

Az alakoskodó nő

Az alakoskodó nő

Hisztrionikus személyiségzavar

ÁDÁM LÁSZLÓ

Budapest, 2019

ÁDÁM, L. (2019): *Az alakoskodó nő*. Hisztrionikus személyiségzavar. Budapest.

E munka – kizárva a haszonszerzés bármilyen fajtáját – változatlan formában szabadon terjeszthető.

This work, excluding any use generating profit, may be freely distributed as long as the content remains unchanged.

*„A babona, amelyben nevelődtünk,
Ha később átlátunk is rajta már,
Hatalmát rajtunk nem veszíti el.
Nem mind szabad, ki láncán csúfolódik.”*

GOTTHOLD EPHRAIM LESSING: *Bölcs Náthán* (LATOR LÁSZLÓ fordítása)

Tartalom

AZ ALAKOSKODÓ NŐ	7
MEGKÜLÖNBÖZTETŐ JEGYEIK	7
VISELKEDÉSÜK HAJTÓEREJE	8
MEGHATÁROZÁS	10
ÁLTALÁNOS MEGJEGYZÉSEK	10
TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS	12
ELKÜLÖNÍTŐ JEGYEK	13
HISZTÉRIKUS, HISZTRIONIKUS VAGY NARCISZTIKUS?	14
TÁRSULÓ ZAVAROK	16
GYAKORISÁG	17
ÁLTALÁNOS JELLEMZÉS	18
ALAPVETŐ JELLEMZŐK	30
Hogyan látja magát	30
Hogyan lát másokat	31
Gondolkodásmód	31
Szerepjáték	33
Érzelmesség	35
Csábítás	36
Függőség és tehetetlenség	37
Ellenszegülés	38
Önkényeztetés	39
Befolyásolhatóság	39
Szerelmi és párkapcsolati gondok	39
Testi tünetek	44
Védelmi módszerek	45
AZ ÁLLAPOT KIFEJLŐDÉSE: OKOK ÉS HAJLAMOSÍTÓ TÉNYEZŐK	51
A HISZTRIONIKUS MINT SZÜLŐ	55
A HISZTRIONIKUS ÉS A HATÓSÁGOK	57
A HISZTRIONIKUS IRODALMI ALKOTÁSOKBAN	60
A HISZTRIONIKUS SZEMÉLYISÉGZAVAR GYÓGYKEZELÉSE	60
Kezelési útmutató	61
Indulatáttételi kérdések	62
Kezelési módszerek	63
Kezelési célok	67
A HISZTRIONIKUS A HÉTKÖZNAPOKBAN	69
Az alakoskodó általánosságban	69

Éretlen személyiség	72
Érzelmek sekélyesek és csapongók	74
Elsősorban érzelmek irányítják	75
Lelekiismerete és erkölcsi érzéke alulfejlett	75
Ítéletképessége gyenge, gondolkodása okszerűtlen	77
Együttérző képessége fejletlen; minden róla szól	77
Másoktól függ	78
Folyton ingeréltség kínozza	78
Érzelmi zsaroló	79
Kóros hazudozó	79
Könnyen befolyásolható	81
Félelmek rabja	81
Férfiak bolondja	82
Háremet tart	85
Nem hűséges	86
Nagyevő és egyszájbélű	87
Nincs belátása állapotát illetően	88
Szerelmi élete	88
Idős kora	90
KAPCSOLATAI	90
Eszményítés	93
Leértékelés	96
Szakítás	100
Visszaszipantás	101
Szabadulás	102
MIRE SZÁMÍTHATSZ	102
HOGYAN KEZELD	106
A BÖLCSESSÉG FOGLALATA	112
FORRÁSOK	113

Az alakoskodó nő

E helyen ama szertelenül nőies fehérnépekről értekezünk – szerepük szerint áldozatok vagy hercegnők –, kiket drámakirálynő stb. elnevezéssel is illetnek. Angolszász nyelvterületen szakszerű megnevezésük *histrionic personality* (alakoskodó személyiség). Jó magyar megfelelője e szókapcsolatnak, és hozzá még kezdőbetűiben is egyezik vele a *hp*. Szelídebben fogalmazva: *a hisztis nő*.

Közvélekedés szerint hisztis az, aki hajlamos nagy feneket keríteni jelentéktelen ügyeknek is; dühöng, nyafog stb., ha a dolgok nem elképzelése szerint alakulnak. (Külső szemlélő e viselkedést eltúlzottnak minősíti, királynőink gondolkodásmódja szerint azonban teljesen helyénvaló.) Nem megoldást keres kínjára-bajára, hanem dül-fül, nyavalyog. Azaz befolyásolással él. Másoktól várja gondjainak-bajainak megoldását. A hiszti azonban csak egyik, bár kétségtelenül jellemző tulajdonsága e jeles hölgyeknek.

Megkülönböztető jegyeik

Királynőink kényelmetlenül érzik magukat, boldogtalanok, ha nem állnak az érdeklődés keresztútjében. Folyamatosan megerősítésre, jóváhagyásra van szükségük. A megerősítés izgalomba hozza, az érdektelenség, elutasítás csalódottá, elégedetlenné, kétségbeesetté, nyugtalanná teszi őket.

Szakadatlanul alakoskodnak, szerepet játszanak. Megjelenésükkel, viselkedésükkel, megnyilatkozásaikkal mindenáron hatást akarnak gyakorolni másokra, mindenekelőtt a férfiakra,* hogy ily módon figyelmüket megszerezzék. Helyhez, helyzethez nem illően is kacérkodnak, csábítással próbálkoznak. Azoknak is kelletik magukat, kikhez egyáltalán nem vonzódnak. Folyvást kalandokat, új ismeretségeket keresnek. Csupán a látszat kedvéért kötelezik el magukat férjüknek, élettársuknak stb.

Kifejezésmódjuk elnagyolt, sekélyes, színpadias, hangsúlyozottan érzelmes. Írásban előszeretettel használnak megnyújtott magánhangzókat, halmozott írásjeleket – pl. *Jóóó reggelt!!!* –, valamint hangulatjeleket.

A kelleténél jobban aggódnak megjelenésük miatt. Ruházatuk sokszor hivalkodó. Feltűnő öltözködésük kifejezetten arra szolgál, hogy felhívják magukra a figyelmet.

* Alakoskodó hölgyeink körében találunk eltérő érdeklődésűeket is, velük azonban külön nem foglalkozunk.

Hajlamosak túlértékelni vonzerejüket – úgy hiszik, minden férfiú kíváncsúnak találja őket –, s hinni, hogy kapcsolataik meghittebbek, mint valójában.

Könnyen befolyásolhatók; a kísértéseknek nehezen tudnak ellenállni. Körülmények vagy emberek könnyen elragadják őket.

Az alakoskodók személyiségvonásai jórészt megegyeznek az önimádók (narcisztikusok) jellemzőivel. Az alakoskodó és az önimádó is különbnek tartja magát másoknál. Mindkettő megszállottan vágyik a csodálatra, hatalomra, méltóságra, nagyszerűsége. Mindkettő lehet természetesen meggyőző, étellel teli és szédítően bájos; érzékeny a bírálatra, a visszautasításra; stb. E kettő ilyenképpen eléggé nehezen megkülönböztethető.

Az alakoskodó gyakran teremt szorosabb, ám valódi meghittséget nélkülöző függő kapcsolatokat, s könnyen elfogadja a társas élet hagyományait, szokásait, ha ezzel elérni véli a kívánt elismerést és figyelmet. Mindenekelőtt feltétlen elfogadásra, gondoskodásra, jóváhagyásra, megerősítésre van szüksége. Legfőbb törekvése, hogy megjelenésével, vonzerejével mindenkire hatást gyakoroljon, minden elérhető férfi szerelmi vágyának tárgya legyen. Rejtett szándéka, hogy szülőpótlékokat találjon magának, akik gondoskodnak róla.

Az önimádó teljességgel híjával van az együttérzésnek. Meggyőződése, hogy őt mindenki kitünteti figyelmével. Kerüli a másoktól való szorosabb függést. Távolsgártartó; érzelmei visszafogottabbak. Megjelenése, vonzereje helyett inkább felsőbbrendűségét hangsúlyozza. Legfőbb törekvése, hogy mindenkit legyőzve legkülönbnek lássék.

Viselkedésük hajtóereje

Látszathercegnőink látszatvalóságban élnek, és önmaguk eszményített képének megfelelően igyekeznek viselkedni. Számukra a külvilágnak mutatott álarc, hamis kép fenntartása életbevágóan fontos. Ha e megtévesztő homlokzat leomlik – pl. visszautasítják, elhagyják őket – a valósággal, belső ürességükkel kellene szembenézniük, ezzel azonban nem tudnak mit kezdeni. Éppúgy rettegnek tőle, mint a haláltól.

Hamis valójuk, önértékelésük fenntartásához szakadatlanul elismerésre és visszaigazolásra van szükségük. Mások – leginkább férfiak – érdeklődésére, kedvező megítélésére, melynek tükrében magukat bájosnak, értékesnek, kíváncsúnak, nagyszerűnek stb. láthatják. Úgy hiszik, ha senki sem figyelne rájuk, ellátás, gondozás nélkül maradnának.

Az alakoskodó viselkedés hátterében éretlenség rejtőzködik, mely súlyosabb esetben személyiségzavar – bizonyos gondolkodási és viselkedési minták merev megnyilvánulása – alakjában mutatkozik. Ez nem betegség, élettani zavar, hanem állapot, a személyiség többé-kevésbé állandó tulajdonsága. Alkalmazkodási nehézség, mely megpróbáltatást jelent az érintett és – rendszerint nagyobb mértékben – környezete számára. Jellemzői már gyermek- vagy ifjúkorban megmutatkozhatnak.

A szóban forgó állapot mindenekelőtt az érzelmek körét, az indulatok uralmát befolyásolja. Az érintett nemigen tanul ballépéseiből. Újra és újra, megrögzötten, ugyanazon észszerűtlen viselkedési mintákat ismételteti, miközben csalahatatlan ösztönrel tapint rá mások gyengeségeire, s irányít másokat szükségletei szerint. Kapcsolatai ennél fogva kiegyensúlyozatlanok, feszültséggel terhesek.

A személyiségzavarok okai között szerepelnek öröklött tényezők, valamint a személyiségfejlődés során szerzett tulajdonságok. Az analitikus iskola szerint a viselkedés, alkalmazkodás zavarai a korai gyermekkor fejlődési szakaszaira, eseményeire, tapasztalataira vezethetők vissza. A tanuláselméleti iskola hívei az okokat hibás tanulási folyamatokban látják.

Az érintettek korai gyermekkorukban helytelen viselkedési mintákat alakítanak ki, hogy énjüket megvédjék bármi áron. E minták – a megtévesztés képessége, befolyásolási módszerek – azután készséggé válnak, s egyre inkább kimunkálódnak évek tapasztalatai során. Az érintettek rendszerint nem látnak rá viselkedésükre, képtelenek felismerni állapotukat, nem érzik szükségét változásnak, sőt ellenállnak minden próbálkozásnak, mely megváltoztatásukat célozza.

Személyiségzavarok a népesség körében nagyjából 9% arányban fordulnak elő. A nők – többségében ők kérnek segítséget, jelentkeznak gyógykezelésre – talán nagyobb mértékben érintettek. Férfiak körében gyakoribbnak látszik a közösségellenes (antiszociális), az önimádó (narcisztikus), a rögeszmés–kényszeres (obszesszív–kompulzív), nők körében az ingatag (borderline) és az alakoskodó (hisztrionikus) zavar.

A viselkedés jellege szerint a szakemberek általában három fő csoportot különböztetnek meg. E csoportok között minden átmenet előfordul – nem is könnyű őket elkülöníteni –, jellemző vonásaik közül az érintettek egyszerre többet is felmutathatnak.

Meghatározás

A hisztrionikus személyiségzavar (Histrionic Personality Disorder: HPD) a túlzott érzelmesség és figyelemkeresés átható (személyiséget uraló) mintázata, mely a korai felnőttkor kezdetétől nyilvánul meg különböző összefüggésekben (DSM-5 2013).

Személyiségzavar, melyet sekély és ingatag érzelmek, szerepjátszás, színpadias viselkedés, az érzelmek túlzó kifejezése, befolyásolhatóság, önközpontúság, önkényeztetés, mások figyelmen kívül hagyása, sértődékenység, valamint az elismerés, izgalom és figyelem állandó hajszolása jellemez (ICD-10 1992).

A hisztrionikust a köznyelv – jellemző, sablonosan ismétlődő viselkedésének egyik elemére célozva – szoknyabolondnak, illetőleg drámakirálynőnek, figyelemkurvának stb. is nevezi (VAKNIN 2015).

Hogy elkerüljük az idegen eredetű kifejezések túlzó használatát, gyakori ismételtetését, a hisztrionikust a továbbiakban alakoskodónak is nevezzük. (Az ehhez hasonló, forrás nélküli bekezdéseket, szövegrészeket magyarázatnak szántuk, és dőlt betűváltozattal emeltük ki.)

Általános megjegyzések

A *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* című kézikönyv ötödik kiadása (DSM-5 2013) ekként határozza meg, mit tekintenek a szakemberek személyiségzavarnak. *Olyan belső tapasztalat és viselkedés tartós mintája, amely jelentősen eltér az érintett egyén környezetének elvárásaitól; átható és rugalmatlan, ifjú- vagy korai felnőttkorban kezdődik, tartósan fennáll, és szorongáshoz vagy károsodáshoz vezet.*

A személyiségzavarokat a szakemberek általában három csoportba sorolják: A (különcök, visszahúzódnók), B (alakoskodók, szeszélyesek) és C (félénkek, szorongók). A B csoportba a hisztrionikus (HPD), a narcisztikus (NPD), a borderline (BPD) és az antiszociális (AsPD) személyiségzavar tartozik (DÖME 2001; MACKINNON *et al.* 2006; DSM-5 2013).

A B csoport képviselői önértékelésüket jószerével csak külső forrásokból (mások elismerése, figyelme, megerősítése, szerelmi vágya, illetve hatalom, siker, vagyon stb.) tudják fenntartani, ezért nagy mértékben függenek a körülményektől, illetve másoktól (CROCKER 2002).

Az *alakoskodó* jellemvonásai tulajdonképpen ugyanazok, mint az *önimádóé*. BAKKEVIG és KARTERUD (2010) szerint a hisztrionikus személyiségzavar csupán a narcizmus egyik megjelenési formája. A hisztrionikus elkülönítő személyiségjegyei a magamutogatás, valamint a figyelemkereső viselkedés. Az alakoskodó mindenekelőtt megjelenésére, illetve érzékiségére, vonzerejére (férfiasságára, illetve nőiességére) támaszkodik, hogy mások figyelmét magára vonja. Gyámoltalannak hiszi magát, ennél fogva elemi rettegés munkál benne, hogy senki sem figyel rá, és ellátás nélkül marad. Legfőbb törekvése, hogy minden útjába kerülő emberre – mindenekelőtt ellenkező neműekre – hatást gyakoroljon, illetve szerelmi vágyuk tárgya legyen. Magához kösse őket, hogy gondoskodjanak róla, megoldják nehézségeit. Önmaga értékét elsősorban érzékiségével, csábító képességével méri. (A narcisztikusok is büszkélkednek megjelenésükkel, érzékiségükkel stb. Rájuk azonban nem jellemző a túlméretezett érzelmesség és a színpadias kifejezőmód; nem akarnak mindenáron függeni valaki(k)től; nagyzásosak, ön-elégültek, tartózkodók, távolságtartók.) (DÖME 2001; BECK *et al.* 2004; MACKINNON *et al.* 2006; VAKNIN 2015).

Az *önimádó* (narcisztikus) figyelemre, csodálatra, megerősítésre vágyik. Mindent megtesz, hogy az érdeklődés középpontjába kerüljön. Egészségével, gyermekeivel és házastársával, képesítéseivel és képességeivel, megjelenésével, származásával, társadalmi helyzetével, tekintélyével, vagyonával, vonzerejével stb. hivalkodik, illetve mindent elkövet, hogy mások türelmét próbára tegye, például úgy, hogy lebecsüli, ledorongolja őket. Elsődleges célja, hogy mások fölé kerekedjen. Önmaga értékét elsősorban a rá irányuló figyelem – csodálat, elismerés, hízélgés, illetve düh, gyűlölet, visszautasítás stb. – mértékével méri (DÖME 2001; BECK *et al.* 2004; MACKINNON *et al.* 2006; VAKNIN 2015).

Az *ingatag* (borderline) indulatos, kiszámíthatatlan. Legfőbb törekvése, hogy a valós vagy vélt elhagyást, visszautasítást elkerülje. Önmagát értékesnek, létezését értelmesnek csak akkor tartja, ha van mellette valaki; megsemmisítő erejű szorongás gyötri, hogy elveszíti szeretteit, retteg, hogy elhagyják (DÖME 2001; BECK *et al.* 2004; MACKINNON *et al.* 2006; VAKNIN 2015).

A *közösségellenes* (antiszociális) semmibe veszi a szabályokat, figyelmen kívül hagyja mások jogait; alattomos, erőszakos, részvétlen. Válsághelyzetben is képes megőrizni nyugalma. Mindenből és mindenkiből hasznot akar húzni. Viselkedésének hajtóereje a hatalmaskodás igénye. Önmagát aszerint méri, meny-

nyi hatalommal, vagyonnal bír, illetve milyen sikerrel képes gyötörni vagy kihasználni másokat stb. (DÖME 2001; BECK *et al.* 2004; MACKINNON *et al.* 2006; VAKNIN 2015).

A különböző személyiségzavarok között nincs éles határ. Bizonyos tünetek egy-egy csoportban, illetve csoportonként kifejezettebbek vagy minőségileg is különbözők lehetnek. A jogosultság érzése például általános a B csoport képviselőinek körében, ezzel szemben a nagyzasos képzetek elsősorban a narcisztikusokra jellemzők. Hasonló eszmék azonban, többnyire enyhébb formában, megjelenhetnek más személyiségzavarok kísérő tüneteként, illetve az egészségesnek minősített személyiség sem mentes a nagyzasos sajátságoktól stb. (DÖME 2001; DSM-5 2013; VAKNIN 2015).

A hisztrionikus, narcisztikus, borderline és antiszociális személyiségzavart úgy is felfoghatjuk, mint részalmazokat, melyek a B csoport közös jellemvonásain különböző mértékben osztoznak. A felsoroltakat legtöbbször még a paranoid, szkizoid, dependens stb. személyiségzavar jellemzői is színezik, súlyuk szerint megváltoztatva az érintett személy gondolkodásmódját és viselkedési hajlamát.

Az alakoskodók voltaképpen éretlen személyiségek. Erkölcsi és érzelmi színvonaluk, gondolkodásmódjuk négy-hatéves gyermekre jellemző. Személyiségük gyengén szervezett, lelki elhárító módszereik jellemzően alapfokúak, pl. átalakítás (konverzió), hasítás (splitting), kivetítés (projekció), szétválasztás (disszociáció), tagadás (denial), éretlenek, pl. ellenszegülés (passzív agresszió), eszményítés (idealizáció), leértékelés (devaluáció), illetve szorongásosak, pl. elfojtás (represszió), visszacsúszás (regresszió).

Történeti áttekintés

Az ókori egyiptomiak (i. e. 1900. körül), illetve a görögök (i. e. 5. század) a nők bizonyos kórtüneteit a méh – görögül *hüssteria* (υστερα) – bajának tulajdonították. A *hüssteria* (υστερία) – magyarosan *hisztéria* – elnevezés elsőként HIPPOKRATÉSZ művében jelent meg (NOVAIS *et al.* 2015).

A 18–20. században nagyszámú kutató vizsgálódott a hisztéria, avagy konverziós zavar tárgyában. ERNST BARON VON FEUCHTERSLEBEN (1806–1849) leírása szerint a hisztériás tüneteket mutató nők érzéken felajzottak, önzők, kielégíthetetlenek, unatkoznak. E jellemvonásokat a szerző a nők elhibázott nevelésének tulajdonította. WILHELM GRIESINGER (1817–1868) a hisztérikus nők bizonytalanságát, állhatatlanságát, szívtelen szeszélyességét, hazudozásait, féltékenysé-

gét és rosszhiszeműségét emelte ki. JEAN-MARTIN CHARCOT (1825–1893) a hisztéria tünetegyüttesét szervi eredetű neurózisként értelmezte. SIGMUND FREUD (1856–1939) szerint a hisztériás neurózis oka egy múltbeli lelki sérülés újbóli megtapasztalása. EMIL KRAEPELIN (1856–1926) több leírásban utalt a hisztérikus újdonság iránti vágyára, élénk képzelőerejére, hangulatingadozásaira, regényes hajlandóságaira, szeszélyességére és indulatosságára. Hasonló eredményre jutott PIERRE JANET (1859–1947) is, valamint EUGEN BLEULER (1857–1939). E két szerző hangsúlyozta a hisztérikus nők magamutogató hajlamát, oktanul mesterkelt hevülésüket, követelőzően mohó és önző viselkedésüket. KARL JASPERS (1883–1969) szerint a hisztérikus meghatározó vonása, hogy többnek szeretne látszani, mint amilyen valójában. Ahogy egyre jobban becsapja magát, úgy kerül egyre messzebb a valódi érzésektől, s végezetül semmi más nem marad, csak az üres megjátszottság. Különösen találó, színes leírást adott a hisztérikus személyiségről ERNST KRETSCHMER (1888–1964): „Érzékiségük túl élénk és túlságosan eszményített, miközben álszent módon elutasítják a testiséget, érzelmeik, mások iránti lelkesedésük gyorsan elillan, előnyben részesítik a harsány és élénk dolgokat, színpadiasan lelkesednek, szeretnek csillogni és nagy életcélokról álmodozni, játszadoznak az öngyilkossággal, a lelkes önfeláldozás és lemondás, és az éretlen, görcsös, gyerekes önzés ellentmondásai, s mindenekelőtt a bohózkodó komolytalanság és értékvesztés sajátos keveredése életmódjukban” jellemzi magaviseletüket (DÖME 2001; NOVAIS *et al.* 2015).

A *hisztrionikus személyiségzavar* elnevezés első ízben, hivatalosan a *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* című kézikönyv harmadik kiadásában (DSM-III 1980) jelent meg. A szóban forgó megnevezés a latin, de etruszk eredetű *histrione* (alakoskodó, némajátékos) kifejezésből származik. Tartalmilag nagyjából megfelel a korábbi *hisztéria*, illetve *hisztérikus személyiségzavar* (DSM-II 1968) leírásának (DÖME 2001; NOVAIS *et al.* 2015).

Elkülönítő jegyek

Az alakoskodót az alábbiak közül öt vagy több tulajdonság jellemzi (a viselkedészavar DSM kódja: 301.50) (DSM-5 2013):

- Kényelmetlenül érzi magát, ha nem ő van a figyelem középpontjában.
- Megjelenése vagy viselkedése gyakran nem megfelelő, érzéken csábító, kihívó.
- Érzelmei felszínesek, gyorsan változnak.

- Következésképpen megjelenésére alapoz, hogy a figyelmet magára vonja.
- Beszédmódja túlzottan hangulatkeltő, nélkülözi a részleteket.
- Felnagyított érzelmeit színpadiasan fejezi ki.
- Mások vagy a körülmények könnyen befolyásolják.
- Kapcsolatait bizalmasabbnak hiszi, mint amilyenek azok valójában.

Az ICD–10 kézikönyv tizedik kiadása (ICD–10 1992) ekként írja le a hisztrionikus elkülönítő jegyeit (a viselkedészavar BNO–10 kódja: F60.4):

- Szerepet játszik, színpadias, az érzelmek túlzó kifejezése jellemzi.
- Ingotag, mások vagy a körülmények könnyen befolyásolják.
- Érzelmei felszínesek és változékonyak.
- Folyamatosan izgalmat és tevékenységet keres, az eseményeknek ő van középpontjában.
- Megjelenése vagy viselkedése helyhez, helyzethez nem illően csábító.
- Csáberejével kapcsolatban túlzottan aggodalmaskodó.

Társuló zavarok lehetnek az önközpontúság, önkényeztetés, folyamatos áhítozás az elismerésre, sértődékenység, és szüntelen befolyásolás, hogy igényeit érvényesítse (ICD–10 1992).

A ciklotímia (enyhe bipoláris zavar) tünetei, az erre jellemző hipomániás események (a mánia kevésbé súlyos fajtája) személyiségzavarokban is előfordulhatnak. Az ömlengő és ingerlékeny hangulat az alakoskodóra is jellemző, de a ciklotímiás hipomániája feszültebb, hevesebb, nyugtalanabb. A hisztrionikus alkalmazkodóbb és barátságosabb, mint a ciklotímiás. A felsorolt kórtünetek alapján az alakoskodó jó eséllyel elkülöníthető (DÖME 2001).

Hisztérikus, hisztrionikus vagy narcisztikus?

KERNBERG (1992) és mások, például GABBARD (2005), MACKINNON és munkatársai (2006) szerint a hisztérikus személyiségzavar (DSM–II 1968) meghatározásának helyettesítése a hisztrionikusnak nevezett kórkép leírásával (DSM–III 1980) nem volt szerencsés. KERNBERG és GABBARD bemutatja az érettebb (neurotikus) szerveződési szinten működő hisztérikus és az éretlen (határvonali) színvonalon teljesítő hisztrionikus személyek viselkedésének elkülönítő jegyeit.

A lelki betegségek három szerveződési szintje KERNBERG (1992) szerint: lelki zavar (neurózis), határvonali (borderline) zavar, elmebaj (pszichózis).

Az elméleti tudósok egy része szerint a hisztérikus és a hisztrionikus ugyanazon kórkép különböző súlyosságú megjelenési formáját képviseli (DÖME 2001; MILLON *et al.* 2004; BAKKEVIG 2008).

KERNBERG (1992) szerint a hisztérikus jobban alkalmazkodik a társas élethez; valóságosabb, hitelesebb és kiszámíthatóbb érzelmeket mutat; érzelmeit megfelelően uralja, önuralmát csak akkor veszíti el, ha hozzá közel álló személyekkel kerül ellentétbe. GABBARD (2016) szerint a hisztrionikus az oralitás (bekebelezés) ellen védekezik, míg a hisztérikus általában érzékiségével küzd.

Táblázat: A hisztérikus és a hisztrionikus GABBARD (2005) szerint, kissé kiigazítva

Hisztérikus	Hisztrionikus
Felfokozott, de szabályozott érzelmesség	Túldíszített, féktelen, viselkedést uraló érzelmesség
Érzékiséggel áthatott magamutogatás; fokozott figyelem és szeretet iránti igény	Mohó magamutogatás; betölthetetlen figyelem és elsőbbség iránti igény, éretlen színvonalú, kevésbé megnyerő követelőzés
Az indulatok megfelelő szabályozása	A viselkedést uraló indulatosság
Finoman vonzó, megnyerő, társadalmi szempontból elfogadható csábító képesség	Nyers, nem helyénvaló, ellenszenves csábító képesség
Becsvágy és versenyképesség	Céltalanság és tehetlenség
Érett, háromelemű tárgyviszonyok. Annak ellenére, hogy harmadik felek gyakran bonyolítják, kapcsolatai érettek és kielégítőek lehetnek	Kezdetleges, kételemű tárgyviszonyok, melyeket ragaszkodás, függőség, szadizmus, önkínzás (mazochizmus) és üldözési mánia (paranoia) jellemez
A szerelmi tárgyaktól (szeretteitől) történő elválást elviseli	Ha szerelmi tárgyai (szerettei) elhagyják, szorongás gyötri, magára hagyottnak, túlterheltnek érzi magát
Szigorú felettes én; néhány kényszeres védekezési mód. Tetteit, döntéseit és választásait általában a lelkiismeret szabályozza	Erélytelen felettes én; túlnyomóan kezdetleges védekezési módok, például hasítás és eszményítés. Tetteit, döntéseit és választásait kezdetleges, önközpontú ösztönzések és félelmek vezérlik
Az érzékiséggel áthatott indulatáttétel általában fokozatosan alakul ki; érzelmeit az ügyfél nem tekinti valóságosnak, helyénvalónak	Az érzékiséggel áthatott indulatáttétel gyorsan alakul ki; érzelmeit az ügyfél valószínűsnek, helyénvalónak tekinti

BAKKEVIG és KARTERUD (2010) eredményei szerint a hisztrionikus személyiségzavart nemigen lehet önálló egységnek tekinteni. A szerzők azt javasolják, hogy e csoportot töröljék a DSM rendszeréből, illetve sorolják be a narcisztikus személyiségzavarhoz, annak egyik változataként. Az *alakoskodó narcisztikus* legfontosabb jellemvonásai a magamutogatás és a figyelemkeresés.

Társuló zavarok

- Disszociatív zavarok.
- Elmebaj (rövid pszichotikus zavar: érzéksalódások, téveszmék).
- Evészavarok (anorexia nervosa, bulimia nervosa).
- Hangulatzavarok (depresszió).
- Rögeszmés–kényszeres zavarok.
- Szerhasználat.
- Szorongásos zavarok (fóbiák, pánikzavar).
- Testképzavarok (hipochondria, konverziós zavar).
- Más személyiségzavarok.

KERNBERG (1992) azt mondja, hogy az alakoskodónak a konverziós és a disszociatív tünetekhez való viszonya akkor a legerősebb, ha a személyiségzavar a leg súlyosabb.

A disszociatív zavarok olyan lelki rendellenességek, melyek során a gondolatok, az emlékek, a környezet, a cselekedetek és az önazonosság közötti kapcsolat megszakad.

BENJAMIN (1996) úgy véli, hogy az alakoskodók két altípusba tartoznak: akik kacérkodnak és csáberejükre összpontosítanak, s akik testi tüneteket mutatnak. A DSM-IV kézikönyvben leírt hisztrionikus a kacér változatot képviseli. Az alakoskodó egyének azonban attól függően változnak, hogy milyen mértékben építenek a csábításra, illetve milyen mértékben mutatnak testi tüneteket.

Válsághelyzetben az érettebb, jobban szervezett személyiségű hisztérikus is visszaeshet a megküzdés alacsonyabb szintjeire.

A hisztrionikus személyiségzavar általában kapcsolatban van a testképzavarokkal (pl. hisztériás rohamok, hipochondria), a disszociatív és érzelmi zavarokkal (RICHARDS 1993).

FRANCES és munkatársai (1995) az alakoskodót befolyásolással irányító, hiú és követelőző személynek írják le. A szerzők azonban megjegyzik, hogy örökletes kapcsolat is lehet a testképzavarok és a hisztrionikus személyiségzavar között.

DÖME (2001) szerint a szorongás gyakori kísérő tünet, mert a hisztrionikus rosszul tűri az elszigeteltséget. Ha átmenetileg egyedül marad, nyugtalan és szorong. Az üresség és az egyedüllét érzése, a számára elfogadhatatlan erőszakos kényszerítések főbiás tünetekké alakulnak át. A rögeszmés-kényszeres zavarok ritkák: előfordul például, hogy nem tud valamilyen érzelmet elválasztani a hozzá kapcsolt gondolattól. A testképzavarok viszont gyakoriak, mert illeszkednek figyelemsóvár viselkedéséhez. Egyrészt alkalmasak arra, hogy ne kelljen szembenéznie elfogadhatatlan indulataival. A beszédképtelenség például megvédi őt az ellenséges gondolatok kimondásától. Másrészt – például hisztériás roham, képzelt betegség – alkalmasak arra, hogy szánalmat keltsen maga iránt, elérje, hogy gondoskodjanak róla, s ekként kitöltse a létét uraló ürességet. Válságos élethelyzetekben disszociatív események (ide sorolva a rövid pszichotikus zavarokat is) jelentkezhetnek, például érzéksalódás, az önazonosság elvesztése (deperszonalizáció). Ritkábban emlékezetvesztés (disszociatív amnézia) és többszörös személyiségállapot is előfordulhat. Enyhébb depresszió (disztímia) jelentkezhet az elutasítás miatti félelem okán. Ez esetben ürességérzését és zavartságát jobbára okoskodással próbálja észszerűsíteni, így teszi egyúttal érdekessé magát mások számára. Ha súlyos depresszió gyűri le, azt többnyire akaratlan és céltalan mozgások, nyugtalanság (agitáció) kíséri, s nem érzéstelen, fásult (stuporos) állapot. Eléggé gyakori kísérő tünet a bipoláris zavar (mániás depresszió) vagy ennek jóval enyhébb formája (ciklotímia) is. E zavarok jól illeszkednek a hisztrionikus jellegzetesen mohó és telhetetlen kifejezőmódjához.

A hisztrionikus személyiségzavarhoz leggyakrabban, rendre, a narcisztikus (NPD), a dependens (DPD), a borderline (BPD) és az antiszociális (AsPD) személyiségzavar társul. Minél súlyosabb a hisztrionikus zavar, annál több járulékos rendellenesség csatlakozik hozzá (BAKKEVIG 2008).

Gyakoriság

NESTADT és munkatársai (1990) szerint az általuk vizsgált mintában e kórkép 2,1% arányban fordult elő. A férfiakat és a nőket nagyjából egyformán érintettnek találták.

BAKKEVIG és KARTERUD (2010) a vizsgált észak-európai mintában mindössze 0,4% arányban talált hisztrionikus sajátságokkal jellemezhető személyeket.

A *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* című kézikönyv ötödik kiadása (DSM-5 2013) szerint e lelki rendellenesség gyakorisága az amerikai lakosság körében 1,84%.

Több szakember is megjegyzi, hogy lényegesen több hisztrionikus nő kér segítséget, jelentkezik gyógykezelésre, mint férfi, és talán ezért tartják a szóban forgó személyiségzavart a nők körében elterjedtebbnek. A körmeghatározás bizonytalansága, illetőleg a lélekgyógyászok előítéletessége is megmászhatja az eredményt. Az orvosok hajlanak arra, mondja FORD és WIDIGER (1989), hogy a nőket alakoskodóként sorolják be még akkor is, ha inkább közösségellenesek. A férfiakat pedig hajlamosak nem alakoskodónak minősíteni.

DÖME (2001) és VAKNIN (2015) e kérdéssel kapcsolatban a nők történelmileg meghatározott, szokásokban gyökerező alárendelt szerepét hangsúlyozza. DÖME szerint – COOPER, illetve GUNDERSON vizsgálati eredményeire hivatkozik – a hisztrionikus személyiségzavar 7–19% arányban fordul elő a népesség körében, s nyolcszor gyakoribb a nők esetében.

Általános jellemzés

AKHTAR (1992) megállapítja, hogy a hisztrionikus személyiségzavar jelenlegi leírása megfelel az *éretlen személyiség* korábbi fogalmának. Az alakoskodó egyéneknek szerinte kevés nemiséggel kapcsolatos gátlásuk van, a pillanat hatása alatt cselekszenek, személyiségükkel kapcsolatban nem érzik a határokat, érzelmeik ingatagok, vagyis azon tüneteket mutatják, melyeket a szerző erkölcsi hibának nevez.

A szakirodalom nem ritkán nemek szerint tesz különbséget e személyiségzavar érintettjeit illetően. Az alakoskodó nők, mondja KERNBERG (1992), önközpontúak, önelégültek, és nagy mértékben függenek másoktól. Érzelmileg ingatagok, és másokon csüngenek éretlen kapcsolatok formájában. Az alakoskodó nők túlértékelnek másokat; saját, valóságtól elrugaszkodott, elképzelt szándékaikat vetítik azon emberekre, akikkel érintkeznek. Érzelmileg sekélyesek, és nehézségeik vannak mások és maguk megértésével kapcsolatban a legcsekélyebb ügyekben is. Házass- vagy élettársuknak, szeretőjüknek gyakorta teljesen alkalmatlan személyt választanak. Személyiségzavaruk súlyossága kapcsolatuk bensőséges-

ségének elmélyülésével fokozódik. Az alakoskodó nők helyzetéhez nem illő, nagy fokú haragot mutathatnak. Az öngyilkossági fenyegetés a befolyásolással irányító viselkedés egyik velejárója lehet.

Az alakoskodó állapota késői felnőtt éveiben rosszabbodhat a személyes, szakmai és társadalmi értékek megghiúsulása, a bizalmas kapcsolatok gyakori zavarára és kudarcára, valamint személyiségének határaival kapcsolatos kétségei, illetve a felsoroltak összegződő hatása miatt. Ezen tényezők zavarják a társas alkalmazkodást, és a következmények súlyosabbá válnak az életkor előrehaladtával. A kezeletlen hisztrionikus személyiségzavar lefolyása bizonytalan, mivel a szokásos életvezetés lehetősége hiányzik vagy idővel lehetetlenné válik (KERNBERG 1992).*

Nagyon hatékony lehet olyan helyzetekben, ahol az első benyomás fontos, és az ötletek homályos kifejezése előnyben részesítendő a pontossággal szemben. Kevésbé hatékony, ahol a teljesítményt tárgyilagosan, a szakértelemmel, a gondossággal és az alapossággal mérik. A cselekvés, a kereskedelem, a politika és a művészet olyan terület, ahol az alakoskodó jól teljesít, és hatékonyan állja a versenyt (RICHARDS 1993).

COSTA és WIDIGER (1994) a hisztrionikus személyiségzavart a kifelé fordulás (extroverzió) szélsőséges változataként írja le. A kifelé fordulás magában foglalja ama törekvést, hogy az érintett személy barátságos, ragaszkodó, vállalkozó szellemű és erőteljes legyen. Nem kóros formában a kifelé forduló ember nagy lendületű, élénk és derűlátó. Ezen tényezők csak akkor fordulnak át személyiségzavarba, ha a viselkedés mögött álló igények kórosan rugalmatlanok, ismétlődőek és tartósak. Ekkor válik a megvesztegethetőség, a befolyásolhatóság és mások gátlástalan kizsákmányolása a kifelé fordulás személyiségzavaros változatának tünetévé.

Az alakoskodó másokra összpontosít, hogy megszerezze saját azonosságát azoktól, akikhez kapcsolódik. A másokra összpontosított figyelem azonban nem teszi lehetővé számára, hogy megismerjen másokat, illetve hogy hatékonyan együttműködő váljon. Kifinomult megfigyelési készsége arra szolgál, hogy meghatározza, milyen viselkedéssel vagy érzelmekkel lehet leginkább elnyerni mások csodálatát és jóváhagyását. Az alakoskodó lényegében úgy látja magát, ahogyan mások látják őt. A tényleges hangsúly azon van, hogyan viselkedjen úgy, hogy mások elfogadják őt. Ennek eredményeképpen nem különösebben haté-

* A szakemberek véleménye e kérdésben igencsak eltérő. Egyesek szerint a tünetek az életkor előrehaladásával gyengülnek. Mások szerint idősebb korban sem enyhülnek, sőt súlyosbodnak.

kony abban, hogy megértse a többiek érzéseit. Az alakoskodó hajlamos arra, hogy másokkal fenntartott kapcsolatait szorosabbnak vagy nagyobb jelentőségűnek határozza meg, mint amilyenek azok valójában. Nem veszi észre, amikor az emberek azért kedélyeskednek vagy mutatnak jóindulatot, mert elvesztették türelmüket a könyörtelen figyeleméhség, és a valódi, őszinte kapcsolat hiánya miatt. Mások végül visszavonhatják erőfeszítéseiket, hogy kapcsolatot létesítsenek az alakoskodóval, miután ráébrednek, hogy részéről nincs valódi kísérlet a kapcsolat megkötésére. Ehelyett folyamatosan követelőzik, hogy figyelmet és csodálatot kapjon (McWILLIAMS 1994).

Az alakoskodó számára a hiúság és a csábító képesség az önbecsülés megerősítésére és fenntartására szolgál. Gyakran túlbecsüli megjelenését (külsőjét, fellépését), és retteg az öregedéstől. Az öregedés megghiúsítja, hogy önmagát elbűvölő és vonzó embernek láthassa, akit mások csodálnak (McWILLIAMS 1994).

Az alakoskodó túlzottan érzékeny, ingadozó, kihívóan viselkedik. Nem tűri a tétlenséget. A pillanat hatása alatt cselekszik; érzelmes. Pillanatnyi izgalmakra, alkalmi kalandokra, meggondolatlan élvhajhászatra van szüksége (DONAT 1995). Bájos, színpadias, kifejező, követelőző, öntelt és meggondolatlan (SPERRY 1995). Hajlamos a szeszélyességre; könnyen felizgatható, és türelmetlen, ha akadályokkal, késlekedéssel és csalódottsággal kell szembenéznie. Szavai és érzése sekélyesek és színlelték, nem valódiak és őszinték (MILLON and DAVIS 1996).

Az alakoskodó felületes, kevés időt és figyelmet fordít belső életére. Mivel oly kevéssé ismeri magát, gyakran nincs fogalma arról, hogy kicsoda is ő valójában; magát aszerint azonosítja, hogyan látják őt mások. Képes viselkedését, értékeit stb. a számára jelentős személyek nézeteihez, véleményéhez igazítani. Az alakoskodó nem képes figyelni a részletekre, és pontosan körülírni tapasztalatait. Ennek megfelelően emlékei szétszórta és általánosítottak a részletek megdöbbentő hiánya miatt (WILL 1995).

