

## ВВЕДЕНИЕ

# Осознанный подход к депрессии

*Сомнения — это наши предатели, которые вынуждают нас терять то, чего мы, возможно, смогли бы добиться, если бы не побоялись попробовать.*

Уильям Шекспир

Если вы боретесь в настоящий момент со своей депрессией, то вы в этом не одиноки. Депрессия является одним из самых распространенных эмоциональных расстройств в современном обществе. По самым скромным оценкам 7% всего населения страдает клинической депрессией в любой данный момент времени [58]. Если же учесть проявления депрессии в связи с другими распространенными психологическими расстройствами, в том числе посттравматическим расстройством, хронической тревогой, наркотической или алкогольной зависимостью, то данный показатель легко достигнет 20%. А если учесть острые приступы депрессии, вызываемые такими жизненными потрясениями, как осложнения в супружеской жизни и воспитании детей, финансовые трудности, безработица, неблагоприятные условия жизни, и проч., то данный показатель может оказаться намного более высоким!

Депрессия настолько распространена, что достаточно включить телевизор или просмотреть информацию в Интернете, чтобы тотчас обнаружить рекламу какого-нибудь нового, продаваемого без рецепта средства, якобы излечивающего от депрессии. Более того, депрессии придается сенсационный характер в новостях, где, например, причины случившегося трагического самоубийства объясняются безуспешной борьбой его жертвы со своей депрессией. Мы также получаем массу разнообразных сообщений о причинах депрессии: от наследования биологического заболевания до

реакции на жизненный стресс или неудачи и вплоть до результата искаженного мышления или заметных перемен в повседневном поведении.

Кроме того, мы часто слышим эмоциональные отзывы о жизни после успешного излечения от депрессии, когда подавленный ею некогда человек пребывает теперь в состоянии блаженства, а его личные взаимоотношения не только возобновились, но и сформировались новые взаимоотношения. Мы часто видим рекламу общественных и коммерческих организаций, где человек, сидевший раньше понуро, опустив голову на руки, теперь весело гуляет с детьми, супругом (супругой) или домашними животными и кажется совершенно беззаботным. Основной посыл, который дается в такой рекламе, состоит в следующем: чтобы вернуться к нормальной жизни, необходимо сначала обрести контроль над своей депрессией.

Мы считаем, что такое изображение депрессии не только вводит в заблуждение, но и указывает на то, что подавленный ею человек обращается к лечению туда, где он вряд ли получит значительную помощь в долгосрочной перспективе. Депрессия является намного более сложным психическим процессом, чем предполагают подобные стереотипы. Не существует двух одинаково подавленных депрессией людей в обстоятельствах, которые их окружают, а также в том влиянии, которое депрессия оказывает на их жизнь. В связи с этим требуется совершенно иной подход к осмыслению депрессии, который поможет снова обрести контроль над своей судьбой подобно водителю, сажающемуся за руль автомашины.

## НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДЕПРЕССИИ

Имеется немало сторон жизни в современном обществе, которые побуждают нас жить безрассудно. Чтобы поспевать за быстрыми темпами жизни, мы заполняем свой рабочий график широким кругом обязанностей. Нас учили, что планирование времени “для себя” является формой самолюбия. Повседневные обязанности настолько отработаны на практике, что зачастую мы даже не задумываемся о том, что делаем. Мы тратим бесконечные часы на проживание своей прошлой и будущей жизни вместо того, чтобы жить “здесь и теперь”. А ирония заключается в том, что испытать настоящее ощущение жизни можно только здесь и теперь.

К сожалению, “здесь и теперь” означает также соприкосновение с эмоциональным переживанием событий в настоящей и прошлой жизни.

Такое переживание может быть вызвано травмой, полученной в детском или взрослом возрасте, рядом неудачных взаимоотношений или разводом, оставившим сомнения в себе, постоянными осложнениями с детьми, напряженной и неблагодарной работой и т.д. Что бы ни было причиной вашего эмоционального переживания, вы постоянно оказываетесь в затруднительном положении: чтобы испытать энергию жизни, вам необходимо также пережить эмоциональное страдание, которое приносит жизнь.

