



## **О чем эта книга, для кого и чем она уникальна**

Здравствуйтесь, читатель!

Перед вами книга практикующего психолога и психоаналитика о пассивной агрессии (как можно догадаться по названию) и ее производителях — пассивных агрессорах. Здесь вы найдете концентрированную информацию о том, что происходит в голове у пассивного агрессора и что вам нужно делать, вступая с ним в контакт.

Вступая в контакт с самим собой, кстати, тоже — ведь пассивным агрессором вполне можете оказаться и вы сами. Приговор ли это? Раз вы открыли данную книгу, то однозначно — нет! Для вас — раздел «Я — пассивный агрессор. Что делать?», страница 75.

### **Что в этой книге уникального?**

*Во-первых*, вы можете начать читать ее с любой главы: хоть с конца, хоть задом наперед — и вбирать из нее именно то, что вам нужно в данный момент.

*Во-вторых*, эта книга создана при участии моих подписчиков в социальных сетях — это реальные люди с реальными проблемами, которые задавали мне вопросы о пассивной агрессии. На основе их вопросов и была создана структура данной книги.

Живые истории моих подписчиков и клиентов вы найдете в каждой главе. Разумеется, все имена людей, любезно предоставивших мне информацию, изменены в целях соблюдения конфиденциальности.

Если вы сталкиваетесь с пассивной агрессией в свой адрес, сами применяете ее, впадаете в ступор при завуалированных оскорблениях, а потом тихо плачете, злитесь или вымещаете злость на других — вам сюда!

И неважно, кто ваш пассивный агрессор — близкий родственник, партнер, друг, коллега или ноунейм. Рекомендации актуальны для каждого.

*В-третьих*, шикарнейшей частью этой книги, которой я всецело горжусь, является «Переводчик», состоящий из самых популярных фраз, которые произносят пассивные агрессоры (они же — мелкие манипуляторы), и «перевода» этих фраз. Все мы хоть раз в жизни слышали столь «прекрасные» слова:

- А голову ты дома не забыл?
- Если я не сделаю, то и никто не сделает.
- Заранее спасибо.
- Было бы из-за чего расстраиваться.
- Хотеть не вредно!
- Это просто шутка!
- Я же тебе не мешаю.

Все это — пассивная агрессия! И за ней скрывается о-го-го сколько всего интересного! Об этом вам расскажет «Переводчик» — объяснение этих фраз со стороны самого пассивного агрессора, как если бы он вдруг осмелел и заговорил откровенно.

Клево, да? Кому клево, можете сразу переходить к странице 85.

Для тех, кто любит читать по порядку, сообщаю, что иногда по тексту я вставляю примеры пассивно-агрессивных фраз. Вы сразу можете заглядывать в словарь и узнавать, что они значат.

*В-четвертых*, еще одна не менее шикарная часть этой книги — «Шпаргалка», которая научит вас без промедления реагировать на выпады пассивного агрессора. Выбирайте сами: **ответить бережно и психологически корректно или в стиле самого пассивного агрессора**. Мы тут с вами не моралью заняты, а тем, как обернуть то, что причиняет боль, в свою пользу, и чтобы болеть перестало!

Тоже клево? Тогда бегом на страницу 140!

### **Что еще классного в этой книге?**

Никому не интересна сухая информация, да и, согласитесь, читая монографию почти на 200 страниц, напичканную заумными терминами и пред-

ложениями на восемь строк, уже на второй странице теряешь не только интерес, но и веру в свои читательские способности. Чтобы вам не пришлось продирается сквозь психологические определения и страшные диагнозы, но при этом вы получили бы вагон знаний, создана эта книга.

**«Создана кем?»** — поинтересуется искушенный читатель. Ответ на этот вопрос — на следующей странице.

## **Кто я и почему решила написать эту книгу**

Я — Анастасия Андриян (ник в социальных сетях anastasiaandrian), практикующий психолог и психоаналитик, блогер, три года работающий с самыми разными клиентами. Еще у меня семь котов.

Каждый раз в терапии с новым человеком мы так или иначе приходим к теме агрессии. То ее слишком много, то ее слишком мало, то она слишком... как же ее там... пассивная, да! Каждый раз у нас с клиентами выстраивался шикарный дуэт на этой почве. Всегда что-то новенькое.

