



Pasivos-agresivos: Una conducta de alto riesgo

Psicología, 28/02/2015



Se caracterizan básicamente por buscar la compañía de los demás pero al mismo tiempo y debido a su gran ambivalencia, les rechazan y alienan. Por un lado la persona quiere que alguien cuide de él o haga su vida gratificante, pero por otro lado, no quiere perder autonomía o libertad y le disgusta aceptar indicaciones y mandatos, en general de aquellos de los que dependen. Están atrapados entre la intensa dependencia y la demanda de autonomía.

Desea por un lado sentirse independiente de los demás y por ello le disgusta acatar las órdenes de los demás no cediendo ante el otro; pero por otro lado desea contar con el favor del otro puesto que el pasivo-agresivo es muy dependiente, y no puede permitirse la confrontación directa y el ser asertivo, puesto que corre el riesgo de perderle. Para solucionar esta ambivalencia entre querer oponerse al otro sin ser asertivo y buscar la confrontación, utiliza estrategias de resistencia a las órdenes indirectas recurriendo a la posposición, la ineficacia y la obstinación, así como mostrando conductas de oposición y fastidio hacia los demás. Si el otro se enfada por la oposición del pasivo-agresivo actúan ofreciendo una imagen de perplejidad o ineptitud, aparenta haberse olvidado del asunto o se ofrece al otro con una imagen indolente.

Sus creencias son: "Si sigo las normas pierdo libertad", "si alguien llega a conocerme seré vulnerable", "si dependo de alguien no tengo capacidad de decisión", "no imponiéndome a los demás directamente estoy a buenas con los demás", "no debo seguir los pasos de nadie", "dar el brazo a torcer significa que no tengo control".

Se muestra resentido y envidioso de los demás haciendo comentarios desagradables sobre los que tienen más suerte que él.

Se ve así mismo con poca suerte, poco apreciado, gafado y ninguneado por los demás, muestra sentirse desilusionado de la vida, agrio y descontento.

Los demás les ven como obstinados, no cooperadores, desobedientes, quisquillosos, malhumorados, enfurruñados, pesimistas.

Aunque en ocasiones hacen confesiones genuinas de arrepentimiento, a la larga vuelven a mostrarse opositoristas y malhumorados.

Raramente se culpabilizan a sí mismos.

Reaccionan ante la percepción de no sentirse apreciados.

El término "pasivo-agresivo" fue utilizado por primera vez por los militares norteamericanos durante la Segunda Guerra Mundial, cuando psiquiatras militares notaron el comportamiento en soldados que mostraban resistencia pasiva y eran reacios a cumplir órdenes.

Existen ciertos comportamientos que sirven para identificar a un individuo pasivo-agresivo.

Olvidos y lapsus frecuentes

Echar la culpa a otros

Tardanza crónica y olvido

No expresar hostilidad o enfado de forma abierta

Miedo a la autoridad

Miedo a la competición

Miedo a la intimidad

Fomento del caos

Ineficiencia intencionada

Crear excusas y mentir

Obstruccionismo

Deja las cosas para más tarde

Resentimiento

Se resiste a sugerencias de otros

Sarcasmo

Realmente están molestos, pero dicen que no. Tienen malestar emocional y mental, pero aparentemente están perfectos. sus rabias, frustraciones y amarguras estallan entre sarcasmos y omisiones.

Frases aparentemente ingenuas como "has llegado muy lejos a pesar de tu nivel de educación", "no sabía que cuando yo usaba tu ropa te molestaba" o "perdón, olvidé que no te gusta la carne y es lo único que compré para comer", pueden encubrir un comportamiento pasivo-agresivo que se les asigna a quienes no manifiestan sus sentimientos de enojo, desacuerdo, rabia o frustración y, en cambio, elaboran respuestas basadas en el sarcasmo, las evasiones o agresiones indirectas.

Probablemente todas las personas han conocido a alguien con este tipo de conductas o las han desarrollado sin tener mayores inconvenientes, pero cuando aquellas expresiones y comportamientos se agravan, se hacen más frecuentes y se trasladan a todas las áreas de la vida, pueden tener consecuencias poco gratas, como aislamiento o pérdida del trabajo.

La psicóloga Carolina Nieto explica que el rasgo distintivo de las personas pasivo-agresivas es "encubrir la agresividad hacia otros. Ellos no son directamente hirientes, sino que se expresan a través del cinismo, el pesimismo o el sabotaje". Un pasivo-agresivo se percibe a sí mismo como una persona pacífica, y por eso no estalla cuando tiene un problema en frente, pero elabora otra manera de comunicarse, igual de venenosa que una agresión directa.

Es así como un pasivo-agresivo puede estar de muy buen humor un día y ser amable con sus compañeros de trabajo, y al otro

estar molesto con todos ellos sin razón aparente. Cuando una tarea en su trabajo le es asignada, la persona que tiene este comportamiento puede decir que la hace, sin chistar, pero dilata el momento de hacerla, y a la hora de entregarla, no la tiene. En cambio, presenta un arsenal de excusas para justificar su falta.