Как ни жаль, но одно из правил, которое мы усвоили в детстве, состоит в том, что мы должны контролировать свои эмоции, а иначе мы рискуем нарваться на социальные последствия не делать этого. Нас учат, что болезненные эмоции — это плохо, и поэтому цель состоит в том, чтобы контролировать или исключить их. Реальность, однако, такова, что контролировать эмоции подобным образом нельзя. Когда вы пытаетесь контролировать то, что вы чувствуете, ваши чувства просто усиливаются и становятся более навязчивыми. А когда вы пытаетесь избежать или уклониться от своих чувств, то лишаетесь важных сведений, которые могут дать ваши эмоции.

Ваши эмоции, особенно болезненные, словно подливают масла в огонь, заставляя вас вносить существенные изменения в свою жизнь, чтобы сделать ее более уравновешенной. Если вы стараетесь избегать своих страданий, они, вероятнее всего, лишь усугубляются и травят вам душу. В эту ловушку попадают люди, страдающие депрессией. Они бессознательно меняют энергию от проживания настоящего момента, на иллюзию эмоциональной безопасности.

В отличие от ряда других распространенных стереотипов, очень важно осознать, что депрессия — это не то, что у вас *имеется*, а то, что вы *делаете*. Депрессия является результатом поведения, организованного в последовательный ряд и вызывающего эмоциональное оцепенение и неспособность действовать сообразно со своими ценностями. Депрессия не является отклонением от нормы, простой случайностью или ошибкой природы. Это логический результат того, что вы вносите в свою жизнь. Депрессия служит сигналом, что вам необходимо прояснить ситуацию, заранее обдумать свои действия, проявить открытость и любопытство к своим эмоциям и предпринять действия, отражающие ваши ценности и принципы.

Но если вы не можете контролировать свои эмоции или скрывать их, то что же вам тогда делать? В таком случае вы можете пережить свои чувства и мысли, как желательные, так и нежелательные, и сделать то, что имеет для вас какой-то смысл. Это и есть *живая жизнь*, которая стоит того, чтобы жить, а преследование такой цели не является упражнением на хорошее самочувствие, когда одно приятное событие сменяет другое. Это, скорее, обязательство жить с тем, что появится на жизненном пути.

Мы можем огорчаться, тревожиться или удручаться, когда важные для нас дела идут неважно. И здесь все дело в том, как обращаться с подобными эмоциональными реакциями. Если позволить себе чувствовать то, что чувствуется, и думать о том, что думается, но в то же время действовать сообразно со своими ценностями, то такое поведение будет способствовать появлению ощущения жизнеспособности, назначения и смысла. А если жить безрассудно, избегая болезненных эмоций, то такое поведение приведет к депрессии, тогда как стремление жить осознанно, принимая страдание, является выходом из депрессии. И в этой книге мы собираемся научить вас, как поступать именно таким образом!

## МЕТОД ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Новые представления, стратегии и навыки, которым мы обучаем в этой книге, происходят от проверенного на практике терапевтического метода, называемого *терапией принятия и ответственности* (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ). Это метод когнитивно-поведенческой терапии завоевывающий все более широкую известность, как в средствах массовой информации [51; 110], так и в сообществе специалистов по психическому здоровью, лечению медикаментами и от алкоголизма [52]. Терапия принятия и ответственности доказала свою действенность в излечении от депрессии пациентов взрослого [34; 62; 125; 126] и подросткового [49] возраста. И, по-видимому, выгоды от подобной терапии остаются еще долгое время по окончании лечения [63].

Одна из главных целей терапии принятия и ответственности состоит в том, чтобы научить пациента пользоваться стратегиями осознанности, чтобы укрепить осознанность настоящего момента, привить эмоциональное принятие и помочь ему жить, основываясь на личных ценностях.

*Осознанность* является широко употребляемым термином, под которым люди понимают самые разные вещи. Но, в самом общем смысле, она означает способность обращать внимание на настоящий момент не осуждающе и отрешенно, практиковать сострадание к себе и другим людям, а также вести себя с осознанием, намерением и назначением в повседневной жизни. Люди, живущие по этим основным принципам, могут, как и все остальные люди, испытывать значительные трудности в своей жизни, но они склонны проявлять эмоциональную устойчивость и в намного меньшей степени подвержены депрессии.

## Осознанность и депрессия

Когда мы опубликовали первое издание этой книги в 2008 году, результаты исследований влияния осознанности на психическое здоровье вообще и на депрессию в частности только начали появляться в литературе. А теперь в нашем распоряжении имеется изобилие результатов подобных исследований, которые показывают, что осознанность не только является весьма эффективным методом лечения депрессии, но и содействует состоянию физического и психического здоровья в долгосрочной перспективе [112].

