

Spis treści

Wstęp	9
Przedmowa	12
Wprowadzenie	16

CZĘŚĆ I. POJĘCIE PERFEKCYJNIE UKRYTEJ DEPRESJI

1	Czym jest perfekcyjnie ukryta depresja?	25
2	Zdrowe podejście do życia, depresja i perfekcyjnie ukryta depresja	49
3	Przewycięzanie piętna i rozpoznawanie w sobie perfekcyjnie ukrytej depresji	66

CZĘŚĆ II. PIĘĆ ETAPÓW ZDROWIENIA

O pięciu etapach	86
Etap 1 Zyskaj świadomość	93
<i>„Jak mogę mieć depresję? Moje życie wygląda doskonale”</i>	
Etap 2 Zaangażuj się	103
<i>„Boję się każdej zmiany... Co będzie, jeśli mi się nie uda?”</i>	

Etap 3 Zrewiduj swoje zasady	118
<i>„Jestem dla siebie niewiarygodnie surowy”</i>	
Etap 4 Wejdź w kontakt z emocjonalnym bólem, aby odzyskać zdrowie	132
<i>„Trudno mi doświadczać własnych uczuć”</i>	
Etap 5 Zamiast do perfekcji zmierzaj do prawdziwego szczęścia	155
<i>„Chcę zaryzykować samoakceptację. Dokąd mnie to zaprowadzi?”</i>	

CZĘŚĆ III. ŻYCIE W ZGODZIE Z PRAWDZIWYM „JA”

4 Dorastanie do swojej niedoskonałej skóry	179
5 Przerwanie milczenia i odkrycie szczęśliwszego życia	198
Podziękowania	215
Źródła	219
Bibliografia	221

Wstęp

Z pojęciem „perfekcyjnie ukrytej depresji” spotkałam się po raz pierwszy, czytając na Facebooku wpis doktor Margaret Rutherford. Przeczytana wypowiedź zachęciła mnie do odwiedzenia blogu autorki, na którym obejrzałam film pokazujący jeszcze bardziej wymowne szczegóły.

„To wydaje się takie prawdziwe” – pomyślałam. Ludzie, którzy doświadczają perfekcyjnie ukrytej depresji, chowają się pod maską perfekcjonizmu, lecz odczuwają głęboki ból wewnętrzny.

W tej samej chwili nasunęło mi się pytanie: dlaczego jest im tak trudno podzielić się z kimś swoimi rozterkami? Skoro tak bardzo cierpią, czy nie byłoby czymś naturalnym szukanie pomocy?

Parę lat temu pewną rodzinę w moim środowisku dotknęła tragiczna śmierć kilkunastoletniego chłopca, który popełnił samobójstwo. Jay wydawał się ucieleśniać ideał młodego człowieka: bystry, dowcipny, wysportowany, lubiany w gronie kolegów i obdarzony wysoką motywacją – zawsze dążył do sukcesu i unikał porażek.

Ten utalentowany młodzieniec z mojego miasta skrywał swoje rany pod maską perfekcjonizmu. Nikt, kto patrzył na niego z zewnątrz, nie domyślał się, że jego świat wewnętrzny był zupełnie inny, naznaczony głębokim cierpieniem. Sądząc, że nie ma sposobu, by uwolnić się od bólu, Jay postanowił odebrać sobie życie.

Mamę Jaya, Erin, poznałam, gdy kupowała dla jego sióstr bransoletki sprzedawane na rzecz mojej fundacji This Is My Brave. Erin była pod wrażeniem pracy, jaką wykonujemy, walcząc ze stygmatyzacją powstrzymującą osoby z zaburzeniami psychicznymi przed szukaniem pomocy. Nasza organizacja oferuje platformę kreatywnej ekspresji,

umożliwiająca publiczne dzielenie się prawdziwymi historiami własnych doświadczeń związanych z problemami zdrowia psychicznego i uzależnień. W słuchaczy wstępuje nadzieja, gdy widzą przed sobą kogoś, kto obcym ludziom ukazuje drogę, jaką przebył od najgłębszej rozpaczki przez proces zdrowienia aż do afirmacji życia. Naszym celem jest zmiana perspektywy, by miejsce lęku i unikania zajęły nadzieja i akceptacja. Osiągamy to właśnie przez opowiadanie historii.

