

Naslov originala:  
IT'S NOT ALWAYS DEPRESSION  
Hilary Jakobs Hendel

Copyright © 2017 Hilary Jacobs Hendel  
Foreword copyright © 2017 by Diana Fosha  
Copyright © 2023 ovog izdanja Kontrast izdavaštvo

Za izdavača:  
Vladimir Manigoda

Glavni i odgovorni urednik:  
Ivan Isailović

Izvršna urednica:  
Emilija Vučićević

Prevod:  
Nikola Matić

Lektura:  
Aleksandra Bojović

Dizajn korica:  
Srđa Dragović

Prelom:  
Anica Lapčević

Štampa:  
F.U.K. d.o.o. Beograd

Tiraž:  
1000

Izdavač:  
Kontrast izdavaštvo  
Terazije 35, Beograd  
info@kontrastizdavastvo.rs  
kontrastizdavastvo.rs  
www.glif.rs

HILARI DŽEJKOBS HENDEL

# NIJE UVEK DEPRESIJA

SLUŠAJTE SVOJE TELO.  
OTKRIJTE PRIMARNE EMOCIJE.  
POVEŽITE SE SA SVOJIM AUTENTIČNIM JA.

Preveo s engleskog: Nikola Matić



**KONTRAST**  
Beograd, 2023.



*Za Džona, čije su ljubav, mudrost i podrška  
omogućile ovu knjigu*

*Za moju majku, čije su me bezuslovna ljubav i dobrota  
učinile osobom kakva jesam*



# PREDGOVOR

Dajana Foša

Kao jedna od osoba koje su razvile UIDP (ubrzanu iskustvenu dinamičku psihoterapiju), transformacioni model terapije orijentisan prema lečenju, rukopis *Nije uvek depresija* Hilari Džejkobs Hendl u ruke sam uzela sa mešavinom uzbuđenja i strepnje.

Sa jedne strane, *uzbuđenje*. U rukopisu je bio sadržan potencijal da moj rad napravi kvantni skok u svojoj sposobnosti da pomogne ljudima. Ne samo tako što će, kako se to dešavalo do tada, uticati na terapeute i način njihove prakse i uticaj koji će kroz to imati na klijente sa kojima rade. Ova knjiga, ovde i sada, nudila je mogućnost da direktno dopremo do ljudi i podelimo neke od „tajni zanata”. Čineći ideje UIDP pristupačnijim, ova knjiga ima potencijal da koristi mnogo većem broju ljudi – i onima koji idu na terapiju (kod raznih tipova terapeuta) i onima koji ne idu ni na kakvu terapiju. Mogućnost je donosila ushićenje.

U isto vreme sam osetila i *strepnju*. Moje životno delo je bilo u *self-help* knjizi: da li će ona prikladno predstaviti UIDP? Ili će suština UIDP biti na neki način razvodnjena? Da li će kompleksne ideje UIDP biti pretvorene u površnu mudrost na nivou kolačića sreće, što bi trivijalizovalo godine rada provedenog u razvijanju rigorozne transformacione terapije orijentisane ka lečenju? A kao da to nije bilo dovoljno razloga za anksioznost, Hilari je bila koleginica sa kojom sam se osećala povezano. Da li ću se naći u neprijatnoj poziciji da mi se ne dopadne ono što je napisala? Ili, s obzirom na to da način na koji će ljudi razumeti UIDP više neće biti u mojim rukama, da li ću morati da živim sa interpretacijom koja mi se činila pogrešnom ili neprikladnom?

Ipak, već sam osećala znatnu *bezbednost*. Ne samo da sam zna-  
la da je Hilari Džejkobs Hendel bila osoba dubokih kapaciteta, kao  
i divna kliničarka, već sam bila istinski impresionirana zbog dva  
članka koja je napisala za *Njujork tajms* o praktikovanju UIDP: ti  
kratki i jednostavni članci su pokazivali njen zavidan dar za prika-  
zivanje suštine stvari na prost i pristupačan način.

Kako sam počela da čitam rukopis, *disanje mi se polako ujedna-  
čilo. Telo mi se opustilo i um postao fokusiran*. Ono što sam čitala  
bilo je vešto i precizno. *Odahnula sam*. Biće okej.

