

A női depresszió forrásai (kérdőív)

Állítsa gyakorisági sorrendbe a depresszió következő forrásait. A nevét ne írja rá a papírra.

(A nőknek a felsorolt pontokat kétszer célszerű sorrendbe állítani; először a saját tapasztalataik alapján, majd azt megtippelve, hogy a csoportban lévő nők milyen sorrendet állítottak fel. Ez utóbbit a férfi olvasók is megcsinálhatják.)

Zavaró tényező	saját rangsor	vélt rangsor
1. A romantikus szerelem hiánya a házasságban		
2. Konfliktus a házastárs szüleivel		
3. Alacsony önértékelés		
4. Problémák a gyerekekkel		
5. Anyagi nehézségek		
6. Magányosság, elszigeteltség, unalom		
7. Szexuális problémák a házasságban		
8. Menstruációs és élettani problémák		
9. Kimerültség és időzavar		
10. Öregedés		

ALACSONY ÖNBECSÜLÉS

Akármilyen furcsának találják is, a kérdőívet kitöltő nők nagy része az alacsony önbecsülést jelölte meg a legnagyobb problémaként. A csoportnak több mint fele ezt a pontot az összes többi elé helyezte a listán, és a tesztet kitöltők 80%-ánál szerepelt az első ötben. Ez a tapasztalat teljes mértékben egybevág a saját megfigyeléseimmel: még látszólag boldog házasságban élő és egészséges fiatal nők esetében is a személyes kisebbség és az önmagukban való kétség vág a legmélyebbre, és hagyja a legcsúnyább hegeket. Ugyanez a régi probléma rendszerint már a tanácsadás első öt percében előbukkan; az alkalmatlanság érzése, az önbizalom hiánya és az értéktelenségben való bizonyosság már több millió nő életét keseríti meg, s a kétségbeesés életének szerves részévé vált.

Mit is jelent az alacsony önbecsülés? Mit tapasztal valaki, amikor az alkalmatlanság mélyen gyökerező érzéseivel küzd? Talán érzékeltetni tudom azokat a zavaró gondolatokat és aggodalmakat, melyek egy önbizalmát veszített elme mellékútjain száguldoznak. Valaki egyedül ül a házban egy nyugodt délután, és azon töpreng, miért nem szólal meg a telefon..., miért nincsenek "igazi" barátai. Vágyakozik valaki után, akivel lelki dolgokról lehet beszélgetni, de

ugyanakkor úgy érzi, senki sem méltó a bizalmára. Azt érzi, hogy "nem szeretnék, ha ismernék az igazi énemet". Megrémül a hasonló korúakkal való beszélgetéskor, és ezt nagyon restelli a hazaérkezéskor. Csodálkozik azon, hogy mások miért sokkal tehetségesebbek és képesek több mindenre. Borzasztóan csúnyának érzi magát, és azt gondolja, szexuálisan sem vonzó. Beismeri, hogy feleségként is, és anyaként is kudarcot vallott. Semmi sem tetszik neki, ami saját magával kapcsolatos, és egyre csak azt kívánja, bárcsak valaki más bőrébe bújhatna. Úgy érzi, nem szeretik, és nem is lehet őt szeretni, ezért magányos és szomorú. Az ágyban fekszik, miután mindenki más már elaludt, a belül tátongó hatalmas ürességet vizsgálhatja, és a feltételhez nem kötött szerelem után vágyódik. Ez nagyfokú önsajnálát. Sírdogálás a sötétben. Ez már depresszió!

Bizonyára van néhány olvasó, aki ennél a pontnál nem érti teljesen tisztán az általam vázolt helyzetet. Talán azok a nők, akik gyerekekként "szupersztárok" voltak: helyes kisbabák, az iskola első éveiben jó tanulók, atlétikai bajnokok és mindenki kedvencei a középiskolában. Ezen viszonylag kisszámú egyének számára, akik sosem tapasztalták a kisebbségi érzés kínzó fájdalmait, a női depressziónak ez az elsődleges forrása mindig is egy kissé titokzatos marad. A többség azonban rögtön azonosulni tud ezzel a mélyről feltörő érzéssel. Volt már benne része? Jutott már arra a gyötrő következtetésre, hogy élete kudarc és bukás? Ha a válasz igen, kérem, nagy figyelemmel olvassa a továbbiakat, mert kérdéseire nagy valószínűséggel választ talál.

