

### Verbális bántalmazás és érzelmi zsarolás

#### 1. Verbális bántalmazás

- „... Csak ülök, és emlékezem. A holtakra - mint az öregekre. (...) Lajosra, a legokosabb osztálytársunkra a gimnáziumban. Dolgozatairól írtuk le a matematikafeladatokat. Mert mi, maturandusz urak, udvaroltunk. Ő nem. Kicsi, torznövésű és csúnya volt. Ő tanult. Mindenkin segített. Sosem fogadott el semmit. Tornából felmentették. De lejött a tornaterembe - bennünket nézni. Egyszer a tornatanárunk az öltözőben beleszaladt. Ráüvöltött: - Mit lábatlankodsz itt, te töpörtyű?! - félrelökte, és berohant a zsvajgó kosárlabdázók közé. Lajos elesett. Tornacipőmet vettem le, és Lajosra néztem. Tétován felállt. Felment az osztályba. Mire felértem, a helyén ült - egyedül. Mozdulatlanul. Maga elé nézett. Háromszögletű arca krétafehéren világított. Felé nyújtottam a szendvicsemet: - Szalámis, szereted? - Nem. Maga elé meredt. Tudtam, hogy szereti. Ritkán hozott tízórait. Özvegy édesanyja nevelte valami betegségyéből. Az érettségim mellettem ült. Amikor látta, hogy kínlódom az egyenlet felállításával, keskeny cédulán egy óvatlan pillanatban elibém tolta az indulási képletet. Sosem tudtam megköszönni. Az érettségi bankettre egyedül ő nem jött el. Geológus lett. Az újságban olvastam a nevét, amikor kitüntették. Egyszer levelet kaptam édesanyjától. Kérte, keressem fel - Lajos meghalt. Még 30 éves sem volt. Rohantam. - Íróasztalán egy magának címzett borítékot találtam, de levél nem volt benne - mondta a madárcsontú öregasszony. - Lajos a Normafánál felakasztotta magát. Zsebében ezt a cédulát találták. Ideadta. Csak ennyi állt rajta: „Minek éljen egy töpörtyű?” Ránéztem, ő pedig énrám. - Azért kértem, keressen fel - szólalt meg újra -, hátha érti ezt a cédulát. Mit mondhattam volna? Hogy vannak lassan ölő mondatok? Hallgattam. Aztán megcsókoltam Lajos anyját, és eljöttem. Amikor a gimnázium előtt zörgött el a villamos, bőgtem. Azóta sem szeretek arra járni.” /Gyökössy Endre/
- **„Mint a balga, aki tüzet, nyilakat és halálos szerszámokat lövöldöz, Olyan az, aki megcsalja az ő felebarátját, és azt mondja: csak tréfáltam!”** (Péld 26, 18-19)
- **„Van olyan, aki beszél hasonlókat a törzsúrásokhoz; de a bölcsenek nyelve orvosság.”** (Péld 12,17)
- **„Az elfordult szívű ember nem nyerhet jót, és aki az ő nyelvével gonosz, esik nyomorúságba.”** (Péld 17,20)
- **„A jó ember az ő szívének jó kincséből hoz elő jót; és a gonosz ember az ő szívének gonosz kincséből hoz elő gonoszt: mert a szívnek teljességéből szól az ő szája.”** (Lk 6,45)
- **„Mind a halál, mind az élet a nyelv hatalmában van, és amiképpen ki-ki szeret azzal élni, úgy eszi annak gyümölcsét.”** (Péld 18,21)

A verbális bántalmazás rejtettebb formája

- **„Sebző nyíl a nyelvük, álnokságot beszél; szájával békességesen szól barátjához, a szívében pedig lest hány.”** (Jer 9,8) – amikor hanghordozásával, hangsúlyával egészen mást kommunikál, mint a szavak értelme. Ez már egyben az érzelmi zsarolásnak is egy formája.

