

MARGARET
ROBINSON
RUTHERFORD

Perfect verborgen depressie

Hoe perfectionisme
je gezondheid
kan ondermijnen



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Perfectly Hidden Depression*, uitgegeven door New Harbinger Publications, Oakland, Verenigde Staten

Vertaling: Geraldine Damstra
Omslag: Villa Grafica
Binnenwerk: Stampwerk
Auteursfoto: © Jessica Whalen
NUR: 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN: 9789020217001
ISBN e-book: 9789020217018

© 2019 Margaret Robinson Rutherford
© 2020 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK | media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor mijn man, Richard. Het is mijn beurt om de was te doen.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Introductie	19
<i>Deel I</i>	27
Het begrijpen van een perfect verborgen depressie	
Hoofdstuk 1	29
Wat is een perfect verborgen depressie?	
Hoofdstuk 2	53
Gezonde copingstrategieën, depressie en een perfect verborgen depressie	
Hoofdstuk 3	71
Overwinnen van het stigma en een perfect verborgen depressie in jezelf herkennen	
<i>Deel II</i>	87
De vijf fasen van heling	
<i>Bewustzijn, commitment, confrontatie, contact, verandering</i>	
Fase 1	95
Verkrijgen van bewustzijn	
<i>'Hoe kan ik nu depressief zijn? Mijn leven ziet er perfect uit.'</i>	
Fase 2	107
Aangaan van commitment	
<i>'Ik ben bang om anders te zijn ... Wat als ik faal?'</i>	

Fase 3	123
Confrontatie met innerlijke regels	
<i>'Ik ben zo ongelofelijk hard voor mezelf.'</i>	
Fase 4	139
Contact maken met emotionele pijn om te helen	
<i>'Ik vind het moeilijk om te voelen.'</i>	
Fase 5	163
Verandering van focus: van perfectie naar echt geluk	
<i>'Ik neem het risico en accepteer mezelf zoals ik ben.</i>	
<i>Waar brengt mijn reis me naartoe?'</i>	
<i>Deel III</i>	185
Leven vanuit je ware zelf	
Hoofdstuk 4	187
Je draai vinden met je nieuwe imperfecte zelf	
Hoofdstuk 5	207
De stilte doorbreken en een gelukkiger leven vinden	
Dankbetuiging	223
Bronvermelding	227
Referenties	228
Over de auteur	231

Voorwoord

Ik maakte voor het eerst kennis met de term ‘verborgen depressie’ toen ik een Facebook-update las van dr. Margaret Rutherford. Het was voor mij reden om haar weblog te bezoeken, waar een video op stond met nog meer ontzetterende details.

O, maar dit is belangrijk, dacht ik bij mezelf. Mensen hebben een depressie en verbergen dat achter een masker van perfectie, maar vanbinnen lijden ze ontzettend.

Tegelijkertijd vroeg ik me af: maar waarom is het zo moeilijk voor hen om over hun problemen te praten? Als ze zoveel pijn hebben, spreekt het toch voor zich dat ze op zoek gaan naar hulp?

Een aantal jaren geleden verloor een gezin in mijn woonplaats hun tienerzoon door zelfmoord. Jay zou je een modelstudent kunnen noemen: slim, grappig, sportief, zeer geliefd bij zijn medestudenten en gemotiveerd – hij streefde er altijd naar om succesvol te zijn, wilde niet falen.

Achter zijn masker van perfectie leed deze jongeman echter pijn. Als je Jay vanbuiten zag, zou je niet hebben gedacht dat hij vanbinnen totaal anders was. Hij leed enorm, en had het gevoel dat er geen enkele manier te vinden was om zich te bevrijden van deze pijn. Dat gevoel was zo sterk, dat hij besloot om uit het leven te stappen.

