

افسردگی، نهفته

راه‌رهایی از کمال‌طلبی
آنگاه که بر افسردگی نقاب می‌کشد

مارگارت رابینسون رادرفورد

ترجمه‌ی شبنم درویش



مکتبہ راجہ عیسیٰ

بجلیہ المذہب اربعہ

مکتبہ راجہ عیسیٰ پبلسز

سرشناسه: رادرفورد، مارگارت رابینسون، Rutherford, Margaret Robinson

عنوان و نام پدیدآور: افسردگی نهفته: راه‌هایی از کمال‌طلبی، آنگاه که بر افسردگی نقاب می‌کشد؛ نوشته‌ی مارگارت رابینسون رادرفورد؛ ترجمه‌ی شبنم درویش.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۲۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۴۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Perfectly Hidden Depression: How to Break Free from the Perfectionism That Masks Your Depression, 2019

موضوع: افسردگی، کمال‌گرایی

شناسه‌ی افزوده: درویش، شبنم - مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۰۸۷۴۲۱

فصل اول

افسردگی کاملاً نهفته چیست؟

«بدون گذر از آسیب‌پذیری، نمی‌توان به شهامت رسید. ختم کلام!»
برنه براون^۱، نویسنده‌ی کتاب موهبت کامل نبودن^۲

روزی که بریتنی^۳، زنی جوان و رعنا و جذاب، وارد دفترم شد، مثل همه‌ی جلسات اولم با مراجعان، کنجکاو شدم که چه مسئله یا مشکلی پیش خواهد آمد. بریتنی گفت: «در پرسکوپ^۴ دیدم که درباره‌ی افسردگی کاملاً نهفته حرف می‌زدین. تا حالا به جلسات درمانی نرفته‌م. اما می‌دونم که داشتن ویژگی‌های من رو توصیف می‌کردین و واجبه کمک بگیرم، چون اوضاع داره بدتر می‌شه.» ناگهان حرفش را قطع کرد. انگار فوراً پشیمان شد که حتی تا همین حد درباره‌ی خودش به من گفته است. لبخندی پر نشاط بر لبانش نقش بست و با کمی شرمندگی روی مبل نشست. یکی از پاهایش را تکان‌هایی عصبی می‌داد. مانده بود چه کند و منتظر بود من پاسخ دهم.

«خب، اگه با افسردگی نهفته هم‌ذات‌پنداری می‌کنی، عادت نداری بی‌پرده درباره‌ی خودت حرف بزنی. پس شک ندارم اینجا بودن برات سخته.» با تکان دادن سر حرفم را تأیید کرد و به پاهایش چشم دوخت.

به او اطمینان دادم: «ما می‌تونیم آرام پیش بریم. من اینجا تا به حرف‌هاش گوش کنم، اما تو مسئول تند یا کند پیش‌رفتت هستی. خب، اخیراً اتفاقی باعث شده بیشتر نگران خودت بشی؟»

در آن جلسه، بریتنی درباره‌ی زندگی‌اش همه‌چیز را به من نگفت. در واقع ماه‌ها طول کشید تا از کل داستان او باخبر شدم. گهگاه راز پررنجی را فاش می‌کرد که

1. Brené Brown
2. *The Gift of Imperfection*
3. Brittany

۴. پرسکوپ (Periscope): برنامه‌ی اشتراک‌گذاری ویدیوهای زنده.

تمام عمر آن را در دلش نگه داشته بود و در هنگام گفتن تمامی حواسش به واکنش من بود، زیرا برای در میان گذاشتن زندگی واقعی اش کم کم خطر می کرد. با این حال نمی توانست احساسات مربوط به آن رازها را بی پرده و راحت بیان کند. گهگاهی اشک در چشمانش حلقه می زد که به سرعت با نگاهی بی تفاوت یا عوض کردن موضوع پنهانش می کرد.

این افسردگی کاملاً نهفته است. بسیاری از این تجربیات و احساسات همچون شرم، روان زخم، آسیب و خشم آن قدر مخفی نگه داشته شده اند که شاید سر باز کردنشان روندی کند داشته باشد.