## 2. Érzelmi zsarolás

### 1. Szempontok a zsarolás természetének megértéséhez

- a.) A legtagabb szempont: „Mivel az emberek gonosz szenvedélyei és szándékai száműzték Istent gondolataikból, ez a megfélemezés még hajlamosabbá tette őket a gonoszsra. A bűnszerető emberek Istent saját emberi tulajdonságaikkal ruházták fel és ez az elképzelésük megerősítette a bűn hatalmát. Öntetszelgésükben odáig jutottak az emberek, hogy Istent olyannak tekintették, mint önmagukat; olyan lénynek, akinek célja az öndicsőítés, aki felemeli vagy megalázza az embereket aszerint, hogy elősegítik-e vagy akadályozzák-e az Ő szándékait. Az elnyomott osztályok a legfelsőbb Lényt úgy tekintették, mint aki csak annyiban különbözik elnyomóiktól, hogy felülmúlja őket hatalomban. Ezek az eszmék alakították ki a vallás minden formáját. **Mindegyik a zsarolás elnyomó rendszere volt.** Az imádkozók ajándékokkal és szertartásokkal igyekeztek kiengesztelni az Istenséget, hogy kegyeit saját önző céljaikra biztosítsák. Az ilyen vallásnak nincs hatalma a szíven vagy a lelkiismereten.” (Ellen G. White: *Előtted az élet*, 73. o. Advent Kiadó, 1992.)
- b.) Globális szempont: „Az adósság és az éhség az a két tömegpusztító fegyver, amelyet a világ urai arra használnak, hogy szolgálatukba állítsák a népeket, azok munkaerejét, nyersanyagait...” (Jean Ziegler: *A szegény birodalma*, 5. o. Kairosz Kiadó, Szentendre, 2009.)
- c.) A személyes viszony szempontjai:
- Az érzelmi zsarolás során a saját akaratunkat érvényesítjük a magunk vagy a mások érzelmeinek manipulálásával. Ez mindig az egyik legnagyobb érték megsértésével jár, a szabadság korlátozásával a kényszer jegyében. Az Isten által teremtett világmindenség egyik alappillére a szabadság. **„Az Úr pedig a Lélek; és ahol az Úrnak Lelke, ott a szabadság.”** (2Kor 3,17) Ezt annyira komolyan veszi Isten, hogy még a jót sem erőlteti semmilyen eszközzel. Jézus mindig megkérdezte: „Akarsz-e meggyógyulni?” Ennyire szent dolog a szabadság! ----> Alapelv: SOHA nem kell engedni az érzelmi zsarolásnak, mert nem csak emberi mivoltunk egyik legfőbb értékét veszi semmibe a másik ember, hanem ezen keresztül magát az Istent sérti ez. Ez alól nincs kivételes eset! Nem azt jelenti ez, hogy lelketlenül lemondunk valakiről és magára hagyjuk, de azt igen, hogy nem megyünk bele, vagy ha már benne vagyunk, amilyen gyorsan csak lehet, kilépünk a játszmából.
  - Leginkább azok tudnak hatni ránk, akik a legközelebb állnak hozzánk, vagy akiktől függünk valamilyen értelemben. Egy gyermek érzelmi zsarolása a szülő részéről a legkegyetlenebb dolog, mert visszaél a helyzetével. Egy gyermek nem tud másképp reagálni az érzelmi zsarolásra csak úgy, hogy elfogadja a feltételeket, hiszen az élete

múlik rajta. Ez azonban nem a gyermek szolgálata a szülő részéről, hanem zsarnoki uralom. ---> „*Ő pedig monda nekik: A pogányokon uralkodnak az ő királyaik, és akiknek azokon hatalmuk van, jötevőknek hívatnak. De ti nem úgy: hanem aki legnagyobb köztetek, olyan legyen, mint aki legkisebb; és aki fő, mint aki szolgál.*” (Lk 22, 25-26)  
Ugyanakkor a gyermekek is élnek ezzel az eszközzel, amikor el akarnak érni valamit a szülőnél (pl. hiszti, keserves sírás, földre veti magát, stb.). A kisgyermeknél azonban ez még sokszor nem tudatos, hanem ösztönös.

- Az érzelmi zsarolással átitatott kapcsolatokról hiányzik az egyenlőségjel. Az érzelmi zsaroló gyakran emeli magát a másik fölé. „*Te ilyen meg olyan vagy, bezzeg én megteszem érted ezt meg ezt...*” Igyekszik bebizonyítani, hogy míg ő mindent megad a másoknak, a másik nemcsak hogy kevesebb, értéktelenebb, de még hálátlan is.

