

افسردگی پنهان درکمال گرایی

چگونه از کمال گرایی که افسردگی شما را پنهان می کند،
رها شوید



فهرست

پیشگفتار.....	۱۳
دیباچه.....	۱۷
مقدمه.....	۲۳
بخش ۱: شناخت افسردگی پنهان در کمال‌گرایی.....	۳۱
فصل ۱: افسردگی پنهان در کمال‌گرایی چیست؟.....	۳۳
فصل ۲: مقابلهٔ سالم، افسردگی و افسردگی پنهان در کمال‌گرایی.....	۵۸
فصل ۳: غلبه بر انگ افسردگی پنهان در کمال‌گرایی و پی بردن آن در خود.....	۷۷
بخش ۲: ۵ مرحله التیام: آگاهی، تعهد، مواجهه، ارتباط، تغییر.....	۹۷
مرحله ۱: به آگاهی دست یافتن.....	۱۰۳
مرحله ۲: تعهد دادن.....	۱۱۴
مرحله ۳: با قوانین و باورهای خود مقابله کنید.....	۱۳۰
مرحله ۴: برای التیام با درد عاطفی ارتباط برقرار کنید.....	۱۴۷
مرحله ۵: تمرکز خود را از کمال به خوشبختی واقعی تغییر دهید.....	۱۷۲
بخش ۳: زندگی واقعی خود.....	۱۹۷
فصل ۴: رشدکردن در پوسته ناکامل جدیدتان.....	۱۹۹
فصل ۵: شکستن سکوت و یافتن زندگی شادتر.....	۲۲۰
سپاسگزاری.....	۲۳۹
منابع.....	۲۴۳
مراجع.....	۲۴۵

دیباچه

من روان‌شناس هستم. به طور معمول از طرف شخصی که احساس فروپاشی می‌کند، گاهی اوقات یک تماس اضطراری دریافت می‌کنم.

در یک روز زیبای پاییزی در سال ۱۹۹۸، پیجر من درست قبل از ظهر به صدا درآمد. آن ریک شوهر ناتالی بود.

او گفت: «من واقعاً نگران او هستم»، «اما خارج از شهرم و سه یا چهار ساعت دیگر بر نمی‌گردم.»

ناتالی تحت درمان اضطراب بود؛ زیرا احساس می‌کرد نمی‌تواند از عهده کار و بچه‌هایش برآید. او از زندگی بسیار پر مشغله‌اش متنفر بود اما با اعتراف به آن احساس گناه شدیدی می‌کرد. او با یک نیاز همیشگی برای خشنود ساختن دیگران درگیر بود، اگرچه هرگز احساس نمی‌کرد که به اندازه کافی تلاش کرده است. ناتالی با عذرخواهی صحبت را شروع کرد، مثل اینکه تمرکز روی مشکلاتش نامناسب یا نشانه خودخواهی است. او به من گفت: «من نباید شکایت کنم. کار من در مقایسه با اکثر مردم راحت و آسان است.»

خنده‌اش عصبی و از روی اجبار بود؛ اما همیشه لبخند بر لبش بود، حتی وقتی که در مورد چیزی دردناک صحبت می‌کرد. در اواخر ناتالی بیشتر مشروب می‌نوشید - «فقط زمانی که بچه‌ها در رختخواب هستند» - تا آسیب را به حداقل برساند.

ریک پشت تلفن گفت: «من فکر می‌کنم او در خانه است.» «او بچه‌ها را به مدرسه برد و امروز روز تعطیلش است. من زنگ زدم؛ اما او جواب نداد. آخرین باری که با او صحبت کردم، صدایش عجیب بود. از من می‌خواست که دنبال بچه‌ها بروم. آیا او در مورد بد بودن حالش به شما چیزی گفته است؟»

می‌توانستم وحشت را در صدای ریک بشنوم. عقلم می‌گفت که احتمالاً هیچ مشکلی وجود ندارد؛ اما حسم به من می‌گفت اتفاق بدی می‌افتد. من پیشنهاد دادم که

با ۹۱۱ تماس بگیرد؛ اما ریک گفت اگر او نتواند به تلفن جواب دهد عصبی می شود. می دانستم که او بسیار نزدیک من زندگی می کند، من همیشه او را در حیاط خانه اش می دیدم. اگرچه پاسخ من بسیار غیر معمول بود اما تحت تأثیر نزدیکی محل زندگی ام به او بود.

یک یا دو دقیقه بعد، به خانه مجلل او رسیدم. به طرف در رفتم و زنگ زدم. هیچ پاسخی داده نشد.

به سمت در پشتی ساختمان رفتم و در زدم. هیچ پاسخی داده نشد. ماشینش بیرون پارکینگ پارک شده بود. فقط برای اینکه مطمئن شوم داخل خانه نیست، به داخل خانه نگاهی انداختم.

ریک کد امنیتی را به من داده بود. حس کردم مثل یک سارق، شماره ها را وارد می کنم. در پارکینگ با صدای غرغر باز شد و فضای مرتب و منظمی و دری که به داخل راه داشت دیده شد.

خانه - سقف های بلند، پنجره های بزرگ - به طور کامل در سکوت بود. نه صدای موسیقی و نه صدای تلویزیونی، همه چیز بسیار مرتب بود. خیلی مرتب. بلا تکلیف می چرخیدم و اسمش را صدا می زدم.