Любопытно, что выгоду от подобной терапии извлекают даже те люди, которые испытывали повторяющиеся приступы депрессии [114; 115] или не сумевшие должным образом отреагировать на другие виды лечения [28]. И даже если вы испытывали депрессию многие годы, а лечение не оказало на вас никакого влияния или все же улучшили состояние своего психического здоровья в результате лечения, но теперь находитесь в эпицентре другой депрессии, то вполне вероятно, что вы все равно извлечете пользу из стратегий, представленных в этой книге. В равной степени навыки осознанности рекомендуется практиковать, на какой бы стадии данного процесса ни находиться. Эти навыки можно укрепить и упростить их употребление в повседневной жизни, применяя метод терапии принятия и ответственности [10]. Кроме того, изменения в способностях к осознанности, происходящие вследствие терапии принятия и ответственности, были связаны с улучшением результатов лечения [3; 35; 127].

Неврология, современная наука о мозге, говорит, что стратегии осознанности буквально избавляют подавленного депрессией человека от затуманенного сознания мечтательности, блуждания ума и руминации [29]. Применение стратегий осознанности на практике означает не просто

“создание хорошего настроения”, а на самом деле является весьма полезной формой тренировки ума [66]. Подобно тому, как упражнение тела укрепляет мышцы и улучшает кровообращение, упражнение ума укрепляет “мышцу” осознанности. Можно без всяких колебаний сказать, что если вы уделите должное время изучению и практическому применению стратегий осознанности, представленных в этой книге, у вас появятся неплохие шансы, совладать со своей депрессией.

## ПРИГОДНОСТЬ ДАННОГО МЕТОДА ТЕРАПИИ

В связи с изложенным выше у вас может возникнуть вполне закономерный вопрос: насколько метод терапии принятия и ответственности подходит вам? И это хороший вопрос, поскольку не существует универсального метода терапии для всех и каждого. Чтобы вам было легче разобраться, какую пользу вы могли бы извлечь из навыков, приобретенных от изучения материала этой книги, уделите немного времени мысленному заполнению приведенной ниже анкеты. С этой целью выясните, какое из перечисленных ниже утверждений точнее или хотя бы до некоторой степени описывает характер ваших действий.

- Я часто выполняю повседневные обязанности, даже не задумываясь о том, что делаю.
- Я склонен (склонна) сильно осуждать себя и те эмоции, которые я испытываю.
- Я склонен (склонна) воспроизводить в памяти неудачи или оплошности из прошлой жизни, пытаюсь выяснить, что со мной не так.
- Мой ум склонен блуждать, когда я пытаюсь сконцентрировать свое внимание.
- Я стараюсь отвлечься или подавить любые негативные эмоции, которые могут у меня появиться.
- Я нередко оказываюсь поглощенным (поглощенной) своими негативными эмоциями.
- Я стараюсь быть весьма критичным (критичной) и жестким (жесткой) к себе, когда я переживаю какую-нибудь неудачу.
- Мне трудно выразить то, что я чувствую в душе.
- Я редко позволяю себе думать о самом важном в моей жизни.

- Я склонен (склонна) основывать повседневные обязанности на контролировании своей депрессии, а не на жизни сообразно с моими ценностями.
- У меня часто бывает такое чувство, будто я просто перебираю в памяти все побуждения в своей жизни.

Если одно или больше перечисленных выше утверждений напоминают характер ваших действий, эта книга *может* помочь вам! Ведь все эти утверждения описывают важное препятствие, мешающее жить осознанно. Когда вы живете осознанно, т.е. с осознанием, то *можете* лучше справиться со своей депрессией и преодолеть ее. Усваивая и применяя на практике навыки, описываемые в этой книге, вы станете более осознанным человеком. Эта книга научит вас следующим приемам.

- Присутствовать “здесь и теперь” даже в периоды эмоционального расстройства.
- Употреблять самые разные слова для описания и эффективной работы с тягостными излишними мыслями, чувствами, воспоминаниями и физическими ощущениями.
- Отстраняться от источников эмоционального расстройства и судить о них.
- Относиться доброжелательно и ласково к себе в те моменты, когда вы совершаете ошибку, оплошность или вас постигает личная неудача.
- Устанавливать связь с тем, что имеет значение в вашей жизни, а затем действовать с намерением двигаться в данном направлении по жизненному пути.