## 2. Az érzelmi zsarolás fajtái

a.) A kommunikáció módja szerint

- **Indirekt vagy rejtett:** Az őszinte és nyílt beszéd helyett a szülő szavaival és magatartásával egészen mást kommunikál. Ilyenkor a szülő 'csak' érezteti a gyerekekkel, hogy másképp kellene viselkednie. Amolyan íratlan szabályként nehezdednek ezek az elvárások a gyerekekre. Nagyon sok anya például hanyagul odavágja a gyermekeinek: „*Nekem mindegy, hogy mit csinálsz, a te életed, a te döntésed! Én nem akarok beleszólni*”, de közben a hanghordozásával, egész viselkedésével azt üzeni a gyerekeknek, hogy azért mégiscsak az lenne a legjobb, ha úgy csinálná, ahogy ő akarja. Ebből az érzelmi-zsarolás kommunikációból a gyermeki lélek ezt vonja le: „*Anya nem lesz boldog, ha úgy csinálom, ahogy én szeretném.*” Ezért aztán inkább megfelelésre törekszik.
- **Direkt vagy nyílt:** Pl. „*Ha elmondod bárkinek, megölöm az anyádat!*” (Szégyen c. német film jó példa erre), vagy „*Ha még egyszer ezt csinálod, szakítok veled!*”

b.) A zsaroló magatartása szerint

- **Agresszív (szankcionáló) érzelmi zsaroló:** Ő akar irányítani és az emberi méltóságában próbálja a földre döngölni azt, aki az ő akarata ellenében tesz. Mindig direkt módon kommunikál! (lásd feljebb)
- **A mártír: A sajnálatkeltés** az egyik fő eszköze. Sírással, önsajnáltatással próbálja elérni célját, ami azért nagyon sikeres, mert a jóérezsű emberek azonnal mellé helyezkednek a másoknak egy ilyen helyzetben. A másik fontos eszköze a **felelősség áthárítása**. Amikor valaki az ő akaratával ellentétesen akar cselekedni, akkor jönnek az ilyen és ehhez hasonló manipulatív mondatok: „*Még te is csak növeled a terheit, hogy mindig mást akarsz csinálni?! Ahelyett, hogy segítenél, csak magadra gondolsz, én meg menjek tönkre, igaz?*”

- **Az önbüntető:** Tipikusan ide tartoznak az öngyilkossággal fenyegetőzők. Ézelmi zsarolásához a saját testi épségének veszélyeztetését használja fel. Ennek a felelősségét nem szabad elfogadni. „Aki tönkre akarja tenni vagy ki akarja oltani az életét, ám lelke rajta. Aki pedig azt képzeli, megvédhet egy születetten öngyilkos alkatot önmagától, szinte felszólítja ezzel az ézelmi zsarolásra.” (Susan Forward: *Ézelmi zsarolás*, 28. o.)
- **A hideg ézelmi zsaroló:** Folyamatosan azt ézelkelteti a másikkal, hogy neki sokkal nagyobb szüksége van rá, mint fordítva. Mindezt egy rideg ézelmi légkörben valósítja meg, amely tényleg elhitei ezt az áldozattal, aki rettegni kezd attól, hogy bármikor elveszítheti a másikat. Így próbálja irányítani a másik embert.
- **A mézesmadzag húzogató:** Mindent megígér, és látszólag ő tesz nekünk szívességet. Mintha nekünk akarna segíteni, miközben megszerzi, amit akar. Az egyik kezével ad, a másikkal kétszer-háromszor annyit elvesz. Sajnos végül azt sem adja oda, amit felkínált. Amikor szemére vetjük csalását, mindenféle módon igyekszik tisztára mosni önmagát, és az ígélet teljesítésének elmaradásért a külső körülményeket okolja.  
(forrás: <http://hasznaldfel.hu/2015/10/erzelmi-zsarolas-hogyan-ismerd-fel-es-mit-tegyel-ha-aldozat-vagy.html>)

