

PAUL HAUCK

Mélyponton
Hogyan másszunk ki a depresszióból?

PARK KIADÓ

Albert Ellisnek ajánlom, akinél soha kreatívabb gondolkodót nem ismertem

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:
Dr Paul Hauck: Depression, Sheldon Press, London, 1987
(6. utánnomás)

Fordította: Dezsényi Katalin

ISBN 963 7970 63 0

ISSN 0865-0705

Magyar kiadás © 1991, Park Könyvkiadó, Budapest
Copyright © 1973 The Westminster Press, Philadelphia
Hungarian translation © 1991, Dezsényi Katalin

Szerkesztette: Mészáros Andrásné

Illusztrálta: Molnár Gabriella

Műszaki szerkesztő: Szabados Erzsébet

A borítót Molnár Gabriella grafikájának felhasználásával

Szabados Erzsébet tervezte

Készült a Gyomai Kner Nyomda Kft.-ben

Előszó

Nem a depresszió a leggyakoribb lelki rendellenesség. A düh és a rettegés gyakoribb. E két nyavalya orvoslására az emberek mégis ritkábban keresnek segítséget, mint a lelkipurdalás, a kétségbeesés és a depresszió esetében. Ez bizonyára azért van, mert ez utóbbiakat olyan zavarként tartják számon, amellyel a lélekgyógyászok gyakorta szembe találják magukat, míg ellenben azt, hogy valaki dühöng vagy aggódik, normális dolognak tartják.

Sajnálatos módon ez idáig kevésbé ismerték fel a depresszió lényegét. A szerencsétlen flótás, aki gyűlölte önmagát, kisebbrendűségi érzésekkel eltele élte életét, vagy úgy érezte, hogy nem érdemes élni, szépen megkapta az orvosoktól a szokásos antidepresszáns tablettákat, vagy néha elektrosokk terápiát – mindezt anélkül, hogy bárki megpróbált volna a depresszió okának a mélyére nézni.

No de ennek vége. Ma már, az új módszerek segítségével a depresszióban szenvedő ember megtanulhatja, hogyan legyen úrrá, gyakorlatilag egyszer s mindenkorra, kínjain. Még ennél is öröndetesebb, hogy megfelelő segítséggel és tanácsadással mindez gyakran igen gyorsan megvalósítható. Jelen könyvemben arra igyekszem rámutatni: hogyan hajszolják bele önmagukat az emberek a depresszióba, miként táplálják és növesztik magukban, és a jövőben hogyan vehetik elejét a bajnak.

Ez a könyv neked íródott, a laikusnak, aki nem ismered azokat a pszichológiai szakkifejezéseket, amelyeket a témával foglalkozó legtöbb szakkönyv szerzői használnak. Könnyed stílusban, sok-sok példával igyekszem megvilágítani mondanivalóm lényegét. Bizonyosra veszem, hogy az imígyen elsajátított tudás birtokában majd könnyűszerrel felveheted a küzdelmet a depresszió ellen. Lesz, aki csaknem tökéletesen helyrebillenti vele lelki egyensúlyát. Mások esetleg jó irányban indulhatnak el azon az úton, amely a depressziós hangulatok leküzdéséhez vezet, még ha a cél eléréséhez szakember segítségére szorulnak is.

S ha netán ti egyedül is boldogultok, előfordulhat, hogy valaki, hozzátok igen közel álló személy, rászorul. Tekintsétek ezt a könyvet jó tanácsok gyűjteményének. Ki-ki segíthet férjén, feleségén, szülein, gyermekein és barátain, abban, hogy leküzdjék depressziójukat, ha elmondja nekik, amit ebből a könyvből megtanult: hogy hány ember élete változott meg, miután megértette a depresszió három fő okát.

Ha ezt a célt elérem, elégedett leszek. Olvassátok hát! Nincs veszve a remény. E könyv anyagát a betegeim szolgáltatták, akik hozzátok hasonlóan, depressziósak voltak. És segítséget kaptak. Megkapjátok ti is.

P. A. Hauck

1. A depresszió új szemlélete

Friss diplomával egy községi lelki egészségügyi központban kezdtem dolgozni. Gyakorlatilag mindenki, aki kezelés céljából fölkeresett, kellemetlen hangulatingadozásokról panaszkodott. A görbe a lehangoltságtól a normálisig, vagy a feldobottságig emelkedett, majd visszahajlott a normálishoz. A legzavarbaejtőbb páciensem azonban az a nő volt, aki megfeneklett a mélypontra és onnan ki nem mozdult többé.

Újdonsült klinikai pszichológus számára ennél nyomasztóbb feladatot elgondolni sem lehet. A szóban forgó lány intelligens volt, művelt, és biztos anyagi háttér állt mögötte. Otthonában élt és semmivel sem volt több oka a depresszióra, mint mindazoknak, akik hozzá hasonlóan, meglehetősen jól éltek. Sehogyan sem értettem, mitől olyan letört és miért van az, hogy képtelen elmosolyodni.

De Ruth (nevét megváltoztattam) depressziójának már hosszú története volt. Az akkor húszas éveinek közepén járó lánynak serdülőkorától fogva voltak depressziós rohamai. Ha jól emlékszem, kétszer vagy háromszor volt kórházban, azonkívül különféle gyógyszeres kezeléseken, továbbásokterápián esett át.

Ruth gyakori látogatója volt a mentálhigiénés központnak, ahol is az orvosgárda szinte minden egyes tagja megpróbálkozott már kezelésével.

Az első hetekben semmire se mentem vele. Ha lehetséges, még mélyebb depresszióba süllyedt, függősége erősödött, és meggyőződése is, hogy jelenlegi depressziójából ugyan ki nem mászik többé. És már-már engem is sikerült meggyőznie az igazáról! A legnagyobb együttérzéssel hallgattam minden alkalommal hosszú órákig. Elemeztem az álmait úgy, ahogyan Freud tanította. Visszaveztettem a gyermekkorába, és megpróbáltam rekonstruálni az életét, hogy kiderítsem, hol és mi siklott benne félre. Egy szó, mint száz, kipróbáltam rajta mindent, amit tanultam, enyhén szólva eredménytelenül. Csak még többet sírt, amikor látta, hogy magam is mennyire elbizonytalanodom. Azután rákapott, hogy reggelente, mielőtt elindultam a rendelőmbe, felhívott és elpanaszolta, annyi ereje sincs, hogy a napnak nekivágjon és nagyon szépen kér, hogy tegyek vagy legalább mondjak valamit, ami erőt ad neki ahhoz, hogy folytassa. Végül odáig jutott, hogy a karácsonyi üdvözlőlapjait sem bírta megcímezni és aláírni, s az anyjának kellett átjárnia hozzá ebédet meg vacsorát főzni a családnak. Ekkor úgy éreztem, itt az ideje, hogy felülvizsgáljam a módszereimet és olyan változásokat eszközöljek, amelyeket a józan eszem diktál.

A pszichoanalitikus gyakorlatban elsajátítottam, hogy az ember ne akarjon együttműködni mással, csakis a beteggel. Ezért nem hallgattam az ösztönökre, amely azt súgta, vegyem rá Ruth anyját, hogy hagyja magára a lányát. Nyilvánvaló volt ugyanis, hogy a jó szándékú anya mindig rengeteget tesz a lányáért, valahányszor nehezebben mennek a dolgok és Ruth ezért még sohasem kényszerült rá, hogy a fokozatos próbálkozások módszerével kísérletezzen. Ha erőt vett rajta a levertség, az anyja meg se várta, hogy hátha összeszedi magát, máris ott termett, és kezébe vette a dolgok irányítását. Ruth persze megkönnyebbülten fogadta a segítséget, de aztán kisebbségi érzések gyötörték, amiért segítségre szorult, meg lelkifurdalást is érzett, amiért elfogadta a segítséget. Szakmai fejlődésemnek ebben a szakaszában eszembe sem jutott, hogy megmagyarázzam Ruthnak, ne érezzen lelkifurdalást azért, mert a segítségre szoruló gyermek szerepét játssza. Ehelyett arra gondoltam, hogy talán megtörhetem a neurózisát, ha sikerül rávennem az anyát, hogy hagyja békében a lányát. A rendelőmbe kértem Ruth anyját, és határozottan azt javasoltam, hogy ne látogassa meg és ne hívja telefonon minden áldott nap a lányát, ne hordja neki a megfőzött ételt, és ne hívja meg vacsorára a gyerekekkel együtt. Szerencsére Ruth anyja megfogadta a tanácsomat, megértette, mit szeretnék elérni vele. Kicsit rettegett ugyan, hogy mi lesz az ő gyöngye és harcképtelen lányával, ha nem támaszkodhat valakire, aki erősebb nála, de elfogadta érveimet, és távol maradt.

Ruth egy ideig nagyon szenvedett, de mert senki nem csinált meg helyette semmit, kénytelen-kelletlen maga látott hozzá. Biztattam, hogy intézze csak az ügyeket, ahogyan tudja, ne várjon magától túl sokat, és minden apró sikert nyereségnek könyveljen el. Ha a maga tempójával dolgozik, bizonyosra vettem, hogy visszanyeri önbizalmát, még ha hónapokba telik is. Ehelyett, hogy a pszichoanalitikustól elvárható hallgatásba burkolóztam volna, azon kaptam magam, hogy a józan észre hivatkozva érvelek. Addig adtam neki a jó tanácsokat, míg végül magam is megsokalltam. Ruth meghallgatott vagy vitatkozott velem, azután hazament, kipróbálta javaslataimat, majd a következő héten beszámolt az eredményről.

Néhány hét múltán már nem hívott fel telefonon minden reggel, elbánt a házimunkával és a gyerekekkel, és hangulata észrevehetően javult. Nem telt bele hat hónap, kikecmergett a kátyúból és megint a régi volt.

A nagyszerű előmenetel láttán olyan büszke és elégedett voltam, hogy elhatároztam, tanulmányt írok róla a közelgő mentálhigiéniai konferenciára. Dolgozatomban igyekeztem elemezni, miért értem el javulást Ruthnál, és megkockáztattam a feltevést, hogy talán nem esik vissza többé, ha folytatja, amit az elmúlt hónapokban megkezdett. Ha most visszatekintek erre az elemzésre, be kell látnom, milyen keveset értettem a probléma lényegéből, és hogy Ruth mennyivel gyorsabban is rendbe jöhetett volna. Akkoriban még nem tudtam, hogyan kezeljem két legfontosabb kínzóját: a lelkipurdalást és az önsajnálatot, következésképp csak mellékesen tértem ki rájuk. Szerencsére ennyi is elégnék bizonyult, de más esetben bizony kevés lehetett volna.

A konferencián nyíltan elmarasztaltak, amiért feltételezni merészeltem, hogy betegemnél maradandó változást sikerült elérnem. Az egyik köztisztelőben álló szaktekinetly elismerő szavakkal méltatta a tényt, hogy sikerült ismét teljes értékű embert faragnom Ruthból, de óva intett a túlzott optimizmustól a tekintetben, hogy többé nem fog visszaesni a mélypontra. Közismert, hogy a depresszió részben fizikai elváltozás következménye, és hogy ciklikusan ismétlődik. Ruth jó egynéhány ciklust átvészelt, és minden bizonnyal számtalan hasonló vár még rá.

Ennek körülbelül húsz éve. Az azóta eltelt évek során Ruthnak mindössze egyetlen komoly depressziós fázisa volt. Beiratkozott a főiskolára, dolgozott és szépen eltartotta magát. Gyógyulásának bizonyosságául húsz esztendeje minden évben ajándékot küld karácsonyra, s a mellékelt kártyára annyit ír csupán: „Ruth”.

A depresszió új elmélete

– Miben segíthetek? – ezt a kérdést feltettem sok-sok betegemnek, aki lelki segítséget kért tőlem. És számtalanszor kaptam ezt a feleletet: – Depressziós vagyok. Az évek során mind világosabbá vált előttem, hogy a depresszió azért óriási probléma, mert csaknem mindenki, akit valaha kezeltem vagy akivel társaságban találkoztam, szinte több tucat depressziós korszakot élt át élete során. Javarészt enyhe lefolyásúak voltak, de néha annál súlyosabbak. Ha a depresszió gyakoriságát összehasonlítom más közismert lelki eredetű zavarokkal, meg kell állapítanom, hogy a szorongás körülbelül ugyanolyan gyakori, mint a depresszió és hogy egyedül a düh az a pszichés állapot, amely gyakoribb nála. Jelen könyvemben érintem csupán a düh témakörét, mert az utóbbi időben több jó anyag látott napvilágot e tárgyban. De a depresszió még mindig senki földjének számít, noha írtak már róla is egyet s mást, de nem azzal a céllal, hogy az átlagolvasónak segítsenek vele.

E könyvemet azért írom, hogy továbbadjak néhány újabb keletű gondolatot a neurózisról, és felkínáljam a depresszió új elméleti megközelítését, amelyet száznál több esetben fogalmaztam meg és igazoltam a gyakorlatban.

És főként felfedeztem, hogy ha a depresszióról alkotott elméletemet önmagamnál alkalmazom, akkor könnyűszerrel túljutok azokon az eseményeken, amelyektől máskor nyakig merülnék a kétségbeesésbe. Mielőtt ezt az újfajta megközelítést gyakoroltam volna, nekem is volt annyi rémes élményem, mint bárki másnak. Az elutasítás nekem is kisebbségi érzéseket és lelkipurdalást okozott, órákra vagy napokra magamba zárkoztam, amíg kimáztam belőle. Ha valamit rosszul csináltam, gyatrán vizsgáztam például, ösztönt gyötrődtem, kiborultam, ezen az érzésen csak nagy nehezen tudtam úrrá lenni. Órákba vagy napokba telt. És ha csúnyán kibabráltak velem, önsajnálatom nem ismert határt.

Ez jó régen volt, hála istennek. Azóta nagyon sok minden történt velem és mondhatom, nem mind volt kellemes. De el kell ismernem, vagyok olyan szerencsés, hogy a házasságom boldog, van három aranyos leánygyermekem és szüleim is jó egészségnek örvendenek. Állástalan sem voltam, amióta csak az egyetemet elvégeztem. Következésképp talán nem voltak olyan nyomós okaim a depresszióra, mint másoknak. Abban bizonyos vagyok, hogy én is rosszul reagáltam volna, ha életemnek ezekben a személyes szféráiban hagy el a szerencse. Bevallom, még a hétköznapi bajok is mind a mai napig kikötkentenek a megszokott kerékvágásból, de ma már sokkal könnyebben megbirkózom velük, mert többet tudok a depresszióról és tudom, hogyan bánjak el vele. Ennek eredményeképp magam sem

emlékszem, hány éve nem szenvedtem depresszióban. Túlteszem magam, ha rám jár a rúd (már ha nem erősebben a kelletténél), és több száz embert sikerült megtanítanom ugyanerre. És ez a fontos. Többnyire úgysem katasztrófákkal kell szembenéznünk, hanem inkább apró-cseprő napi megpróbáltatásokkal. Ha a mindennapos csalódásokkal, kudarcokkal vagy elutasításokkal meg tudunk birkózni, akkor gyakorlatilag kezünkben van a depressziós problémák megoldásának kulcsa. Valamikor azt hitték, hogy a depressziót az ember ugyanúgy szüleitől örökli, mint a barna haját meg a kék szemét. Ezért sem tettek ellene semmit sokáig. Aligha remélhették, hogy változtatni lehet valamin, amihez állítólag örökség útján jutott hozzá a beteg. De mihelyt beállt a változás a szemléletben, az orvosok megpróbálkoztak gyógyszerekkel és elektrosokkal, és el is értek bizonyos eredményeket, kivált a súlyosabb esetekben. A depresszió enyhébb változatai, amelyekről odahaza férjek, feleségek, legjobb barátok beszélnek, sohasem kaptak kellő szakmai figyelmet. Ezeket nem tanulmányozták, nem keresték a magyarázatukat. Igaz ugyan, hogy Freud felfedezte a nyilvánvaló kapcsolatot a lelkifurdalás és a depresszió között, de azután rossz vágányon járt, amikor mindenáron azt erősítette, hogy a lelkifurdalás gyökere a szülőkkel kapcsolatos gyermekkori szexuális fantáziálásra vezethető vissza. Néhány más elgondolása ésszerűbb ennél, de akit épp kitétek az állásából, nem sokra megy vele.

Könnyen lehetséges, hogy mindannyiunkkal velünk születik a hajlam a depresszióra: egyikünknek több, a másíknak kevesebb jut belőle. Ez azonban nem lehet egyedüli oka a csüggettségnek. Ha így volna, nem sokat tehetnénk ellene. Ehelyett azonban igenis megtaníthatjuk az embereket, hogyan jussanak túl depressziójukon, amiből logikusan következik az is, hogy előzőleg valaki megtanította őket, hogyan legyenek depressziósak. Amikor kiborulsz, mindegy mitől, csak azt teszed, ami nagyjából természetes, hiszen senki sem tökéletes és egy csomó ember, aki maga sem tökéletes, megtanított, hogy gondolkodj irracionálisan. Valójában amerre csak nézel, a folyóiratokból, filmekből, tévéből vagy hallgass meg bárkit, szüleidet, tanáraidat, barátaidat, mindenkitől azt tanuld, hogy miképpen legyél neurotikus, és ráadásul úgy, hogy sejtelled sincs róla. Megtanítottak, hogyan lehetsz prima depressziós, és most rajtad áll, hogy helyrehozod a kárt, amelyet akaratlanul tettek benned.

Újfajta gondolkodásmódot kell elsajátítanod, újfajta viszonyt az emberekhez, az eseményekhez. De hogyan? Úgy, hogy a depressziót ugyanolyan tantárgynak fogod fel, mint a geometriát, a történelmet és a művészeteket. Viszonyulj úgy a pszichiáter tanácsaihoz, mintha „egészséges életvitel”-tanfolyamon vennél részt, ahol a tanár kötelező olvasmányt ír elő, hetente egyszer vagy ritkábban bekéret tantermi rendelőjébe, és ott foglalkozást tart a többnyire egyszemélyes osztálynak, vagy olykor tanulócsoporthoz.

Valójában arra akarok kilyukadni: nem kell, hogy másnak vagy csupán ütődöttnek érezd magad csupáncsak azért, mert kiborultál. Azért vagy olyan, amilyen, mert úgy idomítottak, hogy olyan legyél, amilyen vagy, pontosan ugyanazzal a módszerrel, amellyel a szüleid nyelvére is megtanítottak. Többnyire számárságokat tanultál, de azt aztán alaposan. És ha erre képes voltál, akkor a változatosság kedvéért talán az sem fog túlságosan nehezre esni, hogy valami értelmeset is elsajátíts. Azt már bebizonyítottad, hogy a neurotikus eszméket képes vagy felfogni. Mi tarthat vissza attól, hogy egészséges gondolatokat is befogadj? Nem lesz olyan könnyű, mint első hallásra hinnéd, de menni fog.

Igen, egy könyv valóban megszabadíthat depressziós beidegződéseidről. Rámutathat, hogymi az, amit elhibázol. Megtaníthat arra is, milyen ártalmasak a rossz gondolkodásbeli mechanizmusok, és milyen más szokásokkal kellene őket felváltanod.

Elrugaszkodnék a valóságtól, ha azt állítanám, hogy egyetlen könyv elolvasásával a depresszió bármely fajtája megszüntethető, mert a depresszióknak igen sok válfaja, fokozata van. Az ember elszontyolodhat attól is, hogy hiába vár egy telefonhívásra, és olyan iszonyú lelkifurdalást érezhet egy autóbaleset miatt, hogy kórházi kezelésre és elektrosokk terápiára szorul. Ez a könyv azoknak segít, akik többnyire kisebb problémákkal küszködnek. De segíthet a súlyosabb fokú depresszió is. Ha csak annyit érünk el, hogy egy-egy súlyos eset kevésbé lesz súlyos, akkor sem volt hiábavaló erőfeszítés, hogy megtudjuk, hogyan váltunk depresszióssá és hogyan enyhítsünk bajunkon?

Van a depresszióknak olyan változata, amelyet nem lelki, hanem szervi okok idéznek elő. Az utóbbival a háziorvoshoz kell fordulni. Okozhat depressziót – kivált ha látszólag semmi okát nem találjuk – az agyi biogén aminok mennyiségének változása, a víz- és az elektrolit-háztartás egyensúlyának megbomlása, vagy a hipoglikémia nevű állapot is. Ez utóbbi annyit jelent, hogy a vérnek igen kicsi a glukóztartalma, amire pedig a test minden egyes sejtjének szüksége van. A hipoglikémiások nyugtalanok, szédülnek, ingerlékenyek vagy depressziósak, és mindez együtt jelentkezhet. Némely

szakember úgy véli, hogy a szellemi fogyatékosok bizonyos csoportjánál, vagy a skizofréniában szenvedőkénél, továbbá az alkoholisták többségénél kimutatható az alacsony vércukorszint.

Ha arra gyanakszol, hogy netán magad is a hipoglikémiások közé tartozol, fordulj orvoshoz és vizsgáltasd ki magad. Ha azonban tudod, mi volt életedben az az esemény, amely a depressziót előidézte, akkor minden bizonnyal a lelki eredetű depressziósok közé tartozol, és ez esetben olvass tovább.

A depresszió három oka

1. Az önvád

Ha szünet nélkül szapulod és gyűlöled magadat abbéli meggyőződésedben, hogy te vagy a leghitványabb alak a föld kerekén, akkor előbb-utóbb minden bizonnyal depressziós leszel. Valójában mindegy, miért hibáztatod magadat, ha pokollá teszed miatta az életedet. Lehet az ok az, hogy nem léptettek elő, vagy hogy nem te nyerted az idei dárdavető bajnokságot, vagy csak annyi, hogy valaki elfelejtett köszönni neked – csak hibáztasd magadat, s máris biztosra veheted, hogy jön a depresszió. És ha mindjobban belelovalod magad, hovatovább szépen belezavarodsz, legszívesebben sírva fakadnál, hallgatag leszel és levert, akár a folyóba vetnéd magad, ha volna a közelben.

Ha csak enyhén vádolod magadat, akkor csupán rossz lesz a közérzeted és levert leszel. Ez nem súlyos állapot, legfőljebb tonkretehet egy kellemes estét, elszúrhat egy partit vagy egy baráti látogatást, kedvét szegheti a környezetednek.

2. Az önsajnálát

A depresszió beszerzésének második forrása az önsajnálát. Bőgj bele a sörödbe, ha rútul bánnak veled, és hamarosan depressziós leszel. Járkálj megnyúlt képpel fel-alá, hogy mások sajnáljanak és jó úton vagy a depresszió felé. Valld, hogy a világ sokkal adósod, azután ébredj rá, milyen igazságtalan az élet, és máris depressziós vagy.

Mindez meglepetésként éri az emberek millióit, pedig nem árt, ha megtanulják, hogy neurotikus tünet az, ha elvárjuk, hogy mások tisztességesen bánjanak velünk, hogy a kedvességünket kedvességgel viszonozzák, hogy a világ elviselhető hely legyen. Aki ilyen badarságokban hisz, előbb-utóbb óhatatlanul depressziós lesz, sértődött és dühös, amiért a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan illene.

Ha el akarod kerülni a depressziót, meg kell tanulnod a szabályt, miszerint minden jótett elnyeri méltó büntetését, és hogy a kivétel az, ha az ellenkezőjét tapasztaljuk. Minél előbb rájössz, hogy ez a világ rendje, annál egészségesebb személyiség leszel.

3. Sajnálkozás másokon

Depresszióba nemcsak a magad, hanem a másik ember hasfájásától is eshetsz. Mivel a világon vége-hossza nincs a szenvedésnek, se szeri, se száma az alkalmaknak, amikor szerencsétlenek millióinak bajaival azonosulhatsz, nem szólva a hozzád legközelebb állók bújáról-bajjáról. És mi tagadás, a családotban előforduló gondok és szívfájdalmak nagyon is valóságosak és olykor megrendítőek. De ha szánod a mankón bicegő gyereket, azt az embert, akinek a háza leégett, s az anyát, akinek a fia odaveszett a háborúban, éppoly depressziós leszel, mintha magadat vádolnád vagy magadat sajnálnád. A depresszió így is, úgy is depresszió, és a nyomorúság egyforma mélységeibe juttathat, függetlenül attól, hogy mi idézte elő. Csakis egyvalamiben lehetsz bizonyos: abban, hogy a kínok kínját fogod kiállni.

Nos, íme a három ok, amelytől az emberek véleményem szerint érzelmi depresszióba eshetnek. A továbbiakból megtanulhatod, miért vádolod magadat és miért hiszed, hogy megvan rá minden okod; miért szánod magad és hiszed közben, hogy érzéseid jogosak és igazolhatók; és miért szánsz másokat, abban a szent meggyőződésben, hogy ez kutya kötelességed. Megtanulhatod továbbá azt is, hogy miért nincs igazad, miért vagy ostoba, ha *bárm*ért is gyűlöled magad; miért tesz önmagad legádázabb ellenségévé az önsajnálát; és sajnálkozásoddal hogyan ásoz alá a mások önbizalmát. Megmagyarázom, hogy igazolod önmagad előtt az efféle cselekedeteket, és azt is, hogy az eljövendő depressziók elkerülése

végett hogyan változtass meggyőződéseden. Úgyhogy mindenki, aki depressziós, olvasson csaktovább.
Nincs vesztenivalója, ám annál többet nyerhet.

2. Az önvád

Valahányszor azt mondom pácienseimnek, hogy sokkal okosabban tennék, ha soha semmiért nem éreznének önvádat, úgy néznek rám, mintha elment volna a józan eszem. – Hogyisne furdalná az embert a lelkiismeret, amikor hibátlanul viselkedni egyszerűen lehetetlenség – tiltakoznak. A válasz igen egyszerű: ha olyasvalamit követél el, amiről magad is úgy vélekedsz, hogy hiba volt, erkölcstelen, vagy szükségtelenül fájdalmat okozott másoknak – ismerd el a vétked. Ennyi a dolgod, és nem több. Biztosíthatlak, hogy kifogásolható viselkedésed nem fog kibillenteni egyensúlyodból, hogy egyszerűen higgadtan és tárgyilagosan szemléled cselekedeteidet. S ha higgadtan végiggondolod, amit tettél, akkor minden bizonnyal képes leszel arra is, hogy a jövőben ne ismételd meg.

Az emberek többsége azonban nemcsak elismeri, hogy hibázott, hanem utána még lelkifurdalást is érez ugyanazért. Ez a második lépés minden baj oka. Amikor meggyőződs magad arról, hogy szörnyeteg, érdemtelen, gonosz ember vagy, mert csúnyán viselkedtél.

És mit jelent a lelkifurdalás? Azt, hogy viselkedéseddel egyszer s mindenkorra *megbélyegeztél* magadat. A folyamat általában a következőképpen megy végbe: „Nem kellett volna gorombáskodnom azzal a pincérrel. Rossz ember vagyok.” „Hiba, hogy lebecsülöm a feleségemet. Semmirekellő alak vagyok.” *A viselkedésedből ítéled meg magadat.* Ha helyesen viselkedsz, el vagy ragadtatva magadtól. Ha hibásan viselkedsz, semmirekellőnek véled magadat. De jól teszed-e? Muszáj mindjárt minősítenünk magunkat? Feltétlenül érdemrendet kell aggatnunk a mellünkre, mert átsegítettünk egy öreg hölgyet a túloldalra, és óhatatlanul gyűlölünk kell magunkat, ha meglökjük a járdán?

Most persze rövest azt felelitek, hogy igenis lelkifurdalást kell éreznünk, ha rosszul viselkedünk. Rendre azt fogjátok hajtogatni, hogy szörnyű nagy baj lehet azzal az emberrel, aki megbánt egy öreg hölgyet, ordibál a vétlen pincérrel és nyilvánosan lehordja a feleségét. Az ilyen ember igenis érdemtelen, gonosz, elvetemült, egyszerűen: rossz. Hát nincs igazatok. Mindig jó oka van annak, ha valaki rosszul viselkedik, mi több, akár olyan jó oka lehet, hogy a vétkes joggal megbocsáthat magának.

Három ok arra, hogy ne vádold magad

1. A butaság

Butaságon azt értem, hogy valaki kellő intelligencia híján nem nyújt olyan teljesítményt, amelyet szeretnél. A szellemi fogyatékostól aligha várhatjuk el, hogy hibátlanul viselkedjék. És még ha nem volna is értelmi fogyatékos, azért még lehet olyan korlátolt felfogóképességű, hogy könnyen elnézhetjük neki a gyöngé teljesítményét. Nézzük elsőnek a visszamaradott gyermek példáját.

