
6. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

A passzív-agresszív kommunikációs forma

01 Mi a passzív-agresszív kommunikáció?

Passzív-agresszív kommunikációról akkor beszélünk, amikor valaki nem mondja ki nyíltan a haragját vagy elégedetlenségét, hanem közvetett módon fejezi ki. Ilyen lehet a sértődött hallgatás, a szarkazmus, a halogatás vagy a „véletlen” mulasztás.

02 A kimondatlan feszültség is rombol

Attól, hogy egy konfliktus nincs nyíltan kimondva, még jelen van a kapcsolatban. A rejtett sérelmek idővel bizalmatlanságot, érzelmi távolságot és állandó feszültséget alakíthatnak ki.

03 A valódi érzések kimondása közelebb visz

A nyílt, őszinte kommunikáció eleinte nehezebbnek tűnhet, hosszú távon azonban sokkal biztonságosabb és kiszámíthatóbb kapcsolatot teremt. Az érzések és szükségletek egyenes megfogalmazása megelőzheti a félreértéseket.

04 A változás tudatossággal kezdődik

A passzív-agresszív működés gyakran automatikus minta. Ha felismeritek, mikor jelenik meg nálatok, már megtettétek az első és legfontosabb lépést afelé, hogy egészségesebb kommunikációs szokásokat alakítsatok ki.