

**«Выход есть»**

**Hilary Jacobs Hendel**

**IT'S NOT ALWAYS  
DEPRESSION:  
Working the Change  
Triangle to Listen  
to the Body, Discover Core  
Emotion**

**Хендел Хилари Джейкобс**

**ЭТО НЕ ВСЕГДА  
ДЕПРЕССИЯ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

Д40

All rights reserved.

Published in the United States by Spiegel & Grau,  
an imprint of Random House, a  
division of Penguin Random House LLC, New York.  
Spiegel & Grau and Design is a registered trademark  
of Penguin Random House LLC.

Печатается с разрешения литературных агентств  
Fletcher & Co, LLC и Andrew Nurnberg

### **Джейкобс, Хендел Хилари.**

Д40 Это не всегда депрессия / Хендел Хилари Джей-  
кобс ; [перевод]. — Москва : Издательство АСТ,  
2024. — 352 с.

ISBN 978-5-17-148740-9

Многие люди, страдающие от тревоги и депрессии, на самом деле пережили в юности травмы, которые заставили их выстроить эмоциональную защиту. Сара страдала от страха самоутвердиться, Спенсер испытывал социальную тревогу, а Бонни была отключена от своих чувств.

Ускоренная экспериментальная динамическая психотерапия (AEDP) направлена на выявление защитных механизмов и подавленных эмоций. Этот метод помогает пациентам прийти к состоянию спокойствия, сострадания, здорового интереса к жизни, уверенности в себе.

Книга «Это не всегда депрессия» станет вашим надежным проводником на пути к психологическому благополучию. Автор книги — Хилари Хендел — предлагает уникальный и прагматичный инструмент под названием «Треугольник перемен», который поможет вам вернуться к своему истинному «я».

Вы найдете ответы на важные вопросы.

- Почему все эмоции, даже самые болезненные, имеют ценность?
- Как распознать свои эмоции и понять, какие средства защиты мы против них выдвигаем?
- Как добраться до корня тревоги — самого распространенного эмоционального состояния нашего времени?
- Как проявить сострадание к ребенку, которым вы были, и к взрослому, которым вы являетесь?

Найти путь к себе и обрести покой.

**УДК 159.92**

**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-17-148740-9**

© Захватова О.С., перевод, 2024

© 2018 by Change Triangle LLC Foreword copyright

© 2018 by Diana Fosha Illustrations copyright

© 2018 by David Lindroth Inc

**Посвящается Джону. Эта книга  
появилась на свет благодаря твоей  
любви, мудрости и поддержке.**

**И моей маме, чья безусловная  
любовь и доброта сделали меня той,  
кто я есть.**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор: Диана Фоша

Будучи основоположником ускоренной экспериенциальной (эмпирической) динамической психотерапии (AEDP) — трансформационной модели, направленной на формирование навыков совладания с негативными переживаниями, — к рукописи Хилари Джейкобс Хендел «Не всегда это депрессия» я подошла с чувством волнения и трепета.

С одной стороны, новость о книге меня *взбудоражила*, ведь потенциально у меня появился шанс усовершенствовать собственную практику и научиться эффективнее помогать людям в их трансформации. Если раньше все новые методики внедрялись только посредством психотерапевтов, то теперь появилась возможным напрямую обратиться к людям и поделиться с ними некоторыми «профессиональными тайнами». Я понимала, что эта книга, благодаря доступности принципов AEDP, могла бы принести пользу гораздо большему числу людей — как тем, кто работает с психотерапевтом, так и тем, кто никогда не обращался за помощью. И такая перспектива меня очень воодушевила.

В то же время я испытывала *волнение*, поскольку в труде Хендел затрагивалась работа всей моей жизни. В голове кружил водоворот вопросов: «Оправдает ли книга принципы экспериенциальной динамической психотерапии? Или, может, ее суть будет каким-то образом выхолощена? Не превратятся ли всеобъемлющие идеи AEDP в поверхностную мудрость, похожую на печенье с предсказаниями? Не обесценятся ли долгие годы скрупулез-

ной разработки трансформационной терапии?» И я уже молчу о том, что Хилари Хендел принадлежит к той категории коллег, с кем я ощущаю внутреннюю связь. Что будет, если мне не понравятся ее идеи? А если неправа окажусь я? Как я буду жить с ошибочным пониманием своей работы и знать, что открытие людям AEDP больше не в моей компетенции?

