

**Dr. Sági Zoltán**

## **Rejtett agresszió - a manipuláció\***

Napi szinten harcolunk a túlélésért és az érvényesülésért, de a legtöbb ilyen küzdelem nem erőszakos és nem is eleve romboló hatású. A személyes és társadalmi előnyökért folytatott harcban versenyt futunk egymással a hataloméért, a presztíziséért és a biztos társadalmi megkapaszkodásért.

A küzdelem önmagában nem rossz vagy ártalmas. A jogos szükségleteinkért folytatott nyílt és tisztességes harc gyakran szükséges és építő jellegű. Amikor azért küzdünk, amire valóban szükségünk van, és közben tiszteletben tartjuk mások jogait és szükségleteit, akkor viselkedésünk önérvényesítő, asszertív. Amikor azonban szükségtelenül harcolunk, vagy nem vesszük figyelembe, hogyan érint ez másokat, a viselkedésünk agresszívvá válik

Az agresszió két alapvető típusa a nyílt és a rejtett agresszió. Amikor elszántan törekszünk akarataink mindenáron való érvényesítésére vagy előnyszerzésre, és ezt nyílt, közvetlen és egyértelmű módon tesszük, viselkedésünk nyíltan agresszív. Amikor mindenáron győzni, dominálni, kontrollálni akarunk, vagy akaratainkat igyekszünk érvényesíteni, de azt körmönfont, alattomos vagy megtévesztő módon tesszük, hogy elrejtjük valódi szándékunkat, akkor a viselkedésünk rejtetten agresszív. Az agresszió nyílt megnyilvánulásainak elrejtése, miközben másokat megfélemlítéssel meghátrálásra, visszakozásra vagy behódolásra kényszerítünk, igen hatásos manipulatív módszer. Ez az oka annak, hogy a személyközi manipuláció mögött legtöbbször rejtett agresszió húzódik meg.

### **A rejtett agresszív személyiség**

Időnként mindannyian kifejtünk valamilyen rejtett agresszív magatartást, ez azonban nem jelenti szükségszerűen azt, hogy személyiségünk rejtetten agresszív vagy manipulatív. Személyiségünket az határozza meg, ahogyan a többi embert és a világot észleljük, és ahogyan hozzájuk viszonyulunk, és velük kommunikálunk. Vagyis a személyiség az egyén sajátos interaktív stílusa, illetve az a számára szokványos mód, ahogyan a különféle helyzeteket előszeretettel kezeli, és ahogyan a számára szükséges dolgokat megszerzi az életben. Bizonyos személyiségek végtelenül könyörtelenek személyközi kapcsolataikban, miközben felszínes, de meggyőző kedvességet sugározva leplezik agresszív karakterüket. Ezek a rejtetten agresszív személyiségek úgy csavarják áldozatukat az ujjuk köré, hogy az még élvezi is.

A rejtett agresszívek minden esetben akarataink érvényesítésére vagy a győzelemre törekednek, számukra minden élethelyzet kihívás, amelyre válaszolni kell, csata, amelyet meg kell nyerni. Mások feletti uralomra és hatalomra törekednek. Folyton irányítani akarnak. Rafinált, de hatásos taktikák egész arzenáljával rendelkeznek, amelyeknek segítségével képesek személyközi kapcsolataikban megszerezni és megtartani az előnyüket. Jól bevált technikákat használnak arra, hogy a másik személyt védekezésre, visszavonulásra vagy megadásra kényszerítsék, miközben titkolják agresszív szándékukat.

A rejtett agresszívek megtévesztően udvariasak, kedvesek és megnyerők lehetnek. Tudják, hogyan keltsenek jó benyomást, és hogyan vegyék le a másikat a lábáról azzal, hogy „elolvasztják” az ellenállást. Tudják, mit kell mondaniuk és tenniük ahhoz, hogy áldozatuk levetkőzze ösztönös bizalmatlanságát, és megadja nekik, amit akarnak. Gátlástalan, alattomos, és aljas módon küzdenek. Tudják, miként használják ki a másik ember gyenge pontjait, hogy hogyan fokozzák rámenősségüket, ha az áldozat meginog. Tudják, hogyan érik felkészületlenül áldozatukat, és ha úgy érzik, a másik frusztrálja őket, vagy föléjük próbál kerekedni, igyekeznek visszavágni. Számukra a csata nem ér véget mindaddig, amíg nem gondolják úgy, hogy ők győztek.