La trampa de los pasivo-agresivos

Son personas a las que les gusta el hábito y la rutina y evitan embarcarse en proyectos que les resulten difíciles de manejar. "Generalmente –asegura Carolina Nieto– no se salen de sus casillas y tienden a no manifestar su inconformidad ni a afrontar situaciones que los pongan incómodos".

¿Pero cómo puede formarse un comportamiento de este tipo? Aunque las razones pueden variar, Diana Obando, psicóloga y docente de la Universidad de La Sabana, asegura que "las interacciones previas con otras personas, el temperamento y la forma como han sido criados, son determinantes para actuar de una u otra manera. Las personas repiten comportamientos aprendidos y usan la misma estrategia en su vida cotidiana".

Las causas de comportamientos ambiguos, impredecibles y carentes de compromisos estarían en la infancia y, el problema principal, es que aquellas conductas tienen consecuencias en las relaciones sociales, tanto en las de pareja como en las familiares y laborales. Por lo general, son solitarias y tienen relaciones conflictivas, sufren de inestabilidad laboral al tener conflictos constantes con sus jefes (una de las características del comportamiento son los problemas con la autoridad), establecen relaciones muy dependientes, son pesimistas y suelen usar el papel de víctima para conseguir lo que quieren.

Para corregir o cambiar esta actitud es importante recibir ayuda terapéutica, pues no es algo fácil de cambiar. La psicóloga Carolina Nieto asegura que "se necesita mucha conciencia. La persona difícilmente lo hace sola, porque no tiene claro que ese no es un comportamiento sano y no conoce otra manera de afrontar las situaciones".

Lo más importante a la hora de transformar la pasivo-agresividad es desarrollar una forma de comunicación asertiva, "en la que se trabajen también estrategias de afrontamiento –explica Diana Obando–. Ser asertivo implica leer el contexto en el que me desenvuelvo, y actuar de acuerdo con las exigencias de aquel medio".

Aunque parezca obvio, cada quien está en interacción y comunicación constantes con otros, por eso necesita desarrollar habilidades sociales para expresarse de manera adecuada y precisa. Es justamente esto lo que personas con programas de pasivo-agresividad deben desarrollar para evitar perpetuar estas conductas.

Y en el caso de tener que lidiar con una persona de este tipo, lo más importante es no seguir su juego y no engancharse con los comportamientos de víctima. Siempre es mejor confrontar al otro de manera directa, sin agresividad, así como abrir más canales de comunicación para expresar las emociones y sensaciones.

¿Cómo reconocer a un pasivo-agresivo?

En el libro *La sonrisa molesta: La psicología del comportamiento pasivo-agresivo*, de los psicólogos Jody E. Long, Nicholas J. Longe y Signe Whitson, se enumeran diez respuestas típicas de quienes desarrollan conductas pasivo-agresivas:

1. "No estoy molesto", pero realmente sí lo está, y mucho.
2. "Estoy bien", "lo que sea". Con estas frases el pasivo-agresivo realmente expresa su rabia de manera indirecta, para evitar una comunicación abierta y clara sobre lo que quiere.
3. "Ya lo hago". Y jamás lo hace, sino que posterga la tarea o la resolución del problema.
4. "Usted quiere que todo sea perfecto". Entrega la responsabilidad de sus fallas al otro, culpándolo porque no es suficiente lo

que hace.

5. "Yo pensé que tú sabías". A veces, la omisión es la manera en que los pasivo-agresivos se guardan información que podría ayudar a prevenir un problema.
6. "No sabía que lo que querías decir era 'ahora mismo'". Esta es otra forma de omitir una responsabilidad o desviar la atención ante un incumplimiento propio.
7. "Por supuesto, estaría feliz de hacerlo". Pero ni lo hace ni está feliz por ello.
8. "Lo has hecho muy bien para alguien con tu nivel de educación". Una ofensa disfrazada de cumplido.
10. "Solo estaba bromeando". El sarcasmo suele ser una herramienta importante para los pasivo-agresivos.
11. "¿Por qué te molestas tanto?". Quien hace la pregunta conoce de antemano la respuesta, pero para evitar aceptar su culpabilidad en un tema, cambia el foco del problema.

Tratamiento del comportamiento pasivo-agresivo

Este comportamiento puede tratarse con ayuda psicológica, bajo terapia cognitiva ? conductual, para ayudar a la persona a identificar su forma de hacer las cosas y de pensar, y una vez tome conciencia de ello poder cambiar sus conductas. Si no se corrige, la inadaptación social se irá agravando, así como su apatía y desinterés, volviéndose cada vez peor a medida que envejece, y siendo frecuente que acaben refugiándose en el consumo excesivo de alcohol u otras dependencias.

En una terapia se le hará ver que las dificultades no las producen los otros, sino su propia forma de pensar, así como también se le hará reconsiderar los pros y contras de sus modos de actuación, de su comportamiento inadecuado y de sus pensamientos erróneos.

FUENTE:

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12773727>

<http://mercaba.org/Delgado/Personalidad/1-07.htm>

<http://www.bekiapareja.com/amor/como-detectar-pasivo-agresivo-arruinando-vida/>

<http://www.bekiapareja.com/amor/como-detectar-pasivo-agresivo-arruinando-vida/>

<http://www.inteligencia-emocional.org/autorretrato-de-tu-personalidad/el-trastorno-pasivo-agresivo.html>