آشپزخانه اش بزرگ بود، با وسایلی که از تمیزی برق می زدند. عکس های بچه ها به طور مرتب روی یخچال را پوشانده بودند و هر کدام با دقت برچسب خورده بودند. فضای نشیمن، درست کنار آشپزخانه برای سکنه آماده به نظر می رسید. کوسن ها همه مرتب و باد کرده بودند و بافتنی ها با ظاهری خوشایند به طرز ماهرانه ای در دسته های یک مبل آویزان شده بودند.

در ابتدا به آرامی نامش را صدا کردم، نمی خواستم اگر جایی خوابیده او را خیلی بترسانم. بعد، با صدای بلندتری شروع به صدا زدن او کردم. امیدوار بودم که در اتاق خواب باشد از طریق راهروی پشتی به سمت اتاق خواب اصلی رفتم.

او در تختش بود و خیلی بی حرکت دراز کشیده بود، با یک پنجم و دکای خالی و یک بطری نیمه پر از بنزودیازپین های تجویز شده و بالقوه کشنده در کنارش. من ۹۱۱ را گرفتم.

او می‌توانست به سختی با من صحبت کند. خیلی آرام زمزمه می‌کرد.
من گفتم: «ناتالی، من با ۹۱۱ تماس گرفتم.»
او نجواکنان گفت: «نه... نه.» «بیمارستان نه. لطفاً با کسی تماس نگیرید من خوبم.»
حالش خیلی بد بود. در حالی که سعی می‌کردم او را بیدار نگه دارم و با او صحبت می‌کردم، به ریک زنگ زدم.

در عرض چند دقیقه، پزشکان رسیدند. او هیچ مخالفتی نکرد. خیلی ناتوان شده بود. بعد از اینکه او را بردند، مدتی ماندم و سعی کردم آرام شوم. عصبی بودم.
همه چیز در خانه سر جای خودش بود. سطل زباله خالی بود. قابلمه‌ها و ظرف‌ها خشک شده روی پیشخوان آشپزخانه قرار داشتند. حوله آشپزخانه هنوز مرطوب بود. اسباب‌بازی کودکان در سطل‌های اسباب‌بازی به طور مرتب کنار مبل چیده شده بودند. اتاق خواب او به جزء تختش بی‌عیب و نقص بود. هیچ لباس و کفشی در اطراف نبود. هیچ کاغذی روی میز یا گوشه‌ای انباشته نشده بود.
این یک خودکشی کاملاً آراسته بود.

آن روز من معیارهای سنتی افسردگی را زیر سؤال بردم و بدون اینکه لزوم مفهوم افسردگی پنهان در کمال‌گرایی یا PHD را بفهمم آن را تدوین کردم.
ناتالی در کار خود بسیار موفق بود، او شخصی معروف و محبوبی بود. در تمام کارها بسیار سخت کوش بود و مادر بسیار دلسوز و پرمشغله‌ای بود. در مدرسه بچه‌هایش و در جامعه داوطلب می‌شد.

او هرگز در مورد تصمیم به خودکشی صحبت نکرده بود. تنها احساس می‌کرد از کارهای زیاد خانه‌داری که باید انجام می‌داد، به خصوص با سفرهای زیاد ریک گیر افتاده است. او بیشتر مضطرب و عصبانی به نظر می‌رسید تا افسرده.

در جلسه‌های اولیه‌اش، متوجه شدم که ناتالی توسط پدر بزرگش مورد آزار جنسی قرار گرفته اما او این موضوع را هرگز به هیچ کس در خانواده‌اش نگفته بود؛ این موضوع را فقط به من گفت زیرا من به طور مستقیم از او پرسیدم. او تحت سلطه والدینش بود، به ویژه مادرش که او هرگز نتوانست رضایتش را جلب کند. او در دوران کودکی یک ژیمناستیک‌کار ماهری بود و انواع مدال‌ها و جوایز را به دست آورده بود. مادرش به تمام جلسه‌های او می‌رفت؛ اما پدرش غرق در کارش بود. بعد از جلسه‌ها،

مادرش به او می‌گفت چه کارهای دیگری می‌توانست انجام دهد یا باید روی چه اشتباهاتی کار کند.

ناتالی حسابداری را به عنوان حرفه خود انتخاب کرده بود زیرا پدرش حسابدار بود. این، «کاری که باید انجام شود» بود. او در دفتر پدرش کار می‌کرد و در مورد کیفیت کارش وسواس داشت؛ در حالی که همیشه برای سؤال‌ها و نگرانی‌های مشتریان وقت می‌گذاشت، به شدت از شغلش متنفر بود در عین حال احساس می‌کرد به شدت در دام مسائل مالی و مسئولیت گرفتار شده است.

او خشم خود را پذیرفت، به خصوص با مادرش؛ اما نمی‌توانست آن را ابراز کند. ناتالی به این فکر که استراحت کند یا سعی نکند همه چیز همه باشد، لبخند زد. او خندید: «چه زمانی قرار است برای انجام آن وقت داشته باشم؟»

اقدام به خودکشی او یک زنگ هشدار قوی بود.

ناتالی در بیمارستان بستری شد و به بخش توان‌بخشی منتقل شد. هنگامی که او بازگشت، ما شروع کردیم به مقابله با آنچه راهبردهای بقایش با او انجام داده بود.

راه حل - خود واقعی‌اش را از بسیاری پنهان می‌کرد - به مشکل تبدیل شده بود.

