

Cómo reaccionar ante una persona pasiva-agresiva

**Autor: Dr. Chuck Lynch
Traducción: Oliver Py**

I. Definición

- A. Una persona abiertamente enfadada manifiesta su ira claramente; uno puede visualizarla, se ve que está enfadada.**
- B. Una persona pasiva-agresiva tendrá un enfado similar pero sólo lo comunicará de forma encubierta, secreta y sutil o de manera indirecta. Manifiesta su voluntad de forma pasiva. Está plenamente enfadada pero no lo expresa de forma ruidosa, hiriente, despotricando, poniendo el grito en el cielo. Es una experta en disimular su ira haciendo como si no estuviera perturbada en absoluto.**
- C. Para identificar a una persona pasiva-agresiva debes analizar su patrón de conducta y no sólo un caso aislado.**
- D. Raíces y trasfondo de una persona pasiva-agresiva: padre y/o madre autoritario, intimidación y abuso de sus hermanos; antipatía y rechazo de los compañeros de su entorno. Un entorno hostil le ha impedido aprender a desarrollar la confianza para resolver los problemas de manera saludable.**

II. Rasgos comunes de una persona pasiva-agresiva

- A. Evasivo:** Evitará voluntariamente cualquier intento de responsabilizarse por sus acciones y actitudes. Considera que el mundo es un lugar hostil y temible y que para sobrevivir deberá edificar un sólido muro de protección donde resguardarse. Cree en la mentira de que ni siquiera Dios podría darle la fuerza interior para tratar con los aspectos desafiantes en su vida y en sus relaciones (Fil 1.6; 4.13).
- B. Rigidez en la evasiva:** Se encierra en sí mismo y en su silencio en lugar de manifestar su disconformidad abiertamente. Este manejo del silencio es una

forma de castigar a otros. Pretende ocasionar un daño emocional. Es un rechazo abierto.

- C. **Dilaciones**: retrasará indefinidamente el cumplimiento de sus promesas o de sus tareas dando una larga lista de excusas para no cumplirlas.
- D. **Pereza**: Al no querer invertir energía para reaccionar abiertamente enfadado, suele reducir su “gasto energético” y se hace perezoso. Se podrá mostrar descuidado o desorganizado, en un entorno totalmente caótico. Se involucra tibiamente, a medio gas, en todo; tan sólo para dar la vaga impresión de que lo está intentando.
- E. **Promesas rotas**: Para quitarse a alguien de encima o para evitar una confrontación, hará promesas sabiendo claramente que no las cumplirá.
- F. **Conformidad aparente**: Está de acuerdo o dice lo que cree desea oír la otra persona, y luego a renglón seguido hace lo opuesto. Se niega a cooperar o a someterse a los deseos de otros. Dirá lo que sea con tal de apaciguar al que podría ser una amenaza para él.
- G. **Negación**: Para evitar o reducir cualquier sentimiento de culpa o de vergüenza o verse atrapado en una obligación, evitará estar al tanto de las necesidades o dificultades de otros. Raras veces reconocerá sus propios defectos.
- H. **Hostil**: Pese a todos sus esfuerzos para parecer amigable, a la larga no se comportará en absoluto como tal.
- I. **Reservado**: Para evitar mostrarse como se siente, actúa de manera oculta sin que otros se enteren. No confía en nadie. Rehúye las ocasiones para ser totalmente franco en ciertos temas por el miedo a correr el riesgo de perder autoridad o ser criticado o lastimado emocionalmente.
- J. **Impuntual**: Sabe que puede causar frustración en la vida de aquellos con los que está airado al llegar tarde a las citas o antes de tiempo. Recuerda, el objetivo es causar un daño emocional en su deseo de control o venganza.
- K. **Indiferente**: Uno de sus sellos característicos es esta actitud de despreocupación en cuanto a las cosas o las personas.