Johnnynek körülbelül 60 az intelligenciahányadosa. Nyolcéves, szereti kezébe venni és megtapogatni a tárgyakat. Egy szép napon nálad jár látogatóban, talál egy doboz gyufát és eljátszik vele. Véletlenül felgyújtja a szobát, valaki megsérül. A szerencsétlenség súlyos, de mondanád-e, hogy Johnny rossz, gonosz gyerek? Remélem nem. Végte is nem az elvetemültség, hanem gyermeki kíváncsisága vitte rá, hogy a gyufával játsszék. Alacsony intelligenciaszintje megakadályozta abban, hogy felmérje a veszélyt. Ez az igazság, és ezen mit sem változtatna, ha akár az egész ház porig ég, és benne pusztul mindenki. A szörnyű tett Johnny vétke lenne, de ostobaság, hogy emiatt bűnösnek érezze magát, hiszen csak úgy viselkedett, ahogyan a fogyatékos gyerek viselkedik, ha a gyufával játszik: nem intelligensen. Nagy ostobaság lenne az is, ha az illetékes felnőttek leszidnák a gyereket, ordítóznának vele, ha igyekeznének depresszióssá tenni. Röviden: a tettet kell mérlegelnünk, nem a gyermeket. Gaztettet követett el, ő azonban nem gazember.

És most lássunk egy szokványosabb példát, ezúttal egy fiatal lányét. Szülei azt akarják, hogy zongorázzon. A jelek szerint azonban vajmi csekély tehetsége van a hangszerhez, vagy talán általában a zenéhez. Következésképpen gyatrán halad, lassan tanul, nincs érzéke hozzá. Vagyis, ha zenéről van szó: unintelligens. Olyan ez, mintha életének ebben az egyetlen szférájában visszamaradott volna, sohasem fogja azt nyújtani, amit elvárnak tőle.

Ki mondaná, hogy a lány gonosz, csak azért, mert rosszul zongorázik? Nagyon remélem, hogy senki. Eszünkbe sem jutna, hogy a lányt a gyatra zongorajátéka alapján minősítsük, mert valójában nem történt semmi szörnyűség.

2. A tudatlanság

Tegyük fel, hogy valaki, aki nem fogyatékos, mégis gonosz dolgot művel. Ez esetben arra a következtetésre kellene jutnunk, hogy ez az ember semmirekellő és elvetemült?

Képzeld el, hogy ifjú apa vagy, feleséged szabadságotolta magát estére és téged otthon hagyott, hogy vigyázz a csecsemőre. A kicsi sír, és nyilvánvaló, hogy tisztába kellene tenni. Az egyik nagy biztosítótű beakadt, te elővigyázatlanul megnyomod, rántasz rajta egyet, és megsebezted vele a gyereket

Értelme megint csak annak van, hogy kimondjuk: megsebezted a kicsit, ebben tehát *vétkes vagy*, de bizonyára egyetértünk abban, hogy lelkifurdalást nem kell érezned. Nem mintha örülnél persze, hogy ilyen hibát követél el, hiszen ez már enyhén szólva, neurotikus megnyilvánulás lenne.

A lelkifurdalás azonban annyit jelentene, hogy úgy érzed, megengedhetetlen bűn volt megsebezned a bébit, ami ostobaság. Végére is, ügyetlen, tapasztalatlan apa vagy, aki szereti a gyerekét, és azt akarja, hogy a gyerek jól érezze magát. Ilyenformán igencsak meglepő volna, ha néhanapján meg nem szúrnád a gyereket, amíg nem teszel szert némi ügyességre és gyakorlatra. Nem ott a hiba, hogy gyűlöletes alak vagy, bántottad a kisgyereket, hanem ott a baj, hogy tudatlan vagy. A gyakorlat majd meghozza, hogy ügyesebben bánasz a babával.

A tudatlanság annyit jelent, hogy bizonyos jártasságot, tudást még nem sajátítottál el, míg a buta nem *képes* elsajátítani, bármennyit gyakorolta is. A lángelme is lehet egyben-másban tudatlan, és sok mindent elronthat, ha nincs alkalma megtanulni, hogyan csinálja.

Anyáknak gyakran okoz problémát a lelkifurdalás azért, mert gyermekeik nevelésével kudarcot vallottak. Lehet, hogy a gyerek kábítószerekhez nyúl, teherbe esik, vagy otthagyja az iskolát. Ha az ilyen eseteket behatóan tanulmányozzuk, legtöbbször a gyermeknevelés rossz gyakorlatának példáira bukkanunk. Mi több, gyakran magam is egyetértek ezekkel az anyákkal abban, hogy förtelmesen nevelték gyermeküket és rémes anyák, de amikor ezt megmondom nekik, hozzáteszem, hogy nincs joguk gyűlölni magukat a baklövésükért. Bármit műveltek is gyermeknevelés címén, mindenkor a legjobb szándékkal és szeretettel tették. Lehet, hogy ezt a szeretetet túlzásba vitték, vagy túlságosan is óvni akarták gyermekeiket a nagyobb hibák elkövetésétől és folyvást szemrehányásaikkal gyötörték.

Nem azért volt problémájuk, mert értéktelen emberek, hanem mert gyatra anyák. És miért ne volnának? Nekik is megvoltak a maguk érzelmi problémái. Java részük azonban a helyes információk híján egyszerűen nem tudta, hogyan oldja meg a gyermeknevelés nehéz feladatát. Ha nem tudták, hogyan bánjanak a lázadó kamasszal, akkor most szidják magukat és érzéne lelkifurdalást, mert hibát követtek el?

Az ilyen hibákat én másként bírálok el. Felhívom ezeknek a nőknek a figyelmét arra, hogy többnyire nincsenek pszichológiai ismereteik. A legtöbben nem olvasták a jó gyermeknevelési szakkönyveket. Bátorítom őket, hogy ne ítéljék meg olyan keményen önmagukat, és ne legyen lelkifurdalásuk, amiért rosszul nevelték gyermeküket, mert amit nem tanultak meg, azt nem is alkalmazhatták. Jobbára ugyanazt a hibás gyakorlatot követték, amit jó szándékú szüleiktől láttak. És miért is ne? Miért ne utánozták volna azokat a gyermeknevelési módszereket, amelyeket egész életükben önmagukon tapasztaltak?

Ismét csak tudatlanságuk, a jobb módszerek ismeretének hiánya okozta, hogy gyermekeikkel problémáik támadtak, nem pedig tulajdon emberi silányságuk, amiért magukat kellene hibáztatniuk.

És most lássunk egy valóban súlyos esetet. Tegyük fel, hogy a tizenéves fiú vezetni tanul. Délidőben az egyik útkereszteződésben gyerekcsoport halad át az autó előtt. A tanulóvezető a fék helyett véletlenül a gázpedálra lép, belehajt a kereszteződésbe, és több gyereket elgázol.

Mondanom sem kell, hogy a gyerekek szüleit mélyen felháborítja a tragédia, és legszívesebben meglincselnék a fiút. Bizonyára a fiú szülei is dühösek csemetéjükre. És a legrosszabb az, hogy a fiú maga is minden bizonnyal olyan nagyon hibásnak fogja érezni magát, hogy szinte bizonyosan kitör rajta a depresszió. Végére is, ő a bűnös, ő okozta a gyerekek halálát. Akkor meg miért ne érezné magát bűnösnek?

Hát ne érezze! Azért ne, mert kiváló oka volt arra, hogy hibázzon: tapasztalatlan, nincs gyakorlata, még nagyon ügyetlen az autó kormányánál. Nagyobb gyakorlattal semmi esetre sem követett volna el ilyen szarvashibát. Szögezzük le ismét, nagyot vétett, de nem gonoszsága, hanem tudatlansága miatt.

Meglehet, lelketek legmélyén most úgy érzitek, hogy valami sántít, sőt valami veszély rejlik ebben az érvelésben. Ha senkit sem hibáztatunk súlyos vétségekért, ha azt akarjuk, hogy ne gyötörjön senkit lelkifurdalás mások halála miatt, akkor mi fogja visszatartani az embereket attól, hogy lépten-nyomon ne kövessenek el bűnöket, és még csak meg se bánják?

Ne feledjétek, hogy a buta és tudatlan emberek nem szántsándékkal viselkednek hibásan, mi több, még csak tudatában sincsenek annak, hogy amit tesznek, az nem helyénvaló (lásd a fogyatékosokat). Abban persze igazatok van, hogy valamit tenni kell a fogyatékos gyerekekkel, nehogy nyugodt lélekkel beszéljen hozzád, és véletlenül felgyújtsák a házat. És kétségkívül van tennivalónk a tanulóvezetővel is, hogy amikor az útkereszteződéshez ér, ne veszítse el annyira a fejét, hogy összetévessze a fétet a gázpedállal.

Az első esetben igyekezzünk zárva tartani a házuk ajtaját, hogy a környékbeli gyerekek ne járkálhassanak ki-be ellenőrzés nélkül. Gondoskodhatunk arról is, hogy a gyufa ne legyen a gyerekek keze ügyében, ahogyan pisztoly, kés és egyéb veszélyes szerszámok se.

A tanulóvezetővel talán többet kellene gyakoroltatni a hirtelen fékezést, mégpedig nem a forgalomban, hanem a biztonságos gyakorló pályán, vagy valamilyen elhagyott úton, vagy kinn a mezőn, és csak utána engednék be a forgalomba. Az ilyesfajta balesetek elkerüléséhez erre van szükség. Ráripakodni a vétkesre, amikor a baj már megtörtént, szálnalmasan keveset ér, de annál többet árthat. Annyira összezavarjuk a lelkifurdalással, hogy azután gyakran másra se tud többé gondolni, arra sem, hogy miképpen következett be a baleset, és hogyan kerülhetné el a jövőben.

3. Lelki válság

Bizonyára érted már, hogy a viselkedésformáknak van egy válfaja, amelyre nincs bocsánat: amikor az ember szándékosan, felelőssége teljes tudatában követ el valamit, úgy, hogy a következményeivel is tisztában van. Vegyük példának a tehetséges egyetemi hallgatót, akinek, mondjuk, 130 az intelligenciahányadosa, de aki annyira elfecsérlé idejét különféle fölöslegesnél fölöslegesebb dolgokra, hogy már-már kifelé áll a szekere rúdja az iskolából. Tudja: hogy kihajíthatják az egyetemről. Tudja: ha rendesen dolgozna, nem a lányokkal hetyegne és abbahagyná az ivást, könnyűszerrel letehetné a vizsgáit. Ha ilyesmit lát az ember, akkor kedve volna felébreszteni a fiú lelkiismeretét, mert ez a diák már eléggé intelligens ahhoz, hogy felfogja: tönkreteszi magát. És mégis fejjel megy a falnak.

Viselkedését nyilvánvalóan nem nézhetjük el azon az alapon, hogy ostoba (fogyatékos) vagy tudatlan. Mentségére szolgálhat azonban, hogy az ilyen ember minden bizonnyal lelki válsággal küzd. Máskülönből mivel magyaráznánk az ostoba viselkedését. Szóval az ilyen ember nem gonosz, vagy semmirekellő, aki elherdálja a szülei pénzét és keserves csalódást okoz nekik. Az ilyen ember neurotikus, vagy bosszút áll, vagy fél. Az ilyen embernek érzelmi problémái vannak, ezért viselkedik ilyen idióta módra. Ha te lennél hasonló érzelmi válságban, könnyen lehet, hogy ugyanígy viselkednél.

Ismertem nem egy szépreményű egyetemistát, aki pontosan a példában szereplő ifjúhoz hasonlóan viselkedett. A probléma mélyén mindig megtalálhatjuk a zavarok okát, netán a rettegést, hogy nem fognak megfelelni az őket istenítő szülők várakozásának és képtelenek volnának elviselni a kudarcot, amely mindenképpen várna rájuk, ha mégis próbát tennének. Ha világeletemben mást se hallottál, mint azt, hogy csodálatos vagy és intelligens, és holtbiztosan bankelnök lesz belőled, akkor igen súlyos terhet cipelsz a válladon. Értésére adhatnád a családnak, hogy te is csak ugyanolyan közönséges földi halandó vagy, mint akárki más, de ehelyett inkább szántsándékkal megbuksz, mert akkor hivatkozhat arra, hogy meg sem próbáltad, és nem derül ki, hogy átlagos képességekkel vagy megáldva, holott szüleid isteni adottságokkal ruháztak fel. És akkor kevésbé gyötör a büntudat, ha azt mondd, hogy ezért húztak el az egyetemen, mert tanulás helyett mással foglalkoztál, mintha kiderül, hogy nem vagy az a lángész, akinek hittek.

És most feltételezzük, hogy szó sincs holmi szorongásról. Akkor lehetséges, hogy a bosszú vezeti, ami újabb súlyos érzelmi probléma. Szüleid például arra kényszerítettek, hogy az orvostudományi egyetemre iratkozz be, amitől irtózol. Ha ott lógsz, és nem tanulsz, akkor bosszút állsz rajtuk, mert nem engedték, hogy művész legyél. Eközben azt se bánod, ha magadnak is ártasz. Hová jutsz ezzel? A gyecid olyan

szégyenletesek lesznek, hogy ha akarnál, se iratkozhatnál át a képzőművészeti főiskolára. És olyan förtelmes rossz szokásoknak leszel a rabja, hogy nem győzől leszokni róluk, ha később mégis sikerül meggyőződnöd szüleidet, hogy tegyenek le szándékukról. Tisztában vagy mindezzel, mégsem tehetsz ellene semmit. Neurotikus vagy, és nincs az az észérv a világon, mely ez idő szerint rávehetne, hogy változtass viselkedéseden. Egyetlen életcélod elkerülni még a látszatát is annak, hogy alkalmatlan volnál (mivel szent meggyőződésed, hogy fabatkát sem érsz, ha nem lehetsz eminens), vagy pedig, hogy olyan dühbe lovalod magad szüleid ellen, amely mellett már semmi sem számít.

Soha, semmiért, semmikor ne vádold magad!

Ha rossz fát tettél a tűzre, és ezt nemcsak *tudod*, hanem folyvást lelkifurdalást *érzel* miatta, az az önvád. Ennél egészségtelenebb dolgot aligha művelhetnél. Itt és most szeretnék megtanítani arra, hogy ilyesmit soha, de soha ne tegyél, s az itt következő néhány lapon remélem, be tudom bizonyítani, miért neurotikus az, aki önmagát vádolja, megmutathatom, mire vezet az önvád és hogyan védekezz ellene. Elsőnek hadd magyarázzam el pontosan, mit értek az önvád fogalmán.

Az önvád kétirányú támadás: egyfelől cselekedeteid, másfelől személyiséged ellen. Ha végigöntöd a tintát az ülőgarnitúrán, minden okod megvan rá, hogy kétbalkezesnek nevezd magad. Annak azonban az égvilágon semmi értelme, hogy miatta elmondj magad mindennek. Lehet, hogy figyelmetlen voltál. Lehet, hogy a mozdulataid kapkodók. Még az is lehetséges, hogy szántsándékkal tetted. De ettől még nem leszel nyomorult pária. Ha mégis annak érzed magad, máris fellépett az önvád.

Egy ismerősöm véletlen autóbalesete egy gyalogos halálát okozta. Természetes, hogy mélységesen elítélte magát a gondatlan vezetésért, de azt is elhatározta, hogy sohasem bocsátja meg magának a másik ember halálát, amelynek akaratlanul ugyan, de ő volt az oka. Ez az önvád. Vádolta is magát évekig. Depressziós is volt többé-kevésbé tíz évig, amíg meg nem tanulta, hogy a depresszió meg az önvád jellegzetesen neurotikus viselkedés.

A önvád olyan, mintha iskolai bizonyítványt adnál önmagadnak. Az iskolában még csak elfogadható, ha valaki földrajzból vagy történelemből ötös, angolból négyes, és így tovább. Ettől még *az ember* maga nem lesz ötös vagy négyes rendű személyiség. A tantárgyat külön kell választani önmagadtól mint egyéntől, aki a jegyet kapta. Ha ezt elmulasztod, azt fogod hinni, hogy kiváló ember vagy, ha ötösöket kapsz és silány, ha bukásra állsz. És nagyon gyakran mégis ezt látjuk. Ugyanez érvényes a nem iskolai tárgyakra is. A hétköznapi viselkedésre például. Az az asszony, aki az egyház tanítása ellenére elvéteti gyermekét, úgy vélheti, hogy erkölcsi értelemben hibázott, következésképpen *erkölcsstelen emberré lett*. Vagyis a cselekedeteiből ítéli meg *önmagát*. Ez annyit jelent, hogy csakis akkor tartja magát értékes embernek, ha tökéletesen és feddhetetlenül viselkedik. Nyilvánvaló, hogy azok, akik ezt a filozófiát követik, életük túlnyomó részében depressziósak lesznek, hisz hányszor viselkedhet az ember élete során tökéletesen és feddhetetlenül? Ezen a ponton pácienseim általában fölteszik a kérdést: „Hogyan választhatom külön magamtól a cselekedeteimet? Hiszen azonosnak kell lennem a cselekedeteimmel.” A legközelebbi fejezetben arról lesz szó, hogy milyen módszerekkel lehet felülkerekedni a depresszión, és megtanuljuk, hogyan válasszuk külön cselekedeteinket önmagunktól. Elsőként arról szeretnék meggyőzni, hogy az önvád veszedelmes. Ezért bemutatom szerencsétlen következményeit.

Az önvád: erőszak önmagad ellen

Itt állj meg egy pillanatra és gondold végig, mit követsz el magad ellen, amikor önmagadat vádold. Az első: úgy gondolsz magadra, mint aki nem méltó arra, hogy az emberiség tagja legyen. Sajátságos lénynek véled magadat, azt hiszed, más vagy, mint a többiek. Zúdítod magadra a szavakba öntött mocskot, s már-már érzed magadon a bűzt, amelyről mások mit sem sejtene. Néha fizikai büntetést is alkalmazol, megégeted magadat a cigarettáddal vagy összeszabdald a képed borotvapengével. És mindig úgy bánsz magaddal, mintha mások megköpdösnének és kerülnének, mint a pestisest. Ez pedig erőszak, gondolom, ebben egyetértünk.

És most tegyük fel, hogy ugyanezt másvalaki műveli veled. Vajon nem küzdenél-e utolsó leheletedig azért, hogy téged ugyan ne alázzanak meg ilyen szégyenteljesen? Dehogynem. Bolond volnál, ha nem tennéd. És felhagysz-e ugyanezzel az erőszakoskodással, ha *magad* vagy az, aki elköveti? Eszed ágában sincs. Lubickolsz benne. Azt hiszed, ez az, amit megérdemelsz. Még jól is esik, mert azt hiszed, hogy a sok önsanyargatással megtisztulsz bűneidtől.

Ha olyan jólesik szenvedni, amikor *magadat* gyötröd, mi a rossz abban, ha más teszi? Ha következetes akar lenni, és reálisan gondolkodik, akkor mindenki, aki önmagát vádolja, helyesebben tenné, ha önként börtönbe vonulna, hogy ott csakugyan megkapja méltó büntetését. Netán jelentkezhetne kamikazénak, vagy lepratelepen dolgozhatna. És bármilyen hihetetlen, pontosan így viselkedik néhány notórius önvádló. Kiteszi magát veszélynek, csódnak, bukásnak, abban a szent meggyőződésben, hogy azt kapja, amit megérdemel, hiszen semmirekellő. Az önvádlók többsége azért nem megy ilyen messzire. Ott bünteti magát, ahol senki sem látja, magában átkozza a napot, amikor megszületett, de mások elől igyekszik titkolni öngyűlöletét, s eközben sejtelve sincs róla, milyen ordítóan igazságtalan önmagához.

Az önvád mindig veszélyes

A vádaskodás nemcsak akkor hiba, amikor önmagadra irányítod, hibás és veszélyes akkor is, ha mások ellen fordul. Az utóbbi esetben gyűlöletet, dühöt és erőszakot szül. Ha felidézed mindazt, amit az önvádról az imént kifejtettem, könnyen beláthatod, hogy a másokra irányított vádaskodás hasonló következményekkel jár. Amikor mások viselkednek kifogásolhatóan, hajlamos vagy arra, hogy elvetemült embereknek könyveld el őket is. Feltéve, hogy azonosítod őket a cselekedeteikkel. A jó cselekedet jó emberre vall, ha rosszat cselekszenek, akkor azt hiszed, rossz emberekkel állsz szemben. Badarság. Már megint összekevered az embert cselekedeteivel. Valójában minden erőszak, háború, kínzás és gyilkosság a földkereken arra a szörnyű hiedelemre vezethető vissza, hogy *a)* vannak rossz emberek a világon és *b)* a rossz embereket keményen felelősségre kell vonni és szigorúan megbüntetni gonosz cselekedeteikért. Nem vitás, hogy az ilyeneket biztonságunk érdekében rács mögé kell tenni, de ha kivégezzük vagy megfenyítjük őket, akkor ugyanazt tesszük csupán, amit ők már meg is tettek, hogy figyelmünket felhívják magukra.

Ne ragadtassuk magunkat túlzásokra. A legtöbb ember soha életében nem látott gyilkost, ezért, ha valamilyen hétköznapi eseményt veszünk szemügyre, akkor valószínűleg sokkal érthetőbbé válnak a vádaskodásban rejlő veszélyek. A férj se szó, se beszéd, új kocsit vett, anélkül hogy feleségével jó előre megbeszélte volna. A feleség szerint nem volt szükség új kocsira, de ezt még hajlandó lett volna lenyelni. No de, annyi szava sem lehetett, hogy legalább a színt vagy a típust megválaszthatta volna. Mindazok után, amit ő tett a férjéért! Hiszen mindig a becsület mintaképe volt a férjével szemben. Öt centet ki nem adott volna, amíg meg nem beszéltek. Most tehát eldönti, hogy iszonyú méltánytalanság érte (amiben igaza is van), így hát előhozakodik mindennel, amit évek hosszú során át némán lenyelt. Miután lehordta a sárga földig, hozzá is vág valamit, azután, hogy férjeura még nyomorultabbul érezte magát, berohan a hálószobába zokogni. Még sokkal jobb, ha magára tudja zárni a fürdőszoba ajtaját. Ez nem mese. Hasonló jelenetek szinte minden családban előfordulnak. Van, ahol úgy hozzátartoznak a mindennapi élet rituáléihoz, mint a reggeli mosakodás.

A feleség a fenti példában figyelmetlenséggel vádolta férjét. Valójában ezt mondja magában: „Rosszul viselkedett. Rossz ember.” És az emberek kilencvenkilenc százaléka igazat adna neki. Én azonban tiltakozom. Miben téved az asszony? Mindenekelőtt abban, hogy a férje emberi lény, tehát éppoly tökéletlen, mint ő maga. Ebből következik, hogy hibái is lehetnek. Ha nem tűri, hogy férjének egyik nagy hibája éppenséggel a figyelmetlenség, akkor mégis mi lenne az, amivel kibékülne? Boldogabb lenne talán, ha a férje nőket erőszakolna meg? Gyerekeket molesztálna? Vagy sikkasztana? Nem? Akkor talán ajánlatos volna, ha ezzel a hibájával együtt elfogadná őt olyannak, amilyen, és szépen, nyugodtan próbálná leszoktatni róla, ahelyett hogy meggyűlölteti magát, addig-addig, míg a férfi már azt sem fogja megbeszélni vele, hogy elefántot vegyen-e vagy sem.

Az ilyesfajta vádaskodás azért veszedelmes, mert elriasztja egymástól az embereket, tönkretesz házasságokat, az áldozatnak lelkifurdalást és depressziót okoz, a vádaskodónak magas vérnyomást és gyomorfekélyt. Nem lehetünk dühösesek egymásra úgy, hogy keményen meg ne fizetnének az árát. Jó

néhány embert ismerek, akinek az orvos megmondta, hogy rossz a szíve, és minden izgalom megárthat. És ezek az emberek mégsem nyughatnak, naponta millió okot találnak arra, hogy dühöngjenek, pedig *ők* adják meg az árát. Valaki egyszer azt mondta, hogy a düh *mások* hibáinak az ára, de *mi* fizetjük.

Az önvád az önteltség jele

Ha visszagondolsz azokra az időkre, amikor valami miatt nagyon furdalt a lelkiismeret, bizonyára csak arra emlékezel, hogy mennyire alávalónak érezted magad, szinte látni vélted, hogy mások utálkozva elfordulnak tőled, hiszen értelmetlen vagy arra is, hogy szóba álljanak veled. A depressziós embereket általában úgy jellemzik, hogy szerények, alázatosak, nincs önbizalmuk és igen rossz véleménnyel vannak önmagukról. Azzal előállni, hogy ezek az önutálók alapján véve önteltek, meglehetősen képtelen gondolat. Pedig egyértelműen így van.

Nemrégiben egy kamaszlány elmondta nekem, hogy teherbe esett, s emiatt a legszívesebben öngyilkos lenne. És sorolta tovább, hogy úgy érzi, beszennyeződött, hogy szégyenkezik. A viselkedése sok mindent elárult, csak önteltséget nem. Úgyhogy majd leesett a székről, amikor kijelentettem, hogy nála önteltebb emberrel még sohasem volt dolgom.

– Én? Öntelt? – kérdezte elképedten.

– De még mennyire. Azt hiszed, olyan hihetetlenül tökéletes emberpéldány vagy, hogy nem hibázhatsz, és egyetlen botlást sem engedhetsz meg magadnak.

– Ez igaz. Nem kellett volna teherbe esnem, ennél sokkal több eszem van, mégis hagytam, hogy megtörténjen.

– És ha, teszem azt, valamelyik barátnőd esett volna teherbe? Hibáztatnád? Meg akarnád ölni? Nem állnál szóba vele? Kerülnéd a társaságát, úgy, ahogyan szerinted másoknak kerülniük kellene téged? Egy fenét! Ha csak nem egészen más vagy, mint a legtöbb ember, odamennél a barátnődhez, vigasztalóan átölelnéd a vállát, megadnál neki minden támogatást és szeretetet, ami csak telik tőled. És komolyan is gondolnád.

– Igen – mondta a lány. – Biztos, hogy ezt tenném. De az nem egészen más?

– De, gondolom, más – feleltem. – Mert a hozzá hasonlókkal előfordulhat, hogy teherbe esnek. De az olyan felsőbbrendű lényekkel, mint amilyen te vagy, más a helyzet. *Te* nem hibázhatsz. *Te* nem hallgathatsz az ösztöneidre, nem lehetsz romantikus. Ilyesmi csak a nyájtól várható, amelyhez a barátnőd is tartozik. De *te*, ó, az egészen más tészta. Gondolom, te az emberiségnek valamelyik magasabb rendű változatához tartozol.

A lány lassanként megértette, hogy *igenis* nagyképű, ha nem tud megbocsátani magának egyetlen könnyelmű cselekedetet sem, holott ugyanazt habozás nélkül elnézné a barátnőjének.

Alapvető jellemvonása ez minden önvádlónak. Egyik sem bírja elviselni ugyanis a csúf tény, hogy közönséges emberi lény ő is, nem tévedhetetlen, és nem hibátlan. És hiába minden igyekezet, erről sohasem fog letenni. Csak hajtogatja tovább vég nélkül, neurotikusán, hogy neki különbnek kell lennie a többiekénél, s hogy minden rosszat megérdemel, ha itt és most azonnal fel nem hagy ballépéseivel.

Ideje lenne a maga teljességében felfognunk, mi az, hogy emberi lények vagyunk.