Sajátosan sérült lelkiismeretük van. Hiányoznak belőlük a belső fékek, Meg tudják különböztetni a helyest a helytelentől, de ez nem állja útját annak, hogy megszerezzék, ami kell nekik. Számukra a cél mindig szentesíti az eszközt. Ennél fogva cselekedeteiket illetően becsapják magukat és másokat is. Kihasznlják és kiszipolyozzák személyközi kapcsolataikat. Az embereket bábuknak tekintik az élet sakkjátszmájában. Megvetik a gyengeséget, és visszaélnek ellenfeleik minden sebezhető pontjával, ami csak tudomásukra jut.

Amikor az a kérdés vetődik fel, hogyan válik egy agresszív személyiség azzá, ami, akkor azt látni, hogy a veleszületett és a szocializáció során szerzett tényezőknek egyaránt szerepük van. Vannak emberek, akiknek annyira erőszakos és elhanyagolt gyerekkoruk volt, hogy szükségszerűen erős harcosokká kellett válniuk. Ugyanakkor nem kevés azoknak a száma sem, akik láthatóan egész életükben erőszakosak voltak, pedig gondoskodó, támogató környezetben nőttek fel. Ők már gyerekkoruktól fogva szabotálták a szocializációt és személyiségük fejlődését minden szakaszban erősen befolyásolta harciasságuk. Azonban tekintet nélkül arra, hogy a természet vagy a nevelés hatása erősebb-e, a legtöbb rejtett agresszív személy saját agressziója kezelésének módjáról gyermekkorában egyes dolgokat túlságosan, más dolgokat pedig elégtelen mértékben tanult meg.

Közelebbről megfigyelve, azt látni, hogy a rejtett agresszív személyiségű emberek többféle tanulási hiányosságot mutatnak.

Nem tanulták meg, mikor szükséges és igazságos a harc. Számukra a mindennapi élet egy csata, és minden ellenségnek számít, ami útját állja, hogy megszerezzék azt, ami kell nekik. A „győzelem” megszállottjaiként állandó harckészültségben vannak. Sosem engedték meg maguknak, hogy megtanulják: a hosszú távú „győzelemhez” rövid távú engedményekre vagy visszavonulásra is hajlandónak kell lenni. Nem tanulták meg felismerni azokat a pillanatokat, amikor legjobban ha engednek.

Az alávetettségtől való ilyen fokú irtózás következtében nem képesek azokra az apró engedményekre, amelyek később gyakran „győzelmet” eredményeznek.

Nem tanulták meg, hogyan harcoljanak, építő és tisztességes úton. Lehet, hogy azt tanulták meg, hogy nem lehet győzni, ha becsületesen küzdenek. Soha nem voltak hajlandók megkockáztatni, hogy veszítsenek. Más esetben egyszerűen csak azt tapasztalták, hogy a burkolt harc eredményesebb, túl jól megtanultak alattomos, rejtett módszerekkel „győzni” - legalábbis rövid távon.

Mivel irtóznak az alárendeltségtől, nem tanulták meg, hogy a vereség beismerésének lehetnek kedvező következményei. Ez az alapvető oka annak, hogy a személyiségzavaros egyének képtelenek tanulni a múlt tapasztalataiból. A valódi tanulás az életben - vagyis a tanulás belsővé tétele - minden esetben feltételez egy felsőbb tekintéllyel, hatalommal vagy morális elvvel szembeni alázatot. Az agresszív személyiség azért nem változik, mert hiányzik belőle az önálávetésre való képesség.

Nem tanultak meg túllépni infantilis önzőségükön és énközpontúságukon. Nem látják be, hogy nem feltétlenül jár nekik valami csak azért, mert igényt tartanak rá. Szerintük övék az egész világ. Miután ügyes manipulációval megtanulták megszerezni, ami kell nekik, legyőzhetetlennek képzelik magukat, ami tovább növeli amúgy is túlméretezett énképüket. Nem tanulták meg tisztelni és empátiával kezelni mások sebezhetőségét. Mások gyengesége egyszerűen előny a számukra. Mivel megvetik a gyengeséget, különösen az érzelmi gyengeséget, nagyon jól tudják, hogyan tapintsák kis és pendítsék meg áldozataik megfelelő érzelmi húrjait.