Książka doktor Margaret służy temu samemu, naświetlając niezwykle ważne zagadnienie, które milcząco domaga się większej uwagi: perfekcyjnie ukrytą depresję. Problemy zdrowia psychicznego, a zwłaszcza epidemia samobójstw, są przyczyną wielkiego kryzysu zdrowia publicznego.

Jest to książka dla każdego, ponieważ zagadnienia zdrowia psychicznego dotyczą nas wszystkich, nawet jeśli sobie tego nie uświadamiamy. Dolegliwości psychiczne doświadczają w ciągu roku jeden na pięciu Amerykanów (46,6 miliona, czyli osiemnaście i pół procent populacji, za: National Institute of Mental Health 2019b). Każdy zna w swoim życiu więcej niż pięciu ludzi, dlatego statystycznie *każdy* zna kogoś dotkniętego zaburzeniem psychicznym, a może nawet jesteśmy to my sami.

W Stanach Zjednoczonych 17,3 miliona dorosłych przeżywa co roku epizod depresyjny (National Institute of Mental Health 2019a), a samobójstwo jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci osób w wieku od dziesięciu do trzydziestu czterech lat (National Institute of Mental Health 2018). Książka *Perfekcyjni do bólu* nie tylko stanowi znakomite wyposażenie dla tych, którzy doświadczyli opisywanych zaburzeń, ale również jest przydatnym narzędziem dla wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć ogólne mechanizmy lęku i depresji oraz poznać ich rozmaite przejawy u różnych ludzi.

Jestem głęboko przekonana, że jedynym sposobem, byśmy jako społeczeństwo wyzbyli się piętna i lęków towarzyszących zaburzeniom psychicznym, jest nadanie nazwisk i twarzy naszym opowieściom. Potrzeba odwagi, by ośmielić się zrzucić maski, pod którymi ukrywamy wrażliwość na to, czym świat może nas zranić. Dzięki uświadomieniu sobie, że podatność na zranienia współtworzy niepowtarzalność, bogactwo i piękno człowieka, stajemy na początku drogi do pełniejszego, barwniejszego i bardziej satysfakcjonującego życia.

Nie miałam okazji poznać Jaya przed śmiercią, lecz wierzę, że gdyby on i jego rodzina mieli okazję zapoznać się z tym, co doktor Margaret wyjaśnia w swojej książce, miałby on dużą szansę na pokonanie depresji. Z głębokim smutkiem myślę, że zabrakło im dobrodziejstwa wiedzy, po którą teraz sięgają czytelnicy. *Perfekcyjni do bólu* pokazuje, jak krok po kroku wyswobodzić się z bolesnych więzów perfekcjonizmu, ostatecznie pogodzić się z sobą i zaakceptować rzeczywistość.

Masz przed sobą emocjonującą drogę. Nie mogę się doczekać, kiedy w nią wyruszysz.

Jennifer Marshall
dyrektorka naczelna i współzałożycielka fundacji
This Is My Brave
<https://thisismybrave.org/>

Przedmowa

Jestem psycholożką i od czasu do czasu otrzymuję alarmujące telefony, przeważnie od kogoś, kto czuje się przytłoczony rzeczywistością.

Pewnego pięknego jesiennego dnia w 1998 roku mój telefon odezwał się prawie w samo południe. To był Rick, mąż Natalie.

„Bardzo się o nią martwię” – mówił – „ale jestem za miastem i wrócę dopiero za trzy albo cztery godziny”.

Natalie cierpiała na zaburzenia lękowe i poddawała się terapii, ponieważ nie radziła sobie z wykonywaniem codziennych obowiązków i opieką nad dziećmi. Nie znosiła nadmiaru zajęć, zarazem jednak miała wielkie poczucie winy, gdy się do tego przyznawała. Usiłowała wszystkich zadowolić, ale zawsze uważała, że to nie wystarczy. Mówiła przeproszającym tonem, jakby zajmowanie się własnymi sprawami było niestosowne czy samolubne. Powiedziała mi: „Nie mogę się skarżyć. W porównaniu z innymi nie mam najgorzej”.

