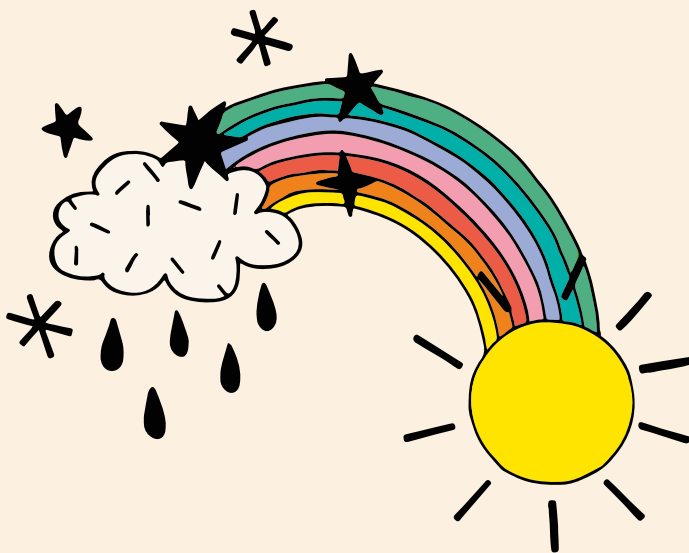


★ ★  
★

# PERFECT IMPERFECT

**28 INSPIRERENDE,  
BEROEMDE MENSEN  
VERTELLEN OVER HUN  
MENTALE GEZONDHEID**



**STANDAARD UITGEVERIJ**

# VOORWOORD

Voorwoord door professor Peter Fonagy van het Anna Freud-centrum



Toen ik jonger was, vroeg ik me vaak af hoe het zou voelen om 'normaal' te zijn. Ik was er vrij zeker van dat anderen zich helemaal niet zo voelden als ik (verdrietig, altijd angstig en onbekwaam).

Ik was altijd al wel een beetje een angsthaas. Wanneer ik in de winter alleen naar huis moest, nam ik een – beter verlichte – omweg omdat ik bang was in het donker.

Op mijn vijftiende verhuisde ik naar Groot-Brittannië. Ik was een vluchteling en sprak geen woord Engels. Mijn nieuwe school verschilde totaal van de school die ik achterliet. De andere jongeren lachten me uit en ik begreep hun grapjes niet eens, ik wist alleen dat ze over mij gingen. Zelfs nadat ik de taal beter onder de knie kreeg, bleven mijn schoolresultaten ramppalig.

Ik was helemaal alleen, mijn ouders en zus woonden in een ander land en ik was echt wanhopig. Nu ik zelf een ervaren klinisch psycholoog ben, zou ik buitengewoon bezorgd zijn om mezelf, mocht ik mijn jongere ik ontmoeten.

Ik had geluk. Een buur raadde me een plek aan waar jongeren die zich niet goed in hun vel voelden, therapie konden volgen. Ik ging, maar ik kwam terecht bij iemand die me zo ongemakkelijk deed voelen, dat ik besloot om nooit meer terug te gaan.

Ik voelde me steeds eenzamer en hopelozener en uiteindelijk nam ik toch weer contact op met de kliniek. Deze keer ontmoette ik een vrouw. Ze was vriendelijk en grappig en zelfs nu ik over haar schrijf, voel ik haar warmte. Het was gemakkelijk om met haar te praten en zij zorgde ervoor dat ik mijn problemen helemaal anders ging bekijken. Wat eerder nog onoverkomelijk had geleken, werd nu een probleem dat ik kon oplossen. Ik ontdekte al snel dat er een goede reden was waarom ik

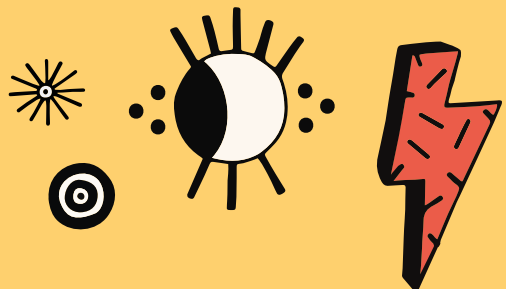
zakte voor mijn examens: ik studeerde bijna niet, dus het was niet verwonderlijk dat ik de vragen niet kon beantwoorden! Ik ging studeren, raakte binnen bij de universiteit, behaalde een degelijk diploma, werd klinisch psycholoog en zelfs professor. In de voorbije 15 jaar werkte ik zelfs als directeur van de kliniek waar ik zoveel jaren geleden zelf patiënt was.

