

Előbb büntudat, aztán ellenszenv

Az áldozatok jól szervezett hatalmáról

„Hagyjatok csak itt, megoldom egyedül is. Hiszen egész életemben mindig mindent egyedül kellett megcsinálnom. Ezt is túl fogom élni.” Ezekkel a szavakkal búcsúzott tőlünk a nagyanyám, amikor családi nyaralásunk idejére elhelyeztük egy ápolási otthonban. Az olaszországi két hét alatt mindvégig bűnösnek érezték magukat a szüleim. A végén örültek, hogy ismét hazavihették a nagymamát.

„Hagyd csak! Semmire sincs szükségem. Nem tesz semmit!” Ezek az örök áldozatok kedvelt mondatai. Barátságosan és előzékenyen hangzanak. De minden attól függ, *hogyan* mondják. A lesújtott csalódottság és a figyelmen kívül alig hagyható szemrehányás keveréke ez. A hang enyhe remegése és a suttogó kicsengés elárulja a látszólag nagyvonalú kijelentés tulajdonképpeni szándékát: a szemrehányást és a manipulációt.

Az örök áldozatok előbb büntudatot, aztán ellenszenvet váltanak ki környezetükből. Az ember érzi az üzenetek szintjei közötti lényegbeli különbséget. Tárgyi síkon nem hangzott el semmi rossz, érzelmi síkon azonban annál inkább. A fejünk azt mondja ilyenkor: „Ténylegesen így áll a dolog, semmit sem lehet ellene vetni.” A gyomrunk azonban lázad, mert érzésvilágunk észleli az erősebb üzenetet, az pedig manipulatív. Az érzelmek ekkor így kiáltanak: „Nem kapok levegőt! El innen!” Olyan helyzet ez, amely néha akkora feszültséget teremthet, hogy az csaknem széttépi az embert.

Az örök áldozatok, az állítólagos ártatlanok és gyengék ily módon tekintélyes erővel bírnak, amely ebből a közvetetten agresszív kommunikációból táplálkozik. Igénytelennek és gyengének tüntetik fel magukat, de végső soron ők diktálnak. Minden körülöttük forog. Vélt gyengeségük paradox módon az erejük, jól megrendezett tehetetlenségük pedig a hatalmuk.

„Gyengeségük” bizonyos szempontból hazugság, amelyet elhisznek maguknak. „Ébressz büntudatot és részvétet, hogy figyelemre méltassanak! De anélkül tedd ezt, hogy nyílt követeléssel támadhatóvá tennéd magad!” A látszólag magabiztos és önzetlen kijelentés mögött tehát, ti. hogy „Nem kell segítened, erős va-

gyok. Nem szeretnék szükségleteim kielégítésére használni!”, ténylegesen az ellenkezője áll: „Segítened kell nekem, gyenge vagyok. Szeretnék szükségleteim kielégítésére használni.”

Kézenfekvőek e közvetett kommunikáció előnyei: A szükségletek kielégülnek, anélkül hogy az örök áldozatnak el kellene ismernie, vannak szükségletei, és anélkül, hogy saját szükségleteit mások szükségleteivel való nyílt konfliktusban kellene érvényre juttatnia. Az effajta magatartás mögött olyan ember rejtőzik, aki titokban semmilyen szükségletét nem vallja be, mert megtanulta, hogy ehhez nincs joga. A törődés és a segítség elfogadásának egyetlen útja az ilyen ember számára az áldozati szerep kerülőútja. Akinek nem szabad semmit sem elvárnia és követelnie, kénytelen burkoltan tenni ezt. Az illető élettörténetében gyakran a szülők elutasító magatartása, túlzott teljesítménynyomása vagy elvárásai állnak e mögött, az elhanyagolás, a megbecstelenítés, vagy pedig – kevésbé látványosan – hasonló magatartásmintákat nyújtó példaképek.

Bármilyen volt is az ok, az örök áldozatok valamikor észrevették, hogy részvétet ébresztenek, ha szenvedő melétközüggel adják elő mondanivalójukat, a hogy veszélytelenül tudják behajtani a segítséget, ha közvetett módon kommunikálnak, és figyelmet kapnak, ha betegek lesznek. Mindez „megengedett” volt számukra, tehát éltek vele.

Az efféle viselkedés természetesen erkölcstelen, mivel az illető ilyenkor eszközként használ másokat saját szükségletei kielégítése érdekében. Végül is minden ember öncél, ez általános meggyőződés Immanuel Kant óta. Lélektani szempontból ez az áldozati magatartás az éretlenség jele. Az örök áldozat ugyanis „éntárggyá” tesz más embereket. Ez a fogalom az én-pszichológia megalapítójától, *Heinz Kohuttól* származik (1913–1981). „Éntárgy”-nak nevezzük azt a másik személyt, akit nem tekintünk önálló lénynek, hanem saját személyünk „meghosszabbított karjának”: az „éntárgyat” kizárólag saját szükségleteink kielégítésére használjuk. Fejlődéslélektanilag nézve ez illik a csecsemőhöz, aki a róla gondoskodó

anyát természetesen nem önálló, saját igényekkel bíró személyiségként érzékeli, hanem kizárólag a saját szükségletei kielégítőjeként. Kohut szerint a felnőtté válás és a személyes érés feladata az, hogy megváltoztassa ezt a látásmódot, és különálló lényként fogja fel a másikat.

Az örök áldozatok számára azonban mindig csak „éntárgy” marad a többi ember. Ha ehelyett azt hinnék magukról, hogy szépek, erősek, vonzóak és fontosak, akkor nem lenne szükségük arra, hogy burkoltan és erőltetetten szerezzék meg maguknak a figyelmet, hanem higgadtan megvárhatnák, amíg megkapják, vagy pedig nyíltan megkövetelhetnék. Ekkor megtörne az ördögi kör, és gyógyító folyamatok kezdődnének.

Mindazonáltal ez romantikusabban hangzik, mint amilyen valójában, mert ennek az útnak az elején a közvetlen szembesülés és a konfliktus szakasza áll – az pedig fájdalmas. Az örök áldozatok környezetétől ez azt kívánja meg, hogy fejezze be a játékot, tagadja meg részvételt, és lépjen ki a manipulációból – mégpedig nem hallgatva, hanem állandó magyarázattal. Minden tanulási folyamat munka, s ahhoz, hogy az ember megbirkózhasson vele, tanítókra és edzőpartnerekre van szüksége. Hiszen hirtelen nyílt konfliktusok támadnak, mivel az igények nyíltan ütköznek egymásnak. Ez újdonság az örök áldozatok számára, és nehezen bírják ki. A fordulópont abban a pillanatban érkezik el, amikor az örök áldozat megérti: „Akkor is szeretnek, ha nyíltan megfogalmazom szükségleteimet.” Ezt valakinek megtapasztalhatóvá kell tennie számára, meg kell magyaráznia és meg kell mutatnia neki.

Csak remélni lehet, hogy aztán a tanulás szándéka is társul ehhez, mert – számomra úgy tűnik – az örök áldozatok csak ebben a kombinációban válhatnak derék tekintélyekké, akik önállóan és öntudatosan lépnek fel az életben, és képesek arra, hogy meglassák mások jogait is, és segítsék őket azok érvényesítésében. Így jön létre a valódi erősség, és nem az, amelynek kiertelnie kell, és fedeznie kell magát.

Holger Schlageter

Forrás:
Publik-Forum Extra, Stärke und Schwäche