Kako sam nastavila da čitam, poglavlje za poglavljem, priču  
za pričom, *osetila sam se ganutom*. UIDP je imao svoj sopstve-  
ni život, odvojen od mene. To sam već doživela kada su moje  
kolege – članovi nastavnog osoblja UIDP instituta – davale svoj  
doprinos i svojim radom proširile opseg UIDP. Međutim, ovde je  
u pitanju bila pripadnica sledeće generacije, neko koga su obučile  
moje kolege i ko je učinio svojim ono što smo mi uradili, i sada  
je to odašiljao ne samo svojim klijentima, već, kroz ovu knjigu, i  
široj javnosti. *Osetila sam knedlu u grlu i razdraganost u grudima*.  
Međugeneracijsko prenošenje se uspešno obavljalo.

Možda ste u prethodnim pasusima primetili reči u kurzivu.  
Sve to su reči koje opisuju ili emocije ili telesne osećaje koji su  
povezani sa emocijama. Emocije i telesni osećaji nas često otkri-  
vaju samima sebi. Oni sadrže biološku mudrost i komuniciraju  
sa onim što je bitno nama i onima oko nas. Kroz stranice koje  
slede, kako se budete upoznavali sa knjigom Hilari Džejkobs Hen-  
del, naučićete da cenite bogatstvo emocija i to koliko one mogu  
biti moćni vodiči koji nas usmeravaju ka onome što mora da se učini  
kako bismo zalečili stare rane i osećali se efektivnije i srećnije u svo-  
jim životima. Hilari sjajno uči čitaocima o emocijama i odbrambe-  
nim mehanizmima iza kojih se one kriju. U svojim slučajevima,  
ona dokumentuje cenu koju plaćamo kada nismo u dodiru sa  
svojim adaptivnim emocijama, i blagodetima i prednostima koje  
nam valjano procesirane emocije nude. Te reči u kurzivu su bile  
ključne ulazne tačke u različite aspekte mog iskustva i sve su rele-  
vantne za zadatak pred nama.

Mi koji se bavimo UIDP imamo izreku: *Učini implicitno eksplicitnim, a eksplicitno iskustvenim*. U ovom predgovoru, ja ću implicitno činiti eksplicitnim i ispričati vam o osnovnim UIDP principima koji su zaživeli u Hilarinom kliničkom radu. Moja namera je da vam ispričam dovoljno o UIDP da biste vi mogli da razumete principe koji obrazuju osnovu onoga što ćete doživeti. Hajde sad i da učinim implicitno eksplicitnim što se tiče nekih fundamentalnih UIDP principa.

## **IZLEČENJE OD STARTA: TRANSFORMANS KAO PORIV ZA IZLEČENJEM**

Prva primarna ideja koja pokreće UIDP je da izlečenje nije samo željeni ishod terapije; ono je potencijalna mogućnost koja tu postoji od starta. Mi smo strukturirani da se lečimo, da se ispravimo, da rastemo i preobražavamo se. Ovo nije samo metafora, način na koji se govori. To je sama suština neuroplastičnosti.

Kada se osećamo bezbedno, ili dovoljno bezbedno, poriv za izlečenjem dolazi u prvi plan. Za razliku od većine terapijskih pristupa koji se fokusiraju na psihopatologiju, UIDP se ne fokusira na ono što nije kako treba: fokusira se na ono što jeste. UIDP terapeuti uvek pokušavaju da uoče taj poriv za izlečenjem, za koji imamo posebno ime: *transformans*. Ovako ja opisujem transformans, motivišuću silu terapije:

*Ljudi imaju fundamentalnu potrebu za transformacijom, za preobražajem. Strukturirani smo da rastemo i zalečujemo se, kao i da se samoispravljamo i nastavljamo rast koji je bio sprečen. Imamo potrebu da se širimo i oslobađamo, spuštamo odbrambene barijere i razmontiramo lažno ja. Oblikuje nas duboka želja da nas spoznaju, vide i prepoznaju, dok težimo da dodemo u dodir sa delovima sebe koji su zamrznuti.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Foša, D. (2008). *Transformans, Prepoznavanje sebe od strane sebe i efektivni postupci*. u K. J. Schnejder (ured.), *Egzistencijalno-integrativna psihoterapija: Smernice ka srži prakse*. Njujork: Routledge, str. 290–320.