Ik ontmoette Erin, de moeder van Jay, toen ze bij mijn organisatie This is My Brave een paar Brave Bead-armbandjes kocht voor de zussen van Jay. Erin putte hoop uit het werk dat wij doen om het stigma rond psychische aandoeningen te doorbreken; het stigma dat velen ervan weerhoudt om hulp te zoeken. Onze organisatie biedt mensen een podium om door middel van creatieve expressie op het podium hun waar gebeurde, persoonlijke verhaal rond hun psychische aandoening of verslaving te vertellen. Toeschouwers krijgen hoop als ze iemand zien staan die vertelt over zijn reis, van de diepste dalen tot de manier waarop deze persoon heling vond en hoe goed het nu met hem gaat. Het is

ons doel om het perspectief te laten verschuiven van angst en vermijding naar hoop en aanvaarding. Dat doen we door elkaar verhalen te vertellen.

Dit boek van Margaret heeft hetzelfde doel, omdat het gaat over een essentieel onderwerp dat er in stilte om schreeuwt om beter te worden begrepen: een perfect verborgen depressie. Psychische problemen, in het bijzonder de zelfmoordepidemie, hebben geleid tot een grote crisis in de volksgezondheid.

Dit boek is voor iedereen omdat we, of we ons dat realiseren of niet, allemaal in aanraking komen met problemen die de mentale gezondheid betreffen. Per jaar krijgt een op de vijf Amerikanen (46,6 miljoen, of 18,5 procent van de bevolking) te maken met een psychische aandoening. Aangezien we allemaal wel meer dan vijf mensen kennen, kennen we dus ook allemaal wel iemand die getroffen is door een psychische aandoening – en die iemand kunnen we ook zelf zijn.

In de Verenigde Staten hebben ieder jaar 17,3 miljoen volwassenen last van een periode van depressie en zelfmoord is momenteel de tweede doodsoorzaak in de leeftijdscategorie van 22 tot 44 jaar. *Perfect verborgen depressie* is niet alleen een geweldige hulpbron voor mensen die in de greep raken van dit syndroom, het is ook een inzichtelijk hulpmiddel voor iedereen die angst en depressie beter wil begrijpen, en hoe deze aandoeningen zich op verschillende manieren manifesteren.

Ik ben ervan overtuigd dat de enige manier waarop we als maatschappij een einde kunnen maken aan het stigma en de angst rond psychische aandoeningen, is door ons verhaal een gezicht en een naam te geven. Dat wil zeggen, de moed vinden om het masker af te zetten dat we hebben gecreëerd om onze kwetsbaarheid verborgen te houden voor de wereld. Het besef dat onze kwetsbaarheden ons ook maken tot de complexe, unieke, prachtige mensen die we zijn, is het startpunt van een rijker, meer bevredigend leven in verbondenheid.

Ik heb niet de kans gekregen om Jay te ontmoeten voordat hij stierf, maar heb wel het gevoel dat als hij en zijn familie weet hadden gehad van wat Margaret uitlegt in haar boek, hij een grote kans had gehad om zijn depressie te overleven. Het breekt absoluut mijn hart dat zij niet de beschikking hadden over de schat aan informatie die je hier zult aantref-

fen. *Perfect verborgen depressie* bevat de hulp die nodig is om je los te maken uit de isolerende, pijnlijke greep van je perfectionisme, jezelf te accepteren en van jezelf te houden.

Je staat op het punt om een geweldige reis te gaan maken, en ik kan niet wachten tot je eraan begint.

Jennifer Marshall

Executive director en medeoprichter This Is My Brave

Inleiding

Ik ben psycholoog. Soms krijg ik een noodoproep, meestal van iemand die het op dat moment niet meer aankan. Op een prachtige herfstdag ging vlak voor de middag mijn pieper. Het was Rick, de man van Natalie. ‘Ik maak me ernstige zorgen om haar,’ zei hij, ‘maar ik ben de stad uit en kom pas over een uur of drie, vier terug.’ Natalie was bij mij in behandeling vanwege angst, omdat ze het gevoel had dat ze er niet in slaagde haar werk en kinderen te combineren. Ze vond haar zeer drukke leven vreselijk, maar voelde zich ook intens schuldig dat ze dat moest toegeven. Ze worstelde voortdurend met de behoefte om anderen te plezieren, hoewel ze het gevoel had dat het nooit genoeg was. Natalie verontschuldigde zich daarvoor, alsof het ongepast of egocentrisch was om aandacht te besteden aan haar problemen. Ze zei tegen me: ‘Ik heb geen reden om te klagen. Vergeleken met anderen heb ik het makkelijk.’