## **Az áldozattá válás folyamata**

Minden élethelyzet, társkapcsolat alakulásához, amelyben benne vagyunk, mi magunk is mindig hozzáteszük a magunk részét. Ennek ismeretében hasznos megvizsgálni, hogy mi történik valójában a manipulatív interakció során. Miért olyan nehéz átlátni, hogyan válunk a manipuláció áldozatává?

A manipulátor rejtett agressziója nem nyilvánvaló. Ösztönösen ugyan érezhetjük, hogy megpróbál fölnénk kerekedni, hatalmába keríteni bennünket, vagy valamilyen célt elérni, ami miatt tudattalanul megfélemlítve érezhetjük magunkat. Mivel azonban nem találunk világos, egyértelmű bizonyítékot arra, hogy agressziót követ el ellenünk, nem tudunk azonnal hitelt adni érzéseinknek. Az illető gyakran olyan hathatós megtévesztési technikát alkalmaz, amelyek megnehezítik, hogy felismerjük az okosan kiagyalt trükköket. Azt a látszatot keltheti, hogy szenved, illetve védekezésből vagy gondoskodásból cselekszik – vagyis sincs arról, hogy a velünk szembeni előnyért harcolna. Mindig szolgál olyan magyarázattal, amely megingatja ösztönös gyanúkat, hogy kihasználna bennünket vagy erőszakoskodik.

Taktikája nemcsak a manipuláció felismerését nehezíti meg, hanem áldozatként egyidejűleg védekezésre is kényszerít bennünket. Ez a jól irányított kettős csapás teszi igazán hatásossá a módszert. Érzelmileg zaklatott állapotban, ugyanis, nehezen tudunk tisztán gondolkodni, felismerni a taktika valódi célját.

Mindenkinek vannak gyenge pontjai, amelyeket egy okos manipulátor jól ki tud használni. Néha tudatában vagyunk ezeknek a gyengeségeknek, és annak, hogyan tesznek kiszolgáltatottá bennünket. Például tudjuk magunkról, hogy könnyű büntudatot kiváltani bennünk, ám mégis figyelmen kívül hagyjuk, amikor éppen valaki azon munkálkodik, hogy büntudatot ébresszen bennünk. Máskor azonban egyáltalán nem vagyunk tisztában legsebezhetőbb pontjainkkal. A manipulátorok gyakran jobban ismernek bennünket, mint mi saját magunkat. Önismerethiányunk miatt könnyen kihasználhatnak bennünket.

Amit megérzéseink segítségével felismerünk a manipulátor igazi mivoltáról, az ellentmond mindannak, amit az emberi természetről tudni vélünk. Elárasztanak bennünket azok a pszichológiai elméletek, amelyek az embereket problémákkal küszködő, bizonytalan, szorongó egyedekként láttatják. Ezek hatására, miközben ösztöneink azt súgják, hogy kegyetlen játékba keveredtünk, az eszünk azt mondja, az illető a „felszín alatt” retteg, sérült vagy bizonytalan önmagában. Ráadásul legtöbbünk nem szívesen gondolja magáról, hogy durva és érzéketlen ember. Ugyanígy habozunk, mielőtt másokról kemény vagy negatív ítéleteket alkotunk. Ha kételyeink támadnak, inkább megadjuk nekik az esélyt, és el hisszük, hogy nincs is meg bennük az általunk gyanított rosszindulat. Hajlamosak vagyunk önmagunkban kételkedni, és magunkat hibáztatni, amiért arra vetemedtünk, hogy hittünk ösztönös megérzésünknek a manipulátor karakterét illetően.

## **A manipulatív taktikák felismerése**

Jelentősen szélesedni tud látókörünk, ha elfogadjuk, mennyire alapvető jellemzője az embereknek, hogy harcolnak azért, amit meg akarnak szerezni, és megismerjük azokat a rejtett és alattomos módszereket, amelyeket a harc során használhatnak és használnak is mindennapi ténykedésükben és kapcsolataikban. Rendkívül fontos, hogy felismerjük a manipulatív magatartás mögött rejlő agressziót, és átlássuk a manipulatív emberek rafinált bűjtött manővereit. Ennek hiányában a legtöbb ember félreértelmezi a manipulátor viselkedését, és nem tud megfelelően reagálni.