ناتالی در مورد اقدام به خودکشی احساس گناه شدیدی می‌کرد. او باید می‌پذیرفت که ناامید شده بود. ناتالی روی احساس‌های ریک برای اقدام به خودکشی‌اش کار کرد و سرانجام در مورد مشکل‌های واقعی خود به ریک اعتماد کرد. او به زمان و مکان نیاز داشت تا موضوع‌های دوران کودکی خود را حل کند، از جمله سوء استفاده جنسی و صدای انتقادی درونی‌اش که مدام او را شرم‌منده می‌کرد.

ناتالی همچنین روی اعتیاد به الکل خود سخت کار کرد. او در رابطه با مادرش مرزهای مشخص تری تعیین کرد. او تصمیم گرفت که شغل خود را رها کند که این امر مستلزم تغییرهای بزرگی در طرز فکر، روابط و امور مالی او بود. او می‌دانست که باید از کارش بیرون بیاید و کاری را که دوست دارد انجام دهد.

ارزش ناتالی دیگر در انجام وظایف یا دستیابی به آنچه دیگران از او انتظار داشتند، نخواهد بود؛ ارزش او با یادگیری اینکه چه کسی می‌خواهد باشد و به چه چیزی اهمیت می‌دهد، رشد می‌یابد. او یاد گرفت چگونه کمال‌گرایی خود را رها کند، بپذیرد که او ممکن است عصبانی یا خسته شود و متوجه شود که چگونه شرم شدیدی، در

تمامی زندگی، بر او حاکم بوده است.
بعد از یک سال یا بیشتر از یک سال، او احساس کرد که آماده «فارغ التحصیلی»
است.

او از زنده بودن خوشحال بود. لبخندهایش واقعی بود و شادی‌اش مسری بود.
داستان ناتالی یک داستان آشنا است زیرا که من با افراد زیادی مانند او صحبت
کرده‌ام. اگر شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید، ممکن است برای شما نیز بسیار آشنا
باشد.

امیدوارم با من همراه باشید تا بیاموزید از التیام‌بخشی او و دیگریانی که سخت
تلاش کرده‌اند تا از تردمیل کمال‌گرایانه‌ای که ساخته‌اند یا برای آنها ساخته شده است،
رها شوند.

ممکن است زندگی شما را نجات دهد.

مقدمه

اگر شما خودتان را در داستان ناتالی می‌بینید، اگر تمرکز شما روی در نظر گرفتن داده‌های تان است و نمی‌توانید هیجان‌های دردناک‌تان را بپذیرید و یا بیان کنید. اگر از کمال‌گرایی و نگرانی به ستوه آمده‌اید، اگر هیچ کس خود واقعی شما را نمی‌شناسد، پس به خواندن کتاب ادامه دهید.

یک صبح شنبه‌ای در آوریل ۲۰۱۴، در حالی که داشتم پست هفتگی وبلاگ خود را می‌نوشتم، به بیمارانی مانند ناتالی فکر می‌کردم - و اینکه چگونه مسیر التیام‌بخشی آنها با فردی که افسردگی کلاسیک‌تری دارد متفاوت است - در آن من کسی را توصیف کردم که به نظر دیگران زندگی کاملی دارد؛ اما در زیر آن ظاهر کامل رازهای دردناکی دارد و به این نکته اشاره کردم که چگونه یک زندگی کامل می‌تواند جنبه‌های منفی داشته باشد و به طور خلاصه توضیح دادم که چه چیزی باید از نظر درمانی اتفاق بیفتد تا انتظارات کمال‌گراش یابد. من این پست را «فرد افسرده پنهان در کمال‌گرایی، آیا شما فرد افسرده مخفی در کمال‌گرایی هستید؟» نامیدم.

من در آن زمان بیشتر از یک سال بود که وبلاگ‌نویسی را شروع کرده بودم و گرفتن پنجاه تا اشتراک در یک روز جزء روزهای واقعاً خوب من بود اما تا پایان آن روز شنبه، بیش از هزار و پانصد نفر این پست را به اشتراک گذاشته بودند. به من گفته شد که من پربازدید شده‌ام. مسئله مهم‌تر این بود که من ظاهراً یک عصب‌هیجانی را تحریک کرده بودم و صدها ایمیلی که پس از انتشار پست در هاف پست دریافت کردم، باعث شد که بیشتر به این مکاشفه علاقه‌مند شوم.

من نمی‌توانستم از این واقعیت چشم‌پوشی کنم که به طور دقیق چند نفر از مردم این روند را تجربه می‌کنند؟ من چهار سال بعد را صرف خواندن آثار دیگران در مورد کمال‌گرایی و افسردگی کردم و با محققان متخصص در این زمینه صحبت کردم. من با بیش از پنجاه نفر مردمی که پس از خواندن پست‌های من در مورد افسردگی پنهان

در کمال‌گرایی، داوطلبانه زندگی خود را توصیف می‌کردند تا دیگران بتوانند از آنها بهره‌مند شوند، مصاحبه کردم. مردم به مطب من می‌آمدند و خواستار کمک می‌شدند. این کتاب بر اساس تمام آن تجربه‌ها و همچنین بیش از بیست و پنج سال سابقه کاری روان‌شناسی‌ام نوشته شده است. ما در مورد سندرم/افسردگی پنهان در کمال‌گرایی صحبت خواهیم کرد - اصطلاحی که توسط من ایجاد شده است - چه چیزی باعث آن می‌شود، چه تفاوتی با افسردگی دارد و چه کاری می‌توانید در مورد آن انجام دهید.