BENJAMIN (1996) megjegyzi, hogy mind a borderline, mind a hisztrionikus kényszeresen függő. A kényszer és a függőség egyszerre jelenik meg a hisztrionikus személyiségzavarban, a borderline személyiségzavarban viszont egyikről a másikra vált. Az alakoskodó a befolyásolást és megvetését a követelőzés és a csábító párosításával álcázza.

A *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* című kézikönyv negyedik kiadásában (DSM-IV 1994) leírtak szerint az alakoskodó egyének azt képviselik, amit a társadalom igyekszik előmozdítani és csodálni: sikeresek, népszerűek, kifelé forduló, vonzó és társaságkedvelők. Kedvelik őket, és sok figyel-

met, szeretetet igényelnek. Az alakoskodó viselkedése befolyásoló jellegű, keresi a figyelmet. Mások érdeklődését tevékenyen szerzi meg csábítások sorozatával (MILLON and DAVIS 1996).

Az alakoskodó család, amennyiben belső üressége ellentétes azzal a képpel, melyet másokkal kíván elhitetni. Elrejtí valódi arcát, gondolkodásmódjának teremtetlenségét és érzelmi szegénységét (MILLON and DAVIS 1996). Gondolkodásmódja általánosító, szétszórt és felületes; képtelen a tartós szellemi összpontosításra; összezavarható és befolyásolható (BECK and FREEMAN 1990). Elkerüli az önvizsgálatot. Átmenetileg és felszínes módon figyel az eseményekre, s tapasztalatait alig hasznosítja. Nem rendelkezik valódi kíváncsisággal, a felületesség és a szakszerűtlenség jellemző rá. Elkerüli a zavaró ötleteket, és igyekszik elkülni az olyan gondolatoktól, emberektől és tevékenységektől, melyek fenyegetik saját magáról vagy a világról kialakított képét (MILLON and DAVIS 1996).

Az alakoskodó meggyőződése, hogy más emberek csak azért léteznek, hogy szolgálják és csodálják őt (MACKENZIE 1997; MACKINNON *et al.* 2006). E hite oda vezet, hogy másokat lelkiismeretlenül kihasznál (APT and HULBERT 1994).

DÖME (2001) szerint a hisztrionikust túlzott engedékenység és megfelelni vágyás jellemezheti, és egyszersmind könnyörtelen akarnok is, ami nagyon kiábrándító lehet.

MILLON és munkatársai (2004) szerint az alakoskodó egyén színészkedő, csábító, felületes, ingerkereső, hiú. Túlzottan nagy jelentőséget tulajdonít a legkisebb eseményeknek is. Magamutogató viselkedése eszköz a figyelem és a jóindulat biztosítására.

MACKINNON és munkatársai (2006) ekként ábrázolják a szóban forgó személyeket. Az alakoskodó a magáról alkotott kép szerint bájos, élénk, barátságos, fogékony mások érzéseire, érzékeny, nagylelkű, nagy képzelőerővel megáldott ember, aki segít másokon, és aki nem pazarolja az időt az élet jelentéktelen és szokásszerűen ismétlődő, unalmas részleteire. A környezetében élők számára azonban az alakoskodó magamutogató, figyelemhajhász, érzelmi zsaroló, felületes, túlságosan színpadias, szertelen, könnyen sértődő, indulatos, követelőző. Mások érzéseit figyelmen kívül hagyja, és könnyen sírásra fakad vagy haragra gerjed. Az alakoskodó átmenet nélkül képes az egyik érzelmi állapotból a másikba átváltani. Ezen értelemben hasonló a kisgyermekhez, aki egyik pillanatban nevet, a másokban könnyezik.

BLAGOV és WESTEN (2008) összefoglalta a személyiségzavarok *B* csoportjának leginkább jellemző személyiségjegyeit. A felsorolt ismertetőjelek az alakoskodónak is sajátjai, de csak az első hétnek van elkülönítő értéke:

- *Hisztrionikus (HPD)*
- Érzelmait eltúlzottan és színpadias módon fejezi ki.
- Arra törekszik, hogy a figyelem középpontjába kerüljön.
- Érzelmei gyorsan és kiszámíthatatlanul változhatnak.
- Hajlamos gyorsan vagy erősen kötődni. Olyan érzéseket, elvárásokat stb. fejeleszt ki, melyeket nem indokol a helyzet, a kapcsolat története stb.
- Hajlamos csábító, kihívó módon viselkedni. Helyhez és helyzethez nem illoen is kacérkodik.
- Hajlamos túlzott mértékben vonzerejére támaszkodni, hogy felhívja magára a figyelmet.
- Hajlamos általánosságban és felületesen megfigyelni a dolgokat. Beszámolóiból hiányoznak a részletek, átsiklik az ellentmondásokon, tévesen mond ki neveket stb.
- *Narcisztikus (NPD)*
- Kivételezettnek és feljogosítottnak érzi magát, kedvezményes elbánást vár el.
- Másokat elsősorban közönségeként kezel. Hallgatóságának kell megerősítenie az ő fontosságát, ragyogását, szépségét stb.
- Önértékelése túlméretezett. Különlegesnek, felsőbbrendűnek, nagyszerűnek, irigylésre méltónak érzi magát. Hajlamos kérkedni.
- Hajlamos hinni, hogy csak magas állású, felsőbbrendű, „különleges” emberek értékelhetik őt, vagy csakis velük szabad kapcsolatot tartania.
- *Borderline (BPD)*
- Felkavaró, erős érzelmek hatására hajlamos ésszerűtlenül viselkedni. Hajlamos visszacsúszni a megküzdés korábbi, kevésbé érett módjaira.
- Kapcsolatai általában ingatagok, szövevényesek, gyorsan változnak.
- Hajlamos attól tartani, hogy elutasítják vagy elhagyják.
- Hajlamos az üresség fájdalmas megélésére, például elveszettnek, megfosztottnak, szomorúan magányosnak érzi magát mások jelenlétében is.
- Hajlamos helyzethez nem illő, aránytalan mértékű haragra.
- Nincs szilárd énképe, nem tudja, kicsoda ő. Magatartása, értékei, céljai és érzései ingatagnak, állandóan változóknak tűnnek.
- *Borderline (BPD) és antiszociális (AsPD)*
- Hajlamos az indulatosságra.

- Hajlamos a befolyásolásra.
- Hajlamos a bírálát legkisebb jelére is dühvel és megalázással válaszolni.
- *Antiszociális (AsPD)*
- Másoknak okozott kár vagy sérülés kapcsán alig, illetve egyáltalán nem érez bűnbánatot.
- Hajlamos csalni, hazudni.
- *B csoport*
- Hajlamos saját botlásaiért és hiányosságaiért másokat vagy a körülményeket hibáztatni. Nehézségeit inkább másoknak, illetve a körülményeknek tulajdonítja. Nem vállalja a felelősséget tetteiért, választásáért.
- Nem képes lecsillapítani, megnyugtatni magát másik személy közbenjárása nélkül. Nehezen tudja szabályozni saját érzelmeit.
- Érzelmei hajlamosak kiszabadulni ellenőrzése alól, s ilyenkor szélsőségesen szorong, szomorú, dühös stb.
- Hajlamos beszállni hatalmi harcokba.
- Hajlamos a rászoruló vagy a függő szerepét alakítani.
- Hajlamos a szorongásra.
- Hajlamos boldogtalannak, reményvesztettnek, elhanyagoltnak érezni magát.
- Hajlamos az áldozat szerepét játszani. Hajlamos hinn, hogy félreértik, rosszul bánnak vele stb.
- Feszült helyzetben gondot jelent számára ugyanazon személy jó és rossz tulajdonságait egyidejűleg figyelembe venni. Másokat vagy feketében, vagy fehérben lát. Megtörténhet például, hogy jóakaróját is rosszindulatúnak és szándékosan bántónak látja.
- Nemigen van rálátása saját indítékaira, viselkedésére stb.
- Hajlamos gondjait végzetesnek, megoldhatatlannak látni.
- Hajlamos érzelmileg tolaakodó lenni. Gyakorta nincs tekintettel másokra, nem tartja tiszteletben mások érzéseit, jogait, igényüket az önállóságra, a magánéletre stb.
- Hajlamos másokat forgatókönyve szerint mozgatni, vagy idegenszerű szereppel – például szokatlanul érzéketlen vagy kegyetlen személy, egyetlen e világon, aki segíthet – felruházni.

- Hajlamos viszályt, ellenségeskedést szerezni, érzelmi háromszögeket létrehozni különböző személyek között, hogy a megcélzottakat bizonytalanságban tartsa, féltékennyé tegye, egymás ellen kijátssza, versenyeztesse. Például egy helyzetet másféleképpen mutat be különböző személyeknek, s ezzel ellentmondásos nézeteket alakít ki.
- Hajlamos borzongást, újdonságot, izgalmat stb. keresni. Magas szintű ingerlésre van szüksége.
- Hajlamos tehetetlennek, erőtlennek érezni magát, vagy azt hinni, hogy sorsa általa nem befolyásolható erők kegyességén múlik.
- Hajlamos egyidejűleg vagy gyors egymásutánban több (felszínes) kapcsolatba belekeveredni; érzelmileg vagy nemi életét illetően is szabados (promiszkuus).
- Kihasztnál másokat. Mindenben ő az első.
- Hajlamos a hagyományosan saját neméhez társított tulajdonságokat vagy modorosságokat közhelyes, illetve eltúlzott formában megjeleníteni. A férfias férfit, illetve a nőies nőt alakítja.
- Úgy véli, egyik-másik számára fontos ember különleges adottsággal bír. E személyek képesek kifürkészni legbelsőbb gondolatait vagy érzelmeit. Úgy hiszi, bizonyos kapcsolatai olyan tökéletesek, hogy a gondolatok szóbeli cseréje felesleges.
- Hajlamos – tudatosan vagy tudattalanul – dühösen vagy ellenségesen viselkedni.
- Olyan házasság- vagy élettársakat, szeretőket választ, kik életkoruk, társadalmi, gazdasági, szellemi stb. szempontból nem megfelelőek.
- Fél egyedül lenni. Bármilyen igyekszik elkerülni az egyedüllétet.
- Szavakkal tudja magát jól kifejezni.
- Feszült helyzetben hajlamos visszacsúszni a megküzdés korábbi, kevésbé érett módjaira, például csüngés, nyafogás, érzelmi kitörés (hiszti).
- Féktelen falási rohamokkal küzd, melyeket hánytatás, hashajtás, koplalás követ.

DÖME (2001) szerint a hisztrionikus és a dependens személy bizonyos jellemvonásai megegyeznek. Mindkettő másoktól várja a gondoskodást, a segítséget, a védelmet. Heves vágy él bennük a figyelem és a szeretet iránt, s ezért igyekeznek alkalmazkodni. Szükségük van az egyetértés és az elfogadás bizonyítékaira. Rendkívül érzékenyek azok hangulatára, viselkedésére, akiktől függenek. Ha érdektelenséggel vagy az elhagyatottság fenyegetésével szembesülnek, kiszolgáltat-

tottnak érzik magukat. Az alakoskodó, a függővel ellentétben, tevékenyen – többnyire befolyásolással – igyekszik mások érdeklődését felkelteni, az áhított csodálatot és megbecsülést megszerezni. Általában gyorsan felméri, milyen eszközökkel érhet célt. Gondolkodásmódja szétszórt, elhanyagolja a részleteket. Viselkedése, érzelmei szeszélyesen változnak, könnyen felindul. A függővel ellentétben megkülönböztetett fontosságot tulajdonít vonzerejének. Fűvel-fával kacérkodik, gyakran keveredik szerelmi kalandokba. Nem hűséges, nem kötelezi el magát, kicsapongó életmódot folytat. Szüntelenül izgalomra, újdonságra vágyik. Könnyen befolyásolható. Nemigen tűri a kudarcot, a késleltetett jutalmazást. Személyközi kapcsolatai rendszerint viharosak, örömtelenek. Nagyobb érzelmi megrázkódtatás esetén betegségek (konverzió, szomatizáció), illetve az elmebaj tüneteit mutathatja (rövid pszichotikus események). A személyiségzavar tüneteinak súlyossága negyvenéves kor után rendszerint csökken.

Az alakoskodó számára – RIEMANN (2011) kiváló leírása szerint – végső soron semmi sem kötelező. Ő csak az adott pillanatnak él. Nagyvonalúan bánik a valósággal, kérdésessé teszi, lekicsinyli, megpróbál kibújni kényszere alól, s ilyen módon elér egy látszatszabadságot. Ám minél jobban eltávolodik a valóságtól, annál inkább nem ismeri ki magát benne, annál inkább nem tud vele mit kezdeni. Az alakoskodó cselekvési szabadságát a valóság beszűkíti, ezért nem akar tudomást venni róla. Vágyainak azonnal teljesülnie kell, mert a várakozás számára elviselhetetlen. A kísértéseknek ez okból nehezen tud ellenállni. Bízik a csodákban, s hisz benne, hogy a következményeket ki tudja kerülni vágyainak meghamisításával, a nyugtalanító dolgok, mindenekelőtt a büntudat elfelejtésével, a kellemetlen szükségszerűségek, a felelősség kikerülésével stb. A gondokkal nem törődik. Úgy védekezik, hogy kijelenti, azokkal most éppen nem érdemes foglalkozni, s ha mégis elkerülhetetlenek, betegségbe menekül előlük. Hasonló a helyzet az erkölcsi előírásokkal. Ha eléggé meggyőzően állítja, hogy minden úgy volt, ahogyan ő akarja, ki tudná ellenkezőjét bizonyítani? Az alakoskodó szorongása – voltaképpen félelem a szükségszerűségtől és a végérvényességtől –, átcsúszik valami mellékesre, kikerülhetőre (pl. félelem a zárt terektől: klausztrófia). Ha mégis sarokba szorítva érzi magát, és már nem lát kiutat, menekülnie kell (pánikroham), ami nem engedi a helyzet értelmes átgondolását.

Az alakoskodó csak a jelennek él. Múltját lezárta, a múlt kellemetlen eseményei vagy meg sem történtek, vagy nem számítanak. Életébe ezáltal bekerül a folytonosság hiánya. Képes kaméleon módjára minden új helyzethez idomulni.

Mindig olyan szerepet alakít, amely a pillanatnyi helyzetre és arra a személyre irányul, akinek éppen játszik. Szerepjátékai miatt nemigen tudja, kicsoda is ő valójában. Kiszámíthatatlannak tűnik, és nehéz megérteni őt. Ha elszámoltatják, bírálják, szemrehányásokkal illetik őt, nyomban ellentámadással válaszol. Meglehet, érvei nem az adott körülményekhez illők, semmi közük az adott vitához, ám könnyítést jelentenek számára, és szükségtelessé teszik az önvizsgálatot. Bűntudatának másokra vetítése odáig fokozódhat, hogy az alakoskodó végül maga is hiszi, hogy nem ő a hibás. Önmagával szembeni őszintétlensége életét végül átfogó hazugsággá teszi. Végso esetben mindig képes még egy szerepet találni, s ez megvédelmezi őt a következményektől, és hogy elfogadja a valóságot (RIEMANN 2011).

Az alakoskodó számára nem fontos a hűség, legalábbis sajátja nem. A titkos szerelmi kalandok különösen ingerlően hatnak rá, s tápot adnak regényes álmainak. Szereti a változatosságot. Ha saját neméhez, illetve a másik nemhez fűződő viszonya nem egészséges, akkor szerelmi képessége könnyen sérül. A testiség számára eszköz, hogy ingatag önértékelését megtámogassa – újra meg újra bizonyítsa, hogy ellenállhatatlan, kíváncsú, egyszerű –, illetve hogy uralkodjon párja stb. fölött. Önszeretetének folyamatos megerősítésre van szüksége. Életében gyakoriak a csalódások, az elégedetlenkedés, a folytonosan újabb szerelmi bizonyítékokat követelő vádaskodások. A szerelemmel kapcsolatban lehetetlen igényei vannak. Párjával – álmainak asszonyával, álmolvagjával – szemben el-túlzott követeléseket támaszt. Többet kíván, mint amennyit maga nyújtani akar, ennél fogva újra és újra csalódnia kell. Rendszerint nem ismeri fel az ok és okozat közötti összefüggést, és egyre hajszolja a „nagy szerelmet”. Az alakoskodó gyakori újrakezdő; az ilyen személyiségek körében a legnagyobb a válások és a szakítások száma. Alapvető beállítottságuk olyan álmokban gyökerezik, melyek elkerülhetetlenül kiváltják a kiábrándulást. Párjukat eleve nem megfelelően választják ki. A külsőségek fontosabbak számukra, mint a jellembeli értékek. A félelem miatt, hogy meg kell élnie saját értéktelenségét, az alakoskodó mindig kívül keres valamit, amit az embernek önmagának kellene megvalósítania, nevezetesen a szilárd önértékelést (RIEMANN 2011).

Az alakoskodó erőszakossága elsősorban az érvényesülési törekvést szolgálja. Minél erősebbek hisztériás vonásai, annál inkább fokozódik dühe. A narcisztikus düh szélsőséges formái az öntömjénezéstől a szélhámossáig terjednek. Az alakoskodó mindig első akar lenni – az azonos neműeket vetélytársnak tekinti –, mindenáron hatást akar gyakorolni másokra. Minél gyengébb önérté-

kelése, minél nagyobb a szakadék a valóság és a látszat között, annál inkább. Hajlamos észszerőtlenül viselkedni, túlozni, elragadtatni magát, s hajlik az általánosításra. Fél a szeretet elvesztésétől és az elhagyástól, ezért a legenyhébb bírálat, sőt az egyetértés hiánya is sérti, támadással válaszol rá. Hajlamos jeleneteket rendezni, s másokat versenyeztetni, egymás ellen kijátszani (RIEMANN 2011).

VAKNIN (2015) szerint a hisztrionikus személyiségzavar egyesíti mind a narcisztikus, mind az antiszociális (pszichopata) személyiségzavar jellemzőit. Nyilvánvaló, hogy e három ugyanazon eredetű.

Az alakoskodók többsége nő. Ez felveti a kérdést: valódi lelki rendellenességről van szó vagy közgondolkodáshoz kötött tünetegyüttesről, mely tükrözi az apajogú és nögyűlölő társadalom értékeit? (VAKNIN 2015).

Az alakoskodó, mondja VAKNIN (2015), a narcisztikushoz hasonló. Mindkettő kényszeresen keresi a figyelmet, és kifejezetten kényelmetlenül érzi magát, ha nincs az érdeklődés középpontjában. Ha nem sikerül magukra vonniuk a figyelmet, akkor cselekszenek: hisztériás jeleneteket rendeznek, mesebeszédet (konfabuláció) szerkesztenek stb.

A szomatikus narcisztikushoz hasonlóan az alakoskodó is testével, egészségével, megjelenésével, szerelmi hódításokkal foglalkozik. Nem egyszer hatalmas összeget, és rendkívül sok időt fordít külsejének ápolására. Bókokra vágyik, és dühös, ha bírálattal vagy annak bizonyítékával szembesül, hogy nem olyan elbűvölő vagy csábító, mint gondolja (VAKNIN 2015).

A narcisztikustól eltérően az alakoskodó valóban lelkes, nyitott, érzelmes, barátságos és együttérző; hajlamos az érzelésre és szenvedésre. Arra is törekszik, hogy beilleszkedjen, részévé váljon különböző társadalmi csoportoknak (VAKNIN 2015).

Az alakoskodó nő nem a testiségre vágyik, hanem a hatalomra, melyet érzékisége kölcsönöz neki a férfiak felett. Ha meghódított, megnyert, alávetett egy férfit, elveszíti iránta érdeklődését, mások felé fordul. Eldobott szeretője ezek után csak jó barát, ádáz ellenség vagy csupán egy közjáték (VAKNIN 2015).

Az alakoskodó minden helyzetet átszínez érzékiséggel. Kihívóan, csábítóan viselkedik, még akkor is, ha a körülmények ezt nem indokolják, vagy ami még rosszabb, tiltott és elfogadhatatlan, például szakmai és foglalkoztatási körülmények között (VAKNIN 2015). GUNDERSON (1988) szerint az alakoskodó azért szórakoztat érzéki megjegyzéseivel másokat, mert ezzel ellensúlyozza azon meggyőződését, hogy nem szeretik őt.

Az alakoskodó magakelletését gyakran rosszul fogadják. A szegyetlen közvetlenséget és a leplezetlen mohó vágyat a jóváhagyás iránt általában bosszantónak vagy kifejezetten visszaszítónak tartják. Ennélfogva az alakoskodót bizalmatlanság övezi, erkölcsileg leírják, kiközösítik (VAKNIN 2015).

Az alakoskodó kihasználja érzékiségét és érzelmi képességeit, hogy megszerezze az áhított figyelmet. Rámenőssége és kiszámíthatatlansága azonban kimerítő. Házastársát, szerelmét stb. gyakran zavarja az érzelmek féktelen kinyilvánítása: alkalmi ismerősök átölelése, zokogás vagy érzelmi kitörés nyilvánosság előtt stb. Az alakoskodót színpadias viselkedése miatt általában hamissággal vádolják (VAKNIN 2015).

Az alakoskodó egyik kapcsolatból a másikba sodródik, a narcisztikus ellátás* egyik forrását a másik után meríti ki. Érzelmei sekélyek, és csak lazán képes másokhoz kötődni. Felületessége gondolkodásában, beszédében is tükröződik. Kifejezőmódja általánosító, összefüggéstelen, és nélkülözi a részleteket. Csak a legújabb hódítással foglalkozik. Megjelenését és öltözkését tudatosan csalétekként használja. Gyakran rosszul ítéli meg kapcsolatainak mélységét, tartósságát és meghittségét. Kapcsolatainak idő előtti, elkerülhetetlen végromlása megsemmisítő erejű szorongást válthat ki belőle (VAKNIN 2015).

Az alakoskodó lényegét tekintve drámakirálynő. Színpadias, érzelmei végletekig eltúlzottak, megnyilatkozása elsöprő, aránytalan és nem megfelelő. Könnyen befolyásolható. Azonnal, teljes hévvel válaszol a körülmények legkisebb változására, valamint mások semmitmondó kijelentéseire, illetve viselkedésére. Általában követi a legújabb divatot és hóbortokat (VAKNIN 2015).

Számos alakoskodó (figyelemkurva) az ellenkező neműeket – pontosabban figyelemüket, lelkesedésüket és izgalmukat – használja ki érzelmeinek, hangulatainak, önértékelésének és önbizalmának szabályozására. Az ellenkező neműek biztosítják narcisztikus ellátását. Amikor kereken és határozottan elutasítják, narcisztikus dühvel válaszol. Gyakran dacol oly módon, hogy harmadik személyl alakít ki érzelmi háromszöget. Ily módon próbál féltékenységet gerjeszteni, illetve próbálja megsérteni a bosszantó és elutasító személyt (VAKNIN 2015).

* Narcisztikus ellátásnak számít minden külső forrásból származó „táplálék”, mely a B csoport képviselőinek önértékelését – ideiglenesen – megerősíti, melytől fontosnak érezhetik magukat. Csoport, érzékiség, érzelmek – mindegy, milyen előjelűek („Ha dühös, sír vagy szenved miattam, fáj neki, hogy megcsaltam, akkor fontos vagyok!”), figyelem, minőségi idő, rajongás stb.

Az alakoskodó erőszakossága nagyszerűségének újjáépítését célozza a tünető szerelmi hódítás révén. De ellenszegülés vagy meggondolatlanság formáját is öltheti, például kényszeres vásárlás, szerencsejáték, hazudozás, szabotálás, halogatás, szerhasználat, szóbeli visszaélés, kíméletlen őszinteség, sértő humor, gúnyolódás és így tovább (VAKNIN 2015).

Ha a személyiségzavarok B csoportjába tartozó nőt párja valamilyen módon elutasítja, megalázza – „Bolond vagy, visszataszító, szajha. Nem tudod, hogyan légy nő, nem érted testi és lelki szükségleteimet.” –, kapcsolatuk hatalmi ütközetté alakul. A nő igyekszik visszavágni, s ily módon orvosolni megbántottságát, megsértett igazságérzetét (VAKNIN 2015).

Egyik célja, hogy megcáfolja párjának állítását, és helyreállítsa saját önértékelését. Bizonyítani igyekszik, elsősorban önmagának, hogy más férfiak vágyakoznak rá. Fűvel-fával kacérkodik, szabados életvitelt folytat (érzelmeit és testét árusítja). Másik célja, hogy megbüntesse bántalmazóját azzal, hogy ő tűrhetetlenül viselkedik (VAKNIN 2015).

Az elutasított nő, azzal hogy illetlenül, nőhöz nem méltóan viselkedik, lealacsonyítja, „szajhának” minősíti magát. Olykor azonban éppen az ellenkező megoldást választja: dacos, megszűnik nőként viselkedni. Bizonyos értelemben tudatlanul elfogadja a bántalmazó róla kialakított képét, s visszaigazolja azt. Elhanyagolja külsejét, nem törődik a személyi tisztasággal, rongyos és kopott ruhákba öltözik, tétlen, elhanyagolja feladatait, ideértve a gyermeknevelést stb. is (VAKNIN 2015).

VAKNIN (2015) a testképzavarral és alacsony önértékeléssel küzdő alakoskodót „összeomlottnak” nevezi. A szóban forgó személy általában nő, és szüksége van a férfiak figyelmére, hogy ingatag önértékelését megerősítse. Jóváhagyás iránti igénye állandó zavart és szorongást vált ki belőle, mert azt várja, hogy a férfiak elutasítsák és megalázzák.

Az alacsony önértékelés gyakran sérült valóságértékeléshez vezet. Az összeomlott alakoskodó tévesen értelmezi a környezeti, társasági és udvarlási jeleket, és ez gyakran oda vezet, hogy a férfiak kigúnyolják, elkerülik, kihasználják, bántalmazzák, erőszakot követnek el rajta (VAKNIN 2015).

Bizonytalanságát hetyke daccal, nagyzasossággal, illetve kábító hatású szerekkel próbálja ellensúlyozni. A kisebbség és az elégtelenség érzése a világtól való visszavonuláshoz vezet. Ritkán szervez találkát férfiakkal, és ha mégis megteszi, akkor ellenségesen viselkedik. Eltaszítja az erős férfiakat, még

akkor is, ha csakugyan érdeklődnek iránta (megelőző elhagyás). Ehelyett méltatlan kapcsolatokba keveredik. „Biztonságos” férfiakat karol fel, erélytelen, illetve kétes alakokat, akik talán nem utasítják el őt fájdalmasan (VAKNIN 2015).

VAKNIN (2015) szerint összefüggés van a gyermekbántalmazás és a hisztrionikus viselkedészavar között:

Akit gyermekként bántalmaztak, megrontottak vagy elhanyagoltak, elhagytak, egész életében azt az elfogadást, gondoskodást, kötődést, szeretetet keresi, melyet nem kapott meg. Küldetésében, hogy ezeket megtalálja, jó eséllyel a következő három viselkedésmintával él: 1) szerelmi szabadosság (a gondoskodás reményében, s hogy magához kössön valakit, meggondolás nélkül fekszik össze lényegében bárkivel; rövid időn belül, illetve egyidejűleg több ágyasa is lehet); 2) érzelmi szabadosság (minden rendű és rangú férfinak kelletli magát, a gondoskodás reményében kívülállókat is fenntartás nélkül bizalmába fogad, megosztja velük legbensőbb gondolatait, szerelmi életének részleteit stb.); 3) felhalmozás (külsőségekkel, szeretetpótlékokkal – például siker, pénz, csillogás – kárpótolja magát).

BÁNKI (2016) szerint az alakoskodó személy a narcizmus jellegzetességeit mutatja, működési zavarai azonban némileg erőtelesebbek a kóros narcisztikusénál. Önsorsrontó lelki elhárító módszerei mellett jelen van a kötődés, a szeretet, a valamilyen szempontból kiegyensúlyozott erkölcs képessége, a személyiség egysége és működőképessége. Az alakoskodó mohón vágyik a csodálatra, a figyelemre, s megpróbálja ezen igényét csábítások sorozatával kielégíteni. Az embereket mindazonáltal képes többé-kevésbé valódi személyként, nem csupán tárgyként látni. Jobban tud kötődni, és valamennyire elviseli az érzelmi függést. Keresi az egybeolvadást valakivel, aki nagyszerű, rendezett, támogató és megnyugtató. Aki képes őt egyensúlyban tartani, mert ő maga teljességgel rendezetlen. A hisztrionikus eleinte szórakoztató, később azonban bosszantó, sőt elviselhetetlen.

Alapvető jellemzők

Hogyan látja magát

Az alakoskodó önmagát kicsi, félénk és esendő gyermeknek látja, akinek hatalmasok által uralt világban kell helytállnia (McWILLIAMS 1994).

Magát társaságkedvelőnek, barátságosnak, kedvesnek, bájosnak és ösztönzőnek látja. Értékeli ama képességét, hogy vonzza az embereket megjelenésével, valamint azzal, hogy érdekes és tevékeny embernek látszik. Az alakoskodó tagadja vagy elnyomja a belső szorongás, a gyengeség, a depresszió vagy az ellenségeség jeleit, és nem tekinti őket sajátjának (MILLON and DAVIS 1996).

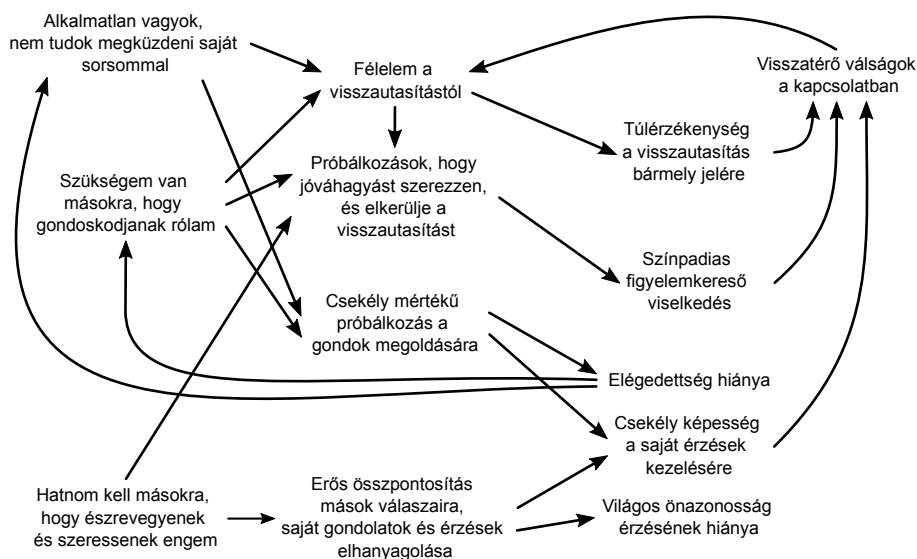
Az alakoskodó társaságkedvelőnek, barátságosnak és kellemesnek látja magát, és (valóban) gyakran nagyon bájosnak tartják őt mások is egy kapcsolat kezdetén. Idő múltával azonban a báj lekopik róla, és megmutatkozik igazi arca: túlságosan nagy igényeket támaszt, és állandóan megnyugtatóra szorul. Mivel a leplezetlen kérés az elutasítás kockázatával jár, szívesebben próbálkozik közvetett módszerekkel. Például, hogy felhívja magára, illetve igényeire a figyelmet, a befolyásolás eszközével él, ám ha a finomabb módszerek kudarcot vallanak, érzelmi kitörésekhez (hiszti), kényszerítéshez, megfélemlítéshez és öngyilkossági fenyegetésekhez folyamodik (BECK *et al.* 2004).

Hogyan lát másokat

Az alakoskodó úgy látja, hogy mások erősek és rátermettek. Ezen nézet, miszerint ő kevésbé erős, lehetővé teszi neki, hogy kivonja magát a saját magatartásáért viselt felelősség alól, és hogy másokat befolyásolva irányítson, így kényszerítve ki tőlük a figyelmet és az ellátást. Csábító és izgató módon viselkedik, míg meg nem tagadják tőle, amire vágyik. Az alakoskodó dühös lesz azokra, akik visszatartják a kívánt figyelmet és gondozást (MCWILLIAMS 1994).

Gondolkodásmód

A hisztrionikus egyén gondolkodásmódját általánosítás, felszínesség, következetlenség, pontatlanság, szétszórtság és túlzásokra való hajlam jellemzi. Nem őszintén és mélyen kíváncsi, nehezen összpontosít, és nem gondolkodik okszerűen. Tevékenységeiben nem mélyül el eléggé, többnyire hozzá nem értő marad. Általában kerüli azon embereket és tevékenységeket, melyek miatt felületességre fény derülne. Szeszélyessége és gondolkodási fogyatékoságai lehetővé teszik számára a kényelmetlen gondolatok és ösztönzések elkerülését, mélyen beágyazódott függőségi szükségletének elrejtését tudata elől (DÖME 2001).



A hisztrionikus gondolkodásmódjának rendszere (BECK *et al.* 2004 nyomán)

Nagyon érzékeny azok megnyilatkozásaira, akiktől függ, akiktől gondoskodást és szeretetet kap. A külső visszajelzésekre összpontosít, de mivel figyelme csapongó, elvész a részletekben. Néha jelentéktelen eseményekre is igen fogékony, elmélyült gondolkodásra azonban nem képes. Okoskodással próbálja elkerülni a zavaró érzelmeket és gondolatokat (DÖME 2001).

Ideje jó részében azzal foglalkozik, mások mit éreznek, gondolnak róla, s ez meggátolja őt abban, hogy saját érzéseit, gondolatait elemezze. Lelki élete szegényes. Nem képes tudattalan érzéseinek megfelelő kezelésére; elsősorban ezek elfelejtését, elfojtását, elfogadhatatlan emlékeinek és érzelmeinek különválasztását tanulta meg. Múltját áttekinthetetlenül zavarosnak érzi. Nem képes egyedül megenni. Mivel tanulási tapasztalatai nincsenek, állandóan a jelenben él. Önértékelését külsőségektől, mások ítéletétől teszi függővé. Nem lát okot, nem fordít gondot az önvizsgálatra, mert ha befelé figyelne, el kellene fordulnia a számára oly fontos külvilágtól. Egyébként is kínos lenne felfedeznie közönségességét és elviselhetetlen ürességét (DÖME 2001).

Az alakoskodó gondolkodásmódja általánosító, s nélkülözi a részleteket. Önmagát nem egyéni tulajdonságai, illetve teljesítménye alapján ítéli meg. Mivel saját cselekedeteit és érzéseit nem elemzi kellő részletességgel, nehéz fenntarta-

nia valóságghű képet önmagáról. Eltúlzott, általános érzelmei nagyon hevesek és szeszélyesek lehetnek, ezért elragadhatják érzelmei még akkor is, ha nem érzi őket sajátjának. A személyiség megfelelő szervezettségének hiányában e nem körülhatárolt érzelmeket nagyon nehéz lehet uralni. Az alakoskodóra jellemzők a váratlan, helyzethez nem illő indulatkitörések (BECK *et al.* 2004).

Az alakoskodó érzelmei erőteljesek, figyelme azonban szétszórt, s nem gondolkodik okszerűen, ezért hajlamos a túlzó általánosításra. Mivel nemigen képes az emberek jó és rossz tulajdonságait egyidejűleg mérlegre tenni, végletekben gondolkodik, s könnyen válhat a két szélsőség között. Valaki vagy csodálatos, vagy szörnyű; egyik pillanatban még jó barát, a másikban esküdt ellenség. Ha egyszer elutasították őt, arra következtet, hogy mindig elutasították, és mindig is így lesz. Érzelmeit az igazság bizonyítékának tekinti. Ha alkalmatlannak érzi magát, akkor bizonyára alkalmatlan, ha ostobának érzi magát, akkor bizonyára ostoba (BECK *et al.* 2004).

Szerepjáték

Az alakoskodó kezdetben jó benyomást tesz másokra. Látszólag könnyen fejezi ki érzelmeit és gondolatait, és színpadias viselkedésével képes mások figyelmét magára vonni. Magakellő és önkifejező készsége azonban nem meggyőző, érzései és kijelentései felületesek, megjátszottak. Szeszéyes, könnyen felindul, nem tűri az akadályozást, a csalódást és a várakozást. Kapcsolataiban nem őszintén baráti: csábító, kihívó, mesterkedik; kiköveteli az elismerést. Hol gondtalanak és kifinomultnak, hol gátoltnak és gyerekesnek tűnik. Amíg például csak szerelmi játékról van szó, addig nem mutatkozik meg valódi természete, ám ha az ügylet komolyra fordul, akkor szorong, éretlenül, zavartan viselkedik (DÖME 2001).

Mesterkedése azért tekinthető kórosnak, mert nem fogja vissza magát, befolyásolási törekvéseit nem korlátozza olyan helyzetekre, melyeknek meg is tudna felelni. Soha be nem tölthető vágy él benne a figyelem iránt, és ellátási forrásait számtalanszor váltogatja. Mindenképpen megpróbálja „eladni” magát. Magamutogató, könnyelmű, s hogy célját elérje, hazudozik, kacérkodik, szerepet játszik (DÖME 2001).

Nem csupán arra képes ráérezni, mit fogad környezete kedvezően, de azt is egykettőre megtanulja, melyek az ellenségesség, illetve az elutasítás jelei. Fokozott ébersége képessé teszi őt a gyors alkalmazkodásra és a csalódások elkerülésére. Másként fogalmazva, készségei alkalmassá teszik őt az elfogadás megszerzésére, és az elutasítás elkerülésére is (DÖME 2001).

Az alakoskodó, jóllehet viselkedésével sokszor tetszést arat, nem igazán tud jó érzéseket kelteni az emberekben, mivelhogy érzelmei felületesek, kapcsolatai gyenge alapokon nyugszanak, kérészéletűek. Az alakoskodó azért is fél a tartós kötelékektől, mert hosszú távon kiderülhet lelki-érzelmi üressége (DÖME 2001).

Az alakoskodó egyik alapvető, viselkedését döntően meghatározó feltételezése: „Nem vagyok alkalmas, nem vagyok képes egyedül megbirkózni sorsommal.” Feltételezésével kapcsolatban, ellentétben a függővel (*dependens*) nem bíz semmit a véletlenre. Megállapítja – mivel „képtelen magáról gondoskodni” –, meg kell találnia a módját, hogy mások gondoskodjanak róla. Ezután tevékenyen arra törekszik, hogy figyelmet és jóváhagyást keressen, biztosítsa magának az ellátást, hogy mások megfelelően kielégítsék igényeit (BECK *et al.* 2004).

Mivel alapvető hite szerint más emberektől függ túlélése – s ennek kapcsán meggyőződése, hogy bármit tesz is, mindenkinek szeretnie kell őt –, nagyon erős a félelme, hogy elutasítják. Még a gondolat is, hogy ez lehetséges, rendkívül fenyegető, mert emlékezteti őt kiszolgáltatott helyzetére. Az elutasítás bármilyen jele pusztító, még akkor is, ha az elutasító személye valójában nem fontos az alakoskodó számára. Alkalmatlannak érezvén magát, kétségbeesetten hajszolja a jóváhagyást mint az egyetlen gyógyírt, mely megmentheti. Az alakoskodó nem pihenhet, s nem bízhatja véletlenre ellátásának biztosítását. Állandó késztetést érez, hogy az általa hatékonynak vélt módszerekkel keresse a figyelmet. Gyakorta oly módon teszi ezt, hogy nemi szerepének közhelyes szélsőségeit alakítja. Úgy tűnik, hogy az alakoskodó nőket, valamint a férfiak egy részét, már korai gyermekkoruktól ravaszságuk, vonzerejük és bájuk miatt jutalmazták, nem jártasságukat vagy rendszeres gondolkodást és tervezést igénylő törekvéseiket értékelték. Az alakoskodó férfi megtanult szélsőségesen férfias szerepet játszani, mivel a férfiasság, a szívósság és az erő jelei miatt jutalmazták, nem a társas életben való jártasságát vagy elemző képességét dicsérték. Értethető módon tehát mind a férfi, mind a nő megtanulja figyelmét a szerepjátzásra, az „előadásra” összpontosítani (BECK *et al.* 2004).

Az alakoskodó személy beszéde, megjelenése és viselkedése általában színpadias és magamutogató. Beszédmódja kifejező, leírásai az érzelmeket és a belső élményt hangsúlyozzák, nem a tényeket vagy a részleteket. Beszédfordulatait a felsőfok kiterjedt használata jellemzi; a hangsúlyos kifejezések gyakran és sablonosan ismétlődnek, közhelyesek. A hallgató úgy érzi, hogy az alakoskodó világszemlélete beszippantja. Az alakoskodó túloz, hogy egy-egy szempontot színpadias módon jeleníthessen meg, és nem aggódik szavahihetősége miatt, nem ragaszkodik szigorúan a valósághoz, ha egy-egy ferdítéssel nyomatékosíthatja színpadias előadását. Ezen személyek gyakran vonzók, és életkoruknál fiatalabbnak tűnhetnek. Mindkét nem esetében erős érdeklődés mutatkozik az öltözködés, a divat iránt, s ez azonnal felhívja a figyelmet külsejükre. A nők túlhangsúlyozzák nőiességüket; a férfiak festhetik hajukat vagy túlzott jelentőséget tulajdoníthatnak férfiasságuknak (MACKINNON *et al.* 2006).