Fontos, hogy tudatában legyünk annak, hogy amikor valaki ezeket a viselkedésformákat használja, akkor az adott pillanatban harcol. Harcol azok ellen az értékek és viselkedési normák ellen, amelyeknek elfogadását mások elvárják tőle. Harcol azért, hogy leküzdje mások ellenállását, és keresztülvigye saját akarátát. A rejtett agresszív személyek különösen ügyesen használják ezeket a taktikákat agresszív szándékuk elkendőzésére, miközben ellenfelüket meghátrálásra készítik. Ez növeli annak az esélyét, hogy áldozatuk fölé kerekedjen. Előfordul, hogy egy-egy taktikát csak önmagában használnak, nem egyszer azonban többet is bevet ezekből, így áldozata igazából csak akkor jön rá, hogy csúnyán kihasználták, amikor már túl késő.

Ilyen a banalizálás. Ez a taktika a racionalizálással kombinált tagadás sajátos válfaja. Az agresszor ezzel a manőverrel próbálja meg elhitetni, hogy a viselkedése valójában nem is annyira ártalmas és felelőtlen, ahogy azt a másik személy állítja. Az manipulátor szándéka az, hogy az elefántból bolhát csináljon. Ezzel a taktikával azt az érzést akarja kelteni az őt vétkével szembesítő személyben, hogy bírálata túl szigorú, és igazságtalanul ítéli meg a helyzetet. Azt akarják elhitetni, hogy a viselkedésüket helytelenítő másik ember téved. Banalizálással nem saját rosszérzéseiket akarják csillapítani azzal kapcsolatban, amit tettek, hanem elsősorban azt a képet próbálják manipulálni, amit a környezetében élők alakítanak ki róluk. Nem akarják, hogy olyan embereknek látszanak, aki bűnöző módjára viselkedik. Mert a legtöbbször elégedettek agresszív személyiségstílusukkal, ezért elsődleges céljuk az, hogy másokkal is elhitesseék: semmi rossz nincs abban, hogy olyanok, amilyenek.

A hazudozás a rejtett agresszív személyiségek jól ismert manipulációs módszere, különösen kedvelt válfaja, amikor a hazugság tények elhallgatásával, illetve elferdítésével történik. A manipulátorok nem feltétlenül állítanak teljes valótlanúságot, de gyakran elhallgatják az igazság jelentős részét, illetve eltorzítják annak lényeges elemeit, hogy áldozatuk ne lásson tisztán.

Tagadás. Ez az a módszer, amikor az agresszor nem hajlandó beismerni, hogy valami ártalmas vagy bántó dolgot cselekedett, holott nyilvánvalóan megtette. Ettől a “Kicsoda? Én?” taktikától az áldozat indokolatlannak érzi azt, hogy az agresszort szembesítse viselkedése helytelenségével. Másrészt az agresszor így jogosítja fel magát arra, hogy tovább folytassa azt, amit tesz. A tagadás, mint manipulatív technika az agresszor tudatos manővere, hogy másokat meghátrálásra készítessen, sőt

akár büntudatot keltsen valakiben, amiért az illető rosszhiszeműen azt feltételezi róla, hogy helytelen dolgot cselekszik.

A szelektív figyelmetlenség - vagy a szelektív figyelem, az a taktika, amellyel az agresszorok figyelmen kívül hagyják mások figyelmeztetéseit, kéréseit és kívánságait, és általában bármi olyat, ami elvonhatja őket rejtett szándékuk érvényesítésétől. Az agresszor legtöbbször tökéletesen tisztában van azzal, mit akarnak tőle, amikor beveti a "Nem akarok hallani róla" típusú viselkedést. Ezzel a taktikával aktívan ellenszegül annak, hogy alávesse magát a másik kérésének, tudomást vegyen a problémáról, azaz figyelmet tanúsítson, és tartózkodjon a nemkívánatos viselkedéstől. Egyes, figyelemhiányosnak mondott gyerekek a szelektív figyelem taktikáját alkalmazzák - mégpedig egészen kitűnően - a manipuláció és mindenekelőtt a felelősségkerülés eszközeként.

Hihetetlen képességgel összpontosítanak és tartják fenn figyelmüket olyan feladatoknál vagy helyzetekben, amelyeket kellemesen stimulálónak, érdekesnek, vagy önmaguk számára kívánatosnak tartanak. Ám amikor arra kéri őket, hogy olyasmit tegyenek, amit nem akarnak, figyelmüket azonnal más dolgokra irányítják. Főleg amikor egy tekintélyszemély utasítja vagy szólítja fel őket valamire.