به عنوان یک درمانگر، معتقدم که پل ارتباطی بین مردم هستیم. آگاهی و دانش آموخته شده از کسانی که آسیب دیده‌اند و بهبود یافته‌اند را با کسانی که هنوز سردرگم و آسیب دیده‌اند در میان می‌گذارم. می‌خواهم آنچه را که دیده‌ام و آموخته‌ام از افرادی مانند شما، افرادی مانند ناتالی و افرادی که سال‌ها سکوت کرده‌اند، به شما منتقل کنم تا وقتی که آنها گزارش می‌دهند من داستان‌های آنها را در میان خواهم گذاشت. خبر فوق‌العاده؟ آنها بهتر شدند و شما هم می‌توانید بهتر شوید.

همچنان که شما شروع به خراب کردن زندگی‌ای که با دقت درست کرده‌اید می‌کنید، دو مورد از چیزهایی که ممکن است بیشتر از همه در مورد آنها ترس داشته باشید برملا شدن و دیگری از دست دادن کنترل است. ما به آرامی با این ترس‌ها مقابله خواهیم کرد. ما از دست دادن کنترل را با تعریف جدیدی از امنیت به موازنه می‌رسانیم، امنیت در پذیرش خود، صداقت و صراحت یافت می‌شود. چه از یک درمانگر کمک بخواهید یا نه این کتاب برای تشویق شما به ایجاد تغییر در درون‌تان، نوشته شده است.

وقتی شما قبول می‌کنید که عادت و توانایی در پنهان کردن آن کسی که هستید، دارید و وقتی شروع به چشیدن طعم آزادی و ارج نهادن به تمام وجود خود می‌کنید، تغییر قدرتمند اجتناب‌ناپذیر است. شاید برای اولین بار در زندگی‌تان نیروی پنهان شده هیجانی و ذهنی‌تان آشکار شود. شما می‌توانید انتخاب کنید که چگونه و چه زمانی این تغییرها را به دیگران که به آنها اعتماد دارید اطلاع دهید اما من شما را تشویق می‌کنم که به دنبال حداقل یک نفر باشید که بتوانید سفر خود را با او در میان بگذارید. همان‌طور که از زندان شخصیت کامل خود بیرون می‌آید، می‌توانید آرامش خودپذیری و محسنات آسیب‌پذیری را کشف کنید.

من سعی نمی‌کنم این را آسان نشان دهم. این طور نیست. برداشتن این گام‌ها شجاعت می‌خواهد. ممکن است حتی، در ابتدا اعتماد داشتن به اینکه این تغییرها مفید است، سخت باشد. چه اشکالی دارد که به فکر دیگران باشیم؟ سخت کار کردن و از خودتان بهترین‌ها را انتظار داشتن چه مشکلی دارد؟ هیچ اشکالی در آن چیزها وجود ندارد. با این حال وقتی تعادلی بین توجه به دیگران و دریافت آن وجود ندارد - وقتی شرم بر احساس ارزشمندی شما غلبه می‌کند، وقتی آسیب‌پذیری به عنوان عیب تلقی می‌شود - این زمانی است که افسردگی پنهان در کمال‌گرایی یا PHD وارد صحنه شده است.

این کتاب نوشته شده برای کسی که

متأسفم که بگویم که هیچ محدودیت سنی، جنسیت، نژاد یا دین که از کمال‌گرایی و PHD مصون باشد وجود ندارد. اگر اصطلاح «افسردگی پنهان در کمال‌گرایی» شما را مجذوب خود می‌کند؛ اگر با دیدن عنوان این کتاب شما بلافاصله احساس آرامش، ارتباط یا کنجکاوی کردید؛ اگر کمال‌گرایی شما بسیار دردسرساز شده است، پس این کتاب برای شما است.

اگر با افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کنید، یا اگر در حین خواندن این کتاب به ذهن‌تان می‌آید، شما باید بلافاصله به دنبال درمان حرفه‌ای باشید.

اگر شما جوان‌تر هستید، شما باید این موضوع را که درگیر مشکل‌های هیجانی بزرگی هستید با یک بزرگسال در میان بگذارید. امیدوارم، افسردگی پنهان در کمال‌گرایی به شما اجازه دهد که بتوانید این کار را انجام دهید؛ اما در چنین شرایط خطرناکی حمایت کافی نیست.

اگر شما والدینی هستید، این کتاب را بخوانید تا به آگاهی شما بیفزاید و در تصمیم‌گیری برای فرزندان، به شما کمک کند. والدین نوجوانانی با ظاهری بسیار موفق، پس از اینکه آن نوجوانان جان خود را از دست دادند، با من تماس گرفتند، آنها به طرز غم‌انگیزی در تعجب بودند که در چه چیزی کوتاهی کردند یا چه چیزی باید انجام می‌دادند. آموختن نحوه بیان طیف وسیعی از هیجان‌های‌تان یک هدیه فوق‌العاده‌ای است که می‌توانید به فرزندان‌تان بدهید؛ زیرا آنها بیشتر کاری که شما

انجام می‌دهید انجام می‌دهند تا کاری را که شما به آنها بگویید. اگر شما نگران همسران که هر روز فشار شدیدی به خودش وارد می‌کند، هستید یا در مورد او از آسیب‌های اولیه‌ای می‌دانید که هرگز درباره آنها صحبت نکرده‌اید، خواندن این کتاب ممکن است به شما در درک کامل‌تر او کمک کند. شما شیوه ارتباط با او را یاد خواهید گرفت تا بتوانید در مورد مشاهده‌های خود با او وارد گفت و گو شوید حتی او را تحت تأثیر قرار دهید تا خودش این کتاب را بخواند. اگر شما یک درمانگر هستید، این کتاب باعث گسترش تفکر شما می‌شود و فرضیه‌های شما را در مورد افسردگی و آنچه آن می‌تواند به نظر برسد به چالش می‌کشد.