Tegyük fel, hogy te vagy Isten, és elhatározod, hogy planétáidat tökéletes teremtményekkel fogod benépesíteni. Megalkothatod mindet bölcsnek, minden képzeletet felülmúlóan intelligensnek, elláthatod őket elképesztően gyors reflexekkel és természetesen ki kell iktatnod életükből az ifjú- és öregkort. Végtevére, Isten se tudhatja tökéletesre teremteni a csecsemőt, mert a csecsemő értelemszerűen fejletlen és tudatlan lény. És Istennek minden bizonnyal el kellene törölnie az öregeket is, hisz másként hogyan népesíthetné be a világot hibátlan emberekkel, ha elnézi, hogy megöregednek, szenilissé válnak, és fürgeségükkel együtt élénkségüket, vagyis tökéletességüket is elveszítik. Istennek tehát olyan embereket kellene teremtenie, akik ifjú testtel és középkorú ésszel jönnek a világra, és ilyenek is maradnak örökké, vagy legalábbis amíg meg nem hálnak (már ha Isten azt akarná, hogy csak egy bizonyos ideig éljenek). Nem létezne az öregedés folyamata, hisz mint ismeretes, beálltával bizonyosan elszaporodnak a hibák. A tökéletes emberi lények világában tehát az lenne a rend, hogy „ma itt, holnap sehol”. Másfelől, ha Isten lennél, azt is elhatározhatnád, hogy teremtményeidet, akikkel a világot benépesíted, nem alkotod tökéletesre. Ám ha így teszel, kétségkívül mást kell elvárnod ezektől a szegény halandóktól, mint

azoktól, akikkel a tökéletes lények világát népesítetted be. A halandóknál hosszú időre, legalább tizenhat, tizennyolc évre tehető a tanulás korszaka, hamarabb nemigen állnak meg a lábukon. És ahogy ezek a halandók öregszenek, számíthatunk rá, hogy veszítenek fürgeségükből, intellektusuk éle kicsorbul és hogy lassacskán minden téren elhasználódnak. De még legjobb éveikben is számíthatunk rá, hogy ezek a normális emberi lények mindenféle ostobaságot és butaságot követnek el. Más szóval, számíthatunk rá, hogy némelyikük gyilkolni fog, vagy öngyilkos lesz, tolvajjá válik és egyéb rémtetteket követ el. Lesznek közöttük anyák, akik agyonverik gyermeküket. Apák, akik háborút szítanak tulajdon fiaik elpusztítására. Az ilyen emberek az egyik percben szeretnek, a másikban már gyűlölnék. Ezek az emberek rendkívüli teljesítményekre lesznek képesek, úrrá lesznek a betegségeken és meghódítják a világúrt, de ugyanezek az emberek közben fenekestől felforgatják a természet rendjét, szennyezik a levegőt, megmentik annyi ember életét, hogy a Földet túlnépesedés fenyegeti, és annyi atombombát gyártanak, hogy az egész világot szétvethetik vele.

Számomra mindez teljességgel elfogadható, mert tudomásul veszem a tényt, hogy az ember: ember, és mert ember, nem tökéletes, és nem tehet róla, hogy míg ideje le nem jár, számtalan ostobaságot művel.

Mindhiába! Több millió ember csak hajtogatja, hogy fel kell hagyni az erőszakkal, hogy a gyermekeknek nem volna szabad meghalniuk, és hogy a balesetek sem szükségszerűek. Hogy lehetünk ennyire ostobák?

Mennyivel okosabb lenne, ha azt mondanánk: „*Jobban tennénk*, ha nem volnánk olyan erőszakosak. Mennyivel *szébb* lenne az élet, ha szeretteink nem halnának meg. És ugye, milyen *csodálatos* lenne, ha nem szenvednénk baleseteket?” Ezeknek az állításoknak van értelmük, mert vágyakat, preferenciákat fogalmaznak meg, nem követeléseket és szükségszerűségeket. Követeljünk bármit, csak azért, mert el akarjuk érni, ha akaratumk nem teljesedik, akkor holtbiztos az érzelmi válság. Ne követelj magadtól tökéletességet, vedd tudomásul, hogy cselekedeteid rajtad kívül álló okoknak is következményei, és akkor bizonyosan több szeretettel viseltetsz majd önmagad meg embertársaid iránt is. Ne légy öntelt. Ne feledd: Isten a másodiknak vázolt tervet választotta, amikor megteremtette az embereket, nem az első.

Az önvád gyávaság

A büntudat zseniális módszer, amelynek segítségével az emberek visszafogják magukat bizonyos cselekedetek elkövetésétől. Gyilkosságot nem azért követnek el ritkábban, mint szeretnének, mert rettegnek a kemény börtönbüntetéstől, hanem mert irtóznak attól, hogy utána büntudattal éljenek tovább. Az emberek azért tisztelik a törvényt mindenütt a földkereken, mert rettenetesen kínozná őket a büntudat, ha másképpen cselekednének. Mi tagadás, lelkiismeretünk igen eredményesen örködhet viselkedésünk fölött.

Sajnos, iszonyatos árat fizetünk azért, hogy a büntudatot ily módon alkalmazzuk, ez ugyanis nemcsak a rossz, hanem a bátor, értelmes viselkedésben is akadályozhat bennünket. Amikor Shakespeare kimondta, hogy a lelkiismeret mindnyájunkat elgyávít, éppen ezt az elméletet fogalmazta meg. Szeretném bemutatni, miképpen silányítja a büntudat gyáva féreggé az embert, olyannyira, hogy mások kíméletlenül visszaélhetnek vele, és miképpen juttatja odáig, hogy az ember végül megtagadja tulajdon érdekeit, és már azt sem tudja, kinek a fejével gondolkodik, s egyáltalán, kié az élete.

Bill esete kiválóan példázza, mi történik azzal az emberrel, akit büntudat gyötör. Házassága során egyetlenegyszer viszonya volt valakivel, de a felesége sohasem tudta meg. Mivel félt, hogy a felesége elutasítaná, Bill több mint tíz évig gondosan őrizte a titkot. Eközben mindvégig úgy érezte, nincs joga, hogy érvényesítse akaratát felesége esztelen viselkedésével szemben, s az asszony, aki megérezte, hogy Bill soha ki nem állna az igazáért, mind nyíltabban visszaélt a helyzettel. A kapcsolat annyira elmérgesedett, hogy a férfi meggyűlölte az asszonyt ostobaságaiért és gyűlölte önmagát is, amiért gyáva ahhoz, hogy egy jól irányzott pofonnal észre térítse. A nő meg azért gyűlölte a férjét, mert Bill mindig meghunyászkodott, s mert eltúrte, hogy beletörölje a sáros lábát.

Miután bizonyos időt eltöltöttem Bill-lel négysemközt, tudomást szereztem a múltbéli kalandról, amellyel elnéző viselkedését és félelmét indokolja. Azt könnyedén belátta, hogy az elmúlt évek során gyáván viselkedett, de azt egyáltalán nem értette meg, miért nincs szükség rá, hogy lelkifurdalást érezzen egykori viszonya miatt és azt sem, hogy minél előbb megvallja „vétkét” a feleségének, annál

hamarabb szabadul bűnének láthatatlan szégyenbélyegétől, s az asszony sem élhét vissza tovább helyzetével.

Arra igyekeztem rávenni Billt, hogy fogadja el önmagát olyannak, amilyen, és hagyjon fel az önváddal. Amikor végre belátta, hogy viszonya az önbecsülés hiányának következménye volt, hogy tehát pszichológiai probléma ez is és nem súlyos jellemhiba, akkor már volt ereje bevallani feleségének a félrelépést. Kapcsolatukban, amint előre látható volt, óriási változás állt be, miután az asszony túljutott az első megrázkódtatáson.

– Most, hogy rádöbbsentem, mit túrtem ennyi éven át, szeretném fenéken billenteni magamat – mondta később Bill. – Csak mert egyszer elkövettem valamit, amit azután szégyelltem, mindent ráhagytam erre a nőre, viselkedjen úgy, ahogyan neki tetszik, eltúrtem, hogy szidalmazzon, követelőzzön, mert úgy éreztem, az a dolgom, hogy mindent lenyeljek. Eszembe sem jutott, hogy feltegyem a kérdést, vajon mi a fenét művel *velem* az asszony. Ha *én* bántam volna úgy *vele*, ahogyan ő bánt énvelem, ugyanolyan önzőn, akkor csakugyan lett volna okom az önvádra. De ha azt hiszi, hogy *neki* egyetlen pillanatig is gondot okozott az, ahogyan *velem* viselkedett, hát nagyon téved.

Bill újra meglelt magabiztossága elnyerte jutalmát: felesége újra becsülni tudta, és ezt meg is mondta. – Hát persze, hogy most sokkal többre becsülöm Billt – vallotta be. – Ha összevetem a jelenlegi erős egyéniségét azzal a gyenge jellemmel, akivel ez idáig egy fedél alatt éltem, csak arra tudok gondolni, hogy biztosan azért nyaggattam annyit, mert azt akartam, hogy végre megelégedje a dolgot, összeszedje magát és férfimód viselkedjen.

A rossz lelkiismeret egyik legérdekesebb és legszokatlanabb következményét annál a tizenéves lánynál figyelhettem meg, aki nemcsak depressziós volt, hanem hangokat is hallott, amelyek arra biztatták, hogy ölje meg az anyját, vagy végezzen magával. Anya és leánya sokat veszekedtek, jeleneteket rendeztek, ahogyan az már szokás, haragjukban ocsmány szavakat vagdostak egymás fejébe. Az anya jót akart, nevelni szeretne volna csupán a lányát, de nem vette észre, milyen ellenségesen reagál a lány arra, hogy naphosszat irányítani akarják, és minden lépését ellenőrzik. Evekig folyt közöttük a háborúskodás, mígnem a gyűlölködés odáig fajult, hogy a lány már tudomást sem akart venni róla. Ekkor kezdődtek a hallucinációi.

Néha sikerült nem odafigyelni a hangokra, de gyakran igencsak zavarták, teszem azt, baráti beszélgetések vagy bevásárlás közben. Ez csakugyan tönkretette az idegeit, hiszen két párbeszédet kellett volna folytatnia egyszerre és nem árulhatta el senkinek, hogy ő belső „hangokat” hall.

Első alkalommal egyik csoportterápiás foglalkozásomon értesültem a jelenségről. Megkérdeztem a csoport többi tagját, véleményük szerint mit tehetne a lány azért, hogy megszabaduljon a hangoktól. Az alábbi javaslatokkal álltak elő: valamilyen ürüggyel lépjen le; beszéljen hangosabban, hogy elnyomja magában a gyilkos gondolatokat; nevéssen egy nagyot, így győzze meg magát arról, hogy az egész ügy nevetséges; és végül, meg se szólaljon, amíg a hangok el nem hallgatnak. Elmagyaráztam, miért valószínű, hogy a javaslatok egyike se válna be, majd elmondtam, hogy véleményem szerint mi a teendő. A csoport egy hölgytagja kis híján elájult, amikor azt javasoltam: – Meg kell győznünk a lányt, hogy ne legyen lelkifurdalása azért, mert úgy érzi, legszívesebben megölné az anyját.

Hadd világítsam meg, hogyan gondolkodtam: minél többet aggodalmaskodunk azért, mert valami bekövetkezhet, annál inkább növeljük az esélyt, hogy csakugyan bekövetkezik. Az ifjú hölgy nagyon is tudatában volt ezeknek a fenyegető hangoknak, következésképp déggé félt is tőlük. Ha nem csapott volna akkora hűhót gyilkos gondolataiból, akkor szép nyugodtan úrrá lehetett volna rajtuk. Ha tudomásul veszi, hogy így érez, könnyedén nevetetett volna rajta. Ezért azt javasoltam, hogy anyja iránt érzett dühét fogadja el jobbára normális érzésnek, s akkor rádöbbsen majd, hogy nagyon sokszor, talán több százszor is átélt már hasonló érzést, de sohasem jutott el a cselekvésig, és legyen elnézőbb anyja iránt, aki csakis azért gyötri őt, mert emberi lény maga is, és a lánya javát akarja. Ha megszólalnak a belső hangok, ne veszítse el a nyugalmát, meg se kísérelje elhallgattatni őket, de az önvád se mardossa, s akkor idővel mindez bizonyosan elveszíti jelentőségét.

Egy hónapon belül a hangok szinte teljesen elnémultak. Ha szórványosan mégis visszatértek, a lány addig elemezte, míg kibeszélte magából dühös érzelmeit. És mert a csoportban senki sem gondol olyasmit, hogy micsoda szörnyeteg az, aki az anyját gyűlöli, már ő sem esett pánikba miatta. Azontúl egészséges ösztönrel szállt szembe anyjával, nem túrte, hogy uralkodjék fölötte. Ezzel elejét vette a számtalan gyötremnek, amely máskor kihúzta lába alól a talajt.

Utoljára hagytam John példáját arról, hogy mennyire gyávává teszi az embert az önvád. John alkoholistá volt, aki gyakran leitta magát, mert apjának ivócimborára volt szüksége, meg arra, hogy valaki fizessen helyette a kocsmában. John belépett a Névtelen Alkoholistákhoz, és mindent elkövetett, hogy leszokjon az ivásról. Néhanapján azért beállított hozzám. Ilyenkor depresszió kínozza, mert nem volt hajlandó inni a jó öreg papával, sőt legutóbb egy alkalommal nem engedte, hogy apja a három unokát is magával vigye a kocsmába. Ilyenkor az öreg szándékosan igyekezett büntudatot ébreszteni Johnban, felhánytorgatta mindazt, amit az évek során Johnért tett és kijelentette, hogy a fiának kutya kötelessége meghozni ezt a csekély áldozatot az apjáért. John kitartott, nem állt kötélnek, idegeit azonban alaposan megviselte ez az állhatatosság.

Igyekeztem megértetni Johnnal, hogy apja olyan, mint egy elkényeztetett, akaratos csecsemő, amikor ilyen nevetséges követelésekkel áll elő és aligha fog belepesztulni az öregfiú, ha kívánsága nem teljesül. Elmondtam, hogyan tagadhatná meg könnyedén apja kívánságait, és pedig lelkifurdalás nélkül.

El kell döntenie magában, hogy mi a fontosabb.

– John, ha apád azt mondaná, hogy rettentően szeretné porig égetni a házadat, mert neki is kell néha egy kis mulatság, bizonyára nem engednéd, hogy megtegye, így van?

– Természetesen.

– Vagy teszem azt, ha apád a nappalidat óhajtaná vécének használni, eltűrnéd?

– Dehogyan tűrném.

– De hát, John, ha teszem azt, olyasmit mondana, hogy a fiú köteles az apja kedvében járni, te pedig ilyen-olyan háládatlan vagy, hiszen még annyit sem engedsz meg neki, hogy felgyújtsa a házadat vagy a szőnyegre vizeijen, mi lenne akkor a különbség?

– Értem doktor úr, hogy mire akar kilyukadni, de hát az egészen más.

– Miért? Mi a különbség az imént felsorolt példák és aközött, amit az apád már eddig is elkövetett ellened? Mindent megtett azért, hogy te is alkoholistá legyél, gyakorlatilag tönkretette a házasságodat, és most azt kívánja, hogy még a lányaidat is tedd ki a veszélynek, azért, mert nem akar unatkozni a kocsmában. Nem, John, sehogy sem értem az érvelésedet. Ha egyvalamit visszautasíthatsz, visszautasíthatod a másik kettőt is, ami még sokkal fontosabb neked.

És ekkor megértette. Nem engedett többé az apjának, lelkifurdalás nélkül, szilárdan ellenállt az öregnek, tudomásul vette, hogy utána az apja egy időre megsértődik, és ezzel nagy jót tett magának is meg a gyerekeinek is. Mindez azonban csak azért vált lehetségessé, mert sikerült úrrá lennie a lelkifurdalásán.

A lelkifurdalás rossz tanácsadó

Belénk verték, hogy az erkölcsös magatartás az, ha vétkeink miatt lelkifurdalást érzünk. Állítólag azért, mert ha a büntudathoz még ez a kín is társul, akkor a kettő együtt olyan kellemetlen lesz, hogy még egyszer bizonyosan nem követjük el ugyanazt a vétéséget. Ha ez igaz volna, én lennék az első, aki javasolnám, hogy fejlesszünk ki magunkban annyi lelkifurdalást, amennyit csak bírunk, hogy azután mind kevesebb hiba elkövetésére legyen lehetőségünk. Sajnos azonban koránt sincs így. Mi több, az *ellenkezője* mint módszer, sokkal hatásosabb. Vagyis: *sohase* hibáztasd magadat, hanem elemezd hibáidat és vétkeidet és azután minden erőddel azon légy, hogy ne ismételj meg egyet sem. Ha vétkeidért kárhoztatod magadat, akkor csak erősíted abbeli meggyőződésedet, hogy a jobb magatartás teljességgel megvalósíthatatlan, és a magad fajta szörnyeteg csak azt érdemli, hogy tettéért még rosszabb viselkedésével bűnhődjék. Mellesleg, hogyan is véshetnéd emlékezetedbe a vétkeid, ha nem úgy, hogy folyvást vérzik miatta a szíved?

Itt van például Lucy. Férjhez ment, de férje a tengerentúl teljesített katonai szolgálatot. Lucy magányos volt és viszonyt kezdett valakivel. Tudta, hogy vét az erkölcs ellen, és emiatt olykor gyötrődött is, de a kis románc azért jólesett, úgyhogy eszébe sem jutott felhagyni vele, vagy komolyabb lelkifurdalást érezni miatta. A kellemes kapcsolat hat hónap múlva véget ért, és Lucy szinte azon nyomban egy másik férfi karjában kötött ki. Most kezdte már meggyűlölni önmagát. Eldöntötte, hogy az ilyen asszony szajha, elfajzott emberi lény, akin nem lehet segíteni. Kiállhatna akár az utcasarokra, és lefeketne az első jöttment férfival, akinek éppen kedve szottyán rá. Egy este partin volt. Hazafelé menet észrevette,

hogy egy férfi a vendégek közül követi a kocsijával. Mit tett vajon? Azt, amit ilyenkor egy „szajha” tehet. Megállította a kocsiját, beült a férjhez és szeretkezett vele. Utána hazament. Még akkor este könnyek között telefonált, öngyilkosságot fontolgatott és segítséget kért. Hamarosan sikerült megértetnem vele, mit művel magával. Felfogta, hogy az önvád csak erősítette meggyőződését, miszerint ő bizony elvetemült, rossz nő. Noha mindössze ostoba és hűtlen volt. Ettől gyökeresen megváltozott. Egyetlenegyszer sem hallhatta tőlem, hogy amit tett, ártalmatlan semmiség csupán. Nem, nagy hiba, hogy úgy váltogatja a férfiakat, mint más a fehérneműjét, hiszen még összeszedhet valami nyavalyát, teherbe eshet és főként a férjével szemben tisztességtelen. De kitartottam amellett, hogy azért követi el a sok meggondolatlanságot, mert a lelkifurdalástól végképp összezavarodott, és azt hiszi, nincs más választása, folytatnia kell az önbüntető taktikát. Amikor megértette, a probléma is megszűnt, mielőtt elhatalmasodhatott volna.

Abba még senki sem rokkant bele, ha egy kicsit mardosta az önvád. A heves és szűnni nem akaró lelkifurdalással kell csupán csínjában bánni. Ha értelmetlen embernek hiszed magad, tenni is fogsz róla, hogy semmi érdemes ne történjék veled. Az ember önmaga legádázabb ellensége. Az a fiú, akinek azt mondják, hogy sohasem viszi semmire, mert csalt a vizsgán, továbbá szégyellhetné magát, hiszen ezzel fájdalmat okozott az anyjának, azontúl mindent elkövet azért, hogy rászolgáljon anyja megvetésére, hiszen az anyai szeretetre nem érdemes. Végte is az anyjától hallotta, méghozzá nemegyszer, hogy nem érdemli meg a szeretetét, márpedig, ha az anyja mondta, akkor így igaz.

Önmagunkat elfogadni, ez a gyógyír erre a betegségre. Tudomásul kell vennünk a gyöngéinket, emberi hibáinkat, szokásainkat, és közben neki kell gyűrőznünk, hogy leküzdjük ezeket az emberi gyarlóságokat, amelyeket születésünkkor örökölünk. Tudnunk kell megbocsátani másoknak, de önmagunknak is, ez a nagy lecke, amelyet az önvádlónak meg kell tanulnia.

Vallás és önvád

Néhány olvasóm bizonyára úgy véli, gonosz és bűnös tanács az, hogy sohasé vádoljátok önmagatokat. Netán arra a következtetésre jut, hogy mindenféle erkölcstelen és erőszakos cselekedetre biztatom az embereket, meg arra, hogy még csak lelkifurdalást se érezzenek miatta. Ebből semmi sem igaz. Valójában azt állítom, hogy *a*) a legtöbb ember, aki azt hiszi önmagáról, hogy vallásos, igazából nem az; *b*) hogy a legtöbben, akik szentül hiszik, hogy ők erkölcös életet élnek, úgy, ahogyan az a Bibliában meg vagyon írva, gyakran épp az ellenkezőjét cselekszik; és *c*) hogy az, amit az önvádról mondtam, hogy tehát sohasé vádolj önmagadat, igenis keresztényi gondolat, és *d*) a Biblia is alátámasztja.

Minden vallás azt akarja, hogy boldogok legyünk, elégedettek önmagunkkal és szeretetteljesek másokkal. Ha vétkezünk, arról hitünk azt tanítja, hogy emberi dolog. Ezért meg kell bocsátanunk magunknak. És meg kell bocsátanunk azoknak is, akik ellenünk vétkeznek. Emlékeztek? Ha nem kárhoztattok másokat hibáikért, akkor megbocsátjátok vétkeiket, ugye? És amikor őszintén megbocsátjátok magatoknak önnön hibáitokat és fogyatékoságaitokat, akkor nem azt teszitek, amit a Biblia sugall: szeresd felebarátodat, mint *tenmagadat*? Tessék észrevenni, hogy ez a bibliai mondat jobbra és balra is szól egyszerre: azt mondja, szeressünk másokat, de szeressük önmagunkat is. Ezt megfogalmazhatjuk úgy is: ne vádolj másokat, önmagadat sem.

Az általam ismert összes vallás hangsúlyozza: az emberi lények legyenek tudatában annak a ténynek, hogy gyarló emberek, és hogy hiába minden fáradozás és hatalom, semmi sem teheti Istenné őket. Más szóval, minden vallás elismeri, hogy az ember, ember és ezért gyöngé, és minden igyekezete ellenére vétkezni fog. Kifogásolható magatartását persze korlátozhatja, de egyszer s mindenkorra meg nem szüntetheti. Az ember nem tökéletes, ezért nem viselkedhet tökéletesen. Ez annyit jelent, hogy lopni, csalni fog, önző lesz, fájdalmat okoz, és a többi. Csak Isten tökéletes, ő azonban nem alkotott tökéletesnek bennünket. Ezért áll hatalmában megbocsátani, függetlenül attól, hogy mi mit tettünk. Nem ismerek olyan vallást, amelynek középpontjában ne a teljes isteni megbocsátás állna. Itt a magva annak, amire szeretnék rámutatni. Ha Isten megbocsátja nekünk rosszaságainkat, akkor mi miért ne lehetnénk hasonlóképpen nagylelkűek és elnézőek önmagunkkal? Nem mond ellent vallásunknak, ha így vélekedünk: „Tudom, hogy Isten megbocsátja bűneimet, miért ne bocsáthatnám meg magam is?” Ha nem teszem, akkor ítéletemet fölébe helyezem az övének. És pszichológiai aspektusból ugyanezt

hangoztatom én is. Sohase kárhoztassuk magunkat semmiért, mert Isten nem alkotott bennünket tökéletesnek. Ő ezzel tisztában volt abban a pillanatban, amikor a teremtést elhatározta, és ezért nem illet bennünket szemrehányásokkal az ostobaságokért, amelyek az ilyen esendő emberektől elvárhatók.

Ha követed vallásodnak vagy a Bibliának ezeket a tanításait, meggyőződésem, hogy ritkán leszel depressziós – és ha mégis, akkor sem az önvád lesz az oka. Íme, a példa, amikor a vallás és a pszichológia kéz a kézben jár és szinte ugyanazt tanítja. Ne érezz tehát lelkifurdalást legközelebb, amikor rosszul viselkedsz, vagy legalább próbálkozz, talán lebeszélheted magad a lelkifurdalásról. Ne feledd, vallásod tanítását szeded meg, ha lelkifurdalást érzel. Annyi elvárható, hogy tudd, igenis vétettél, de egyszeremind küzdj a lelkifurdalásos érzés ellen. Teheted, anélkül hogy vallásod tanításait megszegnéd. Ha pedig lelkipásztorod makacskodik, hogy igenis mélységes megvetéssel kellene sújtanod magad azért a tettért, amelyet magad is rosszallasz, mondd meg neki, hogy nem ismeri tulajdon tanait, és halvány sejtelve sincs a vallás lényegéről. Nagy a valószínűsége, hogy maga is ugyanolyan gyakran lesz depressziós, mint te, mert azt hiszi, hogy számára nincs megváltás és hogy maga is érdemtelenné vált, hiszen bizonyosan elkövetett egyet-mást, amiért élete hátralevő részében egyvégtében gyűlölheti magát. Ha kedélybeteg lelkipásztorral találkozol, bizonyosra veheted, hogy ő sem követte botlás nélkül vallásának tanításait. A kereszténység és a judaizmus egyformán tele van bölcs megállapításokkal, amelyek, ha helyesen értelmezzük őket, egy életen át gondoskodnak híveik egészséges kedélyéről. Ha tehát a pap, vagy bárki más, érzelmileg labilis, akkor nem követi a szent tanokat. Hiszem, hogy az egészséges pszichológia minden sarkalatos tétele meglelhető a Bibliában. Hiába tagja oly sok ember a különféle egyházaknak egész életében, ha rosszul értelmezi a vallás üzenetét és következképp nem él igaz, példamutató életet, akkor mégis lelki zavarokkal fog küzdeni.

Mindezzel azt akarom mondani, könnyen lehetséges, hogy lelkifurdalásod lesz azért, mert nem gyötör a lelkifurdalás rossz cselekedeteid miatt. Azt hiszed, hogy vallásod tanításai megkívánják lelki szenvedéseidet. Tévedsz. A vallás nem korbács, a vallás arra való, hogy betakarózz vele. Ha depresszióba süllyedsz, ha lelkifurdalást érzel, ha úrrá lesz rajtad a düh, vagy a rettegés, akkor nemcsak lelki egészséged, hanem hitedhez való hűséged is megrendült.

3. Lelki problémák

Tegyük fel, hogy ez idáig egyetértesz velem és szeretnél megszabadulni a lelkifurdalás terhétől. Tapasztalni fogod, hogy az, amit a 2. fejezetben összefoglaltam és amiből sok mindent megértettél, némi megkönnyebbülést hoz ugyan, de nem eleget. Ahhoz, hogy végképp megszabadulj az önvádtól, még tudnod kell valamit arról is, hogy miképpen keletkeznek a lelki zavarok, és hogyan lehet megszabadulni tőlük.

Mitől borulsz ki?

A legtöbben azt hiszik, hogy a lelki zavar kétféle okból állhat elő. Meggyőződésük, hogy a nehéz körülmények vagy szerencsétlen események zavarják meg lelki egyensúlyukat. Vagy azt hiszik, hogy a fizikai bajok óhatatlanul feldúlják az embert.

Jómagam azon a véleményen vagyok, hogy az izgalmi állapot fő oka az, hogy belelovaljuk magunkat! A bajt nem szüleink, férjünk, feleségünk vagy főnökünk okozza, hanem gondolataink. Nem a kilyukadt gumibroncstól megy föl a vérnyomásod, hanem azoktól a gondolatoktól, amelyek akkor támadnak a fejedben, amikor kinyitod a kocsiajtót, lelépsz a havas útestre és rájössz, hogy nem lesz nagy mulatság ilyenkor kereket cserélni. Higgadtak maradunk-e, vagy „fölmegy a pumpa”, az attól függ, hogyan beszélünk magunkkal. Az alább következőket nevezem én az érzelmek ABC-elméletének. Kétfajta fájdalmat észlelhetünk. Az egyik a fizikai fájdalom, a másik a lelki fájdalom.

Ha kést vágok a mellkasodba és a kést A-val jelölöm, a mellkasodban keletkezett sebet pedig C-vel, akkor minden bizonnyal el fogod ismerni, hogy A okozta C-t, vagyis a kés okozta melledben a sebet. Vagy ha elüt egy autó, és lábtörést szenvedsz, akkor a kocsit A és a törött láb C. A kocsit törte el a lábadat, vagyis A okozta C-t. Ez érvényes minden fizikai fájdalomra, még arra is, amelyet netán magadnak okozol. Valami történt a testeddel, az elváltozás könnyűszerrel látható és többnyire másoktól ered. A bőröd lehorzsolódik, csontod törik, kiserken a véred.