Érzelmesség

Az alakoskodó erőteljesen fejezi ki érzelmeit, mégsem meggyőző. Barátságosnak, bájosnak és csábítónak tűnik, érzései azonban nélkülözik az átélést és a valódiságot (BECK and FREEMAN 1990). Érzelmi kifejező képessége az éretlen (négy-hatéves) gyermek színvonalán áll. Érzelmei gyakran változnak, eltúlzottak. Sokszor annyira belebonyolódik érzelmi játékaiba, hogy nincsenek ismeretei vagy nem tud azon világról, melyben él. Nem tűri az akadályozást, a csalódást vagy a késleltetett jutalmazást (OLDHAM and MORRIS 1990).

Az alakoskodó az érzelmek ismétlődő áradását tapasztalhatja. Testi tünetek, és váratlan dühös, kétségbeesett vagy félelemmel teli állapotok fordulhatnak elő nála. Ritkán bír a türelem erényével. Alkohollal vagy más szerekekkel élhet, hogy a kellemetlen érzésektől gyorsan szabaduljon (HOROWITZ 1991).

Az alakoskodó a valóságot érzelmei szerint torzítja. Érzelmeit az igazság bizonyítékaként fogadja el (WILL 1995).

Az alakoskodó meggyőződése, hogy nem az a valóság, melyet mindenki tapasztalhat, ellenőrizhet, hanem az, amit ő annak szeretne tudni. Saját valóságában él, melyet igaznak hisz, s ha szembesítik koholmányaival, akkor is ragaszkodik saját változatához. Általában fenn akarja tartani a látszatot, ami azonos azzal, hogy a valóságosnál jobb színben igyekszik feltüntetni magát, illetve figyelem iránti igénye miatt állít valótlanosságokat. Ha beszámolót tart élményeiről, sokszor összeke-

veri vágyait a valósággal, mert nem tudja összeilleszteni élményeinek részleteit, emlékezete megtéveszti. Mindig alkalmazkodik ahhoz a személyhez, akitől előnyt vár, s meséjének tartalmából általában kikövetkeztethető a szükséges válasz is.

Bár az alakoskodó nemigen ismeri a szeretet és a meghittség érzését, viselkedésével, felszínes előadásmódjával éppen ennek ellenkezőjét igyekszik bizonyítani. Elbűvölő, és csalóka közvetlenséggel viszonyul másokhoz, érzelmei azonban könnyen változnak, és olykor eltúlzottak. Látszólag könnyen létesít kapcsolatokat – mások nyomban régi barátjának érezhetik magukat –, jóllehet az alakoskodó valójában kényelmetlenül is érezheti magát. Ez nyilvánvalóvá válik, ha az első néhány találkozó után a kapcsolat nem fejlődik, nem alakul ki meghittség. Az alakoskodó érzelmi kötelékei jellemzően futólagosak.* Míg a rögeszmés-kényszeres személy megkísérli elkerülni az érzelmi kötődést, addig az alakoskodó egyfolytában személyes kapcsolattartásra törekszik, érzelmileg akar hatni másokra. Az érzelmi válasz hiányát elutasításként és kudarcként éli meg, és gyakran hibáztatja – unalmasnak, hűvösnek és elutasítónak minősíti – a másik embert. Erősen hat rá a csalódás, és nemigen tűri a késleltetett jutalmazást, az akadályozást. Ha nem kap másoktól megerősítést, gyakran kétségbeesést vagy haragot érez, melyet kifejezhet hisztériás roham formájában. Bájossága és szóbeli kifejezőképessége kifelé nyugalmat és határtalan önbizalmat sugároz, önképét azonban jobbra az aggodalom és a bizonytalanság jellemzi (MACKINNON *et al.* 2006).

Csábítás

Viselkedése olyan benyomást kelt, mintha testét, érzékiségét a szeretet és az érzékenység kifejezésének eszközeként használná, az alakoskodó cselekedeteit azonban inkább a jóváhagyás, a csodálat és a védelem iránti igény ösztönzi, nem pedig a meghittség utáni vágyakozás. Esetében a testi közelség az érzelmi közelséget helyettesíti. A vonzó és csábító viselkedés nem az érzéki örömek megszerzésére szolgál, hanem mások szeretetének vagy jóváhagyásának elnyerését célozza. Az alakoskodó az azonos neműeket versenytársának tekinti, különösen akkor, ha a másik személy vonzó, és ugyanazon eszközöket alkalmazza a figyelem felkeltésére, a szeretet megszerzésére, mint ő maga (MACKINNON *et al.* 2006).

* Az alakoskodó nem képes tartós kötelékeket fenntartani. Ha egyik-másik kapcsolata mégis tartósabbnak bizonyul, annak rendszerint az az oka, hogy olyan párt talált, kinek lelki zavara kiegészíti a hisztionikus neurózisát. A kapcsolat ez esetben játszmákon, kölcsönös függőségen alapul.

Az érettebb hisztérikus – meglepődik, ha szembesül ezzel – tudattalanul csábít. Viselkedését a férfiak gyakorta kihívásként értelmezik (GABBARD 2016).

Függőség és tehetetlenség

Mindenkinek szüksége van egyetértésre, figyelemre és ösztönzésre, az alakoskodó azonban e tekintetben szinte teljes mértékben külső forrásokra szorul, ki van szolgáltatva másoknak. Mohón vágyik a jóváhagyásra, mert – legalábbis ő így hiszi – enélkül megszűnne létezni, önazonosságát elvesztené (DÖME 2001).

Mivel a nyugati társadalomban a közgondolkodás másként vélekedik a férfiak és a nők függőségének megnyilvánulásait illetően, az alakoskodó férfi és nő viselkedése között szembetűnő különbségek mutatkoznak, ám e különbségek mélyebb szinten eltűnnek. Az alakoskodó férfi nagyobb valószínűséggel álcázza függőségi igényét. Látszólagos függetlensége védekezés a túlzott félelmet vagy haragot kísérő érzelmi válaszokkal szemben (MACKINNON *et al.* 2006).

A gyógykezelések során az alakoskodó nő tehetetlennek és függőnek mutatja magát, és az orvos állandó jóváhagyására támaszkodik. Kettőjük kapcsolatát, mely a szülő és gyermekének viszonyát mintázza, kisajátítja, és ellenáll minden, e köteléket fenyegető helyzetnek. Az orvost varázslatosan mindenhatónak tekinti, aki képes titokzatos módon megoldani minden gondját. A gyakorló orvostól, mint a szülő helyettesétől, elvárja, hogy vigyázzon rá, aggodalmaskodjon, és vállaljon minden felelősséget. Az ügyfél kötelessége, hogy viszonzásképpen szórakoztassa és elbűvölje kezelőorvosát. Gondjainak megoldása ügyében az alakoskodó tehetetlenként viselkedik, mintha saját erőfeszítései nem számítanának. E viselkedés komoly viszontáttételi gondot jelent az orvosnak, aki élvezzi a lehetőséget, hogy a mindenható szövetséges szerepében lépjen fel. Az alakoskodó ügyfelek tehetetlen magatartást tanúsítanak anyjuk jelenlétében is. Családjuk gyakran kedvesnek, aranyosnak, haszontalannak és „még gyermeknek” tartja őket. Csábító képességük és színlelt tehetetlenségük mások befolyásolására szolgál (MACKINNON *et al.* 2006).

Az alakoskodó fokozott figyelmet igényel másoktól; nem képes önmagát szórakoztatni. Számára az unalom állandó gond, mivel belső világát üresnek és unalmasnak érzi. Folyamatosan izgalmat keres; színpadias, csábító, túlzottan érzelmes, tehetetlen és függő viselkedését úgy alakítja ki, hogy finoman bevonjon másokat, így biztosítván az érdeklődés és a szeretet iránti igényét (MACKINNON *et al.* 2006).

Az alakoskodó elutasít minden felelősséget, nem áll jól tetteiért. „Nem tudom, miért mindig velem történik ilyesmi.” Úgy érzi, hogy minden baja mások hibájából vagy valamilyen lehetetlen élethelyzetből származik. Ha a körülmények varázsszóra megváltoznának, akkor nem lenne panasza. Ha függőségi igényei nem teljesülnek, általában feldühödik, követelőzik, kényszerítéssel próbálkozik. Amint azonban nyilvánvalóvá válik, hogy a függőségi ellátás megszerzésének egyik módszere vélhetően nem visz sikerre, az alakoskodó felhagy vele, és hirtelen átvált egy másik megközelítésre (MACKINNON *et al.* 2006).

Ellenszegülés

Az alakoskodó, úgy tűnik, a merev rögeszmés–kényszeres jellem ellentéte: rendezetlen, nem aggodalmaskodik a pontosság miatt, és nem könnyű számára az élet szokásszerű eseményeinek megszervezése. Szóban forgó jellemvonásait az alakoskodó gyakran gögösen fitogtatja, hozzájuk kimondatlanul is ragaszkodik (MACKINNON *et al.* 2006).

A mondottakat ekképpen is megfogalmazhatjuk: büszke saját személyiségére, és nincs hajlandósága megváltozni. Bármilyen változást fenyegetésnek tekint.

Míg a rögeszmés–kényszeres személy szorongást érez órája nélkül, az alakoskodó inkább nem visel órát. Bízik benne, hogy lesz egy óra valahol, egy ékszerüzlet kirakatában vagy egy hirdetőtábla tetején, vagy hogy megkérdezhet egy járókelőt. A gyógykezelés során az idő beosztásának felelősségét az orvosra ruházza át (MACKINNON *et al.* 2006).

A nyilvántartások kezelését, és más e világi feladatokat az alakoskodó terhesnek és haszontalannak tartja. A rögeszmés–kényszeres személynek mindig rendben kell tartania például csekkfüzetét, az alakoskodót azonban ez nem zavarja, mert a pénztár nyilvántartást vezet egyenlegéről, és értesíti őt, ha túllépi a keretet. Egy rögeszmés–kényszeres ember számára az ilyen esemény szégyenteljes megaláztatás lenne (MACKINNON *et al.* 2006).

Gondolkodását indulatos jellegűnek írják le. Az alakoskodó pillanatnyi megérzésekre és benyomásokra támaszkodik, nem pedig szilárd meggyőződésből fakadó értékítéletre. Gyakorta tájékozatlan politikai kérdésekben, és a világban történetekkel kapcsolatban. Fő szellemi tevékenysége művelődési és művészeti területeken zajlik. Általában nem mutat kitartást a szokásszerű feladatokban, az ilyesmit ugyanis lényegtelennek, illetve robotolásnak tekinti. Izgalmas vagy lelkesítő feladattal szembesülve, melyben elért eredményeire hivatkozva felhívhatja magára a figyelmet, tudja megmutatni szervezőképességét és kitartását. A

feladat akkor hajtható végre különösen jól, ha képzelőerőt igényel, olyan szintet, mely ritkán fordul elő a rögeszmés–kényszeres jellemnél (MACKINNON *et al* 2006).

Az alakoskodó hajlamos tennivalóját halogatni, megvalósításától elállni, ha a feladat számára nem izgalmas, nem szórakoztató, illetve a vártnál nehezebb. Nehezen viseli, ha valami kényelmi szintjén kívül esik, illetve nem olyan módon történik, ahogyan azt ő akarja.

Önkényeztetés

Az alakoskodó nagy mértékű csodálat és szeretet iránti igénye az önközpon-túság kisugárzását hozza létre. Személyiségének narcisztikus és hiú vonásai kül-sejével, és a másoktól kapott figyelem mértékével kapcsolatban nyilvánulnak meg. Igényeit azonnal ki kell elégíteni, és e tulajdonság megnehezíti számára, hogy jó pénzügyi tervező legyen, mert meggondolatlanul vásárol. Míg az ala-koskodó hóbortos, addig a rögeszmés–kényszeres személy szűkmarkú (MACKINNON *et al.* 2006).

Befolyásolhatóság

Általában azt mondják, hogy túlzottan befolyásolható, az alakoskodó azon-ban csak addig enged a tekintélynek, amíg kezelőorvosa ellátja helyes javasla-tokkal. Az alakoskodó finoman jelzi, hogy óhajtja ezeket, de azt akarja, hogy va-laki más vállalja ezért a felelősséget (MACKINNON *et al.* 2006).

Szerelmi és párkapcsolati gondok

Az alakoskodó nem képes másokat a maguk valójában megítélni, s ez nehéz-ségeket okoz neki a kielégítő kapcsolatok kialakításában és fenntartásában. Kap-csolatai rendszerint rövid életűek és viharosak. Eszményien indulnak és balsze-rencsően végződnek (BECK and FREEMAN 1990). Nem képes elviselni az elszige-teltséget. Amikor egyedül van, kétségbeesettnek érzi magát, nem tud várni egy új kapcsolat fokozatos kialakulására (HOROWITZ 1991). Kapcsolatainak korai sza-kaszában eszményíti a számára fontos embereket, és kötelékeit gyakran benső-ségesebbnek véli, mint amilyenek azok valójában. Ha a számára fontos emberek elkezdik távol tartani magukat igényeitől, követelőzéseitől, az alakoskodó szín-padias és tüntető viselkedésével él, hogy megköthesse, kapcsolatban tarthassa ezen személyeket. Az elutasítás elkerülése érdekében sír, kényszerít, hisztizik, támadó viselkedést mutat, és öngyilkossággal is fenyegetőzhet (BECK and FREE-MAN 1990).

Az alakoskodó legnagyobb félelme, hogy mellőzik, figyelmen kívül hagyják. Azt kívánja, hogy szeresse, gondoskodjon róla valaki, aki erős, és bűbáj, csábítás segítségével irányítható. Tehetetlenné és gyermekévé válik, ha elutasítással szembesül (McWILLIAMS 1994).

A felszínen az alakoskodó kapcsolatai barátságosak, erősek és felelősségteljesek. A felszín alatt azonban e viselkedést „titokban tiszteletlen napirend kíséri, hogy kikényszerítse a kívánt gondozást és szeretetet... az öngyilkossági fenyegetés példa e kényszerre” (BENJAMIN 1996).

Mindenkinek szüksége van a függőségre. A mód, ahogyan ezen igényt kifejezi, különbözteti meg a személyiségzavarral küzdő egyént. Az alakoskodó függőségi szükségleteit többnyire ellenőrizetlen, nyers és kizsákmányoló módon fejezi ki. A függőségi igények beteges megnyilvánulásai közé tartozik az elhagyástól való erős félelem, a visszahúzódó, tehetetlen viselkedés a bensőséges kapcsolatokban, és az elszigeteltség kiküszöbölésére irányuló félelmi (fóbiás) tünetek. Ezen viselkedés veszekedéshez, elutasításhoz és elszigetelődéshez vezet, ami az alkalmazkodás szempontjából helytelen válaszok még inkább kóros kifejeződését idézi elő (BORNSTEIN 1996).

Annak ellenére, hogy az alakoskodó megpróbál másokat magához láncolni, rendszerint elégedetlen egyetlen kapcsolattal. Nem hűséges, nem kötelezi el magát. Személyes kapcsolataiban csábító, színpadias és szeszélyes. Másként megfogalmazva, függősége nem hűséggel és elkötelezettséggel fejeződik ki. Kapcsolatai jól kezdődnek, de elakadnak, amikor odaadásra és tartósságra lenne szükség. A kényszeres függőség és a hűtlenség az alakoskodó kapcsolatainak ellentmondása (MILLON and DAVIS 1996).

Az alakoskodó számára annyira fontos a jóváhagyás megszerzése, hogy a külső eseményeket többre értékeli belső élményeinél. Mivel kevés figyelmet fordít érzéseire, másoktól elszigetelve egyértelmű azonosságtudat nélkül marad. Elsősorban másokhoz viszonyítva látja magát. Saját érzéseit idegennek, nyugtalanítónak tartja. Tevékenyen kerüli az önvizsgálatot, mert nem tudja, hogyan kell kezelnie. Sekélyes érzelmeinek kissé homályos értelmezése arra ösztönözheti őt, hogy kerülje a meghittséget egy másik személlyel. Attól tart, hogy lelepleződik, kiderül valódi természete. Mivel kevés figyelmet fordít saját erőforrásaira, fogalma sincs, hogyan válaszoljon, ha odaadást várnak tőle. Kapcsolati ezért általában nagyon felületesek, és szerepjátékokon alapulnak (BECK *et al.* 2004).

Az alakoskodó sekélyes érzelmeit felnagyítva, sablonosan ismétlődő szófordulatokkal fejezi ki. S tetteiben sem mutatkozik meg őszinte ragaszkodása. A meghittséget testi közelséggel, színpadias viselkedéssel, például látványos öleléssel színleli. Szívából jövő érzelmekre nemigen képes, csupán azt tudja, milyen szavakkal, cselekvéssorral kell kifejezni ezeket.

Az alakoskodó nem válik le érzelmileg életének korábbi szereplőiről. Szerencsétlenségnek tartja, ha egy kapcsolata véglegesen megszakad, mert úgy hiszi, nem képes túlélni, megállni helyét a világban támasz nélkül (BECK *et al.* 2004).

A személyiségzavarok B csoportjának képviselői rendszerint nem hűségesek. Érzelmileg sohasem. Szerelmi kapcsolataikban a kizárólagosság szóba sem kerülhet. Mindig több forrásból biztosítják ellátásukat. Rajongókat gyűtenek maguk köré, háremet szerveznek. Függő viszonyban élnek egyidejűleg több személlyel. Rendszerint életre szóló kapcsolatot tartanak fenn volt házas- és élettársaikkal, szeretőikkel, hódolóikkal. E kötelékek – jobbra a legbizalmasabb, legszemélyesebb gondolatok, érzelmek megosztásán alapulnak, vagy még a testiséget is magukban foglalják – messze túlmutatnak a barátságon.

Az alakoskodó érzékisége általában nem mentes a zavaroktól, habár jelentős különbségek mutatkoznak ezek formáját illetően. Nők esetében a részleges frigiditás viszontválasz a félelemre nemiségük érzéseivel kapcsolatban. Nemi izgalomuk megghiúsítja, hogy érzékiségüket, a testiséget a férfiak irányítására eszközként használják. Félelmeik a nőekkel szembeni ellenséges, versengő kapcsolataikban tükröződnek, valamint a férfiak feletti hatalom megszerzésének vágyában, csábító hódítás révén. Ezen célok kérdésében komoly belső ellentétekkel küzdenek, s ennek eredményeként érzékiségük gátlás alá kerül. Egyesek kevésbé gátoltak, viselkedésüket azonban önkínzó vágyálmok kísérik. A kicsapongó életvitel nem szokatlan az alakoskodó nők körében, mivel érzékiségüket, a testiséget használják fel a férfiak csábítására és ellenőrzésére (MACKINNON *et al.* 2006).

APT és HURLBERT (1994) felmérése szerint az alakoskodó nők – személyiségzavarral nem sújtott társaikkal összehasonlítva – jóval kevésbé magabiztosak érzékiségükkel kapcsolatban, erotofóbiájuk (megmagyarázhatatlan félelem a testiségtől) hangsúlyosabb, önbecsülésük kisebb, és elégedetlenebbek házasságukkal. Sokkal inkább foglalkoztatja őket az érzékiség, nemi vágyuk ellenben mérsékeltebb. Hamarabb megunják párjukat, nehezebben jutnak el a szerelmi gyönyör csúcspontjára stb., és nagyobb eséllyel vesznek részt házasságon kívüli viszonyokban, csalják meg párjukat. E megállapítások ellenére az alakoskodó nők nagyobb megbecsülésről számoltak be.

Az alakoskodó férfinak is vannak gondjai nemiségével. Ezek közé tartozik a merevedési zavar és a kórosan felfokozott nemi késztetés. Ezek háttérben legtöbbször mélyreható neurotikus kapcsolatot találunk az anyával. Az alakoskodó férfi sem tudta feldolgozni oidipális ellentétét (MACKINNON *et al.* 2006).

Gyakori eset, hogy alakoskodó és rögeszmés-kényszeres személy talál egymásra. Párjukban mindketten azt keresik, ami belőlük hiányzik. Az alakoskodó érzelmi kifejezőképességet kínál, a rögeszmés-kényszeres ellenőrzést és szabályozást. Az alakoskodó nő párja általában rögeszmés, gyámoltalan, hajlik a társfüggőségre. E vonásokat egyik fél sem ismeri fel, különösképpen nem az alakoskodó, aki párját önzőnek, ellenőrző zsarnoknak tekinti, aki fogságban akarja tartani őt. E felismerés bizonyos fokig érvényes lehet, mert a férfi vonzereje, csábító viselkedése és más férfiakra ható varázsa miatt párját a sikeresség, elismertség stb. jelképének tekinti. Tudattalanul inkább eszményi anyának tartja, aki kielégíti mind testi, mind függőségi szükségleteit, miközben ő maga tétlen maradhat. A kapcsolat viharos lehet, s gyakran, igen hamar, kölcsönös csalódáshoz vezet. A személyközi ellentétek jellegzetes mintázatot mutatnak. A nőt dühíti párjának hűvös elzárkózása, fösvenysége és ellenőrző hozzáállása. A férfit idegesíti a nő követelőző viselkedése, szertelensége, és az, hogy megtagadja az alárendelődést. Vitáikban a férfi okoskodással és észszerű érvekkel próbálja meggyőzni a nőt. A nő kezdetben részt vehet e vitákban, de érzelmei szerint ítél, s hamarosan kimutatja dühét vagy fájdalmas érzését a visszautasítás miatt. Párja összezavarodik, csalódottan visszavonul, vagy türelmét veszítve dühösen kitör. Mindkét fél versenyben áll a „nagyon szeretett gyermek” szerepéért. Mivel a nő olyan férfit választott, aki nem vágyakozik rá nőként és egyenlő félként, nincs más választása, mint váltakozva alakítani az anya és a gyermek szerepét (MACKINNON *et al.* 2006).

Az alakoskodó nő általában arról számol be, hogy nemi élete elromlott a házasságkötés után. Elvesztette férje iránti vágyát, frigiditással küzd, vagy házasságon kívül keresi a szerelmi boldogságot. A férjével fennálló kapcsolat elkerülhetetlen csalódáshoz, leértékeléshez vezet, amikor ráébred, hogy párja nem az a tökéletes férfi, akiről álmodozott. Csalódás és depresszió kínozza, és visszavonul regényes álmainak világába. Ez gyakran a megfontolás nélküli hűtlenség félelméhez vezet. A hűtlenség, ha megvalósul, súlyosbítja állapotát, fokozván a bűntudatot és a depressziót. A kacérkodás és a csábító varázs – hódításokkal próbál meg javítani helyzetén – nem növeli önértékelését, és ez további csalódást ered-

ményez. Hasonló viselkedési minták fordulnak elő az alakoskodó férfi esetében is, aki csalódik párjában, és potenciazavarokkal kell megküzdenie, vagy új és izgalmasabb nőket keres (MACKINNON *et al.* 2006).

Az alakoskodó nő az általa szeretett férfit az eszményi, mindenható apa jellemvonásaival ruházza fel, aki nem támaszt követeléseket vele szemben. Mindig attól tart, hogy elveszíti ezt a férfiút, ahogyan elveszítette apját is. Ezért olyan párt választ, akit képes irányítani, aki kielégíti függőségi igényeit. Apjával szembeni ellenségeségét, illetve oidipális vágyai elleni küzdelmét kifejezheti oly módon, hogy párját nem megfelelő környezetből választja. Például társadalmilag „lefelé” házasodik; párja más művelődési, faji vagy vallási háttérrel rendelkezik. Ily módon helyettesíti a vérfertőzés tilalmát társadalmi tilalommal. Az idősebb férfikkal házasodó hisztrionikus oidipális vágyait éli ki, de nagyobb szüksége van a testi kapcsolat elkerülésére. A kasztráció félelme elleni védekezés is gyakran befolyásolja a társ kiválasztását. Ez esetben olyan férfit keres, aki bizonyos értelemben gyengébb, mint ő (MACKINNON *et al.* 2006).

Az érettebb alakoskodó, a *hisztérikus*, csábító, élénk, verseng az azonos neműekkel a másik nem figyelméért, képes a büntudat érzésére, rögeszmés jellemzői vannak, nemisége gátolt. Az eszményi szerelemről álmodozik, mely egyszer majd rátalál. Ha nincs nyomás alatt – leginkább attól fél, hogy elhagyják, illetve a korosodással kapcsolatban vannak aggályai –, kiegyensúlyozott. Bár eléggé jól alkalmazkodik környezetéhez, rendszerint bizonytalan kényelmetlenséget érez a várható szegény és megaláztatás miatt, az elutasítás és a kudarcok kapcsán. Barátságos, és az érdeklődés középpontjában áll, ám dühét használhatja eszközként, hogy elérje személyközi céljait. Szülei örökké jelen vannak emlékezetében és álmaiban, különösen az érzékiséget illetően. Ellenkező nemű szülője (egykor) hódolt bájának, de nemtetszését fejezte ki érzékiségével kapcsolatban. A hisztérikus érzékisége egyidejűleg uralta és taszította szüleit. A hisztérikus általában az elfojtás és az elutasítás elhárító módszerével él, illetve a valóságot álmaival helyettesíti, hogy megvédje személyiségét (BAKKEVIG 2008).

Az éretlenebb alakoskodó, a *hisztrionikus*, nemi életét illetően szabados, illetve nehézségekkel küzd. Indulatos, önközpontú, érzelmei zavaróan ingatagok, befolyásoló viselkedéssel él, a belső és a külső valóságot nehezen tudja megkülönböztetni, és nem képes elviselni a szerelmi tárgyaktól történő elválást. Magamutogató hajlama rejtett erőszakosságának megnyilvánulása. Versengő hajlandósága erőteljesebb, mint a hisztérikusé. Magával vagy másokkal van elfoglalva, és néha csimpaszkodik vagy idegenszerűen viselkedik. Akár heti rendszeressé-

gel festheti haját más-más színűre, hogy lépést tartson változó érzelmeivel.* A hisztérikusnak időnként bonyodalmi vannak a kapcsolatokkal, a hisztrionikusnak a kapcsolatteremtés is gondot jelent. Lelkesen veti bele magát az új kapcsolatba, ám keserűség és düh lesz úrrá rajta, ha várakozásai a gondoskodást stb. illetően nem teljesülnek. Álomvilága termékenyebb, mint a hisztérikusé. A hisztrionikus anyja általában korán távozott az élők sorából vagy nem nyújtott megfelelő gondozást (BAKKEVIG 2008).

Az alakoskodó nő számára, mondja VAKNIN (2015), kétféle férfi létezik. Az egyik nyíltan vágyik rá, rajong érte, vagy szerelmes belé. A nő az ő szemével látja magát, s tetszik neki a látvány; szerelembe esik saját magával. Ám az ilyen fajta férfiú rövid idő múltával ingerli, untatja a nőt, mert viszonyuk teljesen kiszámítható, nélküli az izgalmat, az üldözést, a hódítást és a vetélkedést. A nőnek az ilyen kapcsolatban tétlen szerep jut: elfogadja a férfi csodálatát, figyelmét és rajongását, de ha el akarja kerülni az ellenségeskedést, nem lép tovább. Szűkös erőforrásait a másik fajta férfiúra fordíthatja, aki vonzódik az alakoskodóhoz, kívánja őt, de érzelmileg hozzáférhetetlen. Ő az egyetlen férfifajta, aki vel az alakoskodó hosszabb ideig is kapcsolatban maradhat, jóllehet viszonyuk működésképtelen és fájdalmas is lehet. Az érzelmileg hozzáférhetetlen férfiúval folytatott kapcsolatban mindig van valamilyen játék: állandó vadászat, érzelmi hullámvasút, vetélkedés más nőkkel, hódítás és veszteség stb. A nőnek tükröznie kell a férfiú viselkedését: meg kell közelítenie és el kell távolodnia tőle, övé kell legyen s azután el kell szakadnia tőle, fel kell korbácsolnia féltékenységét, el kell tűnnie s újra megjelennie, ígérnie és megtagadnia, adnia és kínoznia. Az érzelmileg elérhetetlen férfit az effajta viselkedés függővé teszi az alakoskodótól.

Testi tünetek

A több szervrendszert érintő testi tünetek általában ifjúkorban kezdődnek, és egész életen át fennmaradnak. Kényelmetlen érzéseik jeleit az érintettek színpadiasan írják le: fejfájásra, hátfájásra, konverziós zavarokra, a nők medencetáji fájdalomra és menstruációs rendellenességekre panaszkodnak. Súlyosabb állapotban gyakori kórházi kezelések, műtétek fordulhatnak elő, nőgyógyászati eljá-

* Az alakoskodó rendszeresen megváltoztatja, cseréli álarcát, ama képet, melyet a külvilágnak mutat. Az új álca gyakorta új keletű hódításról ad hírt. Ezzel összefüggésben alakoskodónk többnyire új bemutatkozó fényképet állít ki közösségi oldalakon stb. Mindig legelőnyösebb, nőiességet hangsúlyozó fényképét teszi közzemlére, és rendszeren nem szerepel férfi társaságában.

rások nők esetében. Szokatlan, hogy e betegek jól érezzék magukat tartósabban is. A fájdalom messze a leggyakoribb tünet, és gyakran magában rejtí a segítség iránti vágyat is (MACKINNON *et al.* 2006).

Az alakoskodó férfi fejfájásra, hátfájalomra, emésztőrendszeri zavarokra és egyéb testi tünetekre is panaszkodhat. Gyakran képzei, hogy olyan rendellenességgel bír, melynek kezelése meghaladja a hétköznapi orvosok ismereteit. Gyakran alkalmaz gyógynövényeket és az orvostudomány által el nem fogadott gyógyászati módszereket ama hitben, hogy bajai csak különleges kezeléssel orvosolhatók (MACKINNON *et al.* 2006).

Védelmi módszerek

MCWILLIAMS (1994) úgy írja le az alakoskodó én-védelmét, mint az elfojtás (represszió), az érzékiséggel áthatott viselkedés és a visszacsúszás (regresszió) szerveződését. Az alakoskodó félelmével (fóbiájával) ellentétes módon viselkedik: közelít ahhoz, amitől fél. Viszont tehetetlenné és gyermekessé válik, ha lehetséges bántalmazóival szembesül.

Az alakoskodó személyiségvédelme magában foglalja a valóságtól menekülés egészségtelen módszereit, elsősorban a szétválasztást (disszociáció). Rendszeresen átalakítja személyiségét, hogy egy társadalmilag vonzó, de változó, a pillanatnyi helyzetnek megfelelő homlokzatot hozzon létre. Magával és bajaival nem foglalkozik, hogy elkerülje a kellemetlen gondolatokat és érzelmeket. Az elfojtás szintén védelmi módszerei közé tartozik. Az énről leválasztott tudatosság a belátás elcsúszványosodását eredményezi; a személyiség fejlődése így lehetetlen. Az alakoskodó viselkedése éretlen, gyermeki marad. Az elfojtás révén az alakoskodó nincsen tudatában, hogy gondolatai és érzései saját viselkedéséhez kapcsolódnak. Ennek megfelelően ártatlanságát hangoztatja, elhárítja a felelősséget, ha magatartását kifogásolják (KUBACKI and SMITH 1995).

Az eszményítés (idealizáció), illetve egyik formája, a kóros derülítés is az alakoskodók védelmi módszereinek körébe tartozik (AKHTAR 1996).

A B csoport képviselőinek mindegyikére jellemző, hogyan alakítják ki és tartják fenn kapcsolatukat választottjukkal. Amikor először sorolnak be valakit rajongótáborukba (háremükbe), eszményítik, a tökéletes szülő tulajdonságaival (feltétel nélküli szeretet, gondoskodás, védelem) ruházzák fel. Jelöltjük, azaz leendő párjuk bizalmát elsősorban befolyásolással – csábítással, szédítő bájjal, magakelletéssel, folyamatos érdeklődéssel, hízélgéssel, rajongással stb. – próbálják megnyerni. Az áldozat szerepét alakítják – őket mindenki kihasználta, megcsalta stb. –, előadásuk

azonban jórészt nélkülözi a valós alapokat. Lelkesedésük szemfényvesztés csupán. Leplezett szándékuk, hogy párjuk nyakába akaszthassák magukat, illetve gondjait. Tőle várják ingatag önértékelésük megerősítését, a csodálatot, figyelmet, jóváhagyást, gondoskodást stb. Mindezt rögtön, és érdemtelenül, a lehető legkevesebb erőfeszítéssel szeretnék megkapni. Akárcsak a magatehetetlen gyermek. Várakozásuknak azonban ember nem tud tartósabban megfelelni. Mélységesen csalódnak, ha párjuk (éppen) nem velük, illetve szükségleteikkel foglalkozik. Megmagyarázhatatlannak tartják, hogyan tagadhatja meg tőlük bárki is, amire jogosultak. Gyámságtalanoknak, szeretetlennek és szerethetetlennek érzik magukat – mint életük során, kezdve gyermekkorukkal, már oly sokszor –, és ez önértékelésüket romba dönti. Jelzésekre, megerősítésre van szükségük – nyomban és azonnal! –, hogy méltók a szeretetre, és a jóváhagyást rendesen befolyásolással (csábítás, érzelmi zsarolás) kényszerítik ki. Először „hatszög” párjukat veszik célba, vagy rajongótáboruk valamelyik oszlopos tagját, jobb híján azonban (lényegében) bárkivel beérik. Ha párjuk nem bizonyul megbízható szülőpótléknak (éppen nem ér rá; nem adja fel saját igényeit, személyiségét; megszökik a kizsákmányoló kapcsolatból), akkor leértékelik, és nyomban – habozás és megfontolás nélkül – más ellátási források után néznek. A gyakorlatban ez legtöbbször megcsalást jelent. Az eszményítés és leértékelés szakasza (előbbit szerelmi bombázásnak, mézesheteknek is nevezik) többször ismétlődhet – egyre inkább felvizezett változatban –, ha a rendbontó módon ellenkező szülőpótlék hajlandó folytatni a játszmát. A leértékelt személyt akkor sem dobják el végleg, ha a játszmának valamiképpen vége szakad, hanem besorolják háremükbe. Értékétől függően az oszlopos tagok közé vagy a külső körbe. Válás, szakítás után is – jellemzően életük fonala szakadtáig – vissza-visszatérnek hozzá ellátásért. A hisztrionikus stb. személyiségzavarral sújtott nők és férfiak életében – sokan így adnak számot tapasztalataikról – „Soha nem te vagy az egyetlen, hanem éppen te vagy soron”.

A szétválasztás és az elfojtás MILLON és DAVIS (1996) szerint is az alakoskodó jellemző én-védelmi módszerei közé tartozik. Az alakoskodó inkább a külső, mint a belső eseményekhez igazodik. Elkülöníti, kizárja tudatából az emlékezet teljes tartományait, azon érzéseket, melyek kellemetlenséget okoznának. Különösen el kell kerülnie annak felismerését, hogy egész lényé kiábrándítóan hétköznapi, áthatóan üres és igénytelen.

Az alakoskodó védelmi módszerei kevésbé hatékonyak, mint a rögeszmés-kényszeres ügyfeleké. Az alakoskodó a társas jelzésekre válaszul megváltoztatja személyiségét, s ez részben megmagyarázza a lélekgyógyászok tapasztalatainak

különbözőségét ugyanazon ügyféllel kapcsolatban. A hisztrionikus jellegzetességek és tünetek több másodlagos nyereséget biztosítanak az ügyfélnek, mint a védekező viselkedési minták többsége. Az alakoskodót általában megmosolyogják, kinevetik, mind az orvosok, mind környezete, mivel a másodlagos nyereségek és a megkülönböztetett figyelem, melynek előnyeit élvezzi, mindenki számára nyilvánvalók, kivéve magát az ügyfelet. A hisztrionikusra jellemző védelmek a neurotikus tünetek többségétől eltérően önmagukban nem közvetlenül fájdalmasak, így a lelki fájdalomtól könnyű szabadulást ígérnek. A gátlás eredményeképpen azonban elmarad az érett kielégülés; magány és depresszió alakul ki. A konverziós tünetek esetében a másodlagos veszteséget a tünet fájdalmas és önbűntető jellege bizonyítja (MACKINNON *et al.* 2006).

Elfojtás (represszió) – A hisztrionikus tünetek megvédik az ént az elfojtott érzékiség újraébredése ellen. Bár az elfojtás alapvető védekezési mód minden személyiségzavar esetében, tiszta formában leggyakrabban az alakoskodót jellemzi. Az emlékezet hézagossága, a hisztrionikus emlékezetkihagyás, illetve a nemi vágy hiánya az elfojtás megnyilvánulása. Fejlődési szempontból e rendszer felelős az oidipális helyzetek érzeki indulataiért, s a versengéssel kapcsolatos haragért. Ha az elfojtás nem képes felügyelni a szorongást, akkor más védelmi módokat is be kell vetni. Amíg a kezdeti elfojtást az ügyfél nem fogadja el, addig a többi hisztrionikus védekezés lebontása sikertelen (MACKINNON *et al.* 2006).

Álmodozás – Az álmodozás rendes lelki tevékenység, mely fontos szerepet játszik minden ember érzelmi életében. A valósághű gondolkodás túlnyomórészt szervezett, észszerű, és felkészíti az embert a valóság elvén alapuló cselekvésre. Az álmodozás viszont a gyermekkori gondolkodás folytatása, és kezdetleges, varázslatos kívánságteljesítési folyamatokra épül, amelyek az öröm elvét követik (MACKINNON *et al.* 2006).

Az álmodozás különösen fontos szerepet tölt be az alakoskodó érzelmi életében. A képzelődés középpontjában a szeretet vagy a figyelem áll, a rögeszmés-kényszeres betegek képzelődései viszont általában tiszteletet, hatalmat és ellenségeséget foglalnak magukban. Az álmodozás és annak származékos jellegzetességei védekező feladatot látnak el. Az alakoskodó inkább az álmodozás által nyújtott jelképes jutalmazást részesíti előnyben, a való életében elérhető kielégülés helyett, mert ez utóbbi kiváltja az oidipális szorongást (MACKINNON *et al.* 2006).

A legtöbb ügyfél lelki életének ezen oldalát magántermészetűnek tekinti, és az első beszélgetések során ritkán fedi fel. Az alakoskodó sem kivétel e szabály alól. Éretlen álmainak tartalmát azonban színpadias viselkedés révén vetíti a külvilágra. Álmainak szereplői a számára érzelmileg fontos személyek. Ha az alakoskodó sikeres, e személyek kölcsönhatásba lépnek vele úgy, hogy valódi világa megfelel álmvilágának, ő pedig a színjáték központi szereplője. A szerepjáték s a nyílt álmodozás megóvja az alakoskodót a felnőttek világában való érett részvételtől, pontosabban az ehhez kapcsolódó képzelt veszedelmektől. Az álmodozás egyidejűleg narcisztikus és orális igényeit is biztosítja. Vágyainak kielésével az alakoskodó csökkenti álmvilágbeli magányát, elkerülve ugyanakkor az érett felnőtt viselkedéssel járó oidipális szorongást és büntudatot (MACKINNON *et al.* 2006).

A valóság elferdítése, a hazugság is megvéd a felelősségvállalástól. A kidolgozott hamisságok gyakran tartalmazznak olyan adatokat, melyek lélektani jelentőséggel bírnak a múlt szempontjából, és felfedik mind az oidipális vágyat, mind a védekezést (MACKINNON *et al.* 2006).

Az álmodozás a lelki fejlődés oidipális szakaszában bír legnagyobb jelentőséggel, és önkielégítéssel társulhat. Mivel az alakoskodó gyakorta olyan családból származik, ahol a nemiséggel kapcsolatos ténykedések nagy mértékű szorongással társulnak, nem meglepő, hogy az ügyfelek gyakran emlékeznek vissza gyermekkorukra, az önkielégítéssel kapcsolatos valós vagy elképzelt anyai tiltásra. A gyermek, miközben azért küzd, hogy önkielégítéssel kapcsolatos késztetéseit uralja, álmodozással helyettesíti az örömteli öningerlést. Az oidipális szakaszban a gyermek nemiségének középpontjában a szülők iránti érzéki vágya áll. Ez azonban nem nyerhet közvetlen kielégítést, így az önkielégítésre tolódik át. Ezáltal az önkielégítést kísérő vagy helyettesítő képzetek a gyermek oidipális vágyainak jelképes kielégítését kínálják. Más esetekben a szülők magamutatók és csábítók, túlingerlik gyermeküket. Művelődési körtől függően e viselkedés nemi koraérettséghez vezethet, ami elutasító választ vált ki a társakból vagy tekintélyszemélyekből (MACKINNON *et al.* 2006).