ما - به عنوان افراد، همسر، والدین، پزشکان و درمانگران - باید علائم هشداردهنده را بدانیم. ما باید ساختاری داشته باشیم که اعمال و باورهای یک نفر را تفسیر کند و آنچه را که ظاهراً آشکار است به عنوان کل داستان در نظر بگیریم. این ساختار شامل تشخیص افسردگی پنهان در کمال‌گرایی است. شاید اگر لنز PHD را به دوربین‌های مان اضافه کنیم، بتوانیم تشخیص دهیم که چه زمانی، چیزی اشتباه است و همه ما یک بخشی از درمان شویم.

روشی که این کتاب به التیامبخشی شما کمک و حمایت خواهد کرد

افسردگی پنهان در کمال‌گرایی برای آموزش، راهنمایی و حمایت در تغییر و روند التیامبخشی شما نوشته شده است. در بخش اول، ما به درک افسردگی پنهان در کمال‌گرایی تمرکز خواهیم کرد. در فصل ۱ به تعریفی از افسردگی پنهان در کمال‌گرایی و ویژگی کلیدی آن یعنی کمال‌گرایی خواهیم پرداخت و در عین حال ده ویژگی اصلی PHD را نیز مشخص می‌کنیم. حتی اگر خود را یک کمال‌گرا تصور نکنید، ممکن است خود را در این رفتارها و باورهای متفاوت بیابید. ما در فصل ۲ تفاوت افسردگی پنهان در کمال‌گرایی با مقابله سالم و افسردگی کلاسیک را مشخص خواهیم کرد. در فصل ۳ پرسشنامه‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند ارزیابی کنید در کجای طیف PHD قرار دارید و می‌تواند به عنوان یک ابزار ارزیابی مفید عمل کند. همچنین در مورد انگ

در مقابل افشاگری یا کمک گرفتن برای مشکلات روانی و چگونگی غلبه بر آن ترس صحبت خواهیم کرد.

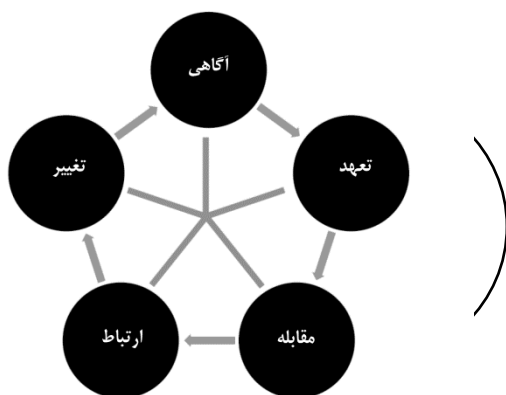
در قسمت دوم، ما تغییر روش می‌دهیم و شروع به کار با ۵ مرحله التیام‌بخشی می‌کنیم: آگاهی، تعهد، مقابله، ارتباط و تغییر.

این مراحل التیام‌بخشی یک مسیر را برای دنبال کردن به شما نشان می‌دهند اما هیچ راه «درستی» برای التیام‌بخشی وجود ندارد. التیام‌بخشی یک کار منظم طراحی شده نیست. جریان انرژی بین مراحل دایره‌ای است اما به سمت داخل حرکت می‌کند و مانند پره‌های یک چرخ است. این راهی است که تغییر شفا بخش اتفاق می‌افتد. یک لحظه آهان ممکن است منجر به ظهور مرحله دیگری شود. یک بن بست فکری یا وقفه فکری می‌تواند منجر به کشف هیجانی شود. همه این مراحل، با هدف کلی افزایش پذیرش خود و شفقت به خود، اهمیت منحصر به فردی در ایجاد آزادی هیجانی و عملی بیشتر، دارند.

آنچه در این و در هر فرآیند تغییری مهم است، این است که با سرعت خود پیش بروید. اگر کاری که در حین پیمودن این پنج مرحله انجام می‌دهید، خیلی سخت و دردناک شد استراحت کنید. درک کنید که سعی دارید الگویی را تغییر دهید که سال‌ها از شما محافظت کرده است. جسارت و زمان لازم است تا به مسائل متفاوت نگاه کنید و خطر رفتار جدید را بپذیرید. لطفاً به خود احترام بگذار. این چیزی نیست که شما باید به طور کامل انجام دهید. هیچ راه حل کامل یا اصلاح کاملی وجود ندارد.