Единственное, что неизменно: практически никто не знает, как же наладить контакт с этой частью себя. Поэтому я взяла на себя миссию представить вам пассивную агрессию с максимально новой стороны и раскрыть те ее грани, которые раньше, быть может, были от вас скрыты.

Я хочу, чтобы после прочтения моей книги вы поняли, что пассивные агрессоры — не страшные и не опасные, а просто грамотные маркетологи, которые выяснили, как завуалированно давить на ваши болезненные точки. А если вы сами пассивный агрессор — чтобы перестали бояться себя и окружающего мира.

Ну, еще вы можете научиться красиво хамить в ответ, что уж там.

Помните: пассивная агрессия — это навык. Способы реагирования — тоже.

Удачной практики!

Приятного чтения!

## Что за зверь такой — пассивный агрессор, как он зародился и чем отличается от агрессора активного

Не позволяйте слову «пассивный» ввести вас в заблуждение. Пассивный агрессор такой же пассивный, как серый кардинал — безвластный. Напротив, если поставить пассивного и активного агрессоров рядом и по очереди поспорить их с вами, то со вторым вы быстро перейдете в крик или драку, успокоитесь, помиритесь и разойдетесь, благодарные друг другу за выпуск пара.

С пассивным агрессором такой фокус не пройдет. Это человек, который будет изводить вас своей агрессией на протяжении долгого времени, потому что он не способен от нее нормально разрядиться. Ему снова и снова нужна доза негатива, который он выпускает по чуть-чуть. Когда же ему удастся вывести вас на открытую агрессию, он может ощутить обиду и скинуть через нее часть внутреннего напряжения.

Удовольствие, которое пассивный агрессор испытывает от обиды, похоже на сексуальную разрядку, только без оргазма (в отличие от активного выплеска агрессии). Вроде было, а вроде что-то не то. Нет достойного финала, значит, нет удовольствия и надо продолжать поиск.

*Спойлер.* Этот поиск никогда не увенчается успехом, если не сменить подход к делу.

В случае активного агрессора возникает своего рода зависимость от агрессии: ее тоже очень много, а разрядки — сильные и мощные, но кратковременные. Поэтому оба вида агрессоров может раздражать все что угодно.

**Важное замечание:** не питайте иллюзий, будто вы способны предугадать, что разозлит пассивного агрессора в следующий раз. Даже если вы двадцать лет живете под одной крышей, следующая причина недовольства — это всегда сюрприз!

Вы можете сказать, что привыкли к издевкам и унижениям, знаете триггеры *своего* пассивного агрессора, стараетесь их избегать (быть хорошим, да?), но нападки все равно каждый раз ощущаются как в первый раз.

Почему?

Потому что эти слова произносит близкий человек.

И это одна из самых важных характеристик пассивного агрессора. Яростнее всего они нападают на тех, кто любит их, и тех, кого любят они. Парадокс? Да нет, закономерное развитие детской ситуации, продолжение единственного знакомого сценария любви.

## Как сформировался пассивный агрессор

Помните, что каждый человек уникален. Всякий раз, встречаясь с новым клиентом на консультации, я могу лишь предполагать, как повлияли определенные происшествия в его жизни на формирование его характера, ценностей, моральных норм или даже хронических заболеваний. Иногда и сам человек не знает, так откуда же знать мне?

И все же мы можем выделить несколько причин, которые в том или ином составе присутствовали в детстве любого пассивного агрессора.

### Требование заглушать эмоции

Ребенок, вырастающий в пассивного агрессора, был неудобен своим родителям. Этого ребенка было слишком много для его значимых взрослых. Они отказывались смириться с тем, что их сын или дочь перетягивает на себя внимание и вытесняет огромную часть родительских желаний в свою пользу.

В течение дня родителю по двести раз приходится делать выбор: удовлетворить желания ребенка или отказать ему в угоду собственным и оказаться в ситуации младенческого негодования. Не каждая мать смирится с таким положением вещей.

Куда проще запугать ребенка, заставить его жить так, чтобы не ставить мать перед выбором:

- *Будь тише! Не вертись тут! Не кричи!*
- *Хорошие девочки не плачут / хорошие мальчики не дерутся.*
- *Ты же не хочешь расстраивать маму?*
- *Не смейся так громко, ты мешаешь окружающим.*

### Запрет на негатив

Родитель не способен справляться с отрицательными эмоциями своего ребенка и всячески делает вид, что этих эмоций либо вообще не существует, либо их причина надуманна. Чтобы принимать и пропускать через себя не-



гатив ребенка, у родителя должна быть четкая система проживания своих собственных эмоций.