С другой стороны, я прекрасно знала, что *тревога* напастна, ибо Хилари Джейкобс Хендел не только выдающийся практикующий врач с глубокими познаниями, но и прекрасный автор: она *уже* продемонстрировала свой писательский талант в двух небольших, но очень содержательных статьях о AEDP, опубликованных в *The New York Times*.

Едва я приступила к чтению, как дыхание *нормализовалось*. Тело *расслабилось*, голова *просветлела*. Информация в книге оказалась точной и убедительной. Наконец-то я смогла *выдохнуть*: теперь я знала наверняка, что все будет хорошо.

Проглатывая главу за главой, историю за историей, я *ощущала прилив вдохновения*. Ускоренная экспериенциальная динамическая терапия обрела собственную, отдельную от меня жизнь. И хотя я *уже* убедилась в этом благодаря вкладу коллег — преподавателей Института AEDP, которые успешно расширили сферу применения AEDP посредством своих наработок, — *сейчас* речь шла о представителе следующего поколения, о человеке, обученном моими соратниками, который даровал знания не только своим пациентам, но и широкой публике. *В горле встал ком; сердце наполнилось гордостью*. С этого момента начался процесс передачи опыта следующему поколению.

По ходу прочтения статьи вы наверняка заметили выделенные курсивом слова. Каждое из них описывает либо эмоции, либо связанные с ними телесные ощущения. Как

одни, так и другие помогают нам понять себя. Преисполненные биологической мудрости, они сообщают о том, что важно для нас и для окружающих людей. Книга, которую вы держите в руках, не только научит ценить богатство эмоций, но и покажет их истинную наставническую силу. Вы узнаете, как с их помощью повысить продуктивность, залечить старые раны и обрести равновесие и душевный покой. Хилари Хендел доходчиво объясняет, что такое эмоции и какие защитные механизмы за ними скрываются. На примере своих пациентов она рассказывает о последствиях невнимания к адаптивным эмоциям и о преимуществах их проработки. Выделенные слова послужили важнейшими ориентирами в изучении моего личного опыта, причем все они оказались актуальны для разрешения текущих сложностей.

Среди специалистов в области AEDP популярно высказывание: *«Сделайте неявное явным, а явное — эмпирическим»*. В своем предисловии я постараюсь раскрыть смысл этой фразы, рассказав о главных принципах AEDP, нашедших воплощение в клинической работе Хилари Джейкоб Хендел. Надеюсь, предложенной информации будет достаточно, чтобы вы смогли понять идеи, лежащие в основе предстоящего вам обучения. И начнем мы с того, что проясним некоторые основополагающие концепции AEDP.

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК ИМПУЛЬС К ИСЦЕЛЕНИЮ**

Первая основная идея, лежащая в основе AEDP, заключается в том, что исцеление — это не только желаемый результат лечения, а заложенный в нас потенциал. С рождения нам присуще стремление к хорошему самочувствию, самосовершенствованию, росту и трансформации. И это не просто метафора, а истинная суть нейропластичности.

Ощущая себя в безопасности — или хотя бы в достаточной ее степени, — тяга к исцелению выходит на первый план. В отличие от большинства методов терапии, ориентированных на психопатологию, AEDP не делает акцент на том, что с человеком «не так». Напротив, в процессе своей работы специалисты AEDP всегда отслеживают заложенный природой импульс и создают условия для его высвобождения. В AEDP это называется *трансформацией*.

Ниже я описываю ее мотивирующую силу:

---

«Люди чувствуют глубокую потребность в трансформации. Человек по своей природе склонен к развитию и исцелению, самосовершенствованию и возобновлению приостановленного роста. Мы испытываем необходимость в раскрытии и освобождении внутренней сущности, снятии защитных барьеров и устранении ложной личности. Нами движет сильнейшее желание быть понятыми, увиденными и признанными, поскольку мы всегда тяготеем к воссоединению с нераскрывшимися сторонами собственного «я» (1)».

---

Примечательно, — а вместе с тем и удобно, — что процессы исцеления сопровождаются *жизненной силой* и *энергией*, обладающими четкими соматическими аффективными маркерами, которые помогают нам распознавать признаки трансформации и тяги к восстановлению и благополучию. Именно в тот момент, когда мы признаем эти стремления в людях, они чувствуют себя понятыми.

Трансформация и ее позитивные соматические аффективные маркеры — энергия и жизненная сила — это прямой результат позитивной нейропластичности терапии; то,

что позволяет нам запустить процесс внутреннего перепрограммирования.

