

# BÁRÁNY- BŐRREN

A nyílt agressziótól  
a manipulációig

Dr. George Simon

LÉLEK  
kontroll

A rejtett  
agresszív személyek minden-  
nél fontosabbnak tartják a győzelmet. Nem  
nyíltan támadnak, hanem manipulatív taktikák egész  
tárházát alkalmazzák, hogy megkapják, amit akarnak – ám köz-  
ben gondosan ügyelnek arra, nehogy mások meglássák igazi arcukat.  
Ezért a manipuláció célpontjai általában nem is gyanítják, hogy valaki épp  
megpróbálja befolyásolni őket.

Ez a szakmailag alapos, mégis közérthető könyv segít felismerni a rejtett agresz-  
zív viselkedést, esetleírásokkal szemlélteti a manipulátorok technikáit, és taná-  
csokat ad, hogyan kezeljük őket. Hatásos „önvédelmi fegyver”, amelynek segít-  
ségével bárki semlegesítheti a báránybőrbe bújt farkast, ha az útjába akad.

A kötetet dr. Síklaki István tanulmánya egészíti ki, amely tágabb, szoci-  
álpszichológiai kontextusban vizsgálja a jelenséget: megismerhet-  
jük, hogyan és miért működik a manipuláció, és milyen  
mindennapi helyzetekben találkozhatunk vele  
a leggyakrabban.

Ára: 2490 Ft



ISBN 978 963 936 588 9



9 789639 365889

Dr. George Simon

---

# BÁRÁNYBŐRÖBEN

---

A nyílt agressziótól  
a manipulációig



HÁTTÉR KIADÓ  
Budapest  
Alapítva 1987-ben

A mű eredeti címe:  
*In Sheep's Clothing:*  
*Understanding and Dealing with Manipulative People*

© Dr. George Simon C/O A.J. Christopher & Co., 2009  
One Innwood Circle, Suite 124, Little Rock, AR 72211  
(501) 258-8326

All rights reserved

Fordította és az utószót írta  
KÖVI GYÖRGY

A tanulmány szerzője  
SÍKLAKI ISTVÁN

Sorozatszerkesztő  
BALOGH FERENCNÉ

Szakmailag ellenőrizte  
BERGHAMMER RITA

A borítót tervezte  
GREGOR LÁSZLÓ

Hungarian translation © Kövi György, 2009

© Síklaki István, 2009

© HÁTTÉR Kiadó, 2009



ISSN 1217-0364  
ISBN 978 963 936 588 9

Kiadta a Hátter Kiadó  
Alapítva 1987-ben  
[www.hatterkiado.hu](http://www.hatterkiado.hu)

[hatterkiado@hatterkiado.hu](mailto:hatterkiado@hatterkiado.hu)

Felelős kiadó: Káli Diána ügyvezető igazgató

Készült a mondAt Kft. nyomdájában

[www.mondat.hu](http://www.mondat.hu)

Felelős vezető: Nagy László

# TARTALOM

ELŐSZÓ.....	9
ELSŐ RÉSZ	
A manipulatív személyiség kiismerése.....	21
<i>Bevezetés: A manipuláció gyökere:</i>	
a rejtett agresszió.....	23
<i>I. fejezet: Agresszív és rejtett agresszív</i>	
személyiségek.....	42
<i>II. fejezet: Győzni bármi áron .....</i>	81
<i>III. fejezet: Féktelen hatalomvágy .....</i>	91
<i>IV. fejezet: Ámítás és hízélgés .....</i>	100
<i>V. fejezet: Harc tisztességtelen eszközökkel....</i>	106
<i>VI. fejezet: Elégtelen lelkiismeret.....</i>	116
<i>VII. fejezet: Kizsákmányoló, manipulatív</i>	
kapcsolatok .....	126
<i>VIII. fejezet: A manipulatív gyermek.....</i>	141

