

Все мы сталкивались с пассивной агрессией или сами вели себя подобным образом. Но как от такого защититься?

Существует два типа нарциссов: грандиозный и уязвимый. Первые обычно считают себя особенными, превосходящими в чём-то других. Также они склонны хвастаться достижениями. Уязвимые же нарциссы чаще всего застенчивы, чувствительны к малейшей критике, всегда нуждаются во внешней оценке. Оба типа могут быть эгоцентричными и склонными к агрессии, но пассивно-агрессивным образом себя чаще ведут уязвимые нарциссы.

Вот что может помочь, если вы столкнулись с пассивной агрессией в свой адрес.

Установление чётких границ. Дайте понять, что не потерпите к себе такого отношения. Например, вы можете сказать что-то типа «Я заметил, что вы не отвечаете. Я готов пообщаться с вами, когда вы будете готовы говорить уважительно».

Эмоциональная отстранённость. Нарциссы обычно бросают колкости или саркастические комментарии, чтобы получить на них реакцию. Вместо этого вы можете отвечать, но максимально кратко и неинтересно: «Да» или «Принято к сведению».



Monster for Employers

Забота о себе. Расставьте приоритеты в собственных нуждах и благополучии. Например, вы можете погрузиться в любимое хобби или провести время с друзьями. Постарайтесь также выделить время для размышлений о том, что вы слышали.

Поддержка. Это может вам стать устойчивее.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.