

UTOLÉRJÜK-E A SÁNTA KUTYÁT?



„Ne haragudj szívem, nem tehetek róla, kényszeres hazudozó vagyok.” „Már azt sem hiszem el, amit kérdez. De nem tudok vele mit csinálni, mániákus hazudozó.” Tényleg ennyire egyszerű lenne felmenteni azokat, akik következetesen nem mondanak igazat? A köznyelvben a hazug emberekre egyre gyakrabban használják a pszichológiai terminusokat, pedig a kényszeres és kóros hazudozás egészen mást jelent.

Hazudik, aki azt állítja, hogy ő soha nem hazudik. Néha észre sem vesszük, hogy nem mondunk igazat. Ha a szomszéd néni a reggeli rohanásban ránk köszön, és megkérdezi, hogy mi újság, könnyebb azt mondani, hogy semmi különös, minden rendben van, mint elmondani, hogy tegnap beírást kapott a gyerek, és emiatt egész este állt a bál, és egyébként is napok óta nem lehet aludni a néni bagzó macskájától.

Falucskai-Juhász Henriett klinikai szakpszichológus elmondása szerint mindenki hazudik, még hozzá napi szinten. Ezek nagy része az úgynevezett kegyes vagy fehér hazugság, amelyek megszépítik a valóságot, és eltakarják az érzelmeket. Ezért van, hogy a főnökök mindenki mosolyogva köszön, még akkor is, ha legszívesebben ráordítana, és frissnek, tettekésnek mutatkozik az értekezleten, amikor majd elalszik. Nem véletlen, hogy a legtöbbet a munkahelyünkön hazudunk, ez összefügg azzal, hogy itt komoly elvárásoknak kell megfelelnünk, mind a teljesítmény, mind a viselkedés területén.

„Semmiképpen sem szabad hazugságra hazugsággal reagálni, mert ezzel azt erősítjük meg, hogy ilyen a világ.”

A szülő-gyerek viszonyban szintén nagyon gyakori a füllentés mindkét fél részéről, a lista harmadik helyén pedig a szerelmi kapcsolatok állnak. Az is jellemző, hogy miért hazudunk. Leggyakrabban a hibáinkat próbáljuk meg leplezni, illetve érzelmeket színlelünk, és igen gyakran gyártunk hamis magyarázatokat arra, hogy miért késtünk. A két nem tagjai közel azonos mennyiségben füllentenek, de egészen más okból. A férfiak a céljuk elérése érdekében hazudnak, a nők inkább megkímélnék valakit a valóságtól, szépítenek a tényeken.

A KÉNYSZERES MÁS

Van, amikor pszichés kórkép (szellemi fogyatékoság, bármilyen függés, bipoláris zavar, mániás elsodródás, nárcisztikus személyiségzavar) tüneteiként jelenik meg a hazugság. A kényszeres hazudozó esetében organikus háttere van a hazugságnak; homloklebenyi, agyi probléma, ami baleset vagy valamiféle rendellenesség következtében alakul ki. Az érintett nincs tudatában annak, hogy hazudik, a hazugság nem jár nyereséggel, haszonnal, a személyes emlékek összekeverednek, sérülnek, a hiányokat a beteg a fantáziája segítségével pótolja, ezt nevezzük konfabulációnak.

A kóros vagy krónikus hazudozó egészen más, ő a probléma megoldására használja a hazugságot, a megtévesztés pedig napi rutinná válik. Andrea az elmúlt években vette észre, hogy a férje mindenkinek hazudik. „Eleinte csak az tűnt fel, hogy az anyjával beszélve mennyire megszépíti a dolgokat: minden szuper, a gyerek végigalussza az éjszakát, soha nem sír, és rengeteg a

tejem. Pedig a gyerek hasfájós volt, alig aludtunk, és kénytelen voltam tápszerrel hozzátáplálni. Aztán észrevettem, hogy nekem is kamuzik arról, hogy meddig tartott a foci a haverokkal, hogy nem volt tejföl a boltban, és hogy az nem is az ő cigije van a kesztyűtartóban. Esküszöm, nem balhéznék, ha kiderülne, hogy beültek meginni egy sört, vagy ha bevallja, hogy elfelejtett tejfölt venni, de ezzel az állandó hazudozással nem tudok mit kezdeni. Már ott tartunk, hogy arról sem mond igazat, hogy hol nyaraltunk. A munkatársai-

nak azt mesélte, hogy Törökországban voltunk all inclusive nyaraláson, pedig a horvát tengerparton üdültünk, apartmanban, és nagyon jól éreztük magunkat. Most mit csináljak? Hazudtoljam meg? Égessem le a kollégák előtt? Ha szembesítem a hazugságaival, akkor vagy letagadja, vagy azt mondja, muszáj jó színben mutatkozni, hogy megbecsüljék. De előbb-utóbb a gyerekeknek is fel fog tűnni, hogy az apjuk állandóan hazudik.”

MIÉRT KELL HAZUDNI?