## MÁSODIK RÉSZ

Hogyan bánjunk a manipulatív emberekkel? ..... 155

*IX. fejezet: A manipulatív és kontrolláló technikák  
felismerése..... 157*

*X. fejezet: Új játékszabályok felállítása ..... 193*

## EPILÓGUS:

Fegyelmetlenül agresszió egy megengedő  
társadalomban..... 229

BIBLIOGRÁFIA ..... 243

UTÓSZÓ – *Kövi György*..... 245

A MANIPULÁCIÓ ARCAI – *Síklaki István*..... 269

## **Kizsákmányoló, manipulatív kapcsolatok**

A rejtett agresszív emberek változatos módszerekkel tartják partnerüket alárendelt helyzetben. Természetesen egy kapcsolat működéséhez ketten kellene, és mindkét félnek vállalnia kell a felelősséget a viselkedéséért. A rejtett agresszívek azonban olyan szakértelemmel használják ki mások gyengéit és érzelmi bizonytalanságát, hogy szinte mindenkit képesek behúzni a csőbe. Azokat az embereket, akik kizsákmányoló kapcsolatban élnek egy rejtett agresszív személyiséggel, eleinte épp a manipulátor kifinomult beszédmódja és a külvilág felé mutatott elbűvölő modora vonzza. Mire felismerik partnerük valódi jellemét, rendszerint már jelentős érzelmi áldozatokat hoztak a kapcsolat működése érdekében, emiatt nagyon nehéz egyszerűen továbbállniuk.

## A nő, aki nem tudott továbblépni

Janice rosszul érezte magát amiatt, amit tenni készült. Napok óta gyötörte a bűntudat. Arra készült, hogy elhagyja Billt. Nem tervezte, hogy elválnak, de időre és távolságra volt szüksége ahhoz, hogy átgondolja a dolgokat. Nem tudta biztosan, miért, de valahogy úgy érezte, nem képes tiszta fejjel gondolkodni, ha egy házban marad a férfival. Ezért úgy döntött, egy időre elköltözik.

Miközben vidéken volt a nővérénél, Janice rájött, mekkora megkönnyebbülés távol lenni a szokásos családi konfliktusoktól. Szívesen segített kétszer elvált lányának apa nélkül maradt gyermekét nevelni. Fiát sem akarta elhanyagolni, akinek valahol laknia kellett, miután kimaradt a főiskoláról, majd legutolsó állásából is elbocsátották. De úgy tűnt, valahogy mindig ő az, aki csak ad, ad és ad, hogy működjenek a dolgok. Mostanra annyira kimerült, hogy végre saját magáért is tennie kellett valamit. Megkönnyebbült, de mint mindig, lelkiismeret-furdalása is volt.

Janice leginkább azért érzett bűntudatot, mert el akarta hagyni Billt. Gyakran végighallgatta már, mekkora nyomás nehezedik a férjére a munkahelyén. És igen, a férfi



újabbán megint ivott, igaz, nem annyit, mint azelőtt. Billnek talán igaza volt, amikor arról panaszkodott, hogy mostanság nem kap elég figyelmet és érzelmi támogatást a feleségétől. Az is lehet, hogy Janice tényleg túl sokat költ, pedig – ahogy Bill mondta – most nem engedhetik meg maguknak. De Janice férje viselkedése miatt nem érzett túl nagy kedvet hozzá, hogy támogassa őt. Ezért is büntudat gyötörte.

Leginkább az nyomasztotta, hogy mi lesz majd Billel, ha örökre elhagyja. Korábban már többször megpróbálta otthagyni a férjét. Ezzel mindig csak hátráltatta „gyógyulását”. Janice mindent tudott az alkoholfüggőségről, amióta unszolására Bill kezelésre jelentkezett egy huszonnyolc napos programba. De Bill kitartó érvelésében is volt logika, miszerint nincs szüksége terápiára, kezelésre és a Névtelen Alkoholisták foglalkozásaira, hiszen ha a munkahelyén és a gyerekekkel jól mennek a dolgok, és elég támogatást kap Janicétől, nem viszi túlzásba az ivást. Való igaz, morfondírozott Janice, hogy Bill csak olyankor „esik vissza” és iszik többet, vagy követi el azokat a dolgokat, amiket az ivás „okoz” (pl. dühkitörései vannak, nőzik és hazudozik), amikor a felesége ott akarja hagyni.