Als ze lachte, klonk het zenuwachtig en geforceerd, maar ze had altijd een glimlach op haar gezicht, al ging het over iets pijnlijks. De laatste tijd was Natalie meer gaan drinken – ‘alleen als de kinderen in bed liggen’ – om de ergste pijn weg te nemen.

‘Ik denk dat ze thuis is,’ zei Rick door de telefoon. ‘Ze heeft de kinderen naar school gebracht en is vandaag vrij. Ik heb haar gebeld, maar ze neemt niet op. De laatste keer dat ik haar sprak, klonk ze vreemd. Ze vroeg me of ik de kinderen wilde ophalen. Heeft ze tegen jou iets gezegd over dat ze depri was?’

Ik kon de paniek horen in Ricks stem. Mijn verstand vertelde me dat er waarschijnlijk niets aan de hand was, maar in mijn hoofd gingen er wel allemaal alarmbellen af. Ik bood aan om het alarmnummer te bellen. Hij was echter bang dat ze woedend zou worden, omdat ze gewoon even de telefoon niet wilde opnemen. Ik wist dat ze niet ver bij me vandaan woonde, want ik zag haar steeds in haar tuin. Mijn reactie was zeer ongebruikelijk, maar werd ingegeven door het feit dat ik me dicht bij haar bevond.

Een minuut of twee later arriveerde ik bij hun huis, dat omgeven is door een prachtige tuin. Ik liep naar de voordeur en belde aan. Er werd niet opengedaan.

Ik liep achterom en klopte op de deur. Weer niemand. Haar auto stond voor de garage. Ik gluurde naar binnen, alleen omdat ik zeker wilde weten dat ze daar niet was.

Rick had me de beveiligingscode gegeven. Ik voelde me net een inbreker toen ik de getallen intoetste. De garagedeur ging kreunend open, en ik zag een keurig opgeruimde ruimte en een tussendeur naar de woning.

Het was helemaal stil in het huis met hoge plafonds en grote ramen. Geen muziek te horen, en geen televisie. Alles was keurig netjes opgeruimd. Ik liep rond en riep haar naam.

Ze hadden een grote keuken met glimmende apparaten. Op de koelkast prijkten foto's van de kinderen, allemaal zorgvuldig voorzien van een naam. Het woongedeelte, net voorbij de keuken, leek klaar voor bezoek. De kussens waren opgeschud, en over de leuning van de deelbare bank waren kunstig knusse spreien gedrapeerd.

Ik bleef haar naam roepen; zachtjes eerst, want ik wilde haar niet al te zeer laten schrikken als ze ergens lag te slapen. Vervolgens begon ik luider te roepen.

Ik liep door een gang achterin het huis naar wat hopelijk de ouderslaapkamer was.

Ze lag in bed, doodstil, met een lege fles wodka en een halfleeg potje in potentie dodelijke benzodiazepines die ze voorgeschreven had gekregen naast zich. Ik belde het alarmnummer.

Ze was aanspreekbaar, maar kreeg nauwelijks iets uit haar mond. Het was niet meer dan een fluisteren.

'Natalie, ik bel het alarmnummer,' zei ik.

'Nee ..., nee,' sputterde ze tegen. 'Geen ziekenhuis. Alsjeblieft, niet bellen. Het gaat goed met mij.'

Het ging helemaal niet goed met haar. Terwijl ik probeerde haar wakker te houden door haar tegen me te laten praten, belde ik Rick.

Een paar minuten later was de ambulance er. Ze verzette zich niet meer, daarvoor was ze te ver heen. Nadat ze was meegenomen, bleef ik

nog even, en probeerde weer tot mezelf te komen. Ik was helemaal van slag.

Alles in huis lag en stond op zijn plek. De afvalbak was leeg. De pannen en de borden stonden op het aanrecht te drogen, de vaatdoek was nog nat. Het speelgoed van de kinderen was keurig opgeborgen in bakken naast de bank. Haar slaapkamer, behalve het bed, zag er smetteloos uit. Er slingerden geen kleren of schoenen rond. Op het bureau in de hoek lag geen stapel papieren.

