

# Hétköznapjaink krimibe illő szereplői

Tele van a világ sikeres emberekkel, de a sikeresség tényét megítélők gyakran megfedkeznek arról, mi áll ennek hátterében. Ha valaki úgy lesz sikeres, hogy mindenkin átgázol, akkor nagy valószínűséggel egy szociopatáról van szó.



DR. PLESEK ZOLTÁN

**E**lső komoly munkahelyemen már az elején figyelmeztettek: a főnök furcsa személy. Találkoztam már hasonlóval, ezért nem szeppentem meg. Az első furcsa helyzetben az történt, hogy számon kérte tőlem, miért romlott el a kollégám számítógépe. Mivel tudtam, buta kérdésre csak buta választ lehet adni, megpróbáltam kibújni a válaszadás elől, hiszen egy számítógép sok dolog miatt elromolhat. Soroljam fel az alkatrészeit és azok típushibáit, vagy mit várt el tőlem? Nem jártam a gépnél, és ezzel részemről a beszélgetés véget is ért. Ő azonban nem így gondolta. Másnap ugyanezért a hibáért újra számon kért. Türelmes ember lévén úgy döntöttem, hallgatok, de ha a helyzet megismétlődik, bizony felmondok, ami két hét múlva meg is történt. Fialtal voltam, megtehettém.

Hasonló esetet mesélt egy családapa is, azzal a különbséggel, hogy nem értette: ha fiatakként mindig kiállt magáért és igazáért, és nem félt szembeszállni főnökeivel, most miért szorong, izrad, miért vannak gyomorgörcei, ha ilyen főnökkel kell szembenéznie? A válasz nyilvánva-

## Válasz az olvasónak

Lapunk külső munkatársa, dr. Plessek Zoltán pszichológus várja olvasóink kérdéseit, észrevételeit. A pszichológiai tanácsadást igénylő kérdésekre a szakember lapunk hasábjain vagy személyesen, levélben válaszol.

ló, de nem vesszük észre: fiatalok és függetlenek voltunk, de ma már nem vagyunk azok. Laikus számára a másik ok már kevésbé nyilvánvaló: az ilyen főnök kedvenc krimijeim gonoszaira hasonlít, ő a hamisítatlan szociopata. Olyan emberek, akikből hiányzik az az „alkatrész”, amely legtöbbször meggátol abban, hogy másoknak ártsunk. Ez a típusú ember lelkiismeret-furdalás nélkül gázol át másokon. Ő az, akivel szemben egy lelkiismeretes és gerinces ember mindig veszít. Ahogyan a pókerben a csaló nyer, ugyanez történik itt is. A szociopata olyan személyiség-zavar, amelyben abszolút értékű a saját igényeit kifejező „kell” parancs. Amit akar, azt eléri. Aki pedig útjában áll, azon átgázol.

## Nem minden kell

Túl gyakran használjuk a „kell” kifejezést. Vannak dolgok, amire szükségünk van, és vannak dolgok, amelyek szükségessége megkérdőjelezhető. De gyakran a kényelmünket és kedvtelésünket is ebbe a hatáskörbe helyezzük. Kell az egészség és kell a munkahely, és néha kell a pénz is, de kérdés, hogy a legújabb iPhone és a ritka mexikói bélyegsorozat a 80-as moszkvai olimpiáról ténylegesen kell-e, vagy inkább csak szeretném és örülnék neki.

Ennek a szónak a használatához kapcsolódik a gyakorlati pszichológia egyik mániája: ha valaki terápiás helyzetben a kell szót használja, nem szoktam megállni, hogy a fenti eszmefutást ne fejtsem ki neki. Nem az a lényeg, hogy az emberek elfogadják-e vagy sem a szempontomat, hanem az, hogy miként reagálnak a kell használatának megkérdőjelezésére. Akik mereven elutasítják a kell megkérdőjelezését, azok rendszerint merevebb gondolkodásúak, mint akik elfogadóak az ilyen jellegű kri-

tikára. Apró, de fontos terápiás céllá alakul a beszélgetés: hozzá kell szoktatni a páciens ahhoz a gondolathoz, hogy az életben sokkal kevesebb a kell, mint ahogy azt legtöbbször gondoljuk. A modern népi bölcsesség és humor is igyekszik ezt a kérdést ebbe az irányba terelni, amikor két dolgot nevez meg nélkülözhetetlenek: adózni és meghalni.