## МАНТРА: ПРИНЯТЬ, ВЫБРАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

Терапию принятия и ответственности можно рассматривать и по-другому как следующий рецепт для ведения здорового образа жизни.

- Принять
- Выбрать
- Действовать

Произнесите теперь рецепт “Принять, выбрать и действовать” вслух как мантру несколько раз и примите ее по-настоящему близко к сердцу. Это может помочь вам в последующие недели в овладении и применении на практике рассматриваемых здесь стратегий терапии принятия и ответственности. Напишите три упомянутые выше слова на нескольких листах бумаги и приклейте их липкой лентой к дверце своего холодильника, на туалетном зеркале, унитазе, крае компьютерного монитора и везде, где вы можете часто их видеть. Эти три принципа должны стать вашей повседневной мантрой. Произносите ее вслух по двадцать или больше раз на день! Нас иногда обвиняют в том, что мы ведем себя в большей степени как заводилы, а не как психотерапевты. Но ведь если завести вас, и это поможет вам построить свою жизнь так, как вам хотелось бы, мы не будем иметь ничего против.

## ПРИНЯТИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ

Даже если рассматриваемая здесь программа лечения депрессии покажется идеально вам подходящей, в душе у вас могут все же закрасться следующие сомнения: “Я не знаю, готов(а) ли я избавиться от своей депрессии? Ведь я испробовал(а) разные средства, чтобы контролировать свою депрессию, и они мне не помогли. Меня это беспокоит. Откуда мне знать, поможет ли мне такое лечение на этот раз?” Последний вопрос очень важный и резонный. Разве наша культура не подразумевает, что спящего пса не стоит будить?

Причины не иметь дела со своей депрессией кажутся ясными: не подвергать себя больше тревоге, страху, печали, вине, стыду, гневу, неприятию, критике и осуждению другими людьми. Положение может определенно ухудшиться, прежде чем оно улучшится. Ведь пребывание в депрессии — по крайней мере, знакомое состояние. Вы точно знаете, как ощущается депрессия, и, может быть, даже видоизменили свою повседневную жизнь, чтобы приспособить ее к депрессии как части вашей постоянной действительности. Вы не знаете точно, что произойдет, если вы испробуете какое-нибудь другое средство против депрессии. Положение может улучшиться или, наоборот, ухудшиться. Но вы точно знаете, что произой-



дет, если вы останетесь в своем нынешнем положении: вы, вероятнее всего, достигнете в своей жизни тех же самых результатов, как и до сих пор.

Одна из причин, по которым вам, может быть, стоит изучить стратегии, которыми мы делимся с вами в этой книге, заключается в следующем простом факте: вам как человеку присуще естественное желание поговорить о своей жизни. Обращаясь к своему жизненному опыту и выбирая пути в своей жизни, мы склонны придавать им особое назначение и глубокий смысл. Такой выбор стоит и перед вами. И хотя это неотъемлемое право всех человеческих существ, оно не подается на серебряном подносе. Им придется завладеть. И только вы можете это сделать, хотя это будет нелегко. Вы должны быть готовы к временным неудачам, чувству огорчения и потери, переживанию вины и стыда, появлению тягостных мыслей, а порой — вспоминать неприятные и внушающие страх переживания их своего прошлого. Выбор в пользу совладания с трудными сторонами вашей жизни означает, что вам, возможно, придется столкнуться с самыми разными неприятными и мучительными переживаниями. Но такой выбор дает вам возможность расти в процессе как человеческому существу.

Откровенно говоря, вы не узнаете, к чему все это приведет, до тех пор, пока не начнете опробовать другое поведение. Вы, может быть, думаете, что не имеете совершенно никакого представления о своем будущем, хотя и можете даже спрогнозировать, что потерпите каким-то образом неудачу или будете разочарованы больше, чем теперь. И это вполне понятно! В этой книге мы научим вас обращаться к своему уму со словами приветствия, когда он начинает беспокоиться. И хотя такое действие может показаться вам теперь нелепым, вскоре вы обнаружите, что изменение вашего отношения к своему уму является огромным шагом в направлении преодоления депрессии!