Wat ik geleerd heb? Als we van streek zijn – bezorgd, bang of verdrietig – is het niet altijd gemakkelijk om te weten wat we met die gevoelens aan moeten. Daarom is het zo belangrijk om erover te praten, om die gevoelens te delen met iemand anders. Alleen zijn maakt alles erger. Natuurlijk zijn er soms mensen om je heen die je niet kunnen of willen helpen. Maar weten dat de meeste mensen wél om je geven en je kunnen helpen om alles beter te maken, is de belangrijkste les die ik geleerd heb.

Dit geweldige boek gaat over drie belangrijke dingen. Ten eerste laat het je zien dat achter heel wat belangrijke prestaties een persoonlijk lijden schuilt. Ten tweede herinnert het ons eraan dat we onszelf niet altijd al te serieus mogen nemen, bekijk het leven ook eens van de luchtige kant. En tot slot, weet dat we allemaal worstelen met onze gevoelens ... jij, ik en alle beroemdheden in dit boek.

## *Professor Peter Fonagy*

Algemeen directeur van het *Anna Freud National Centre for Children & Families*  
Senior nationaal klinisch adviseur voor de geestelijke gezondheid van kinderen  
bij de Nationale Gezondheidsdienst



Het *Anna Freud National Centre for Children and Families* is een goed doel dat zich al meer dan 60 jaar inzet om geestelijke gezondheidszorg voor kinderen te ontwikkelen en te verschaffen. Meer informatie vind je op [annafreud.org](http://annafreud.org)



# INHOUD

**4** • Frida Kahlo

**6** • Prins Harry

**8** • Serena Williams

**10** • Dwayne Johnson

**12** • Lady Gaga

**14** • Charles Darwin

**16** • Ruby Rose

**18** • Edvard Munch

**20** • Willow Smith

**22** • Frank Sinatra

**24** • Héloïse Letissier

**26** • Winston Churchill

**28** • Kylie Minogue

**30** • Michael Phelps

**32** • Marie Curie

**34** • John Green

**36** • Emma Stone

**38** • Gisele Bündchen

**40** • Rafael Nadal

**42** • Sam Smith

**44** • Ariana Grande

**46** • Ludvig van Beethoven

**48** • Hideaki Anno

**50** • Zayn Malik

**52** • Florence Nightingale

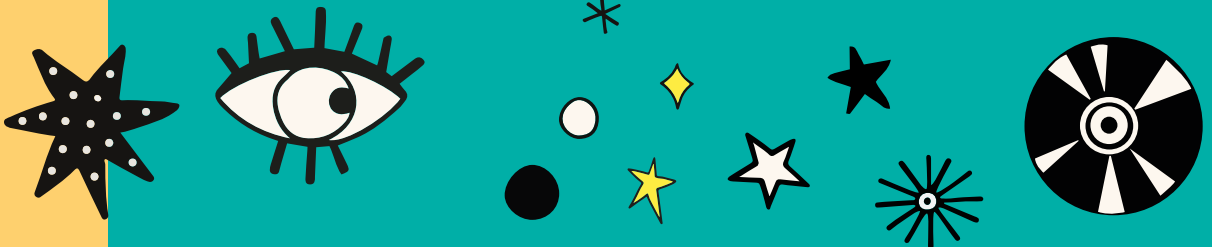
**54** • Nadiya Hussain

**56** • Kevin Love

**58** • Abraham Lincoln

**60** • Stap voor stap

**62** • Meer info!



# FRIDA KAHLO

*'Ik schilder  
nooit dromen of  
nachtmerries.*

*Ik schilder mijn  
eigen realiteit.'*

Telkens als Frida Kahlo zich ongelukkig voelde, pakte ze haar schilderskwast en creëerde unieke, gedetailleerde olieverfschilderijen in allerlei gedurfde kleuren.

Frida groeide op in Mexico en kreeg geen gemakkelijke start in het leven. Toen ze nog erg jong was, werd ze heel ziek door een ziekte die polio heet. Het zorgde ervoor dat haar rechterbeen dunner bleef dan het linker waardoor ze moeilijk kon lopen.

