

Предисловие

Это просто потрясающая книга. Но мне потребовалось время, чтобы понять, насколько она хороша. Наверное, я брал ее в руки с некоторым предубеждением против рабочих тетрадей вообще, а также удивлением: “Зачем нужна еще одна книга по когнитивной терапии на основе осознанности (КТНОО, англ. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy — MBCT*) и еще одна рабочая тетрадь?” Авторы уже очень много сделали для того, чтобы КТНОО стала доступной как для терапевтов, так и непрофессионалов. КТНОО весьма популярна и высоко оценена. Она очень помогает людям. Чего еще не хватает? Какая еще поддержка нужна? Как еще авторы могут популяризировать эту тему и насколько еще более увлекательно могут это сделать? Что еще можно добавить? Оказалось, что ответ на все эти вопросы: очень много.

Прочитав эту книгу и прожив с ней какое-то время, я быстро понял и почувствовал не только ее реальную значимость, но и огромное очарование и преимущества. С ней можно практиковать КТНОО и культивировать осознанность в жизни по-новому, как если бы в каком-то смысле вы реально стали полноправным участником программы, присутствовали *в классе* не только с инструктором, но и с целой группой разных людей, чьи проблемы, вопросы и опыт — когда они участвуют в практике медитации — очень похожи на ваши собственные. Таким образом, я начал понимать уникальные достоинства и задачи этой формы рабочей тетради, которые кроются в мастерстве авторов. Чего-то действительно не доставало тому, что, как я думал, было завершенным.

Эта книга будет надежным другом, консультантом и гидом в той степени, в какой книга может вообще выполнять эти функции. Она даст вам, читатель, возможность подружиться не только с ее авторами, но и с самим процессом, в котором вы будете участвовать день за днем и неделя за неделей — с простым, но несущим большой освобождающий потенциал процессом изучения собственного разума и тела путем культивации осознанности. Она проведет вас через процесс выяснения того, как старые привычки разума легко могут заключить вас в тюрьму, хотя на первый взгляд ваши мысли пытаются осмыслить и исправить ситуацию.

Одна из самых привлекательных и полезных особенностей этой книги — заключенные в рамки мысли и вопросы, которые вы могли бы обдумывать или задавать себе сами, а также предлагаемые ответы, которые могли бы помочь увидеть вещи по-новому, в более добром и свободном свете. Здесь представлены рассуждения людей, которые обучаются рядом с вами в классе, задают вопросы и рассказывают о своих переживаниях так же, как и вы. И здесь есть участливые, предельно четкие и очень обнадеживающие ответы инструктора на ваши возникающие каждый день вопросы — вопросы о том, как и что практиковать и “правильно ли вы это делаете” — другими словами, вопросы о том, являются ли ваши переживания “правильными”. И с вами всегда будет мягкий и обнадеживающий голос, напоминающий вам снова и снова о том, что ваши переживания *правильны*, потому что это — ваши переживания и потому что вы осознаёте их.

Это огромное преимущество обучения на собственном опыте, обучения путем доверия к собственному опыту, когда его удерживает сознание, на основании умения смотреть дальше и выходить за привычные рамки хорошего и плохого, симпатии и антипатии, поиска новых способов *находиться в отношениях* с тем, что раньше могло привести к отчаянию, дистрессу или к нисходящей спирали бесконечной и бесполезной руминации и мраку. Полное погружение в представленную здесь программу научит вас тому, как вернуть такие моменты в вашу собственную жизнь. И хотя для этого нужна смелость, польза будет огромна. Представленная в книге программа мягко и четко покажет вам: то, что вы раньше считали своей судьбой, больше не является ею и никогда ею не было; перед вами, как и перед всеми нами, открываются бесконечные возможности тренировать свою способность к обучению, росту и исцелению. Вы поймете, что это возможно, и тем самым измените свою жизнь; вы узнаете, что перед вами, как и перед каждым из нас, открываются бесконечные возможности понимания, что у вас есть реальный выбор решать, как относиться к тому, что происходит в вашем разуме, теле и мире.

Оказывается, что в этом изменении точки зрения на каждый момент жизни — особенно на трудные, пугающие или обескураживающие моменты — и кроется разница. Этот подход может вернуть вам вашу жизнь во всей ее полноте и красоте. Я надеюсь, что так оно и будет. Смысл состоит в том, чтобы жить этой книгой и с полной отдачей участвовать в предложенной ею учебной программе, чтобы все, что возникает в вашей жизни и в вашем разуме, стало важной частью этой учебной программы. Желаю вам жить этой новой жизнью как можно полнее, момент за моментом, и пусть ваши поступки следуют за вашим бытием. Желаю вам тренироваться усердно, с сочувствием и вниманием к себе. Вы находитесь в надежных руках, включая прежде всего ваши руки.

Джон Кабат-Зинн,
Лексингтон, Массачусетс
22 апреля, 2013