



PASIVNĚ AGRESIVNÍ MRCHA

„Pasivně agresivní mrcha“ prožívá vnitřní konflikt. Na jedné straně je přesvědčená, že by měla být k lidem milá. Na druhé straně je velmi soupeřivá. Výsledkem sváru těchto protikladných sil je pasivně agresivní chování.

Pokud máte takovou kolegyni, její zlomyslnosti nebude lehké s jistotou odhalit. Budete mít třeba *podezření*, že vás záměrně nezařadila mezi účastníky určitého setkání nebo vám schválně nepředala určité informace, ale pokud jí to vyčtete, pokaždé popře, že by to udělala úmyslně. A tak odejdete frustrovaná a zmatená.

Jelikož pasivně agresivní mrcha navenek působí tak mile a přátelsky, prohlédnete ji až po určitém čase. Na rozdíl od velké mrchy a nefalšované mrchy se na vás při setkání usmívá, na poradách je vůči vám přátelská a dokonce se chová, jako by v práci byla vaší kamarádkou. Kvůli této hrané přátelskosti je těžké si představit, že by vám za vašimi zády mohla nějak škodit.

Pokud jde o přístup k pasivně agresivní mrše, zásadní věcí je *spolehnout se na svůj šestý smysl*. To znamená, že začnou-li se vám v situacích, které s ní nějak souvisí, stávat nepříjemné věci, je třeba dát na svoji intuici nebo pocity.

Máte-li například podezření, že vás kolegyně úmyslně nezařadila do kopie u důležité e-mailové diskuse, přestože ona tvrdí, že šlo o pouhé nedopatření, berte to jako varovný signál, že si na ni máte dát pozor. Můžete naoko přijmout její omluvu, ale umiňte si, že od této chvíle budete sledovat její aktivity. Věřte tomu, že pokud máte *pocit*, že s vámi soupeří, pravděpodobně se nemýlíte.

Další možností, jak se dozvědět, že určitá kolegyně je asi pasivně agresivní mrcha, je dát na varování od kolegů. Kolegyně, s níž jste kamarádka, vám může třeba říci: „Dávej si pozor na Danu.“ Nebo: „Nepouštěj si Michaelu moc k tělu.“ Někdo vám může přeposlat e-mail, v němž se o vás pasivně agresivní kolegyně nevyjadřuje zrovna lichotivě. Pokud vám druzí radí, abyste si dala pozor na ženu, která navenek působí jako velmi milá osoba, buďte ostražitá a všimněte si nesrovnalostí.

Může být těžké uvěřit tomu, že kolegyně, jež se zdá být tak milá, nemá vždy jen ty nejlepší úmysly. Možná budete muset nejprve odložit růžové brýle, jimiž se na ni díváte, abyste si s takovouto kolegyní uměla skutečně poradit. Dobrou zprávou je, že jakmile přijdete na to, s *kým* máte tu čest, budete moci vymyslet, jak nástrahám jejího pasivně agresivního chování předejít.

NÁHODNĚ ZASLECHNETE, ŽE VÁS POMLOUVÁ

Co dělá

Jdete například kolem zasedací místnosti nebo stolu některé kolegyně či čekáte ve frontě na kafe, když tu náhodou

zaslechnete, že o vás mluví kamarádka z práce. Může třeba opakovat vaše slova, kritizovat vaši práci nebo komentovat vaše oblečení. Ať už je to cokoliv, neříká o vás pěkné věci.

♥ **Jak se cítíte**

Kromě toho, že z takového zážitku budete v šoku a raní vás to, pravděpodobně se vám udělá špatně. Asi se vám z toho rozbuší srdce. Můžete zčervenat nebo vás polije horko. Většina žen se v takové situaci cítí našťavaně a zrazeně.

✘ **Tohle rozhodně nedělejte**

- ▶ *Nevynadejte jí.*
- ▶ *Nevolejte jiné kamarádce, abyste jí hned poreferovala o tom, co se zrovna stalo.*
- ▶ *Neodepisujte ji navždy kvůli tomu, že se zachovala nehezky.*
- ▶ *Neutíkejte se schovat.*

✔ **Co máte dělat**

Nejprve si dopřejte čas na uklidnění. Zaběhejte si, projděte se, zaplavte si, zhluboka dýchejte nebo si dejte osvěžující koupel – udělejte *něco*, čím se zbavíte negativní energie vyvolané zjištěním, že jste pomlouvána. Potřebujete-li se někomu svěřit, vyberte si osobu, která nemá nic společného s vaší prací, někoho, kdo vás může vyslechnout, aniž by se do věci zapletl.