Jej uśmiech wydawał się nerwowy i wymuszony, lecz nie znikał z jej twarzy, nawet gdy mówiła o czymś bolesnym. Od pewnego czasu Natalie zaczęła więcej pić, żeby się odprężyć – „ale dopiero gdy dzieci były już w łóżkach”.

„Myślę, że jest w domu” – mówił Rick przez telefon. „Odwiozła dzieci do szkoły i nie idzie dzisiaj do pracy. Dzwoniłem, ale nie odpowiada. Kiedy rozmawiałem z nią ostatni raz, sprawiała dziwne wrażenie. Prosiła, żebym odebrał dzieci. Czy skarżyła się może na gorsze samopoczucie?”

W głosie Ricka słyszałam panikę. Rozum podpowiadał mi, że raczej nic złego się nie stało, ale miałam niedobre przeczucia. Zaproponowałam, że zadzwonię pod numer 911. Rick obawiał się jednak, że żona

będzie wściekła, jeśli po prostu nie odebrała telefonu. Wiedziałam, że mieszkamy blisko siebie, bo ciągle widywałam ją w okolicy. Zareago-
wałam nietypowo, właśnie ze względu na to sąsiedztwo.

Po minucie czy dwóch dotarłam do jej domu położonego w ele-
gancko zaprojektowanym ogrodzie. Podeszłam do frontowych drzwi
i nacisnęłam dzwonek. Nie było odpowiedzi.

Obeszłam dom od tyłu i zapukałam. Żadnej reakcji. Auto Nata-
lie stało przed garażem. Zajrzałam do środka, by się upewnić, czy jej
tam nie ma.

Rick podyktował mi kod zabezpieczający. Czując się jak włamy-
waczka, wprowadziłam cyfry odblokowujące zamek. Drzwi garażowe
otworzyły się ze skrzypnięciem, odsłaniając schludne wnętrze z kolej-
nymi drzwiami, prowadzącymi do mieszkania.

Dom – wysokie stropy, duże okna – był pogrążony w ciszy. Żadnej
muzyki ani odgłosów telewizora. Wszędzie panował idealny porządek.
Chodziłam po mieszkaniu i nawoływałam Natalie.

W dużej kuchni znajdowały się lśniące sprzęty. Lodówkę pokrywa-
ły starannie poprzyczepiane fotografie dzieci, każda opatrzona wyraź-
nym podpisem. Kącik wypoczynkowy obok kuchni zdawał się czekać
na gości. Poduszki były wytrzepane, a puszyste dzianinowe narzuty
fantazyjnie rozwieszono na oparciach sofy.

Nie przestawałam powtarzać imienia Natalie – najpierw cicho, by jej
nie przestraszyć, jeśli gdzieś zasnęła. Potem zaczęłam wołać głośniej.

Przeszłam przez korytarz do miejsca, gdzie spodziewałam się zna-
leźć część sypialni.

Znalazłam Natalie leżącą nieruchomo na łóżku, z opróżnioną dużą
butelką wódki i do połowy pustym opakowaniem przepisywanych na
receptę benzodiazepin, które w nadmiarze mogą spowodować śmierć.
Wybrałam numer 911.

Natalie przemówiła do mnie, lecz z wielkim trudem. Mogła mó-
wić jedynie szeptem.

„Dzwonię pod 911” – powiedziałam.

„Nie, nie” – wymamrotała. „Nie do szpitala. Proszę nigdzie nie dzwo-
nić. Wszystko w porządku”.

Na pewno nie było w porządku. Powiadomiłam Ricka i cały czas
starałam się utrzymywać z nią kontakt.

Po paru minutach przyjechało pogotowie. Nie opierała się, była zbyt oszołomiona. Kiedy ją zabrano, zostałam przez chwilę, starając się uspokoić. Byłam roztrzęsiona.

Wszystko w domu znajdowało się na swoim miejscu. Kosz na śmieci opróżniony, umyte naczynia ułożone na suszarce, ściereczka jeszcze wilgotna. Dziecięce zabawki pochowane w schludnych pojemnikach stojących obok sofy. Sypialnia, oprócz łóżka, była w nieskazitelnym stanie. Żadnych porozrzucanych ubrań, żadnych papierów piętrzących się na biurku w rogu pokoju.