## **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, АДАПТИВНОСТЬ И ПОДЛИННЫЕ ЧУВСТВА**

На самом деле мы следим не только за признаками исцеления пациента посреди его отчаяния и страха, но и тщательно анализируем положительные эмоции, прорабатываем умение прислушиваться к собственным чувствам и приспосабливаться к изменяющимся условиям. В AEDP такое понятие, как «позитив», приобретает особое значение. Безусловно, оно включает в себя положительные эмоции — *радость, благодарность, счастье*, и др. Однако это далеко не весь перечень, потому что в действительности «позитив» подразумевает *любые* подлинные чувства человека. Зачастую мы просто боимся испытывать эмоции, опасаясь душевной боли, а между тем, как вы узнаете из книги, устраняя возведенные в детстве барьеры и впервые испытывая подлинные эмоции, будь то скорбь или гнев, мы в конечном счете находим *успокоение*. И не только его: мы наконец переживаем чувства, в которых так давно нуждались. Подобно вздоху облегчения, испущенному в момент выравнивания перекошенной картины, мы чувствуем *удовлетворение* и испытываем те эмоции, которые реально соответствуют пережитой ситуации. Вот именно тогда нам и становится *хорошо*.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА**

Перед лицом переполняющих эмоций одиночество — невольное и нежелательное — находится в эпицентре представления AEDP о развитии эмоциональных страданий и последующих эмоциональных проблем. Отсюда вытекает

вывод: обретение надежного человека, с кем мы чувствуем себя в безопасности и понятыми, — это основополагающий фактор исцеления и умения справляться с эмоциями здоровым для нас путем. Как только мы ощущаем поддержку, как только понимаем, что больше не одиноки, нервная система начинает восстанавливаться, и мы обретаем способность *чувствовать и справляться с трудностями правильным способом*. Таким образом основная цель терапевта AEDP — это устранение одиночества клиента и его поддержка на пути к исцелению.

Исходя из знаний, полученных в результате изучения теории привязанности (2) и принципов работы вегетативной нервной системы (3), большинство экпериментальных терапевтов стремятся активизировать систему социальной вовлеченности и установить безопасные и доверительные отношения. Развивая эту мысль и взяв на заметку результаты исследований привязанности, описывающие влияние родителей на стрессоустойчивость детей, можно с уверенностью сказать, что работа AEDP терапевта с эмоциями оказалась эффективной именно за счет сопереживания, заботы, внимания, поддержки и подлинного эмоционального присутствия. Получается, что не только две головы лучше, чем одна, но и две психики и два сердца. Невероятно трудная проблема, с которой невозможно справиться в одиночку, решается гораздо проще с поддержкой заботливого партнера.

Итак, преодоление одиночества — это неперемное условие терапии AEDP. Именно этот фактор и лежит в основе всей работы с эмоциями, которую так прекрасно демонстрирует Хилари.

## **Значимость позитивных взаимодействий**

Теория привязанности гласит, что позитивное общение родителей с детьми — взаимодействие, характеризующееся заботой, эмоциональной вовлеченностью, установлением контакта, поддержкой, помощью и положительными эмоциями, — является залогом здорового развития мозга, а также поддерживает химический баланс, который способствует позитивной нейропластичности, сохраняющейся на протяжении всей нашей жизни (4).

Уже давно прошли времена безучастных психотерапевтов (по большей части). Работа AEDP специалистов основана на установлении доверительных взаимоотношений, эмоциональной включенности и искренности, поэтому они всегда выражают подлинное чувство заботы, оказывают необходимое внимание и горят желанием помочь.

## **Работа с рецептивным аффективным опытом**

Забота, сочувствие, проявление внимания, одобрение и подлинное эмоциональное присутствие играют важную роль в формировании безопасных и доверительных отношений. Но что толку отдавать, если отданное невозможно получить в ответ?

AEDP не только помогает людям выражать эмоции, но и учит их принимать. Другими словами, мы работаем с *рецептивным аффективным опытом*, то есть изучаем, каково это — *получать* любовь, заботу или понимание.

Все мы ищем поддержки и заботы, все стремимся к тому, чтобы нас заметили, услышали и поняли. И тем не менее, когда эти эмоции нам неожиданно дарят, мы почему-то реагируем сдержанно, иногда даже с недовери-

ем. AEDP помогает преодолеть барьеры, препятствующие восприятию положительных ощущений, которые возникают от добрых взаимоотношений (включая терапевтические). Мы помогаем людям исследовать себя, учим принимать *заботу* и понимать, какие ощущения зарождаются в теле, когда тебя *слышат*. В ходе этого процесса человек осознает причины, ввиду которых столь желанное зачастую оказывается недостижимым. А ведь на самом деле *заботу, любовь, сочувствие, восхищение и понимание* можно по-настоящему *почувствовать*. А когда мы чувствуем, мы можем в полной мере насладиться эмоциями и их преимуществами, противостоять ежедневным вызовам с осознанностью и любовью в сердце.