Említettem már, hogy az alacsony önbecsülés rendkívül gyakori a mai nők között; ez az állítás éppen pár perccel ezelőtt nyert újra igazolást. Ezt a könyvet egy csendes könyvtárban írom az otthonunkhoz közel (itt nem hallom a telefont), és a vezető könyvtáros odajött hozzám, amikor éppen szünetet tartottam. Elmondta, hogy az egyik állandó olvasójuk megpróbált hozzájutni egy korábbi könyvemhez, és megkérdezte, nem akarok-e beszélgetni vele. Egy negyvenöt év körüli méltóságteljes hölgy várt rám a pultnál. Bemutatkozott és elmondta: "Azért próbálok a könyvére bukkanni, mert hallottam, hogy az önbecsüléssel foglalkozik. Állandóan depressziós vagyok az elégtelen képességeim miatt, és reméltem, valami segítséget kapok a munkáiból." Vagy fél órán keresztül beszélgettünk, és ugyanazokról a felfokozott vágyakról és gátlásokról számolt be, amelyekről éppen akkor írtam a könyvemben. Ha magnóra vettük volna a párbeszédünket, a felvétel tökéletesen illusztrálta volna azokat a tüneteket, amelyekre minden nő korától függetlenül gyakorta panaszkodik. Ez a fajta csalódottság ugyancsak ismerősen hangzik.

Ezzel természetesen nem azt kívánom érzékeltetni, hogy az alacsony fokú önbecsülés kizárólag női tulajdonság. Sok férfi ugyanolyan bizonytalannak és értéktelennek érzi magát, mint a gyengébb nem hasonlóan zaklatott tagjai. Az alacsony önbecsülés tulajdonképpen az egész emberiségre nézve fenyegetést jelent, kihat a gyerekekre, a serdülőkre és az idősekre egyaránt, a társadalom mindenik rétegére, bőrszíntől, etnikai hovatartozástól és kultúrától függetlenül. Elnyelhet bárkit, aki úgy érzi, mások nem tisztelettel néznek rá. Az önmagunkról alkotott kép legalább 90 százaléka abból áll össze, hogy szerintünk mások mit gondolnak rólunk. Nyilvánvalóan nem nagyon tisztelhetem magam, ha a világ látszólag azt gondolja rólam, hogy buta, csúnya, lusta, unalmas, kreativitást nélkülöző vagy nem elég kíváncsi vagyok.

Egy nagyon régi közmondás szerint senki sem tudja elviselni azt a borzasztó érzést, hogy nincs rá szükség. Micsoda bölcsesség van ebben a mondatban! Nem ritka, hogy férfiakat súlyos betegség dönt le a lábukról a nyugdíjazásukat követő néhány hónapon belül. Pusztán annak a tudata, hogy vége a munkának, gyakran gyorsítja a hanyatlást. Egy jól ismert orvos író jelentette ki nemrégiben, hogy az a férfi, aki úgy hiszi, többé nincs célja és értelme az életének, tizennyolc hónapon belül halott. Hasonló a helyzet azokkal a tizenévesekkel is, akik láznak, ellenséges érzelműek, miközben belül elégedetlenek magukkal és azzal, amivé válnak.

Hogyha az alacsony önbecsülés ennyire általános az egész társadalmunkban, akkor miért hangsúlyozom ennyire a nőkre gyakorolt hatását? Azért, mivel különösen napjainkban, a

kisebrendűségi érzés "betegsége" járványszerűen terjed a nők között. Hagyományos kötelességeik már nem tiszteletreméltóak, és az élcelődés céltábláivá lettek. A gyermeknevelés és a háztartás vezetése az ország legnagyobb részében nagyon alacsony megbecsülést élvez, azok a nők, akik ezt a szerepet kénytelenek betölteni, gyakran leplezetlen kiábrándultsággal tekintenek önmagukra.