- L. Evita la confrontación:** Puede que se queje de algo a espaldas de otros pero rehúye a toda costa tratar de los problemas abiertamente por no confiar en sus propias capacidades para manejarlos satisfactoriamente. Nunca aprendió a decir en la cara el daño que recibió de otros en el pasado, o a saber hablar de adulto a adulto desafiando a los mandones, a los que lo quieren controlar todo, o a los que descartan sus opiniones.
- M. Irresponsable:** Es renuente a aceptar cualquier responsabilidad que se le quiere endosar; por lo tanto es muy poco fiable.
- N. No se deja enseñar:** No quiere aprender de otros a no ser que pueda sacar algún beneficio propio.
- O. No está dispuesto a cooperar:** Hará lo que quiere y cuando lo quiere y nadie (incluyendo a Dios) le va a decir cómo llevar las cosas en su vida. Su ira le empuja a no cooperar. De hecho, en cuanto una persona pasiva-agresiva siente que necesitas su colaboración, eso sólo activará su sentimiento de poder. Te podrá sorprender constatar que de hecho le gusta saber que tiene la posibilidad de frustrarte. Su objetivo es probarte que no vas a poder imponerle tus deseos. Cualquier demanda sobre él no será considerada como un asunto para comentar o negociar sino el arranque de una competición en la que te demostrará que es él quien lleva los mandos en la relación, no tú.
- P. Pesimista:** Debido a su pesimismo en cuanto a la vida, se siente justificado manteniendo a los demás (incluyendo su familia) a cierta distancia de seguridad.
- Q. A la defensiva:** Se pone esencialmente a la defensiva en su relación con los demás. Puede justificar su propia postura rechazando los pensamientos y sentimientos de otros o puede escoger defenderse mediante la retirada (metiéndose en su propia cueva) para evitar manifestar sus verdaderos pensamientos. Es también posible que para protegerse adopte el PAel de adversario (a la defensiva).
- R. No da cuentas:** Por el miedo de perder el control, necesita imperiosamente poder él controlar, lo que le lleva a esquivar las obligaciones normales en sus relaciones con otros. Refunfuñará, se las ingeniará para escabullirse de cualquier intento de imposición ajena. No puede creer que los demás no tengan la intención de controlarle; por lo que rehúsa en todo dar cuentas. La perspectiva de dar cuentas de una promesa o de una obligación le espaventa porque

supondría tener que considerar las preferencias y las ideas de otros dándoles quizás su visto bueno a expensas de las suyas (Rom 12.10).

- S. Solitarios:** Mantener el poder y el control le absorbe tanto que está dispuesto a renunciar voluntariamente a cualquier relación o comunicación significativa. Cree que cuanto menos saben otros de su vida personal, tanto mejor estará (Rom 14.7).
- T. Imprevisible:** Igual que caminar en un campo minado, no sabes nunca cuándo te va a defraudar o a crearte un conflicto inesperado.
- U. Inferior:** La conducta de una persona pasiva-agresiva resulta ser una sobre-compensación como reacción a sus sentimientos de inferioridad en su sistema de creencia básica que la Biblia llama el corazón (Prov. 23.7). Para superar las profundas dudas que tiene de sí mismo, considera los pensamientos, los sentimientos y los valores de otros como sin valor. Cualquier reacción negativa hacia él refuerza lo justificado que es en sus propias creencias. Recuerda que una persona pasiva-agresiva no es madura y no responde con buen criterio. Tu tarea será mantenerte como adulto maduro frente al comportamiento de un niño con cuerpo de adulto.

III. ¿Cómo reaccionar ante una persona pasiva-agresiva?

A. Evita caer en la trampa

1. Una persona pasiva-agresiva puede conseguir que una persona normal y tranquila se torne enfadada y frustrada y reaccione exageradamente. No te hará ningún caso, se andará con evasivas o marchará como si no existieras y empezará a hacer algo como si no le hablaras. Y justo cuando manifiestes tu enfado y tu frustración, se volverá en tu contra y te avergonzará por tu reacción airada ignorando voluntariamente que es de hecho su comportamiento lo que lo provocó. Empezará a sermonearte reprochándote tu actitud equivocada, tu desastroso control emocional y tu ira desenfrenada que no merece ser tomada en serio.
 - a. Evita responder devolviendo insulto por insulto (1Pedro 3.9,17).