A figyelemelterelés az előbbitől kissé eltérő módszer. Amikor egy manipulátort megpróbálunk egyértelmű válasza kényszeríteni, vagy a beszélgetést valamilyen problémára, problémás viselkedésre irányítani, az illető mesteri módon témát vált, kitér a kérdés elől, vagy váratlanul összezavar bennünket. A manipulátorok ezzel a módszerrel igyekeznek kizökkenteni bennünket, álcázni magatartásukat, hogy akadálytalanul keresztülvigyék szándékukat. Megeshet, hogy egy nagyon fontos problémával szembesítjük a manipulátort, és percekkel később azon kapjuk magunkat, hogy egész másról beszélgetünk. A rejtett agresszív emberek ugyanígy mesterei a szándékos kódósításnak is: homályos válaszokat adnak a legegyszerűbb, legegyszerűbb kérdésekre is. Ennek felismeréséhez komoly figyelemre van szükség. Néha a kódósítás nem egyértelmű, így azt hihetjük, hogy választ kaptunk, holott valójában nem így van.

Gyakran alkalmazott manipulatív taktika a racionalizálás, ami nem más, mint kifogás az agresszor saját helytelen vagy ártalmas viselkedésére. Hatásos technika lehet, különösen akkor, ha az agresszor magyarázata vagy indoklása elég ésszerű ahhoz, hogy egy kellően lelkiismeretes ember is igazat adjon neki. Ha az agresszor képes bennünket meggyőzni arról, hogy jogosan cselekszik, akkor nagyobb mozgástérre tesz szert, hogy keresztülvigye akaratát.

Büntudatkeltés. A megszégyenítés mellett ez a rejtett agresszív emberek egyik kedvenc fegyvere. Az agresszív emberek tökéletesen tisztában vannak azzal, hogy más típusú embereknek az övéktől eltérő a lelkiismeretük. Azt is tudják, hogy az egészséges lelkiismeret meghatározó ismérve a büntudat és a szégyenérzés képessége. A manipulátorok áldozataik nagyobb lelkiismeretességét ügyesen arra használják fel, hogy az önmagukban való kételkedés, a szorongás és az alávetettség állapotában tartsák őket. Minél lelkiismeretesebb a kiszemelt áldozat, annál hatásosabb fegyver a büntudatkeltés.

A megszégyenítést az agresszor becsmérő megjegyzésekkel éri el: a másik kételkedjen önmagában, és félelmet érezzen. A rejtett agresszív emberek ezzel készítenek arra másokat, hogy úgy érezzék, nem elég jók vagy értékesek, és hozzájuk igazodjanak. A megszégyenítés alkalmas arra, hogy a gyengébb félben állandósítsa a személyes elégtelenség érzését, ami lehetővé teszi, hogy az agresszor megőrizze uralkodó helyzetét. Néha egy pillantás vagy egy bizonyos hanghordozás is elegendő lehet ehhez. Szónoki kérdésekkel, burkolt célzásokkal készíthetjük arra a másikat, hogy szégyellje magát pusztán azért, mert volt mersze ellentmondani nekik.

Áldozatszerep. Ezzel a taktikával a manipulátor úgy állítja be magát, mintha a körülmények vagy valaki más viselkedésének az áldozata lenne. Ezzel próbál megértést és együttérzést kelteni a másik személyben, hogy így szerezzen meg tőle valamit. A rejtett agresszív emberek számítanak arra, hogy más, kevésbé szívtelen és ellenséges személyiségek nem tudják elviselni, ha valakit szenvedni látnak. A taktika egyszerű: győzd meg valahogy az áldozatot arról, hogy szenvedsz, ő pedig majd megpróbál enyhíteni szorult helyzeteden. - mert a lelkiismeretes, érzékeny és gondoskodó személyiség egyik sebezhető pontja az, hogy könnyű felkelteni együttérzését.

Végül, de nem utolsósorban, fontos a manipulatív taktikák között említeni a hízélgést is. A rejtett agresszív személyiség kedvességgel, dicséretekkel, hízélgéssel eléri, hogy a másik személy megnyíljon, a bizalmába fogadja őt, és hűséges legyen hozzá. A rejtett agresszív emberek azt is tudják, hogy azok az emberek, akik érzelmileg elhagyottak mindennél jobban igénylik az elismerést, azt az érzést,

hogy értékeli őket, szükség van rájuk. Az, hogy látszólag odafigyel ezekre a szükségletekre, feljogosíthatja a manipulátort arra, hogy mások felett uralkodjon

Ezeket a módszereket sokszor nem könnyű felismerni, de tegyük hozzá mindjárt, hogy nem is lehetetlen. Alapvetően fontos, hogy gondoljunk a lehetőségre, amikor az intuíciónk erre int: lehet, hogy manipulátorral állunk szemben. Minél jobban növeljük éberségünket, annál kisebb eséllyel válunk áldozattá.

