

Comportamiento pasivo-agresivo

Hostilidad **oculta**

En las relaciones humanas no todas las formas de violencia son evidentes. Hay quienes agreden a través de conductas y actitudes difíciles de identificar: con quejas mordaces, pesimismo crónico, victimización permanente o boicot encubierto de proyectos ajenos

ELIZABETH LEVY SAD



SE DENOMINA COMPORTAMIENTO pasivo-agresivo a una serie de conductas que generan obstáculos y complican las relaciones afectivas, laborales y sociales. Considerado anteriormente un trastorno de la personalidad, hoy, si bien existe controversia para su clasificación, se define como un comportamiento, muchas veces racional, que deriva en patológico cuando se hace constante y reiterado, sin que ello se pueda atribuir a otras afecciones psiquiátricas.



La clave de la recuperación del pasivo-agresivo es que deje de culpar a los demás y comience a aceptarse, con sus capacidades y errores

Conductas características

Las manifestaciones del comportamiento pasivo-agresivo son diversas y varían según el contexto en el que se dan (trabajo, hogar). Sin embargo, la patología se reconoce en la persona que presenta al menos cuatro de estas conductas:

- Se opone sistemáticamente a todo: a una nueva responsabilidad, a un cambio, a una mejora.
- Muestra un pesimismo o escepticismo cruel ante las propuestas y proyectos de los demás. Se burla de las esperanzas o los esfuerzos ajenos.
- Se enoja con frecuencia, pero sin explicar abiertamente la causa de su disgusto: demuestra su ira en silencio o generando climas hostiles.
- Envidia al resto de la gente: subraya de manera constante la “buena suerte” de los demás y se queja dramática e insistentemente de su “mala suerte”.
- Se resiste a cumplir obligaciones o compromisos, pero no rechazando asumirlos, sino negándose pasivamente: se olvida, se retrasa, llega tarde, pierde papeles.
- No dice nunca lo que piensa.
- Alterna amenazas fuertes con actitudes sumisas. No negocia frontalmente sus reclamos ni sus propuestas.
- Considera que los demás, sin excepción, siempre tienen la culpa de sus padecimientos: no asume sus errores.

Mecanismo de defensa

Todas las personas, en ocasiones, ante una situación estresante o inmanejable, pueden desplegar como mecanismo de defensa algunas de las conductas descritas, lo cual es totalmente normal. Se considera que un comportamiento es pasivo-agresivo cuando

SÍNTOMAS MANIPULADORES

En algunos casos, la hipocondría (afección que lleva a una persona, con o sin síntomas concretos, a creer que padece alguna enfermedad) puede formar parte del repertorio de conductas del sujeto pasivo-agresivo. De esa forma puede llegar a condicionar las decisiones del resto de su familia, exigir acompañamiento o evitar hacer algo que no quiere, sin necesidad de expresarlo claramente. Por ejemplo, “no podemos ir de vacaciones porque me enfermé” o “no puedo organizar tu cumpleaños, me siento mal”.

esas actitudes son permanentes y repetidas, y la persona no logra salir de ese esquema patológico.

El sujeto pasivo-agresivo no elige a quién perjudicar con sus acciones, ni tampoco tiene plena conciencia de su conducta: simplemente, no puede evitar actuar así, y es la primera víctima de sí mismo. La psicóloga y antropóloga Fabiana Porracin propone no estigmatizar a quien manifiesta esta conducta sin antes ahondar en su historia de vida, pues “el pasivo-agresivo suele tener una historia en la que hubo distintas formas y grados de desamor, descuidos, maltratos, diversas situaciones disfuncionales y traumáticas”.

Por su parte, la psicóloga Patricia Faur, autora de libros sobre vínculos adictivos, revela que “estas personas tienen un bajo concepto de sí mismas, una baja autoestima. De modo que, para ellos, el mejor método para no fallar es no hacer nada. De esa manera nunca se exponen y evitan la frustración del fracaso”.



ORIGEN DEL TÉRMINO

La denominación “pasivo-agresivo” se utilizó por primera vez en 1945 en un boletín del Departamento de Guerra de Estados Unidos para definir a los soldados que, sin declararse de manera abierta insubordinados, se negaban a cumplir órdenes a través de diferentes conductas evasivas: demoras, torpezas, excusas. Posteriormente, la Psiquiatría tomó el término para definir un tipo de comportamiento.

Enemigo íntimo

Si hay un espacio en el cual resulta realmente complicado reconocer un comportamiento pasivo-agresivo es en los vínculos afectivos.

En el ámbito de la pareja, indica Porracin, el sujeto pasivo-agresivo vive instalado en un dilema, porque quiere ser aprobado y satisfacer las demandas ajenas, pero teme perder su libertad. “El pasivo-agresivo no comprende que todo vínculo significativo implica saber ceder, sin perder la autonomía ni la dignidad. No concibe que no todas las demandas son arbitrarias o abusivas, sino que forman parte de los intercambios en pareja. No puede confrontar abierta y directamente. Es el maestro del sabotaje, la dilación, la obstrucción, la resistencia, la postergación. Es desmoralizador y desmotivador”, subraya la especialista.

“El pasivo-agresivo posterga todo y no dice abiertamente que ‘no’ a nada. Si un familiar se enoja, lo acusa de no permitirle hacer las cosas a su tiempo. Al aplazar sus obligaciones, obliga al otro a hacer la tarea pendiente”, manifiesta Faur. Por ejemplo, el padre que se compromete a buscar a los hijos al colegio, pero siempre “se le hace tarde”, obligando a su pareja a hacerse cargo.