Het zou de perfecte zelfmoord zijn geweest.

Die dag begon ik vraagtekens te plaatsen bij de traditionele criteria voor depressie en – zonder me daar per se bewust van te zijn – met het formuleren van het concept van ‘een perfect verborgen depressie’, of PVD.

Natalie was zeer succesvol in haar werk, ze was bekend en geliefd. Wilde ze iets, dan werkte ze er heel hard voor, en ze was een liefhebberende, betrokken moeder. Ze was vrijwilligster op de school van de kinderen, en in het dorp.

Ze had nooit gezegd dat ze van plan was om zelfmoord te plegen. Ze had wel voortdurend het gevoel dat ze veel in het huishouden moest doen, vooral omdat Rick vaker weg was. Ze leek eerder bezorgd en gespannen dan depressief.

Tijdens onze eerste sessies had Natalie me verteld dat ze seksueel misbruikt was door haar opa, maar dat ze het nooit aan iemand thuis had verteld. Ze vertelde het mij alleen maar omdat ik er rechtstreeks naar had gevraagd. Ze zat onder de plak bij haar ouders, vooral bij haar moeder, voor wie ze nooit iets goed kon doen. Als kind had ze fanatiek wedstrijden geturnd, en ze had een heleboel medailles en bekens gewonnen. Haar moeder was altijd bij de wedstrijden komen kijken; haar vader had het te druk gehad met zijn werk. Vervolgens had haar moeder na elke wedstrijd tegen haar gezegd wat ze allemaal had kunnen bereiken, of aan welke fouten ze nog moest werken.

Natalie was accountant geworden omdat haar vader dat ook was. Dat was ‘wat ze moest doen’. Ze werkte bij hem op kantoor, was geobsedeerd door de vraag of ze het wel goed genoeg deed, en altijd beschikbaar als klanten vragen of zorgen hadden. Ze kreeg steeds meer een

hekel aan haar werk, maar had het gevoel dat ze in de val zat vanwege het geld en de verantwoordelijkheid.

Ze gaf toe dat ze boos was, vooral op haar moeder, maar was niet in staat om het uit te spreken. Natalie glimlachte bij de gedachte dat ze zich zou ontspannen of niet meer zou proberen alles voor iedereen te zijn. Lachend zei ze: ‘Wanneer zou ik de tijd moeten hebben om dat te doen?’

Haar zelfmoordpoging was een stevige wake-upcall.

Natalie werd opgenomen in het ziekenhuis en ging aansluitend naar een afkickkliniek. Toen ze daaruit kwam, gingen we de confrontatie aan met de vraag wat haar overlevingsstrategieën met haar hadden gedaan.

De oplossing – een groot deel van zichzelf verborgen houden – was het probleem geworden.

Natalie voelde zich enorm schuldig over haar zelfmoordpoging. Ze moest accepteren dat ze ongemerkt wanhopig was geweest. Samen met Rick werkte ze aan diens eigen gevoelens betreffende de poging, en nam hem ten slotte in vertrouwen over haar eigen worstelingen. Ze had tijd en ruimte nodig om aan de slag te gaan met de problemen uit haar jeugd, inclusief het seksuele misbruik en de innerlijke criticus die haar voortdurend een gevoel van schaamte gaf.

Natalie werkte er ook hard aan om de drank te kunnen laten staan. In haar relatie met haar moeder gaf ze duidelijker haar grenzen aan. Ze maakte plannen om haar baan op te zeggen, wat een enorme verandering vergde in haar mindset, haar relatie en haar financiën. Het was haar duidelijk dat ze er zelf uit moest komen, en dat ze iets moest gaan doen wat ze leuk vond.

Natalies gevoel van eigenwaarde zou niet meer draaien om het vervullen van taken of doen wat anderen van haar verwachtten; het zou voortkomen uit het leerproces van wie of wat ze wilde zijn en wat belangrijk was voor haar. Ze leerde haar perfectionisme los te laten, te accepteren dat ze boos of moe kon worden, en inzien hoezeer ze al haar hele leven beheerst werd door een intens gevoel van schaamte.