## **КАК ОРГАНИЗОВАНА ЭТА КНИГА**

Эта книга организована в виде трех частей, чтобы помочь вам в стремлении преодолеть свою депрессию. Так, часть 1 называется “Подготовка к радикальному изменению”. Прежде всего, вам необходимо понять, что представляют собой переживания депрессии, какое влияние они оказывают на вашу нынешнюю жизнь и каким образом депрессия может мешать вам жить нормально или справляться с личными трудностями, которые

требуется разрешить. Это даст вам возможность лучше понять механизм действия депрессии, как в вашей голове, так и во внешнем мире.

В этой части будут также представлены способы жить осознанно, позволяющие усилить ощущение жизнеспособности и благополучия. Мы поможем вам оценить свои навыки осознанности и составить план действий для постепенного совершенствования этих навыков во времени. И, наконец, мы представим в этой части понятие *применимости*, которое является основным в терапии принятия и ответственности. Такой подход побудит вас перейти от поиска стратегий, которые *должны* помочь вам совладать со своей депрессией, к поиску стратегий, которые *действительно* помогут вам в этом. При этом вы, вероятно, обнаружите, что многие стратегии, которыми вы пользуетесь для совладания со своей депрессией, неизбежно оказываются неприменимыми и только усугубляют вашу депрессию, хотя в краткосрочной перспективе они применимы.

Часть 2 этой книги, называемая “Девять осознанных шагов для преодоления депрессии”, призвана помочь вам выяснить, какой бы вам хотелось сделать свою жизнь. Мы научим вас принимать неприятные стороны действительности, отстраняться от них, чтобы они не снесли вас, а затем действовать таким образом, чтобы добиваться лучших результатов. Эта часть вашего пути к исцелению будет порой казаться вам запутанной, поскольку она подразумевает способы мышления и поведения, противоположные тем, которыми вы привыкли пользоваться в прошлом. Если вы будете придерживаться того, что в этой части предлагается, а вы на это вполне способны, то начнете замечать парадокс, лежащий в основе депрессии, и осознаете, что в состоянии что-то с этим поделать. В каждой главе этой части книги вашему вниманию предлагается несколько современных упражнений по тренировке мозга, составленных на основании неврологических исследований депрессии и предназначенных для того, чтобы помочь вам укрепить в своем мозге те нейронные проводящие пути, которые вызывают чувства сосредоточенности и благополучия.

В части 3 этой книги, называемой “Создание жизни, которой хотелось бы жить”, будет представлен ряд самых современных понятий из области позитивной психологии. Теперь мы знаем, что способность человека ежедневно прибегать к поведению, создающему ощущение расслабления или подкрепления, делает его невосприимчивым к стрессам в повседневной жизни, способным вызывать депрессию. Мы поможем вам составить план

позитивной повседневной жизни, с помощью которого вы сможете успешно решать трудную задачу поддержания на определенном уровне радости, расслабления и подкрепления каждый день! В духе надежды на лучшее, хотя и готовясь к худшему, мы предложим вам выявить рискованные ситуации в вашей жизни, которые могли бы ввергнуть вас обратно в депрессию. А затем мы поможем вам подготовить конкретный план позитивных действий в тех ситуациях, которые могли бы вызвать рецидив депрессии.

Чтобы научиться смело брать на себя обязательство содействовать своему ощущению жизнеспособности, вам потребуется постоянство, даже если у вас был неудачный день, и вы прожили его, не выполнив данные себе обещания. Постоянство — это самое главное, что требуется от вас для развития нового образа жизни. Именно поэтому так важно установить его связь с тем, что имеет наибольшее значение в вашей жизни.

## **Как пользоваться этой книгой**

Эта книга по самопомощи может заинтересовать вас, как и многих других людей, потому, что вы стремитесь научиться контролировать свою депрессию, не докучая другим людям и не тратясь на профессиональную помощь. Такая стратегия может принести успех в той степени, в какой вы придерживаетесь программы лечения. Поэтому мы и разработали эту программу таким образом, чтобы вам было легче ее выполнять. В каждой главе этой книги представлен ряд важных понятий терапии принятия и ответственности, которые иллюстрируются примерами из реальных историй людей, боровшихся с депрессией. В состав каждой главы этой книги включены упражнения, помогающие вам развить свое осознание конкретного затруднения и применять на практике навыки, с помощью которых вы добьетесь успеха в совладании с депрессией.