### **Nem kell áldozattá válni!**

A manipulátor igazi előnye abból származik, hogy annyira kiismeri áldozata személyiségét, hogy tudja, az várhatóan hogyan reagál majd az általa használt taktikára. Azzal is tisztában lehet, hogy kétely esetén az áldozat inkább jóhiszemű lesz, elhiszi a kifogásait, meginog, amikor rossz szándékot gyanít. Tudhatja azt is, hogy az illető mennyire lelkiismeretes, és hogy a szégyen és a bűntudat könnyen meghátrálásra készítheti. A manipulátorok rendszerint időt szánnak arra, hogy kiismerjék áldozatuk tulajdonságait és gyenge pontjait.

Ha egy manipulátor előnye abból származik, amit rólunk tud, magától értetődik, hogy minél jobban ismerjük saját magunkat, és minél jobban próbálunk úrrá lenni gyenge pontjainkon, annál előnyösebb helyzetben leszünk a manipulátorral szemben.

Mindenekelőtt hasznos felismerni és megszabadulni az ártalmas tévképzetektől. Az egyik leggyakoribb tévképzet az, hogy minden ember egyforma. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy a rejtett agresszív emberek alapvetően különböznek az átlagos funkcióképes személyiségektől: nem ugyanúgy cselekszenek, még csak nem ugyanúgy gondolkodnak sem, mint az átlag. Más a világnézetük, és mások a magatartási normáik. Nem ugyanazok a dolgok befolyásolják és motiválják őket, mint a többieket.

Ha el akarjuk kerülni, hogy manipuláció áldozatává váljunk, elengedhetetlen, hogy azonosítsuk azokat az embereket az életünkben, akik agresszív és rejtett agresszív tulajdonságokkal rendelkeznek. Ezeket a személyiségeket az alapján lehet felismerni, ahogyan másokkal bánnak! Ha olyan emberrel találkozunk, aki ritkán ad egyenes választ egyenes kérdésre, minduntalan kifogásokkal mentetgeti másokat bántó cselekedeteit, igyekszik bennünk bűntudatot kelteni, vagy más taktikával meghátrálásra készíteni, hogy akarátát érvényesítse, akkor nagy valószínűséggel - függetlenül attól, hogy mi minden más jellemzi még az illetőt - rejtett agresszív személyiséggel van dolgunk.

Saját személyiségünk gyenge pontjainak ismerete, mint említettük alapvetően fontos. Ha a naivitásunk túlméretezett, nehezen tudjuk elfogadni azt a tényt, hogy vannak emberek, akik valóban olyan ravaszak és könyörtelenek, ahogyan azt ösztönösen érezzük is róluk. Ilyenkor még a legmeggyőzőbb bizonyítékok ellenére sem vagyunk hajlandók elhinni, hogy egy rejtett agresszív manipulátorral kerültünk szembe, amit csak akkor látunk majd be, amikor már nagyon sok sérelmet szenvedtünk el tőle.

Gyenge pontunk lehet a túlzott lelkiismeretesség is. Tegyük fel magunknak a kérdést: vajon nem sokkal szigorúbbak vagyunk-e saját magunkkal, mint másokkal. Ha igen, akkor meglehet, hogy olyan emberek vagyunk, akik kétely esetén hajlamosak leszünk újabb esélyt adni egy manipulátornak. Amikor a másik a mi sérelmünkre követ el valamit, lehet, hogy inkább készek vagyunk elfogadni az ő verzióját, és önmagunkat hibáztatjuk, ha az illető támadásba lendül, és meghátrálásra készítt bennünket.

Gyenge önbizalom esetén túlzottan kételkedünk önmagunkban, krónikusan bizonytalanok vagyunk jogos szükségleteink és igényeink kielégítésével kapcsolatban, ezért könnyen előfordul, hogy nem bízunk abban, hogy sikeresen meg tudjuk oldani konfliktusainkat. Ebben az esetben valószínűleg túlzottan korán lemondunk arról, hogy érvényesüljünk, és könnyen meghátrálunk, ha egy agresszív személyiség ellentmond nekünk.