Ennek a folyamatnak a megértéséhez vegyünk egy mesterséges példát. Tegyük fel, hogy hirtelen nagyon népszerűtlenné vált a fogorvosi pálya. Képzeljük el, hogy minden újságban van egy vagy két cikk a fogakkal és tömésekkel pepecselő fiúk idétlenségéről, bugyutának és esetlennek ábrázolva őket. Tegyük fel, hogy a tv reklámok, a filmsorozatok és a vígjátékok mind ugyanezt a szerencsétlen pontot veszik célba, és teszik nevetségessé. Tegyük fel, hogy ezután a fogorvosokkal kapcsolatos humor eltűnik, megvetést és általános tisztelet hiányt hagyva maga után. Tegyük fel, hogy a fehér köpenyes férfiakat magukra hagyják a társasági rendezvényeken, és a feleségüket kirekesztik a jobb körökből. Képzeljük el, hogy a fogorvosoknak nehéz asszisztentst találni, mivel senki sem akarja, hogy a barátai megtudják, egy fogtündérnek dolgozik. Mi történne, ha az összes társadalmi státus hirtelen elhagyná a fogorvosi szakmát? Van egy olyan érzésem, hamarosan ugyancsak nehéz volna egy fogat betömetni.

Beismerem, a példa erősen túlzó, azonban a nők helyzetéhez való hasonlatosság szinte azonnal észrevehető. A háziasszonyokat csúfolták, gúnyolták, megvonták tőlük a tiszteletet. Tréfák és gúnyos viccek céltáblái lettek, és mindaddig azok maradnak, amíg csak humort lehet csinálni a témából. Ahogy országszerte családok csoportjaival beszélgettem, nagyfokú frusztráció mutatkozott azoknál a nőknél, akik valaminek a hatására úgy érzik, hogy buták és esetlenek, mivel otthon akarnak maradni. A kötelességüknek élőket a női magazinok tréfásan *szupermamáknak* nevezik. Ezek a nők bizonyára hallották az uralkodó véleményt: "Valami bizonyára nem stimmel ezeknél a furcsa lényeknél, akik szívesen végzik a házimunkát, és örömmel tesznek eleget az otthoni kötelezettségeiknek."

A múlt héten Los Angelesben egy rádióinterjút adtam, ahol a harcias női műsorvezető azzal érvelt, hogy gyakorlatilag lehetetlen egy nő számára, hogy otthon boldog legyen. Azok az erők, amelyek ezt az álláspontot elterjesztették, egyszerre mindenütt jelen vannak - a televízióban, az újságokban, a rádióban, a napilapokban, a hirdetésekben, a könyvekben és a regényekben - és fáradhatatlanul csépelik az otthonteremtő nők önbizalmát és megelégedettségét. Nem meglepő tehát, hogy az amerikai háziasszonyok azzal a borzasztó tudattal kerülnek szembe, hogy "nincs rájuk szükség". Süketek és vakok lennének, ha nem vennék észre ezt az üzenetet.

A női önbizalom csökkenésének azonban más okai is vannak. Egy másik jelentős tényező a szépségnek a társadalmunkban betöltött szerepéhez kapcsolódik. A vonzó megjelenés (vagy annak hiánya) mélységes hatással van a női önbecsülésre. Nagyon nehéz különválasztani az alapvető emberi értékeket a test milyenségétől; tehát az a nő, aki csúnyának érzi magát, minden bizonnyal alacsonyabbrendűségtől szenved a kortársai között. Ez a nyomás nagymértékben növekszik egy olyan erotikát hangsúlyozó társadalomban, mint a miénk. Logikus, hogy minél inkább fűtött egy társadalom a szex iránt (és a miénk forrásponton van), annál nagyobb valószínűséggel jutalmazza a szépséget, és bünteti a csúnyaságot. Amikor a szex annyira fontossá válik, mint manapság, akkor a kevésbé vonzók szükségszerűen aggódni kezdenek, hogy alulmaradnak a piacon. Napjaink legértékesebb "valutájából" nem jut nekik. Ebbe a csapdába már milliók beleestek.