Gyakran érzünk azonban fájdalmat, holott egy csepp vérünk sem hullik, csontunk sem törik, bőrünkön sincs seb. Honnan ered akkor a fájdalom? Az A-ról támadt gondolatainktól, amelyeket jelöljünk B-vel. Gondolataink okozzák a fájdalmat, és nem az, amit mások tettek vagy mondtak. Tegyük fel, hogy valaki gorombáskodik veled. A gorombáskodó legyen A. Akkor te valami ilyesmit mondasz magadnak: „Ó, milyen szörnyűség, ez az ember nem szeret engem. Ez elviselhetetlen.” Íme, ez B, amit oly gyakran elkövetünk. Azután hamarosan azon kapod magad, hogy dühös vagy, fáj a fejed, elért a depresszió C miatt. És ezt már testedben is érzed. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a durva szavak dúlták fel lelkünk nyugalmát, holott valójában az fáj, amit a szavakról gondolunk. A nem okoz lelki fájdalmat, B ellenben igen.

Azokat a gondolatokat, amelyekkel B feldúlja kedélyünket, irracionális gondolatoknak nevezik. Mindannyian számos irracionális hiedelemben élünk, és mind bajt okoz, de azért csak nem tágitunk tőlük. Annyira belénk nevelték az ostoba, irracionális, értelmetlen gondolkodást, hogy e könyv olvastán ugyancsak meglepődhetünk azon, mennyi badarságot hiszünk szentnek és sérthetetlennek.

Ha igazán le akarsz számolni a depresszióval, dühvel, idegességgel, akkor első lépésként be kell látnod, hogy mindig te húzod föl önmagad. Azután rá kell jönnöd, miféle irracionális gondolatokkal tömöd a fejedet. És végül meg kell értened, hogy beugrottál ostoba képzeteknek és hogy ezt a sok lelki maszlagot értelmesebb gondolatokkal kell felcserélned.

Magyarán senki, soha, semmikor nem tud felhúzni, ha nem hagyod magad. Persze, nem születél tökéletesnek, nem fogsz mindig megbirkózni irracionális hajlamaiddal. De elképesztő eredményeket érhetsz el, ha tudod, hogyan húzta fel magad és mit kell tenned, hogy lehiggadj. Ez a módszer ragyogóan bevált emberek százainál, akik addig agyonizgatták magukat mindenért, de megtanulták, hogy ne izguljanak. Csak meg kellett mutatni nekik a módját. Hanem igen keményen meg kell ám dolgoznod azért, hogy a jelenlegi gondolkodásmódodat értelmes gondolkodássá alakítsd át. Ha örömteli gondolataid vannak, akkor boldog leszel. Ha nyugodt gondolataid vannak, nem fogsz dühbe gurulni. És ha nincsenek rettegéssel teli gondolataid, akkor a világon semmitől sem fogsz félni.

Régebben folyvást azt magyaráztuk, hogy valami vagy valaki újnak kell jönnie az életünkben ahhoz, hogy boldogabbak lehessünk. Ez tévedés. A körülöttünk élők, vagy életkörülményeink többnyire nem tudnak vagy nem fognak megváltozni. Ebből nem következik, hogy eleve keserves életre ítéltettünk. Nagyon jól meglehetünk akkor is, ha az a bizonyos valaki vagy valami az életünkben mit sem változik. Istennek hála az apró örömökért. Képzeld csak el, milyen lenne az élet másként. Ez ugyanis annyit jelentene, hogy az asszony, akinek a férje alkoholista, egyvégtében depressziós lehetne, amíg csak a férfi fel nem hagy az ivással. És ha sohasem hagyja abba? Akkor az asszony élete egyetlen nagy boldogtalanságban telne el. Ostobaság. Igenis jobbra fordíthatjuk a dolgunkat. Mindössze annyi a teendők, hogy változtassunk B-vel jelzett gondolkodásunkon A-ról, és érzéseink drámai változását észleljük C-ben.

Az önvádoló irracionális gondolatai

Az önvádas depresszió sohasem azért telepszik ránk, mert elbuktunk, vallottunk, vétkeztünk vagy akaratlanul fájdalmat okoztunk valakinek. Nem. Az önvádas depresszió okát B-ben kell keresni, mert azt hisszük, hogy 1. tökéletesnek kell lennünk vagy, 2. hogy az emberek rosszak, s ezért szigorúan el kell ítélni őket. Ez a két irracionális gondolat mindig depressziót okoz, ha hiszünk benne és rágondolunk, amikor valami rosszat cselekszünk.

A 2. fejezetben már elmagyaráztam, miért ostobaság, ha azt hiszed, hogy tökéletesnek kell lenned, és megmagyaráztam azt is, hogy ha valami rosszat cselekedtél, azért még nem vagy rossz ember. Ha ezt a két téveszmét keményen elutasítod, kiegyensúlyozott lehetsz, és elkerül a depresszió, akármennyi rossz fát teszel is a tűzre.

Első lépésként észre kell venned, hogy csakugyan vannak irracionális gondolataid, melyeket nyomban követ a depresszió. Ha eleinte nem tudod megfigyelni, lassítsd gondolkodásodat és igyekezz rajtakapni magad. Kell hozzá némi gyakorlat, de előbb-utóbb egészen biztosan meghallod, mégpedig hangosan és egyértelműen, azokat az irracionális badarságokat, amelyeket évek óta szajkóztál B tárgy körében.

Egyszer egy meglehetősen depressziós hölgy jelent meg a rendelőmben. Összeesett a férjével. A férj, valószínűleg jogosan, kifogásolt valamit. Az asszony nem ismerte el a hibát, vitatkozott, majd végül letörtén hagyta el a küzdőteret. Megmondtam neki, hogy azért vádolja magát férje jogos kifogásai miatt, mert véleménye szerint az ember csakis akkor ér valamit, ha tökéletesen hibátlan. Eleinte fel sem fogta ezeket a gondolatokat, de aztán néhány hét elteltével újból felkeresett és azt mondta: – Kezdem érteni, miről beszélt. Egyszer csak meghallottam, milyen szörnyűségeket mondok magamnak. És mindig elítélem magamat valamiért. Nem csoda, hogy úrrá lett rajtam a levertség.

Ne engedd, hogy az önvád félrevezessen. Ezek a gondolatok mindig megelőzik az érzések kialakulását, még akkor is, ha egyetlenegyre sem emlékszel. Az, hogy agyad olyan, mintha üres volna, mit sem változtat ezen. *Bizonyos*, hogy mondtál magadnak valami irracionálisat, hiszen izgatott vagy. Egyelőre légy szíves hidd el nekem becsületszóra, azután kezd el, hallgass csak oda magadra, *amikor* felhúzd magadat. Ne feledd, agyad sohasem alszik, akkor sem, amikor te alszol. Olyan, mint a szív. Meg nem áll, halálodig.

És most, ha végre sikerült meggyőznöd magadat arról, hogy rossz hangulataidnak gondolkodásmódod a forrása, legközelebbi lépésben arról is meg kell győznöd magadat, hogy ez a gondolkodásmód csakugyan rossz. A módszer ugyanaz, mint amivel gyermekkori babonáidtól is megszabadultál. Valamikor elhitted, hogy a fekete macska szerencsét hoz, hogy ha összetöröd a tükröt, akkor hét keserves esztendő vár rád, továbbá, hogy a sötét szoba veszedelmes, mert nyüzsögnek benne a kísértetek. Hiszel ma ezekben a babonákban? Kétlem. Tedd fel magadnak a kérdést: – Hogyan szabadultam meg ezektől a csacsiságoktól, amelyekben csaknem minden gyerek hitt? – Nyomon követheted, hogy amint növekedtél, mind világosabban gondolkodtál kísértetekről, meg egyebekről is, és hamarosan kibeszélted magadból az efféle agyrémeiket. Nem azért nem félsz már az ilyesmitől, mert a kísértetek elröpültek, vagy mert már nem töröd össze a tükröket. Nem szólva arról, hogy fekete macskák még most is átfutnak előtted az úton. Más szóval: A mit sem változott az évek során. De C (a félelmed) megváltozott. Miért? Nyilvánvalóan azért, mert B – az tehát, ahogyan A-ról, vagyis a macskákról, tükrökről és kísértetekről gondolkodsz – változott. Abban a pillanatban, amikor felismerted, hogy

mindaz, amit róluk hittél, merő ostobaság, megszabadultál a félelmedtől is. Az eredmény a magatartásodban bekövetkezett változásnak köszönhető.

Hogyan változtassunk hosszú távra beidegzett magatartásunkon és meggyőződéseinken? Ugyanúgy, ahogyan a Mikulásban sem hiszünk már. A változás csakis úgy mehetett végbe, hogy alaposan meghánytuk-vetettük azt a Mikulást, és feltettük önmagunknak a kérdést: vajon van-e abban ráció, ahogyan gondolkodunk. Nem csupán arról volt szó, hogy nőttél-növekedtél, és ezért nem hittél már a Mikulásban; hanem ahogyan a gyermek növekedik, mind több kérdést fogalmaz meg, és segítenek neki a barátai is, akik felnövekedve hasonló kérdéseket tesznek fel. Bizonyára olyasmit kérdeztél magadtól, hogy: „Hogyan szerzi be a Mikulás azt a sok mindent, amire szüksége van? Hiszen ott a mennyországban nincsenek fák, utak, gyárak, boltok, egyebek? Hogyan készíthet egy év alatt annyi játékot, édességet, hogy a világ minden kisgyerekének jusson belőle? És hogyan teheti be a csukott ablak közé, amelyik amúgy is magasan van? És hogy jut el mindenhová, egyetlen éjszaka?” És így tovább, és így tovább.

Csakis az ilyesfajta vizsgálódás változtathat a szemléleteden, *semmi más*. Az időnek ehhez közvetlenül semmi köze, világosan láthatod magad is, ha elmégy, teszem azt, a Karib-szigetekre, ahol az emberek még ma is tüket döfködnek babákba, hogy megöljék ellenségeiket, vagy ha arra gondolsz, hogy világszerte miképpen üzik még ma is a boszorkányságot. Ezek az emberek nem állnak meg, hogy elemezzék meggyőződéseiket, hanem vakon hisznek bennük.

Ugyanezzel az eljárással változtattál drasztikusan legerősebb gyerekkori beidegződéseiden. Emlékszel arra az időre, amikor megdöbbsz még a gondolatától is, hogy meztelenül mutatkozz a másik nem előtt? Csak azt ne mondd, hogy ma sem vetkőzöl le házastársad előtt? Vagy nem akartál-e cowboy vagy tűzoltó lenni gyerekkorodban, holott ma ilyesmi eszedbe se jutna? Nem változtak-e politikai nézeteid az évek során? Hajdanában makacsul ragaszkodtál az efféle meggyőződésedhez, azután az évek során mégis megváltoztak, mert újragondoltad, elemezted és komolyan megkérdőjelezted őket. *Ettől* változtak meg. Ha régóta beidegzett nézeteket tudsz újragondolni és megkérdőjelezni, akkor újragondolhatod és megkérdőjelezheted azokat az irracionális tanokat is, amelyeket beléd sulykoltak. Más dolgod sincs, csak gondold át alaposan, hogy miért is kell neked tökéletesnek lenned, meg hogy miért kell mindenkinek szeretnie téged, és hogy csakugyan bánthatnak-e az emberek pusztán azzal, hogy csúnyán beszélnek veled. Gondold át mindezt és még sok egyebet és hajítsd valamennyit a szemétre vagy cseréld fel ésszerű gondolatokra, és máris több lelki maszlagtól szabadultál meg, mint hinnéd.

Hogyan birkózzunk meg az elutasítással?

Az emberek főként azért rettegnek az elutasítástól, mert azt hiszik, az elutasítás annyit jelent, hogy ők semmire sem jók, mert ha nem így lenne, akkor nem utasították volna el őket, az elutasítás tehát hitványságuk bizonyítéka. E nézet szerint az elutasító mindig felsőbbrendű és mindig helyesen cselekszik, míg az elutasított mindig téved és mindig hibás valamiben.

Vajon igaz-e ez? Miért ne tévedhetne az, aki engem elutasít? Nem lehetséges, hogy az ő idegei is kimerültek, és tulajdon gyengeségei, féltékenysége és előítéletei irányítják, amikor ítélkezik fölöttem? Ha egy percre megállsz és elmerengsz azon, hogy minden egyes ember, aki valaha élt, él vagy élni fog ezen a földtekén, legalábbis időnként irracionális érzelmek hatására cselekszik, akkor hogyan hiheted rendületlenül, hogy ezek a körülöttem hemzseggő irracionális emberek mindig hibátlanul ítélkeznek? Úgy hiszem, ez az első lecke, amit meg kell tanulnunk mások értékeléséről – ők is lehetnek aljasok, előítéletekkel teltek, utálatosak és irigyek. Ha elutasítanak téged, talán többet mond róluk, mint rólad. Ha például barátod lemegy a zöldségeshez és szőlőt, barackot, banánt vesz, de nem vesz almát, akkor mit mond ez neked az almáról? Azt, hogy az alma rossz? Hogy senki sem szereti az almát? Hogy az alma szégyellhetné magát, kaphatna idegösszeroppanást és depressziót? Ellenkezőleg! Az, hogy barátod elutasítja az almát, csupán annyit árul el, hogy *neki* nem ízlik, jobban szeret más gyümölcsöket. Ettől még másoknak minden bizonnyal nagyon fűg ízleni ugyanaz az alma. Egyszóval, sokat megtudtál a barátod *ízléséről*, az almáról azonban az *égyvilágon* semmit.

Mennyiben más az, ha a barátod téged utasít el? Lehetséges, hogy nem ért egyet a politikai nézeteiddel, de ebből még korántsem következik, hogy a *te* politikai nézeteid rosszak, vagy igen? Lehet, hogy nem

tetszel neki – talán épp a vállig érő hajad ellen van kifogása. Ami megint csak nem rólad, hanem az ő előítéleteiről árulkodik. Ha akarod, persze, figyelembe veheted a véleményét, eldöntheted, hogy igaza van-e, és úgy határozatsz, hogy levágatod a hajadat. De dönthetsz úgy is, hogy nincs igaza, és ha nem tetszik, hát fel is út, le is út. Vagy ha a barátsága olyan nagyon fontos neked, akkor a kedvéért is levágathatod a hajad, ésszerű kompromisszumot köthetsz magaddal, feltéve, hogy nem érzed túlságosan magasnak az árat. Bárhogyan is, ha arra az *okra* koncentrálsz, amely miatt elutasít, akkor kiderülhet, hogy igaza van, de az is lehet, hogy nincs. De sohasem helyes eleve arra a következtetésre jutni, hogy igaza van és az elutasítás bizonyosan jogos, ha azzal okolja meg, hogy hitvány emberi lény vagy. Még ha ismeretségi körödben mindenki elutasít, akkor sincs elégséges bizonyíték arra, hogy értéktelen ember vagy. Martin Luther Kinget sok ezren elutasították. Ami azt illeti, több ezren elutasították Jézust is. Ez azonban aligha jelzi, hogy ők ketten rossz, értéktelen emberek voltak.

Alkalomadtán egy-egy elutasítás még nem ok arra, hogy kibillenj lelki egyensúlyodból. A bölcs ilyenkor igyekszik visszaszerezni a másik elismerését, vagy ha ennek nem látja értelmét, akkor tudomásul veszi, hogy ő is csak ember, nem tehet mindenkinek kedvére, és keres magának olyanokat, akik elfogadják. Kiváltképp megszívlelendő tanács ez, ha szerelemről van szó. El sem tudom mondani, hány olyan emberrel akadt dolgom, aki teljesen összeomlott, csak azért, mert akit szeretett, elutasította. Kétségkívül nem kellemes, ha az emberre rossz szemmel néznek, de aligha élet-halál kérdése. Minden olyan esetben, amikor az elutasított egyénnel sikerült megértetnem az elutasítás okát, és rávennem, hogy igyekezzék fejleszteni egyéniségének azt az oldalát, amely miatt most elutasításban volt része (már amennyiben fejlesztéséről szó lehetett), majd arra biztatnom, hogy keressen új kapcsolatokat – az elutasítás hamarosan feledésbe merült vagy veszített jelentőségéből, vagy éppenséggel az elutasított javára vált. S akadtak mások, akikkel azután nagyszerűen kijött.

Erre utalok, amikor azt mondom: „Légy jó magadhoz.” Helyezd magasabb szintre önmagad. Tartsd többre magadat akkor is, ha mások nem ezt teszik, és meglepve fogod tapasztalni, hogy az emberek is egyszeriben többre becsülnék majd. Az egészségesen önértékes emberek, akik nem engedik, hogy alkalomadtán egy-egy elutasítás kizökkentse őket a kerékvágásból, jóval kevesebb elutasításban részesülnek, mint azok, akik minden egyes elutasítás után depresszióba esnek és azután annyira igyekeznek elejét venni a legközelebbi elutasításnak, hogy túlságosan is keresik a mások kedvét. Feszülten várják másoktól az elismerést és lélekben szinte fejtetőre állnak csak azért, hogy szeressék őket. Ettől azonban többen fognak elhidegülni tőlük, mint valaha is sejtjenék. Az emberek megérzik, hogy az illető milyen kétségbeesetten igyekszik kivívni az elismerésüket, és ettől feszengenek. Ráadásul azon is eltűnődnek, vajon mi lehet a hiba annál, aki olyan nagyon igyekszik a kedvükben járni.

Számíts a kudarcra!

Ahogy mindinkább megérted, mi az, ami lelki zavaraidat, a depressziót okozza, meglehetősen gyors javulás állhat be, mert nagyon igyekszel, és megfogadsz minden tanácsot, amelyről úgy véled, hogy segíthet.

Rendszerint ezen a ponton áll be a *második fázis*, amikor ismét megjelennek a régi tünetek és már-már azt hiszed, egy lépéssel sem jutottál előbbre. Ahhoz, hogy ezeket a kudarcokat megértsd, viselkedésedben szokások bonyolult szövevényét kell látnod. Tudod, milyenek a szokások. Nem is kell gondolnod rájuk. Áthajthatsz kocsiddal egy városban úgy is, hogy közben egészen máson jár az eszed. És amikor már mérföldekkel magad mögött hagyta, egyszer csak felriadsz és eltűnődsz, vajon áthajtottál-e már rajta, vagy csak most következik. Ez egyik példája annak, hogy milyen nagyszerűen működik a megszokás.

Az irracionálisan motivált viselkedés ugyanígy elsajátítható, de kevésbé kellemes, ha az ember irracionális szokások rabja. Változtatni bármely szokásunkon rendszerint igencsak energia- és időigényes próbálkozás, és mindig fel kell készülni kudarcokra. Gépirás közben félreütni, cigarettázni, későn feködni – mind közismert rossz szokás, és mindnyájan tudjuk, milyen nehéz megszabadulni tőlük. Akkor képzeld csak el, mennyivel nehezebb letenni az olyan szokásról, mint hogy az ember fél a többi embertől, hogy társaságban ki nem nyitja a száját, nem szólva a lustaságról, az örökös fáradtságról. Igen, ezek is szokások. És ha megkísérellek leküzdeni őket, bizonyosra veheted, hogy párszor beletörök a

bicskád. Erre számítani kell. Szokásainktól csak rengeteg munka árán és többszöri visszaesés után szabadulhatunk meg. Jegyezzétek meg jól a mondat második felét. Ismerem valakit, aki dézsmálta a pénzt, amelyet egy szervezet rábízott, mert készpénzre volt szüksége, és ez volt a leggyorsabb megoldás. Azután, ha kérdőre vonták, megvolt az a jó szokása, hogy addig hazudozott, míg tisztára mosta magát. Ez is rossz szokás. Számítani lehetett rá, hogy ismét lopni meg hazudozni fog, noha pszichiátriai kezelés alatt állt és hónapok óta nem fordult elő egyik sem. De mert szokásról volt szó, várható volt, hogy ha ismét pénzzavarba keveredik, megint sikkasztani fog, és megint addig hazudozik, míg kimászik a bajból.

Ez nem azt jelenti, hogy feltétlenül és mindenkinél visszatérnek a tünetek, amelyeken már sikerült úrrá lenni. Csak azt, hogy megtanultunk valamit, azután ellustultunk, s ettől a régi beidegződések újból megerősödtek. És mire észbekapunk, már el is követtük újból ugyanazt a disznóságot.

Légy jó magadhoz. Légy tisztában szokásaiddal, ismerd fel kedvező és kedvezőtlen oldalait. És ha legközelebb megint elkövetsz valami ostobaságot, noha azt hitted, hogy ilyesmi nem fog többé előfordulni, légy elnéző és lásd be, hogy a megszokásnak estél áldozatul. De azután szedd össze magad és vedd fel vele a harcot úgy, mint régen. Gondold végig értelmesen, ugyanúgy, ahogyan egyszer már sikerült úrrá lenned rajta.

Rendkívül fontos, hogy ezt megértsék azok, akiket zavar a mások bosszantó viselkedése. A férj, aki szokás szerint késve ér haza vacsorára, bizony visszaesik majd ebbe a hibába, még ha egy nagy veszekedés után megígérte is a feleségének, hogy ez többé nem fog előfordulni, és netán napokig haza is ér idejében. A szokás már csak ilyen. Ha barátságosan, de határozottan megbeszélitek a dolgot, ahelyett hogy magadban füstölögnél miatta, férjed biztosan gyorsabban úrrá lesz a rossz szokásán másodjára is. Nem arra használja energiáit, hogy önmagát vagy téged szapuljon. Szép csöndesen elemzi magában, hogyan bújít elő rejtékhelyéről már megint ez a rossz szokás.

Ne azonosítsd magad cselekedeteiddel!

Kudarcaink egyik oka, hogy könnyen azonosítjuk magunkat viselkedésünkkel. Mintha a logikus gondolkodás harsányan követelné, hogy cselekedeteinkből kell megítélnünk magunkat. Minden ésszerűségnek ellentmond, hogy ne teljesítményeink, anyagi téren elért sikereink, diadalaink és népszerűségünk alapján értékeljük magunkat. Ezért van, hogy valahányszor rosszul viselkedünk, hajlamosak vagyunk engedni a régi, irracionális megszokásnak, és máris nyakunkon a kudarc. Önmagunk alábecsülése azonban olyan súlyos probléma, hogy behatóbban kell tanulmányoznunk, míg valóban megértjük a legfontosabbat: fogadjuk el önmagunkat akkor is, ha elítélhetően viselkedünk, beszéljük le magunkat a szokásos önvádról.

Amikor valamilyen ellenszenves cselekedet miatt gyűlölöd magadat, akkor számos elhamarkodott kijelentést teszel. Tegyük fel, hogy valakit megsértesz egy partin, és ezzel néhány embert magad ellen fordítasz. Ezek után ilyesféle gondolataid támadhatnak: „Ó, de bánom! Goromba voltam Johnnal.” (Igaz). „Folyvást ostobaságokat fecsegek, csak hogy magamra tereljem a figyelmet.” (Hamis. Senki sem fecseg folyvást ostobaságokat vagy sérteget másokat – legfeljebb csak néha, mi több, meglehetősen ritkán.) „Soha nem fogom megtanulni, hogy ügyeljek a nyelvemre.” (Hamis. Honnan tudod, mit fogsz elérni a jövőben?) Többnyire az a baj, hogy úgy érzed, közel s távolban nincs nálad nagyobb bolond, és *ez után*, amikor már meggyőzted magadat arról, hogy semmi remény, a kisujj adat sem mozdítod azért, hogy megváltozz. Ezért nem változol. Majd büszkén vállon veregeted magad, mondván, hogy milyen pontosan előre láttál mindent. Semmit se láttál előre. Kierőszakoltad, hogy minden úgy alakuljon, ahogyan jó előre meggyőzted magad az eljövendőről.

Ha azonban nem követsz el szüntelenül tapintatlanságokat, akkor minek gyűlölöd magad szüntelenül? Az otromba megjegyzésed előtt meg utána is volt számtalan dicséretes emberi megnyilvánulásod. Kinyitottad a kocsiajtót a feleségednek. A vacsoraasztalnál segítettél helyet foglalni a háziasszonynak. Akkor este is hazavitted kocsin a bébiszittert. Ha a rossz cselekedetek rosszra tesznek, vajon a jó cselekedetek nem tehetnek-e jóvá? Ha igen, és ha meg akarod tudni, hogy tűrhető emberi lény vagy-e avagy sem, akkor minden nap jegyezd meg a magadnak osztogatott jó és rossz pontokat és majd meglátod, mennyivel több lesz a jó pont, mint a rossz.

Most bizonyára tiltakozni fogsz, mondván, hogy az ember azért mégsem agghat érdemrendet a mellére, csak azért, mert kinyitotta valaki előtt a kocsiajtót, vagy mert hazafuvarozta a bébiszittert. Nem értek veled egyet. Állj csak meg egy szóra, és gondolkozz egy percig azon, hogy milyen véleménnyel lennél magadról, ha elnéznéd, hogy a bébiszitter két mérföldet gyalogoljon hazáig, egyedül a sötétben. Nem hordanád le magad a sárga földig? Akkor miért ne lehetnél elégedett magaddal egy-egy tisztességes cselekedet után, ha egyértelműen utálnád magad, ha nem tetted volna meg?

Arra akarok kilyukadni, hogy az esetek nagy többségében tisztességesen viselkedsz, csak épp nem törődsz vele. Amikor azután viselkedésed hagy némi kívánnivalót maga után, felfigyelsz arra, hogy mit művelsz és dühös leszel magadra.

Talán még egy érv szólhat az ellen, hogy cselekedeteidből ítélj meg magadat. Teljességgel lehetetlen néhány ellenszenves cselekedettel jellemezni olyan bonyolult valamit, mint az ember személyisége. Ha teszem azt, alkoholistá vagy, és ezzel bajt okozol másoknak, akkor vonjuk le azt a következtetést, hogy alkoholistá szenvedélyed mindenestől jellemez téged? Eltartod a családot. Becsületesen ellátod a dolgod. Kijelenteni, hogy fabatkát sem érsz, mert van egy bizonyos gyöngéd, ez olyan lenne, mintha kijelentenénk, hogy lőjenek főbe, mert rossz a szemed vagy dadogsz, vagy nem mersz beszállni a liftbe. Fabatkát sem ér a ház, mert beázik a tető? Mehet az új kocsia a roncsra, mert az egyik kerék leeresztett?

Épeszű ember sohasem mondana ilyesmit. Feltétlenül különválasztaná a beázó tetőt a ház egészétől. És inkább kereket cserélné, semmint hogy szemétre hajítsa a kocsiját. Mindkét esetben különválasztjuk a részt az egésztől és nem jellemezzük az egészet a részzel. Ugyanez érvényes az emberi lényekre is. Mindannyiunknak vannak hibái, mégsem vagyok hajlandó elhinni, hogy fabatkát sem érek, csak azért, mert rossz tulajdonságaim is vannak.

És végezetül, ha úgy vélekedsz, hogy cselekedeteid meg te az egy és ugyanaz, akkor a gyerekeidet miért nem azonosítod cselekedeteikkel? Ha egy csecsemő lehányja a legszebb ülőgarnitúrádat, akkor más lesz a véleményed a hányásról és más a gyerekről (legalábbis remélem). Nem hiszem, hogy álló nap gyűlölöd a gyerekeidet a millió idegesítő apróságért, amit elkövetnek. Mert ha mégis, akkor tudatlan és zavart lelkű szülő vagy, akinek még sok gondja lesz a gyerekeivel. De szerencsére, javarészt van annyi eszünk, hogy különválasszuk a gyereket attól, ahogyan viselkedik, és nem abból ítéljük meg, hogy lármázik, rendetlen, disznóolat hogy maga után és verekszik. Szeretjük olyannak, amilyen, pedig időnként sok mindenért elégedetlenek vagyunk vele.

Ha egyetértünk abban, hogy a gyerekek esetében ez így rendjén is van, akkor mi a különbség, ha felnőttekről van szó? Az, hogy nekünk, felnőtteknek, több eszünk lehetne? Ugyan, dehogya. Ezzel már vissza is kanyarodtunk ahhoz az eszmefuttatáshoz, hogy nem vagyunk tökéletesek, mert emberek vagyunk, és hogy olykor igenis rosszul fogunk viselkedni, mert ostobák, tudatlanok vagy zavartak vagyunk.

Tanulj meg vitázni magaddal!