Ono što je lepo, a i zgodno, jeste da fenomene izlečenja bez izuzetka prate *vitalnost* i *energija*, koje imaju jasne somatske afektivne markere. Ti markeri nam pomažu da pratimo i pomažu nam da vidimo manifestacije transformansa, i težnje ka izlečenju i blagostanju. A kada mi prepoznamo te težnje u ljudima, oni se osete viđenim.

Transformans i njegovi pozitivni somatski afektivni markeri energije i vitalnosti su direktno prevođenje pozitivne neuroplastičnosti u terapeutske akcije: to je ono što dozvoljava da se dogodi restrukturiranje.

## **PRIVILEGOVANJE POZITIVNOG, ADAPTIVNOG I ONOGA ZA ŠTA OSEĆAMO DA JE ISPRAVNO I ISTINITO**

Dok pokušavamo da uočimo dokaze izlečenja čak i sred očaja i straha, mi se takođe pažljivo posvećujemo i radimo sa onim što je pozitivno, što je adaptivno, i onim što osećamo da je istinito i ispravno. „Pozitivno” ima veoma specijalno značenje u UIDP. Definitivno uključuje pozitivne emocije, kao što su *radost*, *zahvalnosti* i *sreća*. Međutim – i ja ovo ne mogu dovoljno da naglasim – način na koji mi definišemo „pozitivno” u UIDP obuhvata ne samo njih, nego i bilo šta što pojedinac *oseća* da je *ispravno* i *istinito*. To je od ključne važnosti da se shvatiti, s obzirom na to da se mi često plašimo da osećamo svoje emocije, jer ne želimo da osetimo bol. Kao što ćete pročitati na stranicama koje slede, kada konačno pređemo preko zaštitnih barijera koje smo podigli kada smo bili deca i zapravo počnemo da osećamo sopstvene emocije, čak i kada su te emocije tuga i bes, mi neporecivo osećamo *olakšanje*. Ipak, mi ne osećamo samo olakšanje; osećamo nešto što je nama i našim telima dugo bilo potrebno da osetimo. Slično kao kada odahnemo nakon što ispravimo sliku koja je stajala krivo, kada konačno osetimo emocije koje su odgovarajuće za našu situaciju – imamo *ispravan osećaj*. I *osećamo se dobro*.

## PONIŠTAVANJE SAMOĆE

Samoća – nevoljna i neželjena samoća – pri suočavanju sa preplavljujućim emocijama, u samom je epicentru načina na koji UIDP shvata kako se razvijaju emocionalna patnja i emocionalne poteškoće koje nakon nje slede. Implikacije tog razumevanja su jasne: „bivanje sa” – tj. bivanje sa drugim kome verujemo i sa kime se osećamo bezbedno i upoznato – jeste fundamentalno za izlečenje i za našu sposobnost da svoje emocije procesiramo na zdrav način. Kada se ne osećamo usamljeno, kada osećamo da imamo pratnju, naš nervni sistem dobija poboljšanja. Kada imamo pomoć, mi postajemo sposobniji da osećamo i da se izborimo. Stoga je primarni cilj UIDP terapeuta da poništi samoću klijenta i da bude sa klijentom na njeovom putovanju izlečenja.

Kao rezultat onoga što znamo o teoriji privrženosti<sup>2</sup> i o tome kako nervni sistem funkcioniše<sup>3</sup>, većina iskustvenih terapeuta teži ka aktivaciji sistema društvenog učestvovanja i ostvarenja veze i bezbednosti. Idući korak dalje i prateći primere navedene u istraživačkim radovima iz teorije privrženosti, koji opisuju kako se ponašaju roditelji koji odgajaju psihološki otpornu decu, UIDP terapeuti vode uz empatiju, negu, brigu, validaciju i autentičnu emocionalnu prisutnost. To je ono što dozvoljava da rad sa emocijama bude efektivan. Kao što kaže izreka, ne samo da su dve glave bolje od jedne, tako je i sa dve psihe i dva srca. Ono što nas preplavljuje i sa čime ne možemo da se izborimo sami postaje daleko lakše kada smo u tome zajedno sa drugim

---

<sup>2</sup> Bolbi, Dž. (1988). *Sigurna baza: privrženost između roditelja i deteta I zdrav ljudski razvoj*. Njujork: Basic Books.