Entre otras conductas y actitudes pasivo-agresivas frecuentes en las relaciones de pareja se cuentan:

- **OLVIDOS.** No recuerda los cumpleaños, los aniversarios o las citas para encontrarse con los amigos de la pareja. Olvida todo tipo de compromisos o llega tarde.
- **FALSO CONFORMISMO.** Acepta pasivamente situaciones que pueden ser humillantes (actitud eterna de “está todo bien”). No manifiesta en forma clara y directa un “sí” ni un “no”.
- **DISCURSOS DE DOBLE FILO.** Dice cosas aparentemente inocentes que tienen un doble mensaje y encubren una provocación o una agresión.
- **INCOMUNICACIÓN.** No expresa con claridad sus deseos y necesidades. Pretende que la pareja “adivine” qué es lo que quiere y se siente incomprendido si no lo hace.
- **EVASIÓN.** Cuando hay problemas concretos y evidentes, hace de cuenta que no sucede nada, de forma que al otro le cueste iniciar una conversación sobre el tema.
- **INCONSISTENCIA.** Puede tomar la iniciativa con un tema que atañe a los dos y luego abandonarlo por completo.
- **DESCONCIERTO.** Por sus repentinos cambios de humor, es difícil prever cómo reaccionará ante las circunstancias. Si alguien pretende iniciar un diálogo serio o un reclamo, es frecuente que responda: “Me siento mal, hablemos en otro momento”.
- **PRESENCIA OBSTRUCTIVA.** No tiene una conducta desinteresada. Ofrece su presencia, pero boicoteando: no colabora ni coopera.
- **PROMESAS INCUMPLIDAS.** Ante un problema ajeno es capaz de ofrecer ayuda y prometer soluciones, pero una vez que se produce el alivio del otro por su supuesta actitud generosa, se desentiende por completo de lo que ha ofrecido.



El pasivo-agresivo dice cosas aparentemente inocentes que encubren una provocación o una agresión

Desde la cuna

Los pequeños también pueden desarrollar conductas pasivo-agresivas, con el objetivo inconsciente de lograr la atención de los padres. Por ejemplo, un niño al que le han prohibido gritar, podría manifestar su ira orinándose encima, aunque ya sepa utilizar el retrete.

Este tipo de conducta puede instalarse de forma habitual en la edad adulta. Porracin explica que eso ocurre cuando los padres son ambivalentes e incoherentes en sus criterios de disciplina y ejercen la autoridad con un estilo arbitrario, caprichoso y contradictorio: oscilan de la aprobación al rechazo, brindan un patrón de respuesta desconcertante y el niño no sabe lo que vendrá, fomentan un clima familiar de “pseudo-afecto” donde subyace una hostilidad solapada.

Porracin advierte que “los niños terminan internalizando esa ambivalencia y en la edad adulta reproducen con sus semejantes las inconsistencias y vacilaciones de las actitudes y comportamientos de sus padres”.

Saboteadores cordiales

El psiquiatra Hugo Marietán, especialista en psicopatías, apunta que en el campo laboral la persona con este comportamiento “es ineficiente por voluntad, como castigo para los demás. Suele mostrar malhumor, pero sin manifestar cuál es el motivo de su malestar”. Sin embargo, eso no significa que sea un mal empleado. “Por su buen trato y su diplomacia, a menudo es apreciado para ciertos puestos de trabajo. Pero si tiene un cargo jerárquico, puede obstruir a los que tienen iniciativa. Jamás confronta de modo abierto, al contrario, se muestra amable y colaborador, pero trabaja sutilmente para boicotear”, subraya Marietán.

AMABLES... PERO NO TANTO

Algunas personas pasivo-agresivas son extremadamente amables y cordiales, y evitan toda clase de confrontación. No obstante, en su fuero íntimo, desprecian, envidian y critican a casi todo el mundo. Esa ambivalencia no se puede ocultar por mucho tiempo: de alguna manera se expresa y genera conflictos explosivos e inesperados.

En el ámbito laboral, el pasivo-agresivo puede presentar algunas conductas hostiles:

- Aplaza decisiones y retrasa la realización de tareas, sobre todo si se las ha solicitado otro.
- Discute con fuerza demandas razonables.
- Desprecia de manera sistemática a todas las figuras de autoridad.
- Trabaja lentamente de modo deliberado, o realiza mal las tareas que podría hacer muy bien.
- Obstruye los esfuerzos ajenos para hacer fracasar el trabajo común.
- Evita las obligaciones, pero no de manera frontal: aduce que se ha “olvidado” de hacer determinada cosa o que “no se dio cuenta”.
- Esconde información que puede ser vital para otros compañeros.

Faur subraya que “al pasivo-agresivo le cuesta mucho asumir que tiene un problema. De allí que, por lo general, comience una terapia cuando entra en crisis”. La clave de su recuperación es que deje de culpar a los demás y comience a aceptarse, con sus capacidades y errores. ●

FUENTES CONSULTADAS

- Fabiana Porracin, psicólogo y antropólogo (www.fabianaporracin.com.ar).
- Patricia Faur, psicólogo y especialista en Psico-neuroinmunoendocrinología. Autora, entre otros libros, de *Amores que matan* y *Estrés conyugal* (www.patriciafaur.com.ar).
- Hugo Marietán, psiquiatra e investigador. Autor del trabajo “El pasivo agresivo: la sumisión armada”. Director de *Alcmeon* / Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica (www.marietan.com).