Byłoby to perfekcyjnie czyste samobójstwo.

Od tamtego dnia zaczęłam podważać tradycyjne kryteria zaburzeń depresyjnych i jeszcze niezupełnie świadomie formułować koncepcję perfekcyjnie ukrytej depresji, czyli PHD (*Perfectly Hidden Depression*).

Natalie odnosiła sukcesy w swoim zawodzie, była znana i lubiana. Niezwykle sumiennie wywiązywała się ze wszystkich powierzonych jej zadań; troskliwie i z zaangażowaniem zajmowała się dziećmi. Jako wolontariuszka udzielała się w szkole i w społeczności lokalnej.

Nigdy nie wspominała o samobójczych myślach. Czuła się po prostu przeciążona domowymi obowiązkami, zwłaszcza że Rick często wyjeżdżał. Na pozór zmagą się raczej z lękiem i napięciem niż z depresją.

Podczas naszych pierwszych sesji dowiedziałam się, że Natalie była wykorzystywana seksualnie przez dziadka, ale nigdy nie powiedziała o tym nikomu z rodziny; wyznała to tylko mnie, kiedy ją wprost zapytałam. Była zdominowana przez rodziców, szczególnie przez matkę, której nigdy nie mogła zadowolić. Jako dziecko zawzięcie rywalizowała w gimnastyce sportowej, zdobywając wszystkie możliwe medale i wyróżnienia. Mama przychodziła na wszystkie zawody, tato był zbyt zapracowany, żeby jej kibicować. Po każdym zawodach matka tłumaczyła jej, co jeszcze mogłaby osiągnąć lub nad czym powinna popracować.

Natalie wybrała zawód księgowej, ponieważ tym zajmował się jej ojciec. To były „sprawy do załatwienia”. Pracowała w jego biurze, obsesyjnie dążąc do perfekcji, zawsze gotowa odpowiadać na pytania i zastrzeżenia klientów. Z czasem znenawidziła swoją pracę, lecz czuła się pochwycona w pułapkę finansów i odpowiedzialności.

Przyznawała się do gniewu, przede wszystkim na matkę, ale nie potrafiła go wyrazić. Uśmiechała się na wzmiankę o potrzebie odpoczynku

lub rezygnacji z robienia wszystkiego dla wszystkich. „Kiedy miałabym znaleźć na to czas?” – odpowiadała ze śmiechem.

Jej próba samobójcza była natarczywym dzwonkiem alarmowym.

Natalie trafiła do szpitala i poddała się kuracji odwykowej. Kiedy wróciła, zaczęłyśmy rozważać, do czego doprowadziły te strategie przetrwania.

Jej sposób rozwiązywania problemów – ukrywanie większej części prawdy o sobie – stał się przyczyną nieszczęścia.

Natalie czuła się straszliwie winna z powodu próby samobójczej. Musiała przyjąć do wiadomości swoją nieujawnianą bezradność. Wspólnie z Rickiem przepracowywała swoje uczucia związane z samobójstwem i stopniowo zaczęła mu się zwierzać z tego, co naprawdę ją gnębiło. Potrzebowała czasu i przestrzeni, aby uporać się z doświadczeniami z dzieciństwa, a wśród nich z historią wykorzystywania seksualnego i wewnętrznym głosem krytycznym, który nieustannie ją zawstydział.

Ponadto Natalie usilnie pracowała nad odzyskaniem trzeźwości. Wyzaczyła ściślejsze granice w swoich kontaktach z matką. Zaczęła też planować odejście z pracy, co wymagało ogromnych zmian w jej nastawieniu psychicznym, w relacjach z najbliższymi i w finansach. Wiedziała, że musi „wyjść z siebie” i robić coś, co kocha.

Powinna zaprzestać oceniania siebie na podstawie wykonywanych zadań czy spełniania oczekiwań innych i rozwinąć poczucie własnej wartości, odkrywając, kim chce być i na czym jej zależy. Natalie nauczyła się odrzucać perfekcjonizm i akceptować to, że może być zła albo zmęczona, a także rozpoznawać, w jaki sposób uczucie wstydu panuje nad całym jej życiem.

