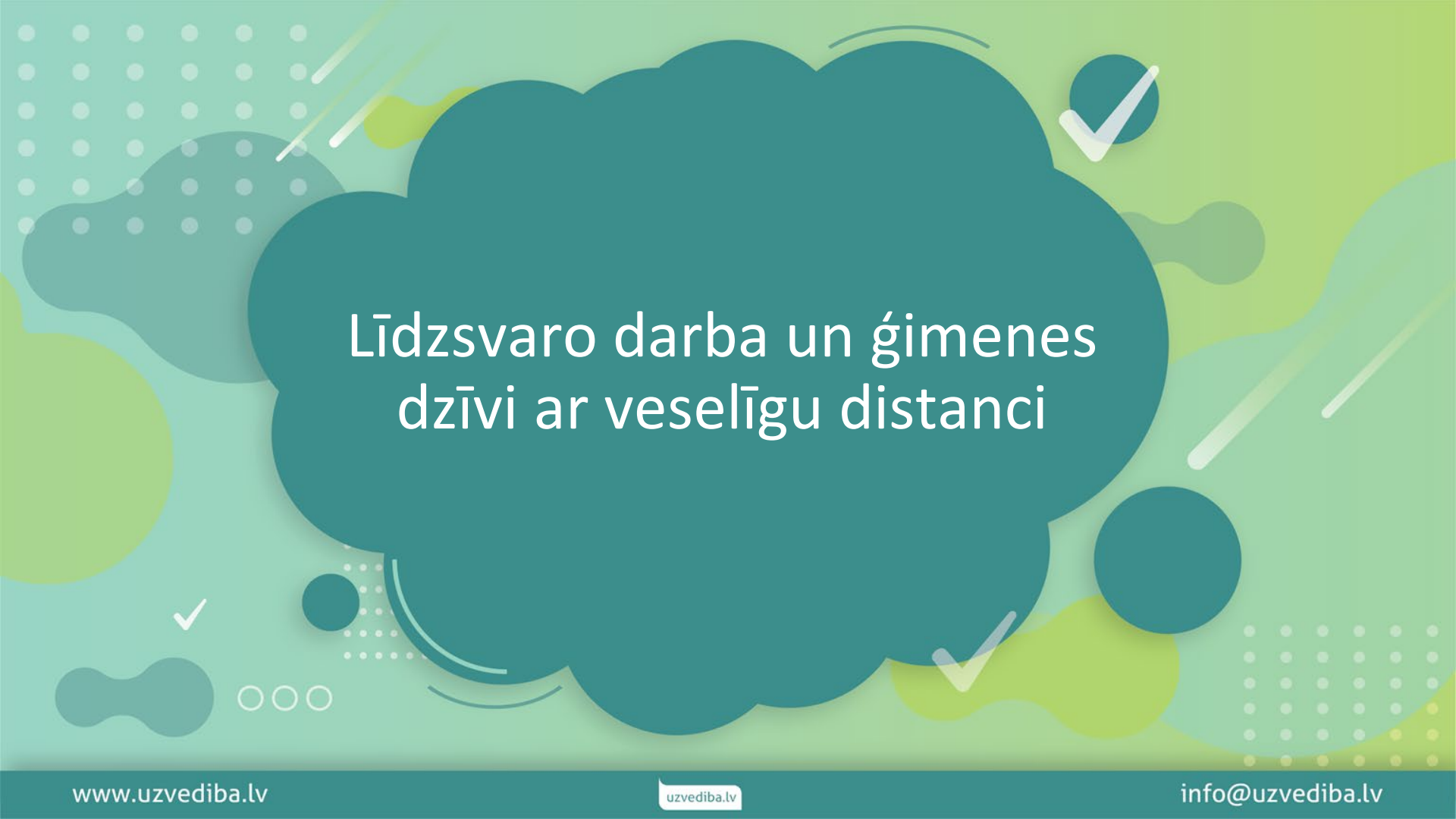


Iemācies pateikt
"NĒ!" mazās lietās

Skaidri definē

- noteikumus (neskaidrība būs kā mīnu lauks),
- skaidrus attiecību rāmjus
- skaidru procedūru, kā risināt konfliktus

- Nekas nebūs ātri – līdzīgi kā pasīvi agresīvais cilvēks lēnām pārņēma kontroli kolektīvā, tas prasīs daudz vairāk laika līdzsvarot komandu atpakaļ



Līdzsvaro darba un ģimenes
dzīvi ar veselīgu distanci

uzvediba.lv

PALDIES!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv

Avoti

- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books.
- Carpenter, Deborah. The Everything Parent's Guide to Dealing with Bullies: From playground teasing to cyber bullying, all you need to ensure your child's safety and happiness, Adams Media.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Kane, Lawrence A.. The Little Black Book of Violence: What Every Young Man Needs to Know About Fighting . YMAA Publication Center.
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job, ORCM Academic Press.
- Tannen, Deborah. I Only Say This Because I Love You, Random House Publishing Group.