### 3. Az ézelmi zsarolók stratégiái

- **Félelem:** az áldozat félelmeire alapozott stratégia:
  - a.) a másik elvesztésétől vagy az egyedüllétől való félelem (pl. öngyilkossággal, elhagyással való fenyegetőzés)
  - b.) a másik haragjától, bosszújától való félelem
- **Köteleességérzet:** Az ember alapvető jószándékára alapoz, valamint arra, hogy sokan nem tudnak nemet mondani, mert köteleességüknek ézik minden kérést teljesíteni. Ha mégis ellentmondana, akkor jönnek a zsaroló érvek: „*En is mennyi mindent megtettem érted!*” „*Bezzeg én mindig segítettem neked.*”
- **Bűntudat:** **Az ézelmi zsaroló legerősebb fegyvere a bűntudatkeltés.** Magát jónak, minket rossznak állít be. A zsaroló elhitei velünk, hogy mi vagyunk a felelősek a vele és a körülöttünk történő rossz dolgokért. Hibásnak íté meg minket rajtunk kívül álló események miatt is, például az ő rossz kedve, fáradtsága, feszültsége miatt. A szenvedélybetegek is gyakran a környezetükre hárítják, hogy miért nyúlnak ismét a szerhez.

### 4. Az érzelmi zsarolás hat fázisa

#### 1. Követelőzés

Az igény kifejezése történhet nyílt vagy rejtett formában, miközben a követelő érzékelteti, hogy a másik jobban tenné, ha teljesítené a kérést.

#### 2. Ellenállás

A másik fél nem akarja vagy nem tudja teljesíteni a követelést. Megjelenik az ellenállás a zsarolóval szemben.

#### 3. Érzelmi nyomás

A zsaroló próbál hatni a másikra, megtörni az ellenállást.

#### 4. Fenyegetés

A zsaroló büntetéseket és szankciókat helyez kilátásba.

#### 5. Behódolás

Az áldozat beadja a derekát.

#### 6. Ismétlődés

Ekkorra az áldozat megerősítette a zsarolóban, hogy a módszer működik.

(forrás: <http://www.napfenyes.hu/eletmod-gyogyitas/lelekgyogyaszat-pszichoszomatika/erzelmi-zsarolas>)

### 5. Hogyan lépünk ki a játszmákból?

- A felismerés az első lépés. Ennek nehézségei:
  - Olykor a szeretet álcája mögé bújva jelentkezik – valódi szeretettel vegyülve. Minél erősebb az érzelmi kötődés a másik ember iránt, annál kevésbé érzékeljük, hogy a másik kihasznál minket.
  - Sok esetben maga az érzelmi zsaroló sem veszi észre, hogy éppen ezt teszi. Hiszen ő csak szeret... Ő csak jót akar Neked... És bár vannak olyan érzelmi zsarolók is, akik tudatosan manipulálnak másokat (például a profi csalók vagy a pszichopáták egy része), de a többség nem ilyen. Az érzelmi zsarolók jelentős részének fogalma sincs róla, mekkora kárt okoz a másik embernek. Ezért fontos és szükséges, hogy az áldozatnak legyen erről fogalma.
  - A mély és valódi önismeretet hiánya. Sokszor az gondolat húzódik meg a háttérben, hogy én vagyok a másik megmentője és mindenképp meg kell változtatnom a másikat. Ez a téveszme még akkor is befolyásolhat, amikor már felismertük, hogy egy érzelmi zsarolás játszmában vagyunk. Ilyenkor mi is könnyen mártírokká válhatunk, és addig maradhatunk az önfeláldozó szerepben, amíg tönkre nem megyünk:

„Nekem az a kötelességem, hogy tűrjem! Majd egyszer rájön, hogy mennyire szeretem és meg fog változni!” Van persze olyan, hogy az adott kapcsolat „megéri”, hogy benne maradjunk, de akkor sem az a hatékony és jó megoldás, hogy pl. egy mártír szerepben továbbra is a játszma részese maradok. Még ha a kapcsolat meg is marad, nekem mindenképp ki kell lépnem a játszmából.