A reklámok hihetetlenül nagymértékben hozzájárultak ahhoz a képzethez, hogy a legkisebb testi hiba ok a riadalomra és a kétségbeesésre. Talán látták a varázskrém újsághirdetését, mely szerint a krém eltünteti a kor "iszonyú foltjait". A képen négy idősödő nő kártyázik, és az egyik sír szégyenében, mert a "kor egy iszonyú foltja" van a kezén. Az állapotát szinte mindig az "iszonyú" szóval jellemzik. Most komolyan, a világ súlyos problémáinak árnyékából vizsgálva egy

pötty a kézen nem számítana nagyon sokat, a hirdetést látva mégis minden középkorú nő izgatottan pillant a kezére. Hogyan viseli el a szégyent? Ez iszonyú, nem kevesebb. Pontosan ez az, amit a reklámszakemberek kihasználnak, s elhitetik velünk, hogy a külső bárminemű tökéletlensége esetén alacsonyabb rendűnek érezzük magunkat.

Az amerikai nők alacsony önbecsülésének harmadik forrása az alapvető intelligenciához kapcsolódik. Egyszerűen kifejezve, butának és korlátoottnak érzik magukat. A pszichológusok évtizedek óta tudják, hogy nincs alapvető különbség férfiak és nők általános intelligenciaszintje között, noha mindkét csoportnak megvannak az erősségei és gyengéi. A férfiak általában több pontot érnek el a matematikavizsgákon, és jobb az elvont gondolkodásuk, a nők kiemelkedően jók lehetnek a nyelvekben és a verbális dolgokban. Az egyén képességeinek összegzésekor azonban egyik nem sincs előnyben a másikkal szemben. Ennek ellenére a nők sokkal inkább hajlamosak szellemi képességeik megkérdőjelezésére. Vajon miért? Nem tudom, de az alacsony önbizalom esetében ez egy nagyon fontos tényező.

A férfiak hajlamosak arra, hogy a maguk esetében az intelligenciát fontosabbnak tartsák a külső megjelenésnél, noha mindkét tulajdonság nagyon lényeges számukra. A nők esetében ennek az ellenkezője az igaz. A szépség az egész életük során előrébb van az intelligenciánál. Az ok, amiért az átlagos nő inkább szeretne szépnek, mint okosnak lenni az, hogy tudja, az átlagos férfi jobban lát, mint gondolkodik. (Urak, ezt nem sértésnek szántam.)

A valóságban a nők között az alacsony önbecsülés több ezer okra vezethető vissza, melyek nagy része valamilyen formában a fiatalkori otthoni élettel áll kapcsolatban. Az a felnőtt, aki gyerekként nem kapott szeretetet vagy tiszteletet, sosem fogja teljesen elfelejteni a tapasztaltakat. Mint ahogy a szájban a nyelv mindig odatalál a hiányzó fog helyére, az emberi elme is mindig keres és tapogatózik saját értékének bizonyítékai után. Így a gyerekkori kisebbségi évtizedekre beveszi magát az agytekervényekbe.

Mit tesznek tehát a mai nők az alacsony önbecsülés problémájával? Senki sem hagyhatja teljesen figyelmen kívül, mint ahogy a gyötrő fejfájást sem lehet elnyomni. A kisebbségi fájdalom határozottan heves, követeli a szenvedő figyelmét. Ennek folytán több mindennapi viselkedést motiválnak az "ego" igényei, mint bármely más tényezőt az emberi létben, a szex hatalmát is beleértve. A kisebbségi érzéstől szenvedő nőknek valamilyen módon küzdeni kell ez ellen, és ma a két leggyakoribb reakció a viselkedési spektrum két ellenkező végletében van. A női olvasók megpróbálhatják felkutatni saját jegyeiket a két eltérő személyiségforma leírásában.