

A manipuláció világa

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 hatalomért, a presztízsért és a biztos társadalmi megkapaszkodásért.

A küzdelem önmagában nem rossz vagy árthatmas. 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 agresszívvé válik – az agresszió lehet nyílt vagy rejtett.

Amikor elszántan törekszünk akaratunk mindenáron való érvényesítésére vagy előnyszerzésre, és ezt nyílt, közvetlen, illetve egyértelmű módon tesszük, viselkedésünk nyíltan agresszív. Amikor mindenáron győzni, dominálni, kontrollálni akarunk, vagy akaratunkat 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.

Rejtett agresszió és áldozattá válás

Időnként mindannyian kifejtünk valamilyen rejtett agresszív magatartást, ez azonban nem jelenti szükségszerűen azt, hogy személyiségünk rejtetten agresszív vagy manipulatív. Személyi-

ségünket az határozza meg, ahogyan a többi embert és a világot észleljük, 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 könnyörtelenek 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 akaratuk 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, amelynek a 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 fő-

léjük 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 helyeset a helytelentől, de ez nem állja útját annak, hogy megszerezzék, ami kell nekik. Számukra a cél mindig szentesíti az eszközt. Ennélfogva cselekedeteiket illetően becsapják magukat és másokat is. Kihasználják és kiszippolyozzák személyközi kapcsolataikat. Az embereket bábuknak tekintik az élet sakkjátszmájában. Megvetik a gyengeséget, és visszaélnék 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. Viszont 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. Tekintet nélkül azonban 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 harc-készültségben vannak. Sosem engedték meg maguknak, hogy megtanulják: a hosszú távú „győzelemhez” rövid távú engedményekre vagy visszavonulásra is hajlandónak kell lenniük. Nem tanulták meg felismerni azokat a pillanatokat, amikor legjobb, ha engednek. Az alávetettségtől való ilyen fokú irtózás következtében nem képe-

sek azokra az apró engedményekre, amelyek később gyakran „győzelmet” eredményeznek.

Nem tanulták meg, hogyan harcoljanak építő módon 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 ön-alávetésre 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 ki mások gyenge pontjait, és hogyan pendítsék meg áldozataik megfelelő érzelmi húrjait.

Minden élethelyzet, társkapcsolat alakulásához, amelyben benne vagyunk, mi magunk is mindig hozzátesszük 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 fölénk 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, amely megnehezíti, hogy felismerjük az okosan kiagyalt trükköket. Azt a látszatot keltheti, hogy szenved, illetve védekezésből vagy gondoskodásból cselekszik – vagyis szó sincs arról, hogy a velünk szembeni előnyért harcolna. Mindig szolgál olyan magyarázattal, amely megingatja ösztönös gyanúkat, hogy kihasznál bennünket, vagy erőszakoskodik. Taktikája nemcsak a manipuláció felismerését nehezíti meg, hanem áldozatként egyidejűleg védekezésre is kényszerít bennünket. Ez a jól irányzott 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 belőlünk, 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 látatják. 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 legtöbbször 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 elhisszük, hogy nincs is meg bennük az általunk gyanított rosszindulat. Hajlamosak vagyunk önmagunk-

ban kételkedni és magunkat hibáztatni, amiért arra vetemedtünk, hogy hittünk ösztönös megérzésünknek a manipulátor karakterét illetően.

Érzelmi szimbiózisból manipulatív személyiség

Az érzelmi szimbiózis két személy érzelmi összeolvadását jelenti a kölcsönös személyiséggyengesség állapotában. Az összeolvadt kapcsolat, amely szülő és gyermeke között jön létre, egy uralkodó és egy alávetett szimbióta, függő között alakul ki, állandósul, és válik ezáltal személyiségtorzítóvá. A szülő és gyermek közötti feloldatlan érzelmi kapcsolat kezdetén értelemszerűen a szülő 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 megghiúsítja 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 nélküli a valódi felnőttiségre jellemző önértékesítést, 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 szimbiózis 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.

Az 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 megghiúsul. 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, így megtanul vaknak és süketnek lenni a feléje irányuló önérvényesítésre, és azt két érzelmi pólus valamelyike mentén torzítva – támadásként vagy meghátrálásként – értelmezi. Vagyis a szimbiotikus szocializációban a családtagok közötti kapcsolatban nem valódi szeretetkötelékek, hanem szeretetnek látszó hurok szövődnek. Ennélfogva 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 leg súlyosabb 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 értelmezni, 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 következképpen aláássa a felnövekvő generációink magán- és társadalmi életét, értékrendjét, általában életkilátásait. A gyengekezű 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 alulmaradt tanult tehetetlensége biztosít ideális táptalajt. Vagyis kialakul egy olyan körforgás, amelyben a jelentős részben szimbiotikusan szocializálódott társadalom az érzelmileg és erkölcsileg sérült egyedek tömeges újratermelésével, majd saját vezetőivé emelésével ellehetetleníti felnövekvő generációit, feléli saját jövőjét.

2016. május