Néhány páciensem agyába úgy belemosódott a sok irracionális maszlag, hogy iszonyú nehezére esik kibeszélni magából a sok ostobaságot. Már magyaráztam, mennyire fontos, hogy állításaid ésszerűek legyenek, és megmutattam azt is, hogy gondos elemzéssel miképpen változtathatsz rajtuk. Volna még két javaslatom, mindkettő sokat segíthet abban, hogy a téveszmék átalakuljanak gondolatokká: kérdezz meg másokat, mint vélekednek az álláspontodról. De előbb győződj meg róla, hogy kérdésesdd olyanvalakihez fordulsz, aki maga nem küszködik hasonló problémákkal. Ha egy másik depresszióstól kérdezed, hogyan küzd meg a sikertelenséggel, válaszul visszahallhatod ugyanazokat az ostobaságokat, amelyekkel ez idáig úgyis etted magadat, és legfeljebb erősítik irracionális gondolkodásodat ahelyett, hogy gyengítenék. Inkább olyan embereket környékezz meg, akik nálad ügyesebben küzdenek meg a kudarccal és a depresszióval, és az ő véleményüket kérdezd. A tömeg többnyire meggyőző, használd ki ezt az erőt, hátha segít leküzdeni a problémádat. Erős fegyver, mert többé-kevésbé mindenkit befolyásol a különféle csoportok nyomása. Ha férfi ismerőseid többsége bő szárú nadrágot hord, akkor előbb-utóbb minden bizonnyal neked is az fog tetszeni. A csoportnyomás legjobb példája azonban a hosszú haj

ügye. Eleinte csak a tizenévesek viselték, tőlük átvették a fiatal felnőttek, majd az előadóművészek, és végül hatása ma már tisztes parlamenti képviselőknél és az üzleti világban is észrevehető.

Forogj tehát különféle körökben, társalogj olyan emberekkel, akikben megvannak azok az értékek, amelyekre te még csak áhítasz, és biztosíthatlak, hogy gondolkodásmódodban nem marad el a változás.

A második fontos módszer, amelynek segítségével változtathatsz gondolkodásmódodon, ha nemcsak elemzed gondolkodásodat, hanem (amennyiben egyedül vagy) hangosan ki is mondod *aracionális* gondolatot, vagy ha nem vagy egyedül, legalább magadban megfogalmazod. Még ha nem hiszed is, azért csak gondold végig. Mielőtt bármit elhiszel, a gondolatnak szöveget kell ütnie a fejedbe. Hallanod kell, hogy a füled hozzászokjék. Irracionális gondolataiddal szembe kell állítanod valamit, még ha félszível is.

Sohasem próbáltál még fel olyan ruhadarabot, amelyikről biztosan tudtad, hogy nem fog tetszeni? Gondolom, étellel is voltál ugyanígy: biztosra vetted, hogy nem fog ízleni, de néhányszor megkóstoltad, és végül megkedvelted. És nincs legalább néhány ember, akit lassanként megkedveltél, holott eleinte kifejezetten ellenszenvesnek találtál? Lehet, hogy Smithéket csak azért hívtad meg hétvégére, mert akiket eredetileg hívni akartál, épp nem értek rá. És legnagyobb meglepetésedre fölfedezel Smithékben egy csomó olyan jó tulajdonságot, amelyre sohasem derült volna fény, ha ímmel-ámmal ugyan, de meg nem hívod őket.

Így vagyunk gondolatainkkal is. Ha felpróbáljuk őket, kiderül, hogy meglepően jól illenek ránk. Úgyhogy beszélj magaddal értelmesen, ha baj van, még akkor is, ha nem vagy száz százalékgig meggyőződve arról, amit mondasz. Legközelebb, amikor épp azon vagy, hogy kinyírd magad, amiért már megint összekutyultál valamit, inkább így szólj magadhoz: „Nem, azért még jóban lehetek magammal, ha az imént épp nem álltam is a helyzet magaslatán.” Talán még arra is hajlandó leszel, hogy így folytasd: „Ne áltasd magad, te hülye. Óriási marhaságot csináltál, szép summába kerül a cégnek. Megérdemelnéd, hogy kitegyék a szűrőd.” Azután, ha hiszel magadban, ha nem, mondj valami olyasmit, hogy: „Azért mert elrontottam valamit, még nem vagyok idióta. Mindenki követhet el hibát, és ki tudja, hátha épp ebből a hibából rengeteget fogok tanulni. Ha a cégnek ezek után nem kellek, én igenis kellek magamnak, jobb híján.” És így tovább. Ezek az értelmes és jóra való gondolatok nőnek, terebélyesednek benned, mert *legalább figyelsz rájuk*. Ha ennyi lehetőséget sem adsz nekik, akkor miért reméled, hogy valaha is hinni fogsz nekik?

A folyamat véges-végig izgalmas mérkőzéshez fog hasonlítani, vagy legalábbis hasonlítania kellene. Te állsz mindkét oldalon. Kezdetben a benned megszólaló irracionális hang az erősebb és meggyőzőbb. A felszínen azonban, kevésbé meggyőző hangon ugyan, de már vitázol rég beidegződött nézeteddel. Addig kell tusakodnod magaddal, amíg a felszínen lebegő gondolatok megerősödnek és felváltják a mélyebben beágyazódott gondolatokat. Valahányszor felbukkan egy-egy irracionális hiedelem, nyomban szembesítsd egy racionálissal. Sohase hagyd ellenőrizetlenül irracionális gondolataidat. Mindig állítsd szembe az ellentétével. Szemet szemért. Tölts annyi időt az önmagaddal való viaskodással, mint amennyit az önváddal töltenél, és máris nyert ügyed van.

Még egy érv, amellyel mindig meggyőzheted magad arról, hogy az irracionális gondolatokkal határozottan szembe kell szegülni, az, hogy bajba sodornak. Kell ennél nyomósabb érv? Ha gondolataid és hiedelmeid olyan megdönthetetlenek volnának, minek olvasnád ezt a könyvet? Ha oly kiváló mintapéldánya vagy a Normális Átlagembernek, akkor mitől vagy depressziós, aggályos, miért dühöngsz néhanap? Tetszik, vagy sem, az eddig alkalmazott módszereid nem váltak be, máskülönben az esetek nagy részében pompásan éreznéd magad. Ha bensődben többnyire érzelmi viharok dúlnak, akkor ne meséld nekem, milyen helyes és okos a szemléleted, az életfilozófiád. Ha nálad nem válik be, miért válna be nálam?

Mindent összevetve, arra szeretnék biztatni, hogy mondd magadnak a helyénvaló gondolatokat, még akkor is, ha magad se hiszel bennük. Ez tanúsítja, hogy nyitva állsz az új lehetőségek befogadására, és innen már ki tudja, mekkora utat járhatsz meg. Csak ha ezt a tanácsot is megfogadod, akkor leszel alkalmas az alábbi, forradalmi gondolatokat tudomásul venni: a világon nincsenek rossz emberek, csak rossz cselekedetek vannak; érzelmi síkon senki sem boríthatja ki a másikat, csakis fizikai értelemben; mindenkinek szíve joga, hogy tévedjen és ha téved, azért még nem kell kiátkozni, és így tovább. Láss hozzá és meglátod, menni fog!

4. Az önsajnálát

Ha sajnáltad már magadat valaha, akkor ismered a depresszió második fő okát is. Ez az önsajnálát. Ha első hallásra mégoly különös is, ez legalább ugyanúgy ízzé-porrá zúzhat, mint a lelkifurdalás. A depressziós emberről ránézésre el nem döntheted, hogy milyen módon idézte elő depresszióját. Az ok, amitől az ember cudarul érzi magát változhat, mint az időjárás, de a végeredmény gyakorlatilag mindig ugyanaz. Csak legszélsőségesebb formájában különböztethető meg a lelkifurdalás okozta depresszió a másfajta depressziótól. Extrém esetekben például a lelkifurdalásos emberek büntetesképpen néha késsel, zsilettpengével, égő cigarettával tesznek kárt magukban, ami a depresszió egyéb formáiban nemigen fordul elő.

Ha gyanítod, hogy hajlamos vagy az önsajnálatra, nézz szembe a tényekkel. Sokan annyira röstellik ezt a gyengéjüket, hogy sohasem keresik mélyebb indítékait, és az őket önsajnálatra készítető erőket. Azt hiszem, ennek az lehet az oka, hogy az önsajnálathoz éretlenség, mások gyerekes manipulálása társul, és többnyire a hisztérikus nőkre jellemző vonásokat ölti.

Akárhogyan is, a te érdeked, hogy fontolóra vedd, nem azért lógatod-e az orrod állandóan, mert majd megszakad a szíved magadért. Ha nem sikerül meggyőznöd magadat, hogy már megint elkövettél valamit, amiért gyötörhet a lelkifurdalás vagy ha nem másvalakinek a gondja-baja mardossa a lelked, akkor csaknem bizonyos, hogy magadat sajnálsz. Ez keserű píruka, mégis le kell nyelni! Ha erről nem vagy hajlandó tudomást venni, akkor nem jutsz sehová. Csak elvesztegeted az idődet meg annak az idejét is, aki segíteni akar rajtad. Így jártam egyik páciensemmel, aki semmiképpen sem volt hajlandó szembenézni azzal az igazsággal, hogy első osztályú önsajnálóvá nőtte ki magát. Azzal, természetesen, mindvégig egyetértettem, hogy családi életében nagy szerencsétlenségek érték, és azt is elismertem, hogy semmiféle logikus magyarázat nem indokolja, miért éppen ővele kellett ilyesminek előfordulnia. Mindig is úgy élt, hogy a gyanú árnyéka sem férhetett hozzá, mindenkihez jóságos volt, a légynek sem ártott, és akkor meghalt a vőlegénye, majd nemsokára a legkedvesebb nővére is. Mindez hat hónap leforgása alatt.

A történetek semmiképpen sem adtak okot lelkifurdalásra. Depressziójában része volt annak is, hogy sajnálta az elhunytakat, de belátta, hogy ők már nem szenvednek, hanem biztonságban vannak odafenn, a mennyországban. Ez tehát nem lehetett a fő oka hosszan tartó és mélységes kétségbeesésének. Amikor olyasmivel merészeltem előállni, hogy önmagát sajnálja, amiért ez a bűdös világ ilyen igazságtalanul bánt vele, oly hevesen tiltakozott, hogy valóban megdöbbsentem. Ilyet még sohasem tapasztaltam. Semmiképpen sem akarta elismerni, hogy az önsajnálók csoportjába tartozik. Ez a megfigyelés sok hasonlóval együtt arra enged következtetni, hogy ha nem tudod biztosan mi az, amivel depresszióba hajszolod magad, vállald a kockázatot, és alaposan tanulmányozd az önsajnálát lényegét.

Két gondolat, amely gerjeszti az önsajnálát

Ha meg akarod érteni önsajnáló hangulataidat, mindig tedd fel magadnak a kérdést: mi volt az a néhány gondolat, amely közvetlenül megelőzte azt, hogy kiborultál. Majd a gondolatokból, amelyeket sikerült felidézned, válogasd ki és elemezd az értelmeseket és az értelmetleneket. Ha ezt helyesen végigviszed, gyakorlatilag minden alkalommal elérkezel arra a pontra, ahol életed valamely eseményéről vagy szakaszáról az alábbi két megállapításra jutottál: *a)* szeretném, ha most az én akaratom érvényesülne és *b)* rémes, ha nem lehet úgy, ahogyan én akarom.

Az első gondolat ésszerű, és nagy bajt sohasem okoz. Addig, amíg csak akarsz, szeretnél, szívesebben látnál vagy óhajtasz bármit, sohasem fogsz kiborulni, ha a kívánságod nem teljesül. Mindannyian kívántunk már millió mindenfélét, amit nem kaphattunk meg, sebaj, legfőljebb szomorkodtunk egy kicsit. Ki ne akart volna soha életében filmszillag, gazdag, híres ember lenni, megírni a nagy regényt, vagy esetleg győzni a hastáncosnők világbajnokságán? És ugye, milyen kellemes az ilyesfajta álmodozás, pedig valószínűleg sohasem lesz belőle semmi? Amíg némi iróniával kezeled ezeket a kívánságokat, nem leszel depressziós akkor sem, ha nem teljesülnek. A baj akkor kezdődik, amikor azt

hiszed, hogy feltétlenül neked van igazad, amikor úgy érzed, hogy *itt a világ vége*, ha nem hajókázhatsz álmaid jachtján a Földközi-tengeren.

Értsd meg jól: nem olyan sok minden *szükséges* az életben, mi több, élned se olyan nagyon *szükséges*. Vegyük szemügyre az első gondolatot. Az élet fenntartásához mindössze táplálékra, menedékre és ruházatra van szükséged. Ha ennél több is jut, az nagyon kellemessé teheti az életet, de már aligha létszükséglet. Nagyszerű dolog, ha vannak barátaid, de nem halsz bele, ha nincsenek. Bármikor elvonulhatsz remetének. Ám nem valószínű, hogy odáig kell jutnod, mert mindig akad valaki, akitől kenyeret vásárolhatsz és egy másik, akitől szobát bérelhetsz. Szoba és kenyér híján elpusztulhatsz, de ha egyik vagy másik közeli barátoddal szakítasz, abba még nem halsz bele. Csak arra kell vigyáznod, hogy az emberek ne *gyűlöljenek*. Legalábbis ne annyira, hogy esetleg lepuffantsanak a nyílt utcán. Nem a szeretet, hanem az emberi gyűlölet az, ami gondot okoz.

A második gondolat, miszerint nem olyan nagyon szükséges, hogy élj, könnyen bebizonyítható, ha meggondolod, hány alkalommal áldoznád fel önként az életedet azért, akit szeretsz, vagy azért, akit esetleg nem is ismeresz. Kockáztatnád az életedet a családodért, a hazádért, a vízbefúlóért, vagy valakiért, aki az égő házból segítségért kiált. Számtalan hőstettet vittek véghez olyan emberek, akik nyilvánvalóan úgy vélték, hogy számukra az élet nem olyan fontos, máskülönben nem tették volna kockára. Ugyanezek az emberek azonban egy nappal azelőtt még lehettek depressziósak, mert megtudták, hogy nincs rájuk szükség a munkahelyükön, vagy hogy rákosak, és ezért azt hitték, hogy itt a világ vége.

Tegyünk különbséget szomorúság és tragédia között!

Másképpen fogalmazva: összekeverjük az elszomorítót a tragikussal. Sok szomorú esemény akad az ember életében, de valóban tragikus csak kevés (és még a tragédiák sem taglóznának le annyira, ha másképpen viszonyulsz hozzájuk).

A szomorú dolgokon sajnálkozunk, csalódottságot érzünk miattuk. Ezek nem elsöprő erejű érzelmek. Gyakran tapasztaljuk őket, de nem okoznak súlyosabb kárt, és gyakran nem tartósak. A tragédia már egészen más valami. Ha úgy érezzük, hogy katasztrófa sújtott le ránk, többnyire elveszítjük a hidegvérünket.

Az önsajnálattal gerjesztett depressziók alapja többnyire az, hogy összekeverjük a szomorú eseményeket a katasztrófával, tragikus eseményekkel. Vagyis, őszintén hisszük, hogy amit átélünk, az *iszonyú*, hogy attól *vége a világnak, egyszóval elviselhetetlen*. De az-e valóban? Mi a bizonyíték? Ki mondja meg? Ha nem hallgatnál jó szándékú barátaid részvételjes lamentálására, vagy tulajdon beszámolóidra a katasztrófáról, gondolod, hogy egyetlen percig is kiborulnál? Egy fenét. Be kell *beszélned* magadnak, hogy egy-egy esemény elviselhetetlen, és többnyire (mintegy kilencvenkilenc százalékban) nincs igazad. Életed során az események nagy többsége sajnálatos, de nem rettenetes: lehangelő, de nem katasztrófális; szomorú, de nem tragikus. Ha gondolkodás nélkül kimondjuk, vagy elhítetjük magunkkal, hogy ami történt, rettenetes, katasztrófális vagy tragikus, akkor az effajta gondolatokat követően percek alatt elkomorulunk. De ha világosan látjuk, hogy az a sok minden, amit átélünk, legföljebb sajnálatos, kiábrándító és szomorú, akkor, mondjuk, egy kissé szomorúak leszünk egy rövid ideig, majd visszatér normális, optimista hangulatunk.

Jim és barátnője együtt mentek hazafelé az iskolai buliból. A lány ezt az alkalmat használta fel arra, hogy megmondja, szakítani akar. A fiú azon nyomban összeomlott, másnap már depressziós állapotban keresett fel. Miután végighallgattam, könnyen megállapíthattam, hogy csakugyan *szomorú*, ami a fiatalemberrel történt (a barátnője elutasította). Ő azonban erre a meglepő hírre úgy reagált, hogy felfújta az ügyet, és tragédiát kerekített belőle (belehalok, ha nem szeret többé).

Sikerült hamar bebizonyítanom Jimnek, mennyire sajnálja magát és elmondtam, mit kell tennie, hogy véget vessen ennek a depressziós állapotnak.

– Jim, nem azért vagy úgy elkeseredve, mert a barátnőd elutasít – tiltakoztam. – Hanem mert azt hiszed, rettenetes dolog, ha az embert elutasítják.

– De hát az is. Egész éjjel le sem hunytam a szemem, csak törtem a fejemet, hogy mit követhettem el, amiért így ellenem fordult, meg hogy mihez kezdek ezután.

– Nem, Jim, téged nem ez borított ki. Ahogy elmagyaráztad kapcsolatodat a barátnőddel, annak volt értelme. Attól nem lehetsz depressziós, ha igyekszel tanulni a hibáidból. Az önsajnálát akkor lép fel, amikor azt hiszed, hogy *muszáj* megkaparintanod valamit, és hogy szörnyű és elviselhetetlen, ha nem sikerül megkaparintanod. Ebben az esetben azt beszélted be magadnak, hogy nem akarsz elveszíteni a lányt, és ha ezen a ponton megállnál volna, akkor csak szomorú volnál és semmi más. De te továbbmentél és meggyőzted magadat, hogy nem tisztességes eljárás, ha valakit elutasítanak, és rettenetes, hogy ezt tette veled azok után, amit te érte tettél és egyébként is, miért éppen veled kellett ilyen disznóságnak történnie. És amikor ezeket az utóbbi gondolatokat elhitted, nekifogtál emészteni magadat, mondván, hogy „én szegény”.

– De hát én kezem-lábam törtem miatta és nagyon igazságtalanul bánt velem.

– Igen, bizony igazságtalanul, de miért is ne? Csak azért, mert te nem akarsz, hogy veled igazságtalanul bánjanak. De ebből az következik, hogy csakugyan nem is bánhatnak? Itt a világ vége, mert másként történt, mint ahogyan te akartad? Miért ne tanulhatnál ebből az esetből? Őrizd meg kellemes emlékednek, majd lépj tovább, és udvarolj egy tucat másik lánynak. Könnyedén megtehetnéd, ha felhagynál az önsajnálattal csak azért, mert ez az egy ejtett.

Így győzködtem egy ideig, amíg a fiú végre belátta, hogy elefántot csinált a hangyából. Amikor legközelebb egy hét múlva találkoztunk, már túl volt a mélypontra és vígan randevúzott egy másik lánnyal! A változást annak tulajdonítottam, hogy a fiú könnyen belátta, önmagát győzte meg arról, hogy szomorú esemény nem azonos a tragédiával. Ezt a leckét mindenkinek meg kell tanulnia, aki hajlamos az önsajnálatra, ha meg akarja őrizni a lelki egyensúlyát.

A lelki zavarok rosszabbak a frusztrációknál

Az élet frusztrációk véget nem érő sorozata. Az ember egyetlen napot sem úszhat meg anélkül, hogy így vagy úgy csalódnia ne kellene (hisz nem megy minden úgy, ahogyan ő szeretné). Csakis azokat nem éri csalódás, akik odafönn vannak a mennyországban vagy lenn a sírban. Mi többiek, itt az élők világában éppúgy nem kerülhetjük el a frusztrációkat, ahogyan a betegségeket, az adófizetést és a halált sem. Élni annyi, mint csalódnia. Ezért, aki frusztrációmentes életet óhajt, az a halált kívánja. Úgyhogy alkudjunk meg inkább a hátunkra nehezedő púpokkal, de közben azért tanuljunk meg úszni az árral.

Ha nem teszel különbséget frusztrációk és lelki zavarok között, két olyan hibát követhetsz el, amiből súlyos károd származhat. Egyfelől megnehezíted a dolgod, mivel a csalódás fájdalma a lelki zavarok kínjával is tetézed. Másfelől háborgó lelked úgy megkavar, hogy nem találsz kiutat a frusztrációkból.

Itt van például Fred esete. A fiú rendkívül népszerű gyerek volt egészen addig, míg egyetemre nem ment. Ott új ismerősei nem tudták, micsoda „menő fej” volt ő a középiskolában, és a vezért egyszerűen lefokozták közlegénynek.

Ez olyannyira aláásta önbizalmát, hogy az önsajnálattól eljutott a depresszióig. Kétkedni kezdett önmagában, értékeiben, és mindenhol visszahúzódott. Az elismerés hiánya ettől csak fokozódott, és Fred úgy kiborult, hogy végül bevett egy nagy csomó altatót és kis híján belehalt. Ezzel nyomban a figyelem középpontjába került, és egy ideig ő volt a téma az évfolyamon. Azután eltelt néhány nap, az izgalom elült, és Fred visszasüllyedt az ismeretlenség homályába. Ezt újabb katasztrófának látta, és arra gondolt, hogy újabb kétségbeesett tettel kell magára vonnia a közfigyelmet. Alaposan leitta magát, azután karambolozott. Neve elhangzott a tévéhíradóban, és letartóztatása ideig-óráig szóbeszéd tárgya volt az egyetemen. Ám megint csak elült a vihar, és mire Fred visszatélepedett az iskolapadba, kisült, hogy még rosszabb minden, mint volt azelőtt. Társai már elkönyvelték félnotásnak, és kevésbé fogadták be, mint valaha. Néhány hasonló figyelemfelkeltő baleset után Fred megelégedte a dolgot, és úgy döntött, hogy ideje segítséget kérni. Már nemcsak magányos volt és depressziós, hanem időt is veszített, fontos előadásokat mulasztott, többször megsérült és a rendőrségi nyilvántartásban is szerepelt.

Ezért állítom, hogy a lelki zavarok még a frusztrációknál is rosszabbak. Ha Fred nyugodtan elviseli, hogy egy a sok közül, és szépen kivárja, míg tehetsége révén kiemelkedik és ilyen módon irányítja magára a többiek figyelmét, akkor előbb-utóbb visszaszerezhetné volna hön áhított tekintélyét és vezető helyét. Ő azonban szentül hitte, hogy az ismeretlenség rosszabb a halálnál, hogy a népszerűtlenséget nem lehet elviselni, és hogy minden módszer megengedett, ha ezen a frusztráción változtathat vele. Így

azután sokkal többet ártott magának, mint amennyit a népszerűtlenség árthatott volna neki. Ráadásul, irracionális tévhitének béklyóiban vergődve, nem tudta felfogni, mennyit ront a dolgán, holott ha változtat stratégiáján, szinte minden szíve vágya teljesülhetett volna. Hiába, a zavart elme nem szül világos gondolatokat, ezért Fred állapota egyre romlott, mígnem segítséget kellett kérnie, hogy megtudja: téved, ha azt hiszi, hogy aki nem vezéralakja az egyetemnek, az fabatkát sem ér, hogy emiatt sajnálnia és másokkal is sajnáltatnia kell magát, és hogy az sem igaz, hogy az ilyen frusztrációnál semmi sem lehet rosszabb, még az sem, ha az embert kiborítja valami.

Önsajnálattal miatti hamis vádak

A legtöbb ember rosszul tűri a kritikát. Annyira megbántódik, oly sok álmatlan éjszakát szerez magának egy-egy kellemetlen megjegyzés vagy sértés miatt, hogy a kezelés beható ismereteket kíván. Ilyenkor el kell érni, hogy az, akit sérelem ért, ne veszítse el a józan eszét, és a legközelebbi alkalommal se omoljon össze, ha újabb sérelem éri.

Ha legközelebb megvádolnak bármivel, ne izgulj, hanem tedd fel magadnak az alábbi két kérdést: „Igaz?” vagy „Hamis?” Ha úgy döntesz, hogy igaz, ne hibáztasd magad, amiért vétkesnek találtattál, hiszen minden embernek joga van tévedni. Tegyük fel, hogy a férjed utca rongyának titulál, mert partikon szívesen táncolsz más férfiakkal. Te csupán szabadon elvegyülsz a vendégek között, ő azonban makacsul állítja, hogy kacérkodszt, és követeli, hogy hagyj abba. Ne sajnáld magadat, amiért így félreértetek, hanem alaposan vizsgálj meg a férjed megjegyzését és dönts el, hogy igaza van-e avagy sem.

Tegyük fel, úgy döntesz, hogy igaza van. Jó, rendben. Kacérkodtál. Jólesett, hogy körülrajzanak a férfiak, de őszintén el kell ismerned, hogy nagyon ideges lennél, ha a férjed viselkedne így a partikon. És ekkor meg kell győznöd magad, hogy azért, mert hebehurgyán viselkedtél, még nem vagy szörnyeteg. Jogod van a tévedéshez, és valójában hálás lehetsz a férjednek, amiért figyelmeztetett, hogy túlságosan szabadon viselkedsz, mert most legalább változtathatsz rajta. Hiszen te sem szeretnél kedvezőtlen benyomást kelteni a partikon, a jövőben tehát kerülni fogod az ilyen magatartást.

Lásd be, javadra vált, hogy legorombítottak, semmi okod tehát a depresszióra. Tiszta nyereség, ugye? És most tegyük fel, hogy a téged ért vád alapos átgondolása után úgy döntöttél, hogy a férjednek egy szemernyi igaza sincs abban, amivel vádol. Akkor meg minek izgatnád fel magadat? Végére is, ez csak az ő véleménye, szemben a tiédde. Nem hiszem, hogy minden alkalommal kiborulsz, ahányszor véleménykülönbség van kettőtök között. Akkor ez a mostani miért volna kivétel, azért, mert rólad van szó? Csak annyit mondj magadnak: „Lám, szegénykém, már megint kezd. Valahányszor elmegyek táncolni valakivel, teljesen értelmetlenül begurul, mert azt hiszi, viszonyt kezdek minden férfival, akihez hozzáérek. Vajon mi üthetett belé? Talán nem bízik magában, fél, hogy elveszít, és retteg, ha egy lépést teszek nélküle? Hát, ez a baja. Nem tehet róla, és nem én hoztam ilyen helyzetbe. Akkor meg minek dühöngjek és húzzam fel magamat, mert azt hiszi, hogy könnyű nőcske vagyok? Nincs igaza és kész, és ha mégis azt hiszi, akkor majd eldönti, hogy mit akar.”

Teljesen mindegy, mivel vádolnak. Az ügy mindig elsimítható, ha emberi és tisztességes hangot használsz azzal is, aki a sértő megjegyzést tette. No és a fent említetteket nem téveszted szem elől. Ebből egyebek között az is következik, hogy senki sem tud megsérteni. Bármit mondjanak is rólad, nyomban élet veheted a kellemetlen megjegyzésnek, ha felteszed a kérdést, hogy vajon igaz-e vagy hamis a vád. A sértést magunk követjük el, önmagunk ellen. Az nem olyasmi, amit mások követnek el ellenünk. Ők csak megmondják a véleményüket – mi vesszük zokon a megjegyzést, és sértődünk véréig a gondolattól, hogy mások fejében megfordulhat rólunk olyasmi is, amit elutasítunk.

Egy páciensem mesélte nemrégiben, hogy halálosan megsértették az este. A férj jelenlétében valaki meglehetősen egyértelmű ajánlatot tett neki. Mondanom sem kell, a férj felháborodásában kis híján öltre ment a tolakodó lovaggal. Én azonban kirtartottam amellet, hogy mindketten önmagukat sértették meg, és hogy nem kellett volna annyira szívükre venni a fickó megjegyzését. Már csak azért sem, mert nyilvánvalóan nem ő volt az első és utolsó asszony, akinek a férfi ajánlatot tett, akkor hát miért gondolja, hogy éppen őt pécézte ki? Emellet az ajánlat bóknak is felfogható, hiszen bizonyára rengeteg olyan nő van, akinek soha nem tenne ilyen ajánlatot. Végül: ugyan kinek ártott a faragatlanságával?

Szegény bolond, iszonyúan tompaeszű lehet, ha ilyen otromba hibára képes, vagy talán rettenetesen magányos és kétségbeesett, azért viselkedik úgy, mint az elefánt a porcelánboltban. Az ember csak szánalmat és részvétet érezhet az iránt, akinek ilyen szánalmas a lelkivilága. És ahelyett, hogy behúzna neki egyet vagy megsértődne, mennyivel értelmesebb lett volna, ha a páciensem így válaszol: „Kösz, de nem élek a lehetőséggel, bár nagyra értékelem az ajánlatát, és bizonyára a férjem is el van ragadtatva tőle.” Netán kívánhatott volna neki sikeres további vadászatot! Nem ez lett volna az igazi megoldás?