بریتنی اولین کسی نبود که با این نوع گسست عاطفی می دیدم؛ گسستی بین رنج آنچه تعریف می کرد و احساساتی که به خود اجازه می داد. پیش از او، دیگرانی هم همین نوع انکار یا بی اعتنایی را بروز داده بودند:

الیزابت ماجرای را تعریف کرد که برهنه کنار ساحل به هوش آمده و متوجه شده بود که به او مواد مخدر خورانده و تجاوز کرده اند. با دودلی لبخندی زد و گفت: «هیچ وقت فکر نمی کردم این ماجرا این قدر مهم باشد. قضیه مال خیلی وقت پیشه.»

لیندا سال ها گریه نکرده بود، حتی پس از مرگ ناگهانی مادرش. می گفت: «گریه معذبم می کنه، فکر می کنم نشونه‌ی ضعفه.»

جکسون درباره‌ی وسوسه‌های عجیب و پنهانی اش برای خودکشی هنگام رانندگی حرف زد، سپس اعترافاتش را با این جمله ادامه داد: «همسر و خانواده‌ی خوبی دارم، فقط کمی استرس دارم.»

در بریتنی هم، مانند دیگران، افسردگی به معنای شناخته شده اش به چشم نمی خورد. به شدت منطقی و بسیار منظم بود (حتی کمی سخت گیر)، دفتر برنامه ریزی اش پر بود از کاغذ یادداشت های برجسب دار و فهرست های بلندبالایی از کارهایی که باید انجام می داد. هیچ شبی از شام خوردن با دوستان همیشگی اش دست نمی کشید. در حرفه اش موفق بود، هر چند به شدت نگران تصمیم گیری درست برای آینده اش بود. غمگین به نظر نمی رسید. اغلب بسیار با مزه و شوخ و شنگ بود. ظاهری که بریتنی به دیگران نشان می داد بسیار بی نقص به نظر می رسید.

اگر دچار افسردگی کاملاً نهفته باشید، آنچه بر سرتان آمده افسردگی نمی‌دانید. آدم‌های افسرده غمگین‌اند. آدم‌های افسرده انرژی ندارند. بقیه می‌فهمند که آن‌ها بی‌حوصله یا آشفته‌اند، یا همیشه خواب‌اند. تصور افسرده‌بودن شاید برایتان مضحک به نظر برسد، دست‌کم پیش از اینکه خواندن درباره‌ی افسردگی نهفته را شروع کنید.

اگر با خودتان روراست باشید، قبول دارید نگرانید که دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد اگر به احساس ناراحتی یا ناامیدی‌تان اعتراف کنید. شما از نگرش منفی به بیماری روانی می‌ترسید. به خودتان گفته‌اید: «ای بابا، من افسرده نیستم. شاید سرم شلوغ باشه، ولی افسرده نیستم.» فشار پشت فشار و فقدان پشت فقدان را تحمل کرده‌اید و ادامه داده‌اید. با زحمت کار کرده‌اید، پدر یا مادری سخت‌کوش بوده‌اید، بی‌خستگی در همه‌ی کارها داوطلب شده‌اید. همیشه سرحال بوده‌اید. مهم‌تر از همه، اعتراف به افسردگی اعتراف به نقص است. اگر کمال‌طلبید، باید عیب‌هایتان را بیوشانید.

شما شبیه بریتنی، الیزابت، لیندا و جکسون هستید، زیرا علانم بیماری شما با تظاهرات بالینی افسردگی شناخته‌شده یکی نیست. کسی شک نمی‌کند که یک جای کار ایراد دارد. با این حال شما آدمی هستید که ممکن است خودش را بکشد و هیچ‌کس علت آن را نداند. بریتنی ماه‌ها پس از جلسه‌ی اولمان گفت که پیش از پا گذاشتن در مطب من قصد داشته جان خود را بگیرد. می‌دانست که دیگر نمی‌تواند این‌گونه زندگی کند. درد و رنج زیادی را پنهان می‌کرد و در پس آن همه لبخند، احساس یأس و درماندگی داشت. این افسردگی است، افسردگی کاملاً نهفته.