Szokásos büntudata ellenére Janice meg volt győződve arról, hogy ezúttal másképp lesz. Bill most azt mondta, megérti. Azelőtt is mondta ezt, de most őszintébbnek tűnt. Azt mondta, ha időre van szüksége, hogy átgondolja a dolgokat, ő megérti. Hiszen még mindig szereti. Azt is mondta, Janice-nek nem kell aggódnia amiatt, hogy a gyerekeknek több törődésre lenne szükségük, hogy Bill munkahelyén sűrűsödnek a problémák, vagy hogy újra komolyan inni kezdett. Megérti, hogy Janice-nek most saját magával kell foglalkoznia. Talán, mondta a férfi, Janice arra is rájön majd, hogy neki is annyira hiányzik Bill, mint ő a férjének.

Eleinte, amíg a lakás- és munkakereséssel volt elfoglalva, Janice szinte egyáltalán nem gondolt Billre és a gyerekekre. A férje ígéretéhez híven először nem hívogatta. Idővel egyre többször telefonált, de ezt azzal magyarázta, hogy tudja, Janice-t érdekli, mi van a gyerekekkel.

Utolsó hívásakor Bill hangja reszketeg volt, beszéde elmosódott, s arról győzködte Janice-t, ne aggódjon őmiatta, és amiatt se, hogy egyre nagyobb kísértést jelent számára az ital, és hogy hamarosan oda az állása. Hangsúlyozta, legalább olyan jól tudja kezel-

ni a különválásuk okozta „mély fájdalmat” és a gyerekekkel való problémákat, mint bármely egyedülálló férfi. Néhány hét elteltével Janice-t már szörnyű büntudat gyötörte.

Amikor felhívták a kórházból, Janice teljesen összezavarodott saját ellentmondásos érzelmeitől. „Túladagolás? – kérdezte magától. – Hogyan lehetek képes haragudni valakire, aki túladagolta magát?” Mivel nem volt biztos benne, jogos-e a haragja, végül erőt vett rajta a büntudat és a szégyenérzet. Amikor meglátta Billt a kórházi ágyon, a gyomormosás után, csövekkal a testében, már nem érdekelte, hogy az orvos szerint férje nem vett be elég fájdalomcsillapítót ahhoz, hogy komoly kárt tegyen magában. Csak nézte a férfit, és azon tépelődött, mekkora fájdalom és kín „hajszolta” odáig, hogy ilyesmit műveljen. Megint kezdte úgy érezni, hogy túl önző volt.

„Billnek szüksége van rám” – gondolta. Ettől jobban érezte magát. Mindig értékeesebbnek érezte magát attól, hogy valakinek szüksége van rá. Megfogta a férfi kezét. „Nem gondoltam, hogy eljössz – mondta Bill –, de örülök, hogy itt vagy velem. Egy ideig azt hittem, nem élem túl – tette hozzá. – Most, hogy visszajöttél, biztosan talpra állok.”

## A tökéletes áldozat

Amikor Janice-t a kórházból felhívták, először mérges volt, de nem értette az okát. Ösztönei azt súgták neki, hogy kihasználják, de Bill nem tett semmilyen nyíltan kegyetlen dolgot. Az asszony haragját hamar háttérbe szorította megszokott bűntudata. Emiatt Billben végül az áldozatot, nem pedig a manipulátort látta. Ahogy minden visszatér a megszokott kerékvágásba, a bűntudata elmúlik ugyan, de hamarosan ismét felváltja a frusztráltság és a szomorúság érzése. Ördögi kör ez, amelyet már sokszor végigjárt.

Bill mesterien *játssza az áldozat szerepét*. Tudja, hogyan keltsen együttérzést, és hogyan éreztesse másokkal, mennyire rosszak, amiért „elhagyták” őt, amikor a leginkább szüksége lett volna rájuk. Janice pedig rendelkezik mindazokkal a személyiségjegyekkel, amelyek miatt gondolkodás nélkül áldozatul esik ennek a taktikának. Nem szereti rossznak látni magát. Nem akar megbántani senkit. Valójában ő az a típusú gondoskodó ember, aki többet törődik mások boldogságával, mint a sajátjával. Amikor önzőnek érzi magát, úrrá lesz rajta a bűntudat és a szégyenérzet. Így amikor Bill az áldozatsze-

repet együtt alkalmazza a *bűntudatkeltés* és a *szégyenérzetkeltés* technikájával, Janice ellenállása megtörik.