<sup>3</sup> Pordžis, S. V. (2011). *Polivagalna teorija: Neuropsihološki temelji emocija, privrženosti, komunikacije i samoregulacije*. Njujork: Norton; Karter, Č. S. and Pordžis, S. V. (2012). *Mehanizmi, medijatori I adaptivne posledice nege*. u D. Narvez, Dž. Panksep, E. L. Šor, i T. R. Glison (ured.), *Ljudska priroda, rana iskustva i okruženje evolutivne adaptivnosti*. Njujork: Oxford University Press, str. 132–51; i Geller, S. M., i Pordžis, S. V. (2014). *Terapeutsko prisustvo: Neuropsihološki mehanizmi medijacije osećaja bezbednosti u kliničkim interakcijama*. *Journal of Psychotherapy Integration* 24: 178–92.

ko brine za nas. Poništavanje samoće je *sine qua non* UIDP terapije: ono je temelj sveg rada sa emocijama čiji je Hilarina knjiga predivan primer.

## VAŽNOST POZITIVNIH INTERAKCIJA

Teorija privrženosti nas uči da su pozitivne interakcije između roditelja i dece – interakcije koje karakterišu brižnost, emocionalna angažovanost, kontakt, povezanost, pomaganje i pozitivne emocije – od suštinske važnosti za optimalan razvoj mozga u detinjstvu. One podstiču moždanu hemiju koja onda podstiče pozitivnu neuroplastičnost, koja će delovati u svima nama tokom celog životnog ciklusa.<sup>4</sup>

Dani *tabula rasa* psihoterapeuta su (uglavnom) daleko za nama. Stav UIDP terapeuta karakteriše povezanost, emocionalna angažovanost i autentičnost. UIDP terapeuti iskreno ispoljavaju brižnost i želju da pomognu.

## RAD SA RECEPTIVNIM AFEKTIVNIM ISKUSTVIMA

Brižnost, empatija, validacija i autentično emocionalno prisustvo veoma su bitni za uspostavljanje veze i bezbednosti. Međutim, koja je svrha davanja ako ono dato ne može da se primi?

U UIDP, mi ne samo da se fokusiramo na to da pomazemo ljudima da izraze emocije, već takođe radimo i na tome da pomognemo ljudima da prime emocije i time u sebe unesu ono što je dobro. Drugim rečima, mi radimo sa *receptivnim afektivnim iskustvima*, tj. sa time kakav je osećaj *primiti* ljubav ili brižnosti ili razumevanje.

---

<sup>4</sup> Šor, E. (2012). *Nauka umetnosti psihoterapije*. Njujork: Norton.

Svi mi čeznemo za podrškom, brižnošću i razumevanjem. Svi želimo da nas vide, osete, čuju i da nas razumeju. A ipak, kada se ta iskustva neočekivano materijalizuju pred nama, često reagujemo na njih sa zadržkom i nepoverenjem. UIDP radi na tome da pomogne ljudima da prevaziđu svoje blokade koje ih sprečavaju da u sebe unesu ono što je dobro i što potiče iz dobrih odnosa, uključujući i terapeutske odnose. Mi pomažemo ljudima da istražuju: kakav je osećaj kada primimo *brižnost*? Kakav je osećaj u telu *kada osetimo da nas neko razume*? U tom procesu često dolazimo do razumevanja zašto ono što toliko želimo često toliko i blokiramo. Na taj način se istinski mogu osetiti brižnost, ljubav, empatija, divljenje, razumevanje i prihvaćenost. A kada ih osetimo, onda možemo istinski da ubiramo njihove blagodeti. Sa ljubavlju koja nam je sigurna u srcu i razumevanjem koje nam je sigurno u stomaku, možemo da se sa samopouzdanjem suočimo sa izazovima koji su svaki dan pred nama.