Ne légy depressziós házastársad hűtlensége miatt!

Általában kétféle tipikus reakció tapasztalható azoknál, akik felfedezik, hogy házastársuk megcsalja őket. Az első az, hogy nem figyeltél eléggé a párodra, s emiatt lelkipurdalás gyötör. A második az önsajnálát, hiszen nem érted, hogyan viselkedhetett ilyen ócska módon veled, pedig te igazán áldozatosan szereted. Persze, ha ezek a kezdeti reakciók elülnek, mindjárt helyükbe telepszik a megbántottság és a keserűség, ami végül elképesztő dühbe csaphat át.

Megkockáztatom, hogy ha e magatartások bármelyikét választod is, bután viselkedsz, és inkább az alábbi eljárással kellene próbálkoznod.

Légy hálás, hogy nem te vagy az, akinek ilyen viszonyba kellett menekülnie. Benned legalább mindig volt annyi akaratereő és elszántság, hogy ellenállj, ha megkörnyékezték, míg gyenge ösztönlény életed párja ugyanerre képtelennek bizonyult. Nem vagy büszke magadra? És nem szánod szeretett házastársadat, amiért elbukott a kísértéssel szemben? Hát csak légy büszke, felsőbbrendű önfegyelmre. A hűség nem tartozik a világ legkönnyebb teljesítményei közé, kivált manapság. Ahhoz, hogy az ember megtartsa az esküvője napján tett fogadalmát, olyan akaratereőre van szükség, amilyen csak keveseknek adatott meg.

Be kell látnod, hogy mindkettőtöket számtalanszor foglalkoztatott egy-egy viszony gondolata, csak épp te eléggé érettnek bizonyultál ahhoz, hogy hű maradj adott szavadhoz. Bebizonyítottad, hogy megbízható és hűséges vagy, míg társad a házasság két életbevágóan fontos követelményén elbukott.

És ha életed párja visszatér hozzád, mondván: „Sohasem kezdtem volna ki mással, ha te ezt vagy azt megteszed a kedvemért. Te vagy az oka, hogy a karjaiban kötöttem ki.” Ezt ne nyeld le. Bármelyik percben előránthatsz te is egy hosszú panaszlistát, hogy felhánytorgasd, mi mindent követett el ő ellened. De *teged* mégsem térített le az egyenes útról. Elfogadtad őt a hibáival együtt és kibírtad valahogy. És nem használtad fel mentségnek arra, hogy kéz a kézben üldögélj valakivel a mozi utolsó sorában.

Ha így viszonyulsz a hűtlenséghez, akkor büszke leszel magadra, és szánni fogod életed párját. Bizonyosan nem leszel depressziós, ha *a)* nem hibáztatod magadat, amiért nem te voltál a legtökéletesebb társ, és *b)* ha nem beszéled be magadnak, hogy most vége a világnak. Az ilyen viszony többnyire nem más, mint komoly figyelmeztetés, hogy valahol baj van a házassággal. És az a „valahol” nem jelent szükségképpen annyit, hogy: nálad. Ugyanúgy lehet a párodnál is. Egy páciensem, akit, míg élek, el nem felejték, évekig lépkedett félre ezzel-azzal, és erről a felesége is tudott. Az asszony önmagát átkozta, amiért a férfi kénytelen mások után futni. Azt hitte ugyanis, hogy minden másképp lenne, ha a férje nála megtalálná mindazt, amit más nőknél keres. Amikor *hózzám* fordult, meglehetősen depressziós volt, már maradék önbecsülését is elveszítette. Ez azonban egy csapásra megváltozott, amikor sikerült meggyőzőnöm az asszonyt, hogy a férje azért rohangál más nők után, mert olyan, mint a kandúr macska, és nincs az a mintafeleség, aki sokáig odahaza tarthatná. Egy alkalommal, amikor együtt jöttek el hozzám, a férfinak is megmondtam ugyanezt, és ő rövid gondolkodás után elismerte, hogy ez bizony igaz, hiszen amúgy semmi kivetnivalót nem talál a feleségében. Mi több, ez a felismerés annyira megdöbbenetete, hogy végül elhatározta, elválik az asszonytól, és hosszú évek után először őszintén beszélt vele. Megmondta, hogy imád elkujtorogni, és esze ágában sincs felhagyni ezzel a szokásával. A házasságot úgy képzelte, hogy szobalánya, szakácsnője és mosónője lesz. Belátta, hogy nem tisztességes a feleségével, ezért hát útjára engedte, hadd találjon magának másik társat, aki igazán becsületesen szereti.

A neurotikusok gyakran visszaesnek

Ha hajlamos vagy az önsajnálatra és meg akarod kímélni magad a gyakori depressziótól, jusson eszedbe, hogy mások viselkedése nagyon változékony. Valaki az egyik nap elragadóan kedves, és igen éretten viselkedik, és másnap ugyanolyan undok, mint volt azelőtt. Ez kiváltképp akkor bántó, ha már egy jó ideje nem bosszantott, és abban az illúzióban ringattad magad, hogy letett a rossz szokásáról.

Ha végre megnyugodtál, mert gyermeked felhagyott a lopással, ne ülj le a babérjaidra. Ha éppen úgy adódik, a gyerek ismét elkezdhet lopni, mintha soha ki sem gyógyították volna belőle, és mintha ez idáig tétlenül nézted volna, mit művel. Ha ilyen pillanatokban nem ügyelsz magadra, akkor előfordulhat, hogy két karod kétségbeesetten széttárva katasztrófának kiáltod ki hiábavaló erőfeszítéseidet, és úgy érzed, akár be is dobhatod a törülközőt.

Súlyos hiba lenne. Ez nem a legjobb alkalom a depresszióra. Ne feledd, hogy bármi, amit megtanultunk, idővel feledésbe merülhet. Ez nemcsak az egyszeregyre érvényes, hanem a viselkedésünkre is. Az emberi elme ellustul, ha nem gyakorolja az ésszerű gondolkodást. Ezért van, hogy a gyógyult alkoholista bármikor újrakezdheti az ivást. És ez az oka annak, hogy a gyerek, aki idestova hat hónapja nem csent el semmit, egyszer csak újból rákap a lopkodásra. És ezért válhatsz te is újra depresszióssá, noha már azt hitted, tudod, mi idézi elő ezt a kedélyállapotot és egy éve nem voltál olyan istenigazából lelombozva. Ha nem vagyunk résen, magunk ellen hívjuk ki a sorsot.

Ugyanúgy, mint a fogyókúrázók. Tegyük fel, hogy azért fordulsz hozzám, mert fogyni akarsz, és már annyira tudod fegyelmezni magad, hogy le is adtad a fölösleges kilókat. Gondolod, hogy ezzel vége a mesének? Vajon ezentúl ehetsz, amit akarsz és nem kell ellenállnod a kísértéseknek? Dehogynem. Ahhoz, hogy az ideális súlyodat megtartsd, életed hátralevő részében jószerével folyvást fogyókúráznod kell. Nos, ha nem akarod, hogy megint csak felboruljon az egyensúly, résen kell lenned, különben mire észbe kapnál, máris dühbe gurulsz, letört és szorongásos leszel. És ahhoz, hogy az ilyen hangulatokból kimássz, újból meg kell tenned mindazt, amit legutóbb tettél, hogy visszanyerd a nyugalmaidat.

Egy-egy visszaesés még nem a világ, és semmiképpen sem azt jelzi, hogy eddig semmire se mentél. Az eredmények három mércével mérhetők: a gyakorisággal, a tartammal és a súlyossággal.

Gyakoriság: Ha férjed már csak hetente egyszer veszezszik veled, holott azelőtt mindennap talált rá okot, akkor hatalmas lépést tett előre. Örülj neki!

Tartam: ha már csak egy óra hosszat vitatkozik, és nem egész éjjel, mint régebben, akkor hatalmas lépést tett előre. Örülj neki!

Súlyosság: ha csak csészékkel és tányérokkal dobálózik, ahelyett, hogy öklével verné a falat, akkor hatalmas lépést tett előre. Örülj neki!

Az az elképzelés, hogy kedélyhullámzásaink automatikusan megszűnnek, mihelyt lehull a lepel valamelyik régen elfeledett emlékünkről, amely feltételezhetően gyermekkorunk óta rágódott bele tudatalattinkba – a freudi mitológia körébe tartozik. Az ember néha csodával határos gyorsasággal változtat magatartásán, de az esetek nagy többségében inkább lassan, fokozatosan. Jaj annak, aki abban reménykedik, hogy hitvestársa vagy gyermeke majd egyik percről a másikra, mintegy villámcsapásszerűen megváltozik, és reggelre új emberként ébred. Az ilyen ember depresszióra ítéltett.

Az önsajnálát hatalmas fegyver lehet

Mivel szinte mindenki azt hiszi, hogy mások kiboríthatják és ő is kiboríthat másokat, több millió embernek jutott már eszébe, hogy ezt a megfigyelést felhasználva hatalmában tartson másokat. Ha bárkit markunkban akarunk tartani, ennek egyik legjobb módszere a lelkifurdalás. Ha kimutatod barátodnak, hogy megjegyzéseivel mennyire megbántott, akkor abban reménykedsz, hogy kellőképpen furdalja majd a lekiismeret, és soha többé nem tesz veled ilyet. Ha végképp meg akarod győzni aljas tetteinek horderejéről, járkálj megnyúlt ábrázattal, kicsit sírhatsz is, és akkor remélheted, hogy önsajnálátod egészen összetöri a lelkét. Nagyon valószínű, hogy simán célt érsz, mert barátod minden bizonnyal szemrehányást tesz magának, amiért így bánt veled.

Ez a zsarnoki anyák kedvenc technikája, amellyel megakadályozzák, hogy gyermekük felnőjön. – Gyere haza tizenegyre, Jenny – mondja az anya felnőtt lányának. – Tudod, mennyire aggódom, ha kimaradsz éjszaka. Egyetlen szemhunyaszt sem alszom, amíg meg nem jössz.

A mama azt akarja, hogy Jenny lássa, mennyire szenved miatta. Jenny ezért haza fog menni. Ha esze volna, azt mondaná az anyjának: – Ne aggódj miattam, mama. De ha mindenáron ragaszkodsz hozzá, hogy agyonidegesítsd magad amiért nem jövök haza korán, akkor, azt hiszem, kénytelen leszel aggódni. Te vagy az oka, ha felizgatod magad, nem én. Ha annyira bánt a dolog, remélem, majd csak segítesz rajta.

Tudom, hogy rengeteg olvasó tiltakozni fog, nem való ilyen ridegen bánni egy anyával, ennyire semmibe venni szeretetteljes aggodását. Épp ellenkezőleg. Ha Jenny másként viselkedik, az anyyi, mintha szüntelen aggodásra serkentené és depresszióba kergetné anyját. Minél inkább vállalja a lány, hogy őt terheli a felelősség anyja zaklatottságáért, az anya annál jobban kihasználja ezt a hatást, hogy érvényesítse akaratát. Csupa szeretet, ugye?

Az önsajnálát fegyverként való felhasználásának egyik legerőteljesebb módja az öngyilkossággal való fenyegetőzés. Udvarlód, aki azt mondja: „Sally, hozzám jössz feleségül, vagy megölöm magam” – annyira sajnálja magát, hogy reméli, megszanod és beleegyezel a házasságba. Minél jobban sajnálja magát, annál valószínűbb, hogy keresztülviszi akaratát azoknál, akiknek szívét meglágyítja a mártíromság. Ebben az a veszélyes, hogy ha engedünk, azzal csak lovat adunk a zsaroló alá. És nemcsak újabb, öngyilkossággal való fenyegetőzés következhet, hanem végül még sikeres öngyilkossági kísérlet is!

Senki sem tudja, hány kábítószerest és alkoholistát indított el a lejtőn az önsajnálát, de gyanítom, hogy számuk elképesztően nagy és minden bizonnyal jóval nagyobb, mint amennyit a hivatalos statisztikák feltételeznek. Alkoholistákkal jóval több tapasztalatot szereztem, mint a kábítószeresekkel, bátran állíthatom tehát, hogy nagyon sokan azért isszák le magukat, hogy valaki másnak lelki-furdalást okozzanak, vagy hogy sajnáltassák magukat.

Hallgasd csak meg egyszer, miről beszél a kocsmapulnál összesereglett férfinép. Annyi önsajnálattól csöpögő zagyvaságot hallhatsz, hogy felfordul tőle a gyomrod. Az egyik azért iszik, mert a barátnője ideges volt vagy netán többet foglalkozott a kutyával, mint ővele. Bármilyen legyen is az ok, az igazság az, hogy az alkoholisták nemcsak igen sajnálatra méltóak, hanem igencsak sajnálják is magukat.

Nem bántani vagy becsmérlni akarom az alkoholistákat, de úgy érzem, az igazság kevésbé árthatalmas, mint a tudatlanság. Ezért hadd hangsúlyozzam: az alkoholisták és a nagyivók gyakran nagyon bizonytalanok és azért sírnak bele a pohár sörükbe, mert az életben nem sikerül célt érniük. Megfigyelted valaha a kisgyereket, aki nem éri el, amit akar? Néha olyan cirkuszt csap, hogy az ember azt hinné, nyomban összedől a világ. A kétségbeesése láttán attól félsz, nem éli túl, hogy korán ágyba dugják. A bőven ömlő könny és jajveszékélés nem egyéb, mint szintiszta önsajnálát és egyedüli célja, hogy *te* megsajnálj és engedj neki.

Ebben a helyzetben már nemcsak az önsajnáltnak, hanem a sajnáltatásnak is szerepe van. A legközelebbi fejezetben ezzel részletesebben foglalkozom, de itt is fontos, hogy megértsük: mekkora hatalmat adunk mások kezébe, ha önsajnáltnak láttán engedünk nekik. Sok-sok olyan páciensem volt, akinek sose nőtt be a feje lágya, mert olyan sikeresen üzte a részvételtés művészetét. Ugyan minek tanulna meg, hogyan viszonyuljon filozofikusan a dolgokhoz, mikor mást sem kell tennie, mint látványosan összetörni, zokogni, kiabálni, hadd lássák az emberek az ő nagy szenvedését, és ezt addig folytatni, míg végül mégiscsak megszanják?

Nemrégiben tapasztaltam ismét, milyen körmönfontak tudnak lenni ezek az önsajnáló hisztérikusok. Felhívott egy fiatalember és vagy fél óráig mondta a magát. Higgadt volt és összeszedett, értelmesen beszélt, mint aki már felülemelkedett mindenben. Néhány óra elteltével a fiatalember apja hívott fel a helyi klinika zárt osztályáról. Elmondta, hogy fia úgy hazudik, mintha könyvből olvasná, és hogy nekem halvány sejtelmem sincs a való helyzetről. Megtudtam, hogy fiacskája az iménti beszélgetésünk után néhány perccel eszeveszett jelenetet rendezett otthon. Olyan különösen és vadul viselkedett, hogy jobbnak látták bevitetni. A fiú azonban ragaszkodott hozzá, hogy az én tanácsomat kérje. Ezek után ismét ugyanazzal a higgadt, fegyelmzett, értelmes emberrel beszéltem, akivel az imént.

A fiú ugyanis gondosan kiszámítva, csakis szüleinek rendezte a nagy jelenetet, hogy megsajnálják, és a féltés minden drasztikusabb lépéstől visszatartsa őket. A szülők persze nemigen értették, hogy a fiuk az orruknál fogva vezeti őket kisdud játékával, amely ezúttal némiképp visszafelé sült el.

Ne légy mások kapcarongya!

Az önsajnálát egyik legegészségtelenebb következménye, amikor túród, hogy az emberek kihasználjanak, irányítsanak, becsapjanak. Több millió gyerek és felnőtt éli az életét úgy, hogy a sebeit nyalogatja, némán szenved, ott sír, ahol senki se látja, mert úgy érzi, nincs joga kiállni az igazáért.

Az önsajnálónak szent meggyőződése, hogy neki nincsenek jogai, azt hiszi, hogy szembeszállni élete párjával rosszabb, mint a magas vérnyomás vagy a migrénes fejfájás, és úgy érzi, hogy valamilyen titokzatos oknál fogva bármiről legyen is szó, mindig a másoknak van igaza és sohasem neki. Ezt a szomorú állapotot még fokozza rettegése, nehogy véletlenül jó véleménnyel legyen magáról, nehogy önzőnek, énközpontúnak véljék, amiben még volna is valami igazság. Tisztázzuk mindenekelőtt, mit értünk önzésen. Az önzést kellő mértékkel teljesen helyénvalónak és normálisnak tartom. Az „önzés” szót sem szívesen használom, mert arra utal, hogy akiről szó van, mindenáron a maga akaratát szeretné érvényesíteni. Az ilyen éretlen életfelfogás a legkevésbé se ajánlatos. De ha változtatunk a kifejezésen és a jelenséget „felvilágosult önérdék”-nek nevezzük, akkor már közelebb jutunk ahhoz, ami minden egészséges embernek sajátja.

Ha olykor szétnézel magad körül, észre fogod venni, hogy magánéletedben, a politikában, munkahelyeden a határozottan ismert emberek mind fejlett érzékekkel tartják szem előtt önérdéküket. Csöppet se bánják, hogy ki kell állniuk jogaikért, vitatkoznak is körömszakadtáig, ha szükséges, és megszakítják kapcsolataikat, ha a helyzet úgy kívánja. Nem tűrik, hogy ide-oda lökdössék őket, és nem sajnálják magukat az elszenvedett sérelmeikért. Inkább méltatlankodnak és támadásba lendülnek, mert *ez a világ sora*. És ez a kulcsa annak, hogy sohase légy mások lába kapcája. Ha őszintén úgy érzed, hogy megtetted a magadét, akkor sokkal többet ne nyújts, mert visszaélnék veled és nem méltányolják erőfeszítésedet. Vannak, akik nem hajlandók tisztességes játszmat játszani, mert őszintén nem látják be, mitől vagy te olyan boldogtalan. Meg kell mondanod, írásba kell adnod vagy esetleg viselkedéseddel kell éreztetned, hogy torkig vagy mindennel. Ha ezt nem teszed, akkor szánni fogod magad, depressziós leszel, barátodat vagy társadat lelkifurdalásra készíted, vagy magadra haragítod. Sajnálhatod magad persze tovább, elmehetsz a legvégsőig, hogy neked legyen igazad, de gondold meg, mekkora árat fizetsz az ilyen győzelemért. Ha az önsajnálattal semmire sem mész, végül jön a konfrontáció, és egy ideig változásra számíthatsz. Azután, ahogy telnek-múlnak a napok, fokozatosan visszaáll a régi rend, te mosogatsz, otthon töltöd az estéidet egyedül, míg a ház ura a cimboráival szórakozik, és a többi.

Ha ezt a csapdát el akarod kerülni, védj eszedbe, hogy *senki sem használhat a lába kapcájának, ha te nem túród*. Valójában hozzásegíted a másikat ahhoz, hogy uralkodják rajtad. Az, hogy gyakran panaszkodsz és kisebb változtatásokat eszközölsz, mit sem változtat azon, hogy végül minden folyik tovább a régi mederben, és csakis azért, mert te eltúród, hogy így legyen.

Mindez azért lehetséges, mert *a)* alábecsülsz magad, *b)* túl sokat megteszel egy-egy kapcsolat fenntartásáért, mert azt hiszed, nem jöhet helyette más vagy *c)* mindkettő egyszerre. És akkor nincs más hátra, be kell érned azzal a rendkívül nyomasztó érzéssel, hogy téged nem ért meg senki, hogy egész életedben csak szenvedned kell, míg mások elérik, amit akarnak, és hogy talán valahol a mennyországban van egy különleges hely, amelyet a mártíroknak tartanak fenn.

Elég legyen ebből! Itt az ideje, hogy környezetednek is tudomására hozd: egyszer s mindenkorra megelégtelted, hogy ide-oda lökdössnek, és ha azon nyomban fel nem hagynak veled, akkor rád ne számítsanak, szükség esetén a szakítástól sem riadsz vissza. Meg fogsz lepődni, hogy a legtöbben milyen gyorsan beadják a derekukat, mihelyt azt látják, hogy csakugyan nem leszel többé a bolondjuk.

Soha nem fogom elfelejteni az ordító egér esetét. Ruth félénk és megviselt fiatal asszony volt. Elvált, egymagának kellett gondoskodnia három gyermekéről és meg is tett mindent, hogy rendesen nevelje őket. Anyja meg nővére a közelben laktak, és időnként egy-egy udvarló is felbukkant a képben. Ruth olyan elferdült kapcsolatban állt környezetével, amelyet én még életemben nem láttam. Egyszerűen senkinek nem tudott vagy nem akart nemet mondani. Megtett mindent, amit anyja vagy nővére kért tőle.

Mit se számított, hogy netán más tervei voltak vagy hogy a háztartása már épp eléggé kifárasztotta, vagy hogy inkább ő szorult volna mások segítségére. Csak elejtettek egy megjegyzést, hogy megtenné ezt vagy azt a szívességet, és Ruth már ugrott is.

Megbántottságát véges-végig magába fojtotta, nehogy a többiek megsejtsék, mennyire torkig van mindennel. Mi sem természetesebb, mint hogy idővel depresszióba süllyedt. Mikor megismerkedtem vele, komor volt, akár a borús alkonyat. Hamarosan megpróbáltam rávezetni, hogy azért uralkodik rajta mindenki, mert túri, hogy jobbra-balra rángassák, mert fél az elutasítástól és attól is, hogy megbántja őket. Elmagyaráztam neki, hogy az elutasítás maga nem fáj, legfeljebb annak, aki felfújja a dolgot és más embereket sem lehet megbántani, hacsak nem *hagyják* bántani magukat. Azt javasoltam, ne sajnálja magát, amiért a többiek nem látják be, milyen igazságtalanok vele, inkább bánjon magával legalább ő igazságosan, azután szépen várja meg, amíg elül a csatazaj. Ha nővére vagy anyja megtagadja, amiért a maga lábára állt, legalább megszabadul tőlük, annyival is könnyebb lesz az élete. Gyanítottam azonban, hogy minél több tiszteletet tanúsít Ruth önmaga iránt, valószínűleg annál több tiszteletet fog kapni másoktól.

Már egy hét múlva fölkeresett és jelentette, hogy visszautasította a nővérét, aki telefonált, hogy estére menjen vigyázni a gyerekeire. Nehezebbre esett megtenni, hiszen hosszú évek óta először állt a sarkára, meglehetősen ideges volt, de nem engedett, hanem udvariasan elbúcsúzott és letette a telefont. Utána órákig nem tudott megnyugodni, bizonytalan volt, de valamiféle új erőt is érzett magában. Akármi volt is ez az új érzés, élvezettel izlelgette, és ahogy elmesélte, tudtam, hogy kifelé kapaszkodik a depresszióból.

Ezzel a tapasztalattal felvértezve, legközelebb anyjával szállt szembe, és ezt a küzdelmet is ugyanaz az érzelmi reakció követte. Anyja után a hentes következett. Egy szép napon, amikor nem olyan húst kapott, amelyet véleménye szerint az áráért kapnia kellett volna, visszavitte és másikat követelt, olyat, amelyet megfizetett. És így tovább. Meghalt benne a fejét megzavaró egérke, és vele a depresszió. Ruthot azontúl mintha kicserélték volna. Nemcsak öntudatra ébredt, hanem másoktól is észrevehetően több tiszteletet kapott. Már nem közölték vele csak úgy félvállról a kívánságaikat, legfőljebb nagyon udvariasan megkérték valamire. És ha módjában állt megtenni, akkor boldogan meg is tette. Ha nem, akkor visszautasította a kérést, és ennél maradt. Mosolya, ruganyos léptei és arcának élenksége világosan jelezte, hogy a kapcarongy immár visszabeszél.

Ha kapcarongy vagy, netán egérke, alaposan gondold végig, miért nem bírod elviselni a visszautasítást, és azon is gondolkodj el, hogy ha kiállnál magadért, vajon megzavarnád-e környezeted tagjainak lelki nyugalmát. Amíg e két ostobaságot nem látod annak, ami, soha nem leszel szabad és nem nyered vissza önmagadat. Addig a többiek igenis kihasználnak, semmibe vesznek és terrorizálnak, te pedig depressziós leszel.

Mikor engedj?

Mivel az önsajnálát alapja gyakran az, hogy folyvást engedsz mások akaratának, magától adódik a kérdés: – Mikor engedjek és mikor makacsoljam meg magamat?

A válasz igen egyszerű. Akkor engedj, amikor nem fontos neked a dolog. És akkor makacsold meg magad, amikor neked fontos dolgokról van szó. Néha megalkudni is lehet, de néha nem. Ebben mindig érzelmeidre hallgass.

Ennek a tanácsnak egyetlen gyöngé pontja van. A legtöbb ember nehezen tudja eldönteni, mi igazán fontos neki. Szerintem a legbiztosabb, ha felteszed magadnak a kérdést, hogy vajon elviselsz-e emelt fővel ennyi frusztrációt, vagy addig-addig fog gyűlni benned a keserűség, míg végül robban.

Martha nem akart veszekedést amiatt, hogy a férje mindig megvárakoztatta. Továbbra is érte ment, és hazavitte a munkából. Néha olyan sokáig várt, mintha a férfi megfélelkezett volna róla. De mert Martha nem akarta veszélyeztetni a házi békét, nem szólt semmit, és nem rendezett jelenetet. Hónapokig tűrte a férje figyelmetlenségét, fokról fokra dühösebben, mígnem egy szép napon úgy nekiesett a szegény embernek, hogy az csak hápogott. Azután rettenetesen bántotta, hogy így elvesztette az önuralmát, és másnap bocsánatot kért a kirohanásért, majd megint zokszó nélkül várt tovább kényelmes férjűrára. Úgy érezte, többé nem teheti szavá a dolgot, végtére is, miért olyan elviselhetetlen, hogy az ember vár

egy félórát, vagy akár egy órát is a férjére, ha ezzel megválthatja a családi békét és nem dúlja fel a házasságát?

Martha sokkal okosabban tette volna, ha felismeri igazi érzéseit: azt, hogy gyűlöli a várakozást, és úgy érzi, a férjének egyébként sincs semmi oka arra, hogy annyit piszmogjon az üzletben, míg ő odakint megsül vagy épp megfagy a kocsiban. Számatalan depressziót takaríthatott volna meg magának. Csak be kellett volna látnia, mennyire idegesíti ez a figyelmetlenség, s ha ideig-óráig megalkudott, hosszú távon mégsem állhatta meg szó nélkül. Végül is ez döntött. Erezte, hogy a végtelenségig nem bírja tartani a száját, akkor hát minél előbb nyitja ki, annál jobb. A férje legalább mindjárt megtudja, hányadán állnak; és ő is azon nyomban jobban fogja érezni magát, mert kimondta, ami a szívet nyomja, nem beszélve arról, hogy ha idejében teszi szóvá, nem lesz újabb kiborulással egybekötött nagyjelenet.

Martha ezek után megpróbálkozhat még egyszer komolyan beszélni a férjével, figyelmeztetheti, hogy ha zárás után öt perccel nincs a kocsiban, akkor nem vár tovább, otthagyja. Azután ehhez is kell tartania magát. Egy-két ilyen alkalom után a férfi bizonyosan belátja, mennyire fontos ez a feleségének, és egy kicsivel gyorsabban mozog. Nem elég fenyegetőzni, hogy majd ezt meg azt tesszük, foganatja annak van, amit meg is teszünk. Vagy, hogy közhellyel éljek, a tettek minden szónál érthetőbben beszélnek, és kiváltképpen igaz ez ilyen esetekben.

És most tekintsük át mindezt még egyszer. Lehet, hogy szerinted a késve érkező férjre várni nem olyan nagy ügy, de Marthának az volt. Ezért tartozott annyival önmagának és férjének is, hogy tegyen ellene valamit. Martha tudta továbbá azt is, hogy az ügy nem holmi múltó bosszúság csupán, hiszen sehogy sem bírt napirendre térni fölötte. Márpedig, ha napirendre térni nem tudott, akkor szembe kellett néznie vele, mégpedig minél előbb. Neki tehát a kocsiban való várakozás nem olyan apróság volt, amiben engednie kellett volna. Talán, ha a férje otthagyja, filozofikus bölcsességgel belenyugszik. Más nő meg ezt nem vette volna ilyen higgadtan tudomásul. Legyen hát mindenkinek természete szerint. Csak légy őszinte magadhoz és dönts el, hogy mit bírsz elviselni és mit nem. Azután vagy egyszer s mindenkorra füttyölj rá, vagy tégy valamit ellene, mégpedig az első alkalommal.