### **Елизавета, 23 года, личная терапия:**

Я стала пассивно-агрессивной из-за того, что в детстве мне было «не из-за чего злиться». Действительно: меня кормили, давали крышу над головой и одежду. Чего еще желать? И вот я выросла совсем не злая, только пассивно-агрессивная.

### **Физические наказания и манипуляция страхом**

Если запреты на эмоции не действуют, в ход идет система наказаний. Это может быть как физическое насилие, так и психологическая ломка характера и манипуляция страхом одиночества:

- *Будешь плакать, я сейчас уйду, а ты останешься тут!*
- *Всем настроение испортила своими истериками.*
- *Подожди, домой приедем, там хорошенько получишь!*

Границы и того и другого вида наказания крайне размыты, потому что система наказаний ограничивается только фантазией родителя.

Обратите внимание, что здесь я не говорю об отсутствии любви к ребенку. Наличие любви в том представлении, которое свойственно конкретному родителю, никак не противоречит тому, что этот родитель разрешает себе истязать ребенка. Любовь и насилие не являются взаимно исключаящими понятиями.

Вы можете возразить, что тогда это не любовь. Я же скажу: любовь — это не набор общепринятых постулатов, это категория, наполненная чем-то уникальным для каждого конкретного человека.

Люди, вступающие в абьюзивные отношения, принимают их за любовь. Да, извращенную, но это любовь, которой их научили родители.

Наказание в таких семьях выбирается как мера воздействия, потому что эта же мера в свое время действовала на родителя. Наказание ребенка заканчивается там, где начинается страх родителя перед собственным наказанием:

придут злые дяди в погонах; бабушка вступится за внука (условно — накажет родителя); соседи позвонят в дверь.

Ребенок же в силу зависимого положения не способен сражаться с родителем на одном уровне, поэтому все, что ему остается, — это пассивная агрессия.

### **Несчастливая мать**

Отчаянное стремление каждого ребенка — реализовать желание матери. Стремление это, конечно, в корне эгоистично, ведь ребенок исходит из идеи «счастливая мама — счастливый я», но это же и является причиной столь юростных детских попыток добиться результата.

Мы с вами, будучи взрослыми людьми, уже вкусили горькую пилюлю собственного невсесилия и даже, быть может, смирились с этим (хотя кто-то и не смирился, знаю таких; до сих пор верят, что контролируют все в своей жизни). Маленький же ребенок полностью уверен, что схема «счастливая мама — счастливый я» — надежная, как швейцарские часы. Так же, как идея «счастливый я — счастливая мама».

Столкновение с реальностью, при которой ребенок не способен сделать маму счастливой, как бы он ни старался, приводит к переживанию страшного горя, вынужденному отделению от матери (ибо ее чувства для ребенка непереносимы) и ощущению бессилия. А точнее — бессильной злобы. Эту бессильную злобу повзрослевший пассивный агрессор будет вымещать на самых близких, и чем они ближе, тем сильнее реакция.

Мама при этом может быть замечательной, самой лучшей, очень стараться, но правды о своем несчастье она от ребенка не скроет.

### **Отстраненные родители**

Это те родители, которые отмахиваются от ребенка, показывая, что он лишний:

— *Сейчас не до тебя!*

— *Иди лучше поиграй, я потом тебе почитаю (примерно в никогдабре).*

— Не видишь, я занята?

— На шоколадку, только не доставай меня, я устала.

И те, которые откровенно против присутствия ребенка не высказываются, но особо о нем ничего не знают. Это классическое поведение отцов.

— В каком ты, говоришь, классе?

(«На первом курсе, но какие мелочи, право».)

— Не нравится кукла?

(«Понравилась бы... лет семь назад».)

— Классное же платье, чего ты! Мы с мамой вместе выбирали. С каких пор не любишь синий цвет? Всегда же любила!

(«Когда мне было девять, пап».)

— Кто такая Самира? А, подружка твоя. У меня все имена в голове смешались.

(«Конечно, пап, трудно запомнить одну мою подругу с именем САМИРА, когда я учусь в российской школе с пятью Катями в классе».)

Когда я спрашиваю своих клиенток, вышедших из подобных семей, а что они знают о своих родителях, ответы порой формулируются с большим трудом. Дети точно так же не представляют, что за личности их родители. Знают только негативные черты характера — то, на что обижены, и некоторые положительные — те, что знают все.