## **VAŽNOST MAKSIMALNOG ISKORIŠĆAVANJA POZITIVNIH EMOCIJA**

„Poništavanje samoće”, „zajedno u tome” i „zajedno sa” ne odnose se samo na rad sa negativnim bolnim emocijama patnje i njihovo olakšavanje. UIDP terapeuti aktivno, eksplicitno i iskustveno rade sa pozitivnim emocijama između terapeuta i klijenta, tako da se ekspresivni opseg terapeuta prostire dalje od brižnosti, empatije i povezanosti, i širi u eksplicitno ispoljavanje *radosti* i *oduševljenja*, kao i *zadovoljstva* klijentom. UIDP terapeuti stoga odlaze dalje od empatije i validacije, sve do eksplicitne afirmacije. Štaviše – mogućnost da se terapeut raduje i da slavi pozitivne odlike klijenta, snage, talente i dostignuća, i potvrđuje da je klijent sposoban da to primi – poboljšava efektivnost UIDP terapije.

## **POTPUNO PRORAĐENE EMOCIJE POVEZANE SA PATNJOM: „NIJEDAN LOŠ OSEĆAJ NIKAD NIJE POSLEDNJI KORAK.”**

Prethodna rečenica je citat jednog od najbriljantnijih iskustvenih terapeuta, Judžina Gendlina, tvorca metoda nazvanog fokusiranja.<sup>5</sup> Takođe je i naziv rada koji sam napisala o tome kako možemo pomoći ljudima da procesiraju intenzivne emocije.<sup>6</sup>

Emocije su u nas ugrađene eonima evolucije. Njihova svrha nije da nas plaše i preplavljaju i da nam se od njih čini da ćemo izgubiti kontrolu. Emocije su ugrađene u naš mozak i telo, i nervni sistem, da bi nam pomogle da se nosimo sa svojim okruženjem, pojačavajući našu adaptaciju. Bez obzira na to koliko se emocije ponekad činile strašnim, ako sebi dozvolimo da ih procesiramo i metabolizujemo, one će nas bez greške odvesti na dobro mesto: primarna emocija *tuge* će nas odvesti do prihvatanja. Primarna emocija *besa* odvešće nas do doživljaja snage, jasnoće i osnaživanja sebe i naše potrebe za onim što je pravdom i ispravno. *Radost* će nas odvesti do ushićenja, energičnosti i proširenja naše voljnosti da se povežemo i poletno istražujemo. To je osnovni princip iskustvenog rada sa emocijama. Čup adaptivnog zlata čeka potpuno procesiranje svake primarne emocije. A taj čup zlata sačinjen je od otpornosti, jasnoće i poboljšane sposobnosti da spoznamo šta nam je potrebno, na način koji može da prožme naše postupke.

Kao što to Hilari pokazuje, korišćenje oruđa koja ona opisuje u *Nije uvek depresija* pomaže vam da baš to učinite. Čak i ako ne idete na terapiju, knjiga će vrlo moguće poništiti vašu samoću i naučiti vas da prevazidete blokade i inhibicije kako biste saznali šta istinski osećate. Kada spoznate svoja dubinska osećanja, ona vas mogu odvesti do onog čupa zlata jasnosti.

---

<sup>5</sup> Gendlin, J. T. (1981). *Fokusiranje*. Njujork: Bantam New Age Paperbacks.

<sup>6</sup> Foša, D. (2004). *Nijedan loš osećaj nikad nije poslednji korak: Uloga pozitivnih emocija u iskustvenom radu sa teškim emocionalnim iskustvima.*, L. Grinberg (ed.), *Clinical Psychology and Psychotherapy* 11: 30–43.

Ta ideja procesiranja, tj. potpunog prorađivanja emocija, zajednička je za sve iskustvene terapije: desenzitacija i reprocesiranje pokretima očiju (EMDR), sistemska porodična terapija, geštalt, fokusiranje, somatsko doživljavanje, senzomotorna psihoterapija, fokusiranja na emocije itd.

I, zaista, kada su emocije potpuno prorađene, one oslobađaju tendencije prema adaptivnim postupcima, otpornost i jasnost povodom toga šta nam je potrebno i samim tim šta je potrebno da uradimo. Potpuno prorađene emocije energizuju sistem namerom, a završetak procesiranja prati pozitivan afekat. Sa lošeg osećaja prelazimo na dobar osećaj. A bitno je da procesiramo to što se osećamo dobro isto koliko i to što se osećamo loše.