## A sikeres szociopaták

A szociopata nehezen felismerhető embertípus. Ha a „kell vagy csak szeretném” logikai és morális témáról van szó, el van ragadtatva. Úgy érzi, hogy az egész beszélgetés csak azért hangzik el, hogy a beszélgetőpartnerek kölcsönösen bizonyítsák egymásnak saját intelligenciájuk rendkívüliségét. Ha jobban odafigyelünk, észrevehetjük, hogy a probléma morális komolysága nem jut el a tudatához, de ezért még nem kell elítélni. Ha viszont viselkedését és érzelmi kitéréseit figyeljük, láthatjuk: saját érdekeit, kényelmét, hatalmi helyzetét mindig mértéktelenül agresszíven, impulzívan és másokra való tekintet nélkül védi. Ilyen embertípussal társas helyzetben gyakorlatilag elkerülhetetlenek a konfliktusok. A szociopata olyan módom kezeli e helyzeteket, hogy a másik fél igazának létjogosultsága fel sem merül benne. Agresszivitása nem a helyzet komolyságához alkalmazkodó, hanem megsemmisítő. Vádjai és véleménye megalázóak. Sőt, a többiek megalázásához nem is kell konfliktushelyzet. Saját elégedetlenségét rendszerességgel vezeti le környezetén, ahol jóformán senki nem kerülheti el támadásait.

Ennyire negatív és káros emberekről lévén szó, felmerül a kérdés: a társadalom miért nem közösi ki őket? Hogyan lesz az ilyen embernek családja, barátja, munkahelye? Ebben a kérdés-

ben kell keresni a szociopata igazi rejtélyét. A szociopaták társadalmilag – látszólag legalábbis – roppant sikeres emberek. Sikeres vezetők, szakemberek, egyetemi tanárok és orvosok kerülnek ki közülük. A statisztikák azt mutatják, hogy a magas szintű vezetők legalább tíz százaléka szociopata. Számos publikáció mellett – amelyek a vezető szociopatáknak a társadalomra kifejtett negatív hatásait vizsgálják – ott vannak a „másik oldalt” képviselők is. Ők arra hívják fel a figyelmet, hogy a szociopaták nemcsak kellemetlen emberek, hanem „sikeres” vezetők és „jól teljesítő” szakemberek. Mi tehát az igazság? Vajon egyszerű irigységről van szó a sikeres emberekkel szemben, akik el tudják érni azt, amit akarnak és megküzdenek azért, hogy megtartsassák azt, ami az övék?

## Csak a filmben érdekes

A kérdés nem a romantikáról szól. A szociopaták tényleg komoly veszteségeket okoznak. Verbális vagy fizikai agresszivitásukra mindig van kifogás, miközben tetteikért nem vállalnak felelősséget. Amit akarnak, azt minden áron el akarják érni. Ami jó nekik, arról azt gondolják, jár is nekik. A szociopata politikus vagy vezető nem mond le, ha komoly hibát követ el, vagy komoly károkat okoz. Ha ezt összevetjük egy felelős ember lehetőségeivel, akkor megértjük, hogy a szociopaták miért jutnak hatalomra, és miként maradnak hatalmon. Az őket ért kritika létjogosultságát nem ismerik fel, támadásként kezelik és megbosszulják. Az igényeik elérése érdekében tett mások erőfeszítése soha nem kerül mérlegre. Főnökként az emberekből kiszajtolják az eredményt, ennek ára pedig fel sem merül. A kedves naiv kívülálló csak a munka eredményét látja.

Ha csak az eredményt nézzük, és figyelmen kívül hagyjuk a következményeket, egy ilyen ember főnöki eredményessége valóban

megkérdőjelezhetetlen. Akik viszont szociopata főnök környezetében dolgoznak, sem fizikailag, sem pszichikailag, sem anyagiilag nincsenek biztonságban.

Sikerességét a szociopata mindig olyan szépen csomagolja, hogy abból csak a jó látszik. Megjelenése megnyerő és bizalmat keltő. Szavai motiválóak és lelkesítőek. Mindaddig, amíg sikerül kiismerni. Amíg igazi lényük felszínre nem kerül. A szociopata „teljesítménye” mindig grandiózus: az a típusú teljesítmény, amely elnyeri a nézők tetszését. Az utókor lelkesen tud rajongani értük, a mellettük élők pedig szenvednek. Sikerük kulcsa abban rejlik, hogy mindig talál olyan embereket, akik megelégednek a látszattal, akiknek a munka látványossága elrejtje az árát, és akik maguk is részesei szeretnének egy kicsit a szociopata sikeréből.