А вот глубже — пустота. Родители не позволили детям приблизиться к ним, не дали сформировать любовную связь, и это тоже — огромная детская боль, вырывающаяся в виде: **«Я вам не мешаю?»**

### **Гиперопекающие и гиперконтролирующие родители**

В таких семьях реализуется сценарий тотального деспотичного контроля за всеми сферами жизни ребенка, начиная с плана дня и заканчивая телом.

Гиперопека и гиперконтроль по сути явления одинаковые: родители отбирают у ребенка право распоряжаться своей жизнью и мешают ему учиться брать на себя ответственность. Разница в способах манипуляции.

Гиперопекающие родители манипулируют страхом ребенка потерять их любовь или стать причиной смерти:

— *Меня с вами инфаркт хватит!*

— *У бабушки давление!*

Гиперконтролирующие — страхом наказания.

Все эти страхи и злость копятся внутри ребенка, но он боится их высказать, потому что его приводит в ужас возможный результат: «Вдруг маму и правда хватит инфаркт, если я решу, что не хочу танцевать балет?»

### **Проникновение в сексуальную жизнь ребенка**

Обычно это является частью гиперконтроля в самом жестком его проявлении. У ребенка не остается абсолютно ничего личного.

### **Эля, 29 лет, личная терапия**

Я все еще живу с родителями, у меня нет работы и парня. Если я пытаюсь найти работу, мама начинает плакать и пить корвалол, а ночью приходит ко мне спать, обнимает и говорит, что ей страшно. К слову, мы спали в одной кровати все мое детство, потому что у меня была астма и мама боялась, что я задохнусь. Недавно я сказала, что хочу съехать, чтобы иметь нормальные отношения с мальчиками; мама ответила, что мне это не нужно и от мальчиков одни проблемы. А если мне нужна помощь в сексуальном плане, она ответит меня в секс-шоп.

### **Возложение на ребенка ответственности за эмоции родителей**

Каждый взрослый человек сам ответственен за свои эмоции. Человека нельзя спровоцировать на негатив или насилие. Сама по себе провокация существует, и она — ответственность провокатора. А вот вестись или нет на эту провокацию, выбирает провоцируемый человек.

Задача родителя — учить ребенка справляться с эмоциями. Однако есть родители, которые не только не делают этого, но еще и у самого ребенка требуют помощи, чтобы справиться с эмоциями.

## **Кристина, подписчица**

Когда у меня происходили ссоры с родителями, они всегда действовали как единый организм, только в плохом смысле этого слова. Они заступались друг за друга, даже не вникая в произошедшее. Когда я ссорилась с мамой, приходил папа и говорил: «До чего мать довела?», а когда с папой — приходила мама и требовала извиниться. Когда я пыталась объяснить, что случилось, она не слушала, а в конце выдавала аргумент: «Ну, папа из-за тебя плачет!» Видимо, я должна была вскочить и побежать спасать папу от его же переживаний. А мне было тринадцать.

## **Частые родительские ссоры**

Обычно на вопрос на консультации: «Что вы чувствовали, когда родители ссорились за стенкой?» — я получаю ответ: «Страх». Многие говорят о том, что им хотелось плакать или защитить маму. Но очень немногие отмечают, что чувствовали злость. Даже в самом маленьком возрасте.

А ведь эта эмоция тоже присутствует, когда ребенок слышит повышенные голоса или звуки ударов. Но по причине того, что маленький ребенок не способен совместить в своей психике амбивалентное отношение к родителю, он вынужден выбирать: или злиться, или любить. Это позже придет способность сочетать чувства и какой-никакой навык рефлексии. А пока этого навыка нет, и ребенок выбирает любовь к родителям. Гнев превращается в обиду и тянется, тянется, тянется... десятилетиями.

## **Ярая приверженность семьи религиозному движению**

Любые правила и системы запретов, поощрений и наказаний трактуются каждым человеком по-своему. Однако религиозные родители зачастую не готовы к тому, что у их ребенка может быть свой взгляд на вещи. Они трактуют религиозную концепцию так, как им максимально близко по их мироощущению, и стремятся втиснуть в это мироощущение своего ребенка.

Когда ребенок сопротивляется, его пугают наказанием свыше, геенной огненной и тем, что за его грехи поплатятся те, кого он любит.