Ze maakte zich zorgen over wat andere kinderen van haar uiterlijk vonden en ze had het erg moeilijk om gelukkig te zijn met hoe ze eruitzag.

***Frida had het  
erg moeilijk  
om gelukkig  
te zijn  
met hoe ze  
eruitzag.***

Ondanks haar onzekerheden, slaagde Frida erin haar hele leven eigenzinnig en onafhankelijk te zijn. Ze deed niet mee aan wat iedereen deed, zo weigerde ze bijvoorbeeld haar oksels, doorlopende wenkbrauw of snor te scheren.

In plaats daarvan uitte ze haar gevoelens door fleurige kleren aan te trekken – met een heleboel accessoires en verse bloemen in haar opgestoken kapsel – waarna ze zelfportretten schilderde.

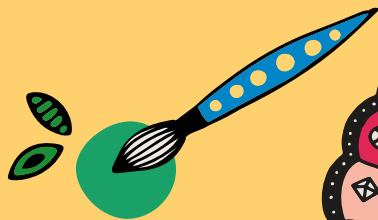
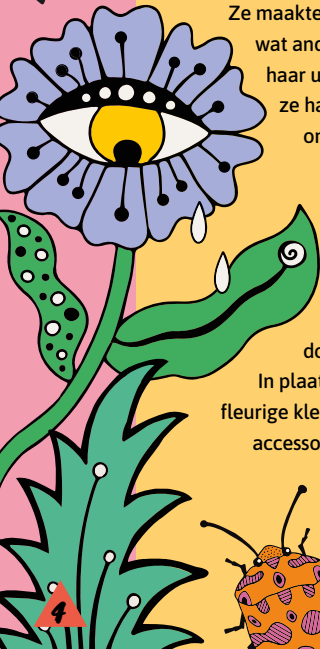
Op haar achttiende gebeurde er opnieuw iets vreselijks: Frida

raakte betrokken in een verkeersongeval en werd zwaar gewond. Moedig als ze was, had ze ooit gedroomd van geneeskunde studeren en dokter worden, maar na haar ongeluk had ze zoveel pijn dat ze maandenlang niks anders kon dan in bed liggen. Om de lange, saaie uren opgesloten in haar slaapkamertje te doden, schilderde ze. Bedenk je maar eens hoe saai het moet geweest zijn, in een tijd zonder televisie, internet of Netflix!

Tot haar verbazing slaagde Frida erin om alle negatieve gebeurtenissen – en al het verdriet en de zorgen als resultaat ervan – om te zetten in grootse kunstwerken.

Ook de rest van haar leven kreeg Frida het vaak hard te verduren. Ze onderging 35 operaties en had een ongelukkig huwelijk, wat leidde tot afwisselend korte en intense depressieve episodes. In die periodes leefde ze teruggetrokken en hield vaak. Toch bleef ze haar zorgen en pijn omzetten in kunst en creëerde sprekende, surreële schilderijen, wat haar tot op de dag van vandaag een van de meest gevierde vrouwen in de kunstgeschiedenis maakt.

***Ze zette haar  
zorgen en pijn om  
in kunst.***





# Prins

# HARRY

*'Het stigma op mentale problemen verbrijzelen, start met er eenvoudigweg over te praten.'*

Met een reusachtige koninklijke residentie als thuis en de Britse koningin als grootmoeder, was de opvoeding van prins Harry niet bepaald gewoontjes.

Als kleine jongen was Harry de derde in lijn voor de Britse troonopvolging, maar toch hield het jongetje met rosse haren en deugnietensnoet vooral van heel gewone dingen: popmuziek, rugby en zijn hangoorkonijntje.

Op zijn twaalfde overleed zijn mama, prinses Diana, geheel onverwacht in een auto-ongeluk. Haar dood was een schok voor heel de wereld.

Verdriet kan je op allerlei verschillende manieren beïnvloeden. Sommige mensen zijn de hele tijd van streek, maar Harry was net het tegenovergestelde. Hij kropte zijn gevoelens op, want aan zijn mama denken maakte hem alleen maar verdrietiger en het zou haar toch niet terugbrengen. Dus leek het voor de mensen rondom hem

***Hij kropte zijn gevoelens op, zodat het leek alsof hij gelukkig was.***

alsof hij gelukkig was, al voelde zijn leven voor hem als een totale puinhoop.