ده ویژگی افسردگی کاملاً نهفته

افسردگی نهفته را پزشک یا درمانگر در شما تشخیص نمی‌دهد، چون اختلال روانی نیست. سندرم یا مجموعه‌ای از ویژگی‌هاست که نمودشان در کنار هم اختلال یا مشکلی خاص را نشان می‌دهد. شاید تا حدی فهمیده باشید که یک جای کار ایراد دارد. شاید درباره‌ی افسردگی در اینترنت جست‌وجو کرده باشید، اما معیارهایش با شرایط شما جور درنیامده باشد. شاید در واقعی بودن دل‌آشوبه‌تان تردید داشته باشید.

از منظر روان‌شناختی، جالب است که بینیم این ویژگی‌ها و باورهایی که سرچشمه‌ی آن رفتارها هستند، چگونه برای پیشبرد هدفی به کار می‌آیند. در افسردگی کاملاً نهفته، این هدف ساخت سپر محافظتی برای بقاست. حالا به ویژگی‌های افسردگی کاملاً نهفته نگاهی بیندازیم. اگر تجربه‌ی این نوع از افسردگی را دارید، احتمالاً:

- بسیار کمال‌طلبید و صدای درونی‌تان دائماً نکوهشگر و شرمسارگر است.
- احساس مسئولیت شدید یا بیش از اندازه دارید.
- برای دوری از احساسات دردناک و سرکوب جدی آن‌ها، ذهنتان را مشغول نگه می‌دارید.
- همیشه نگرانید و باید خودتان و محیط اطرافتان را کنترل کنید.
- همه‌ی تمرکزتان را روی کارها می‌گذارید و با دستاوردهایتان احساس ارزشمندبودن می‌کنید.
- رفاه و آسایش دیگران برایتان اهمیت بسیاری دارد، اما اجازه نمی‌دهید آن‌ها وارد دنیای درونی‌تان شوند.
- آسیب یا غم و اندوه شخصی‌تان را ناچیز می‌شمارید و با خودشفقتی میانه‌ای ندارید.
- ممکن است مشکل سلامت روان جانبی نیز داشته باشد، مانند اختلال خوردن، اختلال اضطراب، اختلال وسواس جبری یا اعتیاد.
- شکرگزاری برای نعمت‌هایتان را زیربنای حس رفاه و خوشبختی می‌دانید.
- در ساختارهای حرفه‌ای به موفقیت دست می‌یابید، اما در روابط صمیمی کشمکش‌های عاطفی دارید.

این ویژگی‌ها برایتان آشناست؟ اگر بیشتر یا همه‌ی این ویژگی‌ها را در خود می‌بینید، احتمالاً از یافتن نام حقیقت پنهان خود به آرامش خاطر رسیده‌اید. دل‌آشوبه‌ی درونتان واقعی است، قضیه این نیست که فقط ذهن پر مشغله‌ای دارید. شاید این آرامش خاطر بلافاصله با اضطرابی دوچندان همراه شود، زیرا به این فکر می‌کنید که افسردگی نهفته‌ی شما باید در فهرست بی‌شمار چیزهایی قرار بگیرد

که باید برایشان «چاره‌ای یافت». همین جا دست نگه دارید. زیرا در کنار مهارت‌آموزی برای مقابله با افسردگی، باید میل به کمال‌طلبی را کنار بگذارید. بیایید پیش از هر کار به این تمرین‌ها پردازیم.

خودنگری ۱: ساخت ماترایی برای مقابله با شرم و کمال‌طلبی
یادتان باشد لازم نیست کاری را که در این کتاب از شما خواسته شده است بی‌نقص انجام دهید. سخت نگیرید. صبور باشید و به خودتان فرصت و اجازتی اشتباه بدهید. فرایند یادگیری اینکه چگونه خودانتقادی به‌مراتب کمتری داشته باشید، بخش بزرگی از تغییری است که در حال ایجادش هستید.