Mniej więcej po roku poczuła, że jest gotowa „zdać egzamin”.

Cieszyła się, że żyje. Jej uśmiech był szczery, a radość zaraźliwa.

Historia Natalie wydała się znajoma podobnym do niej ludziom, z którymi rozmawiałam. Skoro sięgnąłeś po tę książkę, to może i tobie nie jest ona obca.

Mam nadzieję, że przyłączysz się do mnie, by poznać drogę do zdrowia, przebytą przez Natalie i innych, którzy wytrwale pracowali, chcąc wyrwać się ze stworzonego przez siebie lub narzuconego im kierunku perfekcjonizmu.

To może ocalić ci życie.

Wprowadzenie

Jeśli odnajdujesz się w historii Natalie, jeśli próbujesz cieszyć się tym, co masz, nie przyznając się do bolesnych emocji, jeśli zadręczasz się perfekcjonizmem i przewidywaniem kłopotów, jeśli nikt nie wie, kim naprawdę jesteś, koniecznie przeczytaj tę książkę.

Pewnego sobotniego poranka w kwietniu 2014 roku, redagując swój cotygodniowy wpis na blogu, myślałam o takich pacjentach jak Natalie i o tym, jak bardzo ich droga do zdrowia różni się od tej, którą pokonują ludzie z typową postacią depresji. W swoim poście opisałam osobę, której życie innym wydaje się wspaniałe, a jednak za tą fasadą kryją się bolesne tajemnice. Zwróciłam uwagę na ciemne strony tego, co sprawia wrażenie życiowego szczęścia, i krótko zaznaczyłam, co powinno nastąpić w procesie terapii, by dążenie do doskonałości zostało porzucone. Zatytułowałam swój post: *Osoba z perfekcyjnie ukrytą depresją – czy to ty?*

Piszę o tym na blogu od ponad roku i w wyjątkowo dobrych dniach mam około pięćdziesięciu udostępnień. Tymczasem w tę pierwszą sobotę moją wypowiedź do końca dnia udostępniło aż ponad tysiąc pięćset osób. Mówiono, że szerzy się jak wirus. O wiele ważniejsze było zaś to, że najwyraźniej dotknęłam żywego źródła emocji, a setki e-maili po tym, jak mój wpis zamieściła witryna HuffPost, sprawiły, że nabrał on jeszcze większej wagi.

Nie mogłam przejść obok tego obojętnie. Aż tylu ludziom podobne spostrzeżenia nie są obce? Cztery kolejne lata poświęciłam na lekturę prac innych autorów na temat perfekcjonizmu i depresji oraz rozmowom z badaczami specjalizującymi się w tej dziedzinie. Przeprowadziłam

wywiady z pięćdziesięcioma kilkoma osobami, które zgłosiły się po przeczytaniu moich postów i zgodziły się opowiedzieć o bólu własnego życia, by inni mogli z tego skorzystać. Ludzie przychodzili do mojego gabinetu po pomoc.

Książka czerpie ze wszystkich tych doświadczeń, a także z ponad dwudziestu pięciu lat mojej praktyki psychologicznej. Będziemy mówić o zespole perfekcyjnie ukrytej depresji – jak go nazwałam – o tym, czym jest spowodowany, czym się różni od klasycznej depresji i jak można mu zaradzić.

Jako terapeutka wierzę, że jestem pośredniczką: dzielę się mądrością przekazaną przez tych, którzy cierpieli i odzyskali zdrowie, z tymi, którzy nadal pozostają zagubieni i cierpią. Chcę wtajemniczyć cię w to, czego się dowiedziałam od ludzi takich jak ty, takich jak Natalie, którzy milczeli przez wiele lat, aż wreszcie coś kazało im przemówić. Opowiem ci ich historie. Mam dla ciebie wspaniałą wiadomość. Tym ludziom się poprawiło. I tobie także może się poprawić.

Dwie rzeczy, których najbardziej możesz się obawiać, gdy rozważasz odejście od życiowej ostrożności, jaką sobie wypracowałeś, to odsłonięcie się i utrata kontroli. Delikatnie podważymy te lęki. Zrównoważymy postrzeganą utratę kontroli nową definicją *bezpieczeństwa*, które odnajdujemy w akceptacji siebie, uczciwości i otwartości. Książka ma zachęcić do zmieniania siebie, nawet gdy nie zamierzasz się poddać profesjonalnej terapii.