По-моему, убедительная мотивация, чтобы следовать правилам и задавить в себе все, что не соответствует канонам, которые чтут родители. Другое дело, что у таких пассивных агрессоров порой не хватает смелости даже на явную пассивную агрессию, и они заполучают себе внушительный букет хронических заболеваний.

### **Пассивно-агрессивные и обесценивающие родители**

Собственно, какой пример подали, такой результат и получили.

#### **Константин, подписчик**

О, моя тема! У меня оба родителя пассивно-агрессивны. Мать больше, батя меньше. Он обычно закрывался в себе, когда что-то шло не так, и игнорировал проблему. Я теперь, собственно, тоже так делаю. А мать все мое детство вела себя из серии «я тащу на себе дом, а вы — неблагодарные нахлебники». Часто рассказывала родственникам, какой это ужас — иметь ребенка и как она, будучи в декрете, мечтала выйти на работу.

### **Неспособность справиться с детским разочарованием в матери**

Этому особенно способствует слишком раннее или же просто небрежное отлучение от матери: запрет на сосание груди, излишне поспешное приучение к горшку, резко возникшая своя комната, ясли, рождение братьев и сестер. Ребенка настигает несчастье за несчастьем в самом раннем возрасте, а сказать об этом некому (или еще не умеет).

Все младенческие желания ребенка направлены на его мать: корми меня, баюкай меня, люби меня. И как же ребенку хочется, чтобы это не прекращалось. Однако современность, свободолюбивый характер матери, нежелание проводить время с ребенком или жизненная необходимость заставляют мать быстро смещать ребенка на второе, а то и на десятое место в списке важности.

Раз за разом ребенок лишается колоссальной доли того времени, что они с мамой проводили вместе. Больше никто не прибегает по каждому зову, грудь заменяется какими-то кашами, вокруг появляются ненавистные конкуренты, а все богатство, произведенное организмом, отправляется в унитаз.

Злиться — бесполезно. Мать не возвращается. И тогда ребенок начинает таить обиду. Таит он ее как физически (запор, частая тошнота, другие проблемы с ЖКТ), так и психологически (замкнутость, угрюмость, застенчивость). И в том, и в другом случае мы называем это «не переваривает».

Да и как такое переваришь?! Малыша заставили смириться с уходом матери еще до того, как он научился об этом говорить. А если уже и умел, его все равно никто не услышал. И больше он тему своей обиды не поднимал.

И не поднимает до сих пор, будь ему хоть двадцать, хоть шестьдесят восемь. Вся затаенная обида на мать (и отца порой тоже, разумеется) остается тихонько тлеть в душе пассивного агрессора, вырываясь мелкими, но частыми всполохами раздражения на все и вся вокруг. А в самой глубине затаился главный вопрос: **«Как будто ничего не случилось, да?»**

### **Рождение братьев и сестер**

Когда я писала диплом на тему нежелания современных женщин иметь детей, я просила своих подписчиков в социальных сетях составить мою исследовательскую группу. В нее вошли люди с одной общей характеристикой: у них есть братья или сестры; при этом многие участники заявили, что имеют с ними отношения от нейтральных до плохих. Я сопоставила результаты с тем, что слышала от своих клиенток, бывших не единственными детьми в семье, и результаты совпали.

Наиболее частый вариант: если в семье двое и больше детей, отношения между ними не ладятся. Второй по частоте вариант: отношения похожи на детско-родительские, то есть разноуровневые, иерархические.

И оба эти варианта связаны не с отношениями между детьми, а с отношениями детей с их матерью.

Гнев ребенка на мать, родившую конкурента, зачастую не то что подавляется, он просто остается незамеченным!

В одном варианте мать настолько погружается в заботы о младенце, что забывает о старшем ребенке, и он, дабы совсем ее не потерять, вынужден подавить весь свой гнев.

В другом варианте мать стремится создать вокруг старшего ребенка позитивную атмосферу, не понимая, что у него произошло горе и он не знает, как с ним справиться. Вспышки ревности и злости старшего ребенка воспринимаются матерью как ее неудача в воспитании, ведут к гневу с ее стороны и вновь к тому, что ребенок выбирает вариант подавлять в себе боль, чтобы окончательно не лишиться матери.

В третьем варианте родители скидывают младенца на старшего ребенка, фактически делая его третьим родителем и — снова! — лишая матери.