Jogos erőszak?

Eltűnődhetsz azon is, hogy elméletembe, mely szerint az ember álljon ki az igazáért, vajon belefér-e egy-két jól irányzott pofon is. De még mennyire! Persze csakis önvédelemből. A másik ember megütését (gyermek kizárva) olyan esetekre kell korlátozni, amikor testi sértéstől kell tartani. Egyéb okát nem látom az erőszak alkalmazásának, és persze, nem hiszem, hogy az ütés-verésből bármi jó származhat.

Van egy még nyomósabb ok arra, hogy ne folyamodjunk erőszakhoz. Ha meg akarod őrizni önállóságodat, elég, ha nem vagy hajlandó együttműködni azzal, aki irányítani akar. Teljesen fölösleges odalopakodnod hozzá a sötétben, amikor alszik, és egy jó nagyot húzni a fejére a sodrófával. Az ilyesfajta viselkedéssel jó esetben prima ellenséget, rossz esetben életfogytot szerezhetsz be magadnak. Nem szólva arról, hogy ha ilyen megoldásokhoz folyamodsz, előbb-utóbb te is megkapod a magadét.

Ha nem akarsz mások akarata szerint élni, sokkal jobb módszer, ha megtagadod az együttműködést azzal, aki uralkodni akar rajtad. Például: a féltékeny férj felesége a békesség kedvéért eltűrheti, hogy a férje ne engedje el hazulról. Otthon marad, nehogy Roger azt higgye, mindennap mással andalog kézenfogva az utcán. De ha az asszony erre rááll, akkor már nem lesz öröme abban, hogy nem megy el hazulról. Sajnálni fogja magát, és tessék, máris kész a depresszió.

Avagy: kedvesen közölheti a férjével, hogy elmegy csatangolni egy kicsit, néhány barátnőjével. És ha erre Roger erőszakot alkalmaz, üssön vissza. A másik kezdte, úgyszólván jogos az önvédelem. Ha azonban az asszony csak ötven kiló, a férfi meg kilencven, ráadásul feketeöves karatebajnok, akkor nagy ostobaság lenne az asszonytól, ha ily módon akarna elégtételt venni magának. Inkább hívja a rendőrséget, vagy váljon el, ha a férfi semmiképp sem hajlandó belátni, hogy a feleségének is joga van akkor elmenni otthonról, amikor kedve tartja. Mint minden felnőtt embernek, joga van hozzá, hogy legyen némi ideje önmaga számára, és oda menjen, ahová akar. Ha az asszony ebben enged, akkor elősegíti, hogy a férje diktátorrá váljon. Úgyszólván jobban teszi, ha világosan és félreérthetetlenül tudtára adja, mire megy az agresszióval az ilyen férfisoviniszta disznó!

Néhány olvasóm úgy vélekedhet, hogy álláspontom igencsak kemény. Szó sincs róla. Csak arra kívánok utalni, hogy azoknál, akik eltűrik, hogy uralkodjanak rajtuk, előbb-utóbb betelik a pohár, s minél előbb cselekednek, annál több bánatot takarítanak meg maguknak. Számptalan olyan nőt ismertem, aki éveig különféle okoskodásokkal mentegette a gyávaságát. Olyanokkal, hogy: „Megersülhetek.” „A gyerekeknek szükségük van apára.” „Hogyan élnék meg egymagam?” Azután eljön a nap, amikor nem bírja tovább elviselni a férje parancsuralmát, sutba vágja a szépen megfogalmazott mentséget, és aranyos, félénk, megszeppent nyuszikánk egyszeriben erőre kap és támadásba lendül. Mindebben csak az a szomorú, hogy olyan sokára szánta el magát. Vannak nők, akik húsz évig nyelik a megaláztatásokat gyerekeiktől, főnököktől vagy férjüktől, mire nagy nehezen összeszedik magukat. Nem hiszik el, hogy mindenkinél megvan a tűréshatár és hogy azt a határt előbb-utóbb úgysis elérik, akkor meg miért ne cselekednének most mindjárt, hogy megtakarítsanak maguknak több évnyi szenvedést?

A mártírokat csak az oroslánok szeretik

Végezetül el kell mondanom még valamit az önsajnálatról. Éspedig azt, hogy gyakran visszafelé sül el, és *ellened* fordítja azokat, akiket pedig oly kétségbeesetten igyekszel megnyerni *magadnak*. A szomorú igazság az, hogy a világ gyűlöli a mártírokat. Márpedig a mártír a legkevésbé erre vágyik. Hiszen arra játszik, hogy retentő szenvedéseivel megérintse a hozzá közel állók szívének húrjait. Pengeti is a húrokat derekasan, csak épp nem a szívek húrjait. Inkább az idegeiken játszik, mivel a mártír igyekszik agresszíven fellépni, még akkor is, ha ezt tagadja. A másik azonban, akinek a mártíromság színjátéka szól, pontosan megérzi, hogy támadás érte. Ezért van, hogy a mártírok már egyáltalán nem népszerűek, és bizonyára ezzel magyarázható az is, hogy kétezer évvel ezelőtt miért vetették őket az oroslánok elé. Ma már ilyen embertelenséget nem tűrnénk, de amit ma művelünk a mártírokkal, az majdnem ugyanolyan kegyetlenség. Engedünk nekik. Ami csak fokozott önsajnálatra buzdítja őket, hisz könnyfakasztó műsorszámuk kellő sikert aratott.

Ha nem hiszed, hogy a kitartóan szenvedő emberek kirakatba tett fájdalmaikkal nem örvendenek népszerűségnek, csak nézd meg, legtöbbször milyen könnyedén mennek el a koldusok mellett. Ott ülnek szegény ördögök esőben, napsütésben, az egyik nyomorék lábukon visszahajtván az üres nadrágszár, vagy világtalan szemmel bámulnak fel az éjfélete égre és csak annyit kérnek, hogy vegyél tőlük egy ceruzát. Ha minden járókelőtől lehullana egy kis aprópénz, akkor már nekik is jutna valami az élet örömeiből. De ad-e akár csak minden ötödik ember is? Fogadok, hogy nem. És miért nem? Mert annyira furdal bennünket a lelkiismeret, amiért épek és egészségesek vagyunk, hogy inkább félrefordítjuk a fejünket. Vagy azért nem adunk neki alamizsnát, mert úgy véljük, a nyomorékságával akar pénzt kicsikarni tőlünk. Sajnos, az emberek még azoktól az önsajnálóktól is elfordulnak, akiknek pedig minden okuk megvan arra, hogy sajnáltassák magukat. Gondold csak meg, mennyivel kevésbé hajlandó sajnálni barátod vagy házastársad az olyan csip-csup dolgokért, amelyekért feltétlenül elvárod a sajnálkozását. Ha az emberek érzéketlenül elmennek a vak vagy a béna mellett, akkor hogyan is várhatnál tőlük részvétet, amikor mindössze azért panaszkodsz, mert már két hete nem jutottál el a moziba?

Világ önsajnálói, hagyjátok abba! A módszer, amellyel uralomra törtök, csak az ostobákra és a gyengékre hat, és ráadásul lejárattjátok magatokat. Az élettől másképpen is megkaphatjátok, amit akartok – például úgy, hogy tudomásul veszitek, hányan szeretnek benneteket és hányan nem, hogy vannak dolgok, amelyeken nem változtathattok, nem csináltok elefántot a bolhából, és nem hiszitek, hogy mindig mindennek úgy kell lennie, ahogyan ti szeretnétek, és nem akartok belehalni, ha az akaratotok nem teljesülhet. Ha megfogadjátok, kezeskedem róla, hogy életetekben alig lesz helye az önsajnáltnak, még kevésbé a depresszióknak.

5. Sajnálkozás másokon

És most elérkeztünk a lelki eredetű depresszió harmadik, és egyszersmind utolsó okához: a másokon való sajnálkozáshoz. Itt is újfajta magatartás elsajátításáról van szó, mint arra majd rámutatok. Ebben az esetben azonban azért fog furdalni a lelkiismeret, mert nem veszed eléggé szívedre a mások bűnjátságát.

Amiképpen könnyedén lehetséges depresszióba esni az örsajnálát okán, annak sincs az égvilágon semmi akadálya, hogy letörj és búsulj, mert másvalakit sajnálsz. Logikus, ugye? Mi több, ha valóban általánosítani akarnék, kijelenthetném azt is, hogy a depresszióknak két alapvető oka van: az önvád és a sajnálát. A sajnálát bármely irányban alkalmazva, depressziót okoz. Sajnálhatod magadat, sajnálhatsz másokat, akár állatokat vagy dolgokat is, például egy várost, tájat, fát. Emlékszem, milyen szomorú voltam néhány évvel ezelőtt, amikor kivittem a kocsimat a roncstelepre. Lerobbant és már nem volt érdemes megcsináltatni. Szeretném, ha megértenétek, mit éreztem, amikor otthagytam a kocsimat. Tudnotok kell, hogy ez volt életem első kocsija, amelyet a magam keresetéből vettem, rengeteget javígtattam, áthúztam az ülést, újrafestettem (még borotvapamaccsal is) és, ami a fontosabb, sok-sok hosszú és boldog utat tettem meg vele, és akkor most tessék, itthagynom utolsó nyughelyén, a hideg és elhagyatott rozsdatemetőben. Elmenőben még egy búcsúpillantást vettem szépséges barátomra, aki oly sok nehéz esztendőn át volt hűséges társam, és ahogy ott láttam, a csúf autórongsok között, a szívem majd megszakadt. Sajnáltam az autómat. Nem ilyen véget érdemelt, de mit tehettem. Néhanapján még ma is eltűnök, mi történhetett az én kis kocsimmal és vajon milyen lehet manapság.

Amikor tehát elszomorít egy kedves, de haldokló város, az évek során megváltozott szülőhelyed, vagy elgázolt kutyád látványa, akkor ez egészen természetes reakció és a „mások iránti sajnálát” kategóriájába tartozik.

Nehogy azt mondják: kérges szívű vagy

A másokon való sajnálkozás főként azért olyan elterjedt, mert sok embert furdal a lelkiismeret, ha *nem* esik depresszióba a másik szerencsétlensége láttán. Ha nem tör össze a bánat egy temetésen, akkor érzéketlennek, kérges szívűnek tarthatnak. Akit nem sújt le a más baja, azt kikiáltják közönyösnek, nemtörődömnek. Az emberek tehát nemcsak azért adnak kifejezést érzelmeiknek, mert valóban felkavarta őket valami, hanem mert azt hiszik, *elvárják* tőlük, hogy kifejezésre juttassák a szomorú eseményhez illő érzéseiket. A társadalmi etikett szinte előírja, hogy bizonyos eseményeket milyen különleges érzelmi megnyilvánulásoknak kell kísérniük. Ha egér fut át egy emberekkel zsúfolt helyiségen, akkor a nőknek sikoltozniuk kell. Nem lenne normális, ha nem sikoltoznának, holott mindenki tudja, hogy az egérnek esze ágában sincs felszaladni valamelyik hölgy lábán. Ha mindegyikük síbakancsba túrt nadrágban volna, a nők akkor is sikoltoznának. A helyzet egyszerűen megkívánja ezt a sztereotíp viselkedést.

Rendkívül nehéz nem reagálni olyan helyzetekre, amikor az embertől elvárják az együttérzést. A közhit szerint kegyetlen és közönyös az, aki higgadtan veszi tudomásul a fájdalmat, vagy valakinek az elvesztését. Egyik sem szükségszerű persze, de aki nem veszíti el a fejét vagy kerüli a heves érzelemnyilvánításokat, arról úgy gondolják, hogy érzéketlen embertársai bánata iránt.

Hogyan vélekednétek valakiről, aki lábtörést szenvedett barátját betuszkolja a mentőautóba, azután rohan vissza a meccsre? Csúnyán viselkedett, ugye? Pedig, ha gondja volt rá, hogy barátja megkapja a szükséges segítséget és megbizonyosodott arról is, hogy a fiú szüleit értesítik, és a szülők a kórháznál várják a mentőautót, vagyis ha megtett mindent, ami ésszerűen megtehető, akkor ugyan miért ne mehetne vissza a meccsre, hogy tovább szórakozzon? Gondolom, az ilyen magatartást még mindig érzéketlennek vélték, de csak azért, mert úgy tanultatok, hogy a másokkal való törődés mércéje az izgalom, amelyet ügyükben tanúsítottatok. Az emberek nem hajlandók elhinni, hogy a látványos érzelemnyilvánítástól tartózkodó embereknek őszinte, mély érzéseik lehetnek, és hogy a jól kiegyensúlyozott emberek elterelhetik gondolataikat tragédiákról anélkül, hogy bagatellizálnák az eseményt.

A sajnálkozásra késztető, irracionális gondolatok

Nézőponttól függően egy vagy két irracionális gondolat gerjeszti a sajnálkozást. Az első: hogy a boldogtalanságot külső tényezők okozzák, mások zavarják meg lelkünk békéjét, és érzelmeinknek semmi közük ahhoz, hogy miképpen szemléljük a dolgokat. A második: hogy az embernek kutya kötelessége felizgatni magát a mások bújá-baja és megzavart lelki békéje miatt.

A boldogtalanságot nem külső okok gerjesztik, a frusztrációkat azonban többnyire rendszerint igen. Azután már rendszerint tőlünk függ, hogy a frusztrációnk mivé lesz – rajtunk áll, hogy megzavarhatja-e lelki egyensúlyunkat vagy sem. Ha erőteljesen kétségbe vonjuk, hogy az A pontban bekövetkezett frusztrációknak feltétlenül izgalomra kell okot adniuk C pontnál, akkor előbb-utóbb eljutunk odáig is, hogy nem kell feltétlenül nyomorultul szenvednünk a másik ember nyomorúsága miatt. Gyakorlatilag mindent tudomásul lehet venni higgadtan, ha az ember megtanul racionálisan gondolkodni. Emberek szembenéztek már kivégzőosztaggal, végzetes rákbetegségekkel, éhezéssel anélkül, hogy pszichózisos depresszióba estek volna.

Legközelebb tehát, ha éhező csecsemőt látsz a tévé képernyőjén, jusson eszedbe, hogy amit láttál, nagyon sajnálatos, mégsem okozhat zavarokat nálad, ha te nem engeded, hogy megzavarjon. És ha a való életben látsz éhező csecsemőt, akkor sem kell depresszióba esned, csak ha magad akarod. Ahelyett, hogy idegösszeomlást kapnál az éhező csecsemő láttán, inkább takard be, adj neki enni és sietve vidd kórházba.

A másokon való sajnálkozás második előidézője: hogy azt hiszed, kötelező kiborulnod, csak mert mások kiborultak, vagy bajban vannak. Már miért *kötelező*, az ég szerelmére? A te szenvedésed talán segít az áldozaton? Mennyivel tudsz jobban segíteni rajta, ha ugyanolyan izgatott vagy, mint ő? No, mennyivel? Azt akarod nekem bemesélni, hogy addig nem tudhatod, miképpen segíts rajta, amíg alaposan fel nem húztad magadat is. Ha így lenne, akkor mi a csudának hangoztatják annyit, hogy őrizzük meg a hidegvérünket, ne veszítsük el a fejünket, meg hogy lassan a testtel? De nem, mi azért csak fölizgatjuk magunkat, kiborulunk és depressziósak leszünk, azután, ha túl vagyunk a kisebbfajta idegrohamon, akkor munkához láthatunk. Nem kár a sok elpazarolt időért és energiáért? Mennyivel jobb teljesítményt nyújthatunk, ha gyorsan határoznánk, megőriznénk hidegvérünket, azután cselekednénk, akármekkora is a tragédia, hiszen ott kell az igazán hathatós közreműködés.

Többnyire nem ez a sorrend, hacsak a szóban forgó egyén már kellő gyakorlatra nem tett szert a tragédiák terén. Mentőosztagok, a fegyveres erők tagjai, az orvosok – ezek az emberek mind arra vannak kiképezve, hogy bajba jutott embertársaikon segítsenek anélkül, hogy maguk közben felmorzsolódnának. Mi több, számítunk rá, hogy nem veszítik el a fejüket és sohasem fordulnánk hozzájuk, ha képtelenek volnának különválasztani mások szenvedését a magukétól. Kiképzésük során arra tanítják őket, hogy legyenek együttérzők túlzó rokonszeny-megnyilvánulások nélkül, legyenek gondoskodók, de közben ne törjenek össze a gondok súlya alatt. Ha ennek a követelménynek nem tudnak megfelelni, nem jutnak messzire a pályán. A szenvedéstől való eltávolodásnak ez a képessége csakis azért lehetséges, mert valójában ezek a szakemberek is egyetértenek azzal a gondolattal, hogy a boldogtalanság nem külső okok következménye, és hogy nem kell letörniük vagy kiborulniuk csak azért, mert azok az emberek, akiken segítenek, letörtek vagy kiborultak.

Együttérzésből is megárt a sok

Minden civilizált ember együtt érez embertársával. Akiből hiányzik az empátia vagy az érzékenység mások sorsa iránt, az féleszű, degenerált, vagy reménytelen eset. A civilizált ember egyik ismertetőjegye, hogy törődik a másik bajával. De hogy ezt túlzásba viszi, az már nem. Ez az a fontos választóvonal, amelyet meg kell húzni, ha meg akarjuk őrizni egészségünket.

– Honnan tudhatom, mikor túlhajtott az együttérzés, és meddig helyénvaló? – kérdezhetitek. Egyszerű. Onnan, hogy fájdalmat okoz-e. Ha depresszió fenyeget, ha elveszíted a kedved, vagy dühbe gurulsz, akkor már túlhajtod az együttérzést mások iránt, és amit teszel, ésszerűtlen. Igen, ésszerűtlen, mert

fájdalmad hangsúlyozza csak a másik nyomorúságát. Barátod nem azt várja tőled, hogy vele szenvedj, hogy te is letörj, depresszióba süllyedj. Azt várja, hogy kihúzd belőle, emeld fel a vidámsággoddal, nem azt, hogy lesüllyedj mellé az ő mélységes kétségbeesésébe.

Tökéletes példája annak, hogy a sajnálkozás mások baján látszólag igen nemes érzés, valójában azonban nagyon káros és hatástalan is, a szociális gondozónő esete, aki depressziói miatt fordult hozzám. Hamar észrevettem, hogy nem bírja elviselni a sok gondot, bánatot, amit napról napra lát a négernegyedben járva. Estéknél otthon, kényelmes lakásában végiggondolta, mennyi nyomorúságot tapasztalt aznap, és a más embereket nyomasztó terhek úgy ránehezedtek, hogy egy falat se ment le a torkán. Végül valósággal kedélybeteggé lett, úgy, hogy napokig dolgozni sem ment. Beszélgetésünk valahogy ilyenformán alakult:

– Mrs Angelo, nem szabad annyira a szívére vennie azoknak az embereknek a sorsát, akiken segíteni akar, mert különben sohasem mászik ki ebből a depresszióból. Maga abban a tévhitben él, hogy kötelessége agyonizgatni magát és el *kell* veszítenie lelki egyensúlyát, más emberek gondjai és zaklatottsága miatt.

– Igen, pontosan erről van szó. Valóban azt hiszem, hogy nem nézhetem nyugodtan azokat a szegény gyerekeket, a piszkos szobákat, amelyekbe sohasem süt be a nap, és a felnőtteket, akik csak ülnek magukba roskadva naphosszat, amíg bele nem bolondulnak. A szívem szakad meg, hogy napról napra ezt kell végignéznem.

– Nem attól szakad meg a szíve, Mrs Angelo. *Maga* az oka, ha megszakad. Addig mondogatja, hogy *kötelessége* felizgatnia magát miattuk, hogy a problémáik igenis felzaklatják, míg végül már nem ura az érzelmeinek. Ha ezeket a butuska elképzeléseket alaposan átgondolná és nem hinné többé hogy igazulnia kell a mások baján, biztosíthatom, hogy egy csapásra elmúlna a rosszkedve.

– De hát hogyan számúzhethetném emlékezetemből azt, amit napról napra látok, azt a sok-sok rútságot. Nem tudom csak úgy elfelejteni, amikor hazamegyek – tiltakozott.

– Örömmel hallok, hogy nem tud megfélemleni arról, amit a nap folyamán tapasztal, máskülönben érzéketlen tuskónak kellene lennie és kezelést javasolnék, hogy szert tegyen egy kis emberi részvétre. De, őszintén, Mrs Angelo, muszáj annyira a szívére vennie a dolgokat, hogy zavarai támadjanak miatta? Azt hiszi, ha csakugyan elhinné végre, hogy nem kötelessége fölizgatni magát miattuk, akkor is kiborulna?

– Nem, gondolom, nem. De hát hogyan győzhetném meg magamat arról, hogy úgy is elnézhetem ezt a sok emberi nyomorúságot, hogy ne legyek tőle depressziós?

– Úgy, hogy felülvizsgálja az irracionális gondolatait, és fölteszi magának a kérdést, hogy van-e értelmük. Annyit már tud, hiszen elmondtam, hogy *maga* zaklatja fel *magát*; a dolgok ezt nem tudják megtenni. Azután: ha annyira elkeseríti a sok nyomorúság, amit a világon tapasztal, mit tehetne azért, hogy valamelyest könnyítsen a bajokon? Beveszi magát valamelyik házba például, és a pincétől a padlásig kitakarít. Elmegy a városházára és botrányt csap. Vagy legalább levelet ír a parlamenti képviselőjüknek vagy a helyi újságnak.

– Be kell vallanom, hogy semmi ilyesmi nem jutott eszembe. De értem, mire akar kilyukadni. Ne depressziós legyek, hanem dühös.

– Én inkább a felháborodott szót használnám. Tiltakozzon, küzdjön, hallassa a hangját, kezdjen valamilyen akciót. Az talán változást hozhat a négernegyedben. Ám ehelyett, mert maga olyan kedves, együtt érző lélek, agyonizgatja magát a szegénység láttán, amit lépten-nyomon tapasztal, azután hazamegy és kesereg tovább a mások nyomorúságán. Maga szerint ez bölcsdolog? És vajon mennyire méltányolják azok az emberek, akik a maga segítségére szorulnak? Annyira együtt érez velük, hogy belebetegszik és másnap már oda se bír menni, hogy segítsen rajtuk. Mi jó származik ebből?

Szerencsére Mrs Angelo hamar belátta, milyen bután viselkedik, és azt is, hogy erre semmi szükség. Kihúzta magát, felhagyott a lelki mosogatórongy szerepével és azontúl ritkán mulasztott egy-egy napot a munkából.

Másik példa arról, hogy milyen fölösleges, mi több, veszélyes a sajnálkozás másokon, egy kedves öregúr, bizonyos Mr Wall esete. Sokat olvasott és nagyon értett a politikához. Dühös volt a tisztességtelen politikusokra és külön bosszantotta, hogy visszaélnek a kis üzletemberekkel. Fivérének tönkretette néhány korrump helyi politikus, és Mr Wall ezt annyira a szívére vette, hogy nyugalma odaveszett, aludni sem bírt többé, egészen nekikeseredett. A legrosszabb az volt, hogy a szíve nem bírta

az izgalmakat, és rettenetesen sokat ártott neki, hogy minduntalan felhúzta magát a világon tapasztalható milliányi igazságtalanság miatt. De Mr Wall annyira azonosult az elnyomott milliókkal, és oly mélyen átérezte sérelmeiket, hogy még akkor is majdnem sírva fakadt, amikor nekem beszélt róluk. Arca kivörösödött, alig kapott levegőt, és dőlt róla a veríték, miközben a világot sújtó igazságtalanságokat ecsetelte. Megrémültem, mert azt hittem, mindjárt infarktust kap, ott a rendelőben. Végül, hogy lecsillapítsam, rárivalltam, és biztosítottam, nagyon is jól tudom, hogy ez a világ büzlik, de tán nem ártana, ha mindketten hozzászoknánk a szagához. Megdicsértem, amiért olyan mélyen együtt érez embertársaival, de figyelmeztettem, hogy ha szívrohamot kap meg a lelke vérzik, azzal még nem segít bajba jutott barátain. Tett már valamit a korrump politikuskok ellen? Megpályázott valamilyen politikai tisztséget vagy támogatta valakinek a választási kampányát, vagy legalább borítékolt-e szavazócédulákat valamelyik párt főhadiszállásán?

Bevallotta, hogy ilyesmit még sohasem tett. Egy ideig még csatározunk, hogy meggyőzzem, mekkora ostobaság, ha majd belepusztul valamibe, aminek a megváltozásáért egyetlen lépést sem tesz, csak kiabál és panaszkodik. Lassanként hozzászokott a gondolathoz, hogy emeltebb fővel vegye tudomásul a rút valóságot, noha kora és egészségi állapota megakadályozta, hogy aktív szerepet vállaljon a nemes célokért folyó küzdelemben. Depressziója és ingerültsége szépen elmúlt, és amikor utoljára hallottam felőle, még vígan élt. Remélem, hogy nem húzta fel magát többé oly mértéktelenül a mások problémái és háborgásai miatt annyira, hogy megártson neki.

A fenti két esetben könnyen belátható, hogy az egészséges és emberbaráti együttérzés hogyan alakult át szinte észrevétlenül az egyik esetben kifejezett depresszióvá, és hogyan vált a másokban életveszélyessé. Nem az együttérzés, hanem a túlhajtott együttérzés volt a ludas. Mindkét, egyébként kiváló embernek észre kellett volna vennie, mikor csap át túlzásokba: abban a pillanatban, amikor rájöttek, hogy lelki egyensúlyuk felborult, arra is rá kellett volna jönniük, hogy irracionálisan gondolkodnak és ezzel csakis önmaguknak ártanak.

Érzelmi zsarolás

A másokon való sajnálkozás egyik igen komoly következménye, hogy az emberi gyöngeséget kihasználva, visszaélnék vele. Ha például ismerem azt a hajlandóságodat, hogy mértéken felül együtt érezz velem, akkor ez engem olyan helyzetbe juttat, hogy ha akarok, visszaélhetek veled, és uralkodhatok rajtad. Gondold csak meg, mi mindent elérhetnék. Meghívhatom magamat hozzád, rávehetlek, hogy ahhoz menj feleségül, akit én választok neked, és rávehetlek, hogy azt a szakmát tanulj, amit én a legcélszerűbbnek tartok. Kell ennél nagyobb hatalom? Ha mindezt megtehetem, akkor kezembem tartom a lelkedet is. Gondolod, hogy kissé messzire elrugaszkodtam? Akkor ide hallgass: el sem tudom mondani, hány ember vallotta be nekem, hogy azért mondott igent a házastársának, mert a leendő férj vagy feleség öngyilkossággal fenyegetőzött. Hány szülő kényszerítette felnőtt gyermekét, hogy odahaza éljen, nehogy egyedül maradjon? Még soha senki sem igyekezett a rossz lelkiismeretedre apellálva úgy befolyásolni, hogy engedj neki? Gyakorlatilag mindenki élt már ezzel a lehetőséggel és tapasztalta is másoktól. Gyakran nagyszerűen beválják, mert az, akin uralkodni akarsz, készségesen együttműködik veled. Ne hagyj, hogy mások szenvedése eltérítsen elsőrendű érdekedtől. Ha Rogerhez igenis hozzá akarsz menni feleségül, és emiatt apád depresszióba esik, ne hagyj cserben a völegényedet apád kedvéért, mert különben az ő érzelmi zsarolásának esel áldozatul.

Ha nem akarsz lelki terror áldozatául esni, vess eszedbe néhány rendkívül fontos tény. Az első: bármennyire felizgatja is magát az a bizonyos másik ember a viselkedésed vagy terveid miatt, sohasem hibáztasd magad az ő lelkiállapotáért. Apád, vagy bárki más, aki zsarolni akar, önmagát izgatja fel. Mondd is meg neki.

A második: ha a zsaroló arra hivatkozik, hogy mindezt csak azért teszi, mert szeret, ne higgy neki. A zsarolónak a legkevésbé sem az a vágya, hogy valaha is független emberré válj. Csakis akkor lesz boldog, ha az ő akarata érvényesül. Ezért abban reménykedik, hogy a könnyeitől, jajveszékelésétől és attól, hogy annyira felizgatja magát, olyan kellemetlenül fogod érezni magad, hogy megszánod szegény árva lelket, és beadod a derekadat. Hidd el, csakis a tulajdon érdekét tartja szem előtt, nem a tiédet.