Kiedy już przyznasz się do swojej zdolności i nawyku ukrywania, kim jesteś, kiedy poczujesz smak wolności i spełnienia w docenianiu pełni swojego „ja”, potężna zmiana stanie się nieunikniona. Być może po raz pierwszy w życiu urzeczywistnisz cały swój potencjał psychiczny i emocjonalny. Od ciebie zależy, jak i kiedy powiadomisz o tych zmianach ludzi, do których masz zaufanie. Będę cię jednak zachęcać do rozglądania się za przynajmniej jedną osobą, z którą możesz wyruszyć w tę drogę. Kiedy opuścisz więzienie idealnej osobowości, odkryjesz spokój samoakceptacji i siłę w podatności na zranienie.

Nie twierdzę, że będzie to łatwe. Poczynienie właściwych kroków wymaga odwagi. Na początku możesz nie dowierzać, że zmiany przyniosą jakiś pożytek. Co miałyby być złego w trosce o innych? Po co robić wielki problem z tego, że ktoś ciężko pracuje i oczekuje od siebie jak

najlepszych wyników? W tym wszystkim rzeczywiście nie kryje się nic złego. Gdy jednak brakuje równowagi między dawaniem a przyjmowaniem – kiedy wstyd podkopyuje poczucie własnej wartości, a wrażliwość uważa się za wadę – do akcji wkracza perfekcyjnie ukryta depresja (PHD).

Dla kogo została napisana ta książka

Ze smutkiem muszę przyznać, że nie ma wieku, płci, grupy etnicznej czy religii, które zapewniałyby człowiekowi odporność na perfekcjonizm i PHD. Jeśli pojęcie „perfekcyjnie ukryta depresja” cię zaintrygowało, jeśli widząc tytuł tej książki, czujesz natychmiastową ulgę, zaangażowanie czy ciekawość, jeśli twój perfekcjonizm staje się trudnym do zniesienia ciężarem – ta książka jest właśnie dla ciebie.

Jeżeli miałbyś myśli samobójcze lub takie myśli pojawiają się podczas pracy z tą książką, musisz niezwłocznie poszukać profesjonalnej pomocy.

Jeśli nie jesteś jeszcze dorosły, koniecznie powiedz komuś starszemu, że masz poważne problemy emocjonalne. Na szczęście książka *Perfekcyjni do bólu* ułatwi ci udzielenie sobie przyzwolenia na ten krok. Takie wsparcie nie wystarczy jednak, by uchronić cię od niebezpieczeństwa.

Rodzice powinni przeczytać tę książkę, by zyskać potrzebną wiedzę i nauczyć się podejmowania z dziećmi wspólnych decyzji. Kontaktują się ze mną rodzice pogrążeni w żałobie po pozornie szczęśliwych nastolatkach. Po tym, jak ich dziecko odebrało sobie życie, zastanawiają się w swoim nieszczęściu, czego nie zauważyli i co mogli wcześniej zrobić. Nauczenie się wyrażania całej palety własnych uczuć będzie bezcennym darem, jaki możecie ofiarować swoim dzieciom, ponieważ one chętniej robią to, co wy robicie, niż to, co mówicie, że należy zrobić.

Jeżeli z troską patrzysz, jak twój partner stawia sobie na co dzień wygórowane wymagania, albo wiesz o jego dawnej traumie, o której nigdy nie chce mówić, lektura tej książki może ci pomóc lepiej go zrozumieć. Opanujesz język, który ułatwi ci dzielenie się swoimi spostrzeżeniami, a nawet nakłonienie go do przeczytania tej książki.

Jeżeli jesteś terapeutą, książka poszerzy twoje horyzonty i zweryfikuje założenia na temat depresji i jej przejawów.