این خودنگری را این‌گونه آغاز کنید: در مکانی ساکت و آرام، دفتر یادداشت‌های روزانه‌ی خود را باز کنید و چند نفس عمیق بکشید. از خود پرسید برای درمان افسردگی کاملاً نهفته چه چیزی را باید هر روز به خودم یادآوری کنم؟

با کلمات بازی کنید و ماترایی بسازید. ماترا ذکر یا یادآوری ذهنی است، برای هدف یا تجربه‌ی مثبتی که می‌خواهید داشته باشید. می‌توانید چنین ماترایی بسازید: «هرقدر طول بکشد، ارزشش را دارد» یا «من از کشف آنچه می‌نویسم لذت می‌برم».

فهرستی تهیه کنید از هر ماترا یا جمله‌ی تأکیدی مثبتی که به ذهنتان می‌رسد. اگر با این تمرین راحت نیستید، اشکالی ندارد؛ این ماترا را برای خود انتخاب کنید: «داشتن دید مثبت به خودم زمان می‌برد و من ذهنم را باز نگه خواهم داشت».

حال که ماترای خود را گوشه‌ی ذهن دارید، بیایید هریک از ده ویژگی افسردگی کاملاً نهفته را با جزئیات بیشتری مرور کنیم. به خاطر داشته باشید که برخی از این رفتارها و باورها در حد اعتدال طبیعی‌اند، اما شاید زیاده‌روی در هریک به افسردگی نهفته منجر شود.

بسیار کمال‌طلبید و صدای درونی‌تان دائماً نکوهشگر و شرمسارکننده است.

همیشه از خودتان انتظار بهترین‌ها را دارید. ساعت‌ها برای ساخت بی‌نقص چیزی وقت صرف می‌کنید، به نوشتن یادداشت‌های تشکرآمیز برای هر لطف کوچکی که

در حقتان شده است پابیندید و شب‌ها تا دیروقت کار می‌کنید؛ مدت‌ها پس از اینکه بچه‌ها به رختخواب رفتند.

ریک کارسون^۱، در کتاب رام‌کردن گرملین درون: روشی بسیار ساده تا دیگر سد راه خودتان نباشید^۲ (۲۰۰۳)، تصاویری شگفت‌انگیز از موجودات خیالی موذی و کوچکی خلق می‌کند که شرورانه حرف‌هایی شرم‌انگیز را در گوش قربانیان انسانی خود زمزمه می‌کنند، مانند «چی باعث شده خیال کنی کارت رو خوب انجام دادی؟ هرکسی می‌تونست از پشش بریاد.» گرملین‌های ما صداها‌ی نکوهشگر درون ما هستند و اگر کمال‌طلبید، حضور دائمی در افکارتان دارند. شاید خیلی تلاش کنید این صدا را نشنوید. با این حال آن‌ها هر حرکت شما را ارزیابی می‌کنند و بی‌وقفه در پی عیب‌جویی‌اند.

پژوهش‌های برنه براون درباره‌ی شرم و تجربه‌ی خودش از آن او را به نوشتن از آموخته‌هایش سوق داد. آثار پرفروش او گویای این حقیقت‌اند و نشان می‌دهند که چگونه بسیاری از ما برای رسیدن به کمال با یکدیگر رقابت می‌کنیم و هر روز در این نبرد شکست می‌خوریم. در کتاب موهبت کامل نبودن، او کمال‌طلبی را این‌گونه تعریف می‌کند: «... نظام اعتقادی خودویرانگر و اعتیادآور که به این فکر اولیه دامن می‌زند: "اگر بی‌نقص به نظر برسم و بی‌نقص زندگی کنم و تمام کارها را بی‌نقص انجام دهم، می‌توانم از احساسات دردناک ناشی از شرم و قضاوت و سرزنش دوری کنم یا آن‌ها را به حداقل برسانم."» (۲۰۱۰، ص ۵۷) او در ادامه خاطر نشان می‌کند که رسیدن به کمال غیرممکن است، زیرا ما کنترلی بر نحوه‌ی نگاه دیگران به خودمان نداریم. هرچه کمال‌طلب‌تر باشیم، برای رسیدن به این ناممکن، دیوانه‌وارتر عمل می‌کنیم. این رویکرد چرخه‌ای دردناک از تلاش‌های بی‌حدومرز ایجاد می‌کند که خودانتقادی شدیدی را در پی دارد.