Bill ezenkívül hozzáértéssel *hárítja el a felelősséget*, ha a magatartásáról van szó. Azt állítja, csak akkor hazudozik és dühöng, amikor iszik, és csak akkor iszik, amikor Janice érzelmileg elhanyagolja őt. Két tökéletes bűnbak: Janice és az alkohol. Azonban még a bűnbakképzésnél is rombolóbb, hogy Janice áldozatul esik ennek a manipulációnak.

### **A nyerőautomata-szindróma**

A kizsákmányoló, manipulatív kapcsolatokban kialakul egy tünetegyüttes, amely az áldozatot arra készíti, hogy maradjon, még akkor is, ha gyakran fontolgatja a szakítást. Én ezt nyerőautomata-szindrómának nevezem. Aki játszott már félkarú rablón vagy hasonló pénzbedobós játékgépen, az tudja, milyen nehéz abbahagyni, még akkor is, ha sokat veszítettünk. Alapvetően négy oka van annak, hogy ez a szindróma foglyul ejti az embert. Először is vonzó a „főnyeremény”. Az emberek gyakran kapva kapnak a lehetőségen, hogy kezdetben viszonylag

csekélynek tűnő befektetés fejében sokat kapjanak vissza valamiből. Másodszor az, hogy visszakapunk-e valamit erőfeszítéseinkért, attól függ, hányszor vagyunk hajlandók „válaszolni” (a behavioristák ezt megerősítési tervnek nevezik).<sup>31</sup> Egy nyerőautomata esetében sokszor kell „válaszolnunk” (befektetnünk), hogy egyáltalán legyen nyeresi esélyünk. Harmadszor: időnként „nyerünk” egy kisebb összeget. Ez megerősíti azt a meggyőződésünket, hogy nem hiába fektettünk be, és valóban lehetséges nagyobb nyereségre jutni, ha folytatjuk a „játékot”. Negyedszer: miután a gép „kifosztott” bennünket, és már-már odébbállnánk, nehéz dilemmával kerülünk szembe. Ha kiszállunk, jelentős befektetést hagyunk veszni. Nemcsak „kizsákmányolókat” kell faképnél hagynunk, hanem önmagunkból is otthagynunk egy hatalmas darabot. Nehéz úgy kiszállni, hogy semmit nem tudunk fel-

---

<sup>31</sup> A behaviorista (azaz a viselkedéstanulást kutató) vizsgálatokban a megerősítési tervek egy adott viselkedés megerősítését szolgálják. Rögzített arányú megerősítési terv esetén előzetesen rögzítik, hogy hány válasz után jön a viselkedést megerősítő jutalom. Változó arányú megerősítési terv esetén a megerősítéshez (jutalomhoz) szükséges válaszok száma megjósolhatatlanul változik. Az élőlény nem tart szüneteket a viselkedés gyakorlásában, mert nem tudja kiszámítani, hogy milyen messze van a megerősítés. A nyerőautomaták is változó arányú terv szerint működnek (a ford.)

mutatni annyi idő- és energiárfordítás után, kivéve összetört lelkünket. Fennáll a kísértés, hogy azt mondjuk magunknak: „Csak még egy utolsó érmét bedobok...”

Kapcsolatuk kezdetén Bill nagyon figyelmes és megnyerő volt a feleségével. Janice számára ez annak a jele volt, hogy Bill tényleg értékeli őt. Nagy becsben tartotta ezt a látszólagos elismerést. Aztán nemsokára nyilvánvalóvá vált, hogy Janice egyre kevésbé részesül Bill figyelmében és érzelmi támogatásában, hacsak nem „ad oda” magából egy jelentős részt, miközben eleget tesz a férfi óhajainak. Időnként, amikor a férfi minden igényét kielégítette, kapott tőle egy kis elismerést, amire nagy szüksége volt. Az évek során ezekért az apró „jutalmakért” nagyon sokat áldozott fel magából. A játék-gép-szindróma segített fenntartani azt az illúziót, hogy van beleszólása a dolgokba, miközben valójában kifosztották. Ám mivel már olyan sokat befektetett, nagyon nehéz kiszállnia. Emellett, ha valóban elmegy, és beismeri, hogy éveken át súlyos hibát követett el, valószínűleg szégyellni fogja magát. Janice számára a büntudat és a szégyen óriási problémát jelent, és még inkább megnehezíti a szakítást.