Érzelmesség mint védelem – Az alakoskodó eltúlzott érzelmességgel védekezik a tudattalan, félelmetes érzések ellen. A csábító képesség és a felületes kapcsolat az ellenkező nemmel lehetővé teszi számára a meghittség, és az ebből eredő sebezhetőség elkerülését is. Az érzelmi kitörések védelmet nyújthatnak a nemi vágy vagy az elutasítás félelme ellen. Az érzelmek színpadias megjelenítése az ellenséges szülővel való azonosuláshoz is kapcsolódik. A színészkedés és

a szerepjáték lehetővé teszi, hogy az alakoskodó elkerülje az életben való igazi részvételt, illetve az ezzel járó képzelt veszélyeket, például a felelősséget. Ez magyarázza az érzelmi kötelék gyors fejlődését, valamint azon kapcsolatok látszólagos erősségét, illetve átmeneti jellegét, melyeket az alakoskodó másokkal kialakít (MACKINNON *et al.* 2006).

Azonosulás (identifikáció) – Az azonosulás kiemelkedő szerepet játszik az alakoskodó tüneteinek és jellemvonásainak kialakulásában. Először, az alakoskodó azonosulhat az azonos nemű szülővel vagy annak jelképes képviselőjével. Arra vágyik, hogy legyőzze e szülőt az ellenkező nemű szülő szeretete iránti versenyben. Ugyanakkor az azonosulás fenntartja a gyermek kapcsolatát az azonos nemű szülővel (MACKINNON *et al.* 2006).

Másodszor, az alakoskodó azonosulhat ellenkező nemű szülőjével vagy jelképes képviselőjével. Ez akkor fordul elő, amikor az alakoskodó kevesebb esélyt érez a sikerre az oidipális versenyben. Habár látszólag lemond ellenkező nemű szülőjéről, tudattalanul fenntartja a kötődést az azonosulás révén. E két eset valamelyikében a szülő jelképes képviselője lehet egy idősebb testvér (MACKINNON *et al.* 2006).

Az azonosulás harmadik fajtája a versengésen és az irigységen alapul. Itt a másik személy jelentősége az alakoskodó számára abban rejlik, hogy irigységét serkenti a szóban forgó ember viselkedése. Könnyűzenei hangversenyeken láthatjuk ennek példáját. Egy fiatal nő elragadtatottan sikoltozni kezd, és többen azonnal csatlakoznak hozzá. Tudattalanul a nő viselkedése által jelképezett érzéki kielégülésre vágnak, s a figyelmet szeretnék magukra vonni (MACKINNON *et al.* 2006).

Az azonosulás összetett folyamat, mely minden ember lelki működésére jellemző. Jóllehet az emberek túlnyomórészt egyik szülőjükkel azonosulnak, részlegesen másik szülőjükkel, valamint más fontos személyekkel is azonosítják magukat. Az érett felnőtt esetében a részleges azonosulások összeolvadtak, az alakoskodó azonban e tekintetben kivétel. Esetében, ha a gyógykezelés sikeres, a részleges azonosulások összeolvadásából új énkép jön létre (MACKINNON *et al.* 2006).

Testi tünetek és konverzió – Az alakoskodó gyakran elfojtott indulatokat és érzelmeket fejez ki testi tünetei révén. A konverzió nem csupán az érzelmek kifejeződése, hanem az álomképek sajátos ábrázolása is. A konverziós tünetek

nem csupán az alakoskodó sajátjai, mint korábban gondolták. Előfordulhatnak más kórformák kísérő tüneteként, beleértve a narcisztikus és a borderline személyiségzavart is (MACKINNON *et al.* 2006; MISLAI 2008).

A konverzió folyamata, bár nem egészen tisztázott, a korai életévekben kezdődik, és szervi tényezők, valamint a környezet is közrejátszik kialakulásában. A folyamat röviden a következők szerint magyarázható. A gondolkodás a cselekvés próbáját, később pedig a sikertelen cselekedetet képviseli. A csecsemő számára cselekvés, érzés, gondolkodás és beszéd mind összefonódik. A fejlődés folyamatában, fokozatosan, ezek megkülönböztethetővé válnak. A gondolkodás és a beszéd elkülönül az érzéstől és a cselekedettől. A gondolatok és az álmok képek cselekvés útján való kifejezésének lehetősége azonban továbbra is fennáll, és a konverzió során újra feléled. A gondolkodás kezdetben lelki beszélgetés, melyet közlékeny viselkedés kísér. A kapcsolat a lelki beszéd, és a vele összefüggő mozgások között fokozatosan lazul. A gyermek ezáltal megtanulja, hogy mind viselkedésének, mind gondolatainak jelképes és tényleges jelentése is van. Amikor a gyermek cselekedeteit szülei tiltják vagy jutalmazzák, akkor ezt ő a kapcsolódó gondolatok és érzelmek tilalmára vagy jutalmára is kiterjeszti. Ezért a szülői korlátozásból eredő gátlások általában a cselekvést kísérő gondolat és érzélem elfojtásával is járnak. Mivel a szülői tilalmak mind a gyermek nemiségét, mind erőszakos érzelmeit érintik, ellentétek vannak ezen indulatok kifejezése kapcsán, s ezek jelentkeznek a konverzió folyamatában (MACKINNON *et al.* 2006).

Visszacsúszás (regresszió) – Az alakoskodó nem felnőtt módjára, hanem azon gyermekkori időszaknak megfelelően viselkedik, melynek során gátlása kialakult. Az éretlen viselkedés különösen gyakori, ha az alakoskodót azonos nemű tekintélyes személyekkel szembesítik (MACKINNON *et al.* 2006).

Tagadás (denial) és elszigetelés (izoláció) – Az alakoskodó tagadja a tudatosságot saját, illetve mások viselkedésének jelentőségével kapcsolatban. Nincsen rá látása csábító és befolyásolással irányító viselkedésére, sem a másodlagos nyereségekre, melyeket tünetei biztosítanak neki. Nem ismeri el erősségeit és képességeit, elmélyítve ezzel saját tehetetlenségéről kialakított hiedelmét. Tagadja fájdalmas érzéseit, melynek eredményeként ezek elszigetelődnek. Így védekezik a depresszió ellen, s ha ez sikertelen, akkor kénytelen elferdíteni a valóságot, más célt, okot vagy értelmet tulajdonítani cselekedeteinek, hogy ne kelljen szembenéznie boldogtalanságával (MACKINNON *et al.* 2006).

*Belső folyamat külsővé válása, kivetítés (externalizáció, projekció) – A kivetítés – a saját viselkedésért való felelősség elhárítása, átruházása másokra – szorosan kapcsolódik a tagadáshoz. Az alakoskodó úgy érzi, hogy saját tettei nem számítanak. Sikereit és megpróbáltatásait is másoknak tulajdonítja (MACKINNON *et al.* 2006).*

Az állapot kifejlődése: okok és hajlamosító tényezők

Több elmélet, illetve tanulmány foglalkozik a hisztrionikus személyiségzavar kialakulásának okaival. Feltételezik, illetve elfogadják, hogy a lelki zavar létrejöttéhez a személyiségfejlődés során szerzett tulajdonságokon, illetve hibás tanulási folyamatokon kívül több tényező, például élettani (neurokémiai) és örökletes okok is hozzájárulnak. TORGERSEN *et al.* (2000), illetve DÖME (2001) a kóros személyiségvonások – például a neurózisra való hajlam – élettani, örökletes meghatározottságával kapcsolatban érveket sorol fel, illetve forrásokra hivatkozik. A családon belüli előfordulás azonban – mondja DÖME – társas tanulással, illetve élményközösséggel stb. is magyarázható.

A hisztrionikus személyek érzékeny noradrenerg rendszerrel bírnak. E gépezet felelős a noradrenalin (norepinefrin) kibocsátásáért. A rendszer hibája magas noradrenalin szintet, s ez túlzó érzelmi megnyilvánulásokat, például mániás tüneteket eredményez. Az ingatag neurokémiai egyensúllyal kapcsolatos feltevéseket azonban DÖME (2001) szerint még nem tudták bizonyítani.

Ikerpárok vizsgálata alapján megállapították, hogy a hisztrionikus személyiségzavar létrejöttében örökletes tényezők is szerepet játszhatnak (TORGERSEN *et al.* 2000). A családi ismétlődés DÖME (2001) szerint is eléggé jellemző.

DÖME (2001) a lelki zavar kialakulását elsősorban kora gyermekkori élményeknek tulajdonítja. Szerinte, ha a csecsemőt élete első hónapjaiban szeszélyesen változó ingerek érik, akkor megtanul e helyzethez alkalmazkodni. Megtanulja, hogyan kell kiváltani bizonyos viselkedést, s hogyan elégítse ki szüleinek várakozásait személyével kapcsolatban. A szülők gyermeküket ritkán bírálják vagy büntetik, a számukra kíváncsi viselkedést ellenben rendszertelenül dicsérik, jutalmazzák. Ennek következményeként alakul ki a hisztrionikusra jellemző viselkedésminta: alkalmasnak, értékesnek csak akkor érzi magát, ha mások elismerik. A hisztrionikus szülők is szolgálhatnak mintával a hibás viselkedés létrejöttéhez, illetve a testvérek közötti versengés. Ha a gyermek felismeri, hogyan lehet bűbajos, kacér viselkedéssel elnyerni szülei figyelmét, akkor e módszert a

későbbiekben, felnőtt életében is alkalmazhatja. S lehet a hisztrionikus viselkedés alapja az is, ha a szülők nem látják el gyermeküket ellentmondásoktól mentes értékrenddel. A gyermeknek nincs biztos támpontja bonyolult világunkban való tájékozódáshoz. A változó környezethez könnyen és gyorsan, de átélés nélkül alkalmazkodik. Nem tudja magát egyértelműen azonosítani, gondolkodása, viselkedése csapongó lesz.

Gyermekkorában az alakoskodó nő felfedezi, hogy sírással és nagy hatású jelenetekkel elérheti, amire vágyik. Anyja enged neki, apja pedig általában visszavonul; bírálja az anya viselkedését, alkalmanként azonban beavatkozik, „mert szegény gyermek annyira nyűgös”. A gyermek hamarosan felismeri a szülei között feszülő ellentétet, és megtanulja, hogyan játssza ki őket egymás ellen. Viselkedése kölcsönhatásba lép a lelkiismeret fejlődésével. Alakoskodónk megtanulja elkerülni a büntetést azzal, hogy közli: sajnálja, vagy rosszul érzi magát. Anyja nem fenyíti meg őt, illetve nem szorgalmazza a megtorlást. A gyermek így elkerüli a számonkérést, helytelen magatartása következményeit, s emiatt feloldatlan büntudatot él meg (MACKINNON *et al.* 2006).

Az alakoskodó nő anyja jellemzően tartózkodó, s hozzá még versengő, perlekedő vagy sértődékeny természetű. Tudattalanul neheztel, mert nőnek született; irigyli a férfiszerepet. Leányát túlzottan kényezteti és védi. Ezzel ellensúlyozza, hogy nem képes őt feltétlenül szeretni. Gyengédséget leginkább akkor mutat, ha gyermeke beteg, szomorú vagy zaklatott. Cselekvésével megalapozza leányának későbbi viselkedését, tudniillik, hogy miként juthat gondoskodáshoz betegség, rosszkedv stb. színlelésével. A függő kapcsolat fenntartásának igénye megnehezíti a gyermek személyiségének érését. A leánynak nem sikerül kialakítania egy belső én-mintaképet. Bizonyítja ezt, hogy az alakoskodó később is mások jóváhagyására szorul, hogy önértékelését fenntarthassa (MACKINNON *et al.* 2006).

Azon családokban, ahol még mindig előjogok illetik meg a férfiakat, a kisleány a nemi szerepekkel kapcsolatos előítéletekre versengő irigységgel válaszol. Megőrzi női azonosságát, de vetélkedik a férfiakkal, fiús jelleget ölt magára. Ha idősebb fitestvérei szolgálnak mintául, akkor valószínűbben lesz fiús leány. Utánozhatja anyját is, korai ifjúkorában azonban kapcsolatukat nyílt viszály jellemzi. Ifjúként már inkább apját csodálja és szereti, s ez megkönnyíti a férfiszereppel való azonosulását (MACKINNON *et al.* 2006).

Mivel nem tud megfelelő gondoskodást szerezni anyjától, ezért apjához fordul. Az apa leggyakrabban csábító, elragadó, érzékeny és irányító természetű. Gyakran jellemző rá az iszákosság enyhe formája, és más közösségellenes hajla-

mok. Apa és leánya az első három–négy évben általában közel állnak egymáshoz. Az apa, ha úgy érzi, hogy tartózkodó és versengő felesége elutasítja, férfiúi önértetének megerősítéséért leányához fordul. Ily módon jutalmazza és erősíti leánya érzelmességét és kacérságát. A lappangási időben (a 6–12. életév) az apa egyre kényelmetlenebb érzéseket él át leányának nőisége miatt, ezért ösztönözheti fiús viselkedését. Kapcsolatuk szeszélyes, apját a leány egyszer könnyen befolyása alá vonhatja, másszor az uralja őt. Az ifjúkor ideje alatt mind az apa, mind leánya tagadja kapcsolatuk regényes és érzéki jellegét, mert a vérfertőzéssel kapcsolatos érzések mindkettőjüket fenyegetik (MACKINNON *et al.* 2006).

Apja átmeneti visszautasítása miatt úgy érzi, már senkije sincs, mivel anyjától egy ideje elidegenedett. Dühét érzelmi kitörésekkel és követelőzéssel fejezheti ki, illetve fokozhatja erőfeszítéseit, hogy befolyásolással érje el célját. Betegség tüneteivel, csábítással, felfokozott érzelmességgel, színlelt megfeleléssel, színpadias jelenetekkel szerzi vissza az irányítást apja fölött. Nem hajlandó lemondni az apai kötődésről, következésképpen nemiségét el kell fojtania. Oidipális ábrándjai miatt nem képes megtapasztalni bármely más férfi érzéki vágyait (MACKINNON *et al.* 2006).

Ifjúkorában, amikor nemisége kibontakozik, válságba jut. Apja eltávolodik tőle; néha szeretőt talál; féltékenyen óvja leányát az ifjú széptevőktől. A leány úgy érzi, el kell fojtania érzékiségét, és kislánynak kell maradnia, hogy megtarthassa apja szeretetét, s ezzel egyidőben elkerülje a fenyegető, izgalmas készítéseket. Az egészségesebb hisztérikus viselkedészavara esetében a legfontosabb tényező az oidipális ellentét elleni védekezés. Fél az anyai megtorlástól – hogy tudniillik apjánál sikert ért el –, nem különben a „vérfertőző” kapcsolat okán. Lelki szerveződése emiatt éretlenebb szintre csúszik vissza. A kevésbé egészséges hisztrionikus, aki szembeszökő orális szintű ellentétekkel küzd, eleve inkább anyapótléknak tekinti apját (MACKINNON *et al.* 2006).

A hisztrionikus személyiségfejlődésének más mintái is léteznek. A leány például nagyobb mértékben függ anyjától és apjától. Utóbbi tartózkodóbb és kevésbé csábító. Az ifjúkorban az anya arra törekszik, hogy függőségben tartsa leányát, s legyőzze őt az apa szeretetéért folytatott küzdelemben. E leányok elnyomják alapvetően hisztrionikus jellemvonásaikat, melyek azután csak az élet későbbi szakaszában, gyógykezelés során kerülnek felszínre (MACKINNON *et al.* 2006).

Egyesek nélkülözni kényszerülnek vér szerinti anyjukat, s a nevelőanya nem szükségszerűen tud megfelelő kapcsolódást nyújtani. A gyermek mellette megtanulja színlelni az érzelmességet. Az apa, bár rendszertelenül, a szeretet hiteles élményét biztosítja, ami lehetőséget ad a gyermek megfelelő fejlődéséhez (MACKINNON *et al.* 2006).

Ifjúkorának kezdetén az éretlenebb hisztrionikus túlzottan féltékeny más leányokra, versenyez velük – különösen, ha vonzók –, ezért nem fogadják el őt. Kényelmetlenül érinti őt bimbózó nőisége, fél érzékiségétől, ezért, meglehetősen, csak érzelmi alapú kapcsolatot ápol fiúkkal. A középiskolában mindenki ismeri, de általában nem népszerű. Gyakran maga is csinos, és erősen foglalkoztatja megjelenése. (Ha kevésbé jó megjelenésű, kisebb a hisztrionikus viselkedésminták kialakulásának valószínűsége, mivel nem annyira sikeres adottságainak kiaknázásában.) A hisztrionikus nő a kevésbé vonzó, önkínzó hajlandóságú barátnőket részesíti előnyben; az ilyen kapcsolat kölcsönös neurotikus kielégülést kínál. Az évek múlásával figyelme a férfiak felé fordul, de túlértékeli őket, és valamilyen okból elérhetetleneket választ. Az elkerülhetetlen csalódásra reményvesztettséggel és szorongással válaszol (MACKINNON *et al.* 2006).

Az alakoskodó férfi esetében a fejlődés körülményei némiképp eltérők. A fiúgyermek anyjával azonosult, aki kétségtelenül legerősebb személy volt a családban. Az anya jellemzően számos hisztrionikus jellemvonással bírt, az apa pedig inkább visszavonult, tétlen maradt; próbálta kerülni a vitákat, fenntartani a békét bármi áron. Az apa elnyomott erőszakos késztetéseit gyakorta fiának túlzó bírálatában és ellenőrzésében élte ki. Előfordulhatott az is, hogy az apa gyakran volt távol otthonától, vagy nem mutatott érdeklődést fia iránt, vagy éppen túlzottan versengett vele. Ilyen esetekben a fiú tarthatott attól, hogy oidipális törekvéseit büntetendő, megfosztják férfiasságától. Ifjúkorában kisebb férfiúi önértéssel bírt, mint kortársai, és félt a versengéstől. Férfiúi ereje, melynek tapasztalására anyja személyes erejével azonosulva tett szert, inkább szellemi tevékenységekben jut kifejezésre. Az erős apa mintaképének hiánya hibás felettes-ént és fogyatékos én-mintaképet eredményezett. Ha az oidipális nemiség korlátozása ifjúkorban is folytatódik, akkor saját neme iránt vonzódási hajlam alakul ki. A tárgyválasztás valószínűleg folytonosságot képez: egyik végén biológiai és alkati tényezők, másik végén olyan környezeti tényezők, melyek fentebb szerepelnek. Ezek valószínűleg kulcsszerepet játszanak az azonos nemű szerelmi tárgy kiválasztásában. Így a fiú az apai szeretet elnyerésére olyan módszereket vesz

igénybe, melyeket anyja alkalmaz a férfiak csodálatának, figyelmének és szeretetének kiváltására. Minél kifejezettebb az apa érdektelensége, gyengesége vagy hiánya, annál nyilvánvalóbb a fiú nőiessége (MACKINNON *et al.* 2006).

LORENZINI és FONAGY (2013) szerint a gyermekkorban kialakuló kötődési mód határozza meg a felnőtt ember sorsát. A szorongó–aggodalmaskodó személyek érzékenyebbek az elutasításra és a szorongásra, kényszeresen keresik a figyelmet és a gondoskodást. Jobbára közülük kerülnek ki az alakoskodó (hisztrionikus), elkerülő (avoidant), ingatag (borderline) és a függő (dependens) személyiségzavarral küzdők. Az elutasító kötődési mód ezzel szemben a szkizoid, a narcisztikus, az antiszociális és a paranoid személyiségzavarral társul.

Az alakoskodó nők gyakorta számolnak be gyermekkori csábításról, családon belüli erőszakról. A szakemberek nemigen tudnak állást foglalni ama kérdésben, vajon e beszámolók megtörtént eseményekről szólnak, vagy csupán a képzelet működésének tulajdoníthatók. GABBARD (2016) szerint az éretlenebb hisztrionikus elbeszélése nagyobb valószínűséggel hiteles. A megrontott hisztrionikus egész életében olyan férfiakat keres, akik számára elérhetetlenek, például főnökét, házasságát. A hisztérikus beszámolója viszont nagyobb eséllyel koholmány. Olyan eseményeket idézhet fel, melyeket apjához fűződő különleges kapcsolatnak élt meg.

A hisztrionikus mint szülő

A narcisztikus sajátságokkal jellemezhető szülő gyermeke többnyire csak akkor kap elismerést, jutalmat, ha a szülő által előírt módon viselkedik. A szülő magas, nem ritkán teljesíthetetlen igényeket támaszt gyermekeivel szemben. Ha gyermekei sikeresek, eredményeiket valamilyen módon magának tulajdonítja. „Milyen nagyszerű utódaim vannak! Nélkülem nem jutottak volna semmire.” Ha gyermekei nem tudnak (szerinte) semmi értékelhetőt felmutatni, akkor leértékelik vagy semmibe veszi őket. Legfontosabb számára a látszat. Nemigen törődik vele, mit szeretnének gyermekei. Belekényszerítheti őket olyan szerepekbe, melyek nem felelnek meg hajlamaiknak. Például valósítsák meg azt, ami neki nem sikerült. A külső szemlélő számára eszményinek tűnő szülő–gyermek kapcsolat valójában ádáz versengés; a szülő minden helyzetben egyértelművé teszi: lehet, hogy jó vagy, ámde nálam különb soha nem lehetsz (MCBRIDE 2009; RIEMANN 2011; FINE 2017).

A szülő fenyegetésként éli meg gyermekeinek függetlenné válását. Befolyással, teljesíthetetlen igényekkel, szerelmes rajongással vagy éppen értékes ajándékokkal, pénzzel kényszeríti őket, hogy az ő árnyékában éljenek, narcisztikus szükségleteit kiszolgálják. Gyakran vetélytársként tekint rájuk. Ha két vagy több gyermeke van, versenyezteti őket. Legtöbbször azonosul (egyik) gyermekével – isteníti, minden feladat alól mentesíti, példaképül állítja –, és gyakorta házastársa pótlékának, illetve szövetségesének tekinti. A másikat (harmadikat stb.) pedig megvetésével sújtja, illetve olykor teljesen elhanyagolja. A szerepek néha cserélődhetnek. Ha a családban csupán egy gyermek van, váltakozva játszhatja bármelyik szerepet. Különösen nehéz helyzetben vannak a fiúgyermekek. Személyiségükben anyjuk olyan mélyreható változásokat képes előidézni, hogy gyógykezelés nélkül sohasem lesznek képesek érzelmi fogyatékoságuktól megszabadulni (FINE 2017).

A népszerűsítő kiadványok a kivételezettre – aki elfogadja a szülő irányítását, akivel a szülő azonosul – gyakran arany gyermekként (golden child) hivatkoznak. Akit a szülő mindenért hibáztat, általában bűnbaknak (scapegoat), az elhanyagoltat, akivel nemigen törődik, láthatatlan gyermeknek (invisible child) nevezik.

A szülő hajlamos befolyásolva irányítani gyermekeit, hogy felhívja figyelmüket saját szükségleteire, és hogy elkerülje a felelősséget, megőrizve közben a szeretet látszatát. Ezen viselkedése oda vezethet, hogy nem védi meg gyermekeit a kizsákmányolástól, visszaéléstől, zaklatástól stb. (MCBRIDE 2009).

A szülő (egyik) gyermekét, kedvencét, nem ritkán házastársa pótlékaként kezeli. A gyermek ilyenkor nem csupán korához nem illő igényekkel szembesül, hanem korán fel kell nőnie, és át kell vennie az azonos nemű szülő szerepét. Ha fiúgyermek, akkor vigasztalója vagy szövetségese lesz anyjának, aki csalódott az apában. A fiút anyja szerelmes rajongással veszi körül, kacérkodik vele stb. Olyan ismereteket, bizalmas adatokat oszt meg vele, melyekhez a gyermek még nem nőtt fel, s ezek teherként nehezednek rá. Az anya szövetségeseinek túlságosan meghitt szerepe azzal is együtt jár, hogy a fiú ellenséges viszonyba kerül apjával, kapcsolatuk gyakran elromlik, mivel apját kizárólag anyja szemével látja. Nem tud bűntudat nélkül vonzódni egyik szülőjéhez sem, meg van fosztva az egészséges kapcsolat lehetőségétől, nem különben férfiasságaitól. Éretlen vonások mellett koravénység jellemzi. Nagyjából ugyanez vonatkozik az apa és a leánygyermek kettősére is (MCBRIDE 2009; RIEMANN 2011; FINE 2017).

A népszerűsítő kiadványok e viselkedési mintát gyakorta érzelmi vérfertőzésnek (emotional incest) nevezik.

Mivel a szülő örök időkre befolyása alatt szeretné tartani gyermekeit, nehezen viseli, ha felnőnek, és önállósodni próbálnak. Gyermekeinek ilyen próbálkozásait sokszor személye elleni támadásként éli meg. „Hogy teheted ezt velem?” A legnagyobb fenyegetést elsősorban a szerelem, a párkapcsolat jelenti, s bár a szülő hangoztatja, mennyire szeretné már, ha gyermekei végre családot alapítanának, lehetőségei szerint mindent elkövet, hogy erre ne kerülhessen sor. Az anya elutasít minden nőt, aki kedvencére, házastársának pótlékára vet szemet. Soha senki nem lehet elég jó, hogy „elrabolja az ő kicsikéjét”. Kegyetlen csatákat vív a vetélytársakkal, amíg csak el nem marja őket fia mellől. S fia szabadulási kísérleteit is könyörtelenül megtorolja (FINE 2017).

Míg a kedvenc, bármit tesz is, nem cselekedhet helytelenül, addig a bűnbak bármivel próbálkozik is, az sohasem lehet megfelelő. A sikeres gyermek ugyan tökéletes eszköz lehet mások elismerésének kivívására, ám egyúttal fenyegetést is jelent a szülő törékeny önértékelésére. A legjobb módja, hogy a szülő megőrizze felsőbbrendűségének látszatát, ha esélyt sem ad gyermeke számára, hogy az megszilárdíthassa önbizalmát. Kijelentéseivel – „melletted nincs magánéletem; miért nem tudsz olyan önálló lenni, mint a testvéred; mindig mindent elrontasz” stb. – bűntudatot ébreszt benne. Gyermekeinek önbizalmát oktalan bírálattal, akadékoskodással, összehasonlítgatással teszi tönkre. Minél kevésbé magabiztos gyermeke, a szülő annál többet nyer saját önbecsülésének fenntartását és a későbbi szerelmi kapcsolat ellenőrzését illetően. Játzsmáit gyakran oly magas szintre fejleszti, hogy gyermeke még felnőtt korában sem könnyen szabadul a befolyásolás hálójából (FINE 2017).

A hisztrionikus és a hatóságok

Az alakoskodó kevés erkölcsi gátlással vesz részt törvénytelen cselekedetekben. Gyakran képes elkerülni a hátrányos következményeket rokonszenves viselkedésével. Nem hajlamos arra, hogy támadjon, vitázzon vagy erőszakoskodjon a hatóság képviselőivel. Érzékenynek, felelősségteljesnek és lelkesnek mutatja magát. Gyakran mondja azoknak, akiket hatalmasnak lát – például a hatóság képviselőinek –, mennyire csodálatosak, hatékonyak, rátermettek stb. Az alakoskodó számára a félrevezetés kiváló eszköz annak szolgálatában, hogy valaki mást boldoggá tegyen. Vagyis meglehetősen könnyen veszi a kijátszást és a tisztességtelenséget (EKLEBERRY 2000).

Bár a *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* című kézikönyv ötödik kiadása (DSM-5 2013) nem hivatkozik ilyen ismervre, az alakoskodó gyakorta ad elő kiszínezett vagy kitalált történeteket, különösen jogi vitákban. Az eseményeket eltúlozza, a történetet a nagyobb hatás kedvéért kiegészíti képzelet szülte elemekkel, vagy elbeszélése szóról szóra koholmány. Az alakoskodó, mondják a szakemberek, nem aggódik beszámolójának igazságtartalma miatt, ha a ferdítés stb. jobban szolgálja érdekeit (FORD 1996; EDDY 2017).

Habár említik hazudozásra való hajlamát, az alakoskodónak általában nem tulajdonítanak ellenséges indítékokat. Az alakoskodó elsősorban figyelemre vágyik, nem úgy, mint a közösséggel lenes (antiszociális) személy. Viselkedésüknek mindazonáltal vannak hasonlóságai. Fogvatartott nők – jobban mondva közülük néhányan – a közösséggel lenes cselekvés lehetőségétől megfosztva hisztérikus (hisztionikus) módjára viselkedtek (FORD 1996; EDDY 2017).

Az alakoskodó általában azért él a megtévesztés lehetőségével, hogy mások figyelmét magára vonja, rokonszenvüket elnyerje. Átlátszó mesterkedése, felszínessége azonban a legtöbb embert végül feldühíti. Elmenekülnek, megszakítják vele a kapcsolatot. Az alakoskodó ügyféllel meghitt kapcsolatot kialakítani nem igen lehet. Magát éppúgy becsapja, mint bárki más (EDDY 2017).

Noha a függőség igénye nem szerepel a hisztionikus személyiségzavar elkülönítő jegyei között (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ötödik kiadás), valójában nagyon fontos sajátosság, és kulcsfontosságú kérdés a jogi vitákban is. Az alakoskodó alapvető meggyőződése, hogy nem tudja kezelni saját sorsának kérdéseit, nem képes gondjaival maga megbirkózni, ezért állandó figyelmet és gondoskodást igényel másoktól (BECK and FREEMAN 1990; EDDY 2017).

Figyelemfelkeltő, kihívó, csábító viselkedése okán az alakoskodó gyakorta megsért másokat, illetve ő van megsértve, például a visszautasítás miatt. Valódi felelősséget sohasem vállal tetteiért, inkább beismeri, hogy alkalmatlan vagy túloz. Gyakran folytat szövetségesekeket gyűjtő hadjáratot állítólagos üldözői ellen (EDDY 2017).

Az alakoskodóra sokkal inkább jellemző, hogy a körülményeket vádolja vagy másokat okol gondjaiért, mintsem beismerné függőségi igényét. Nincs is ennek tudatában. Gyakorta játssza az áldozat szerepét, illetve vélt vagy valós ellenségeit próbálja mások előtt befeketíteni, lejáratni.

Egy vita megegyezés útján történő megoldása – az alakoskodó megbízó részéről bizonyos engedményekkel – lerombolná az ügyfél azon meggyőződését, hogy minden bajért mások felelnek. Ennélfogva igyekszik mindenáron fenntartani a hamis képet, miszerint ő hozzáértő, szerethető stb. Számára minden engedmény elfogadhatatlan. Ezért ügyében a tárgyalás és a közvetítés fölöttébb küzdelmes lehet (EDDY 2017).

A bíróság előtt a hisztrionikus – a televízióban látott hasonló eseteket mintázva – rendszerint az áldozat szerepét játssza. Alakoskodását azonban a bírósági alkalmazottak nem értékelik. Dühösek lesznek rá, elutasítják. Ilyenképpen a hisztrionikus éppen ama helyzetet kénytelen meg tapasztalni, melyet elkerülni remélt (EDDY 2017).

Az alakoskodó mindennél jobban vágyik a szeretetre és a gondozásra. Követelő viselkedése azonban másokból ingerültséget, s végül leküzdhetetlen vágyat vált ki, hogy megszökjenek a kapcsolatból. Előbb vagy utóbb mindenki magára hagyja, ezért állandóan új embereket kell keresnie, akik kiszolgálják igényeit. A színjáték folytatódik és fokozódik (EDDY 2017).

Az alakoskodó számára a szakemberekkel fenntartott kapcsolat – többnyire a színpadiasság, illetve a túlzott idő- és figyelemigény miatt – hamar hűvössé válik. Az ügyfél kezdetben bájosnak és csábítónak tűnik, valódi énjét azonban nem sokáig képes elrejteni. A szakembereket könnyen rabul ejtheti az alakoskodó kedvessége, és komolyan aggódhatnak bajai okán. Ügyeivel kapcsolatban éppen ezért nagyon óvatosan kell eljárni, érdeklődni a részletekről, alátámasztandó minden állítását (EDDY 2017).

A szakemberek számára fontos, hogy megértsék, az alakoskodó nem emlékszik események részleteire. Emlékeztétét érzelmei vezérlik. Célja nem feltétlenül mások megtévesztése, hanem többnyire az önámítás. Legjobb tehát minden állítását valamilyen módon megerősíteni, ellenőrizni (EDDY 2017).

Túlfűtött érzelmekkel és eltúlzott igényekkel a kezdő szakembereket könnyű bevonni a megmentő szerepébe. A követelőzés vég nélküli; a szakember kísértést érezhet, hogy inkább engedjen, mint ellenálljon. Ez azonban súlyos hiba. Ilyen módon a szakember újrajátssza az alakoskodó szokásos kapcsolatmintáját. Hogy ezt elkerülje, a szakembernek segítenie kell ügyfelét, hogy a részletekre és az egyértelmű magabiztosságra összpontosítson (BECK and FREEMAN 1990). Kerülni kell az érzelmi bevonódást. A tényekre, a részletekre és a tennivalókra kell összpontosítani (EDDY 2017).

Ha az alakoskodó nem kapja meg, amit kíván, gyakran más szakembereket keres, többek között azért, hogy nyomást gyakoroljon ügyvédjére, közvetítőjére vagy kezelőorvosára. Gyakran cseréli a szakembereket azért is, hogy a bizalmatlanságot vagy az elutasítás kockázatát elkerülje. A borderline személyiségzavarral küzdőkkel ellentétben a hisztrionikus nem tart fenn dühös kötődéseket, hanem inkább elveszíti érdeklődését, és legtöbbször továbblép (EDDY 2017).

EDDY (2017) tanulmánya hasznos irányelveket fogalmaz meg a bajos ügyfelekkel, egyebek között a személyiségzavarral küzdőkkel kapcsolatban. Hogyan kell ügyeikben eljárnia a szakembereknek. Hogyan kell bánni velük, illetve hozzátartozóikkal, barátaikkal stb. Végezetül ekként foglalja össze a hisztrionikus ügyfél jellemvonásait:

- Viselkedésének mozgatója a félelem, hogy figyelmen kívül hagyják.
- Megjelenése színpadias, előadásmódja túlzó.
- Igényli, hogy a figyelem középpontjában legyen.
- Érzelmei és kapcsolatai felületesek.
- Tehetetlennek mutatja magát, hogy megmentőre találjon.
- Nemigen tud összpontosítani, előadásából hiányoznak a részletek.
- Történeteket kohol, hazudozik, hogy figyeljenek rá.
- Hamisan meggyőző, mintha egy rettenetes visszaélés áldozata lenne.

A hisztrionikus irodalmi alkotásokban

Irodalmi művekben számos, kitűnően ábrázolt hisztérikus szereplővel találkozhatunk. Ilyen például WILLIAM SOMERSET MAUGHAM *Louise* nevű hőse, vagy MARGARET MITCHELL *Elfújta a szél* című regényében *Scarlett* (RIEMANN 2011).

A hisztrionikus személyiségzavar gyógykezelése

Az alakoskodó vagy a büntető igazságszolgáltatás útján kerül lélekgyógyászhoz, vagy saját elhatározásából. Társasági készségei, illetve a jóváhagyás megszerzésére való törekvése miatt kezdetben úgy tűnhet, ő a közmondásos álomügyfél. Az alakoskodó azonban rendszerint csak életútjának válságai idején keresi a megkönnyebbülést, és csak a depressziótól szeretne szabadulni. Miután a depressziós hangulat elillant, a változás igénye is megszűnik vagy nagymértékben csökken (EKLEBERRY 2000).

TURKAT (1990) borúlátó a hisztrionikus személyiség szerkezet alapvető megváltoztatását illetően, mivel a kezelési igény megszűnése után az ügyfél számára a változás általában nemkívánatos, és a kezelés megszűnik.

Az alakoskodónak mindazonáltal gyakran vannak jelentős erősségei, melyek felhasználhatók a kezelés előrehaladásához. Nem feltétlenül szükséges a mélység vagy a tartósság elérése a kezelésben. Az alakoskodó a személyiségével összhangban álló szokások és tevékenységek szerint élhet mindaddig, amíg értékrendje nem sérül meg, és nem lép a törvénytelenység útjára, mely végső soron következményekkel jár a büntető igazságszolgáltatási rendszerben (EKLEBERRY 2000).

DÖME (2001) szerint a hisztrionikus viselkedésének hajtóereje – egyebek között kétségbeesett és kudarcra ítélt próbálkozásai, hogy igényeit mások által elégtítse ki – nem tudatosul, ezért a kezelés célja, hogy e körülményt az ügyfél felismerje és belássa, illetve felfedje eredetét. Rá kell mutatni ama módszerekre (pl. csábítás, észszerőtlen gondolkodásmód, gyermeketeg ravaszság, szeszélyes hangulatváltozások), melyekhez törekvései során folyamodik. Meg kell tanulnia, hogy céljait nem minden esetben érheti el, illetve csupán önbecsülésének sérülése révén. Más szóval egyezkednie kell, meg kell alázkodnia. Segíteni kell az ügyfelet, hogy függetlenebb életet éljen, önerőből érje el céljait, szembesítve azon igényével, hogy mindig másoktól, nő esetén rendszerint férfaitól várja el szükségleteinek kielégítését.

Kezelési útmutató

Az alakoskodó a kezelés korai szakaszában az orvost mindenható megmentőnek látja, aki mindent jobbra tud tenni. Az ügyfél viselkedése nagyon vonzó lehet; az élmények színpadias megjelenítése meglehetősen lenyűgöző és szórakoztató (BECK and FREEMAN 1990). Az ügyfél általában könnyen elfogadja az orvost, de ragaszkodása csekély mértékű. Gyakran jobban érdekli őt a lenyűgöző megjelenés, mint állapota, illetve viselkedése lényegének felismerése és a bajok orvoslása. Olyan beavatkozásokat keres, melyek enyhítik a heveny érzelmi szorongást és a kezdeti okot. Az együttműködést megbízhatatlan viselkedés követheti (DONAT 1995).

Nehéz teljes mértékben megértetni az ügyféllel állapotát, az elfojtás és a disszociáció miatt. Az alakoskodó tudatában lehet bajának, de nehézségekbe ütközik rendellenes viselkedésének megnyilvánulásait, illetve azok okait felismernie. Nem tudja elfogadni kudarcaiért a felelősségét, hajlamos másokat hibáztatni.

tatni. A legjobb hozzájárulást nyújtó lélekgyógyászok biztosíthatják az ügyfelet, hogy képes megfelelő felnőtt döntéseket hozni, és képes saját magatartásáért felelősséget vállalni (KANTOR 1992).

Az alakoskodó hajlamos a dühkitörésekre és a durva megjegyzésekre. Ennek nagy része a tudatosságon kívül esik, oka általában az elutasítás, az ellenállás, mely az önvizsgálat elkerülését célozza (CRAIG 1995).

A kezelést úgy tekintheti, mint lehetőséget az alkalmazkodásra. Az orvost a csodálat, a figyelem és a támogatás értékes forrásának látja. A kezelésnek magában kell foglalnia a függőségi igénnyel, az érzékeny kihívó viselkedéssel való szembesítést, valamint a lényeges kérdések folyamatos elkerülésének megakadályozását. A kezelési célok világos megfogalmazása, az összpontosítás, és a határok tisztázása különösen fontos az alakoskodó számára (McCANN 1995).

Indulatáttételi kérdések

Az alakoskodóval szembeni indulatáttétel magában foglalhatja a védelmi távolságtartást, valamint a gyermekként kezelés elkerülését is. Nehéz lehet tisztelttel közeledni ahhoz, aki tettetni látszik az érzelmeiket; a színpadias megnyilatkozás kiválthatja a nevetést (McWILLIAMS 1994). Az alakoskodó kölcsönhatásba léphet másokkal oly módon, hogy megingatja önbecsülésüket. Ez folyamatos nyomással történik, mégpedig akképpen, hogy az alakoskodó dicsér, vonzónak és kíváncsinak mond másokat, valójában azonban lenézi őket hiúságuk stb. okán. A hatás finom és halmozódó; az alakoskodóval kapcsolatot tartó emberek megmagyarázhatatlanul bizonytalanok. Az orvosoknak tisztában kell lenniük az eszményítés-leértékelés lehetőségével, és hogy saját védelmükről is gondoskodniuk kell (EKLEBERRY 2000).

Az orvosok számára az alakoskodó érzéki és érzelmi szempontból oly mértékben izgalmas lehet, hogy nem ritkán az ügyféllel együtt álmodoznak (KUBACKI and SMITH 1995).

Az orvosok szórakoztatónak tarthatják, és élvezhetik az alakoskodó által keltett izgalmat. Az ügyfél gyakran úgy tekint az orvosra, mint eszményített, mindenható emberre, aki segít ügyfeleinek rövid idő alatt nagy és jelentős lépéseket tenni (McCANN 1995). A lélekgyógyász örömmel elhiszi kezelésének hatékonyságát ilyen tálalásban, ez azonban csak azt jelenti, hogy kevés lényegi előrehaladás történt. A határok kijelölése és a szakmaiság parancsolóan szükséges feltétele a kezelésnek a hisztrionikus ügyféllel kapcsolatban. Valószínűleg megpró-

bál kivételes bánásmódot, gondoskodást biztosítani magának vonzó öltözködéssel, és igyekszik az orvost szórakoztatni életének történeteivel. Az orvosnak kezelnie kell az ügyfél csábítási próbálkozásait (BENJAMIN 1996).