Twintig jaar lang sloot hij alles en iedereen buiten, tot hij uiteindelijk toch besloot om met een therapeut over zijn gevoelens te praten. Hij beseft plotseling dat hij al jarenlang al die

overweldigende emoties en gedachten verstopte, in plaats van ermee om te gaan. Door eindelijk te praten over hoe erg hij zijn moeder miste, viel er een enorme last van zijn schouders.

Erkennen dat hij mentale problemen had, maakte het voor Harry gemakkelijker om zijn werk te blijven doen, namelijk de wereld rondreizen en allerlei mensen ontmoeten. Hij richtte samen met zijn broer en schoonzus een goed doel voor mentaal welzijn op, genaamd *Heads Together*. Daarmee wil hij duidelijk maken dat sterk genoeg zijn om te praten over je gevoelens kan helpen om je verdriet te verwerken.

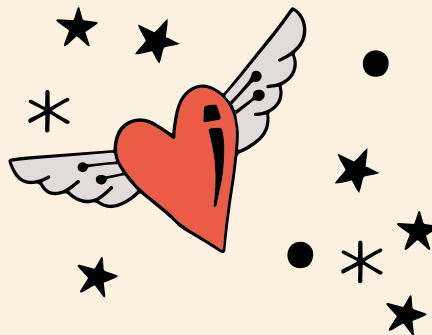
***Hij richtte samen met zijn broer en schoonzus een goed doel voor mentaal welzijn op.***

Verdriet is moeilijk te dragen, maar het kan je net als prins Harry ook helpen om anderen te begrijpen en zo een groot effect hebben op hun levens.

Hoewel hij natuurlijk zijn moeder nog steeds mist, kent prins Harry's verhaal toch ook een gelukkige wending. Hij vond zijn droomprinses, trouwde met haar in een prachtige kerk, omringd door zijn familie. En ze leefden uiteraard nog lang en gelukkig...



This is an entirely independent publication and it is not endorsed, sponsored, approved or authorized by on in any other way connected to any of the individuals featured or their representatives or any other person or entity connected to any of them. All trademarks, service marks and trade names used herein are the property of the respective owners and are used only to identify the products or services of their owners. The publisher and the author are not associated with any product, service or vendor mentioned in this book and this book is not licensed or endorsed by the owner of any trademark, service mark or tradename appearing in it.



## STANDAARD UITGEVERIJ

Oorspronkelijke uitgave: *Perfectly Imperfect Stories*

© 2020 Magic Cat Publishing Ltd

The Milking Parlour, Old Dungate Farm, Plaistow Road, Dunsfold, Surrey GU8 4PJ, UK

Deze uitgave © 2021 Standaard Uitgeverij nv,

Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)

Tekst: Leo Potion

Voorwoord: professor Peter Fonagy

Consultancy door dr. Anna Moore

Illustraties: Ana Strumpf

Design: Nicola Price

Zetwerk Nederlandse versie: Sin Aerts

Vertaling: Kelly Mortelmans

Gedrukt in China

Foto's © 2020 Alamy stock photo, met toestemming van: p. 5: Lucas Valleccillo;

p. 7: dpa picture alliance archive; p. 9: Adam Stoltman; p. 11: AF archive;

p. 13: Tsuni / USA; p. 15: AF Fotografie; p. 17: WENN Rights Ltd; p. 19: Pictorial Press Ltd;

p. 21: Allstar Picture Library; p. 23: Entertainment Pictures; p. 25: Steve Vas; p. 27: Everett

Collection Historical; p. 29: WENN Rights Ltd; p. 31: Xinhua; p. 33: Ian Dagnall Computing;

p. 35: Ton Koene; p. 37: PictureLux / The Hollywood Archive; p. 39: Everett Collection Inc;

p. 41: VICTOR FRAILE; p. 43: LMK MEDIA LTD; p. 45: LANDMARK MEDIA; p. 47: Ewing Galloway;

p. 49: Aflo Co. Ltd.; p. 51: Pictorial Press Ltd; p. 53: David Cole; p. 55: Michael Melia;

p. 57: dpa picture alliance archive; p. 59: Ian Dagnall

D/2021/0034/186

ISBN 978 90 02 27396 4

NUR 213, 218

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
vermenigvuldigd – op enige manier – zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de uitgever.