2. Hará todo lo posible para hacerte caer en la trampa, para que respondas de mala manera, y luego, te criticará hablando del pésimo ejemplo de cristiano que eres para con tus hijos, tus amigos y tu familia. Todo lo que busca es que pierdas los estribos. Te lo refregará en tus narices en ulteriores ocasiones. En su opinión, ella es totalmente inocente. La persona pasiva-agresiva considera tu reacción de enfado como prueba de que le eres inferior.
 - a. A menudo los Fariseos le tendieron trampas a Jesús pero se supo controlar siempre (Mat 22.15-22).

B. Permanece bajo el control del Espíritu Santo y guárdate de toda manifestación explosiva de ira (Gál 5.22,23; 1Pedro 2.23; 3.9). Llegado a este punto, sería conveniente compartir tu frustración con un amigo de confianza, tu cónyuge o el pastor, y así permitirte expresar tus emociones ayudándote a guardar una sana perspectiva de las cosas (Gál 6.2).

C. Permanece respetuoso y firme.

1. Afírmate cuando es menester y sigue haciendo tu vida con seguridad y normalidad con esta paz interna que te proporciona el Espíritu Santo (Juan 14.27).
2. Podrás controlarte a ti mismo en la medida en que permitas al Señor tomar control de tus propios miedos y sentimientos de culpa. Eres capaz de reaccionar con firmeza y tranquilidad (en paz), seguro de ti mismo (por fe), a sus intentos de manipulación. No te podrá manipular si no es con los ganchos del miedo y del sentimiento de culpa. Armado con la verdad, enfréntate a tus miedos y deshazte de todo falso sentimiento de culpa (1Juan 4.1).
3. Permanece determinado cuando te quiere enrollar en cualquier dirección. No hables de manera tan blanda que resulte indirecta. Evita también el otro extremo al ser demasiado contundente rozando la mala educación. Puedes ser a la vez firme y respetuoso.

D. No entres en su juego accediendo a su invitación al baile de la ira. La persona pasiva-agresiva es solitaria, no colabora, quiere controlar, es egoísta y vengativa.

E. Deja de intentar convencerla o persuadirla de su comportamiento equivocado o de su falta de lógica y con seguridad sigue cumpliendo día tras día lo que te toca en tu círculo de responsabilidades (Rom 12.18) sin su aprobación.

1. Pregúntate cual debería ser el siguiente paso correcto a dar. Síguelo en todo punto, y te darás cuenta de que actuaste agradando al Señor (Col 3.23).
2. Decide cuáles son las responsabilidades adecuadas que te corresponden y cúmplelas en lugar de dejarte consumir por la forma de pensar de la persona pasiva-agresiva. No permitas de ninguna manera que sus actitudes u opiniones negativas contagiándote determinen las tuyas y te controlen. Puedes tener una persona pasiva-agresiva z interior en el ojo mismo del huracán creado por la persona pasiva-agresiva. Encomiéndate a Dios en oración en esta situación, Él promete que guardará tu puerta emocional (corazón y mente) con Su paz (Fil 4.6,7). Esto te ayudará para no caer en constantes dudas personales y evitará que te consideres una víctima.

F. No permitas que su irresponsabilidad contagiándote determine tu reacción y que sus comentarios influyeran tu manera de ver tu propia identidad. La meta de una persona pasiva-agresiva es arrastrarte a su terreno para que dejes de ver quién eres en Cristo y que pierdas fe en ti mismo y en tus decisiones. ¿Por qué? Si lo consiguiese podría seguir adelante su agenda egoísta.

1. Sólo Dios determina quién eres. Dios llama a los cristianos santos unas 60 veces (1Cor 1.2).

G. Evita toda comunicación coercitiva, las súplicas desesperadas y el análisis obsesivo de su comportamiento. Su conducta desafía la lógica.