Важнее научиться пользоваться несколькими основными стратегиями, соответствующими вашему личному стилю жизни, а не каждой стратегией, обсуждаемой в этой книге. Поэтому вы вольны переходить от одной части этой книги к другой, сосредоточиваясь на тех главах, которые привлекают ваше внимание и требуют времени для проработки их материала. Если вы приноровились лишь к некоторым стратегиям терапии принятия и ответственности, мы уверены, что и в этом случае вы заметите непосредственное их влияние на качество вашей жизни.

Чтобы вам было легче выполнять постепенно рассматриваемую здесь программу лечения, вы можете сделать фотокопии рабочих листов и распечатать их в нужном количестве, а также создать аудиоверсии многих направляемых озвученных упражнений на осознанность и экспериментирование. А в тексте книги вы обнаружите следующие пиктограммы.



Эта пиктограмма обозначает, что вы можете сделать фотокопию рабочего листа или создать его в любом удобном для вас редакторе текста на своем компьютере, а затем распечатать в нужном количестве.



Эта пиктограмма обозначает, что вы можете самостоятельно создать аудиоверсию выполняемого упражнения.



Эта пиктограмма обозначает, что вы можете сделать заметки в соответствующей форме.

Если вы решите приступить к предлагаемой здесь программе самопомощи, мы рекомендуем заранее подготовить все упомянутые выше материалы, чтобы они были у вас под рукой. Это позволит вам лучше сосредоточиться на выполнении упражнений, предлагаемых в каждой главе этой книги.

## Обращение к посторонней помощи

Одна стратегия, которая может стать полезной уже теперь, состоит в том, чтобы вы рассказали о своем намерении самостоятельно совладать с депрессией близкому вам человеку, товарищу, родственнику или любому человеку, способному оказать на вас влияние. Взять на себя обязательство опробовать что-нибудь другое перед кем-то другим — это эффективный способ заручиться чей-то поддержкой в достижении успеха.

То же самое вы можете проделать и в присутствии вашего лечащего врача, упомянув, что вы стараетесь преодолеть свою депрессию по данной программе лечения. Попросите своего лечащего врача проверить вместе с вами, как вы справляетесь с данной программой, всякий раз, когда вы посещаете его.

Если вы работаете с психотерапевтом, возьмите эту книгу с собой на следующий прием, чтобы просмотреть вместе с ним структуру данной программы лечения. Затем вы можете составить план внедрения различных частей этой книги в процесс терапии. Так, в промежутках между сеансами терапии вы можете проработать материал глав из части 2 этой книги в качестве домашнего задания.

## НЕБОЛЬШАЯ ИСТОРИЯ

Прежде чем перейти непосредственно к материалу этой книги, а мы надемся, что вы последуете за нами, поведаем хорошо известную буддистскую историю, которая, возможно, поможет вам найти в себе смелость обязать прочесть эту книгу, придерживаясь описываемой в ней программы терапии принятия и ответственности для излечения от депрессии. Это история о том, что нужно иметь мужество, чтобы постараться улучшить свою жизнь, несмотря на неизбежный процесс перемен, принять которые все мы должны научиться.

Молодой монах проходит долгий путь, надеясь просветиться у известного учителя дзэн-буддизма. Когда ученик входит в келью учителя, тот сидит на полу и пьет из чаши. Учитель объясняет своему ученику, что это очень ценная чашка, с чем тот соглашается. И тогда учитель спрашивает его: “Почему ты думаешь, что эта чашка такая ценная?” Ученик полагает, что ценность этой чашки в ее окраске, размере и изяществе ее ручки. Учитель соглашается, что все эти свойства делают чашку привлекательной, но это не самые ценные ее свойства. Ученик приходит в недоумение и просит учителя самому ответить на свой вопрос. Учитель, вздыхая, отвечает: “Самая большая ценность этой чашки в том, что она уже побита, хотя и выдержала так много порций чая”.

У нашей жизни есть начало и конец, а все, что между ними — это упражнение в неопределенности и изменении. Как гласит древнее изречение: “Изменение — это единственное, что постоянно в жизни”. В этом суть следования мечте о жизни, которая стоит того, чтобы жить. И если только вы примете, что все обречено изменению, то станете на идеальный путь, чтобы научиться тому, что вам необходимо знать. Есть ли какая-ни-

будь причина не стать на этот путь? Мы считаем, что ее нет, особенно если учесть, что изменение все равно неизбежно! И мы надеемся, что вы согласитесь с нами, и поэтому мы побуждаем вас продолжить чтение этой книги.

## ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>