

Зміст

Вступ	5
Як читати цю книжку	27
1. Кілька основоположних принципів	30
Відзначайте, коли подумки сперечаються з реальністю	30
Займайтеся своїми справами	32
Зустрічайте свої думки з розумінням	34
Усвідомлюйте свої історії	35
За стражданням шукайте думку	36
Самоопитування	38
2. Велика розв'язка	40
Нотування думок на папері	40
Що і як потрібно записувати в питальнику	43
Питальник «Оціни свого ближнього»	46
Самоопитування: чотири питання і розворот	48
Питальник: ваша черга	50
Самоопитування: ваша черга	52
Самоопитування триває	55
3. Вступ до діалогів	57
4. Виконання Роботи для пари і сімейного життя	62
Я хочу, щоб син говорив зі мною	64
Романтична пригода мого чоловіка	76
Дитина не повинна плакати	91
Мені потрібне схвалення найближчих	99
5. Поглиблене самоопитування	115
Питання 1: Це правда?	116
Міра реальності твердження	116
Чия це справа?	117
Питання 2: Ви абсолютно переконані, що це правда? ..	118
Якщо ви думаєте, що це правда	120
Пошуки «доказів істини»	124
Питання 3: Яку реакцію викликає у вас ця думка?	124
Чи існує причина відкинути цю думку? (І, будь ласка, не намагайтеся її відкинути)	126
Чи існує безстресова причина зберегти цю думку? ...	126
Питання 4: Якими б ви були без цієї думки?	127
Розворот	129
Три типи розворотів	130

Розвороти в дії	132
Розворот для твердження б	136
6. Виконання Роботи щодо професійної діяльності і грошей	139
Він такий некомпетентний!	143
Дядько Ральф і його біржові поради	150
Злість на корпоративну Америку	171
7. Виконання Роботи щодо самооцінки	181
Страх перед життям	184
8. Виконання Роботи з дітьми	194
9. Виконання Роботи з основоположними переконаннями	200
Використання «доказів правоти»	
для розкриття основоположних переконань	202
«Мое життя мусить мати мету»	205
Застосування самоопитування до основоположних	
переконань	206
Вона мала зробити мене щасливим	207
Необхідність прийняти рішення	226
10. Виконання Роботи з будь-якою думкою чи ситуацією	240
Розворот на «своє мислення»	241
Коли важко знайти історію	242
11. Виконання Роботи стосовно тіла і згубних пристрастей ...	246
Хворе серце?	249
Шкідливі звички моєї доньки	253
12. Заприязнитися з найгіршим, що може трапитись	268
Страх смерті	269
Падають бомби	279
Мама не зупинила	290
Я гніваюсь на Сема за те, що він помер	308
Тероризм у Нью-Йорку	317
13. Питання і відповіді	333
14. Робота у вашому житті	354
Додаток: Самостійне виконання Роботи	358
Це каліцтво мого хлопця чи моє?	358
Джанін не повинна мені брехати	361
Контактна інформація	364
Про авторів	365

Вступ

*Що ясніше ви розумієте себе і свої почуття,
то дужче любите те, що є¹.*

Барух Спіноза

Коли я вперше спостерігав за Роботою, то усвідомив, що бачу навіч щось по-справжньому видатне. Я спостерігав, як люди – байдуже, старі чи молоді, освічені чи не дуже, – успішно вчилися пізнавати свої власні думки: ті думки, які завдавали їм найбільшого болю. Відбувалося це під керівництвом Байрон Кейті (всі звать її просто Кейті): з притаманною їй любов'ю і проникливістю вона допомагала людям знаходити шлях не тільки до вирішення пекучих проблем, а й до такого стану свідомості, в якому можна почути відповіді на найглибші питання.