Az áttételes válaszok várhatóan hevesek és félreismerhetetlenek lesznek. A kezelőorvos – különösen, ha férfi – számíthat rá, hogy női ügyfele jó eséllyel apja szerepével ruházza fel őt. Csodálatosnak látja és nevezi orvosát, és megkísérli befolyása alá vonni, hogy gondoskodjon igényeiről. Érzései nem hitelesek, szeretetteljesek, hanem korai, kizsákmányoló jellegű kapcsolataiban gyökereznek. Az orvos nem igazi, mély emberi érzések tárgya, hanem ügyfelének mohó követelőzését lenne hivatva kielégíteni (DÖME 2001).

Kezelési módszerek

ZIMMERMAN (1994) szerint a hisztrionikus személyiségzavarban szenvedő személyek értékelése során fel kell tenni a következő kérdéseket:

- Mások mondják-e, hogy önnek mindig a figyelem középpontjában kell lennie?
- Az emberek néha félreértik önt? Az ön barátságos viselkedését szerelmi felhívásként értelmezik?
- Az ön érzelmei gyorsan változnak? Mondta már önnek valaki, hogy az ön érzelmei nem tűnnek valóságosnak vagy őszintének?
- Csalódott ön, ha az emberek nem veszik észre, hogy ön milyen jól néz ki?
- Ön szerint jó színész vagy színésznő lenne önből?
- Megváltoztatja-e ön véleményét attól függően, hogy mások mit mondanak? Ha valaki azt mondja, hogy fáj a feje vagy gyomorpanasza van, ön úgy találja, hogy ugyanazt érzi?
- Megsértődik, ha úgy gondolja, hogy egy kapcsolata komolyabb, mint valaki, például barátja, párja mondja?
- Szoros személyes kapcsolatot érez ön olyan főnökkel, szakemberrel, ismerőssel stb. kapcsolatban, akit nem nagyon régen ismer?

Az alakoskodó értékelése során fel kell deríteni a kábítószerrel való visszaélés kérdéseit. A hisztrionikus, tudniillik, hajlamos az alkoholizmusra, a kábítószer- és gyógyszerfüggőségre, és rendszerint kerüli a választ az ezzel kapcsolatos kérdésekre. Könnyű menekülést keres a fájdalomtól, tagadja a hátrányos következményeket, és elmulasztja felismerni vagy elfogadni a felelősséget viselkedéséért. Ezen tényezők elősegítik a függőség kialakulását és fenntartását (EKLERRY 2000).

Különleges jelentőségűek az alakoskodó számára az izgalmas életmód elvesztésével kapcsolatos félelmek, a soha véget nem érő fiatalosság érzése, és a felnőttkori nehézségek elkerülése. Bizonyos értelemben az alakoskodó olyan életet él, mint amilyen az amerikai filmek mintapéldányaiban látható, vagyis a történet vége mindig jó, nem számít, mennyire súlyosak a nehézségek vagy leküzdhetetlenek az akadályok stb. Az élet kényelmetlenségeiről, a rossz döntések következményeiről, az elkerülhetetlen fájdalmakról az alakoskodó nem hajlandó tudomást venni kényszeres (mániás) derülátása, tagadása, disszociációja és elkerülő magatartása miatt. Fontos azonban, hogy elősegítsük az érett, felelősségteljes, valóságon alapuló viselkedést, ha ezen egyéneket ki akarjuk emelni a gyermeki tehetetlenség helyzetéből, és meg akarjuk kímélni őket a szakmai, házassági és szülői kudarcok hibáinak ártalmas következményeitől (EKLEBERRY 2000).

A hagyományos pszichoanalitikus módszer – mondja DÖME (2001) – csak az érettebb személyiségű ügyfelek esetében alkalmazható. Ilyen ügyfeleknél a távolságtartás és a semlegesség légkörében kifejlődő indulatátétel, melyet változatos értelmezések kísérnek, mélyreható és tartós személyiségváltozást ígér. Az éretlenebb hisztérikusokkal kapcsolatban rendszerint el kell távolodni a hagyományos pszichoanalitikus módszertől.

Ha a kezelőorvos a távolságtartó és semleges hozzáállást választja, az többnyire nem vezet eredményre. Ha az orvos elvből nem válaszol a beteg kérdéseire, nem ad tanácsot, és nem közli véleményét, az felerősítheti az ügyfél hitét az orvos mindenhatóságával kapcsolatban. Nem arra következtet, hogy kezelőorvosának nincs ereje és lehetősége az ő bajainak megoldására, hanem hogy nem él hatalmával. Az ügyfél gondoskodásra és irányításra vágyik, míg az orvos, sokszor kétségbeesetten, kerülni igyekszik ezen igények kielégítését. A megoldatlan feszültségekből eredő kellemetlen érzések kezelhetetlen helyzet elé állíthatják mind a kezelőorvost, mind ügyfelét (DÖME 2001).

Az irányítást és segítséget követelő igények közvetlen jutalmazásának elutasítása helyett inkább rugalmas megközelítés ajánlható. Az orvos legyen együttérző és érdeklődő, de tartózkodjon a határozott állásfoglalástól. Bizonyos esetekben azonban szükség lehet kisebb engedményekre. Éreztetni kell az ügyféllel, mit várhat el másoktól joggal, és mit nem kaphat meg. Amilyen mértékben megtanul különbséget tenni, és beépíti e képességet személyiségébe, oly mértékben lesz a kezelés egyre eredményesebb. A súlyosabb zavarral küzdő hisztionikus

indulatáttételeinek értelmezésével kapcsolatban megfontoltság szükségeltetik. Ezen ügyfelek követelései tolakodó természetűek, és hajlamosak orvosukat kínos és alig kezelhető kapcsolatba bevonni (DÖME 2001).

A kezelőorvos legyen együttérző, higgadt, komoly, tiszteletteljes, ne tolakodjon, és saját kivetítéseire is fordítson figyelmet. Sok hisztrionikus egész életében nem tanult meg egyebet, mint azt, miként viselkedjék úgy, hogy felhívja magára a figyelmet. Ezért komoly nehézséget jelent számukra bármit is elsajátítani, és nem könnyű belátás révén önismeretre szert tenniük. Hozzá még belátásaik gyakorta nem is őszinték, és gyorsan át is adják ezeket a feledésnek. A színlelt belátás nagyon jellemző ezen ügyfelekre (DÖME 2001).

A megjátszott belátás egyik oka a hisztrionikus pontatlansága és feledékenysége. A másik ok pedig azon törekvése, hogy kezelőorvosának énjét erősítse, és ezt az értelmezésre adott biztató válasszal éri el. Hízalgéssal akarja kicsikarni, hogy függőségi igényei teljesüljenek. Egyes ügyfelek csökönyösen ellenállnak a változásoknak. A hamis belátás oka lehet még az alakoskodó sajátos időérzéke. A paranoid a múltban él, a kényszeres döntéseinek és tetteinek jövőbeli következményei miatt aggódik, a hisztérikus pedig a jelenben él. Szüntelenül a csalódás érzésével küzd, mert környezetéből nem facsarhatja ki, amit az adott pillanatban akar. Az azonnali jutalmazás utáni mohó vágy, a másokkal nem törődő akaratosság, illetve a jelenben való elmerülés lehet oka annak, ha a hisztérikus haladék nélkül elfogadja a kezelőorvos értelmezéseit. Az orvosnak tisztában kell lennie ügyfele állapotának vonásaival, megvilágosodásainak valótlán jellegével, illetve azzal is, hogy nem csak érzéki, hanem szellemi csábításnak is ki van téve (DÖME 2001).

A hisztrionikus ügyfelek sajátos gondolkodásmódja a dinamikus pszichoterápiában is nehézségek forrása. Bizonyos értelemben, tudniillik, meg kell őket tanítani gondolkodni. Tájékoztatni kell az ügyfeleket, hogy hajlamosak túl hamar megalapozatlan következtetésekre jutni. Meg kell tanulniuk a világot a valóságnak megfelelően látni, saját késztetéseiket és mások indítékait tekintetbe venni. Adott esetben az ügyfél emlékezetkihagyásaival, gondolkodásmódjával és nem megfelelő magatartásával tüzetesebben kell foglalkozni. A hisztrionikus ügyfelek egyik lényeges tulajdonsága, rossz hírük oka érzelmi életük túlzó és zabolátlan, mégis felületes jellege (DÖME 2001).

A kezelőorvosnak határokat kell kijelölnie, hogy ügyfele megtanulhassa, mit várhat észszerű szempontok szerint másoktól, s mit nem; mit érhet el nem kívánatos eszközökkel, például dühkitöréssel (DÖME 2001).

A hisztrionikus személyiségzavar kezelésére mindenekelőtt az egyéni dinamikus pszichoterápiát tartják alkalmasnak, mindazonáltal az eltérő módszereket sem zárják ki a hasznosítás köréből (DÖME 2001).

Rövid pszichoterápiák – Ezek olyan rokon módszerek, melyek pszichodinamikus eljárásokat alkalmaznak, bizonyos időhatárokon belül. Az ügyfél akkor alkalmas e módszerekkel való kezelésre, ha megfelelően együttműködik a kezelőorvossal, rendelkezik lélektani ismeretekkel, átlagosnál jobb szellemi képességekkel bír, és mindenekelőtt késztetést érez a változásra stb. A hisztrionikus személyek, talán az érettebb hisztérikus kivételével, nemigen felelnek meg ezen ismérveknek (DÖME 2001).

Kognitív terápia – A depresszió, illetve az *Axis I* rendellenességek kezelésében van elsősorban jelentősége. Vizsgálják a lehetőséget, vajon tágabb körben is alkalmazható-e (DÖME 2001).

Csoportterápia – Hisztrionikus ügyfelekkel általában pszichoanalitikus vagy pszichodinamikus módszereket alkalmazó csoportok foglalkoznak. Az alakoskodó csoportba vételét általában meggondolandónak tartják. Az ilyen ügyfelek mohó követelőzése, szeszélyessége stb. feszültséget és szorongást kelthet a többi csoporttagban (DÖME 2001).

Családterápia – A családterápia egyik sajátos formája bizonyos hisztrionikus ügyfeleknek is javasolható. Szakemberek számára ismert körülmény, hogy kényszeres férfiak és hisztérikus nők házasságában sajátos gondok jelentkezhetnek. Számukra megfelelő lehet a párterápia, melyet akár önmagában, akár egyéni kezeléssel párosítva lehet alkalmazni. Mindkét házastársnak részt kell vennie párterápiában (DÖME 2001).

Viselkedésterápia – Ha a hisztériás testképzavarok – beszédképtelenség (afónia), bénulás (paralízis) stb. – hisztériás jellemhez társulnak, akkor a viselkedésterápia alkalmas lehet mind a tünetek, mind a jellem módosítására. A szakorvosok akként érik el céljukat, hogy az ügyfél elégedettség iránti mohó vágyát a tünetek enyhüléséhez, illetve megszűnéséhez kötött jutalmazásokkal erősítik meg. Ha ezt kiegészítik azzal, hogy az ügyfelet olyan eszközökkel látják el, melyekkel önérvényesítő módon érheti el szükségleteinek kielégítését, és ellenséges érzelmeit a beteg szerepébe való visszaesés nélkül képes kifejezni, akkor ezzel megküzdési módszereit is módosítják. Ezzel kapcsolatos buktató a tünethelyettesítés lehetősége. Súlyosabb gond, hogy az ügyfél látszat kedvéért, a kezelőorvos megnyugtatóására színleli a változást (DÖME 2001).

Gyógyszeres kezelés – Mint minden hasonló esetben, a hisztrionikus személyiségzavar sajátosságai is befolyásolhatják a gyógyszeres kezelést. Az alakoskodó erőteljesen, és színpadias viselkedéssel válaszolhat a különféle gyógyszerek mellékhatásaira. Gyógyszeres kezelésre nem feltétlenül van szükség, de kérésre lehet gyógyszereket adni. A kábítószer-élvezet (szerfüggés) jelentős kérdés a hisztrionikus személyiségzavar esetében. A gyógyszerek felírásának megtagadása színpadias jelenetet eredményezhet, ha az orvos megpróbál határokat szabni az ügyfélnek (ELLISON and ADLER 1990).

Az alakoskodót kezelni kell bármely, a személyiségzavarhoz társuló *Axis I* rendellenesség (lelki bajok, kivéve a személyiségzavarokat stb.) esetén. Ha ez nem szükséges, de a *B* csoport tünetei (érzelmi bizonytalanság vagy tudati rendellenesség) figyelhetők meg, a célzott hatású szerotoninvisszavétel-gátlók alkalmazása hasznos lehet (SPERRY 1995).

Ha a hisztrionikus személyiségzavarhoz depressziós tünetek társulnak, ennek megfelelő kezelést lehet javasolni. Ez lehet a depresszió megszüntetését célzó, támogató jellegű kezelés vagy egy hosszabb kezelés kiegészítője. A gyógyszerelés kapcsán az alakoskodók körében kiugró mértékben fordulnak elő szomatikus kísérő tünetekre utaló panaszok (DÖME 2001).

Kezelési célok

ADLER (1990) azt javasolja, hogy a személyiségzavar kezelője a következő célokat tűzze ki: az állapot további romlásának megakadályozása, az alkalmazkodási egyensúly megteremtése vagy visszanyerése, a tünetek enyhítése, az elvesztett készségek helyreállítása és a jobb alkalmazkodási képesség elősegítése. A célok nem feltétlenül tartalmazzák a személyiség szerkezetének teljes átalakítását. A kezelés középpontjában az alkalmazkodás áll. A beavatkozások megtanítják az ügyfélnek a szorongás kezelésére szolgáló módszereket, az érzelmi szabályozásra építő készségeket. Az alakoskodó kezelésének feltétlenül magában kell foglalnia a kényelmetlenségek elfogadtatását, és lényegében a felnőtté válást. Az ügyfélnek meg kell tanulnia magára cselekvőként tekinteni, és nem pusztán mások cselekvésének alanyaként szerepelni.

Meg kell tanulnia továbbá, hogy a valóságban éljen, ne álmvilágában; úgy lássa a valóságot, ahogy van; megbirkózzon a nehézségekkel; növelje önállóságát; önbizalomra tegyen szert; növelje bátorságát; és fejleszteni kell valódi önbecsülését is (SPERRY and CARLSON 1993).

Az alakoskodó félelmeinek kezelése magában foglalja az alázatosság elsajátítását, az érzelmek kifejezésének mérséklését, valamint a barátságosság, az ereDETiség és az együttérző képesség fejlesztését (SPERRY 1995).

Az alakoskodó kevés érdeklődést tanúsít személyiségének fejlesztését illetően. Nem szívesen gondolkodik észszerűen, nem szeret összpontosítani, és kibújni igyekszik minden felelősség alól. Alapvető jellemzője a túlzott igyekezet, hogy valaki más minden szükségletét kielégítse. Attól fél, hogy ha önellátóvá válna, senki sem törődne vele (BENJAMIN 1996).

Az alakoskodó rendszerint nem ismeri el az aggasztó tényeket. Az elkerülés útját választja, az elhárító módszereket: az elfojtást, elutasítást, tagadást stb. A lélekgyógyásznak segítséget kell nyújtania az ügyfélnek, hogy a megoldatlan bajokra összpontosítson (HOROWITZ 1996).

A hisztrionikus a hétköznapiakban

A szakemberek elsősorban az alakoskodó egyedi jellemvonásait igyekeznek kiemelni, melyek alapján a személyiségzavar azonosítható, elkülöníthető. Útmutatót – hogyan kell vele bánni stb. – jobbra csak az orvosi kezeléssel összefüggésben közölnek. Nemigen adnak tanácsot azzal kapcsolatban, hogyan kezeljék az alakoskodót hozzátartozói, szerettei, barátai. Hogyan védjék meg magukat ezen éretlen, élősködő, kapcsolattromboló természetű személy áldatlan munkálkodásának következményeitől.

Az érintettek, elsősorban az alakoskodó szerettei – akadnak közöttük szakemberek is – igyekeznek tapasztalataikat megosztani egymással különböző tereken. Az ismertetőik jórészt nőkről szólnak, csak kivételesen férfiakról. A leírások általában az érettebb, féktelenebb hisztrionikus viselkedését taglalják. Az érettebb, visszafogottabb hisztérikus magatartását jobbra csak jellemhibának tekintik. A hisztérikusok ritkábban – rendszerint csak akkor, ha életük válságba jut – kerülnek a lélekgyógyászok látóterébe.

Úgy tűnik – hivatkoznak élményeikre egyesek –, hogy az alakoskodó jellemvonásai szinte mindegyik nőnemű rokonunkra és ismerősünkre ráillenek. Ma-napság a nők többsége, úgy látszik, éretlen. Bizonytalan, folyton jóváhagyást keres, egyfolytában ingeréhség mardossa, nem szeret borús gondolatokkal foglalkozni, s mindig a figyelem középpontjában szeretne időzni.

Nem kíváncsiak világunk dolgaira. Megjelenésükön kívül mással nemigen törődnek. Aggasztó, terhes, unalmas számukra a gondolkodás. Feladataik megoldásának gondját, ha tehetik, másokra hagyják. Ahelyett, hogy saját kezükbe vennék sorsuk irányítását, másokat próbálnak befolyásolni, hogy szolgálják igényeiket, bocsássák rendelkezésükre erőforrásaikat és irányítsák sorsukat. Hajlamaik arra készítetik őket, hogy elégítsék ki, késlekedés nélkül, elemi ösztöneiket, folyvást keressék az élvezeteket, az izgalmat s az új és a még újabb pártfogókat, habzsolják az életet, ingerkedjenek, szórakozzanak.

Az alakoskodó általánosságban

Az alakoskodó beszédes, csábító, figyelemre éhes, ingатag és túlérzékeny. Mivel gyámoltalannak hiszi magát, arra törekszik, hogy szolgálkat gyűjtsön maga köré, akik gondoskodnak róla. Szükség szellemi erőforrásainak nagyobb részét felületes kapcsolatainak ápolására fordítja. Nem hűség és nem elkötelezett mások iránt, párját is beleértve.

Központi jelentőségű tulajdonsága a kifejezőkészség. Minden helyzetet színpadi előadássá vagy érdekes fordulatokban bővelkedő regénnyé alakít, s a történetet átszínezi érzékiségével. Mindenkit megkísérel elbájoslni, lenyűgözni, meghódítani. Úgy hiszi, hogy az emberek csak akkor fognak figyelni rá, ha túlzó módon cselekszik.

Magát elbűvölőnek, figyelemre méltónak, lenyűgözőnek látja.

Másokat mindaddig kedvezően ítél meg, amíg figyelmet fordítanak rá, fogékonynak mutatkoznak bájára, rajonganak érte, szórakoztatják, szeretetükről biztosítják őt. Megpróbál szoros kapcsolatot kialakítani másokkal, azzal a hallgatólagos feltétellel, hogy ő lesz a figyelem középpontjában, a többiek pedig az érdeklődő közönség szerepét alakítják. Egyfolytában megerősítésre van szüksége, éreznie kell, szüksége van bizonyítékokra, hogy méltányolják, szeretik. Önértelkészt csakis külső forrásokból képes táplálni.

Mélyen gyökerező meggyőződése szerint ő nem vonzó, és hogy boldog legyen, szüksége van más emberekre, akik csodálják őt. Kialakít egy hamis képet magáról, mely szerint ő érdekes, szerethető, szórakoztató, ennél fogva jogosult a nagyrabecsülésre. Az emberek azért vannak, hogy csodálják és szolgálják őt, engedelmesen teljesítsék kívánságait. Nincsen joguk megtagadni tőle megérdemelt osztályrészét.

Úgy hiszi, csak akkor értékes, ha elbájoslja, lenyűgözi, szórakoztatja az embereket. Ha erre nem képes, akkor semmit sem ér, és magára hagyják őt. Ha az emberek nem veszik észre, nem figyelnek rá, akkor megvetendők.

Gondolkodásmódja általánosító, leegyszerűsítő, szétszórt, zagyva. Az összbenyomásra és nem a döntő részletekre összpontosít. Ő az az ember, aki nem látja az erdőtől a fát. Szellemi szűrőjén fennakad bármely gondolat, mely túlságosan kézzelfogható vagy mélyreható. A valóságot saját szempontjai szerint értékeli, és akkor is hajlamos ragaszkodni nézeteihez, ha téved. Ha például az emberekre nem hatnak szórakoztatási kísérletei, a helyzetet egészében véve értékeli – „elutasítanak” –, ahelyett, hogy figyelne a részletekre, melyek mások közönyét megmagyarázhatnak. Mit sem törődik a tényekkel, hogy például mások fáradtak lehetnek, unatkoznak vagy más ügyekkel vannak elfoglalva. Elnagyolt gondolkodásmódja mutatkozik meg abban is, ahogyan minden benyomását kezeli. Az eseményeket színjátékká vagy megrendítő élménnyé dolgozza át. Mivel inkább az események saját érzéseit tükröző, nem pedig tárgyilagos értelmezésére van han-

golva, hajlamos érzelmeit a valóság bizonyítékaként elfogadni. Ha történetesen kényelmetlenül érzi magát a másik ember társaságában, ez azt jelenti, hogy az illető megvetésre méltó. Ha felajzottnak érzi magát, a másik ember csodálatos.

Cselekedeteit elsősorban érzelmei irányítják; hite szerint érzéseire kell hallgatnia. Ha például dühös, ezt elegendő indoknak érezheti, hogy megbüntessen másokat. Ha szomorúságot érez, ez elegendő ok lehet a sírásra. Érzéseit, például csalódását, kétségbeesését hajlamos színpadiasan előadni.

Erősen bízik érzékiségében, melyet kielégíthetetlen kötődési igényének szolgálatába állít. Minden kötődéssel kapcsolatos szükségletét átszínezi érzékisége. Ugyanakkor aggódik is sikerességét illetően – hogy tudniillik valaki mégis képes ellenállni vonzerejének –, ami felerősíti érzéki színezetű, kacér, kihívó viselkedését. Az alakoskodó nőt a férfiak többsége szédítően bájosnak, ellenállhatatlannak látja, s könnyen kaphatónak tartja. Jobbára nem alaptalanul. A nők ellenben, szintén nem alaptalanul, versenytársat látnak benne, és többnyire elmarasztaló véleménnyel vannak róla, erkölcséről. Hasonlóképpen azon férfiak – rendszerint szkizoid személyiségek –, akik átlátnak viselkedésén. Az alakoskodó nőt a köznyelv drámakirálynőnek, kevésbé finomkodva (bocsánat!) hisztis picsának, figyelemkurvának nevezi.

Hercegnőnk számára elsődleges szükséglet, hogy érezze a férfiak vágyakozását, törekvésüket, hogy őt megszerezzék. Annnyira szomjúhozza az érzéki színezetű figyelmet, hogy nem egyszer méltatlan vagy kizsákmányoló kapcsolatokba is belemegy. Igyekszik minden elérhető férfiút magába bolondítani, kapcsolatainak megtartásához azonban nincsenek meg az érzelmi alapjai. Ha hiteles érzéseket kellene felmutatnia, nyomban kitűnik fogyatékosága.

Alakoskodással és kifejezőkészségével (mesterkelt bájjal, színjátékkal) próbálja magához kötni az embereket, hogy kielégítse vágyait a gondoskodást és a kötődést illetően. Ha nem sikerül hatnia az emberekre bűbájjal vagy szórakoztató előadással, úgy hiszi, igazságtalanul bánnak vele, és megpróbálja kikényszeríteni az együttműködést fájdalomának és méltatlankodásának színpadias előadásával. Dühkitöréssel, fenyegetéssel, sírással, támadó magatartással stb. kényszeríti a szabálysértőt, hogy az teljesítse igényeit. Végso esetben akár az öngyilkossági fenyegetésig is elmehet.

Mámorosan boldog, ha sikerül elbájoznia másokat, jóllehet általában bizonytalan szorongás gyötri a lehetséges elutasítás félelme miatt. Ha gátolják szándékaiban, akkor érzései gyorsan változhatnak: haragos, szomorú stb.

Mivel elsősorban másokra összpontosít, nem képes kialakítani másokétól elkülönített azonosságtudatot.

Alakoskodónk hiábavaló életet él. Kicsinyes és önös céljai nem állnak össze életterv. Életében mások csak vendégszereplők. Egyik megy, másik jön. Valamennyi eldobható, helyettesíthető. Barátságainak, szerelmi kapcsolatainak többsége kérészéletű. Hercegnőnk eleinte elbűvölőnek tűnik, a legtöbb ember azonban hamarosan felismeri igazi természetét. Kiábrándítja őket éretlensége, felületessége, gőgje, haszonelvűsége; felingerli, kimeríti őket alakoskodása, féket nem tűrő, kicsapongó életmódja, hűtlenkedései, mértéktelen önzése, szakadatlan követelőzése. Mivel nem képes felhagyni önpusztító viselkedésével, addig gyöttri, szipolyozza gazdáját, míg az le nem rázza magáról élősködőjét valamiképpen.

Éretlen személyiség

Hercegnőnk éretlen személyiség. Érzelmei, erkölcsi színvonala, gondolkodásmódja négy-hatéves gyermekre jellemző, messze elmarad attól, mely kora és élettapasztalatai alapján elvárható. Szükségeit és céljait, a gyermekhez hasonlóan, a többi ember érzéseit és érdekeit lekicsinylő jogosultságérzettel kezeli.

Követelőző gyermek módjára mindig másokon lóg, egyedül életképtelen. Mindig kell neki valaki, aki biztosítja érzelmi jólétét, gondoskodik róla, körülrajongja, szórakoztatja, aki által létezése értelmet nyer. Menekül belső üressége, és a kínzó unalom elől. Gyötrődik, ha nincs kapcsolatban, nem kap figyelmet. Mindent megtesz, testét-lelkét eladja az érdeklődés bármely formájáért. Önértékelését elsősorban nem belső értékeire, hanem külsőségekre, külső forrásokra alapozza. Szüksége van rá, hogy mások megerősítsék – tudniillik, hogy ő értékes, nagyszerű, szerethető stb. –, s találjon valakit, akit hibáztathat kudarcaiért. Feltétlen elfogadásra, gondozásra, rajongásra, eszményi szerelemre stb. vágyik, s célját rendszerint befolyásolással, csábítások sorozatával éri el.

Akárcsak egy gyermek, különleges tehetséggel rendelkezik a fenyegetés, a harag és az elutasítás jeleinek felismerésére. Túlzott érzékenysége okán célzat nélküli megjegyzést, ugratást is személyes támadásként, visszautasításként foghat fel.

Érzékeny a bírálat és az elutasítás minden formájára, és retteg az elhagyástól. Soha be nem tölthető vágy él benne a feltétlen elfogadás, a gondoskodás, a szeretet iránt. Nem számít, mennyit kap, mert bizonytalansága okán – nem hiszi, hogy őt bárki is szeretheti, elfogadhatja, értékelheti – újabb és újabb bizonyítékokra van szüksége.

Kényszeres ingeréhség gyötri, állandóan figyelmet, izgalmat keres. Úgy érzi, jó benyomást kell tennie mindenkire, elsősorban a férfiakra. Azt szeretné, ha egyetlen férfi sem tudna ellenállni érzéki varázsának. Legfőbb törekvése, hogy minden elérhető férfi szerelmi vágyának tárgya legyen, minél többet vonjon befolyása alá, egyfolytában figyelmükben sütkérezzen. Mindenkit irányítani akar. Egyetlen pillanatra sem engedheti ki kezéből a gyeplőt. Mindezen törekvései gondoskodás iránti szükségletének kielégítését, illetve az elhagyás megelőzését szolgálják. Célját, hogy magához kössön valakit, gondoskodjanak róla, befolyásolással, csábítással, játszmákkal éri el. Bizonytalansága miatt nem elégszik meg egyetlen ellátási forrással. Formális kapcsolatán kívül mindig biztosít magának más ellátási lehetőségeket is. Háremet, rajongótábort szervez. Függő viszonyban él egyidejűleg több férfival.

Megszállottja kapcsolatainak, ellátási forrásainak, kitüntetetten a férfinemnek: párjának, szeretőinek, udvarlóinak stb. Lényegében nincsen is semmilyen más célkitűzése. Szenvedélye oly mértékben hatalmában tartja, hogy gondolatai és cselekvései folyvást erre irányulnak. Érzéki, tolakodóan ragaszkodó. Ellenőrző, irányító szerepre törekszik. Érzékiségét arra használja, hogy felduzzassza önértékelését, és megkösse a férfiakat a kapcsolatban.

Ő a valóság elferdítésének mestere, a porhintés bajnoka, az önámítás művésze. Nincsen tudatában cselekedetei okának, nem vesz tudomást a következményekről, és mások érzéseivel sem képes azonosulni, ennél fogva meg sem fordul fejében a gondolat, hogy valami baj volna viselkedésével. Magát nagyszerűnek, tökéletesnek látja, másokat pedig alacsonyabb rendűnek, kiknek feladata őt kiszolgálni. S ha ezt megteszik – gondolja ő –, akkor könnyen kijátszható, szálnalmas, ügyefogyott alakok, kik rá is szolgálnak, hogy kihasználja őket. Önélégült, önző viselkedése, kicsapongó életvitele okán elidegeníti magától szeretteit; bizalmatlanul, fenntartással közelednek hozzá; erkölcsileg leírják.

Úgy érzi, szakadatlanul bizonyítania kell, hogy méltó az elfogadásra és a szeretetre, és alakoskodnia, cselekednie kell, hogy felhívja magára a figyelmet. Állandó érzelmi visszacsatolást, kapcsolatot és megnyugtatót akar. Cselekedetei – például fűvel-fával ismerkedik, kacérkodik – gyakorta helyhez, helyzethez nem illők, olykor botrányosak. Nem sokat számít, milyen előjelű figyelmet kap, csak foglalkozzanak vele, ő legyen a figyelem középpontjában. Valahányszor szükségét érzi, hogy megerősítsék, megnyugtassák, nagy hatású, színpadias helyzete-

ket teremt. S mivel állandó bizonytalanságban él, hercegnők körül lényegében soha nincs nyugalom. Minden helyzetben képes rossz érzéseket kelteni, vizsályt szítani, zűrzavart teremteni.

Múltjában seregnyi férfi szerepel. Sorsának fonalát nyomon követve vissza-felé az időben lépten-nyomon Ferencekbe, Gyulákba, Imrékbe, Istvánokba, Jánosokba, Tamásokba, Zoltánokba stb. botlunk. Szerelmi kapcsolatai viharosak, boldogtalanok, általában rövid életűek. Ha egyik-másik kapcsolata mégis tartósabbnak bizonyul, annak rendszerint az az oka, hogy olyan párt talált, érzelmileg elérhetetlent, kinek lelki zavara kiegészíti a hisztrionikus neurózisát. A kapcsolat ez esetben játszmákon, kölcsönös függőségen alapul.

Sohasem érzi magát biztonságban egyetlen kapcsolatában sem, ezért mindig több forrásból biztosítja érzelmi szükségleteit. Férfiakat gyűjt, háremet szervez. Kényszeresen hűtlen, érzelmeit, s legtöbbször testét is többeknek árulja; kapcsolatfüggő, kapcsolatszédelgő. És hozzá még féltékenységet gerjeszt, versenyezteti szolgálait, hogy azok újra meg újra megerősítsék elkötelezettségüket, ragaszkodásukat. Kacérsága, hűtlenkedései miatt számtalanszor elhagyják, ő azonban kényszeresen újra és újra ismétli önpusztító játszmáit.

Nyugtalanító érzéseket kelt az emberekben, zűrzavart teremt maga körül. Őszintén hiszi, hogy jót cselekszik, számára azonban mások akarata, gondolatai, érzései stb. nem igazán léteznek. Saját világában, saját szabályai szerint él, ahol ő a rendező, a szereplők forgatókönyve szerint cselekszenek, de előadása végső soron értelmetlen. Csakis magáért akar élni, önző, kicsinyes céljaiért. Senkinek, és semmilyen magasztosabb eszmének nem hajlandó alávetni magát. Igyekszik kibújni a valóság kényszere alól, figyelmen kívül hagyja mások igényeit, és nem érti, hogy mi bajuk vele az embereknek, miért lesz elege belőle előbb-utóbb mindenkinek. *Lényegét tekintve minden kudarcát annak köszönheti, hogy nincs tekintettel mások érdekeire.*

Érzelmei sekélyesek és csapongók

Érzelmei hevesek, de felületesek és változékonyak. Alig ismeri az érzelmi árnyalatokat. Ha szomorú, akkor az egész világ lehangelő. Amikor boldog, öröme az érzéki élvezet mámorához mérhető. Egyik pillanatban lelkesedik, a másikban haragos vagy unatkozik. Könnyen felingerelhető. Sekélyes érzelmeit rendszerint dagályos szófordulatokkal, színpadias taglejtésekkel, látványos öleléssel stb. fejezi ki.

Élete eseményei nem hagynak lelkében mélyebb nyomot. Könnyűszerrel eldob bárkit, akár családtagjait is, és jószerével semmilyen büntudatot vagy kényelmetlenséget nem érez emiatt. Amíg csekély ráfordítással elérheti, hogy kiszolgálják, minden rendben van. Amint azonban akadályokba ütközik, illetve veszélybe kerül biztonságos ellátása, menten nyüggé válik neki a kapcsolat fenntartása. Számára jobban megéri az engedetlen, megbízhatatlan szolgálkat kiselejtezni, más szerepbe átsorolni, mint gondozásukra áldozni.

Elsősorban érzelmei irányítják

Fölösleges az alakoskodóval folytatott vitákban észszerűsége, a józan ész érveire hivatkozni vagy elfogadhatatlan viselkedését szemére vetni. Mindez úgy-szólván semmit sem jelent neki. Nemigen hatnak rá még a fájdalmas következmények sem. Döntéseinek többségét érzelmei, és nem célszerű megfontolás szerint hozza meg. Számára az érzések és a megérzések sokkal fontosabbak, mint az józan gondolkodás s a tervezés. Nem egyszer meggondolás nélkül cselekszik; nemigen aggodalmaskodik a következmények miatt.

Lelkiismerete és erkölcsi érzéke alulfejlett

Lelkiismerete alulfejlett, cselekedeteiben nemigen korlátozza a megbánás, a büntudat és a szégyenérzet visszatartó ereje. Meggyőződése erkölcsi hatalmat ad neki, hogy bármit megtegyen. Nem érti, miért ne tehetné azt, amihez éppen kedve van.

Bár mindent ő próbál kézben tartani, felelősséget soha nem vállal cselekedeteiért. Minden ellene szóló érvet gögösen elhárít, tagad, még akkor is, ha álláspontja védhetetlen. Nem veheti magára a felelősség terhét, mert ha elismerné hibáit, esendőségével kellene szembenéznie, lerombolná a magáról kialakított magasztos képet. Ha mégis szóba hozza olykor felelősségét – csakis általánosságban nyilatkozik –, csupán azért cselekszi, hogy hitelesebbnek lássék.

Érdeklődése a titkos tanok (pénzenergia stb.) iránt már-már megszállottság. Komoly összeget is hajlandó rögeszméjére áldozni. Könyvekből stb. akarja megtanulni, hogyan legyen gazdag, híres, okos, sikeres. Hiszékenysége okán kinevetik, megkárosítják. Habár érzi, tudja, hogy rászedik, mégis bízik a szemfényvesztésben, mert így megszabadulhat a felelősségtől. Kudarcait nem saját hibájának, hanem a baljós csillagállásnak stb. tulajdoníthatja. Hibáinak beismerése ugyanis nem sajátja.

Félig-meddig tisztában van a jó és a rossz fogalmával, ám tudatából kizárni igyekszik a szabályokkal, az elfogadott viselkedési mintákkal ellentétes cselekedeteinek bizonyítékait. Bámulatos gyerekességgel hisz benne, hogy a kellemetlen szükségszerűségek, illetve a felelősség alól ki tudja magát vonni pusztán elhárítással, másokra mutogatással, tagadással. Ha szembesítik őt a tényekkel, bírálják viselkedését, a szabályok betartását követelik tőle, elszámoltatják, akkor feldühödik, támadóan lép fel, és elutasítja, letagadja, lényegtelennek nyilvánítja a vádakát, illetve másokat vagy a körülményeket okolva próbálja igazolni tetteit. Legtöbbször azokat vádolja, akik érzelmileg legközelebb állnak hozzá, leginkább elkötelezettek mellette, s leginkább ki vannak szolgáltatva neki, nevezetesen párját, gyermekeit stb. Saját viselkedését rendben lévőnek tartja; magát áldozatnak tekinti. Kivételes tehetséggel tudja korábbi kijelentéseit érvényteleníteni, letagadni, megmásítani, mások szavait kiforgatni. Gyakran alakoskodással, lerohanással, túljátszott indulattal próbálja vádlóját meghátrálásra késztetni.

Nem hajlandó alkalmazkodni, nem tűr semmiféle korlátozást, semmilyen igénynek és szabálynak nem akar megfelelni. Az erkölcsi előírásokat magára nézve nem ismeri el kötelezőnek; joga van kijátszani a szabályokat. Számára, mivel csakis az adott pillanatnak él, végső soron semmi sem kötelező. Vágyaitól megszállottan nem tud semmi másra gondolni, csakis a pillanatnyi élvezetre. Nem hajlandó a valósággal szembenézni, és a következményekkel sem számol. Igényeinek haladéktalanul érvényt kell szereznie, mert a várakozás számára elviselhetetlen. Ha például egy férfiú felkeltette érdeklődését, mindent – biztonságát, jó hírét stb. is – feledve nyomban pályáznia kell az illető úr figyelmére. Kelteti magát, felgerjeszti a férfi vágyát, és (tényleg) nem érti – mert legtöbbször nem a férfiú kell neki, hanem a siker érzése –, hogy a jeles úr miért küldi el másnap levélmellékletként családi ékszereinek életnagyságú ábrázolását.

Vagy például lelkifurdalás nélkül hűtlenkedik, és elvárja, hogy indítékaival mindenki értsen egyet, illetőleg mentségeit fogadja el. Nem számít, hány férfiügye volt, mert ezek a múltban estek meg, és különben is csak a segítő szándék vezette. Amúgy meg az irigy szomszéd hibás, aki beszámolt viselt dolgairól stb.

Ha a valóság fenyegetését nem tudja elviselni, a kötelezettségeket és a következményeket kikerülni, segíthet rajta egy súlyosnak látszó, valódi betegséget utánzó állapot. Az élettani okokat nélkülöző testi tünetek, pl. bénultság, érzékszavarok, hisztériás (epilepsziát utánzó) rohamok, pszichotikus tünetek (érzékcsaló-

dás, téveszmék) elterelik figyelmét szorongató helyzetéről, és gondoskodáshoz juthat. A betegség látszata mentesíti őt az önvizsgálattól, illetve az elszámoltatástól.

Ítéloképessége gyenge, gondolkodása okszerűtlen

Ítéloképessége gyenge, nem gondolkodik okszerűen, botlásaiból, múltbéli tapasztalataiból sem igen tanul. Sablonosan ismétlődő életvezetési nehézségekkel, magánéleti kudarcokkal küzd. Életútját viharos kapcsolatok, csalódások, érzelmi válságok sorozata jellemzi. Számtalanszor elhagyják csalásai, férfiügyei, határtalan önzése miatt, a következményeket azonban nem köti össze célszerűtlen viselkedésével. Megrögzötten keresi az új ingereket, elvesztve így tartósabb kapcsolatait, melyeket aztán megszállottan igyekszik pótolni, mert egyedül életképtelen, mindig másokra szorul.

Nem képes, és nincs is hajlandósága fejlődni; nem törekszik arra, hogy tegyen valamit személyiségének fejlesztéséért, megrekedt az alakoskodás szintjén. Megjelenésén kívül jószerével semmilyen adottságával sem törődik.

Tudása csak bemagolt, terméketlen ismeretanyag. El tudja ismételni a szavakat, és könnyedén rávágja, hogy érti, miről van szó, valójában azonban nem képes felismerni az összefüggéseket.

Együttérző képessége fejletlen; minden róla szól

Az alakoskodó másokra félig-meddig tárgyként tekint. Az emberek színházi szereplőkre hasonlítanak, akiknek van ugyan saját akaratuk, becsületük, érzéseik, jogaik, szükségleteik stb., ám nem cselekedhetnek kedvük szerint. Alá vannak vetve a forgatókönyv, illetve a rendező utasításainak.