## **METAPROCESIRANJE TRANSFORMACIONOG ISKUSTVA**

Ako je prva runda terapije nalaženje načina da savladamo svoje odbrambene mehanizme i anksioznost, a druga runda rad na izlečenju patnje i dostizanju povećane efektivnosti i psihološke otpornosti, u UIDP postoji i treća runda!

Treća runda UIDP, *metaterapeutsko procesiranje* (ili, skraćeno, *metaprociranje*), uključuje iskustveni rad sa pozitivnim emocionalnim iskustvima isto onoliko sistematičan i temeljan kao rad sa negativnim emocionalnim iskustvima.<sup>7</sup> Isto kao što rad sa negativnim emocijama emocionalne patnje uzrokuje da se one transformišu u adaptivne postupke u ime sebe, radom sa pozitivnim emocijama povezanim sa promenom-nabolje, npr. izlečenjem i transformacijom – otpočinje potpuno nova runda

---

<sup>7</sup> Foša, D. (2009). *Lečenje trauma privrženosti privrženosti (i onda još!)*. u M. Kerman (ured.), *Klinički biseri mudrosti: 21 istaknuti terapeut nudi svoje ključne uvide*. Njujork: Norton, str. 43–56; takođe Foša, D. (2009). *pozitivni afekti i transformacija patnje u napredak*. In V. Č. Bušel, E. L. Olivo, i N. D. Teis (ured.), *Dugovečnost, regeneracija i optimalno zdravlje: Integriranje zapadne i istočne perspektive*. Njujork: *Annals of the New York Academy of Sciences*, str. 252–61.

transformacije. Metaprocetiranje dalje širi i gradi<sup>8</sup> promenu koja rezultira iz potpunog prorađivanja emocija traume. To je ono što restrukturira mozak i produbljuje i proširuje psihološku otpornost i blagostanje.

Sistematski fokus UIDP na rad sa *iskustvom* dobrog osećanja i *iskustvom* promene-nabolje je način na koji se blagostanje širi, produbljuje i učvršćuje.

## TRANSFORMACIONI AFEKTI

Naše iskustvo sa metaprocetiranjem otkrilo je da, kada istražujemo iskustva pozitivnih emocija povezanih sa promenom-nabolje, to dovodi do novih rundi transformacionog iskustva. A ispostavlja se da je svako novo transformaciono iskustvo praćeno svojom ugrađenom emocijom. Mi te emocije nazivamo *transformacioni afekti* i one su bez izuzetaka pozitivne. UIDP detaljno opisuje transformacione afekte i radi sa njima sistematski. Veliki broj naših primarnih emocija nas upozorava na stvari sa kojima moramo da se izborimo, i one su specifične za različite vrste izazova (npr. strah je emocija koja je specifična za opasnost, a žalost je emocija specifična za gubitak), dok nas transformacioni afekti obavestavaju o bitnim pozitivnim promenama koje se dešavaju unutar nas. Ukoliko se pozabavimo tim pozitivnim promenama, moći ćemo da ih konsolidujemo i maksimalno iskoristimo, čime dalje obogaćujemo svoje živote.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Fredrikson, B. L. (2001). *Uloga pozitivnih emocija u pozitivnoj psihologiji: Teorija širenja i izgradnje pozitivnih emocija*. *American Psychologist* 56: 211–26; takođe Fredrikson, B. L. (2009). *Pozitivnost: Revolucionarno istraživanje otkriva kako prigriliti skrivenu snagu pozitivnih emocija, nadvladati negativnost i napredovati*. Njujork: Random House..

<sup>9</sup> Foša, D. (2013). *Uključite turbopogon svom afektu izlečenja i ispravite evoluciono iskošenje*, u D. Dž. Sigel i Marion F. Solomon (ured.), *Momenti izlečenja u psihoterapiji*. Njujork: Norton, str. 129–68; takođe Rasel, E. M. (2015). *Ponovno uspostavljane psihološke otpornosti: Otkrivanje sposobnosti vaših klijenata za izlečenje*. Njujork: Norton.