چگونه می‌توانید بفهمید که کمال‌طلبید یا فقط برای برتری تلاش می‌کنید؟ فرض کنید برای اولین ماراتن خود تمرین می‌کنید. آیا به خود می‌گویید: «من برای ماراتن تمرین می‌کنم، پس فعلاً از ریاست کمیته‌ی مالی کناره‌گیری می‌کنم؟» یا

1. Rick Carson

2. *Taming Your Gremlin: A Surprisingly Simple Method for Getting of Your Own Way*

می‌گویید: «من برای ماراتن تمرین می‌کنم، پس باید یکشنبه صبح خیلی زود بیدار شم تا قبل از جلسه‌ی دوشنبه اون گزارش مالی رو آماده کنم؟»
واکنش اول انعطاف‌پذیری را نشان می‌دهد، چیزی به وظایف خود اضافه و چیز دیگری را حذف کرده‌اید تا سرتان بیش از حد شلوغ نشود. همچنین نشان‌دهنده‌ی تلاش برای برتری در محدوده‌ای واقع‌بینانه است. امیدوارم متوجه انعطاف‌ناپذیری و واکنش دوم باشید و اینکه چگونه بر کمال‌طلبی و شرم استوار است. گرمیلین درونتان زمزمه می‌کند: «نمی‌شه از زیر بار مسئولیت شونه خالی کنی، این خودخواهانه‌س.»

سرعت دیوانه‌وار زندگی در دنیای امروز مطمئناً احتمال ابتلا به افسردگی نهفته را افزایش می‌دهد. اگر هریک از سه فرزند شما در دورشته‌ی ورزشی بازی می‌کنند، باشگاه می‌روند و مشق شب دارند، باید مقدار زیادی میان‌وعده‌ی کامل آماده کنید، در نوشتن تکالیف مدرسه کمکشان کنید و برای تماشای بازی‌هایشان به سالن ورزشی بروید؛ کارهای شخصی خودتان را به حساب نمی‌آوریم. باین حال احتمالاً فکر می‌کنید پدر یا مادر خوبی نیستید اگر انجام این کارها را محدود یا مسئولیتتان را به دیگران واگذار کنید، حتی شاید خودتان را بی‌عرضه و ناموفق بدانید. در نتیجه تلاش شما با هر کار جدید افزایش می‌یابد و خستگی‌تان به مواردی که باید پنهان کنید اضافه می‌شود.

هم‌زمان با پرورش شجاعتان برای به چالش کشیدن شرم، می‌آموزید که چگونه توقع کمال را ذره‌ذره کنار بگذارید. راهی خواهید یافت که صدای شرم‌سارگر درونتان را خاموش کنید و فقط زمانی به آن گوش دهید که صدای وجدان شما یا به نفع شما باشد، نه زمانی که پیامش مخرب و بی‌رحمانه است. رد پای کمال‌طلبی را در تمامی ابعاد وجودی‌تان می‌یابید، سپس افکار و احساساتی را جایگزین آن خواهید کرد که مبتنی بر پذیرش آسیب‌پذیری باشند.

خودنگری ۲: شناسایی شرم و نام‌گذاری آن

مکانی آرام برای خلوت کردن بیابید و چند نفس عمیق بکشید. دفتر یادداشت‌های روزانه‌تان نیز همراهتان باشد. حتی بهتر است لحظه‌ای چشمان خود را ببندید و روی بدن خود، از سر تا پا، تمرکز کنید تا دریابید در کجا تنش یا ناراحتی احساس می‌کنید.