Een jaar later had ze het gevoel dat ze ‘klaar was met haar opleiding’.

Ze was blij dat ze nog leefde. Lachte ze, dan was dat oprecht, en haar plezier was aanstekelijk.

Het verhaal van Natalie is inmiddels vertrouwd, want ik heb veel mensen gesproken zoals zij. Als je dit boek hebt opgepakt om het te lezen, dan is het misschien ook wel een vertrouwd verhaal voor jou.

Ik hoop dat je, net als ik, zult leren van haar heling en de heling van anderen die hard hebben gewerkt om uit de tredmolen van hun perfectionisme te stappen die ze zelf hebben gecreëerd of die voor hen werd gecreëerd.

Het kan je leven redden.

Introductie

Herken je jezelf in het verhaal van Natalie? Ben je vooral bezig met het tellen van je zegeningen en niet in staat om pijnlijke emoties toe te laten of er uiting aan te geven? Word je geplaagd door perfectionisme en zorgen, en weet niemand wie je werkelijk bent? Lees dan verder.

Op een zaterdagochtend was ik mijn wekelijkse blogpost aan het schrijven en dacht ik na over patiënten als Natalie, en over het feit dat hun weg naar heling heel anders is dan die van iemand met een meer klassiek patroon van depressie. Het ging in mijn post over iemand die voor het oog van anderen een perfect leven had, maar achter deze façade een aantal pijnlijke geheimen had. Ik liet zien dat wat een gezeegend leven kan lijken, ook zijn schaduwzijde kan hebben, en beschreef kort wat er in therapeutische zin moest gebeuren om minder verwachtingen van perfectie te hebben. De titel van mijn post was ‘Iemand met een perfect verborgen depressie – ben jij dat?’

Ik was op dat moment al iets meer dan een jaar aan het bloggen, en een echt goede dag was het wanneer om en nabij de vijftig mensen mijn post deelden. Aan het eind van die zaterdag hadden echter al meer dan vijftienhonderd mensen het artikel gedeeld. Ik kreeg te horen dat hij viral was gegaan. Nog belangrijker was het feit dat ik kennelijk een emotionele zenuw had geraakt, en de honderden e-mailberichten die ik ontving nadat het artikel op de website van de *Huffington Post* was verschenen, maakten dat ik me daar nog scherper bewust van was.

Het lukte me niet dit feit uit mijn hoofd te krijgen. Hoeveel mensen ervoeren nog meer deze dynamiek? De daaropvolgende vier jaar las ik het werk van anderen over perfectionisme en depressie, en praatte ik met deskundige onderzoekers in het veld. Ik interviewde meer dan vijftig mensen die zich meldden nadat ze mijn posts over een perfect verborgen depressie hadden gelezen, en die zich aanboden om te vertellen over de pijn in hun eigen leven, zodat anderen daarvan konden profiteren. Er kwamen steeds meer mensen naar mijn praktijk die hulp zochten.

Dit boek is gebaseerd op al die ervaringen, en op mijn meer dan 25 jaar ervaring als psycholoog. We gaan het hebben over het syndroom van ‘een perfect verborgen depressie’ – een term uit mijn koker – de oorzaken daarvan, de verschillen ten opzichte van een klassieke depressie, en wat je eraan kunt doen.

Als therapeut zie ik mijzelf als een intermediair tussen mensen: ik deel de kennis en ervaring van hen die geleden hebben en heling hebben gevonden met hen die zich nog verloren voelen en lijden. Ik wil aan jou doorgeven wat ik gezien en geleerd heb van mensen als jij, als Natalie, mensen die jaren gezweven hebben, tot iets ertoe leidde dat ze het niet meer voor zich konden houden. Ik vertel hun verhalen.

Het geweldige nieuws? Ze zijn beter geworden. En jij kunt ook beter worden.