A harmadik: ne engedd, hogy bárki két vállra fektessen azzal, hogy öngyilkossággal fenyegetőzik. Ha rádfogja ezt a fegyvert, azonnal jelentsd ki, hogy nem vállalod a felelősséget a haláláért, hogy az életével mindenki maga rendelkezik, hogy aljas trükk az ilyen, és ha boldoggá teszi, hogy meghal, akkor csak tessék. Ez nem is olyan nagy szívtelenség, mint hinnéd. Ha másképpen jársz el, zsarnokod esetleg csakugyan öngyilkosságot fog elkövetni abban a reményben, hogy akkor majd beadod a derekadat. De ha félreérthetetlenül tudtára adod, hogy nagyon sajnálnád, ha ilyesmire vetemedne, ugyanakkor kijelented azt is, hogy szabad ember, ha akarja, tessék, megteheti, meg fogsz lepődni, milyen hirtelen letesz róla. Épp nemrégiben hallottam egy lányról, akinek az apja öngyilkossággal fenyegetőzött, hogy terrorizálja a családját. Egy szép napon a lánya vette fel a telefont. Édes jó apukája megint öngyilkossággal fenyegetőzött, de a lány ezúttal vett egy mély lélegzetet, és kereken kijelentette, hogy ha valóban annyira akarja, csak rajta. Az apa soha többé nem fenyegette családját öngyilkos szándékaival.

A negyedik: a sajnálkozás gyöngíti azt, akit sajnálnak. Ahelyett, hogy mint hiszed, bátorságot öntenél belé, elérzékenyülésed csak azt adja tudtára, milyen reménytelennek látod a sorsát, és milyen mélységesen megérted, hogy minden oka megvan a depresszióra. Erre máris azt mondja magának: „Én szegény. Nincs erőm megbirkózni ezzel a problémával.” És akkor te még megtoldod a sajnálkozásoddal, amivel lényegében igazat adsz neki: „Szegény te, valóban nincs erőd, hogy ezzel a problémával megbirkózz.” Ugyan, hogy a bánatba erősödhetne meg az önsajnáló az ilyen sajnálkozástól? Nyilvánvalóan sehogy.

A kisfiú, akit rendkívüli félnksége miatt hoztak el hozzám, a túlzásba vitt anyai szeretet áldozata volt. Még életében nem láttam ilyen agyondédelgetett-óvott gyereket. A jó szándékú anya nem engedte, hogy megtanuljon biciklizni, amikor a többi gyerek már rég vígan biciklizett, mert Mike-nak állítólag „rendezetlen” a mozgása. Ugyanezen oknál fogva Mike nem úszott, nem görkorcsolyázott és nem futballozott, miközben osztálytársai már profi szinten javában úzték ezeket a sportokat.

Mike eleinte tiltakozott, de anyja annyit aggódott miatta, hogy szegény kölyök végül maga is bevette az egész maszlagot, és elveszítette minden fiatalos kalandvágyát és kezdeményezőkétségét. Ehelyett begubózott, és semmivel nem kísérletezett többé, nehogy baj érje.

Szerencsére az anya valóban gondos és intelligens asszony volt, és hamar elfogadta érvelésemet. Rávettem, hogy hagyja abba a nagy sajnálkozást, és engedje, hadd próbálkozzék a gyerek. Ahelyett, hogy holtra válna, ha a fia úszni akar menni a többiekkel, a gyerek érdekében uralkodjék magán, szedje össze magát, mosolyogva legyintsen egyet a srác hátsó felére, és bocsássa útjára. Igen, belefutadhat, de így mi vár rá, kérdeztem. Lassú halállal hal bele az unalomba és a túlzott féltésbe. Az élet hazárdjáték és összes veszélyét sem tudjuk kivédeni, még ha mind összefogunk, akkor sem. Mike anyja igyekezett megkímélni gyermekét a nehézségek és veszélyek egy részétől, de valójában ezzel a legnagyobb veszedelemnek tette ki: megfosztotta attól a képességétől, hogy új helyzetekben feltalálja magát, nem fejlődtek ki benne azok a készségek, amelyek a veszély elhárításához szükségesek, nem fejlesztette ki benne azt a biztonságérzetet, amely sokkal többet ér, mintha félve a sarokba húzódná. Kétségkívül megütheti a sípcsontját vagy a lábát is törheti, hát aztán? A törött láb hat hét alatt könnyen meggyógyul, de a törött lélek egy életen át úgy maradhat.

Mike anyja jól elvégezte házi feladatát. Megtartotta magának féltő megjegyzéseit, és a gyerek ettől bátorságra kapott. Az asszony nem morzsolgatta a zsebkenőjét, nem harapdálta ajkát, nem ontott könnyeket, nem vált az aggodalom szobrává, továbbá nem tett fel százezer féltő kérdést, annak jeléül, hogy a gyerek a halál torkába indul, ha el akar menni két saroknyira, a cukorkaüzletbe.

Az anya szinte erőszakkal vette rá magát, hogy elengedje a gyereket, és közel járt a depresszióhoz. Egy ideig azt hittem, hamarosan őt is kezelnem kell, érzelmi válsága miatt. De ahogy Mike lassanként normális gyerekké változott, olykor már kissé agresszív is volt, és alkalmanként rakoncátlan, a gyerek ereje láttán lassan az anya is megnyugodott. A kisfiú nemsokára jobban biciklizett és ugyanolyan jól úszott, mint a szomszédok, és egész tisztességesen futballozott is. A néhány apró sebesülés, amelyet beszerzett, szerencsére nem volt olyan vészes, hogy visszafordíthatta volna a helyes útról. A szerencse gyakran nagyobb szerepet játszik lelki életünkben és általános fejlődésünkben, mint gondolnánk.

A sajnálkozás gyakran igazságtalanságra csábít

Az igazság szigorú mércével mér. Rengeteg igazságtalanságot szülhet, ha ellágyulsz ott, ahol keményen ki kellene tartanod. És mi okozhatna csöpögőbb érzélgősséget, mint a sajnálkozás másokon? Semmi! A szenvedés és az ellágyulás csak azt eredményezheti, hogy teljesen félreérted a másikat és nem úgy bánsz vele, ahogyan azt az ő jól felfogott érdeke megkívánná.

Itt van például Mr Polin esete. Sokat ivott, részegen vezetett, és az alkohol hatása alatt jó néhány balesetet okozott. Ez azonban nem zavarta az italozásban, azontúl is éppoly könnyelmű volt, mint addig, és nem törődött vele, mekkora veszélybe sodor másokat. Egy éjjel kis híján elütött egy gyalogost, és összetört egy parkoló kocsit.

Az esküdtek között volt egyik páciensem, bizonyos Mrs Clark, akinél a mások iránt érzett sajnálat okozott lelki problémát. Már hónapok óta kezeltem, és úgy látszott, nagyszerűen halad, amikor felkérték, hogy vegyen részt a bírósági tárgyaláson.

Azon a napon, mikor az esküdtek döntésre visszavonultak, Mrs Clark különös dolgot tapasztalt. Kiderült, hogy egyedül ő találja bűnösnek Mr Polint, és egyedül ő szavazott arra, hogy a súlyos pénzbüntetés mellé még rövidebb börtönbüntetésre is ítéljék. Nem hatotta meg a védőbeszéd, meggyőződése volt, hogy Mr Polinnak javára válna, ha ellátnák a baját, talán felnőtt módra és felelősségteljesebben viselkedne. Az esküdtek azonban enyhíteni igyekeztek Mr Polin balesetét és engedték volna, hogy olcsón megússza, mivelhogy valójában nem tett olyan nagy kárt a szóban forgó kocsiban. Az én páciensem azonban nem érte be ennyivel, mert fontosnak érezte, hogy szigorúan megleckéztessék Mr Polint, ahelyett hogy kesztyűs kézzel bánnának vele, csupán ezt az egy, legutóbbi balesetet mérlegelve.

– Rájöttem – mesélte –, hogy a többi esküdt ugyanolyan betegesen sajnálkozó típus, amilyen én is voltam. Világosan felismertem a jeleket és szinte láttam, hogyan forognak agyukban a fogaskerekek. Valószínűleg azt mondták magukban, hogy végül is rendes ürge ez, és nem akarattal rohant bele abba a kocsiba; meg hogy biztosan okulni fog ebből az esetből, még ha voltak is hasonló ügyei; és hogy bántaná őket, ha miattuk súlyosabb anyagi veszteség érné és még dutyiban is ülne. Nos, mint tudja, ott voltam, és ha valaki, hát én tudom, hogy a sajnálkozás annyira megzavarhatja az embert, hogy képes önmagának is ártani, míg meg nem tanulja a leckét. Az egész esküdtszék meglepődött, sőt megdöbbsent, amikor kitarítottam amellett, hogy ezt az embert jobb belátásra kell bírni. Mindenáron puhítani akartak, de én nem engedtem. És tudja mit, többórás csatározás után sikerült megnyernem őket az igazságnak. Mi több, úgy érzem, elégedettek voltak magukkal, mert végre belátták, hogy valójában jót tesznek azzal az emberrel, jobbat, mintha lelkük megnyugtatóra rövid úton fölmentenék. Legyőzték sajnálkozásukat, és így már könnyen elbántak ezzel az ügyel, akárcsak én.

Mrs Clarknak jó oka volt rá, hogy ilyen bölcsen beszéljen. Anyai mivoltában neki is az okozta a legnagyobb gondot, hogy nem tudott határozottan bánni a gyerekével, mert nem bírta elviselni, hogy szigorúságával átmenetileg frusztrálja őket. Így aztán nem ragaszkodott hozzá, hogy üljenek le tanulni, hanem engedte, hogy késő estig odakinn játsszanak. Nem ellenőrizte, hogy gyakoroltak-e hangszereiken, hanem hagyta elveszni korán megmutatkozott zenei érdeklődésüket. Ahelyett, hogy kitakarította volna velük a szobájukat és elvárta volna, hogy segítsenek a háztartásban, mindent egymaga végzett el. Ha mégis valamilyen munkát vagy felelősséget rótt ki rájuk, mindig megsajnálta őket. A gyerekek pedig megérezték, hogy elég, ha megnyúlt képpel járkálnak, sajnálatják magukat, és eljátsszák az „én szegény” című jelenetet, és az egész világon mindent elérhetnek. Végül olyan elkényeztetett és kezelhetetlen kis porontyokká cseperedtek, hogy már az anyjuknak is nehezebbé esett szeretni őket.

Az asszony tehát nagy igazságtalanságot követett el gyerekeivel szemben. Sajnálta őket, és ezért gyöngén és ostobán viselkedett. A háznál pedig a gyerekek voltak az urak, és alaposan tönkretették az életét. Azután az asszonyt behívták esküdtné a bíróságra, és akkor, ott megérezte, hogy szeme előtt ismét lejátszódik a régi dráma, de ezúttal felkészült az érett és határozott válasza az egykori pityergős szánakozás helyett és hajlandó volt jó szolgálatot tenni a másik embernek azzal, hogy keményen bánt vele, még ha emiatt szembekerült is a többi esküdtel.

Mérhetetlen mennyiségű igazságtalanságot követnek el a szeretet nevében. Ideje volna újra meghatározni a „szeretet” fogalmát és kiterjeszteni annyira, hogy beleférjen a másokkal való törődés túl az adott pillanaton, mert amit e pillanatban jónak vélünk, az már a közeljövőben a visszajára fordulhat. A sajnálkozás csak az adott frusztrációt mérlegeli, a hónapok, netán évek távolában ránk várókat azonban nem.

A másokon sajnálkozókból lesznek az önsajnálók

A másokon való sajnálkozásban a legveszedelmesebb az, hogy önsajnálókat szül. Ennek igazolására nincs szükség másra, mint hogy megfigyelj egy-egy anyát és gyermekét a parkban. A gyerek elesik és megüti magát, de szeretné katonásan viselni a fájdalmat. Anyja nem látta, mi történt, mert a könyvébe mélyedt. A gyerek odaszalad hozzá, fájdalmas képpel és fogja a térdét, ott, ahol lehorzsolódott a bőr. Az anya nyomban felismeri, mi történt, és máris szíve szakad meg magzatja láttán, ölebe kapja kisfiát, magához szorítja, a horzsolás a térden katasztrófává dagad, és szinte jelzi a gyerekeknek, hogy sírnia kell, mert nyilvánvalóan iszonyú fájdalmai vannak. És a gyerek „veszi” az üzenetet: sajnálja magát, és szívettépő zokogásban tör ki. Ha a jelenet elég gyakran ismétlődik, az eredmény nem kétséges, megjelenik az újabb első osztályú önsajnáló.

Ha az anya kissé fékezne érzelmeit, felmerné a baleset súlyosságát, még azt is mondhatná a gyerekeknek, hogy biztosan fáj, és ha akar, sírhat is, azután zsebkendőjével lemosná a sebet, akkor a helyes viselkedés példáját mutatná. Együttérző és gondoskodó lenne anélkül, hogy agyonsajnálna és agyonpátyolgatná a gyereket. Mindez semmiképpen sem ártana a fiának. Csak a javát szolgálná. Az előző módszer azonban akadályozza, hogy a gyermekből egyszer felnőtt legyen.

Az igazság ugyanis az, hogy az ember, természeténél fogva igen hajlamos az önsajnálatra, de ha ezt még az anyai és az apai szeretet is megtámogatja, akkor jó lesz vigyázni! Ha a családban évekig gyakorolják a „szegény gyerek” módszerét, akkor olyan alaposan belenevelik a gyerekekbe ezt az ostobaságot, hogy végül csakis önmagukra tudnak gondolni, másokra nem.

Mrs Bee az egyik legszomorúbb esetem. Iskolapéldája volt annak, amikor a sajnálkozás visszafelé sült el. Az áldott jó anyák rendjébe tartozott, azok közé, akik mindig fölládozzák magukat férjükért, gyerekeikért, mindenről boldogan lemondanak, csak hogy nekik legyen, és boldogok, ha családjukat szolgálhatják. Figyelmét maradék nélkül rájuk összpontosította, olyannyira, hogy lassanként maguk is elhitték, körülöttük forog a világ, és anyjuknak az a dolga, hogy őket kiszolgálja, ők pedig jogosan méltatlankodhatnak, ha önző érdekeik netán nem érvényesülnek. Férje mind gyakrabban kiruccant a haverjaival, mert jól érezte magát velük. Amikor az asszony kedvesen megkérte, hogy néha őt is vigye magával, vagy vigye el bárhová hétvégeken, a férfi érezte, hogy ráerőszakolja a társaságát és az asszonyt már azért is elfogta a lelkifurdalás, hogy merészelte megkérni.

Mrs Bee dolgozott, és megkereste a zsebpénzét, hogy kis extra kiadásait fedezze belőle, de végül mindig oda lyukadt ki a dolog, hogy a lányai addig nyávogtak, míg nekik valami új holmit vett, mert elvárták, hogy minden szezonban tetőtől talpig felöltöztesse őket. Idővel egyre kevesebbet segítettek a házimunkában, s az asszony hiába kérte férje segítségét a leányzók megregulázásához, annak sem volt foganatja. Végül odáig fajult a dolog, hogy be kellett ismernie, családjában a mindenes cseléd és komorna szerepét tölti be. Mrs Bee még ekkor sem engedett szabad folyást haragjának, csak sajnálta magát és felhívott telefonon, mert az öngyilkosság gondolatával foglalkozott.

Tanácsom rövid volt és tömör. – Ne legyen már olyan együttérző a társulatával. Táncoltassa meg őket. Ne hagyja magát, hadd murizzanak, ha kedvük tartja, ne engedjen nekik.

Akármilyen egyszerű volt a tanács, ez a jól képzett mártír sajnos nem tudott megbirkózni vele. Egy határozott „nem” a férjtől, vagy a lányok méltatlankodó kivonulása a szobából, elég volt ahhoz, hogy az asszony letegye a fegyvert. Többé nem jött el hozzám, de sejtem, hogy odahaza semmi sem változott és hogy Mrs Bee azóta is depressziós a mások és önmaga iránt érzett sajnálatától.

„Csakis miattad”

Az erőszakos sajnáltatás jól bevált módszere, ha mások a maguknak okozott izgalmakért a te nyakadba varrják a felelősséget. Ettől majd belátod, milyen rettenetesen viselkedtél és teljesíted önmagát sajnáltató vádlód minden kívánságát. Fölkeresett egyszer egy fiatalasszony. Depressziós volt, bántotta a lelkiismeret, mert gyakran idegesíti a férjét, akinek rengeteg baja van az ő hibái miatt. Első hallásra azt

hittem, hogy az asszony nagyon jól ítéli meg a házasságát, de hogy biztos legyen a dolgomban, kérdőre fogtam.

– Mrs Shafer, mondana egy példát az ilyen esetek közül?

– Hogyne – felelte a nő. – Múlt héten megjelent nálunk a rendőrség. A férjemet keresték. Kocsilopás gyanúja miatt elfogatási parancs volt náluk. Azt állították, hogy a kocsi, amelyet a férjem egy héttel ezelőtt vett, lopott jószág. Persze megdöbbsentem, el sem akartam hinni. Azután kiderült, hogy minden igaz. Nekem azt mondta, hogy vette, még hazudott is, hogy mennyiért, meg hogy miből fizette, és hogy ha nem hiszem, bemehetek a bankba és megnézhetem, mennyit vett föl a bankszámlánkról. Amikor a rendőrség meg én is vallatóra fogtuk, kijelentette, hogy azért lopta a kocsit, mert én biztattam fel.

– Maga vette rá, hogy kocsit lopjon? – kérdeztem.

– Ezt mondta. Állítólag gyakran mondogattam, hogy jó lenne már egy új kocsi, és ha én ezt nem mondtam volna, akkor ő nem kényszerül rá, hogy lopjon. Azt állítja, hogy mindig olyasmire veszem rá, ami neki egyébként eszébe se jutna. És lehet, hogy igaza van. Végére is, ha én nem mondom, hogy szeretnék ezt vagy azt, akkor neki se lenne oka arra, hogy lopjon, mert nekünk olyasmire nem telik. Ezt így a fejemhez vágta, és nekem rettenetes lelkiismeret-furdalásom támadt, amiért ennyire önző vagyok és meggondolatlan, és annyira sajnáltam, hogy ekkora terhet rakok a férjem vállára.

A különös történetből egyértelműen kiderült, hogy ez a férj ravasz vén róka. Régebben igencsak csodálkoztam, amikor ilyen nevetséges meséket hallottam, ma már meg se lepődöm. Inkább a rosszulletet kerülget, amikor az emberek ijesztő hiszékenységét tapasztalom. Hinné-e valaki, hogy ez a nő komolyan *gondolta* is, amit mondott? Pedig komolyan beszélt.

Igyekeztem felébreszteni. Bebizonyítottam neki, hogy senkit sem lehet lopásra kényszeríteni, hacsak pisztolyt nem szegeznek a fejének, és meg nem fenyegetik, hogy szétloccsantják az agyvelejét, ha azonnal nem lop. És még akkor sem lehet kényszeríteni, ha igazán nem akarja, hiszen mindig választhatja inkább a halált, semhogy így éljen tovább. Megmondtam, hogy a férje gerinctelen féreg, akinek még ahhoz sem volt mersze, hogy bevallja, nincs pénze kocsira. Végiggondolhatta volna, hogy kellemetlen ugyan, ha a felesége rossz véleménnyel van róla, de korántsem végzetes. Ha ezt megteszi, akkor a felesége megjegyzését egyszerűen elengedhette volna a füle mellett.

A ravasz róka azonban nem ezt tette, mert túl sok beteges büszkeség szorult belé, ami nem engedte, hogy beismerje: nem varázsló, és nem milliomos. A férfi nyilvánvaló hibáinak ismeretében önként kínálkozott a logikus kérdés: – És ezek után, Mrs Shafer, hogyan hibáztathatja önmagát olyan cselekedetekért, amelyekért egyértelműen és csakis a férje felelős?

– Idáig értem, de mit mondhatnék, ha azzal érvel, hogy sohasem lopott volna kocsit, ha én nem mondom, hogy új kocsit szeretnék? El kell ismernie, hogy ha én ilyesmit ki sem ejtek a számon, akkor neki se jutott volna eszébe. Nincs igaza?

– De igen. Talán csakugyan nem jutott volna eszébe, ha maga nem mondja, hogy új kocsit szeretne. De ebből még nem következik, hogy maga a felelős azért, ami utána történt. Magának közvetetten része van a felelősségben, ezt elismerem, mert kinyilvánította a kívánságát. De ha ez igaz, akkor még egész sereg ember hasonlóképpen bűnrészes lehetne, és mind lelki-furdalást érezhetne azért, amit az ön szegény férje ellen vétett.

– Ki például?

– Hát például az autógyárosok, amiért ilyen szép kis kocsikat gyártanak. Vagy például a cégtulajdonos, akinél a férje dolgozik, amiért nem fizet neki annyit, hogy drága kocsikat vehessen, ha kedve szottyán rá. Vagy akár a társadalom, amelyben élünk, és ahol az a rend, hogy fizetnünk kell mindenért, amit meg akarunk szerezni magunknak. Mindezek közvetve talán nem ugyanúgy felelősek a férje tettéért, mint ön? Mégis, akár egyetlen pillanatig is komolyan hinné, hogy felelősek azért, mert az ön férje kocsit lopott?

Így vitáztunk tovább, és beszélgetésünk vége felé az asszony lassan-lassan elfogadta, hogy érvelésem logikus és hogy férje a bolondját járatta vele. Később belátta, hogy a férje gyenge jellem, aki mindenáron azt akarja, hogy a felesége szeresse, és ostobaságokat követ el azért, hogy nagyobb tekintélye legyen. Eközben már eleve védekezik, és ez megakadályozza abban, hogy világosan lássa önmagát. Mások együttérzésére apellál, tehát másoknak igyekszik lelki-furdalást okozni olyasvalami miatt, amiben ártatlanok, és teljes gőzzel sajnálatja magát.

Idejében tanuld meg a leckét, és sok bánattól megóvhatod magad az életben: senkit sem lehet akarata ellenére rávenni semmire, legföljebb erőszakkal. Az emberek azért teszik azt, amit tesznek, mert azt akarják tenni, vagy azért, mert annyira áhítoznak az elismerésre, hogy nem mernek nemet mondani. Akárhogyan is, csakis ők a felelősek. Úgyhogy ne hagyd magad felelőssé tenni, ne engedd, hogy sajnáltassák magukat, mert a butaságot szabad akaratukból követték el.

Végezetül néhány tanács

1. Kimászol a depresszióból akkor is, ha semmit se teszel ellene. Úgyhogy ne ess kétségbe, ha kétségbe esel. Hisz kék az ég és a nap fölkel a horizonton. Ez a depresszió egyik szerencsés tulajdonsága, amit a dühről vagy a félelemről nem mondhatunk el. Az ember gyakorlatilag egész életében lehet szégyellős, bátortalan és izgulós. És lehet akár élete minden napján megbántott, megkeseredett, gyűlölködő és dühös. De ha rátör a depresszió, egyvalamire biztosan számíthat: akár szed ellene gyógyszert, akár nem, ki fog mászni belőle és ha rá se hederít, a depressziója akkor is véget ér.

Bármilyen kétségbeesetten és nyomorultul érzed is magadat alkalomadtán, próbáld eszedbe idézni, hogy egy szép napon a múlté lesz az egész. Holtbiztosan. És nem kell öngyilkosnak lenned ahhoz, hogy véget érjen ez a nyomorúság, csak légy egy kicsit türelmes!

2. Azok a gondolatok és javaslatok, amelyeket ebben a könyvben leírtam, megbízhatóak, és minden bizonnyal segíteni fognak bárkin, aki lelki depresszióban szenved. Ami engem illet, nekem óriási sikereket hoztak, mert segíthettem olyan embereken, akikért depresszióelméletem kidolgozása előtt csak szoríthattam volna, abban a reményben, hogy talán sikerül segítenem. A problémának ezzel a megközelítésével többnyire sikerült feloldanom a legmakacsabb depressziókat, amelyekkel pályafutásom során találkoztam.

A pszichológiai gyógykezelés egyéb elérhető típusai

A makacs vagy súlyos depresszió radikálisabb kezelést is kívánhat, mint az ebben a könyvben ismertetett öngyógyítás. Az antidepresszáns gyógyszerek és az elektrosokk terápia csökkenthetik a depresszió tüneteit, de az okot nem támadják. A probléma gyökere az egyén önmagához és másokhoz való viszonyulásában rejlik, és ezt a pszichoterápia különféle módszereivel lehet kezelni. Jelenleg Nagy-Britanniában az alábbiak a legelterjedtebbek.

A pszichoanalízis: amelynek Freud volt az atyja (és amelyet más-más irányban Jung és Adler fejlesztett tovább) arra törekszik, hogy segítse az embereket olyan lelki konfliktusaik megoldásában, amelyeknek a gyökerei a korai, gyermekkori tapasztalatokban keresendők. Az egyén tudatalattiját elemzi speciális technikák alkalmazásával, rendszeres ülések során (általában ötször egy héten), hosszú éveken át.

Dinamikus pszichoterápia: a pszichoterápia akkor dinamikus, ha célja a személyiség megváltoztatása vagy fejlesztése, s a konfliktust a tudatalatti segítségével igyekezik megoldani. A dinamikus pszichoterápiába ezért beletartozik a pszichoanalitikus értelmezés, de a megközelítés más, kevésbé mély és kisebb intenzitású módszereit is alkalmazza. Sok kisgyermek és serdülő részesül ingyenes pszichoterápiás kezelésben az Országos Egészségügyi Szolgálat vagy a helyi szervek felügyelete alá tartozó gyermekpszichiátriai klinikákon. Annál kevesebb felnőtt részesül pszichoanalízisben vagy intenzív dinamikus pszichoterápiában a Nemzeti Egészségügyi Szolgálat keretében. Egy klasszikus analízis hétszázötven ülésből is állhat, alkalmanként öt fontért. Ugyanakkor alig több, mint négyszáz szakképzett pszichoanalitikus van, és közülük is a többség Londonban dolgozik, az Országos Egészségügyi Szolgálat kötelékén kívül.

Szuppertív pszichoterápia: (főként a pszichiáterek körében elterjedt szakkifejezés) olyan pszichoterápia, amelynek célja, hogy segítse az embereket mindennapos problémáik megértésében, gyakran múltbeli tapasztalataik révén. Inkább az alkalmazkodóképességet fejleszti és a beilleszkedést segíti, és kevésbé

törekszik a személyiség megváltoztatására vagy fejlesztésére. Az interjúk gyakorisága váltakozó, szorítkozhat mindössze évi három-négy alkalomra. A szupportív pszichoterápiát olyan esetekben alkalmazzák, amikor a beteg nem hajlandó vagy nem képes azokra az alapvető változtatásokra, amelyekre a dinamikus pszichoterápia irányul.

Esettanulmánynak nevezik azt, amikor a szociális gondozó hosszabb ideig foglalkozik egy gondozott személy egyéni problémáival. Gyakran a szupportív pszichoterápiával azonos, de több dinamikus elemet is tartalmazhat.

Tanácsadás: a szupportív pszichoterápiához és a tanácsadáshoz hasonlóan, az egyén problémáit igyekszik felderíteni, és közös munkával segíteni az alapvető problémákhoz való alkalmazkodást. Tanácsadást más szakmabeliek is vállalhatnak, például tanárok, papok vagy olyan emberek, akik egy-egy speciális problémával foglalkoznak, házassági tanácsadással vagy ifjúsági tanácsadással például.

A viselkedésterápia alapja az az elmélet, hogy az emberek neurotikus viselkedéstípusokat sajátítanak el, de megtaníthatók normális viselkedéstípusokra is. Ha kisebb elektrosokkot alkalmaznak, valahányszor fellép egy bizonyos félelem, a zaklatott és szorongó emberek úrrá lesznek félelmeiken. Másrészt a terapeuta alkalmazhat relaxációt és hipnózist, majd felszólíthatja páciensét, hogy gondoljon azokra a dolgokra, amelyektől retteg, mindaddig, amíg fokozatosan megszűnik a félelem.

Csoportterápia. A hagyományos, négy szemközti találkozásokra épülő kezeléseket mellett, növekszik a csoportterápia térhódítása. Ebben a gyógyzóban egy csoport tagjai vesznek részt rendszeres beszélgetéseken, a pszichoterapeuta jelenlétében, aki igyekszik segíteni őket problémáik és kapcsolataik megértésében. A csoportterápia hatását tekintve dinamikus, de lehetséges, hogy nem mindenki számára megfelelő.