دو فصل آخر (قسمت سوم) به شما کمک می‌کند یاد بگیرید، چگونه هم در زندگی فردی و هم در روابطتان، این تغییرهای جدید را حفظ کنید و مانع از بازگشت به الگوهای دردناک شوید. انرژی برای ایجاد تغییر و انرژی برای حفظ تغییر می‌تواند بسیار متفاوت باشد. ما بر موقعیت‌هایی تمرکز می‌کنیم که به طور بالقوه می‌توانند شما را در موقعیت‌های فزاینده کمال‌گرایی قرار دهند، ما در مورد چگونگی ادامه یادگیری جدید در زمان افزایش استرس صحبت خواهیم کرد. پیش‌بینی اینکه این تغییرها چگونه بر روابط صمیمانه شما تأثیر می‌گذارد، موضوع اصلی در اینجا است. دانستن اینکه چگونه در مورد این روند با همسران، خانواده و دوستان‌تان ارتباط برقرار کنید و صحبت کنید می‌تواند به پذیرا بودن و رشد این تغییرها کمک کند.

در هر فصل تمرین‌هایی وجود دارد که تأمل نامیده می‌شود و شما می‌توانید آنها را انجام دهید. این تجربه‌ها بر اساس خویشتن‌نگری و کنش‌گرایی طراحی شده‌اند تا شما را به جلو پیش ببرند. آنها ممکن است خاطره‌ها، هیجان‌ها یا درک‌هایی را ایجاد کنند که ممکن است کنترل آنها دشوار باشد. با این حال با هر تغییری که ایجاد می‌کنید و بینشی که با هر تأملی روی می‌دهد، شما را امیدوار خواهد کرد و این امید به کاهش ترس شما کمک خواهد کرد و به شما اجازه می‌دهد به خطر کردن و التیام‌بخشی ادامه دهید.



من نمی‌توانم به اندازه کافی توضیح دهم که نوشتن و ثبت تجربه‌های شما بخش بزرگی از روند التیام‌بخشی شما است؛ بنابراین، پیشنهاد راسخ من این است که یک دفتر جداگانه‌ای برای این کار داشته باشید که در آن توصیه‌های نوشته شده را انجام دهید. در آن، می‌توانید به طور منظم تغییرهایی را که روزانه در تفکر یا رفتارتان مشاهده می‌کنید و چگونه از نظر احساسی، ذهنی، روحی یا حتی فیزیکی تحت تأثیر قرار می‌گیرید، ثبت کنید. آن بسیار مفید است که همه اینها را نه تنها برای استفاده در زمان حال، بلکه به عنوان یادآوری در آینده از اینکه چگونه باورها و رفتارهای شما در طول زمان ممکن است به طور چشمگیری تغییر کرده باشد، حفظ کنید. مهم نیست که دفتر شما یک دفتر زیبا و آراسته، یک کلاسور سه حلقه‌ای یا پوشه در آی‌پد شما باشد. اگر نگران این هستید که کسی آن را پیدا کند و بخواند (همان‌طور که بسیاری از

مردم هستند)، شما می‌توانید آنها را در محل کار خود قرار دهید، در جایی امن قفل کنید یا می‌توانید از یک برنامه ژورنالینگ با رمز عبور استفاده کنید. لطفاً مبتکر باشید. بالاخره اینکه، داستان‌های شخصی مورد استفاده در این کتاب یا از مصاحبه شنوندگان گرفته شده است که خود را با افسردگی پنهان در کمال‌گرایی شناسایی کرده‌اند یا از بیماران خود من که به دنبال درمان بوده‌اند. هویت آنها محفوظ مانده است؛ اما حرف‌های آنها واقعی است. وقتی از آنها پرسیده شد که چرا می‌خواهند من از داستان آنها استفاده کنم، بسیاری اظهار داشتند: «من می‌خواهم هر کاری از دستم برمی‌آید انجام دهم تا PHD را آشکار کنم تا هیچ شخصی همان احساسی را که من در تمام عمر داشتم، نداشته باشد.» آنها می‌خواهند شما بدانید که تنها نیستید. آنها هم درد شما را تجربه کرده‌اند و این واقعی است. لطفاً در این سفر به آنها پیوندید که دیگر مجبور نباشید ساکت بمانید و پنهان شوید.

بخش ۱:

شناخت افسردگی پنهان در کمال گرایی

فصل ۱:

افسردگی پنهان در کمال‌گرایی چیست؟

شما باید با آسیب‌های تان روبه‌رو شوید تا از دست آنها خلاص شوید.
— برنه براون، نویسنده کتاب هدایای نقص

یک روز وقتی بریتنی - یک زن جوان بلندقد و جذاب - به دفترم آمد، من مثل همه جلسه‌های اول کنجکاو بودم که بینم مشکل چیست؟
بریتنی گفت: «من شما را در پرسکوپ دیدم که در مورد افسردگی پنهان در کمال‌گرایی صحبت می‌کردید. من هرگز برای درمان اقدام نکرده‌ام؛ اما می‌دانم که آن روز شما من را توصیف می‌کردید و من باید کمک بگیرم؛ چون اوضاعم بدتر می‌شود.» او ناگهان ساکت شد. به نظر می‌رسید بلافاصله بعد از اینکه همین حرف‌ها را زد، پشیمان شده است. او سعی کرد، لبخندی بزند تا اوضاع را خوب نشان دهد، با کمی خجالت روی مبل نشست و یکی از پاهایش را به شکل عصبی تکان داد. او نمی‌دانست چه کاری باید انجام دهد و منتظر پاسخ من بود.
«خوب اگر شما افسردگی پنهان در کمال‌گرایی داشته باشید، عادت ندارید به صراحت در مورد خود صحبت کنید بنابراین شرط می‌بندم که برای شما سخت است که اینجا هستید.»