Младшие же дети, вырастающие в пассивных агрессоров, живут в большом напряжении, вынужденные постоянно доказывать, что их не зря родили и что родителям не нужно было остановиться на одном ребенке.

### **Юлия, подписчица**

Я живу с ощущением, что меня недостаточно. У меня трое сестер и брат, я — старшая.

Разумеется, говоря о том, что пассивный тип реагирования сформировался у агрессора еще в детстве, я не имею в виду, что уже в возрасте пяти лет он выдавал родителям что-то вроде: «**Ишь, какие все умные**». Способности к сарказму формируются вместе со способностями к рефлексии и сложному юмору (выше, чем «пукнул — посмеялся») в раннем подростковом возрасте. Это 10–12 лет. Мы часто можем видеть в зарубежных сериалах о подростках таких персонажей: от горшка два вершка, а сарказма, как у экранного Шерлока в его лучшие времена. Так вот, это как раз период знакомства с сарказмом и выводом пассивной агрессии на новый уровень.

До этого момента пассивная агрессия проявляется в типично детских вариациях.



## Пассивная агрессия — это норма...

...для ребенка. То есть для человека, который еще не обладает достаточно развитым психическим аппаратом, чтобы на разные раздражители реагировать десятками разных эмоций.

**Проверка:** назовите прямо сейчас, не задумываясь, десять эмоций. Смогли? Сколько времени у вас это заняло?

Пассивному агрессору такое задание далось бы достаточно тяжело. Согласитесь, трудно подавлять эмоции, если на каждый психологический толчок внутри вспыхивает: «О, это восторг!», «А сейчас я опечален...», «Недоумеваю, как это у них так выходит?». Отсутствие знаний об эмоциях позволяет приравнять их к какому-нибудь узкому и понятному спектру, например: «раздражение—радость—обида». Как правило, у пассивного агрессора этот спектр так и выглядит. Шаг за пределы спектра — опасность, там незнакомые чувства, причиняющие боль.

Ту же опасность от незнакомых чувств ощущает и маленький ребенок. Он реагирует на раздражители теми эмоциями, которые уже доступны ему в его возрасте. А далее он должен расширять список, обучаясь распознавать новые и справляться с ними. Но если ребенка этому никто не учит, он застревает на самом примитивном: «раздражение—радость—обида». И так по кругу.

### Ольга, 24 года, личная терапия

У меня папа агрессивный и обидчивый человек. Его обида регулировала поведение всех членов семьи. Я могла прийти из школы, мама встречала меня на пороге и шепотом говорила: «Папа обиделся на Степу» (младший брат). Мы месяц могли ходить на цыпочках, чтобы не стать последней каплей и папа не ушел бы в запой. Под алкоголем он был невыносим и так нас наказывал за то, что мы его не ценим (его слова).

## Содержание

О чем эта книга, для кого и чем она уникальна .....	3
Кто я и почему решила написать эту книгу.....	6
Что за зверь такой — пассивный агрессор, как он зародился и чем отличается от агрессора активного .....	7
Как сформировался пассивный агрессор .....	9
Пассивная агрессия — это норма. . . . .	18
Как выглядит ситуация глазами пассивного агрессора.....	20
Как спровоцировать пассивного агрессора или на что в вашем поведении он непременно среагирует .....	26
Десять главных крючков, за которые пассивный агрессор вас цепляет .....	33
Истории неудач.....	44
История Наташи: булочная и бабка в чепчике.....	44
История автора.....	47
Пять коротких историй от первого лица .....	50
Как обезвредить пассивного агрессора без перехода на вопли .....	54
Что делать при столкновении с пассивным агрессором .....	56
Стратегия переигрывания .....	58
Стратегия откровенного разговора .....	63
Что делать, если зацепило-задело и нет сил ни на конструктив, ни на игры .....	69
Что делать, чтобы ослабить влияние на вас пассивного агрессора .....	73
Я — пассивный агрессор, что делать? .....	75
Почему так сложно признаться себе в том, чего хочешь .....	78
Проверь себя.....	80
Чего вы, возможно, не знали об агрессии и почему вам важно это узнать.....	82
<i>Переводчик.</i> Что имел в виду пассивный агрессор и почему вы так паршиво себя чувствуете, хотя (вроде) ничего обидного вам не сказали .....	85
<i>Шпаргалка.</i> Как быстро отвечать на провокацию пассивного агрессора и побеждать в споре .....	140
Заключительное слово автора и благодарности.....	186