Pak se rozhodněte, jestli jste schopná si s kolegyní, která vás pomlouvala, osobně promluvit. Je-li tomu tak, běžte za ní a řekněte jí: „Včera jsem náhodou zaslechla, jak mě před někým pomlouváš. Pokud bys někdy v budoucnu měla problém s mým chováním, byla bych raději, kdyby sis o tom promluvila přímo se mnou.“ Kolegyně možná popře, že o vás mluvila. Zopakujte své předchozí sdělení jako mantru: „Dobře, ale pokud bys v budoucnu proti mně něco měla, byla bych stejně raději, kdybys o tom mluvila přímo se mnou.“

Pokud se vám zdá takový přístup příliš konfrontační a musíte v sobě sebrat odvalu, abyste jí mohla něco říci, chovejte se k ní i nadále profesionálně, ale neprobírejte s ní záležitosti osobní povahy.

➔ **Co dál**

Nejste v lehké situaci. Přistihnete-li totiž někoho při tom, jak vás pomlouvá, budete to pochopitelně prožívat jako zradu, takže obnova pracovního vztahu s touto kolegyní si vyžádá nějaký čas. Nejdůležitější je zachovat si od ní střízlivý (nikoliv zhrzený) profesionální odstup a zůstat vůči ní v komunikaci i ve vztahu přátelská. Nesvěřujte se jí s osobními záležitostmi, protože jí nemůžete důvěřovat. Zároveň ji však neodepisujte. Řiďte se heslem: „Být jen přátelská, nikoliv přítelkyně.“



PŘESTÁVKA NA KAFE



JAK POMLUVY ŠKODÍ

Propírat druhé kolegyně sice může být lákavé a příjemné, ale zahráváte si s dvoječným mečem. Jste-li v práci známá jako drbna, může to škodit vaší kariéře. Možná vás budou považovat ze méně spolehlivou osobu neschopnou udržet v tajnosti důvěrné informace. Mohou si také myslet, že jste netaktní. Zároveň pomluvy kazí pověst tomu, o kom mluvíte.

NEPOZVE VÁS NA PORADU NEBO SCHŮZKU

Co dělá

Někdo se vás zeptá: „V kolik má zítra být ta plánovací porada?“ Nebo prohlásí: „Uvidíme se zítra na zasedání.“ Nebo chce vědět: „Jsi připravena na odpolední jednání s klienty?“ Z ničeho nic tak zjistíte, že se má konat porada týkající se projektu, na němž pracujete, a vy jste na ni nebyla pozvána.

Jak se cítíte

Sevře se vám žaludek. Vynechali vás, dali vám košem. Říkáte si, co jste udělala, že vás organizátorka této porady nepozvala. Začnete pochybovat o své ceně a pozici mezi spolupracovníky.

Tohle rozhodně nedělejte

- ▶ *Nepočítejte s nejhorsím.*
- ▶ *Nechodte se vyptávat ostatních, zda na tu poradu jdou. Jen vás to ještě víc rozhodí.*

Co máte dělat

Obraťte se přímo na osobu, jež tuto poradu organizovala. Řekněte jí nebo jí napište: „Zjistila jsem, že byla svolána porada týkající se projektu, na němž se také podílím, ale nebyla jsem na ni pozvána. Domnívám se, že k tomu došlo jen nedopatřením. Je to tak?“ V devíti případech z deseti to *bývá* nedopatřením. Někdy to může být z jiného důvodu. Pokud vás organizátorka porady nepozve a odpoví vám „Myslela jsem, že bys neměla čas se této porady zúčastnit“ nebo „Myslela jsem, že pro tebe tato porada nebude důležitá“, odpovězte jí: „Mám čas a byla bych ráda, kdybyste mne na všechny takovéto budoucí porady zvali.“