با سر حرف من را تأیید کرد و به پاهایش نگاه کرد.
من به او اطمینان خاطر دادم: «ما می‌توانیم خیلی آهسته پیش برویم. من برای شنیدن اینجا هستم و روند سرعت این کار بر عهده شما است. آیا اخیراً اتفاقی افتاده که باعث شده است بیشتر نگران خودتان باشید؟»
بریتنی در آن جلسه همه چیز را درباره زندگی‌اش نگفت. در واقع چندین ماه طول کشید تا من از کل داستان زندگی او با خبر شدم. گاهی اوقات، راز آزاردهنده‌اش را که بی‌اختیار برملا می‌کرد، با دقت به من نگاه می‌کرد تا واکنش مرا ببیند. به تدریج او

بیشتر خطر کرد و بیشتر از زندگی واقعی خودش گفت. با این حال توانایی او در برملا کردن هیجان‌های ناراحت‌کننده آن راز بسیار محدود بود، من به ندرت اشک‌های او را می‌دیدم، اگر هم اشکی می‌ریخت به سرعت با یک نگاه بی‌احساس یا تغییر موضوع مخفی می‌کرد.

این افسردگی پنهان در کمال‌گرایی است که از شرم، ضربه روانی، آسیب، خشم و بسیاری از این تجربه‌ها و احساس‌ها شکل می‌گیرد که باز شدن آنها می‌تواند یک روندی کند باشد.

بریتنی اولین شخصی نبود که می‌دیدم درد و رنج را از گفته‌ها و احساس‌هایی که به خودش اجازه می‌دهد بیان کند، جدا می‌کند. دیگران قبل از او نیز همین نوع انکار یا جدا شدن را داشته‌اند:

الیزابت داستانی در مورد بیدارشدنش کنار ساحل درحالی‌که برهنه دراز کشیده و تحت مواد مخدر بوده و مورد تجاوز قرار گرفته بود، بازگو کرد. او به من گفت: «من هرگز فکر نمی‌کردم این ماجرا این همه مهم باشد. آن مال مدت‌ها پیش بود و با تردید لبخند زد.»

لیندا سال‌ها گریه نکرده بود، حتی بعد از مرگ ناگهانی مادرش. او گفت: «گریه کردن باعث ناراحتی‌ام می‌شود. من فکر می‌کنم این نشانه ضعف است.»

جکسون از انگیزه‌های پنهانی و عجیب و غریب خود در مورد رانندگی کردن در جاده صحبت کرد، بعد اعترافش را با این جمله ادامه داد: «من همسر خوب و خانواده خوبی دارم. فقط کمی استرس دارم.»

بریتنی مانند دیگران به معنای کلاسیک افسرده به نظر نمی‌رسید. او بسیار منطقی و بسیار منظم بود (کمی غیرقابل انعطاف)، در فهرست برنامه روزانه او پر از یادداشت‌هایی بود که به فهرست برنامه‌اش اضافه کرده بود و کلی کار برای انجام دادن داشت. او خیلی درگیر شام خوردن با یکی از دوستانش بود. اگرچه او از تصمیم‌گیری درست برای آینده‌اش بسیار مضطرب بود، از نظر حرفه‌ای در کارش موفق بود. او ناراحت به نظر نمی‌رسید. در حقیقت، او اغلب کاملاً با مزه و شوخ‌طبع بود. چیزی که

بریتنی به دیگران اجازه می‌داد تا آن را ببینند بسیار کامل به نظر می‌رسید. اگر شما افسردگی پنهان در کمال‌گرایی را تجربه می‌کنید، هرگز خود را به عنوان یک آدم افسرده نمی‌بینید. افراد افسرده، غمگین هستند. انرژی ندارند. افراد دیگر متوجه بی‌میلی و آشفتگی آنها می‌شوند یا مدام می‌خوابند. ممکن است ایده افسردگی برای شما مضحک بیاید، حداقل قبل از اینکه شما شروع به خواندن افسردگی پنهان در کمال‌گرایی کنید.

اگر با خودتان صادق باشید و احساس افسردگی و ناامیدی را بپذیرید به ترس و نگرانی اینکه دیگران در مورد شما چگونه فکر می‌کنند، اعتراف می‌کنید. شما از انگ بیماری روانی می‌ترسید. شما به خود گفته‌اید: *وای خدای من، من افسرده نیستم، دیوانه پرکار شایدم، اما افسرده نیستم.* شما فشار پشت فشار، فقدان پشت فقدان را اداره کرده‌اید و ادامه داده‌اید. به عنوان والدین سخت‌کوش، داوطلبان سخت‌کوش، سخت‌کار کرده‌اید و همیشه خوشحال به نظر آمدید.

مهمتر از همه، پذیرش افسردگی پذیرش یک عیب و نقص است و اگر شما کمال‌گرا هستید، باید ایرادها را پنهان کنید.

شما مثل بریتنی، الیزابت و لیندا و جکسون هستید؛ زیرا شما نشانه‌های افسردگی کلاسیک را ندارید.