Hisztrionikus rendezőnk számára, többek között, az együttérzés képességének fejletlensége teszi lehetetlenné egyenrangú kapcsolatok kialakítását. Nemigen képes érzelmileg azonosulni senkivel. A mások által átélt fájdalom, szenvedés alig érinti meg. Társait, beleértve gyermekeit is szükségletei szerint kezeli. Ha gondoskodik a szűkölködőkről – jóságos Teréz anyaként – csupán azért teszi, hogy befolyása alá vonhassa őket, illetve felhívja tetteire mások figyelmét, s ezáltal csodálókat szerezzen.

Mivel elsősorban a külső eseményekre összpontosít, gondot jelent neki saját, illetve mások érzelmeinek azonosítása. Nemigen tudja, adott helyzetben hogyan viselkedjen, mikor kell például támogatás nyújtania. Ennek következtében viselkedése az együttérzés hiányát mutatja; érzelmei nem tűnnek hitelesnek.

Hercegnőnk mérhetetlenül önző. Felfogása szerint mások az ő szolgálatára vannak rendelve. Megdöbben, és mélyen megsértődik, ha nemet mondanak neki vagy elszámoltatják. Ennek ellenére, ha akar valamit, megtalálja a módját, hogyan szerezze meg. Kitartóan hízeleg, jeleneteket rendez, követelők stb.

Kedve szerint él. Ígéreteit, terveit nemigen lehet komolyan venni. Nem szereti betartani a határidőket, a pontosság nem erénye. Számára az emberekkel, gondjaikkal foglalkozni – csakis akkor teszi, ha előnye származik belőle – terhes, unalmas. Ezért csak akkor keresi szolgái kedvét, ha szüksége van ellátásra. A kölcsönösség igénye számára jószerével felfoghatatlan.

Másoktól függ

Értéktelennek, jelentéktelennek, szerethetetlennek hiszi magát. Retteg, hogy egyedül marad, és senki sem gondoskodik róla. Bármit megtesz, hogy kitölthesse ürességét, fenntarthassa hamis arculatát, és magához köthesse azokat, kiktől ellátást remél. Szakadatlanul figyelemre vadászik, befolyásolással él; kapcsolatainak hálója, rajongótábora nélkül nem képes létezni. Ha ellátásának forrásai elapadnak – mert éppen kifogyott a könnyen elérhető ügyfelekből –, nyomban, akár percekben belül kerít magának valakit. Háreméhez tér vissza vagy új rajongót szerez.

Ingatag önértékelését csak külső forrásokból tudja megerősíteni. Folyamatosan érvényesítenie kell létezését. Ha nem kap figyelmet, magába kellene néznie, viselkedését elemeznie, ezt azonban nem tudja kezelni. Szüksége van arra, hogy mások hitelesítsék, megerősítsék, hogy méltó a figyelemre, és találjon valakit, akinek nyakába akaszthatja a felelősség terhét.

Bizonytalansága, megerősítés iránti igénye miatt az alakoskodó folyton vizgáztatja szeretteit, megpróbálja erőiket. Meg akar bizonyosodni róla, meddig mehet el. Végso soron valamennyi vizsgakérdése biztonságáról szól: „Számíthatok rád?” Próbátételei nem egyszer kifejezetten kegyetlenek: „Akkor is szeretsz, ha elcsábítom legjobb barátodat?”

Folyton ingeréhség kínozza

Kóros eseményvágy hajtja, beteges üresség- és unalomérzet gyötri. Semmi és senki nem elég neki, mert gyorsan megun mindent és mindenkit. Szakadatlanul élményekre és újdonságra vágyik. Ha egyedül van, nem tud magával mit kezdeni; a legszükségesebb feladatokon kívül nemigen csinál semmi értelmeset. Nem tudja elviselni az unalmat, nem szereti a csendet, az elmélkedést. Agyzsib-

basztó könyveket olvas, a Hálón barangol, koslat férfiak után, tárgyait rendezgeti innen oda, onnan ide stb.; televíziózással, zenehallgatással stb. üzi el nyugtalanító gondolatait, a magány érzését. Mozgáskényszer gyötri, mert belső üressége miatt figyelmét semmi sem tudja hosszabb ideig lekötni. Belekezd valamibe, majd mással folytatja, de azt is megunja és így tovább. Nem képes hosszabb ideig egy helyben megülni. Gyakorta nyugtató, altató hatású szerekre van szüksége.

Érzelmi zsaroló

A leplezett erőszak, a befolyásolás az alakoskodó viselkedésének alapeleme, mely sekély érzelmekkel, a jogosultság érzésével és az önzéssel társulva alkalmanként szélsőséges formát is ölthet. Célja mindig az, hogy durvább vagy finomabb eszközökkel kiereszkolja igényeinek teljesítését.

Mivel a kiszámíthatatlanságot fenyegetőnek érzi, csakis akkor tudja magát többé-kevésbé biztonságban, ha minden helyzetet ő ural, és mindenkit ő irányít. A dolgok menetének elképzeléseihez kell igazodnia, a szereplőknek eszerint viselkednie, különben elveszti a talajt lába alól. Ha nem tudja, mire számíton, kiszolgáltatottá válik, és feldühödik, erőszakoskodik stb. Forgatókönyvének szereplőit báboknak tekinti, akik az ő vágyait vannak hivatva teljesíteni.

Kóros hazudozó

Az alakoskodó kényszeres, kóros hazudozó. Ha valakinek nincs megfelelő tapasztalata, illetve hercegnőnk állításait nem tudja tényekkel stb. összevetni, kezdetben nem is igen veszi észre. Hazugságai mindig bizonyos ellentmondásokban mutatkoznak meg, különös tekintettel élettörténetére. Kitalált múlt, költött események; kórosan derűlátó, túlzottan büszkélkedik hódításaival, sikereivel stb. Pillanatnyi érdekei szerint változtatja álláspontját. Akkor is valótlan állíthat, meggondolás nélkül, ha nincs erre nyilvánvaló szüksége.

A kóros hazudozás tartós jellembeli vonás. A hazugságok – meglehetősen bonyolult, ellentmondásoktól sem mentes koholmányok – nem egy-egy alkalomra szólnak. A valóság átírását, a hamis énkép, a látszat megteremtését és fenntartását célozzák.

Mivel ő maga is hiszi valótlan állításait, meggyőzően képes hazudni, másokat hamisan vádolni. Akár büntetés terhe alatt is. Például azzal vádolhatja férjét, hogy megrontotta kiskorú leányát.

A hazugság több szerepet tölt be – rendszerint egyszerre többet – alakoskodónk életében. Hazudik például, hogy a látszatot, a magáról kialakított magasztos képet fenntartsa, illetve megmentsse. Valós személyisége, mellyel nem tud szembenézni, kiábrándítóan felszínes. A külvilág számára mutatott hamis képet nagyzasos képzetekből építi fel. Eltúlozza saját jelentőségét, képességeit, szerepét; magát alap nélkül mindenkinél többre tartja. Nagyszerűségével (gazdagság; híres, tehetséges, vagyonos, kivételes szerelmi jártasságú szeretők; minden férfi őt üldözi szerelmével, ami kivételes szépségének bizonyítéka; stb.) kérkedik. Életútját azonban – leszámítva esetleges szakmai előmenetelét, sikereit – kudarcok sorozata, ismétlődő párkapcsolati válság, nagyszámú szerelmi kaland, szakítás és válás jellemzi.

Hazudik, hogy a felelősséget elhárítsa és szánalmat keltsen maga iránt. Ezzel kapcsolatban minden párját befeketíti. Ugyanazokat, akik más összefüggésben, a rájuk osztott szerep szerint, kivételes szerelmi jártasságú szeretők stb. A szóban forgó urak hercegnőkre bujakórt ragasztottak, erőszakot követtek el rajta stb. Elfogulatlan kívülállók szerint nevezettek már nem bírták elviselni hazudozását, hűtlenkedéseit, követelőzését; megelégtették az egyoldalú kapcsolatot. Az értelmesebbje az érzelmes búcsút és új címének közlését mellőzve távozott.

Állandó hazugságai és rejtőzködő életmódja miatt férfitügyeinek számáról, tartalmáról semmi bizonyosat megtudni nem lehet. Egyszer így, másszor amúgy nyilatkozik, egyiknek ezt mond, másiknak am azt, ahogy éppen érdekei kívánják.

Hazudik, hogy próbára tegye szolgálait, táplálja félelmüket. A hazugság egyebek között olyan ellenőrző eszköz, mellyel aláássa bizalmukat, fokozza bizonytalanságukat, és megerősíti érzelmi függőségüket.

Az alakoskodónak jóformán minden kijelentése túlzó, célzatos. Egyetlen állítását sem lehet fenntartás nélkül elfogadni. Ha nem lehet ezeket a tényekkel, illetve más forrásokból származó adatokkal összevetni, akkor mindig marad tere a kételynek. Ha azt mondja, ifjúsága virágában megrontották, feltehetően neki is tevőleges része volt az eseményekben, például elcsábította a „megrontót”. Ha állítása szerint férje stb. bujakórt ragasztott rá, fordítva is történhetett a dolog. Mindezek azonban lehetnek képzelgések is. Kitalálhatta őket, hogy sajnálatot ébresszen maga iránt, illetve hogy a felelősség alól kibújjon.

Oly sokszor hazudik, hogy még akkor sem lehet hinni neki, ha történetesen igazat mond. S még akkor is ragaszkodik valótlanságaihoz, ha szembesítik a tényekkel. Nem alakul ki benne egészséges gátlás, mert éretlensége miatt erkölcse

gyengén fejlett. És mert lelki életét a kóros derülátás (varázslatos gondolkodás) uralja. Érzelmeit az igazság bizonyítékaként fogadja el, ezért képtelen cselekedeteinek súlyát tárgyilagosan megítélni.

Könnyen befolyásolható

Hiúsága, illetve függősége miatt – ha reménye van rá, hogy szükségleteit ki-elégítik – bármire könnyedén rábeszélhető, ésszerűtlen cselekedetekre is rávehető. Környezete, illetve a körülmények hatására könnyen változtat véleményt, érdeklődési kört.

Félelmek rabja

Egész életét a félelem, szorongás szövi át, bár nemigen vesz erről tudomást. Féltet anyagi gondoktól, bezártságtól, fertőzéstől, idegenektől és idegen helyektől, nem különben a testiségtől, és az ezzel kapcsolatos ténykedésektől. Fenyegetéstől és támadástól is tarthat. Aggódnak előnytelen külseje miatt, és hogy nevetségessé válik. Minél szorosabbá válik kapcsolata valakivel, annál kevésbé bízik meg benne. Félt a meghittságtól, álarc nélkül nem mutatkozik, mert attól tart, lelepleződik tökéletlensége, és emiatt visszautasítják őt. Semmi sem győzheti meg őt ellenkezőjéről, mivel gyűlöli, szégyenli, visszautasítja esendőségét. Soha sem bízik meg szerelmében, folyamatosan próbára teszi tűrőképességét. Egyre gyalázatosabban viselkedik, hogy kitapogassa, meddig mehet el. Félelme az elhagyástól soha és semmi módon nem oszlatható el.

A gyenge teherbíró képesség, a különböző félelmek (fóbiák), és más testi tünetekben megnyilvánuló zavarok (például hamis vagy valóságos pánik- és hisztériás rohamok) személyiségének elválaszthatatlan útítársai.

Aggodalmait szeretteire vetíti, azzal vádolva őket, hogy elutasítók, éretlenek, lelki betegek, nem érnek fel hozzá, önzők stb. Ahogy romlik környezetének hangulata, az alakoskodó egyre jobban érzi magát, mivel azzal is megerősítéshez jut, ha mások fölé kerekedhet.

Az elhagyás egyike azon élethelyzeteknek – rokon ezzel az irányítás elvesztése, a kiszolgáltatottság, a meghittség, a megszegyenítés és a halál –, melyektől kimondhatatlanul retteg. Ha válás, szakítás fenyegeti, megsemmisül. Megelőző lépésként, ha teheti, maga dobja el áldozatát nehogy a veszteség gyötrő érzését megtapasztalja.

Férfiak bolondja

A férfiak betege, bolondja. Minden valamirevaló hímnemű figyelmére igényt tart. Nem képes rövid ideig sem egyedül, férfiak nélkül élni. Él-hal a férfiakért, nem tud meglenni udvartartás nélkül. Körülötte rajzanak életének korábbi férfiszereplői, férjek, élettársak, szeretők, közösségi és társkereső oldalakon stb. öszszegyűjtött lovagok. Férfiak nélkül semmi sem történhet életében. Szakadatlan megerősítésre van szüksége férfiaktól. A férfiakhoz fűződő viszony határozza meg életét, mert ezen kívül lényegében semmije sincs, hacsak nem számítjuk a közösségi és társkereső oldalakat, postaládáját stb., melyek szintén annak szolgálatában állnak, hogyan hívja fel magára a férfiak figyelmét, hogyan tartsa velük a kapcsolatot. Nincsen olyan érdeklődési köre, elfoglaltsága, mely igazán lekötné, nincsenek szenvedélyei, melyek függetlenek lennének a férfiaktól, s nem csak arra szolgálnának, hogy vonzóbbá tegye magát a férfiak számára.

Mindig több forrásból biztosítja ellátását. Rajongókat gyűjt maga köré, háremet szervez. Párja is – ama férfiú, akivel formálisan éppen együtt él – csupán háremének egyik tagja, az uralkodó hím. Az első számú játékszer, akin nem osztzik mással. A többi férfiú pedig mások játékszere, akikre azonban ő is igényt tart. Másodlagos hímek – korábbi és jelenlegi szeretők –, valamint a széptevők, akik versengenek kegyeiért. Az alakoskodó rendszerint életre szóló kapcsolatot tart fenn volt férjeivel, élettársaival, szeretőivel. Időről időre felmelegíti velük a kapcsolatot, visszatér hozzájuk ellátásért. És hozzá még fűvel-fával ismerkedik, kacérkodik, hogy újabb és újabb szeretőket, rajongókat, illetve tőlük megerősítést szerezzen. Viszonya felebarátaival mindamellett felületes, csak a látszatnak szól. Falkányi az ismerőse és hódolója, igazi társa, bizalmasa azonban egy sincs, mert fél a meghitt kapcsolatoktól. Számára elképzelhetetlen, hogy álarc nélkül mutakozzon.

Mindenkor hatni akar környezetére, elsősorban a férfiakra. Rendszerint feltűnően öltözködik, kihívóan viselkedik. Módfelett szereti a könnyelmű, vidám társaságot, a széptevőket, a kacérkodást. Csáberejét a figyelem felkeltésére használja. Könnyen ismerkedik, teremti (legtöbbször megfontolás nélkül) új kapcsolatokat. Csekély érdeklődésnek is nyomban óriási jelentőséget tulajdonít. Azt szeretné, ha minden férfiú bolondulna érte. Érzelmi függőséget próbál kialakítani minden hímmel, ki csak útjába kerül. Nyugtalanító, kacér viselkedésének mindazonáltal nincsen tudatában. Úgy hiszi, a férfiak üldözik őt, mert különlegesen szép, kíváncsú.

Ha találkozik egy „érdekes” férfival, nyomban izgalomba jön. Ha e jeles személy – mindenekelőtt külső jegyei alapján: jóképű, művelt, sikeres, tehetős, és lehetőleg ifjú – méltónak bizonyul kitüntető figyelmére, pillanatig sem habozik vele ezt – akár kihívó viselkedésével, akár szavakban – tudatni. „Szerelmével” ostromolja. Megfigyeli viselkedését, kikérdezi, és olyan szerepet játszik, mely jelöltje igényének leginkább megfelel. Ha választottjának a hűség fontos, akkor hűségesnek mondja s álcázza magát, ha pedig a kerékpározás, akkor a kerekezés rajongójának. Egyik jelöltjének a szende szüzet játssza, miközben a másikkal díjnyertes alakítást nyújtva vív csatát az ágyban.

De csakis addig alkalmazkodik, amíg megkapja, amit akar. Egy idő után, általában igen hamar, mindenképpen csalódik, és hatalmába keríti őt az unalom. Különösen, ha párja kiszámítható, megbízható. A „rég” kapcsolat már nem elégti ki, a megszerzett férfiú már nem teszi boldoggá őt. Leértékeli, és érveket kezd gyártani, miért dobja el.

Hercegnőnk múltjában seregnyi férfiú, emlékkönyvében nagyszámú „életem egyetlen igaz szerelme” bejegyzés szerepel. Nem képes és nem is akar egyetlen társ mellett lehorgonyozni. Ha egyikre ráun, nyomban másikat keres, már csak azért is, mert a legtöbb figyelmet a „mézeshetek” alatt kapja. A hajsza sokszor érdekesebb számára, mint a zsákmány. Szabadon kóborol, elhanyagolva párját, egyik helyről a másikra. Ritkán köt ki tartósabban egy helyen. Egyik férfi karjából a másikéba szédül – akár szó szerint, akár képletesen –, remélve, hogy megtalálja az „igazit”. Sohasem érez valódi szerelmet. Amit ő szerelemnek nevez, csupán ragaszkodás egyik kedvenc játékához. Ha elvész vagy elromlik, sajnálatos, olykor még fájdalmas is, de van másik. Eldobja a régit, és nyomban szerez újat. Határozott összefüggés van az éretlen, illetve hisztrionikus személyiségvonások és a kicsapongó életmód, a sorozatos hűtlenkedés, a válások gyakorisága között.

Elsősorban nem a férfiakat akarja megszerezni, hanem figyelmüket kívánja magára vonni, és elérni, hogy a jeles urak szerelmükkel üldözzék őt. Bizonyítani akarja egyrészt, hogy kíváncsi, másrészt, hogy a hímek fejében hemzsegek a buja gondolatok, s ezért rászolgálnak, hogy kihasználja őket. Rajongóitól mindenekelőtt érdeklődést, érzéki tartalmú kijelentéseket, szenvedélyt, szerelmes indulatokat, udvarlást kíván. Úgy cselekszik, oly módon irányítja a beszélgetést, hogy a férfiak figyelmét magára vonja. Kihívóan viselkedik, kacérkodik, kelletti magát. A körülményektől függően – figyelembe véve személyiségüket is – kétértelmű, érzéki töltésű közlésekkel tüzezi őket, kéjsóvárnak mutatja magát, és ha

belemennek a játékba, szerelmi életének részleteibe, legbensőbb ügyeibe stb. is beavatja őket. Levelei, tanúk nélkül folytatott beszélgetései a közerkölcs szerint gyakorta vállalhatatlanok.

Folytatásként pedig, ha a felajzott urak színt vallanak, felkínálják szerelmüket, leforrázza, megszégyeníti, visszautasítja őket. Például közli, hogy nem ütik meg mércéjét („nem piszkolom be magam akárkivel”), elkötelezte magát („van barátom”), illetve hogy a férfiú kedvére való, de ő erényes („csak barátok lehetünk”). És élvezi a lóvá tett széptevők kínos zavarát. S minél messzebb merészkedik, minél többet enged meg magának a (látszat szerint) hiszékeny úr, annál nagyobb gyönyörűségét leli hercegnőnk a játékban. Érzelmi kielégüléshez – a bűntudat másokra vetítése, a testi kapcsolat elkerülése, érzéki és ellenséges indulatok cseréje, erényessége tudatának megerősítése – eme fondorlatos játszma segíti hozzá őt. Ha pedig úgy érzi, hogy a férfiú méltó hozzá – felér legalább ama talapzatig, melyen hamis énjének bálványa terpeszkedik –, össze is fekszik vele. Megszerzi e kis örömet is magának, és reméli, hogy így magához kötheti. Mivel azonban a férfiak erőfeszítéseikért csakis érzékiséggel tud fizetni, játszmája önpusztító jellegű.

Nem képes, és nem is akar elköteleződni. Szabados életmódot folytat, párhuzamos viszonyokat tart fenn – akkor is, ha házasságban stb. él –, mert nem bír lemondani a férfiak érdeklődéséről. Az elkötelezettség számára azt jelenti, hogy van egy formális kapcsolata, mely védelmezi a megbélyegzéstől, biztosítja az erkölcsös élet látszatát és a folyamatos ellátást. A hűség számára pedig nagyjából annyit jelent, hogy nem kapták rajta.

Párja mellett titokban levelezget, találkákat szervez, bizalmas adatokat oszt meg, érzelmeit árusítja, kéjeleg stb. Mindig azt fürkészi, hol találhatna a jelenleginél különb társat. Mindenekelőtt a külsőségek (siker, pénz, csillogás) érdeklik; elsősorban ismert és sikeres, tehetős emberek társaságát keresi, és a lehetőséget, hogy kihasználhassa őket, tőkét kovácsolhasson kapcsolataiból. A kiválasztottak egyik legfontosabb erénye, hogy mennyi erőforrásuk van, és ebből mennyit hajlandók órá fordítani. Aggály nélkül eljátssza a rajongó szerepét vagy akár a szerelmet is, ha választottja segítségével ismertebb, gazdagabb lehet, támogatókat, jó kapcsolatokat szerezhet, illetve megkopszthat valakit stb. Barátsága, szerelme nem egyéb, mint mások gátlástalan kihasználása, mások kárára gyakorolt önös vágykielégítés.

Háremet tart

Megrögzötten hajszojja a biztonságot, mindent megtesz, hogy folyamatosan meglegyen ellátása. Mindig több forrásból biztosítja magának a testi és lelki kényeztetést. Szolgákat gyűjt maga köré. Bárkit, aki hajlandó részt venni játszmáiban. Mindenekelőtt, mindenütt, minduntalan férfiak ismeretségét keresi. Közöségi és társkereső oldalakon, lakó- és munkahelyén, nyilvános helyeken, összejöveteleken stb. Volt férjeire, szeretőire, sőt még nőrokonai, barátnői férjére, szeretőjére stb. is ellátási forrásként tekint.

Rendszerint sok lehetősége, számos ellátási forrása van. Ha megun vagy nehezen kezelhetőnek tart valakit, eldobja. Az ellátás fontos számára, nem a személy, aki gondoskodik róla. Válogat, ha van lehetősége, de ha éppen véget ért kapcsolata egy értékes forrással, s nincs hasonló készleten, átmenetileg bárkivel beéri, akitől figyelmet, megerősítést kaphat.

A hárem részeseit aszerint sorolja be, ki mennyire értékes, megbízható szolgáltató. Átmenetileg vagy végleg megszakítja a kapcsolatot azokkal, akiket nem tud befolyásolni, akik leleplezik, akiknek társasága rossz fényt vetne rá, akik többet akarnak, mint, amennyit ő adni szándékozik stb. S bár hercegnőnk egyetlen alattvalójától sem válik meg szívesen – ha teheti, más szerepet oszt rájuk –, hűtlen szolgálai a továbbiakban, ha nem változnak alakoskodónk javára, ellenségek, értéktelenek.

Kitüntetett szerep jut a legfrissebb szerzeménynek. Amíg el nem éri szükség-szerű végzete, a leértékelés, ő kapja a legtöbb figyelmet stb. Hercegnőnk, amíg tartanak a „mézeshetek”, a többi hímmel nemigen törődik.

Az oszlopos tagok közül a leginkább elkötelezett következik, akire mindig és mindenben lehet számítani, és utána rendre a többi rajongó. Majd a külső körben a hárem közvitézei, akik általában a kölcsönösség reményében tartanak kapcsolatot hercegnőnkkel. Rendszerint csak ezért van rájuk szüksége, hogy segítsenek fenntartani az általánosan elfogadott, becsületes életvitel látszatát, növeljék társadalmi értékét, s hogy legyen közönsége stb. Olyan emberekkel veszi körül magát, akiket különlegesnek, egyedinek tart. Igyekszik gazdag, híres, jó megjelenésű, tehetséges stb. emberek körül forgolódni. Megveti ugyanakkor őket, mert nála senki sem lehet különb. Tágabb értelemben háreméhez tartoznak azon szegény bolondok is, akik alkalmanként valamilyen előnyt, felmentést, ingyenes szolgáltatást stb. kínálnak hercegnőnknek egy csábmosolyért.

Nélkülözhetetlen szerep a bűnbakoké – a fentiek közül bárki lehet egyúttal bűnbak is –, akiket hercegnőnk kudarcaiért vádol. A játszóház lakói cserélődhetnek, egyszerre több szerepet alakíthatnak, és a szerepek is felcserélhetők. Játékszereit gyakorta megunja, eldobja, újra felveszi, ha érdekesnek találja, és új játékokat is szerez.

A hárem lakói akaratlanul is véget nem érő versenyben vesznek részt; újra meg újra számot kell adniuk értékükről és megbízhatóságukról. S időről időre próbára bocsáttatnak. Háremhercegnőnk vizályt szerez, érzelmi háromszögeket hoz létre különböző személyek között, hogy a megcélzottakat bizonytalanságban tartsa, egymás ellen kijátssza, féltékennyé tegye, versenyeztesse. És ha már nem tartja őket eléggé odaadónak, eldobja, lecseréli stb. őket.

Hercegnőnk felismeri – ha történetesen rólad van szó –, hogy okos, segítőkész, sokoldalú stb. vagy, egyebeket azonban nemigen tud rólad. Áldozatainak azon tulajdonságaira összpontosít, melyek számára lényegesek. Ha megkérdezel egy alakoskodót hosszabb távú kapcsolatainak egyikéről, elragadtatott, ám sekélyes kijelentéseket hallhatsz – általánosságban. Káprázatos ember volt stb. (Amikor téged eszményített, ugyanezen férfiút színed előtt hitványnak stb. minősítette.) Időpazarlás hát, hogy összehasonlítsd magad háremének, rajongótáborának bármely tagjával. A legnagyobb szerető vagy, ha királynőt alakít, és saját értékét akarja feljebb hajtani, ám semmit sem érsz mint férfi, ha az Áldozat szerepéhez szolgálsz kellékként.

Nem hűséges

Hercegnőnk számára a csábítás, félrelépés kihívást, szórakozást jelent. Örömet leli a „rosszalkodásban”, az erkölcsi előírások, illetve mások kijátszásában. Nem méri fel tetteinek súlyát, és nemigen érti – akkor sem, ha elmagyarázzák neki –, mi okból nem helyénvaló tennie, bizonyos helyzetekben, amit szeretne. Bűntudatot nemigen érez, de tart a következményektől. Tapasztalataiból tudja, hogy az efféle viselkedést elítélik, helytelenítik, illetve megtorolják, ezért rejtőzködik, titokban cselekszik. Akárcsak a „rosszalkodó” gyermek, aki élvezi, amit tesz, de fél a leleplezéstől és az elszámoltatástól. Hűtlenkedéseiről nem ad számot, elrejtja a terhelő bizonyítékokat, mert reméli, elkerüli valahogy a számonkérést. Ha nem segít csoda, gátlás nélkül hazudik, hogy mentse magát. Máskor körültekintőbben kell eljárnia, nehogy rajtakapják: nagyjából ennyit tanul az esetből. S azokat hibáztatja, akik leleplezték; párját, mert felelősségre vonta. Feldühödik, vádaskodik, hogy párja ellenőrző, féltékeny stb. S hozzá még az igazak ál-

mát alussza azután is, hogy fény derült csalásaira. Vállat von, és azt mondja: „Nem értem, miért kell az ügynök nagy feneket keríteni. Mit számít, mi történt tegnap?”

Nem zavarja az sem, hogy kettős mércét alkalmaz. Igényt tart a bizalomra és a szabadságra, de kibújni igyekszik minden felelősség alól, és másoktól elvitatja a szabad elhatározás jogát. Párjától hűséget követel, s fájdalmasan érinti a csalás – nem az árulást kéri számon, hanem ellátását félti –, de magát felmenti, ha félrelép.

Az érzelmi megcsalás fogalmát egyáltalán nem ismeri. Nem érzi, mikor lépi át ama határt, mely a baráti beszélgetést elválasztja a kacérkodástól, a csábítástól, a bizalmas viszonytól. Háremének tagjait érzelmi függőségben tartja. Semmibe veszi, kijátssza valamennyit. Párját, első háremhímjét, mert nem számol el neki férfiügyeiről; elhallgatja vagy megmásítja a valóságot. Másodrangú hímjeivel, illetve rajongóival is hasonlóképpen bánik. Ha például nem tanúskodnak ellene nyilvánvaló jelek, egyedülállónak próbálja kiadni magát akkor is, ha formális kapcsolatban él stb.

A hisztérikus szigorúbb elvekhez tartja magát. Neki körmönfontabb okoskodásra van szüksége, hogy kibújhasson a valóság kényszere alól. Az érzelmi megcsalást, a másokkal folytatott szerelmi játszmákat, a legbizalmasabb gondolatok megosztását stb. azonban ő sem tekinti hitszegésnek, s kikéri magának, ha ezzel kapcsolatban kérdőre vonják.

Az éretlenebb hisztrionikus különösebb előzmény és megfontolás nélkül összefeküdhet bárkivel. Nem számít, hogy a szóban forgó férfiú házas, rendezetlen életű, sokgyermekes, szenvedélybeteg, túl öreg vagy túl fiatal stb. Nincs egyértelmű minta, hogy kit választ, s miért. Díj kell neki, pontosabban a diadal stb. érzése, hogy sikerült újabb lovagot büvkörébe vonnia.

Nagyevő és egyszálbélű

Gyakorta evészavarral (anorexia és bulimia) küzd. Testtömege szélsőségesen ingadozhat. Kórosan elhízik, majd – akár egészségét veszélyeztető mértékben – lefogy. Általában szakítás, válás után kezd fogyókúrázni, illetve falni. Ha új kapcsolat van kilátásban, igyekszik lefogni; jógázik, tornázik, megváltoztatja ruhátárát stb. Ha már horogra akadt új jelöltje, illetve hosszabb ideig kénytelen nélkülözni a formális kapcsolatot, akkor hajlamos elhanyagolni magát, nem ügyel alakjára, egészségére stb.

Nincs belátása állapotát illetően

A maga alkotta lenyűgöző valóságban él. Büszke saját személyiségére, egyedinek, kiválasztottnak, különlegesnek érzi magát. Nem képes felismerni hibáit, gyengeségeit. Nincsen benne belátás, hajlandóság személyiségének, szokásainak megváltoztatására. Minden változást fenyegetésnek tekint. Szerinte másoknak kellene megváltozniuk, hogy ő jól érezze magát. Arra vágyik, hogy úgy szeressék őt, mint csecsemőjét szülőanyja – elfogadják minden körülménytől függetlenül –, másrészt azt is elvárja, hogy felnőttek tekintsék. Nem akar lemondani sem a feltétlen szeretetről, sem lelki zavaráról. Miközben ő makacsul ellenszegül a változásnak, a vele kapcsolatban élők felőrlődnek.

Nem igényel segítséget – a jóakarató figyelmeztetések ellenére sem fordul szakemberhez –, nem akar életén jobbitani, mert tökéletesnek hiszi magát. Elkerüli az önvizsgálatot, viselkedésének elemzését, mivel a valóságot nem tudja kezelni. Menekül az elkötelezettség, a felelősség és a gondok elől. Saját alkalmatlanságának, bűnösségének, tökéletlenségének érzésétől oly módon akar szabadulni, hogy mindig másokat, illetve a körülményeket tekinti bajaiért felelősnek. Minden bántó, elhibázott cselekedetére talál mentséget, vagy talál bűnbakot. Ha mégis jóátáll magáért – általánosságban –, csakis azért teszi, hogy hitelesebbnek tűnjön. A gyakorlatban nem lehet elszámoltatni. Nagy hangsúlyt fektet ugyanakkor arra, hogy az erkölcsösség és a nagyszerűség látszatát fenntartsa. Mivel azonban tökéletesnek hitt (narcisztikus) énképe és a valóság nem egyezik, állandóan alakoskodnia, ravaszkodnia kell. Következésképpen egész élete egyetlen nagy hazugság.

Nem helyezhet másokat maga fölé, de még egyenrangú társnak sem tekintet senkit. Mindenáron győznie kell, meg kell kapnia, amit akar. Az észszerű megalkuvást is vereségnek tekinti. Mesteri módon képes a tagadhatatlan kudarcból is győzelmet csinálni. S ha mégsem képes a valóság kényszere alól kibújni, végső menedékként rendszerint a betegség tüneteit választja.

Alakoskodónk legtöbbször válsághelyzetben kerül szakemberhez, amikor énképe összetörik, nagyszerűségének, kiemelt önbecsülésének forrása elapad. Elveszti például állását, veszteség éri, szakítanak vele.

Szerelmi élete

A személyiségzavarok B csoportjának képviselői a testiséget mindenekelőtt narcisztikus ellátásuk – csodálat, figyelem stb. – megszerzésére, azaz önértékelésük megerősítésére használják. Eszközként élnek vele, befolyást akarnak sze-

rezni mások fölött, és csak mellékesen keresik az érzéki örömeket. Képesek lehetnek egyfajta laza kötődésre, korlátozott meghittsége, ám mindezt erősen áthatja önzésük, és felsőbbrendűségi érzésük tudata. Hódításuk tárgyát díjnak tekintik. A zsákmány vonzó tulajdonságai (egészség, fiatalság, hírnév, jólét, sikeresség, tekintély stb.) önértékelésüket erősíti.

Ilyenfajta emberekkel egészséges szerelmi kapcsolatot kialakítani reménytelen vállalkozás. Állhatatlanok, kapcsolatszédelgők, háremet tartanak. Sorozatosan hűtlenkednek, illetve cserélgetik szerelmi tárgyaikat. Egyikük-másikuk kerül a testi kapcsolatot, visszatáncol, ha az ágy felé terelik, és inkább a másik fél megalázásában, ellenséges és érzéki indulatok cseréjében stb. leli örömét. Érzelmileg egyetlen hisztrionikus sem válik le korábbi párjairól, bizonyos értelemben mindre igényt tart, többségükkel élete végéig függőségben élhet.

Szeretőit elsősorban külsőségek, valamint kényelmi szempontok (pl. milyen közel lakik) alapján választja ki. A férfiakat tárgyként, ha úgy tetszik, eleven segédeszközként kezeli. A szerelmeskedést az önkielégítés egyik formájaként gyakorolja. Jobbára az álmok világában keres kielégülést, ahol minden igényét saját feltételei szerint teljesítheti. Képzelete élénken működik, fiatal, tökéletes szeretőtől, utolérhetetlen szerelmi teljesítményről ábrándozik. Nem ritkán, kapcsolatainak kezdeti szakaszát leszámítva, elutasítja a szerelmi együttlétet. Inkább a szavakban megélhető kielégülést választja, illetve az önkielégítést.

A testiség valójában nem sokat jelent neki, akkor sem, ha örömét leli benne. Elsősorban eszközként él vele, hogy a férfiakat megkösse. Szerelmi élete rendszerint nem mentes a zavaroktól. Érzékien túlfűtött, kihívó, és igen gyorsan halad előre, de ha jót kellene állnia magáért, nem egyszer meghátrál. Megmagyarázhatatlanul félhet a testiségtől (erotofóbiás). Gyakorta csak kapcsolatainak rövidke kezdeti szakaszában érez izgalmat. Ha már meghódított egy férfit, előbbutóbb elveszti érdeklődését iránta.

Szerelmi élete jobbára egyhangú, személytelen. Ágyasait hamar megunja. Álmaiban szenvedélyes szerető. Bizonyos körökben, többnyire barátnői társaságában, nagy hangerővel büszkélkedik hódításaival, szeretőivel. Valójában éretlen, gátlott, szégyenlős. Még a csókolózástól is húzódozik. Általában igen nehezen jut el a szerelmi gyönyör csúcspontjára. Az igazi meghittség és kötődés megélésére nincs módja, mert elutasítja az ezzel együtt járó függőséget, sebezhetőséget és kiszolgáltatottságot. Minél meghittebbé válik kapcsolata, annál kényelmetlenebbül érzi magát, mert tudat alatt arra számít, hogy párja eltávolodik tőle, ahogy

egykor apja tette. Csakis érzelmileg elérhetetlen férfi mellett érzi magát többé-kevésbé biztonságban. Ha kötelékét szorosabbra kellene vonnia, aggodalmaskodni kezd, s inkább másik társat keres, hogy a meghittséget elkerülhesse.

Idős kora

Amíg termékeny, a férfiak hajlandók hosszabb ideig is elviselni bájaiért. Idősebb korában azonban, amikor (javait leszámítva) elveszíti vonzerejét, kapcsolatainak ismétlődő kudarca miatt rendszerint összeomlik. Kihívó, magakellettő viselkedése okán – illik tizenéveshez, nem érett személyhez – nevetségessé válik, elidegeníti az embereket, s ha talál is újabb áldozatokat, hosszabb ideig megtartani nem tudja őket. A régi rajongók elfogynak mellőle, az újabbaknak pedig hamar elege lesz észszerűtlen, önpusztító, önző viselkedéséből. Újra és újra elutasítják, elhagyják, míg végül visszahúzódik, mert nem akar újra és újra csalódni. Gyanakvóvá válik, keserű kiábrándultság vesz rajta erőt, szorongás gyötri. Bizonytalanságát (alkalmatlanság, kisebbségi érzés) nagyzasos képzetekkel próbálja ellensúlyozni, illetve gyógyszerfüggő stb. lesz – gyötrő gondjaitól akar gyorsan és könnyen szabadulni –, vagy (képzelt) betegségbe menekül. Internet-függősége felerősödik, közösségi és társkereső oldalakon ismerkedik megszállottan, szerelmi játszmákkal (cyberszex) próbálja kielégíteni függőségi igényét és ingeréltségét stb. Sorsüldözött alakokat karol fel, kikről úgy hiszi, hosszabb ideig kitartanak majd mellette. Azok pedig gúnyt űznek belőle, kihasználják érzelmi nyomorát, kismizik, és ami még rosszabb, bántalmazzák, erőszakot követnek el rajta. Élete vége felé – egy-egy nagyobb, depresszióval, konverziós zavarokkal és rövid pszichotikus eseményekkel terhes válság után – többször is gyógyintézetben köthet ki.

Kapcsolatai

Az alakoskodó viszonylag ártalmatlan, de annyi bajt kavarr maga körül, oly mértékben mérgezi a személyes kapcsolatokat, hogy ajánlott messze elkerülni. Bárkivel, akivel csak kapcsolatba kerül, valamilyen mértékben kihasznál. Annak, akivel együtt él, fenekestől felforgatja életét. A külső ingerek, illetve a figyelem, a megerősítés, a gondoskodás iránti kielégíthetetlen igénye, befolyásolási törekvései, határtalan önzése, szakadatlan követelőzése, férfitügyei, sorozatos hűtlenségei felőrlik a legtürelemesebb embert is.

Kapcsolatai bálványozással kezdődnek, és keserűségbe, vádaskodásba fulladnak, mert várakozásai sohasem teljesülhetnek. Barátaikat, szeretőit stb. eleinte eszményíti, mértéktelenül lelkesedik értük. Ám amilyen könnyen lángra kap, oly könnyen el is veszti érdeklődését. Előbb-utóbb kiábrándul belőlük, mert nem tudnak megfelelni lehetetlen igényeinek. Némelykor pedig kiderül, hogy választottja csirkefogó. Új és újabb, majd még újabb ismeretségeket, csodálókat kerít magának, és újra meg újra földre rántja a valóság. És ő kényszeresen, újra és újra eljátssza szerepét lényegében anélkül, hogy okulna kudarcaiból. Az egyetlen dolog, amit megtanul, hogyan lehet hatékonyabban befolyásolni és gyötörni másokat.

Barátai, szeretői stb. hamar ráébrednek, hogy kapcsolatuk lényegében egyoldalú, jószerevével csak a másik fél szükségleteiről szól. Ha valaki a kölcsönösség igényével lép fel, az alakoskodó ellenségesnek, féltékenynek, irigynek, önzőnek stb. minősíti. Érdektelenné, elutasítóvá válik, és a kapcsolat gyorsan hanyatlani kezd. Az alakoskodó ezt visszautasításként értelmezi, s ez rettegéssel tölti el. Habozás nélkül meg kell szüntetnie a kapcsolatot, mielőtt őt hagynák el. A veszteséget ekképpen észszerűsítheti: „A barátok és a szeretők mindig csalódást okoznak.” Miután úgy döntött, hogy a kapcsolat véget ért, nyomban új ellátási forrást keres, s az események szokásos menete kezdődik előről.

Ámbár hősnőnk megjelenése, modora nem ritkán lenyűgöző – figyelmesnek, gondosnak, melegen érzőnek stb. mutatja magát –, hosszú távon mégsem kelt jó benyomást. Álcája nélkül kiábrándítóan hétköznapi, igénytelen, közönséges. Elidegeníti magától az embereket, elsősorban szeretteit. Szakmailag általában sikeres, állhatatlansága, átgondolatlan cselekedetei, kényszeres hazugságai, kétszínűsége, nagyszámú szerelmi ügye, sablonosan ismétlődő életvezetési és magánéleti kudarcai miatt azonban környezete fenntartással, gyanakvással kezeli, illetve erkölcsileg leírja őt.