Overweeg je om je zorgvuldig opgebouwde leven te ontmantelen, dan zijn de twee dingen die je misschien wel het meest beangstigen blootstelling aan je angst en verlies van controle. We gaan voorzichtig de confrontatie aan met die angst. We zoeken de balans tussen verlies van controle en een nieuwe definitie van ‘veiligheid’; de veiligheid die je vindt in het accepteren van jezelf, het eerlijk zijn en het jezelf openstellen. Dit boek is geschreven als een aanmoediging om dingen in jezelf te veranderen, of je daar de hulp van een therapeut bij zoekt of niet.

Wanneer je erkent dat je verbergt wie je bent, en ook dat dit een gewoonte is geworden, en wanneer je vervolgens ook kunt inzien hoeveel vrijheid en vervulling het geeft als je respect hebt voor jezelf, dan is een krachtige verandering onvermijdelijk. Jouw eigen emotionele en mentale potentieel zal zich volledig ontvouwen, misschien wel voor het eerst in je leven. Je kunt kiezen hoe en wanneer je deze veranderingen kenbaar wilt maken aan degenen die je vertrouwt. Ik moedig je echter aan om eerst op zoek te gaan naar in elk geval één iemand met wie je kunt praten over deze reis. Wanneer je uit de gevangenis van je perfecte imago stapt, ben je in staat de vrede van zelfacceptatie en de kracht van kwetsbaarheid te ervaren.

Ik probeer het niet gemakkelijk te laten klinken. Dat is het niet. Het vergt moed om deze stappen te zetten. In het begin is het misschien moeilijk om erop te vertrouwen dat deze veranderingen überhaupt van

nut zijn. Wat is er verkeerd aan om zorgzaam te zijn voor anderen? Wat maakt het uit om hard te werken en het beste van jezelf te verwachten? Aan deze dingen is niets verkeerd. Is er echter geen balans tussen geven en nemen – wanneer je gevoel van eigenwaarde aangetast wordt door schaamte, kwetsbaarheden worden gezien als zwakten – dan komt een perfect verborgen depressie, of PVD, in beeld.

Voor wie dit boek geschreven is

Helaas is geen leeftijdsgroep, geslacht, ras of religie immuun voor perfectionisme en PVD. Intrigeert de term ‘perfect verborgen depressie’ je; voelde je meteen opluchting, voelde je je aangesproken of was je nieuwsgierig toen je de titel van dit boek zag; is je perfectionisme steeds meer een last, dan is dit boek voor jou bedoeld.

Worstel je met gedachten over zelfmoord, of komen deze gedachten op terwijl je hieraan werkt, zoek dan meteen professionele hulp.

Ben je nog jong, laat dan een volwassene weten dat je grote emotionele problemen hebt. Hopelijk helpt *Perfect verborgen depressie* je jezelf toe te staan dat te doen. Het biedt echter niet genoeg steun in gevaarlijke omstandigheden als deze.

Ben je een ouder, lees dit boek dan als een leidraad voor gewaarzijn en om samen met je kinderen tot besluiten te komen. Rouwende ouders van tieners die zeer succesvol en gelukkig leken, zochten contact met mij omdat ze zich, nadat hun kind zich van het leven had beroofd, verdrietig afvroegen wat ze gemist hadden of wat ze hadden kunnen doen. Leren uiting te geven aan het hele spectrum van je eigen emoties is een geweldig geschenk dat je je kinderen kunt geven, want ze zullen veel eerder doen wat jij ook doet, dan doen wat je zegt.

Zie je met bezorgdheid aan hoeveel druk je partner zichzelf elke dag weer oplegt, of weet je van een vroeg trauma waar hij nooit over heeft willen praten, dan kan het lezen van dit boek je misschien helpen hem beter te begrijpen. Je krijgt taal en woorden die je kunt gebruiken om hem te benaderen over wat je ziet, en waarmee je hem zelfs zover kunt krijgen dat hij het zelf leest.

Ben je een therapeut, dan zal dit boek je denken over depressie verbreden en je ideeën over depressie ter discussie stellen.