هیچ‌کس مشکوک نیست که در مورد شما مشکلی وجود دارد. با این وجود شما کسی هستید که ممکن است خود را بکشید و هیچ‌کس نداند چرا. بریتنی بعدها به من گفت که قبل از اینکه وارد درمان شود قصد داشت خودش را بکشد. او می‌دانست که دیگر نمی‌تواند آن طوری که پیش از این زندگی می‌کرد، به مخفی کردن این همه درد و رنج و آسیب و ناامیدی و گیر افتادن زیر آن لبخندها ادامه دهد. این افسردگی است، افسردگی پنهان در کمال‌گرایی.

ده ویژگی افسردگی پنهان در کمال‌گرایی

شما هرگز از یک پزشک یا درمانگر تشخیص افسردگی پنهان در کمال‌گرایی را دریافت نمی‌کنید. آن یک اختلال روانی نیست. آن یک سندرم یا مجموعه‌ای از

خصوصیات است که وقتی در کنار هم ظاهر می‌شوند، اختلال یا مشکل خاصی را نشان می‌دهد. شما ممکن است از برخی از سطوح مشکل خود آگاه باشید و بدانید که در شما مشکلی وجود دارد. ممکن است در اینترنت نشانه‌های افسردگی را جستجو کرده و به دنبال پاسخ بوده باشید؛ ولی خودتان را با معیارهای افسردگی یکسان ندیده باشید. این مسئله حتی ممکن است شما را دچار این شبهه کند که آیا آن توده در حفره شکم شما واقعی است یا خیر.

جالب است بدانیم به لحاظ روان‌شناسی این ویژگی‌ها - این رفتارها و باورهای پشت آنها - هدفی را دنبال می‌کنند. در واقع افسردگی پنهان در کمال‌گرایی، محافظ و سپر زنده ماندن است.

بیباید به ویژگی‌های افسردگی پنهان در کمال‌گرایی نگاه کنیم. اگر شما افسردگی پنهان در کمال‌گرایی را تجربه می‌کنید، شما احتمالاً ...

- بسیار کمال‌گرا هستید و یک صدای دائمی انتقادگر و تحقیرکننده درونی دارید.
- احساس مسئولیت بالا و بیش از حدی دارید.
- هیجان‌های دردناک را از خود جدا می‌کنید و با تمام تلاش سعی می‌کنید آنها را خاموش کنید.
- آدم نگرانی هستید و نیاز دارید که خودتان و محیط اطرافتان را کنترل کنید.
- تمرکز شدیدی روی کار و موفقیت دارید تا به احساس ارزشمندی برسید.
- برای رفاه حال دیگران تلاش می‌کنید اما آنها را به دنیای درونی خود راه نمی‌دهید.
- آسیب و غم خود را ناچیز می‌دانید و نسبت به خود دلسوزی ندارید.
- ممکن است به طور هم زمان یک اختلال روانی هم داشته باشید، مانند اختلال خوردن، اختلال اضطرابی، اختلال وسواس فکری و عملی یا اعتیاد.
- شما به طور حتم معتقدید که در نظر گرفتن داده‌هایتان اساس خوشبختی و سلامتی است.
- ممکن است در یک ساختار حرفه‌ای به موفقیت برسید اما تلاش می‌کنید که در روابط، صمیمیت عاطفی نداشته باشید.

آیا این شبیه شما است؟ اگر شما بیشتر این خصوصیات یا همه آنها را در خود می‌بینید، به طور حتم از اینکه اسمی برای حقیقت پنهان وجود خود یافته‌اید احساس آرامش می‌کنید. آن فرورفتگی در معده شما واقعی است. شما فقط دیوانه پرکار نیستید. اما این آرامش شما ممکن است بلافاصله با استرس زیاد همراه شود زیرا افسردگی پنهان در کمال‌گرایی می‌تواند در فهرست بی‌پایان کارهای شما قرار بگیرد که باید «اصلاح» کنید. لطفاً همین‌جا متوقف شوید زیرا همان‌طور که مهارت‌های مقابله با افسردگی پنهان در کمال‌گرایی را به دست می‌آورید، باید گرایش به انجام کارها به شکل کامل را در خود رفع کنید.

قبل از رفتن به جلو، بیایید متوقف شویم و به این گرایش پردازیم.

تأمل ۱: ایجاد یک مانترا برای مقابله با احساس حقارت و

کمال‌گرایی

برای یادآوری، در این کتاب از شما خواسته شده است که کارها را کامل انجام ندهید. با خودتان مهربان باشید. به خودتان وقت، تحمل تأخیر و اجازه خطا دهید. یک بخش بزرگی از تغییری که شما در این سفر به دست می‌آورید این است که کمتر از خود انتقاد می‌کنید.

برای این تأمل یک دفتر بردارید و در یک مکان آرام بنشینید و چند نفس عمیقی بکشید و از خود پرسید، من هر روز برای التیام چه چیزی را باید به خودم یادآوری کنم؟

یک مانترا درست کنید، یادآوری یک هدف مثبت یا تجربه‌ای که می‌خواهید داشته باشید. مانترای شما می‌تواند این باشد: «هرزمانی که گذشته است، به خوبی سپری شده است یا من از کشف آنچه می‌نویسم لذت خواهم برد.»

فهرستی از منتراها یا جمله‌های حمایتی که شما آنها را در طول مسیر کشف می‌کنید، درست کنید. اگر این کار برای شما مشکل است، اشکالی ندارد. مانترای شما می‌تواند این باشد: «مثبت بودن با خودم، زمان می‌برد و