Az egészséges kapcsolatok feltételezik a tiszteletet, a mások iránti elkötelezettséget, a szeretetet, az együttműködést, az őszinteséget, a kölcsönös célokat stb. Az alakoskodó ezen feltételeknek legfeljebb korlátozottan tud megfelelni. Nem teljesen hiányzik belőle az együttérzés, de nem tud érzelmileg összekapcsolódni másokkal. Nemigen képes a világot mások szemével látni. Ő akar mindig középpontban lenni. Kétségbeesetten vágyik rá, hogy valaki elfogadja, és minden igényét maradéktalanul kielégítse. Ő ugyanakkor viszonzásra nemigen képes. Sőt céljainak elérése érdekében leplezetten vagy nyíltan erőszakoskodik, kihasznál másokat. Az együttműködő magatartás feltétele egymás megértése. Hogyan érzi

magát a másik? Ha így járok el, elégedettségére szolgál mindkettőnknek? Hogyan hat ez kapcsolatunkra? Mit tehetek társam érdekében? Olyan kérdések, melyen hercegnőnknek nincs sem készítése, sem képessége gondolkodni.

Kapcsolataiba nem hajlandó túl sokat befektetni. Ha bonyodalmakkal találja magát szemben, egyszerűbbnek tűnik számára más módon vagy másutt ellátást szerezni. Például egyik percben dühöng, vádaskodik az érdeklődés és a támogatás hiánya miatt, ha azonban így nem érheti el célját, csábítással próbálkozik, mintha mi sem történt volna. Egyik pillanatról a másikra elszakadhat családjától, párjától, és nyomban máshoz pártolhat anélkül, hogy büntudat mardosná vagy szorongana. Ha szerettei bírálják viselkedését, megszakíthatja velük a kapcsolatot stb.

Az alakoskodó eszményi társra, szerelemre vágyik. Lehetetlen igényei miatt mindegyre csalódik; ideje jó részében nyomorúságosan érzi magát; elégedetlen, panaszkodik. Érdeklődése a másik nem iránt majdnem tisztán érzéki. Elsősorban külső jegyek és értékek – pl. fiatalság, jó mód, megjelenés, sikeresség, szerelmi jártasság – alapján választ magának párt. Elsődleges számára a testiség és a külsőségek, másodlagosak az érzések, s legkevésbé fontosak az összeállítás szempontjai. Kapcsolatai ezért módfelett törekenyek. Érdeklődése hamar alábbhagy, különösen, ha látóterébe kerül egy másik, alkalmasabbnak, kívánatosabbnak látszó jelölt. Főhősünk a külsőségeket szereti, nem azon személyt, aki képviseli.

Ha új jelöltet talál – mint a szarka, mikor fényes tárgyra lel –, lecsap rá, fedelve, hogy háremében tucatnyi hasonló tárgy akad. Talál valakit, aki nagyobb értéket – fiatalságot, hírnevet, magasabb rangot, több időt, több pénzt stb. – kínál, s besorolja gyűjteményébe. Azután, ha narcisztikus ellátásának e forrását is kimerítette, folytatja a keresést.

Főhősünk kétségbeesetten tagadja valódi természetét. Jobbára sikerül is meggyőznie magát, hogy tartós köteléket szeretne – hiszen vágyik az érzelmi biztonságra –, s igyekszik is eszerint élni, és legalább formálisan hűségesnek maradni. Igyekezete azonban, hogy érett, egyenrangú kapcsolatot tartson fenn, hiábavaló. Folyvást kifelé kacsintgat kapcsolatából, állandóan az alkalmatlanság érzésével küzd, fél az elszámoltatástól, s retteg az elhagyástól. Belső feszültsége, kielégítetlensége indulatok formájában tör felszínre. Érzelmileg eltávolodik párjától, és nem ritkán meg is alázza, például megcsalja őt. Idősebb korában, a sorozatos csalódások nyomán, össze is omolhat. Párjának türelme, bizalma hétről hétre, hónapról hónapra fogy, és az alakoskodó legnagyobb félelme – maga következte ki a szomorú véghez vezető utat – hamarosan valóra válik. Tartósnak ígér-

kező kapcsolata megszakad; elhagyják. S az ördögi kört addig kell ismételnie – élete alkonyán mind gyakrabban –, míg el nem jön érte minden örömök meg-
rontója, kötelékek megbontója.

Eszményítés

Az alakoskodó módszeresen vadászik egészséges, gazdag, jóképű, sikeres, tekintélyes stb. férfiakra, rendszerint fiatalabbakra. Eltekintve a külsőségektől, általában olyan zsákmányt keres, aki bizakodó, kedves, nagylelkű; szívesen tesz kisebb-nagyobb szolgálatokat, szerez örömet másoknak, akkor is, ha kevesebbet kap vissza. Aki képes saját viselkedésére rálátni, tanulékony, együttműködésre, megegyezésre törekszik, s hozzá még elhivatott, értelmes, művelt, sokoldalú, tehetséges.

Ha történetesen te vagy a kiválasztott, az alakoskodó eszményi jellemvonásokkal ruház fel – szenvedélyét a szeretet és a gondoskodás iránti sóvárgás táplálja –, s megpróbál elcsábítani. Úgy érzi, a csábítás egyetlen kapcsolatteremtési lehetősége. Érzéki töltésű célzásokkal, hazudozással, nagyzasos kijelentésekkel stb. vonja magára figyelmedet, teszi kíváncsiságot magát. Érzékeny kihívó viselkedése gátolt nemiségét leplezi, színpadiassága pedig gyerekes, telhetetlen függőségi igényét. Tapasztalatok híján – szerelemben a gyors előrehaladás a sekély érzelem jele – aligha ismered fel a kelepécét. Jobbára csak zsigereid jelzik, hogy valami nincs rendben.

Általában már az első találkozás alkalmával megtöri a személyes távolságot. Különösebb indok nélkül többször megérint vagy érzelmesen megölel, sőt nyakadba csimpaszkodik stb. („Felnőtt emberek, barátok vagyunk, nem igaz?”) Kapcsolatokat sokkal meghittebbnek tekinti, mint azt a körülmények, érzéseitek stb. indokolják. Egy-két találkozó után kebelbarátként hivatkozhat rád, mi több, kijelentheti, hogy szerelmes beléd, s mindezt hiszi is.

Félreérthetetlen jeleket küld, hogy elérhető, kapható. Szédítően bűbájos; kihívó, érzéki tartalmú megjegyzéseket tesz; magakelletően viselkedik. Értékeit, kiválóságát, szépségét igyekszik hangsúlyozni. Személyiségét, viselkedését a tiédhez, illetve igényeidhez hangolja. Értő figyelemmel hallgat, bólogat, kérdéseket tesz fel. Ismereteket gyűjt értékrendedről, kapcsolataidról stb., hogy kipuhatolja, mivel befolyásolhat. Ígéri, hogy alkalmazkodik kedvteléseidhez, szokásaidhoz, a gyakorlatban azonban ennek semmit jelét sem tapasztalod.

Eláraszt figyelmével; folyamatosan érdeklődik, állandó kapcsolatot tart vele, különböző, nem egyszer átlátszó ürügyekkel – elromlott szemüvegdarálójának vitorlája – jelentkezik. Megpróbál cselekvésre buzdítani, féltékennyé tenni, versenyeztetni: más jelöltekre hivatkozik. Mindenekelőtt személyes kapcsolatra törekszik. Leghatékonyabb fegyvere a felületes bűbáj, a kifejezőkészség, az eget verdeső magabiztosság és a támadó játék.

Rajong érted; hízelgéssel, mérték nélküli dicséretekkel próbál levenni lábadról. S biztosít róla, hogy senki sem ismerheti, értheti meg őt, csakis te. Szédítő érzés, fellegekbe repít, megfoszt józan ítélőképességedtől. Úgy érzed, megtalálta lelki társadat, az igazi szerelmet. Azt mondja, nem tud nélküled élni, és ez valóság. Csak éppen nem úgy érti, ahogyan gondolod.

Megtudhatod, hogy mindenki rajong érte, vagy irigyek rá csodálatos élete, gazdagsága, szépsége, tehetséges gyermekei stb. okán. S hogy minden nemzőképes férfiú szerelmével üldözi őt, egytől egyig mind őt akarja ágyba vinni, de ő nem könnyen kapható. Nem piszkolja be magát akárkivel. Volt férjei, élettársai stb. is vissza akarják őt szerezni. S megtudhatod, egyebek között azt is, hogy adakozó, nagylelkű, segít másokon, a világ jobbá tételén dolgozik, és terveinek megvalósítása a siker küszöbén áll.

A feltétlen bizalom jeleként beavat személyes ügyeinek egyikébe-másikába, sőt szerelmi életének bizonyos részleteit is megosztja veled. Utóbb kikövetkezteted vagy megsejtet, hogy ezek – bár lehet valami alapjuk – jórészt valótlanságok. Ugyanakkor különösen ügyel rá, hogy lehetőleg semmit se tudj meg más áldozatairól, szerelmi ügyeinek részleteiről, szeretőinek valós számáról stb. Igyekszik elkülöníteni azoktól, akik beszámolhatnának viselt dolgairól. Aki kétes híret költi, az szerinte rosszakaratú, hazudik.

Történeteket mesél élete korábbi szakaszából. Bármi rossz történt vele egykoron, az nem az ő hibája; rá mindig az áldozat szerepét osztják. Például azt állítja, hogy megrontották, megerőszakolták, bujakórt ragasztottak rá. Párjait elcsapta, mert becsutelenek, hűtlenek voltak, kisemmizték őt stb. Utóbb – később, mint kellett volna – kiderül, hogy állításai jórészt nélkülözik a valós alapot, illetve a „vádoltak” csak éltek az általa felkínált lehetőséggel. Vagy már nem bírták ki vele, elmenekültek, mert folyvást kikacsintgatott a kapcsolatból stb.

A hisztrionikus rendszerint nyersebb módszerekkel – pl. botrányosnak is beillő magamutogatással, csimpaszkodással, durván célzatos, érzéki tartalmú megjegyzésekkel, indulatos követelőzéssel, színlelt gyámoltalansággal – próbálja a bizalmat megszerezni. Mohó magakelletése leginkább gyermekére emlékeztet. Valódi természetét kevésbé tudja álcázni.

A hisztérikus rendszerint érettebb módszerekkel él. Magamutogatása, érzéki tartalmú megjegyzései udvarlás keretei között többnyire elfogadhatók. Szeretet és gondoskodás iránti vágyát legtöbbször öleléssel fejezi ki. Inkább befolyásolni próbál, mint követelőzni, s tehetetlen gyermek helyett inkább áldozatot játszik. Magakellettő viselkedése éretlen tizenévesére emlékeztet. Valódi természetét jobban tudja álcázni. Környezete, szokásai azonban árulkodnak róla.

Igyekszik egyedülállónak mutatni magát. Legtöbb képén – egy-két korai, ártalmatlan ábrázolást kivéve – csak ő szerepel, esetleg gyermekei, kutyája, illetve érdektelen alakok stb. Általában nem állít ki egyetlen képet sem (lakhelyén, közösségi oldalakon, számítógépének, távbeszélőjének kijelzőjén stb.) életének férfiszereplőiről. Olyan képet, melyen ő maga látható, párban, valamelyik társaságában, végképp nem tesz közzé. Háremének részeseit igyekszik elszigetelni egymástól. Rajongói, szeretői csakis véletlenül találkozhatnak egymással, és a másik szerepét rendszerint csak sejthetik. Az alakoskodó címjegyzékeiben, ismerőseinek (többnyire nem nyilvános) névsorán túlnyomórészt férfiak neve szerepel, rendszerint tucatszámra.

Családjához csupán felületes kapcsolat fűzi, illetve bizonyos családtagjaival meg is szakította a kapcsolatot. Valódi barátja egy sincs, csupán felszínes viszonya néhány emberrel. Többségük lemorzsolódott, mert, úgymond, kihasználták őt, lehúzzák őt magukhoz, unalmasak voltak stb. Akiket ő barátainak nevez, túlnyomórészt férfiak, és jobbára háremének részesei.

Csupán az számít, ami látszik. Ha kinyitja fiókjait stb., megpillantható, milyen hercegnőd belső világa.

Ha az alakoskodót ágyba akarod vinni, rendszerint vonakodik. Ám nem kerül különösebb fáradságodba, hogy megkapd. Igyekszik veled minél gyorsabban (habár a hisztérikusnak lehetnek ezzel kapcsolatban elvei), akár az első találkozás alkalmával ágyba kerülni, hogy magához kössön. Első alkalommal tökéletes szeretőnek igyekszik mutatkozni, lelkesedése azonban néhány szerelmi együttlét után alábbhagy.

Minden cselekedete szemfényvesztés csupán. Becsapja önmagát is, hogy tudniillik megtalálta az egyetlent, az igaz szerelmet. Valójában mindenható, minden vétséget megbocsátó apapótlékot lát benned, akinek nyakába varrhatja magát, illetve gondjait. Tőled várja ingatag önértékelésének megerősítését, a csodálatot, figyelmet, gondoskodást, támogatást stb. Mindezeket, akárcsak egy gyermek, rögtön és érdemtelenül (erőfeszítés, munka, tanulás) nélkül, a lehető legkevesebb ráfordítással szeretné birtokolni.

Szeretné minél hamarabb biztonságban érezni magát, ezért nyomást gyakorol rád, hogy add bizonyosságát elkötelezettségednek. Mutasd be őt családodnak, barátaidnak, tervezd vele a közös jövőt stb. Addig mesterkedik, míg gúzsba nem köt, hogy moccanni se tudj nélküle.

A „mézeshetek” addig tartanak – legfeljebb pár hónapig –, míg el nem kötelezed magad. Például összeházasodtok, gyermekeketek születik, vagy más módon próbálsz őt szorosabban magadhoz fűzni.

Leértékelés

Az alakoskodó nőnek senki ember fia nem lehet elég jó. Igényeinek egyedül az álombéli Apa tud megfelelni. Amikor ráébred, szükségszerűen igen hamar, hogy nem te testesíted meg Őt, kiábrándul belőled, leértékeli. Érdemeidet minden egyes csalódása kisebbiti.

Ő a rászoruló gyermek, te pedig a tökéletes, határtalanul gondoskodó szülő. Ha nem az ő szükségleteivel törődsz vagy követelésekkel állsz elő, határokat szabsz neki, akkor ez szinte elviselhetetlen csalódás számára. „Megígérted, hogy odaadó és megbízható szolgám leszel. Hogyan tagadhatod meg, hogy gondoskodj rólam?!” (Nem ígértél semmit? A te hibád! Tudnod kellett volna, hogy mi a kötelességed.) Magára hagyottnak, szeretetlennek érzi magát, mint korábban, élete során oly sokszor.

Szeret és megvet. Ha teljesíted minden óhaját, csodálatosnak nevez, ha megtagadod, ami jár neki, akkor neheztel. Szóvá teszi gyengeségeidet, bírálja barátaidat, családtagjaidat, képletesen lemetszi férfiasságodat stb.

Egyre több és több terhet rak vállaidra. Neked kell megoldást találnod minden gondjára-bajára, megadnod neki mindazt, amire csak áhítozik. Ő viszont egyre kevesebb időt és igyekezetet fordít rád. Az érdeklődést azonban továbbra is fenntartja, mindent megtesz, hogy hatalmában tartson.

Szüntelenül befolyásolással él, hogy igényeit érvényesítse, illetve próbára tegyen, meddig mehet el. Igyekszik elérni, hogy feladd határaidat, igényeidet. Hazudozik, kétértelműen, kiszámíthatatlanul viselkedik. Bírál, büntudatot ébreszt benned, fenyeget, gúnyolódik, hibáztat. Például azzal vádol, hogy túlságosan birtokló, bizalmatlan, érzékeny, féltékeny, ragaszkodó stb. vagy. Vagy azzal ingatja meg önbizalmadat, hogy összehasonlít másokkal, versenyeztet. Értésedre adja – például azzal, hogy orrod előtt is fűvel-fával kacérkodik, és látványosan kizár a párbeszédből –, hogy nem vagy pótolhatatlan. Másokhoz nagylelkű, neked morzsákkal kell beérned. Hogy megtartsd őt s a kapcsolatot, egyre többet és többet adsz, zsarnokod pedig megvet szolgálalküsedért, és egyre unalmasabbnak talál, egyre jobban eltávolodik tőled, egyre kevesebb elismeréssel jutalmaz. Végül felhagy azzal is, hogy érdeklődést színleljen irántad.

Mindent megtesz, hogy bebizonyítsa, ki tud téged forgatni magadból. Abban reménykedik, hogy ha komiszul bánik veled, kiállsz majd magadért, s megmutatod, hogy egyedül is képes vagy megállni a helyedet. Senki és semmi sem tud téged megingatni. Vagyis biztos támasza vagy „gyermekednek”.

Minél inkább biztonságban érzi magát, minél inkább markában tart, ural téged, annál unalmasabb leszel számára. Kapcsolatokat kiszámítható; nincs hajsza, nincs izgalom, nincs újdonság.

Párodát nem ritkán hamisságokon kapod. Állítása szerint mindössze három férfiúval volt kapcsolata élete során. Emlékkönyvét lapozgatva azonban két labdarúgócsapatnyi férfiú nevére bukkansz, beleértve a tartalékosokat is. S mindez csupán az elmúlt négy év termése. Jóakaróid figyelmeztetnek, hogy hátad mögött más férfiak társaságát keresi; levelezget, találkákat szervez. Ám ha kérdőre vonod, rád támad, bizalmatlansággal, féltékenységgel vádol, s végül te kérsz bocsánatot, felmented őt. Mert újból és újból biztosít róla, hogy számára kizárólag te létezel. Zoltán csak gyermekkori barát. (Az alakoskodó értelmező szótára szerint: alkalmi szerető és elvakult hősszerelmes, a legunalmasabb alak; a hárem oszlopos tagja, aki semmiért is hajlandó arannyal fizetni, akire mindig és mindenben lehet számítani.) Sem őt, sem a többit nem kell figyelembe venni, mert a múltat lezárta.

S most már alighanem azt is észreveszed, hogy hercegnőd a közösségi (és alkalmanként a társkereső) oldalak rabja. Szakadatlanul cseveg, levelezik, üzeneteket vált, távbeszélőjét dajkálja stb.

Ha idáig eljutottál, már nem hiszed, hogy minden rendbe jön, ha türelmes és odaadó vagy. Már nem bízol a javulásban, nem hiszed, hogy valaha is egyenrangú félként kezel. Felsejlik előtted igazi énje: a csak maga jólétével törődő, magának különleges elbánást követelő, bírálatra, kudarcra indulattal válaszoló, ballépéseiért is másokat vagy a körülményeket hibáztató éretlen kisgyermeké. Ám inkább vállalod, hogy függsz tőle, mint hogy elismerd, nem jelentesz neki jószerével semmit, hogy csupán egy vagy szolgálai közül. Aztán mégis sarkadra állsz, s úgy döntesz, elég volt.

Fontos, hogy e kitüntetett pillanatban nézz hátra, és próbáld meg elemezni a történeteket. Önismeretre teszel szert; rájössz, miért vagy kihasználható, így később elkerülheted a hasonló csapdákat. Nehéz beismerni, hogy tévedtél, nehéz szembenézni saját gyarlóságoddal. Változz meg, és menekülj, mert ha megrekedsz a kizsákmányoló kapcsolatban, nyomorúságos életre ítéled magad.

Először is meg kell értened, miért vagy könnyű zsákmány. Általában kedves vagy, jófiúnak akarsz látszani? Kerülöd az összetűzéseket, s szívesen teszel kedvére bárkinek? A békét fenn akarod tartani mindenáron? Mindaddig nem állsz ki magadért, igényeidet nem vagy képes megfogalmazni és elfogadtatni, míg önfegyelmed csak tart? Férfiúi kötelességednek tekinted, hogy boldoggá tedd párodat bármi áron? Nos, ha e kérdések többségére igennel válaszoltál, akkor nem megfelelően gondolkodsz az érett, egyenrangú kapcsolatról. Jogod van ugyanis nagyjából annyit kapni, amennyit nyújtasz. Megérdemled, hogy ugyanolyan tisztelettel kezeljenek, ahogyan te bánsz szeretteiddel. S ha nem kapod meg a téged megillető részt, jogod van kiállni magadért vagy véget vetni a felemás kapcsolatnak.

Nem kell eltűrnöd, és ne is tűrd a komisz bánásmódot. Adj hangot, félelem nélkül, elégedetlenségednek, és ragaszkodj igényeidhez. Ne kisebbit, mentesd, igazold, nyugtázd mások észszerűtlen cselekedeteit. Nem számít, hogy valaki, történetesen párod, nem ura magának, érzéseinek, cselekedeteinek. Mondd neki, hogy viselkedése számodra tűrhetetlen. Ha nem hagy fel vele, állj odébb. Ha azt gondolod, hogy ő az egyetlen, az igazi, és sohasem jöhet más, akkor, barátom, veled is nagy baj van. Úgy hiszed, a szeretetért, elfogadásért vezekelned, szolgálnod kell, s ezért vonzod a kizsákmányolókat. Elutasítod az érett személyiségű nőket, akik talán nem annyira érdekesek, de képesek szeretni, s nem élnek vissza érzéseiddel.

Ha felismerted gyengeségeidet, és erőt gyűjtöttél, rázd le magadról élősködőt. Ha nem akadályoznak ebben gyermekeitek, pénzügyeitek stb., szakíts meg vele minden kapcsolatot. Mert ő általában hátat fordít neked, de nem enged el. Emlékezz rá, mindig ő a sértett fél, akit kisemmiznek, megaláznak, megcsalnak. Talán már többször is, látványosan szakítottatok, ám mindig visszatért hozzád. Ahogyan volt férjeihez, élettársaihoz, szeretőihez, rajongóihoz is. Úgy gondolja, akit egyszer megszerzett, az örökre hozzá van láncolva, és nem hiszi, hogy valaha is lenne ereje őt bárkinek elhagyni. Szüksége van szolgálaira. Újra és újra megkeresi őket, s ily módon több forrásból is biztosítja ellátását.

Még ekkor is lehetnek olyan pillanataid, amikor visszatérnél hozzá. Meggyőződ magad, hogy még mindig szereted. Egyik percben elégedettség tölt el szabadulásozód okán, s rettegsz a veszteségtől a következőben. Mentségeket keresel párodnak, reménykedsz, hogy megváltozik. Ezek rendjén való érzések, de nincsen köztük az észszerű gondolkodáshoz. Hogy vágyainkat beteljesítsük, hajlamosak vagyunk felmentést keresni kizsákmányolóknak, s azért is, hogy megmenthesük a kapcsolatba fektetett munkát.

Mégis el kell engedned őt. Párod már akkor is érzelmi zavarokkal küzdött, mielőtt találkozta volna vele, és ezután is így fog viselkedni, alighanem élete végéig. Az alakoskodó ritkán kér segítséget, mert tökéletesnek hiszi magát, és ezért nem ismerheti el, hogy gond van viselkedésével. Nem a te feladatod párodat megmenteni. Vagy talán tudod, mit kezdj vele?

Készülj fel minden eshetőségre. Párod megpróbál majd eltéríteni szándékodtól. Erőszakoskodik, a figyelem megvonásával büntet, hódításaival kérkedik, jeleneteket rendez, kelletli magát, könyörög, lejárát mások előtt, „nagylelkűen” kínál neked még egy esélyt, segítségedet kéri (mert pl. valaki „fenyegeti”), sértő megjegyzéseket tesz férfiasságodra, siránkozik, törött szárnyú madárként vergődik, zaklat és a többi. Ne becsüld le elszántságát, hogy mint hűtlen szolgát visszaszerezzen. Ne magyarázkodj, ne próbáld meggyőzni. A figyelem, a megerősítés – legyen bármilyen előjelű – csak fokozza harci kedvét. Ne engedj neki, különben újra pokolra jutsz. Kérj segítséget, ha foglya vagy érzéseidnek, és nem tartod magad kellően erősnek, hogy megküzdj jogaidért.

Szakítás után rendszerint – előbb vagy utóbb – visszatér, hogy visszaszipantson. Ha engedsz neki, kezdődik minden előről. És minden válság idején jó eséllyel megcsal, többnyire rajongótáborának valamelyik oszlopos tagjával. Egy-

gyel vagy akár többel is. S ha talál nálad „értékesebbet”, vagy te találsz magadnak mást, akkor sem szabadulsz tőle. Hosszú évekig jelentkezhet, zaklathat. Feltűnik, hogy kérjen valamit, mintha mi sem történt volna.

Szakítás

Ha már nem tudod vagy nem akard kizsákmányolód igényeit kiszolgálni, akkor habozás és megfontolás nélkül, gyakorta megalázó módon eldob. Ugyanolyan gyorsan elszakad tőled, mint ahogy hozzád csatlakozott.

Te voltál egykor a válasz imáira, kapcsolatotok kezdetén, de most beteg, erőszakos, féltékeny, összeférhetetlen stb. vagy. Meggyőzi magát, hogy nem érdemelted meg őt. Azután lejárató hadjáratba kezd, hogy meggyőzzön másokat is ugyanerről. Bemocskol, rágalmaz. Sajnáltatja magát, hogy együttérzést váltson ki az emberekből, és így további figyelemhez, gondoskodáshoz jusson. A történetet megfordítja, téged vádol hitszegéssel, és ő játssza az áldozatot. Pontosan úgy, mint kapcsolatotok kezdetén, amikor neked mesélt arról, hogyan zsákmányolták ki őt korábbi „szerelmei”.

Ha megérzi – bámulatosan kifinomult érzéke van ehhez –, hogy szakítani készülsz, akkor nyomban ő szakít veled, hogy téged hibáztathasson. Az esetek jó részében ő vet véget kapcsolatainak. Ha jeleit észleli a végső elutasításnak, megelőzve párját nyomban szakít, mert nem akarja átélni az elszakadás félelmét, s a megelőző lépéssel a felelősséget a másakra háríthatja. És mert nem bírja elviselni gondolatát, hogy ő „vesztes”.

Szakítás után első dolga, hogy háremének egyik oszlopos tagjánál keres vigasztalást. Ha éppen nincs ilyen, bárkivel beéri, akitől megerősítést szerezhet. Nyomban új ellátási források után néz.

Eldob, s egy pillanat alatt továbblép. A kapcsolatba fektetett munkát gondolkodás nélkül veszni hagyja. Sok egykori szeretője, férfibarátja, ismerőse van, és az új célpontok választéka is igen széles. Csak egy hívás, vagy egy kiírás a közösségi oldalakon – *Hé, fiúk, ide nézzetek, milyen érzéki, kíváncsú nő vagyok én! A barátságotokra van szükségem. Ki tud tenni értem valamit? Várom a legjobb ajánlatokat* –, és tucatnyi ajánlatot kap. Tudja, hogy könnyen szerezhet magának valakit, és mindig van tartaléka, biztonsági terve is. Ha teheti, válogat. Értékesebbnek tartott – egyedülálló, fiatal, gyermektelen, jóképű, tekintélyes, vagyonos stb. – férfiak jobban vonzzák.

Ha az új célpont kisebb értékű nálad, vagy idő előtt kereket old, akkor kizsákmányolód visszatérhet hozzád, illetve – mert a legtöbb figyelmet a „mézes-hetek” alatt kapja – megoszthatja magát közötted és új ellátási forrása között. Az újabb és újabb fordulók egyre rosszabbak.

Visszaszippantás

Bizonyos idő múltával (néhány nap, hét, hónap, esetleg év) felméri a lehetőségeket, és vissza akar téged szippantani. Akkor is, ha közben talált magának új első szolgát. (Emlékezz rá, igyekszik egyedülállónak kiadni magát akkor is, ha formális kapcsolatban él.) Értéked és megbízhatóságod szerint pályázhatsz különböző szerepekre. Lehetsz a hárem oszlopos tagja vagy a legkülső körbe besorolt csatlós, szolgálai között utolsó.

Az alakoskodó – hacsak nem nevezte ki őket ellenségének: ők azok, akiket nem tud befolyásolni – jogot formál alattvalóira. Igyekszik őket újrahasznosítani. Ráérez, az ismétlődések rávezetik, hogyan kell kihasználni gyengeségeiket. Hatást keltő, de sablonos megnyilvánulásokkal – cseles fogásokkal és a befolyásolás minden elképzelhető eszközeivel – próbál visszacsábítani téged is. Módszereit testre szabja, személyiségedhez igazítja. Tudja, mire hivatkozzon, ha vissza akar szerezni. Azt fogja mondani, amit leginkább hallani szeretnél. Ha tudja, márpedig tudja, hogy az ágy örömei fontosak neked, akkor erre célozva próbál megpuhítani és így tovább. Játszmáiba akár másokat, leggyakrabban családtagokat is bevonhat. A szomorú igazság az, hogy az alakoskodó legkevesbé sem törődik veled. Bizalmad megszerzésére irányuló kísérletei mind művi alkotások, önpusztító játékaiknak részei. Bármilyen hazugságra képes, hogy visszaszerezze az irányítást.

Legalább oly mértékben meggyőzi magát őszinte szándékáról, mint téged. Ne változtasd meg határaidat, ne add fel függetlenségedet. Ne alkudozz sem magaddal, sem bántalmazóddal. Légy kétkedő apa, aki meghallgatja gyermeke ígéreteit, és azt mondja: „Várjunk, és meglátjuk, mi történik”.

Az alakoskodó nem akar örök szerelmet, boldogságot stb. Megerősítést akar, s folytatni a kizsákmányolást, többszörösen biztosítani ellátását. Nem érdekli őt semmilyen erkölcsi stb. szempont.

Szabadulás

Ha sikerült megszabadulnod, felismered majd a fájdalmas igazságot: hercegnőd nemigen ismeri az együttérzést, következésképpen másokra, még gyermekeire is, inkább tárgyként tekint. Eszközként – mint te kézre álló szerszámaidat – használja őket. És legvégül be kell látnod, csakis azért szerettél bele menthetetlenül, mert hamis énjétől lenyűgözve a legnagyobb tulajdonságokkal ruháztad fel őt.

Mire számíthatsz

Alkalmazkodó, barátságos, elbűvölő, jókedvű, nagylelkű, odaadó, segítőkész embernek mutatja magát – környezete így ismeri –, valójában azonban élőködő, figyelemhajász, öntelt alak, aki csak formálisan van tekintettel mások becsületére, érdekeire, érzéseire, jogaira, méltóságára stb. Személyiségének árnyoldalát csak azok ismerik, akik szerelmi kapcsolatba kerültek vele.

Érett, egyenrangú, hűségen alapuló kapcsolatot tőle ne remélj. Biztos hátorzást, feltétel nélküli odaadást, sok-sok figyelmet, ellátást kíván, és hogy melletted még rajongókat, szolgálhatat is tarthasson. Mindig csak fél lábbal van a kapcsolatban, folyvást kifelé kacsintgat. Teljes körű, kötelezettségek nélküli szabadságot akar, mindenekelőtt azért, hogy férfakkal a lelepleződés és elszámoltatás félelme nélkül enyeleghessen. Józan ész ugyan nem sok szorult belé, de azt felismeri, hogy lehetetlen igényeivel veszélyeztetni kapcsolatát. Ha nem teheti, amit éppen szeretne, akkor kerülő úton, megtévesztéssel és titkolózással, illetve leplezett erőszakkal próbál célhoz jutni. Nyíltan nem vállalja fel igényeit, nem egyezkedik veled. Ehelyett irányítani próbál. Többek között birtoklási vágygal, féltékenységgel vádol, remélve, hogy meghátrálsz, és biztosítod neki a kívánt lehetőséget.

Elnéző jóindulatodat, segítőkészségedet, szeretetvágyadat és szükségleteidet kihasználva próbál meg befolyása alá vonni. Csúfot űz érzéseidből, és a felelősséget is teljes mértékben rád hárítja.

Bűntudatot ébreszt benned, ha nem figyelsz rá, ezért egyre több és több időt kell vele töltened. De minél több időt töltesz vele, annál kegyetlenebb, annál inkább próbára teszi hűségedet és türelmedet. Ha nem talál eléggé érdekesnek vagy behódolsz neki, leértékel és eldob. A megcsalás gyakorta az utolsó lépés a leértékelés szakaszában.

Ő határozza meg, mennyi időt tölt veled, betartja-e ígéreteit vagy sem stb. Őt viszont általában nem lehet elérni, éppen nem ér rá, nincs kedve semmihez stb., ha neked van szükséged támaszra. Ő magasan az erkölcs fölött áll, szükségletei és céljai érdekében bármit megtehet. Hiszi, hogy ami neki jó, az egyúttal helyénvaló is. Még akkor is, ha felismeri, hogy mások ezzel nem feltétlenül értenek egyet. Más férfiakkal játszadózhat, megoszthatja velük titkait, árulhatja érzelmeit stb., tőled viszont feltétlen bizalmat követel, és féltékenységgel vádol. Neki jár a kényelem, az érzelmi jólét, te pedig vesd alá magad önként akarátának, járj mindenben kedvére, állj mindenkor rendelkezésére, mondj le igényeidről, különben megorrol stb. Szakadatlanul próbáknak vet alá, feszegetve a határokat, meddig mehet el.

Nem számíthatsz rá semmiben. Semmivel sem tudod felkelteni érdeklődését, ami neked fontos. Mindenekfelett való neki saját személye, pontosabban ama tökéletes kép, melyet kialakított magáról.

Közös értékekre hivatkozik, de egy percig sem gondolja komolyan az osztozkodást. Jelentéktelen dolgok miatt is elveszítheti türelmét. A legenyhébb bírálatra, sőt az övétől eltérő véleményre is hangulatváltozással, indulatkitöréssel, megvetéssel, nehezteléssel válaszolhat. Sekélyes érzelmeit felnagyítva, sablonosan ismétlődő szófordulatokkal fejezi ki: „fontos vagy nekem; hiányzol; számítok rád a jövőben is; szeretem az okos fejedet; te egy nagyszerű ember vagy” és a többi. És tetteiben sem mutatkozik meg őszinte ragaszkodása. A meghittséget testi közelséggel, színpadias viselkedéssel, például látványos öleléssel színleli. Szívből jövő érzelmekre nem képes, csupán azt tudja, milyen szavakkal, cselekvéssorral kell kifejezni őket. S a testiséget, pontosabban a meghittséget is elutasítja, csak képzeletében és szavaiban szenvedélyes szerető.

Csakis akkor bújhatsz vele ágyba, mikor neki kedve tartja. S ha teheti, nyomban megszabadul tőled. Hozzá még el kell viselned képmutatását, közönyösségét, szeszélyességét is.

Nem érzed, hogy szeretne, elfogadna. Neked természetesen nincs egyéb dolgod, mint hódolni és szolgálni. Biztosítani érzelmi jólétét, megtenni mindent jó közérzete érdekében. Csodáld, rajongj érte, szórakoztasd, teljesítsd óhajait. Bocsásd rendelkezésére erőforrásaidat, szakértelmedet. Végezz el minden piszkos, nehéz és unalmas munkát. Légy hűséges, megbízható. Menj kirándulni vagy vonulj vissza, ha férfitügyeit óhajtja intézni stb. Másként fogalmazva, mondj le saját szükségleteidről, s végül saját életedről.

Ha nem tartod magad az általa előírt rendhez, és határokat szabsz neki, akkor kiváltod benne az elhagyási félelmet, és nyomban új ellátási források után néz. Ha szembesítéd elfogadhatatlan viselkedésével, akkor téged kárhoztat: nem fordítottál rá elegendő figyelmet, kihasználtad, korlátoztad szabadságát stb. Minél fájdalmasabb számára az igazság, annál inkább gyaláz, próbál téged lejáratni mások előtt. Semmit sem tehetsz, hogy a mondottakat megelőzd. A félrelépés is próbatételeinek egyike. „Ha fáj neki a megcsalás, az bizonyítja, hogy szeret engem.”

Ha válságban van kapcsolatotok, nyomban hívja barátját, legtöbbször egyik volt vagy jelenlegi szeretőjét, és a maga szempontjából előadja neki a történeteket. Vele beszél meg gondjait, érzéseit, kebelén sírja el bánatát, sajnáztatja magát stb. És hozzá még érzéki töltésű kijelentéseket tesz, kelletti magát. Hangsúlyozza, hogy mennyire fontos neki az illető úr. Felidézi találkáikat, összefekvéseiket, és jelzi, hogy most éppen szabad stb. Ha nincsen válság, csinál ő, hogy mindig a figyelem középpontjába kerüljön. Bajt kever, elűz magától, s az így támasztotta érzelmi zűrzavar észszerű, felelős megoldása helyett megcsal.

Ha ilyen nővel bonyolódsz szerelmi viszonyba – a hűtlenkedés, valamint a bujakór tekintetében –, jóval nagyobb kockázatnak vagy kitéve, mint egészséges személyiség esetében. Párod mestere a megtévesztésnek és a befolyásolásnak. Nagyon találékony, s még inkább az, ha iskolázott. Tudatában van a következményeknek, nagyon is, ezért a nyilvánosság előtt igyekszik fenntartani a látszatot. A hűség álcáját ölti magára, vigyáz jó hírére stb. Eltűnteti az árulkodó nyomokat, például férfiaknak írott, kifogásolható tartalmú üzeneteit, róluk készített fényképeit.

Nőd nem veszi figyelembe mások érzéseit és szükségleteit. Csak arra figyel, hogy ne kapják rajta, hogy elkerülje az elszámoltatást. Soha nem ismeri el a személyes felelősséget, vagy csak látszólag teszi, hogy hitelesebbnek tűnjön. Hite szerint viselkedése teljesen helyénvaló. Mindenért te vagy a hibás, vagy a körülmények; ő áldozat. Nem lát benne semmi rosszat, ha hűtlenkedik, ha „segít” másokon, megosztja csodás érzékiségét a „rászorulókkal”.

Ha bírálják, áldozatként állítja be magát. Vértanúként, akinek különlegességét, felsőbbrendűségét környezete nem veszi észre vagy nem értékeli kellő mértékben, sőt megpróbálja érdemeit kisebbíteni. Más szóval, esendőségét nagyzasos képzetekkel igyekszik ellensúlyozni. Amikor szembesítik korlátaival, mélyen meg van sértve, dühöng, vádaskodik. Meg nem értett, csodálatos lelkű Teréz anyának igyekszik mutatkozni, aki mindent feláldoz másokért, az ügyért, az

eszméért, a nemes célért. A valóságban pedig megpróbálja az embereket szükségletei, céljai szerint mozgatni. Mindennél fontosabb számára, hogy érzelmi támogatást szerezzen, jóváhagyást, megerősítést, mindenekelőtt férfiaktól, ezért befolyásolással: csábítással, büntudat vagy sajnálat gerjesztésével, megalázással stb. erőszakolja ki, hogy elfogadják, szolgálják. Viselkedésével árt magának és másoknak is, ezt azonban nem látja be. Nem lát rá saját viselkedésére.

Bármily jól játssza is szerepét, zsigereidben érzed, kezdettől fogva, hogy valami nincsen rendben körülötte. Állításai – ha számára kellemetlen, méltóságát sértő ügyekről van szó – nem igazodnak a tényekhez, és olykor ellentmondásba kerül korábbi kijelentéseivel is. Hogy a kívánt mederbe terelje gondolataidat, a befolyásolás, a megtévesztés és az elhallgatás eszközével él. Beszámolóiból kihagyja ama részleteket, illetve megmásítja őket, melyek kockára tennék a magáról alkotott magasztos képet, jó hírét, illetve kapcsolatokat.

Természetét azonban nem tudja megtagadni. Nem képes megállni, hogy ne kérkedjen hódításaival, és még bizonyos részletekbe is beavat, hogy féltékennyé tegyen. Mindig gyanakodj, ha férfiakról beszél. A férfiak többsége, kiket szóba hoz, rajongói táborához tartozik, illetve szeretője volt vagy most is az. Vagy éppen azon fáradozik, hogy besorolja háremébe. Élvezi, ha rajongói vetélkednek egymással, s tesz is róla – egyiket kijátssza a másik ellen –, hogy versengjenek kegyeiért. Ekként bizonyítja, hogy szeretik őt, hogy értékesnek tartják. S így éri el, hogy jobban ragaszkodjanak hozzá, függjenek tőle.

Ha férfiúról beszél, és hangsúlyozza, hogy furcsának tartja, kifogásolja külsejét, modorát, szokásait, szemtelennek minősíti, illetve kiemeli, hogy az említett úr folyvást szerelmi ügyeit vagy a testiséget hozza szóba stb., akkor bizonyos lehetsz benne, hogy foglalkoztatja a hűtlenség gondolata, s hozzá még féltékennyé is akar tenni.

Ha akadályozod, leleplezed, elszámoltatod, akkor joga van megbüntetni. Bármivel próbálkozhat, hogy meghátrálásra bírjon. Legtöbbször dühösen rád támad, felfordulást csinál. Lejárató hadjáratba vagy érzelmi zsarolásba kezd. Nem számít hogyan szerez magának elégtételt; neked vagy akár magának is árt. Természete válságok idején mutatkozik meg teljes valójában.