Wij – als individuen, partners, ouders, artsen en therapeuten – moeten weten wat de waarschuwingssignalen zijn. We moeten de beschikking hebben over een systeem om iemands daden en overtuigingen te kunnen interpreteren, en er niet van uitgaan dat wat aan de buitenkant zichtbaar is, het hele verhaal is. Dat systeem omvat ook het herkennen van een perfect verborgen depressie. Kijken we door de lens van PVD, dan zijn we misschien in staat te zien dat er iets niet klopt, en allemaal deel uitmaken van het helingsproces.

Hoe dit boek helpt als richtlijn en steun bij je heling

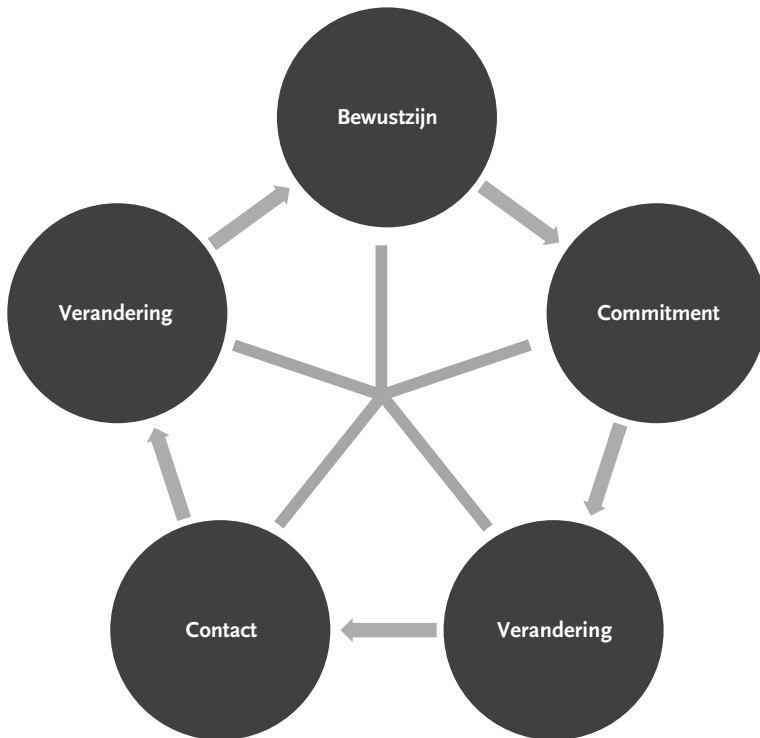
Perfect verborgen depressie is geschreven om je te informeren, te begeleiden en te steunen bij je verandering en helingsproces. In deel I ligt de focus op het begrijpen van een perfect verborgen depressie. In hoofdstuk 1 formuleer ik een definitie van een perfect verborgen depressie en de belangrijkste eigenschap daarvan, perfectionisme, en stel ik vast wat de tien belangrijkste kenmerken zijn van PVD. Al vind je jezelf geen perfectionist, misschien herken je jezelf in deze andere gedragingen en overtuigingen. In hoofdstuk 2 laat ik zien hoe een perfect verborgen depressie verschilt van gezonde copingstrategieën en klassieke depressie. In hoofdstuk 3 tref je een vragenlijst aan, die je helpt bij het vaststellen van waar je je bevindt binnen het spectrum van PVD, en die kan dienen als een behulpzaam evaluatie-instrument. Ik bespreek ook het stigma omtrent het vertellen over of zoeken van hulp bij psychische problemen, en hoe je die angst kunt overwinnen.

In deel II gooien we het over een andere boeg en werken we de vijf fasen van heling door: bewustzijn, commitment, confrontatie, contact en verandering.

Deze fasen van heling bieden je een weg die je kunt volgen. Er bestaat echter geen ‘juiste’ weg om te helen. Heling is niet één keurig afgebakende opdracht die leidt tot de volgende. De energiestroom tussen de fasen is circulair, maar gaat ook naar binnen, vergelijkbaar met de spaken van een wiel. Langs deze weg vindt heling plaats. Een aha-erlebnis in de ene fase kan een openbaring in een andere fase tot gevolg hebben. Een mentale blokkade of schijnbare verlamming kan leiden tot een doorbraak van emoties. Al deze richtinggevende fasen zijn ieder op zich

belangrijk voor het creëren van meer emotionele en praktische vrijheid, met als algemeen doel een grotere zelfacceptatie en compassie.