A szakértő szerint vannak, akiknek az életét átszövik a hazugságok, ők minden helyzetben képesek füllenteni, ferdíteni, akkor is, amikor nem fűződik hozzá érdekük, és akadnak olyanok, akinél egy bizonyos kapcsolatra szűkül le a hazudozás, például a párjuknak vagy a szüleiknek nem mondanak igazat. Mindkét esetben érzelmileg instabil, éretlen személyiség, és önértékelési zavar áll a háttérben. A legtöbbször intelligencia és idő kérdése, hogy mikor omlik össze a hazugságokból épített vár.

A kóros hazudozó jellemzően három okból nem mond igazat:

- 1. FIGYELMET AKAR.** Ha ezt a környezet megadja, akkor megerősíti ezt a magatartást, így a személy még többet fog hazudni.
- 2. HIÁNYÉRZETET PÓTOL.** „Nincs pénzem all inclusive nyaralásra, de másoknak van, ezért inkább én is előadom magam.”
- 3. ÚGY ÉRZI, HOGY NEM TUD MEGFELELNI A KÖRNYEZETE ELVÁRÁSAINAK.** Ez nem egy valós elvárás, de a krónikus hazudozó úgy érzi.

Egy egészséges lélek nem omlik össze egy-egy negatív visszajelzés miatt, de Falucskai-Juhász Henriett szerint a kóros hazudozóban nincs meg az a stabil belső lelki váz, ami elégedetté tenné őt a környezetétől függetlenül. Aki önértékelési zavarral küzd, gondjai vannak az énével, annak csak a külső kontroll számít, és nagyon rá van utalva a környezete visszajelzéseire. Az ilyen személyiség akkor éli meg magát jónak, ha folyamatosan pozitív megerősítést kap másoktól, és ezért képes hazudni is. Fontos, hogy ki milyen mintát lát: ha a családban mindenki hazu-

dozik, akkor ezt egy problémamegoldási módszerként sajátítja el már gyerekkorban. De az is előfordulhat, hogy a túlzottan szigorú nevelés hatásaként valaki úgy érzi, őt nem lehet olyannak elfogadni, amilyen, ezért az elvárásoknak úgy próbál megfelelni, hogy hazudik, kialakít magáról egy sokkal pozitívabb képet, és ez idővel rutinná válik.

VAN MEGOLDÁS

Egy kóros hazudozó mellett nem könnyű az élet, eleinte nehéz felismerni a hazugságokat, később pedig sokan megpróbálják mentegetni magukban a szerettüket, elhinni a füllentéseket, de egy idő után elfáznak és tehetetlennek érzik magukat. A szakértő szerint a megérzésekre kell hallgatni, ha a direkt és indirekt jelek nem állnak össze egy teljes egészzé.

– Semmiképpen sem szabad hazugságra hazugsággal reagálni, mert ezzel azt erősítjük meg, hogy ilyen a világ. Az sem jó, ha figyelmen kívül hagyjuk a füllentéseket, vagy ellepuzzuk azokat, mert így cinkostársá válunk. Ha szeretünk valakit, akkor sokáig próbálunk hinni neki, de muszáj felvállalni a szembesítést, hogy változtatni lehessen. Nem szabad indulatból és agresszívan hozzálátni, mert az csak növeli az ellenállást. Szeretettel, elfogadással, példamutató őszinteséggel kell közelíteni, kicsit pszichológusnak kell lenni. Ez nehéz, ha a rengeteg hazugság sok keserűséget halmozott már fel, de érdemes empátiával fordulni a másik felé, és végiggondolni, hogy mi állhat a hazugság hátterében, mit akar eltakarni, mi vele a célja, miért fontos ez neki. Arról kell meggyőzni, hogy ő a hibával és a hiányosságaival együtt is szerethető, szeretetre méltó. Ez egy járható út, de a kóros hazudozás nem könnyen kezelhető probléma, még szakmailag sem. Minél tovább tart a hazudozás, annál nehezebben követhető, ördögi kórré válik, amiből egyre nehezebb szabadulni. A megoldáshoz belátás kell, és ez érintettnek fel kell ismernie, hogy segítségre szorul. A kognitív terápia és az autogén tréning is hatásos tud lenni, de a kóros hazudozóban általában akkor tudatosodik, hogy gond van, amikor minden összeomlik körülöttük, és csak ilyenkor fordulnak szakemberhez.

Jónap Rita

Csúcsteljesítmény
minden
körülmények
között



Hamarosan visszavonulót fúj a nyár. Vége a pihenésnek, nyaralásnak, közelednek a szorgos őszi hónapok. Ilyenkor megsokasodnak a munkák a ház körül is. Tűzifa darabolás, kerítés- vagy fészerezéskor, kertápolás... Lesz munka bőven, amely embertől és géptől is csúcsteljesítményt kíván. A STIHL gépei azonban erejüknek és megbízhatóságuknak köszönhetően minden segítséget megadnak! Így öröm a munka.

Keresse akciós termékeinket
szakkereskedéseinkben!
Az akció időtartama:
2013. szeptember 1. – október 31.

STIHL MS 170-D

52 490 Ft



www.stihl.hu
Létező és használati



AMMEK STIHL KFT.
2061 Bicsakölyg-Újtelep, Pölöskei u. 4.
Telefon: (06-23) 428-454

STIHL