کتاب افسردگی نهفته نه تنها منبعی شگفت‌انگیز برای افرادی است که در چنگال این سندرم گرفتار شده‌اند، بلکه ابزاری است روشن‌بینانه برای کسانی که در پی درک بهتر افسردگی و اضطراب و شرایط گوناگون بروز آن در افراد مختلف‌اند.

حقیقتاً باور دارم که تنها راه پایان دادن به شرم و ترس بیماری‌های روانی در جامعه روایت کردن داستان‌هایمان با نام و چهره‌ی خودمان است. این یعنی جرئت‌داشتن، شجاع‌بودن و برداشتن نقاب‌هایی که برای پوشاندن آسیب‌پذیری‌هایمان در برابر جهان بر چهره زده‌ایم؛ درک این که آسیب‌پذیری‌های ما همان چیزی است که از ما انسان‌هایی پیچیده، یگانه و زیبا ساخته و نقطه‌ی آغاز زندگی پربارتر، رضایت‌بخش‌تر و اجتماعی‌تر است.

- از متن کتاب -

اگر با این باور بزرگ شده باشید که احساسات دردناک نشانه‌ی ضعف‌اند، یا اگر آسیب‌پذیر بودن باعث احساس ناامنی دائمی‌تان شده باشد، بعید نیست با ساختن یک زندگی زیبا و بی‌نقص، ظاهر‌تان را حفظ کرده باشید، به نحوی که موفق و مشغول به نظر برسید. در عین این که همیشه مسئولیت‌پذیر و در سختی‌ها کنار دیگران هستید، کسی را به دنیای درون خود راه نمی‌دهید. ندایی در درون‌تان می‌گوید مشکلی وجود دارد اما آن را نشنیده می‌گیرید. با خودانتقادی و شرمساری دائمی عجزین شده‌اید و ابزار عاطفی چون ترس، خشم، فقدان یا اندوه برایتان عذاب‌آور است. می‌دانید که یک جای کار می‌لنگد اما نمی‌دانید دقیقاً کجا؛ فقط احساس می‌کنید در دام افتاده‌اید و تنها هستید. اگر این توصیفات شبیه شرایط شماست، امکان دارد به افسردگی کاملاً نهفته دچار شده باشید.

به کمک این کتاب و راهنمایی‌های دلسوزانه‌ی مارگارت رادفورد، متخصص روان‌شناسی بالینی، فرآیند درک کمال‌طلبی‌تان را آغاز خواهید کرد و در ادامه با شناسایی باورهای مخرب و ارتباط با احساساتی که برای طولانی‌مدت سرکوب شده‌اند، تغییر چشمگیری در زندگی خود ایجاد خواهید کرد. کتاب افسردگی نهفته، برای رهایی از چنگال دردناک و منزوی‌کننده‌ی کمال‌طلبی و پذیرش عشق‌ورزیدن به خود و خویشتن‌پذیری، پلکانی پیش‌رویتان می‌نهد.

اگر برای دوری از رنج‌ها همیشه نعمت‌های زندگی‌تان را می‌شمارید و نمی‌توانید احساسات دردناک را بپذیرید یا ابراز کنید، اگر گرفتار کمال‌طلبی و اضطراب ناشی از آن هستید، اگر کسی خود واقعی‌تان را نمی‌شناسد، این کتاب برای شماست.

«افسردگی نهفته، دیدگاهی یگانه درباره‌ی یکی از علل شایع اما اغلب ناشناخته‌ی افسردگی است. افرادی که دچار این نوع افسردگی می‌شوند تقریباً همیشه خوب به نظر می‌رسند و به‌ندرت رنج درونی‌شان را نشان می‌دهند؛ البته اگر اصلاً چیزی بروز دهند! خواندن این کتاب شگفت‌انگیز را به کسانی که از افسردگی رنج می‌برند و به نزدیکانشان توصیه می‌کنم، همچنین به روان‌درمانگران.»

- جان پرستن، روان‌شناس، روان‌درمانگر و استاد دانشکده‌ی روان‌شناسی حرفه‌ای کالیفرنیا