Значну частину свого життя я присвятив дослідженню й перекладові класичних текстів світових духовних традицій, і Робота значною мірою перегукувалася з ними. В основі цих традицій – як можна виснувати з таких творів, як «Книга Йова», «Дао Де цзін» і «Бхагавад-

¹ «Етика», Книга 5, Твердження 15. Точніший переклад: «Той, хто ясно і чітко розуміє себе і свої емоції, любить Бога тим більше, чим більше розуміє себе і свої емоції». Поняття «Бог» у Спінози – Бог-або-природа – означає, по суті, «граничну реальність» або просто «те, що є». (Тут і далі – прим. авт., якщо не вказано інше).

гіта», – лежить інтенсивне запитування на теми життя і смерті, коли відповідь виринає раптово – і це глибока, наповнена радістю мудрість. Саме ця мудрість, як мені здалося, наповнювала той простір, де діяла Кейті і куди вона спрямовувала людей.

Зі свого місця в переповненій залі громадського центру я спостерігав, як п'ятеро осіб, чоловіки й жінки, вчилися знаходити свободу, досліджуючи свої думки, що правила за причину їхніх страждань, а були це такі думки: «Чоловік мене зрадив» або «Мама мене не любить». Ці люди просто ставили собі чотири питання і, прислухаючись до відповідей, захованих глибоко в душі, відкривали свою свідомість для проникливих, всеохопних і життєтворних осяянь.

Я бачив, як за сорок п'ять хвилин засвітилось обличчя чоловіка, що десятиліттями страждав од гніву й ворожості до свого батька-п'яниці.

Я бачив, як до кінця сесії в очах жінки, яка ледве могла говорити, бо дізналася, що її пухлина дала метастази, спалахнуло світло розуміння й прийняття.

Троє з цих п'яти осіб ніколи раніше не займалися Роботою, проте годі було зауважити, щоб цей процес давав їм важче, ніж двом іншим, або що їхнє усвідомлення було менш глибоким. Всі вони почали з усвідомлення істини, такої тривіальної, що її зазвичай не помічають: з того факту, що (за словами грецького філософа Епіктета) «Нас непокоїть не те, що відбувається з нами, а наші думки про це»². Тільки-но вони засвоїли цю істину, як все їхнє розуміння змінилося.

Доки люди не випробують Роботу Байрон Кейті на собі, їм переважно здається, що вона занадто проста, аби

² Епіктет, «Енхейдріон», V. Два інші близькі твердження: «Ніщо зовнішнє не може потривожити нас. Ми страждаємо тільки тоді, коли хочемо, щоб стан речей був іншим, ніж він є» («Енхейдріон», V). «Ніхто не має влади завдати вам болю. Тільки ваші думки про чийсь дії можуть завдати вам болю» («Енхейдріон», XX).

бути ефективною. Але власне ця простота і робить її такою ефективною. За два роки, що минули після нашої першої зустрічі з Кейті (згодом ми побралися), я не раз проводив Роботу зі своїми думками, яких доти навіть не усвідомлював. І я був свідком того, як понад тисяча людей займалися цим привселюдно на семінарах і зустрічах по всіх Сполучених Штатах і Європі, і виконували при цьому Роботу з вельми широкого спектру проблем: від важких хвороб, смерті батьків і дітей, сексуального та психологічного насильства, згубних звичок, фінансової незахищеності, професійних і соціальних труднощів — до звичайних негараздів у повсякденному житті (як чоловік Кейті я гарантовано мав місце на всіх її заходах). Щоразу я бачив, як Робота швидко й радикально змінює спосіб, у який люди розмірковують над своїми проблемами. І в міру того як мислення змінювалося, проблеми зникали.

«Не варто страждати», – каже Кейті. Коли ми переживаємо стресогенну емоцію – від простого дискомфорту до глибокого горя, гніву чи розпачу, – ми можемо бути впевнені, що наша реакція викликана певною думкою, незалежно від того, усвідомлюємо ми це чи ні. Спосіб покласти край стресові полягає у дослідженні думок, які стоять за ним. Будь-яка людина може зробити це самостійно, для цього досить лише паперу й ручки.