- „Leghatásosabban úgy szakadhatunk el érzelmileg a zsarolótól, ha felismerjük, hogy minden látszat ellenére nem rólunk van szó. A zsarolót félelmei, szorongásai, bizonytalanságai irányítják. Sokszor kísért a múlt is.” (I. m. 61. o.)
- Észérvek nem sokat érnek, hiszen nem a tudatos gondolkodás síkján mozog az érzelmi zsaroló.
- „A legkellemetlenebb zsarnok is elgondolkozik, ha egyszer a sarkunkra állunk. Arról nem is szólva, hogy ettől kezdve jobban megbecsül majd bennünket.” (I. m. 110. o.)
- „Milyen jó is volna, ha a zsarolók ugyanúgy átéreznék a mi helyzetünket, mint a magukét.” (I. m. 37. o.) ----> súlyosan énközpontú állapotban van. A Mt 7,12 alapelve a lehető legsúlyosabban sérül: **„Amit akartok azért, hogy az emberek ti veletek cselekedjenek, mindazt ti is úgy cselekedjétek azokkal; mert ez a törvény és a próféták.”** Éppen ezért nem szabad engedni, mert az önzésnek nem az a természete, hogy ha kiszolgálják, akkor majd magától megszűnik. Éppen az zökkentheti ki a zsarolót az önmaga körül való forgásból, ha nem veszünk róla tudomást! A szokatlan viselkedés elbizonytalaníthatja a zsarolót, és talán felhagy a játszmával. Könnyen lehet azonban, hogy még dühösebb lesz és megsértődik. Majd még ő fogja elvárni, hogy bocsánatot kérjenek tőle. Ezt az ördögi körforgást csak azzal lehet megszüntetni, ha kiszállunk ebből a játszmából, bármivel is fenyegetőzzön. Ez talán abban a jelenségben ragadható meg a legjobban, hogy „a zsaroló tévelygésünk bizonyítékát látja a vele való konfliktusban, miközben ő maga persze a legjobb szándékú fickó és a haza bölcse. Végsőkig egyszerűsítve a dolgokat: mi vagyunk a gonoszak, megátalkodottak, míg az ő becsülete fehér, mint a frissen hullott hó. A zsarolók kiválóan értenek ahhoz, hogy – akárcsak a politikusok – dicsfénybe vonják saját cselekedeteiket, minket pedig befeketítsenek.” (I. m. 41. o.)

### 6. Az érzelmi zsarolás lelki háttere

Szükséges a tisztánlátáshoz és a kezeléshez, de ne essünk abba a hibába, hogy a bűn igazolására használjuk fel a háttérben meghúzódó lehetséges okokat: „Szegény érzelmi zsaroló, milyen nehéz gyermekkor volt! Azért megérthető ő is!”

- A veszítésre való képtelenség – az illető számára a veszteség kisebbfajta halálélmény
- Képtelen elviselni a csalódást
- A legkisebb akadályt is katasztrófának él meg, a bolhából is elefántot csinál

- Igyekszik bebiztosítani magát a „borzalmas” veszteségek ellen
- Képtelen elfogadni a visszautasítást
- Nárcizmus / végtelen egocentrizmus: kibírhatatlan számára, ha nem teljesülnek a követelései
- Nem tud nyíltan kérni: ezáltal beismerné, hogy valamire szüksége van, amit nem tud egyedül megoldani. A zsaroló ezt is szeretné elfedni az érzelmi zsarolással.
- Az érzelmi zsaroló saját magát a világrend örékének tekinti, és amíg büntet, nem kell a saját gyengeségeivel foglalkoznia. Komoly önértékelési zavar húzódik meg e mögött a filozófia mögött.
- Kisebrendűségi érzés ---> az agresszív zsarolók sokszor emiatt kompenzálják
- Szeretethiány ----> a mártír típusú érzelmi zsarolóknál a leggyakoribb

### 7. Néhány tipikus mondat

1. *„Számodra minden fontosabb, mint én.”*
2. *„De hát semmit nem csinálsz. Mindig csak lógatod a lábad.”*
3. *„Miattad nem jutok el ide sem/sikerül ez sem. Ha nem jössz velem/segítesz nekem, végem van.”*
4. *„Azért szerveztem át a napomat, az életemet, hogy neked jó legyen.”*
5. *„Miattad adtam fel ezt is/mindent. Ennyit igazán megtehetnél értem, nekem.”*
6. *„Bezzeg, amikor neked volt szükséged segítségre, én ott voltam...”*
7. *„Pedig már annyira beleéltem magamat. Mindent megterveztem.”*
8. *„Rád SOHA nem lehet számítani. Soha többé nem bízom meg senkiben.”*
9. *„Meglátod, ennek meglesz a következménye.”*

Tipikus fenyegetések:

- a, Hűvös, “semmi” válaszok a “mi a baj?” kérdésekre
- b, A hibák felhánytorgatása, személyeskedés
- c, Korábbi vélt vagy valós sérelmek felemlegetése
- d, Bizalmas ügyeink kitergetése, hogy más is megtudja: milyen rossz ember vagy
- e, A fentiek tetszőleges kombinációja, finom árnyalatbeli eltérésekkel