### **ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ПО МАКСИМУМУ**

Устранение одиночества, поддержка и совместная работа применимы не только к проработке и устранению негативных эмоций. Специалисты в области AEDP активно и открыто работают с положительными чувствами, возникающими в отношениях с клиентом. Таким образом спектр экспрессивных возможностей терапевта выходит за рамки заботы, внимания, эмпатии и установления контакта и расширяется до выражения *радости и удовольствия* от общения. Получается, AEDP-специалисты не ограничиваются эмпатией и поддержкой, а фактически выражают открытое позитивное отношение. Более того, эффективность AEDP-терапии только возрастает, когда в ходе работы выделяются и поощряются положительные качества человека, его сильные стороны, таланты и достижения, а также способность *принимать* эти достоинства.

**ОТ ПРОРАБОТКИ ДО ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ,  
ВЫЗВАННЫХ СТРАДАНИЕМ: «КАЖДОЕ  
НЕГАТИВНОЕ ЧУВСТВО — ЭТО ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ  
ЭНЕРГИЯ»**

Вышеприведенная цитата принадлежит Юджину Генд-лину — одному из выдающихся психотерапевтов и создателю метода «Фокусирования» (5). Она же стала заголовком статьи, где я рассказываю о том, как помочь людям справиться с сильными эмоциями (6).

Эмоции — это результат многовековой эволюции человека, и их предназначение состоит отнюдь не в том, чтобы устрашать, подавлять и вселять страх перед потерей самообладания. Эмоции заложены в мозг, тело и нервную систему с той целью, чтобы мы могли преодолевать вызовы окружающей действительности и тем самым повышать свою адаптацию. Какими бы устрашающими ни казались эмоции, если только мы позволим себе их переживать, они неизменно выведут на правильный путь. Такая основная эмоция, как *горе*, в конечном итоге приведет к принятию. *Гнев* поможет обрести силу, ясность и способность отстаивать свое «я». *Страх* побудит искать безопасность. *Радость* вызовет подъем настроения, прилив энергии и готовность к взаимодействию и новым открытиям. В этом и заключается фундаментальный принцип эмпирической работы с эмоциями: в процессе их полной проработки нас ожидает месторождение «адаптивного золота», включающее в себя жизнестойкость, ясность и понимание конкретных нужд и требуемых действий.

Хилари наглядно демонстрирует, как этого добиться. Даже если вы не посещаете психотерапевта, книга «Не всегда это депрессия» вполне способна избавить вас от чувства одиночества, научить преодолевать блоки и запреты, слушать и слышать себя и свои истинные эмоции. Осознав

их и приняв, вы найдете то самое «адаптивное золото», дарующее ясность.

Идею полного переживания эмоции — от начала и до ее завершения — разделяют все виды экспериенциальной терапии: EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ)), внутренние семейные системы (IF), гештальт, фокусирование, соматическое переживание, сенсомоторная психотерапия, эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ) и др.

Проработанные эмоции высвобождают адаптивные стремления к действию, повышают устойчивость и дают четкое понимание потребностей, а значит, и действий. Они заряжают организм энергией и сопровождаются положительным аффектом: мы переходим от плохого самочувствия к хорошему. Важно помнить, что положительные эмоции прорабатывать так же необходимо, как и отрицательные.

## **МЕТАПРОЦЕССИНГ ТРАНСФОРМАЦИОННОГО ОПЫТА**

Если первый этап терапии — это преодоление защит и тревоги, а второй — работа над устранением переживаний и повышением эффективности и жизнестойкости, то в AEDP существует и третий!

Третий цикл AEDP, называемый метатерапевтическим процессингом (сокращенно метапроцессингом), включает такую же планомерную и тщательную экспериенциальную работу с позитивными эмоциями, как и с негативными (7). Если работа с негативом трансформирует его в адаптивные действия во благо своего «я», то работа с позитивными эмоциями, ассоциирующимися с изменениями к лучшему — исцелением, например, или трансформацией, — запускает еще один цикл. Метапроцессинг укрепляет и углубляет (8) изменения, которые происходят