Чотири питання, які використовуються в Роботі, я наводжу в цьому вступі. Вони показують, у чому саме наші думки хибні. За допомогою цього процесу – Кейті називає його ще «самоопитуванням» – ми виявляємо, що багато концепцій і суджень, в які ми віримо або які сприймаємо як належне, спотворюють реальний стан речей. Коли ми віримо своїм думкам, а не тому, що є насправді, то переживаємо певний різновид емоційного стресу, який називаємо стражданням. Страждання – природний сигнал тривоги, попередження про небезпеч-

ний вплив певних думок. Коли ми не прислухаємося до нього, то починаємо сприймати страждання як неодмінну складову життя. Це неправильно і шкідливо.

Робота дуже схожа на дзенівські коани й діалоги Сократа. Але за нею не стоїть жодна традиція – східна чи західна. Це суто американський винахід, оригінальний підхід, що народився в голові звичайної жінки, яка не збиралася щось спеціально створювати.

*«Щоб пізнати свою справжню природу,
необхідно досягти досконої нагоди і сприятливих умов.
Коли настає час, ви навіч пробуджуєтеся зі сну.
І розумієте, що знайдене вами –
ваше власне, а не принесене звідкись»³.*

Буддійська сутра

Робота народилася лютого ранку 1986 року, коли Байрон Кейтлін Рейд, 43-літня жінка з маленького містечка у Високій Пустелі Південної Каліфорнії, прокинулася у клініці на підлозі.

По багатьох роках звичайного життя – два заміжжя, троє дітей, успішна кар'єра – Кейті опинилася в зачарованому колі гніву, параної та розпачу, в якому їй судилося пробути десять років. Два з них вона перебувала в такій сильній депресії, що майже не виходила з дому, а часом цілими тижнями вилежувалась у ліжку, вирішуючи справи по телефону зі спальні, і не могла навіть прийняти ванну чи почистити зуби. Дітям доводилося навшпиньки ходити повз її двері, щоб не потрапити, бува, під гарячу руку.

³ Процитовано з бесіди про Дхарму великого китайського дзен-майстра Пай Чанга (720-814). Див. *The Enlightened Mind: An Anthology of Sacred Prose*, ed. Stephen Mitchell (HarperCollins, 1991), p. 55.

Зрештою вона опинилась у клініці для жінок, хворих на розлади харчування (єдине лікування, яке її страхова компанія могла оплатити). Інші пацієнтки так боялися Кейті, що її довелося помістити в окрему палату в мансарді.

Через тиждень або близько того, лежачи на підлозі (вона ж бо вважала, що не заслуговує спати на ліжку), Кейті прокинулася без будь-якого уявлення про те, хто вона і що з нею. «Це була не я», – згадувала вона згодом.

«Увесь мій гнів, усі думки, які мене турбували, весь мій світ і весь світ взагалі – все зникло. У той же час з глибини піднімався і виривався назовні сміх. Я нічого не впізнавала. В мені наче прокинулося щось нове. Воно відкрило свої очі. І водночас дивилося очима Кейті. Воно було таке чудове і напоєне радістю! Для нього не існувало нічого відокремленого, нічого неприйняттого — воно вмещувало в себе все».

Коли Кейті повернулася додому, її сім'я і друзі відчули, що вона стала іншою людиною. Її дочка Роксана, якій тоді було шістнадцять, розказує:

«Ми зрозуміли, що буря скінчилася. Раніше вона завжди кричала на мене і на братів, сварила нас, я з нею навіть боялася перебувати в одній кімнаті. Тепер же її було хоч до рани прикладай. Вона годинами сиділа біля вікна або на вулиці. Вона була весела й невинна, як дитя, здавалося, що вона вся променіє любов'ю. До нас стали приходити люди зі своїми проблемами і звертатися до неї по допомогу. Вона сідала з ними і починала розпитувати їх, з'ясовуючи головним чином: «Чи це правда?» Коли я одного разу прийшла додому, засмучена своєю проблемою, суть якої полягала в тому, що «мій хлопець розлюбив мене», мама подивилася на мене так, наче знала, що такого не може бути. І запитала: «Дитинко, невже це правда?» – ніби я сказала щось несусвітенне».