A túlmagyarázásra való hajlam olyan gyenge pontunk lehet, aminek köszönhetően túlságosan is igyekszünk megérteni az embereket, és próbálunk mindenre magyarázatot találni. Ha ráadásul még azt is hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy az emberek csak akkor okoznak fájdalmat másoknak, ha arra jól megalapozott, elfogadható indokuk van, akkor abban az illúzióban ringathatjuk magunkat, hogy a manipulátor viselkedése mögött húzódoó okok feltárása és megértése elég ahhoz, hogy a dolgok megváltozzanak. Ha túlzottan összpontosítunk arra, milyen okok állnak egy adott viselkedés hátterében, azzal akaratlanul mentséget szolgáltatunk rá. Ha hajlamosak vagyunk túlmagyarázni a

dolgokat, akkor nehezen tudjuk elfogadni azt, hogy vannak olyan emberek, akik semmilyen eszköztől nem riadnak vissza, hogy megszerezzék, amit akarnak.

Ha hajlamosak vagyunk az érzelmi függőségre, akkor félünk a függetlenségtől, és elsősorban a magabiztosnak tűnő, független, agresszív személyiségekhez vonzódunk. Miután kapcsolatba kerülünk egy ilyen emberrel, arra is hajlamosak lehetünk, hogy a teljes elhagyatottságtól való félelmünkben eltérjük, hogy az illető uralkodjon felettünk. Minél inkább függünk valakitől érzelmileg, annál kiszolgáltatottabbak vagyunk a kizsákmányolással és manipulációval szemben.

A fenti hiányosságok felismerése és leküzdése érdekében akkor is érdemes időt fordítanunk, ha nincsen környezetünkben rejtett agresszív hajlamú személyiség. Ha viszont van ilyen, az önismeret hiánya és a sebezhető pontok tudatosításának elmulasztása komolyan növeli a kockázatát annak, hogy áldozattá váljunk.

## **Manipulatív személyiségfejlődés - az érzelmi szimbiózis**

Az érzelmi szimbiózis két személy érzelmi összeolvadását jelenti a kölcsönös személyiséggyengesség állapotában. Az összeolvadt kapcsolat, amely szülő és gyermeke között, egy uralkodó és egy alávetett szimbióta függő között alakul ki, állandósul, és ezáltal válik személyiségtorzítóvá. A szülő és gyermek közötti feloldatlan érzelmi kapcsolat kezdetén értelemszerűen a szülő - rendszerint az anya - dominál, de a gyermek érése folyamán ezek a "szerepek" felcserélődhetnek.

Azáltal, hogy a szülő útját állja a bontakozó gyermeki személyiség fejlődésének és különválásának, és állandósítja a kezdeti érzelmi összeolvadást, egyfajta szimbiotikus káoszt teremt, melyben rendre meghússítja az énhatárok kiépülését, és a gyermeket és magát is függő állapotban tartja. A probléma nem maga az összeolvadtság, hiszen az természetes és elengedhetetlen a gyermek korai éveiben, hanem annak az elnyomó vagy hanyag szülő részéről történő mesterséges állandósítása és ezáltal személyiségtorzítóvá válása. Kaotikus ez az állapot, mert énhatárok híján a személyiségek összefolynak, egymás érzelmi állapotától függenek, és átláthatatlan, hogy hol végződik az egyik, és hol kezdődik a másik ember személyisége.

Szemben a szülőkről levált és elkülönült, önálló személyiséggel, a szimbióta személyiség a személyiségfejlődés szakaszváltásainál érzelmileg újra és újra lemarad, megreked a kezdeti anya-gyermek szimbiózis érzelmi összeolvadtságában, miközben biológiailag eléri a felnőttkort. A testi és értelmi érettség azonban torzult személyiséget takar, amely nélkülözi a valódi felnőttiségre jellemző önérvényesítést, asszertivitást.

A szimbióta személyiség érzelmi mechanizmusa sajátosan fejlődik: egészséges távolság hiányában, a felnövekvő gyermek az érés későbbi szakaszaiban egyre inkább a szülő érzelmeit éli meg, és vetíti ki, valamint a tőle beépült érzelmi és viselkedési mintákat alkalmazza a szimbiózison kívüli személyekkel való kapcsolataiban. Énhatárok híján a szimbióta személyiség a külső személyekkel való kapcsolataira is kiterjeszti a szüleivel állandósult szimbiotikus káoszt. Minél erőteljesebb a külső kapcsolat érzelmi töltete, annál erőteljesebben érvényesül konfliktushelyzetben.