Belangrijk in dit en in ieder ander veranderingsproces, is dat je je eigen tempo volgt. Wordt wat je doet als je de vijf fasen aan het doorlopen bent te onaangenaam of pijnlijk, neem dan een pauze.



Realiseer je dat je probeert een patroon te veranderen dat je jarenlang beschermd heeft. Er is moed en tijd voor nodig om anders naar dingen te gaan kijken en het risico te nemen je anders te gaan gedragen. Houd alsjeblieft jezelf in ere. Dit is niet iets wat je ook weer perfect moet doen. De perfecte oplossing bestaat niet.

De laatste twee hoofdstukken (deel III) helpen je deze nieuwverworven veranderingen in stand te houden en te voorkomen dat je terugvalt in je oude pijnlijke patronen, zowel als individu als in je relaties. De

energie die nodig is om te komen tot verandering en om die verandering in stand te houden, kan zeer verschillen. We richten ons op situaties die je mogelijk kunnen terugwerpen in een spiraal van perfectionisme, en we bespreken hoe je dit nieuwe leren volhoudt als je door omstandigheden veel stress ervaart. Voorspellen welke invloed deze veranderingen hebben op je intieme relaties is daarbij een belangrijke factor. Weten hoe je deze dynamiek benadert en bespreekt met je partner, familie en vrienden, kan helpen om deze veranderingen te verwelkomen en te voeden.

Verspreid door de hoofdstukken staan oefeningen die je kunt doen. Ik heb ze ‘reflecties’ genoemd. De ervaringen die je hiermee opdoet, zijn zowel introspectief als actiegericht, en bedoeld om je vooruit te helpen. Ze kunnen herinneringen, emoties of inzichten losmaken die misschien moeilijk zijn te hanteren. Met elke verandering die je bewerkstelligt, en elke reflectie die je inzicht geeft, creëer je echter hoop. En die hoop zal je helpen je angst te verminderen, en je toestemming geven het risico te blijven nemen om te helen.

Ik kan niet genoeg benadrukken dat het opschrijven en bijhouden van je ervaringen een enorm groot deel uitmaken van je heling. Daarom adviseer ik je ten eerste om een dagboek bij te houden waarin je de aanbevelingen opschrijft. Je kunt er regelmatig in noteren welke veranderingen je opmerkt in je denken en je doen, en in bijhouden in welk opzicht je emotioneel, mentaal, spiritueel of zelfs fysiek wordt beïnvloed. Het is zeer handig om dat allemaal bij elkaar te houden, niet alleen om nu te gebruiken, maar in de toekomst ook als een reminder op welke manier je gedrag en overtuigingen – misschien wel ingrijpend – zijn veranderd. Of je dagboek een prachtige omslag heeft, een ringband is of een map op je iPad, dat maakt niet uit. Ben je bang dat iemand het vindt en vervolgens zal lezen (wat veel mensen doen), laat het dan op je werk liggen, berg het ergens veilig op, of maak gebruik van een dagboek-app met een eigen password. Probeer een creatieve oplossing te bedenken.

Tot slot, de persoonlijke verhalen die gebruikt zijn in dit boek, zijn van mensen die ik geïnterviewd heb en die bij zichzelf een perfect verborgen depressie herkenden, of van mijn eigen patiënten die bij mij

kwamen voor een behandeling. Hun identiteit is beschermd, maar wat ze vertellen is waar gebeurd. Toen ik vroeg waarom ze wilden dat ik hun verhaal gebruikte, antwoordde een groot aantal van hen: 'Ik wil doen wat ik kan om te laten zien wat PVD is, zodat anderen niet hoeven te voelen wat ik mijn hele leven heb gevoeld.' Ze willen dat je weet dat je niet de enige bent. Ze hebben dezelfde pijn ervaren als jij, en die is echt. Sluit je bij hen aan voor deze reis, waarbij je niet langer hoeft te zwijgen en jezelf niet langer hoeft te verbergen.