## Agresszív személyiségek „gyógyulófélben”

Janice és Bill esete – és sok későbbi hasonló – bebizonyította, hogy a valódi kémiai ad-dikciók kezelését célzó hagyományos „gyógyulási modellek” alapfilozófiája kártékony hatású, amikor agresszív (vagy rejtett agresz-szív) karakterzavaros szerfüggő egyének ke-zelésére alkalmazzák őket. Ezek a modellek a kizsákmányoló és érzelmileg *független* sze-mélyiséget gyakran áldozatnak és *függőnek* állítják be. A hagyományos modell Billt szer-függőnek, Janice-t pedig *kodependensnek*, társfüggőnek tekinti. Az utóbbi években buz-gó hivatásos szakmabeliek a kodependen-cia-modellt kiterjesztették a személyközi füg-gőség minden válfajára. E szerint a túláltalá-nosító szemlélet szerint bizonyos mértékben *mindenki* társfüggő. Igen, vannak ténylege-sen függő és társfüggő emberek, de ezek az esetek nem olyan gyakoriak, mint azt sokan állítják. Sok problémás kapcsolatban egy ér-zelmileg független, kizsákmányoló és egy bi-zonytalan, túlzott érzelmi függőséggel küsz-ködő partnert találunk.

Bill aktív független (agresszív), élősködő személyiség. Janice pedig nem társfüggő,



hanem egyszerűen érzelmileg függő személyiség, és ezzel ideális áldozat. Bill aktív független megküzdő stílusa minden cselekedetében tükröződik. Mindig egyedül dolgozik, mert irtózik attól, hogy másoknak alárendelje magát. Amikor üzlettársaival golfozik, mindig ő vezeti a golfkocsit. Bármit gondolunk is italozása hosszú távú következményeiről, mindig gondosan ügyel rá, hogy vigyázzon magára. Titokban külön bankszámlája van, ahonnan társaival bonyolított „üzleti útjait” finanszírozza, továbbá fenntart egy találkahelyet számos nőismerőssel folytatott légyottjaihoz. Noha taktikájával – miszerint a nélkülöző férjet játssza – azt a látszatot kelti, hogy Janice-től függ, az a vágya, hogy megtartsa az asszonyt, elsősorban gyakorlatias okokra vezethető vissza. Jelentős vagyona és ingatlanjai vannak, és nem akar tisztességesen megállapodni a válásról. Inkább magához láncolja Janice-t, miközben titokban a nőügyeit bonyolítja. Ne hagyjuk, hogy megtévesszen minket: Bill nagyon is *független* fickó.

Lehet persze azzal érvelni, hogy a kémiai függőség (szerfüggőség) önálló probléma, vagyis nincs köze az érzelmi függetlenséghez vagy függőséghez. Tapasztalataim sze-

rint azonban a kizsákmányoló személyiségek hasonló magatartási mintákat mutatnak életük minden „tárgykapcsolatában”, *ideértve a választott szert is*. Bill nem meríti ki a tényleges kémiai függőség (szenvedélybetegség) kritériumait. Alkoholfogyasztási szokásai inkább egy *ciklikus szerfüggő* egyén viselkedésére hasonlítanak. A bizonyítékok tanúsága szerint Bill a szereket és az embereket is *kedve szerint* fogyasztja.

Az a tapasztalatom (és ez egyre több szakmabeli tapasztalatával egybevág)<sup>32</sup>, hogy az agresszív karakterzavaros egyének esetében nem hoznak jelentős eredményeket azok a terápiák, amelyek bármilyen módon függőnek tekintik, és ennek megfelelően kezelik őket. Amikor Janice korábban megpróbálta Billt terápiára kényszeríteni (ahova ő elment, hogy megbékítse a nőt), egy helyi kórház addiktológiai osztályára vették fel. Ezek a kémiai függőség kezelését szolgáló, tizenkét lépéses terápiás modellre épülő programok homlokegyenest ellentétesek az agresszív személyiség mivoltával. Az ilyen emberek számára a tehetetlenség beismérése legmélyebben gyökerező meggyőződés-