H. Comprende que el patrón de motivación de la persona pasiva-agresiva egoísta sólo podrá cambiar si Dios hace un milagro en ella porque la ira y el miedo están profundamente arraigados en el pasado y no tienen nada que ver contigo. Se hubiera comportado igual con cualquier otra persona. Tus sinceros esfuerzos para persuadirle, suplicarle o halagarle serán tomados por ella como una invitación a cerrarse en banda y a frustrarte e irritarte con mayor terquedad.

I. Reduce tus expectativas

1. Desgraciadamente, es poco probable que cambie una persona pasiva-agresiva . ¿Podría? Sí. ¿Quiere? Probablemente no. La amargura combinada con el egoísmo es una cárcel muy oscura. ¿No podría Dios decidir sanarle? Sí. ¿Lo hará? Probablemente no. Dios no interrumpe el curso normal del proceso causa efecto de la vida y de las consecuencias del pecado en la vida de sus criaturas.
2. Penetrar en las raíces del miedo, de la amargura y del egoísmo supondría un milagro de Dios. Una persona puede haber nacido de nuevo en su espíritu y ser salva, y a la vez estar profundamente herida en su alma. Puedes observar muchos patrones egoístas descritos en la 1ª carta a los Corintios si bien se les llama santos a los Corintios (1Cor 1.2).
3. La persona pasiva-agresiva es firmemente opuesta a los sentimientos de otros, a sus solicitudes, preferencias o deseos, los tiene en mente porque quiere a toda costa proteger su propio mundo secreto. ¿Por qué? La vida gira en torno a ella.
4. Reconsidera tus expectativas de lo que es justo. De muchas maneras, la vida es injusta. Cuando tenemos que tratar con una persona airada egoísta, se dispara lo injusto. Tu tarea será abandonar cualquier demanda de justicia y contentarte con una relación truncada. Sería una equivocación pensar que puedes hacer entrar en razón a una persona pasiva-agresiva por haber sido tan lastimada emocionalmente. No te incumbe cambiarla sino aceptarla como es.
5. Es difícil tener que asimilar mentalmente que una persona a la que quieres puede ser tan insensible hasta el punto de carecer totalmente de empatía o de la menor consideración hacia ti. Pero tus intentos para cambiarla supondrían que le impones tus criterios cuando estos no le importan para nada. Raras veces se dará el caso de que una persona pasiva-agresiva llegue a acercarse a tu nivel de buena voluntad.
6. Tu tarea es olvidarte de tu expectativa de ser amado o aceptado por lo menos como lo entiende una persona normal.

J. Espera en el Señor Jesús y no en la persona pasiva-agresiva en cuanto al tema de la aceptación.

1. Las personas normales basan sus relaciones interpersonales en un mutuo dar y recibir y en un reconocimiento recíproco. Lejos de ser una relación de dar y recibir aceptación mutua, la meta de una persona pasiva-agresiva es otra: poder controlar. Porque cree que es superior, no es capaz de otorgar aceptación, valor o estimación a nadie. Hacerlo, en su forma de pensar, sería perder o reducir su poder de control.
2. Pon tu mirada en el Señor Jesús para recibir de él paz interior y contentamiento gracias a tu preciosa relación personal con él. Ha entregado su vida por ti (2Cor 5.21) y demostró más allá de toda sombra de duda que te ama con un amor eterno (Rom 5.8).

K. Date cuenta de que la persona pasiva-agresiva no te amará nunca de manera saludable hasta que haya sido quebrantada y haya abandonado la opinión arrogante que tiene de sí misma. Es capaz de tener gestos de amor, de dar incluso de manera desinteresada a veces pero su creencia básica permanece y vuelve a ella una y otra vez. El rey David declaró claramente que Dios en nuestra relación con Él quiere ver un corazón quebrantado y contrito, y no unos meros cambios momentáneos y sólo de fachada (Sal 51.16,17).