Egészséges szülő-gyermek kapcsolatban a kezdeti szimbiotikus összeolvadás a személyiségfejlődés szakaszváltásai során magától oldódik, és fokozatosan két elkülönült személyiség egyenrangú kapcsolatává alakul át. Ezzel szemben a szimbióta szülői magatartás miatt mesterségesen fenntartott összeolvadtságban a gyermek egészséges személyiségfejlődése rendre meghússul. A sikertelen érzelmi szakaszváltások kudarcait, mint elsődleges környezeti hatásokat természetesként tanulja meg, miközben azok természetellenesek. Ezzel az érés folyamatában az egyes érzelmi szakaszváltások során a gyermek valójában egy hazugságot épít be magába, amivel egyszersmind érzelmi, és morális torzulást szenved el.

A szimbiotikus szocializáció során a gyermek a szülői hatalom túlzott erejével vagy túlzott gyengeségével, bizonytalanságával szembesül. Ebben az állapotban a szülői énhatárok és önérvényesítő minta híján nem alakulnak ki a felnövekvő gyermek egészséges énhatárai, aki így megtanul vaknak és süketnek lenni a feléje irányuló önérvényesítésre, és azt két érzelmi pólus valamelyike mentén torzítva – támadásként, vagy meghátrálásként – értelmezni. Vagyis a szimbiotikus szocializációban a családtagok közötti kapcsolatban nem valódi szeretetkötelékek, hanem

szeretnek látszó húrok szövődnek. Ennél fogva a gyermek nem valódi szeretetmintákat, hanem manipulatív viselkedési sémákat épít magába, és használ.

A szimbiotikus szocializáció során az egyén egyfelől megtanulja az akaratérvényesítés és konfliktuskezelés torz gondolkodásbeli és viselkedési mintázatait, másfelől azt, hogy mindez elfogadható. Az egyén valójában már nagyon kezdeti szinten megtanulja azt a hazug érzést, gondolkodást és attitűdöt, hogy vele szemben az elnyomó, zsarnoki magatartás normális és megengedhető. Az elnyomó szimbiózis legsúlyosabb következménye az, hogy abban az egyén megtanulja az összes közül a legpusztítóbb hazugságot: az ellene irányuló nyílt vagy rejtett agressziót, azaz a hatalommal való visszaélést szeretetnek értelmezi, az eltűrését és az azzal szembeni tehetetlenséget normálisnak tekinteni, sőt akár valóban imádni az agresszort. A megengedő szimbiózisban pedig, ahol akár teljhatalmúnak érezheti magát, aktívan sajátítja el a hatalommal való gátlástalan visszaélés mintázatát.

Az érzelmileg programozott valóságtorzítás következőképpen aláássa a felnövekvő generációink magán- és társadalmi életét, értékrendjét, általában életkilátásait. A gyengekező vagy a nevelés feladatával eleve felhagyó szülők az óvodától, majd az iskolától várják el, hogy zsarnokká szocializálódott gyermekük kezelhetetlenségét helyrehozza, ami egyfelől nem tisztességes, másfelől nem is reális elvárás. Nos, ez a szimbiotikus családi és iskolai szocializációs közeg formálja ki azokat a felnőtteket, akik azután szülőkként és közéleti-gazdasági vezetőként ugyanezekkel a kondicionált érzelmi és magatartási mintázatokkal sújtják majd saját gyermekeiket, és a társadalmat is. A makroszintű szimbiózissal pedig bezárul az ördögi kör – a közéleti és gazdasági hatalomhoz jutott szimbióta manipulátorok tanult gátlástalanságához az alulmaradtak tanult tehetetlensége biztosít ideális táptalajt. Vagyis kialakul egy olyan körforgás, amelyben jelentős részben szimbiotikusan szocializálódott társadalom az érzelmileg és erkölcsileg sérült egyedek tömeges újratermelésével, majd saját vezetőivé emelésével ellehetetleníti felnövekvő generációit, feléli saját jövőjét.

---

**\* MEGJEGYZÉS:**

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *A kötődés hálói – Közösségben létezve.*

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2015-ben az Árgus kiadásában.

A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.