Visszagondolva „furcsa” ismerőseimre, jó néhány szociopata is eszembe jut, ezért statisztikai adatok nélkül is nyugodtan állíthatom: mindannyian találkozunk velük munkatársaink, mulékony barátságaink és családtagjaink sorában is. A jóindulatú laikus nem szeret vádaskodni, és tartózkodik a pszichodiagnosztizálástól. Ismerőseim nehezen fogadják el, amikor arra figyelmeztetem őket, hogy környezetükben is vannak szociopaták. Szeretnek abban hinni, hogy az embert az adott helyzet befolyásolja döntéseiben és viselkedésében. Szeretnek abban hinni, hogy az emberek megváltozhatnak. Az esetek többségében akár igazuk is lehet. Amikor azonban egy szociopatáról azt remélik, hogy megváltozhat, akkor nagyot tévednek.

Mindannyiunk döntése, hogyan válogatjuk meg barátainkat és párunkat. Ha úgy döntünk, eltekintünk attól, hogy embertársunkból alapvetően hiányzik a gerincesség és a mértékletesség, akkor olyan világban ébredhetünk, amelyet csak filmben nézünk meg szívesen, azt remélve, hogy amit ott látunk, az ott is marad.

## Karalábé az ételeinkben

A karalábé háttérbe szoruló zöltségünk. Többségünk levesben használja fel, de tudni kell, hogy a karalábé is – ahogy bármilyen más gumós zöltség – sokféleképpen készíthető el. Lehet saláta alapanyaga, ké-

szíthetünk belőle előételeket, kiszüthetjük bundában, de próbálkozhatunk merészebb változatokkal is, mint például a karalábéfelfújt.

GYÖRGY OTTILIA

### Karalábétornyok

**Hozzávalók:** 4 kisebb zenge karalábé, 4 közepes paradicsom, 10 dkg füstölt sajt, friss bazsalikom, snidling, kevés olívaolaj, só

**Elkészítés:** A karalábékat meghámozzuk, sós vízben egészben hagyva puhára pároljuk. A paradicsomot megmossuk, és szép kerek szeletekre vágjuk. A sajtot szintén vékonyra szeleteljük. Amikor a karalábé megpuhult, kerek szeletekre vágjuk. A zöld fűszert megmoszuk, és apróra vágjuk. A karalábét, a paradicsomot és a sajtot torony formában egymásra rakjuk, közben szintenként megszórjuk zöld fűszerrel. Megszórjuk sóval, meglocsoljuk olívaolajjal, és egy tűzálló táliba rakjuk. Előmelegített sütőben 10–15 percig sütjük.



### Karalábéfelfújt

**Hozzávalók:** 3 zenge karalábé, 5 dkg vaj, 2 púpozott evőkanál liszt, 3 dl tej, 3 tojás, 1 csokor petrezselyemzöld, friss bazsalikom, 2 dl tejföl, 5 dkg reszelt sajt, só, őrölt fehér bors

**Elkészítés:** A karalábékat meghámozzuk és lereszeljük. A fűszereket apróra vágjuk. A vajat felhevítjük, hozzáadjuk a lisztet, felöntjük a tejjel, és sűrűre főzzük. Le vesszük a tűzről, belekeverjük a tejfölt, majd egyenként a tojások sárgáját, sózzuk, borsozzuk, végül hozzáadjuk a karalábét és a zöld fűszereket. A tojásfehérjékből kemény habot verünk, és beleforgatjuk a karalábés masszába. Két közepes tálal kivajazunk, beleöntjük a masszát, és előmelegített, forró sütőben kb. 25 percig sütjük. Tálaláskor reszelt sajttal megszórjuk.

### Panírozott karalábé kapor-fokhagymás mártogatóssal

**Hozzávalók:** 4 fej zenge karalábé, liszt, tojás, zsemlemorzsza, só, bors

**A mártogatóshoz:** 2 dl tejföl, 2 evőkanál mustár, 1–2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál balzsamecet, 1 maréknyi kapor aprítva, só

**Elkészítés:** A karalábékat meghámozzuk, majd vékony szeletekre vágjuk, enyhén sózzuk, borsozzuk (vagy a lisztbe adjuk a fűszereket). A panírozást a szokásos módon (liszt, tojás, zsemlemorzsza) elvégezzük, és a karalábészeleteket forró olajban kisütjük. A mártogatóshoz a hozzávalókat egy tálban összekeverjük, és egy kis időre hűtőbe rakjuk, hogy az ízek érjenek össze, majd a kisült karalábészeletekkel fogyaszthatjuk.