Jako jednostki, partnerzy, rodzice, lekarze i terapeuci musimy umieć zauważać sygnały ostrzegawcze. Musimy dysponować systemem interpretacji cudzych zachowań i przekonań oraz nie poprzestawać na tym, co widoczne na powierzchni. System ten obejmuje rozpoznawanie perfekcyjnie ukrytej depresji. Być może gdy dodamy do naszego aparatu soczewki PHD, dostrzeżemy, kiedy dzieje się coś złego, i przyczynimy się do procesu zdrowienia.

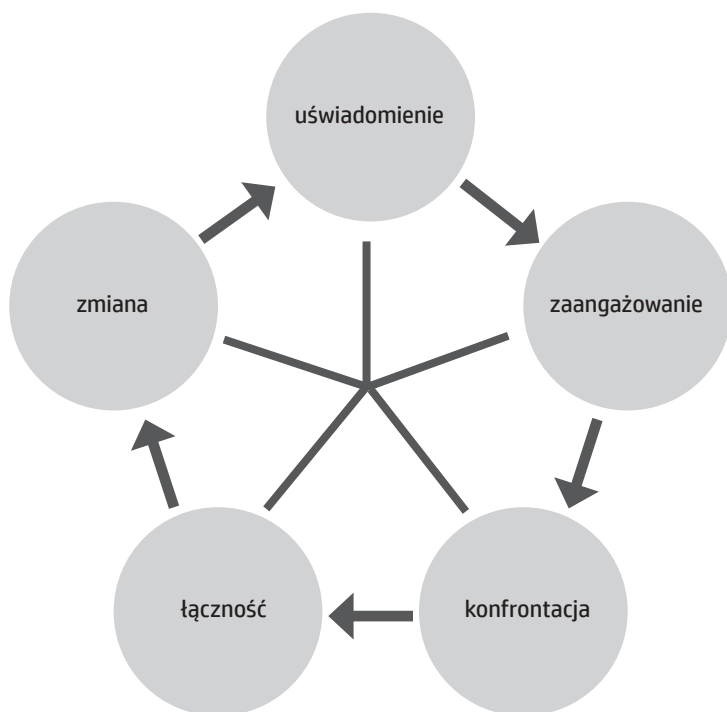
Jak książka prowadzi i wspiera czytelnika na drodze do zdrowia

Książka *Perfekcyjni do bólu* ma edukować, kierować i wspierać czytelnika w dokonywaniu zmiany i w procesie zdrowienia. W części pierwszej skupimy się na wyjaśnieniu pojęcia perfekcyjnie ukrytej depresji. Rozdział pierwszy zawiera definicję PHD oraz najważniejszej cechy tego zaburzenia – perfekcjonizmu, po czym omawia dziesięć głównych przejawów PHD. Nawet jeśli nie uważasz się za perfekcjonistę, możesz uznać za swoje inne z opisywanych tu zachowań i poglądów. O tym, czym różni się perfekcyjnie ukryta depresja od zdrowego podejścia do życia i od klasycznej depresji, powiemy w rozdziale drugim. W rozdziale trzecim czytelnik znajdzie kwestionariusz, który można wykorzystać jako wiarygodne narzędzie diagnostyczne, by określić własne miejsce w spektrum PHD. Powiemy też o stygmatyzacji utrudniającej przyznanie się do problemów psychicznych i szukanie pomocy oraz o sposobach przewycięzania tego rodzaju obaw.

W części drugiej przejdziemy do konkretów, czyli do omówienia pięciu etapów powrotu do zdrowia, którymi są: uświadomienie, zaangażowanie, konfrontacja, nawiązanie kontaktu z emocjami i zmiana.

Wymienione etapy wytyczają szlak, którym powinieneś podążać. Nie istnieje jednak prosta droga do zdrowia, a zdrowienie nie polega na sumiennym odrabianiu kolejnych zadań. Energia nie tylko krąży pomiędzy etapami, ale również kieruje się do wewnątrz niczym szprychy koła – dzięki temu następuje uzdrawiająca zmiana. Chwila olśnienia może prowadzić do przełomu na każdym etapie. Blok psychiczny czy pozorny paraliż mogą być przyczyną wyzwolenia emocji. Poszczególne

etapy służą poszerzaniu sfery wolności psychicznej i praktycznej zgodnie z ogólnym celem, jakim jest pogłębianie samoakceptacji i współczucia wobec siebie.