Transformacioni afekti uključuju, ali nisu ograničeni na: *afekte vičnosti* koji donose radost, samopouzdanje i ponos; *treperave afekte* povezane sa pozitivnom ranjivošću koja se javlja pri novim doživljajima bez presedana; *afekte lečenja* koji proističu iz osećaja kretanja unutar sebe i zahvalnosti i ljubavi prema onima koji nam pomažu; i *afekte shvatanja* koji donose zapanjenost i oduševljenost promenama koje se odvijaju.

## NESVRŠENA TRANSFORMACIONA SPIRALA

Iskustveno istraživanje pozitivnih transformacionih afekata doводи do još više pozitivnih transformacionih afekata. A iz više se rađa još više – što daje inicijalnu kapislu transformacionom procesu koji je nesvršen. Nesvršeni transformacioni proces uključuje spirale vitalnosti i energije, i ide dalje od izlečenja emocionalne patnje do preobražaja u *napredak* i *blagostanje*.

## PRIMARNO STANJE

Transformacioni proces kulminira primarnim stanjem, stanjem sedinjujuće integracije i otvorenosti. U svojoj knjizi, Hilari to naziva *stanjem otvorenog srca*. *Stanje otvorenog srca* se služi i *primarnim stanjem* iz UIDP i *primarnim sopstvom* iz sistemske porodične terapije. Tu se proces promene duboko ukorenjuje i tu rad kroz UIDP i UPS, i rad opisan u ovoj knjizi spaja kontemplativne tradicije, Istok i Zapad, da bi osvetlio puteve kojima se pristupa fundamentalnim svojstvima uma, koja samo čekaju na aktivaciju. Procesi koji ih karakterišu dovode i često kulminiraju *velikodušnošću*, *mudrošću*, *saosećanjem za sebe i druge*, *smirenošću*, *prihvatanjem*, *koherencijom*, *blagostanjem*, *protočnošću*, *lagodnošću* i dubinskim osećajem spoznaje, povezanim sa suštinom „*Ovo sam ja*”.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Foša, D. (2017). *Kako biti transformacioni terapeut: UIDP koristi urođene afekte lečenja da restrukturira iskustvo i ubrza transformaciju*, u Đ. Lojco, M. Nil i E. Vulf (ured.), *Napredak u kontemplativnoj psihoterapiji: Ubrzavanje transformacije*. Njujork: Norton, 14. Poglavlje.



Naposletku, UIDP i *Nije uvek depresija* počinju sa našim mukama i frustracijama i završavaju se nama, koji pristupamo svojim najdubljim darovima. Ova fundamentalna ispunjenost nadom utemeljenja na naučnom razumevanju i kliničkom iskustvu od ključne je važnosti, jer je jedan od najvećih izazova u ostvarivanju mentalnog zdravlja borba protiv nihilizma i obrazovanje javnosti o efektivnim intervencijama. Obrazovanje o emocijama je moćna sila koja može izbrisati stigmu koju nose oni koji pate od depresije, anksioznosti, zavisnosti i drugih simptoma psihološke ugroženosti. Obrazovanje o emocijama ima veliku moć da promeni to kako mi vidimo sebe i druge. *Nije uvek depresija* će pomoći ljudima da bolje razumeju zašto drugi pate i dovešće do uzdaha olakšanja izazvanog razumevanjem „da postoji razlog za moju patnju”.

*Nije uvek depresija* takođe razjašnjava zašto i kako terapija fokusirana na emocije funkcioniše. Ako ste terapeut koji uči i praktikuje UIDP, ova knjiga će vam pomoći da shvatite njenu suštinu tako što ćete čuti kako je prosto objašnjena i posmatrati je u akciji. Ako ste klijent, posebno kod UIDP, UPS ili drugog iskustvenog terapeuta, *Nije uvek depresija* će vam pomoći da bolje razumete kako vaša terapija funkcioniše.

Pročitajte ovu knjigu (a onda je pročitajte ponovo). Takođe, razmotrite da je podelite sa drugima. Dok ovo jeste *self-help* knjiga sa kojom definitivno možete da radite sami, možda vredi razmotriti mogućnost da nađete partnera za rad sa njom, ili da formirate grupu sa kojom ćete je čitati: na taj način možete dobiti podršku i svedoke vaše radosti i patnje.

Krajnji zaključak je ovo: ako ste ljudsko biće, ja vam preporučujem da pročitate ovu knjigu.