---

<sup>32</sup> Peele, S., 1989

seiket kérdőjelezi meg. Túlfejlett énképükkel összeegyeztethetetlen annak elfogadása, hogy a gyógyulás kulcsa egy felsőbb hatalom kezében van. Taszítja őket a gondolat, hogy akaratukat és életvitelüket egy ilyen felsőbb hatalomnak vessék alá. Ésszerűtlen azt várni tőlük, hogy bármilyen tekintetben függőnek lássák magukat, amikor egész életükben büszkék voltak aktív interperszonális függetlenségükre. Ha terápiára kényszerítik őket, azt mondják, amit kell, hogy könnyebben szabaduljanak (ez a *látszatbelátás* taktikája), ám a szívük mélyén ritkán teszik igazán magukévá ezeknek a programoknak az alapfilozófiáját.

Ahogy az a szubmisszív személyiségek esetében gyakran előfordul, Janice eleinte vonzódott Billhez, mert amikor vele volt, magabiztos, független stílusa a biztonság érzését keltette benne. Saját magát nem tartotta sokra, és nem igazán hitte, hogy képes magáról gondoskodni. Önértékelését mások helyesléséből és támogatásából merítette, ennél fogva mindig hagyta, hogy kizsákmányolják.

Janice viselkedése pontosabban illeszkedik a szenvedélybetegség klasszikus modelljéhez, mint férjéé. A hagyományos terá-

piás programok alapfilozófiája inkább *neki* felelne meg. Azzal, hogy önértékelését Bill helyeslésétől teszi függővé, ő lesz a férfinak a rabja, akár egy *szenvedélybeteg*. Ráadásul azért nem tud lemondani a számára romboló hatású kapcsolatról, mert hozzászólt annak fájdalmas oldalához, és még mindig kap belőle valamit, amire kétségbeesett szüksége van. Fokozódó toleranciája miatt ugyanis egyre nagyobb mértékű kizsákmányolásra van szüksége ahhoz, hogy végül akkora fájdalmat érezzen, amely a szenvedélybetegségből való kitörésre készíti. Amikor megkísérli a kiszakadást, az elvonás pszichológiai tüneteit éli át. A tolerancia és az elvonási tünetek a valódi szenvedélybetegség jelei. Az olyan emberek számára, mint Janice, a Névtelen Alkoholisták ülései vagy a társfüggőséget kezelő csoportok valódi segítséget jelenthetnek, mivel – kizsákmányoló partnereiktől eltérően – viselkedési mintáik jól illeszkednek a függőségi modellhez, továbbá – ahogy azt a modell szintén leírja – néha olyan érzelmi mélypontra jutnak, és annyira ki akarnak törni a fájdalmas helyzetből, hogy megteszik a szükséges lépéseket a gyógyulás felé.

## **A kizsákmányoló kapcsolatok lényege**

Az egyik tanfolyamomon egy résztvevő megkérdezte, hogy ha Bill a legkevésbé sem társfüggő, akkor vajon miért küzdött annyira, hogy ne veszítse el Janice-t. Azt feleltem, hogy Bill mint agresszív személyiség gyűlöl veszíteni. Ez számára az uralmi és a hatalmi pozíció feladását jelenti. Nem számít, milyen kapcsolatban él Bill, mindig fölényben és irányító helyzetben akar lenni. Legyen szó bármilyen kizsákmányoló kapcsolatról, az agresszor vágyának tárgya sosem a másik személy, hanem a pozíció. Amikor Janice elég erősnek érzi magát ahhoz, hogy akár csak fontolgassa a szakítást, felborul a hatalmi egyensúly. Ekkor Bill támadásba lendül. Nem azért harcol, hogy megtartsa a nőt, akit szeret, kíván, vagy akire szüksége van. Azért harcol, hogy továbbra is ő maradjon felül. Karakterzavaránál fogva Bill emellett leginkább birtoktárgynak tekinti Janice-t. Mint ilyen, Janice nem élhet önálló életet vagy – ami még rosszabb – jobb életet valaki mással. Ami Billt illeti, Janice a tulajdona, és ha a nő bármilyen lépést tesz a függetlenedés irányába, azt ő a személyével és a dominanciához való „jogával” szembeni elutasításnak tekinti.