Najważniejsze zarówno w tym, jak i w wielu innych procesach zmiany jest zachowanie własnego tempa. Kiedy praca wykonywana podczas przechodzenia pięciu etapów staje się zbyt wyczerpująca lub nadmierne bolesna, zrób sobie przerwę. Zauważ, że próbujesz zmienić wzorce, które chroniły cię i osłaniały przez całe lata. Trzeba odwagi i czasu, żeby przyjąć inną perspektywę i zaryzykować nową postawę. Naucz się szacunku do siebie. To nie jest kolejna rzecz, którą masz zrobić perfekcyjnie. Nie ma idealnych rozwiązań ani doskonałych dopasowań.

Ostatnie dwa rozdziały (część trzecia) pomogą ci zachować wprowadzone zmiany i zapobiec powrotowi do dawnych szkodliwych wzorców, którymi posługiwałeś się zarówno wobec siebie, jak i w relacjach. Energia potrzebna do dokonania zmiany nie zawsze wystarczy do jej

podtrzymania. Zajmiemy się szczególnie sytuacjami, które grożą ponownym wпадnięciem w spiralę perfekcjonizmu, i powiemy, jak nie zatracić nowych umiejętności w warunkach silnego stresu. Bardzo istotne jest w tym wypadku przewidywanie oddziaływania dokonanych zmian na relacje z najbliższymi. Wiedząc, w jaki sposób rozmawiać o tym z małżonkiem, rodziną i przyjaciółmi, możesz sprawić, że zmiany spotkają się z uznaniem i wsparciem.

W każdy rozdział są wplecione ćwiczenia dla czytelnika, nazywane *refleksjami*. Zarówno te o charakterze introspekcji, jak i te zorientowane na działanie mają na celu poprowadzić cię naprzód. Refleksje mogą przywoływać wspomnienia, budzić emocje lub świadomość, że nie będzie łatwo. Jednak z każdą przeprowadzoną zmianą i każdą refleksją, która rzuca światło na twoje życie, zyskasz więcej nadziei. Nadzieja zaś pomoże ci uciszyć lęki i wytrwać w podejmowaniu ryzyka na drodze do zdrowia.

Trudno podkreślić wystarczająco dobitnie, że zapisywanie i dokumentowanie własnych doświadczeń odgrywa ogromną rolę w procesie zdrowienia. Dlatego bardzo zachęcam do prowadzenia specjalnego dziennika, w którym znajdują się zalecane notatki. Możesz w nim rejestrować zauważone zmiany w myśleniu i zachowaniu na co dzień, a także ich oddziaływanie na twoje stany emocjonalne, umysłowe, duchowe, a nawet fizyczne. Zebranie wszystkiego w jednym miejscu jest bardzo pomocne nie tylko na bieżąco, ale również po to, by mieć później wgląd, jak w miarę upływu czasu zmieniały się – niekiedy bardzo drastycznie – twoje przekonania i zachowania. Nie ma znaczenia, czy dziennik jest eleganckim notesem, kołonoratnikiem, czy folderem na komputerze. Jeżeli obawiasz się, że ktoś mógłby go znaleźć i przeczytać (jak to się czasem zdarza), możesz go trzymać w pracy, zamykać na klucz w bezpiecznym miejscu albo użyć aplikacji otwieranej za pomocą hasła. Wykaż się pomysłowością.

Zebrane w tej książce opisy przypadków pochodzą z wywiadów z osobami, które rozpoznały u siebie perfekcyjnie ukrytą depresję, lub z historii moich pacjentów, którzy zgłosili się na terapię. Ich tożsamość musi pozostać ukryta, ale ich słowa są prawdziwe. W odpowiedzi na pytanie, czy zgadzają się, by wykorzystać ich historię, często słyszałam: „Chcę zrobić wszystko, co możliwe, dla wyjaśnienia PHD,

aby ktoś inny nie musiał się czuć tak jak ja przez całe życie”. Ci ludzie chcieli, abyś wiedział, że nie jesteś sam. Podobnie jak ty, oni też doświadczyli bólu. Dołącz do nich, wyruszając w drogę, na której nie musisz już dłużej milczeć i się ukrywać.