Hogyan kezeld

Az alakoskodó tagadja a valóságot, nem különben gyarlóságát, mert úgy hiszi, nem képes szembenézni vele. Saját világában él. Vágyálmaiban ő a legnagyobb szerűbb ember, a legkívánatosabb nő, illetve áldozat, akit meg kell menteni. Ha meg akarsz maradni mellette, ne nyisd le szárnyait. Ha ki akarod ragadni álomvilágából, meggyűlöl. Feláldozhatod életedet, megpróbálhatod boldoggá tenni, s mégis meg fog csalni. Érdemes sorsodat ilyen emberre bíznod?

A hűség meghatározásában benne foglaltatik az is, hogy az ember fia tekintettel van a másik érzéseire: nem kacsintgat kifelé kapcsolatából, érzelmeit nem árusítja, nem folytat kétértelmű, érzéki tartalmú párbeszédet. Párja, illetve a nyilvánosság kizárásával pedig különösen nem. Nem találkozzat – kiváltképpen nem párja tudta nélkül – másokkal, ama célzattal, hogy enyelegjen velük. Mindent megtesz, hogy ne szolgáltatson okot bizalmatlanságra, gyanakvásra. Ha párod – mindegy, milyen okból – nem tud vagy nem akar e kívánságoknak megfelelni, nem hagy fel szabados életmódjával, kibújni próbál a felelősség alól, akkor mondd búcsút neki. Ne biztosíts háterszínű kalandozásaihoz, ne nézd el, hogy kijátsszon, háremet tartson, más férfiakkal hátad mögött találkozzasson, évszázadon stb. Akkor sem, ha nem jut el velük az ágyig.

Szavai – meggyőződhetél róla nem egyszer – megbízhatatlanok, figyelmen kívül lehet hagyni őket. Ahogyan cselekszik, az mutatja meg igazi természetét. Ha kis dolgokban nem mond igazat, visszatart lényeges adatokat, teszi ezt fontosabb ügyekben is. Ha a múltban háremet tartott, több férfival játszadozott, és teszi ezt félig-meddig titokban melletted is, nem várható döntő változás a jövőben sem, sőt újabb, szégyenletes részletekre derülhet fény. Ha eddig is legfontosabb volt ön maga kényeztetése, ezután sem lesz másképpen. Ha megszakadt egy kapcsolata, s nyomban volt kihez pártolnia, akkor már megvan a te utódod is.

Kapcsolataidat illetően legyenek igényeid, és igyekezz elveidhez tartani is magad. Sorsodat ne tedd állhatatlan, könnyelmű ember kezébe. Mellőzd az érzelmes búcsút, s menekülj. Kíméld meg magad a céltalan érzelmi befektetéstől és a csalódástól. Legjobb neked, ha távol tartod magad tőle.

Csak akkor maradj vele kapcsolatban, ha ez elkerülhetetlen (pl. gyermekeitek vannak, közös vállalkozásaitok), illetve nem vagy szerelmes belé, és eléggé erős vagy, hogy kiállj magadért, megvédd érdekeidet. Ne próbáld alkura bírni sorsodat. Hercegnőd nem fog kedvedért gyökeresen megváltozni. Neked kell hozzá alkalmazkodnod. Tudnod kell, hogy érzelmileg elérhetetlen. Mellette soha nem számíthatsz érett, egyenrangú kapcsolatra, kölcsönösségre, s nem tarthatsz

igényt kizárólagosságra sem. Életében soha nem lehetsz az egyetlen. Az alakoskodó – bár vannak kivételek – nem hűséges. Érzelmileg *sohasem*. Amit valójában kínál: légy háremének, rajongótáborának részese. Légy tudatában, hogy mellette igen nagy a megcsalás kockázata.

Kiváló önismeretre, szilárd önértékelésre, önuralomra lesz szükséged, s hogy felismerd a befolyásolás különböző formáit. Gondold meg, többször is, megéri-e vele harcba bocsátkoznod. Egyrészt, mert ő a kitartóbb. Másrészt, mert ő a befolyásolást kora gyermekkorától gyakorolja. Kisujjában van a valóság mesteri tagadásának és elferdítésének képessége.

Ne légy rabszolgája érzéseidnek és vágyaidnak. Ne a nő, hanem életed célja legyen legfontosabb számodra. Férfiként küldetésed van. Először is, uralnod kell önmagadat, és felelősséget kell vállalnod tetteidért. Másodszor, meg kell békélned a gondolattal, el kell fogadnod, hogy a valóságon nem lehetsz úrrá semmiképpen. E világon nem kaphatsz meg mindent, amit akarsz, és ügyeid legtöbbször nem úgy alakulnak, ahogyan szeretnéd. Napról napra magasabbra kell hágod ama lajtorján, mely a szellemi érettséghez vezet.

Alakoskodó megkísérli érzéseidet, gondolataidat összezavarni, megpróbálja elérni, hogy kételkedj ítélőképességedben, a tényekben stb. Hogy az irányítást magához ragadja, az általa elkövetett túlkapásokat is neked próbálja felróni; saját érzelmeit rád vetíti, például ellenségességgel, féltékenységgel vádol. Gyanakvásod elaltatását szolgálják az alkalmankénti megerősítések, például a dicséret, az érdeklődés fenntartása, a hízeltetés. E lépések mind azt szolgálják, hogy megrekedj a kizsákmányoló kapcsolatban. Mivel szavainak jószerevével nincsen semmi értéke, tetteit kell megítélned, s következetesen visszautasítanod, ha nem elfogadhatók. Ha minden erőfeszítés ellenére sem változtat viselkedésén, s nem hagy más választást, ki kell lépned a működésképtelen kapcsolatból.

Ahogy az éretlen gyermek számára, neki is határokat kell szabnod. Világosan értésére kell adnod, hogy ragaszkodsz hozzá, de vannak dolgok, melyeket nem tűrsz el semmiképpen. S hozzá kell tenned, milyen következményei lesznek, ha szabályt szeg. „Szeretlek, de ha bebizonyosodik, hogy megcsalsz, elhagyalak.” S szavadnak is kell állnod. Nem engedheted, hogy szavaidat üres fenyegetésnek vegye, mert ezzel megtanítod, hogy semmibe vegyen.

Legnagyobb félelme, hogy senki sem fog figyelni rá, senki sem fog gondoskodni róla. Ennélfogva a figyelem visszavonása, a szakítás a legnagyobb csapástörékeny önértékelésére. Nagyobb, mint amit kezelni tud. Csakis minősített esetekben használd e fegyvert ellene. Kisebb ügyekben elegendő lehet, ha közlöd,

hogyan módod lenne egy időre, vagy akár véglegesen megvonni tőle a figyelmet és a gondoskodást. „Ha kényelmetlen helyzetbe hozol barátaim előtt, hazamegyek.” „Ha megint felfordulást csinálsz a pénztárnál, meggondolom, menjek-e veled vásárolni.” „Azt teszel, amit akarsz. De ha semmibe veszel, más férfiaknak is árusítod magad, itt hagylak akkor mások gondjaira, és választok magamnak valakit, aki nem tart háremet.”

Lehetsz *jó fiú* – figyelmes, gondoskodó, szeretetteljes –, mellette azonban nem lehetsz *jófiú*. Ha nem állsz ki magadért, akkor úgy kezel téged, mint egy szolgát, s megvet, mert hagytad, hogy szolgaként bánjon veled. A rabszolgáját pedig, tartja egy ókori mondás, nem becsüli senki.

Ne törd, hogy kizárjon szerelmi életéből, megvonja tőled az ágy örömeit. Kétség, habozás ez ügyben nincs: ha kétszer-háromszor kellő indok nélkül elutasít, vagy akár csak kísérletezik ezzel, ne adj neki több lehetőséget. Soha ne koldulj!

Folyamatosan vizsgáztat téged – pl. egyre többet és többet követel; féltékennyé próbál tenni, s akár a végletekig elmegy –, hogy lássa, irányítani tud-e. Nem hátrálhatsz meg a harc elől. Nem hagyhatod, hogy legyőzzön, mert elveszíted megbecsülését. Sajnálatra méltó az a férfi, aki mindent megtesz a nőért. Ha kiállsz magadért, még a lelkét is kisírja. Dühöng, tiltakozik, vádaskodik. Fegyvertárának minden eszközét beveti, hogy megtörje akaratomat. Ne ijedj meg a vihartól. Amit te végítéletnek gondolsz, az rendszerint csupán színélőadás. Tudni akarja, meddig mehet el. Ha állod a sarat, nem hatnak rád az érzelmek – nem tud megfélemlíteni még azzal sem, ha elrohan vagy elküld, és azt mondja, „Soha többé nem akarlak látni!” –, megálltad a próbát. Bebizonyítottad, hogy érett, erős férfi vagy, aki válsághelyzetben sem veszíti el fejét; biztos támasza egy nőnek. Jobban fog tisztelni téged, biztonságosabbnak érzi kapcsolatokat. És – hiszed vagy sem – vonzóbbnak talál téged.

Mindazon jogok, melyek megilletnek másokat, egyben a te jogaid is. Belátásod szerint teheted, de nem kell megváltoztatnod döntéseidet akkor sem, ha elfogadod mások álláspontját vagy igazát. Nem kell megaláznod magad, nem kell védekezned, visszavágnod. Jelentéktelen ügyekben kedélyes indoklást is hozzátoldhatsz álláspontodhoz. „Útban van itt a szekrényke. Azt akarod, hogy ne jöjjön be senki?” – kérdi ő. Válaszod lehet: „Így igaz. Útban van, de nem nélkülözhetem. Ezzel torlaszoló el a bejáratot, ha lerohannak a nők.” Ha szándéka nem világos, vagy célzatosságra gyanakszol, kérdezz rá a részletekre. „Nem teszik neked, hogy éppen itt áll?”

Számtalanszor megkísérli, hogy féltékennyé tegyen. Számára ez a hatalom, az irányítás megszerzésének módja; bosszút áll sérelmeiért; próbára teszi a kapcsolatot; erősíti függőségét; biztonságot keres; megerősíti alacsony önértékelését. Ha féltékennyé próbál tenni, hagyd szó nélkül, és mindennél fontosabb: ne mutass semmiféle érzelmet! Ha elkerülhetetlennek érzed a választ, jelezheted – feleletedet szellemességgel fűszerezve –, hogy figyelsz rá, megvizsgáltad a kérdést, de nem hagyod befolyásolni magad. Ha például azt mondja, több ágyasa van, válaszod lehet: „Úgy érzem, féltékennyé akarsz tenni. De ha véleményemre vagy kíváncsi: fő dolog, hogy ne téveszd össze a neveket.”

Válságos helyzetekben nyugodtnak, tárgyilagosságnak kell maradnod. Ne mutass gyengeséget, ne mentegetőzz, ne magyarázd cselekedeteidet. Így döntöttél, és vállalod a felelősséget! Tapasztalnia kell, hogy semmivel sem rendítheti meg önbizalmadat, nem csavarhat ujja köré. Tudnia kell, hogy téged nem lehet az ágy örömeinek megvonásával, hazugságokkal, játszmákkal, kiabálással, rágalommal, sírással, vádaskodással stb. térdre kényszeríteni. Tudnia kell, hogy képes vagy érdekeidet megvédeni, észszerűtlen, számodra elfogadhatatlan kívánságaira nemet mondani. És a legfontosabb: tudnia kell, hogy képes vagy bármelyik pillanatban őt elhagyni, s nélküle élni.

Ha egy helyzet veszéllyel fenyeget, nagy bajba kerülne akár ő, akár mások, parancsolóan kell fellépned. Be kell vetned teljes férfiúi, apai tekintélyedet. Kezeld úgy, mint egy gyermeket. Emeld fel a hangod, félemlítsd meg.

Az alakoskodó létének értelme a felfordulás. Szükségtelen ehhez neked is hozzájárulnod, fokoznod a zűrzavart. Ha meg tudod őrizni nyugalmadat, figyelmen kívül hagyod, nem válaszolsz kihívásaira, rendszerint ő is lehül, mert ráébred, hogy ilyen módon nem vonhatja magára figyelmedet. Valóban számít, hogy barátnőd hat percet késett? Ha igen, tedd szóvá (lásd alább), ám fölösleges ennek nagy feneket kerítened. Súlyosabb az ügy? Akkor sem kell falra másznod. „Kényelmetlenül érzem magam, amikor barátaimmal kacérkodsz. Ha folytatod, meggondolom, kitartsak-e melletted.” Tiltakozni fog, mert nem lát rá saját viselkedésére. Be kell érned ennyivel. Ne tarts neki előadást arról, hogyan kellene viselkednie, mit tegyen vagy mit ne tegyen. Pusztán szavakkal, okoskodással és észszerű érvekkel nem győzheted meg. Ha számonkéred rajta viselkedését, védekezik vagy visszavág. Az elszámoltatást jó eséllyel elutasításként értelmezi, és előbb vagy utóbb másoknál keresi ellátását. Vagyis megcsal.

Az alakoskodó hajlik a csatározásokra, mert így magára vonhatja a figyelmet. Hajlamos túlozni, látszólag cél nélkül is hazudni, például hogy megmentse a magáról alkotott magasztos képet, vagy hogy próbára tegyen. S hajlamos elhamarkodottan dönteni és ítélni. Ha állításaival kapcsolatban kétség merülne fel, kérdezz rá a részletekre. Kérj tőle magyarázatot, illetve bizonyítékokat. Erősítse meg kijelentéseit. „Miből gondolod, hogy nem szeretlek?” „Mire alapozod, hogy Mátyás szerelmével üldöz téged?” „Hogy érted azt, hogy több ágyasod van?” Hasonlóképpen járj el, ha észreveszed, hogy bizonyítékok nélkül elfogadja mások állításait, javaslatait. „Hogyan jutottál ilyen következtetésre?” „Valóban ipari porszívóra van szükségünk?” Egyébként pedig tarts ki szilárdan saját igazságod mellett – ne magyarázkodj, ne próbáld őt meggyőzni –, és tedd azt, amit helyesnek tartasz. Meg kell mutatnod, hogy szavainak nincsen hatása rád. Ha hibáztál, ismerd el. Nem vagy tökéletes. Gyarláságodban rejlik emberi mivoltod.

Bármit mond, abban gyakorta rejtett cél, kihívás van. Legtöbbször figyelmet, megerősítést, megnyugtatót akar, esetleg unalmát elűzni. Cselekedeteit ne tekintsd személyed elleni támadásnak. Ha például befeketít, megszegyenít, akár nyilvánosan, ne kapd be a horgot. Ne javítsd ki, s csak négy szemközt kérj tőle magyarázatot. Tetteiért nem te felelsz, nem a te feladatod eltakarítani utána a trágyát. Ne vedd fel a kapcsolatot másokkal, ne kezdj hadjáratba, hogy magadat tisztára mosd. Mit számít Gellért hegyének, ha leszárják a verebek?

Kisebb ügyekben beszélhetsz vele saját nyelvén is. Ha a csillagok kedvezőtlen állására vagy a vikingek betörésére hivatkozik, érts vele egyet. Mondd, hogy valóban szörnyű, hogy emiatt késett. Köszönd meg, hogy mindent megpróbált. És kérd, hogy legközelebb legyen pontos.

Erősítsd meg a helyes, kíváncsi viselkedést. Mondd el részletesen, hogy mire van szükséged, és jutalmazd, ha megkapod.

Az alakoskodó rendkívül érzékeny a bírálatra és az elutasítás jeleire. Lehetőleg ne minősítsd sem őt, sem viselkedését. Ha így nyilatkozol: „Nem áll jól neked a fehér, öltözz feketébe”, bizonyosan megsértődik, és színlelt előadást rendez stb. A kerülő út ez esetben sokszor rövidebb: „Jól áll neked a fehér, de feketében még jobban mutatnál”. Súlyosabb esetekben, illetve visszatérő gondok esetén tényeket közölj, és saját érzéseidet. „Csalódott vagyok, mert egyedül kellett rendet raknom.”

Ha vitáztok, tarts tőle a szokásosnál lényegesen nagyobb távolságot. Az alkoskodó könnyen félreértheti a közelséget. Helyzettől függően fenyegetésnek is értelmezheti.

Hercegnőd legerősebb fegyvere a személyes varázs (felületes bűbáj), a kifejezőkészség, az eget verdeső önbizalom és a támadó játék. Próbál téged folyamatosan védekezésre szorítani. Ha nehezen bírsz vele, nyerj időt, húzd-halaszd a választ. Mondd, hogy gondolkodási időre van szükséged. Vedd rá, hogy ne saját pályáján küzdjön, foszd meg legerősebb fegyvereitől. Közölje például írásban mondanivalóját. Elemezd üzeneteit; tartalmukból többnyire kikövetkeztethető, mit szeretne elérni. Rendszerint sajnálatodra épít, és önértékelésedet támadva igyekszik akarát rád erőltetni. Például: „Csalódott vagyok, fáj nekem, mert hagyod, hogy Anasztázia megalázzon, és tűröd, hogy engem sértegessen. Nem állsz ki önmagadért, és értem sem. Ezt én nem tartom férfias dolognak. Netán még barátkozol is vele. Úgy látom nem érdekel téged, hogy ezáltal elveszted a tekintélyed előttem. Ómagyarul: „Szakítsd meg a kapcsolatot Anasztáziával!”

Lehetséges, hogy nem tűri a férfias bánásmódot. Lehetséges, hogy amint féket vetsz rá, nem akar többé veled lenni. Ha így van, akkor mondj neki köszönetet az együtt töltött időért; mondj búcsút, és kezdj el keresni alkalmasabbat. De ha képes vagy őt megnyugtatni, kivívni tiszteletét, akkor jó eséllyel működni fog kapcsolatotok. Egy ideig legalábbis. Válságtól válságig.

Ha a figyelem megvonásával büntet – órákig, sőt napokig, hetekig, hónapokig hallgathat –, vagy elhagy, soha ne üldözd. Ez a gyengeség, a megadás jele, s hódolónak szolgaság a bére. Neki kell eljönnie hozzád. Hagyd figyelmen kívül, ne vedd fel vele a kapcsolatot semmilyen formában. Így újra kihívást jelentesz számára. Ha mégis kapcsolatba kell lépned vele, elkerülhetetlen okokból, fogd rövidre mondandódat. Teljesen közömbös légy. Ha kíváncsi, miért viselkedsz így, mondd neki, hogy továbbléptél. Ha visszatér hozzád, biztosítsd róla, hogy figyelembe veszed érdekeit, de nem szabhat neked feltételeket. Csakis azzal a megkötéssel maradhat, ha ő is tartja magát az együttélés szabályaihoz.

Változz meg. Vedd kezedbe életed irányítását. Meglehet, nem tér vissza, még akkor sem, ha figyelmen kívül hagyod. Ha nem, hát nem. Nem fog megváltozni, és egyébként sem törődik veled.

A Bölcsesség Foglalta

Felnőttnek látszik, valójában azonban érzelmi fejlődésében megrekedt gyermek. Lelkivilága kiábrándítóan lapos. El tudja játszani, hogy szeret, de nem képes át is élni, mert nem tudja, mi a szeretet lényege. Nincs ezzel kapcsolatban tapasztalata. Úgy tesz, mintha sajnálna, de nemigen ismeri a szánalom érzését. Nem tud senkihez érzelmileg kapcsolódni, ennél fogva nem érdeke együtt lenni másokkal, csak amíg ellátják. Feltétel nélküli ragaszkodást vár el, és ha ezt nem kapja meg, nyomban odébbáll. S teszi ezt akkor is, ha lelkesebb, ígéretesebb rajongóra akad. Csupán ellátásának forrása vagy, akinek talán van akarata, becsülete, érzései, jogai stb., ám ő nem törődik ezekkel. Ha nem tudod vagy nem akarod őt kiszolgáltatni, habozás és meggondolás nélkül máshoz pártol. Mint egy gyermek. Unatkozik, nem tud magával mit kezdeni, nem tudja magát szórakoztatni. Másoktól várja, sőt követeli, hogy csillapítsák ingeréhségét. Anyja elfoglalt, apja fáradt. Egyik is, másik is elutasította. „Nagyi! Játsszál velem!”

Kapcsolata a hozzá tartozókkal bántalmazó, kizsákmányoló – szeretetei érzelmileg fenyegetve, kiszolgáltatva érzik magukat –, ennek azonban ő nincs tudatában. Szeretetlenségének rabságában sínylődik. Magányos, és mindennél jobban szeretne tartozni valakihez. Szeretné, ha feltétel nélkül elfogadnák, gondoskodnának róla stb. De ha közelebb kerülne valakihez, kiszolgáltatottá válna. Felmerülne a gyermekkori emlék: magára hagyták, nem elégítették ki érzelmi igényeit. Ezért, hogy megelőzze a fájdalom újbóli átélését, maga taszítja el a szeretetet. Azt teszi tönkre, amire legjobban vágyik, mert nem fogadhatja el esendőségét.

Énjének, önértékelésének védelmében átírja a valóságot. Nem érti, és nem fogadja el mások szempontjait. Látszatra rosszindulatú, de nem az a célja, hogy másokat bántson, hanem, hogy megszerezze, amire szüksége van. Arra az elismerésre, szeretetre vágyik, melyet gyermekként szüleitől nem kapott meg. Nem veszi észre, bánatunkra, hogy miközben célja felé tör, hogyan bánt másokkal.

Állhatatlan, élvhajász, erőszakos, felszínes, fölényes, gondatlan, gyermeteg, határtalanul önző, hiszékeny, hűtlen, indulatos, irigy, kapcsolatszedelő, kényelemszerető, kényszeres hazudozó, kórosan derűlátó, könnyelmű, követelőző, magamutogató, megbízhatatlan, nagyzasos, önhitt, örömelvű, számító, szeszélyes, színpadias, túlérzékeny. Egyszóval csódtömeg, istencsapás. Halálos ágyadnál orvosoddal kacérkodik („mondja, doktor úr, mit vár egy nőtől az ágyban”), temetésre pedig el sem megy, mert kellemetlen érzések gyöttrik az elmúlással kapcsolatban. Az alakoskodó nem az az ember, akiben bárki valaha is megbízhat.

Források

- ADLER, D. A. (1990): Personality Disorders. Theory and Psychotherapy. In ADLER, D. A. (ed.): *Treating Personality Disorders*. San Francisco.
- ADORNO, T. (1968): Sociology and psychology. *New Left Review* 47: 67–80.
- AKHTAR, S. (1992): *Broken Structures*. Severe Personality Disorders and Their Treatment. Northvale, New Jersey.
- AKHTAR, S. (1996): Someday... and if only... fantasies. Pathological optimism and inordinate nostalgia as related forms of idealization. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 44 (3): 723–753.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1968): *DSM-II*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (Second Edition.) Washington.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1980): *DSM-III*. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (Third Edition.) Washington.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1994): *DSM-IV*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition. Washington.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2013): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition. DSM–5. Washington, London.
- APT, C. and HURLBERT, D. F. (1994): The sexual attitudes, behavior, and relationships of women with histrionic personality disorder. *Journal of Sex & Marital Therapy* 20 (2): 125–133.
- BAKKEVIG, J. F. (2008): *The so called “good hysterics” revisited*. A study of histrionic personality disorder based on its low prevalence in a large Norwegian psychiatric sample. Submitted as a Cand. Psychol. thesis Department of Psychology. University of Oslo.
- BAKKEVIG, J. F. and KARTERUD, S. (2010): Is the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders histrionic personality disorder category a valid construct? *Comprehensive Psychiatry* 51 (5): 462–470.
- BÁNKI, GY. (2016): *A legnagyobb könyv a nárcizmusról*. [Budapest.]
- BATEMAN, A. W. and FONAGY, P. (eds) (2012): *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. Washington, London.
- BAUMEISTER, R. F. and VOHS, K. D. (2004): Sexual economics. Sex as female resource for social exchange in heterosexual interactions. *Personality and Social Psychology Review* 8 (4): 339–363.
- BECK, A. T. and FREEMAN, A. (1990): *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York.

- BECK A. T., FREEMAN, A. and DAVIS, D. D. (2004): *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. Second Edition. New York, London.
- BENJAMIN, L. S. (1996): *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders*. Second edition. New York.
- BERNE, E. (1984): *Emberi játzmák*. Budapest.
- BERNSTEIN, A. J. (2001): *Emotional Vampires*. Dealing with People Who Drain You Dry. New York, San Francisco, Washington, Auckland, Bogotá, Caracas, Lisbon, London, Madrid, Mexico city, Milan, Montreal, New Delhi, San Juan, Singapore, Sydney, Tokyo, Toronto.
- BLAGOV, P. S. and WESTEN, D. (2008): Questioning the Coherence of Histrionic Personality Disorder. Borderline and Hysterical Personality Subtypes in Adults and Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease* **196** (11): 785–797.
- BOCHNER, D. A. (2011): *The Emotional Toolbox*. A Manual for Mental Health. Bloomington.
- BOLLAS, CH. (2000): *Hysteria*. London and New York.
- BORNSTEIN, R. F. (1996): *Dependency*. Personality Characteristics of the Personality Disordered. New York.
- BORNSTEIN, R. F. (1998): Implicit and Self-Attributed Dependency Needs in Dependent and Histrionic Personality Disorders. *Journal of Personality Assessment* **71** (1): 1–14.
- BORNSTEIN, R. F. (1999a): Histrionic Personality Disorder, Physical Attractiveness, and Social Adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* **21** (1): 79–94.
- BORNSTEIN, R. F. (1999b): Dependent and Histrionic Personality Disorders. In MILLON, TH., BLANEY, P. H. and DAVIS, R. D. (eds): *Oxford Textbook of Psychopathology*. Oxford.
- BRENNAN, K. A. and SHAVER, PH. R. (1998): Attachment Styles and Personality Disorders: Their Connections to Each Other and to Parental Divorce, Parental Death, and Perceptions of Parental Caregiving. *Journal of Personality* **66** (5): 835–878.
- BRUNELL, A. B. and CAMPBELL, W. K. (2011): Narcissism and romantic relationships. Understanding the paradox. Pp. 344–350. In CAMPBELL, W. K. and MILLER, J. D. (eds): *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder*. Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments. Hoboken, New Jersey.

- BUDA, B. (1984): A nimfománia mai felfogása. *Orvosi hetilap* 125 (32): 2028–2029.
- BURGESS, J. (1992): Neurocognitive impairment in dramatic personalities: Histrionic, narcissistic, borderline, and antisocial disorders. *Psychiatry Research* 42 (3): 283–290.
- BUSS, D. M. and SHACKELFORD, T. K. (1997): Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of research in personality* 31 (2): 193–221.
- CALE, E. M. and LILIENFELD, S. O. (2002): Histrionic personality disorder and antisocial personality disorder. Sex-differentiated manifestations of psychopathy? *Journal of Personality Disorders* 16 (1): 52–72.
- CARTER, S. és SOKOL, J. ([2012]): *Segítség, a párom narcisztikus!* [Budapest.]
- CHAPMAN, A.H. (1972): *The Games Children play*. Berkeley, New York.
- COMER, R. J. (2005): *A lélek betegségei*. Pszichopatológia. Budapest.
- COSTA, P. T. and WIDIGER, TH. A. (eds) (1994): *Personality disorders and the five-factor model of personality*. Washington.
- CRAIG, R. J. (1995): Interpersonal Psychotherapy and MCMI-III-Based Assessment. In RETZLAFF, P. D. (ed.): *Tactical Psychotherapy of the Personality Disorders An MCMI-III-Based Approach*. Boston.
- CROCKER, J. (2002): The costs of seeking self-esteem. *Journal of Social Issues* 58 (3): 597–615.
- DONAT, D. (1995): Use of the MCMI-III in Behavior Therapy. In RETZLAFF, P. D. (ed.): *Tactical Psychotherapy of the Personality Disorders An MCMI-III-Based Approach*. Boston.
- DÖME, L. (2001): *Személyiségzavarok*. Budapest.
- EDDY, W. A. (2017): “It’s All Your Fault!” – Working with High Conflict Personalities. Courses for Mental Health professionals. (Electronic document.)
- EKLEBERRY, S. C. (2000): *Dual Diagnosis and the Histrionic Personality Disorder (HPD)*. Web.archive.org. (Electronic document.)
- ELLISON, J. M. and ADLER, D. A. (1990): A Strategy for the Pharmacotherapy of Personality Disorders. In ADLER, D. A. (ed.): *Treating Personality Disorders*. San Francisco.
- FINE, R. G. (2017): *Close Encounters of the Worst Kind*. The Narcissistic Abuse Survivor’s Guide to Healing and Recovery. Los Angeles.
- FORD, C. (1996): *Lies! Lies!! Lies!!! The Psychology of Deceit*. Washington.
- FORD, M. R. and WIDIGER, TH. A. (1989): Sex Bias in the Diagnosis of Histrionic and Antisocial Personality Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (2): 301–305.

- FRANCES, A., MICHAEL, B. and PINCUS, H. A. (1995): *DSM-IV Guidebook*. Washington.
- FRICKER, J. and HONS, B. A. (2006): *Predicting Infidelity: The Role of Attachment Styles, Lovestyles, and the Investment Model*. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the award of the Professional Doctorate in Psychology (Counseling Psychology) by Swinburne University of Technology.
- FURNHAM, A. (2014): A Bright Side, Facet Analysis of Histrionic Personality Disorder. The Relationship Between the HDS Colourful Factor and the NEO-PI-R Facets in a Large Adult Sample. *The Journal of Social Psychology* **154** (6): 527–536.
- GABBARD, G. O. (2005): *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. Fourth Edition. Washington.
- GABBARD, G. O. (2016): *A pszichodinamikus pszichiátria tankönyve*. Ötödik kiadás. Budapest.
- GIBSON, L. C. (2017): *Érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyerekei*. Hogyan gyógyíthatjuk meg az elérhetetlen, elutasító vagy én-központú szülők okozta lelki sebeinket? Budapest.
- GORDON, TH. (1973): *Parent Effectiveness Training*. New York.
- GUNDERSON, J. G. (1988): Personality disorders. Pp. 337–357. In NICHOLI, Jr. A. (ed.): *The new Harvard guide to psychiatry*. Cambridge.
- HADDOU, M. (2007): *Merj nemet mondani! A visszautasítás művészete*. Harmadik kiadás. Budapest.
- HAMBURGER, M. E., LILIENFELD, S. O. and HOGBEN, M. (1996): Psychopathy, Gender, and Gender Roles. Implications for Antisocial and Histrionic Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders* **10** (1): 41–55.
- HART, S. D., COX, D. N. and HARE, R. D. (2003): *The Hare PCL: SV*. Psychopathy Checklist: Screening version. North Tonawanda, Toronto.
- HAUCK, P. (1974): *Fő a nyugalom!* Hogyan küzdjük le frusztrációinkat és dühünket? [Budapest.]
- HAUCK, P. (1999): *Hogyan bánjunk az örjítő alakokkal?* A mindennapi élet kihívásai. Piliscsaba.
- HILSENROTH, M. J., HOLDWICK, D. J., CASTLEBURY, F. D. and BLAIS, M. A. (1998): The Effects of DSM-IV Cluster B Personality Disorder Symptoms on the Termination and Continuation of Psychotherapy. *Psychotherapy* **35** (2): 163–176.

- HOROWITZ, M. J. (ed.) (1991): *Hysterical Personality Style and the Histrionic Personality Disorder*. Northvale, New Jersey.
- HOROWITZ, M. J. (1996): Histrionic Personality Disorder. In GABBARD, G. O. and ATKINSON, S. D. (eds): *Synopsis of Treatment of Psychiatric Disorders*. Second Edition. Washington.
- JONES, D. N. (2011): *Emotional Promiscuity*. Consequences for Health and Well-being. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in The Faculty of Graduate Studies (Psychology). The University of British Columbia. Vancouver.
- JÓZSEF, I., KLINGER, CS. és MARTIN, L. (2015): *Pszichológiai fogalomtár*. Kaposvár.
- KANTOR, M. (1992): *Diagnosis and Treatment of the Personality Disorders*. St. Louis, Tokyo.
- KERNBERG, O. F. (1992). *Aggression in personality disorders and perversions*. New Haven.
- KRUGER, D. J., FISHER, M. L., EDELSTEIN, R. S., CHOPIK, W. J., FITZGERALD, C. J. and STROUT, S. L. (2013): Was that Cheating? Perceptions Vary by Sex, Attachment Anxiety, and Behavior. *Evolutionary Psychology* 11 (1): 159–171.
- KUBACKI, S. R. and SMITH, P. R. (1995): An Intersubjective Approach to Assessing and Treating Ego Defenses Using the MCMI-II. In RETZLAFF, P. D. (ed.): *Tactical Psychotherapy of the Personality Disorders An MCMI-III-Based Approach*. Boston.
- LENZENWEGER, M. F. and CLARKIN, J. F. (eds) (2005): *Major Theories of Personality Disorders*. Second edition. New York, London.
- LILIENFELD, S. O., VALKENBURG, C. VAN, LARNTZ, K. and AKISKAL, H. S. (1986): The relationship of histrionic personality disorder to antisocial personality and somatization disorders. *American Journal of Psychiatry* 143 (6): 718–722.
- LOPES, G. S. and SHACKELFORD, T. K. (2018): Disengaged, exhaustive, benevolent: Three distinct strategies of mate retention. *Journal of Social and Personal Relationships* 36 (9): 2677–2692.
- LORENZINI, N. and FONAGY, P. (2013): Attachment and Personality Disorders. A Short Review. *FOCUS: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry* 11 (2): 155–166.
- MACKENZIE, K. R. (1997): *Time-managed group psychotherapy*. Effective clinical applications. Washington.
- MACKINNON, R. A., MICHELS, R. and BUCKLEY, P. J. (2006): *The Psychiatric Interview in Clinical Practice*. Second edition. Washington, London.

- MALKIN, C. (2017): *A nárcizmus pszichológiája*. Hogyan ismerjük fel és kezeljük az önimádókat? Budapest.
- MATTINGLY, B. A., WHITSON, D. and MATTINGLY, M. B. (2012): Development of the Romantic Jealousy-Induction Scale and the Motives for Inducing Romantic Jealousy Scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues* 31 (3), 263–281.
- MCBRIDE, K. (2009): *Will I Ever Be Good Enough?* Healing the Daughters of Narcissistic Mothers. New York, London, Toronto, Sydney.
- MCCANN, J. T. (1995): The MCM-III and Treatment of the Self. In RETZLAFF, P. D. (ed.): *Tactical Psychotherapy of the Personality Disorders An MCM-III-Based Approach*. Boston.
- MCWILLIAMS, N. (1994): *Psychoanalytic Diagnosis*. Understanding Personality Structure in the Clinical Process. New York.
- MILLON, TH. and DAVIS, R. (1996): An Evolutionary Theory of Personality Disorders. Pp. 221–346. In CLARKIN, J. F. and LENZENWEGER, M. F. (eds): *Major theories of personality disorder*. New York.
- MILLON, TH., GROSSMAN, S., MILLON, C., MEGHER, S. and RAMNATH, R. (2004): *Personality Disorders in Modern Life*. Second Edition. Hoboken, New Jersey.
- MISLAI, A. (2008): A szomatizáció, a hisztéria és a konverzió jelenségekörének áttekintése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 9 (1): 61–80.
- MORRISON, J. (1989): Histrionic personality disorder in women with somatization disorder. *Psychosomatics* 30 (4): 433–437.
- NESTADT, G., ROMANOSKI, A. J., CHAHAL, R., MERCHANT, A., FOLSTEIN, M. F., GRUENBERG, E. M. and McHUGH, P. R. (1990): An epidemiological study of histrionic personality disorder. *Psychological Medicine* 20 (2): 413–422.
- NETTLES, CH. D. (2007): *Histrionic Personality Features and High-risk Sexual Behavior Among Std Clinic Patients*. A thesis submitted to the University of Colorado at Denver and Health Sciences Center in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts Clinical Psychology.
- NOVAIS, PH., ARAÚJO, A. and GODINHO, P. (2015): Historical roots of histrionic personality disorder. *Frontiers in Psychology* 6: 1463.
- OAKWOOD, A. [DOUBRAVSZKY, S.] (1992): *Mikor mondjunk nemet, és hogyan*. Avagy: út az önbecsüléshez. [Budapest.]
- OLÁH, A. (2006): *Pszichológiai alapismeretek*. Budapest.
- OLDHAM, J. M. and MORRIS, L. B. (1990): *The Personality Self-Portrait*. Why You Think, Work, Love, and Act the Way You Do. New York.

- PEASE, A. és GARNER, A. (1990): *Szó – beszéd. A társalgás művészete*. Budapest.
- PECK, M. S. (2006): *A járatlan út. A szeretet, a hagyományos értékek és a szellemi fejlődés új pszichológiája*. Budapest.
- PETERSON, J. L., and DEHART, T. (2014): In defense of self-love: An observational study on narcissists' negative behavior during romantic relationship conflict. *Self and Identity* 13 (4), 477–490.
- PINTO, R. and ARANTES, J. (2017): The Relationship between Sexual and Emotional Promiscuity and Infidelity. *Athens Journal of Social Sciences* 4 (4): 385–398.
- RICHARDS, H. J. (1993): *Therapy of the Substance Abuse Syndromes*. Northvale, New Jersey.
- RIEMANN, F. (2011): *A szorongás alapformái*. Budapest.
- RIENZI, B. M. and SCRAMS, D. J. (1991): Gender stereotypes for paranoid, antisocial, compulsive, dependent, and histrionic personality disorders. *Psychological Report* 69 (3 pt 1): 976–978.
- RITZL, A., CSUKLY, G., BALÁZS, K. and ÉGERHÁZI, A. (2018): Facial emotion recognition deficits and alexithymia in borderline, narcissistic, and histrionic personality disorders. *Psychiatry Research* 270: 154–159.
- SARKIS, S. (2019): *Gaslighting. Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People and Break Free*. New York.
- SHACKELFORD, T. K., and BUSS, D. M. (1997): Cues to infidelity. *Personality and Social Psychology Bulletin* 23: 1034–1045.
- SIMON, G. (2009): *Báránbőrben. A nyílt agressziótól a manipulációig*. Budapest.
- SPERRY, L. (1995): *Handbook of Diagnosis and Treatment of the DSM-IV Personality Disorders*. New York.
- SPERRY, L. (2003): *Handbook of Diagnosis and Treatment of DSM-IV-TR Personality Disorders*. New York.
- SPERRY, L. and CARLSON, J. (1993): *Psychopathology and Psychotherapy*. From Diagnosis to Treatment. Muncie.
- SZENDI, G. (2004): A konverziós hisztéria fogalmának rövid története és neurobiológiai modellje. *Psychiatria Hungarica* 19 (4): 276–309.
- SZENDI, G. (2008): *A nő felemelkedése és tündöklése*. Budapest.
- TAKÁCS, I., BUDAVÁRI (2011): *A konfliktuskezelés technikái*. Budapest.
- TIPPIE, R. (2006): *Understanding Personality Style and Disorder for Pastoral Counseling*. With Special Analysis of Client Defense Mechanisms. First Edition. Maret Educational Series – Volume 1. [Without a place of publication.]

- TORGENSEN, S., LYGRENN, S., ØIEN, P. A., SKRE, I., ONSTAD, S., EDVARDSEN, J., TAMBS, K. and KRINGLEN, E. (2000): A twin study of personality disorders. *Comprehensive Psychiatry* 41 (6): 416–425.
- TRINGER, L. (2000): *Tabularium psychiatriae*. [Budapest.]
- TRINGER, L. (2010): *A pszichiátria tankönyve*. Egyetemi tankönyv, negyedik átdolgozott kiadás. Budapest.
- TORTORIELLO, G. K., HART, W., RICHARDSON, K. and TULLETT, A. M. (2017): Do narcissists try to make romantic partners jealous on purpose? An examination of motives for deliberate jealousy-induction among subtypes of narcissism. *Personality and Individual Differences* 114: 10–15.
- TURKAT, I. D. (1990): *The Personality Disorders*. A Psychological Approach to Clinical Management. New York.
- VAKNIN, S. (2015): *Malignant Self Love*. Narcissism Revisited. 10th Edition. Prague & Skopje.
- VÄLIPAKKA, T. és LEHTOSAARI, A. (2011): *A lélek meggyilkolásának száz módja*. Nárcisztikus személyek áldozatai beszélnek. [Budapest.]
- WIDIGER, TH. A. and BORNSTEIN, R. F. (2001): Histrionic, Narcissistic, and Dependent Personality Disorders. In SUTKER, P. B. and ADAMS, H. E. (eds): *Comprehensive Handbook of Psychopathology*. Third edition. New York.
- WILL, TH. E. (1995): Cognitive Therapy and the MCMI–III. In RETZLAFF, P. D. (ed.): *Tactical Psychotherapy of the Personality Disorders An MCMI–III-Based Approach*. Boston.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (1992): *The ICD–10 Classification of Mental and Behavioural Disorders*. Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines. Geneva.
- YUDOFKY, S. C. (2005): *Fatal Flaws*. Navigating Destructive Relationships with People with Disorders of Personality and Character. Washington, London.
- ZIMMERMAN, M. (1994): *Interview Guide for Evaluating DSM–IV Psychiatric Disorders and the Mental Status Examination*. East Greenwich.