


*Любить  
то,  
что есть*



Байрон  
Кейти

*Любить  
то,  
что есть*

4 вопроса,  
которые изменяют  
вашу жизнь

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Б18

Byron Katie with Stephen Mitchell  
LOVING WHAT IS:  
Four Questions That Can Change Your Life

Copyright © 2002 by Byron Kathleen Mithcell.  
This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
and with Synopsis Literary Agency.

**Байрон, Кейти.**

Б18      Любить то, что есть : 4 вопроса, которые изменят вашу жизнь / Байрон Кейти ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-201299-0

«Любить то, что есть» покажет вам шаг за шагом, на ясных и ярких примерах, как именно использовать этот РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД для себя. Вы увидите, как люди работают с Кейти над широким спектром повседневных трудностей: от жены, готовой бросить мужа, потому что он хочет больше секса, до рабочего, парализованного страхом терроризма. Многие люди через 4 простых вопроса и переворот изначального утверждения открыли для себя способность решать любые проблемы. Они говорят, что через РАБОТУ испытывают чувство прочного мира и находят ясность и энергию, чтобы действовать, даже в ситуациях, которые ранее казались невозможными.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-201299-0

© ООО «Международный Исследовательский Центр  
Человека «СанРэй», перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Адаму Джозефу Льюису  
и Майклу*



# Содержание

Введение. Написано <i>Стивеном Митчеллом</i> .....	11
Как читать эту книгу .....	35
1. Несколько основных принципов .....	39
<i>Замечай, когда ты мысленно споришь</i> <i>с реальностью</i> .....	39
<i>Занимайся своими собственными делами</i> .....	41
<i>Встречай свои мысли с пониманием</i> .....	43
<i>Осознавай свои истории</i> .....	44
<i>Ищи за страданием мысль</i> .....	46
<i>Исследование</i> .....	47
2. Великое освобождение .....	51
<i>Изложение мыслей на бумаге</i> .....	51
<i>Как заполнять Вопросник</i> .....	54
<i>Вопросник «Осуди ближнего своего»</i> .....	57
<i>Подсказки к Вопроснику</i> .....	59
<i>Исследование: четыре вопроса и переворот</i> .....	60
<i>Твоя очередь: Вопросник</i> .....	64
<i>Твоя очередь: Исследование</i> .....	65
<i>Переверни это утверждение</i> .....	68
<i>Исследование продолжается</i> .....	70
3. Введение в диалоги .....	73

4.	Работа для пар и семейной жизни.....	79
	<i>Я хочу, чтобы мой сын говорил со мной.....</i>	82
	<i>Роман моего мужа .....</i>	94
	<i>Ребенок не должен плакать.....</i>	109
	<i>Я нуждаюсь в одобрении моей семьи.....</i>	118
5.	Углубление исследования.....	135
	<i>Вопрос 1: Это правда? .....</i>	136
	<i>Какова реальность этого?.....</i>	136
	<i>Чье это дело? .....</i>	137
	<i>Вопрос 2: Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?.....</i>	138
	<i>Если ты думаешь, что это правда.....</i>	141
	<i>Поиски твоих «доказательств истины» .....</i>	144
	<i>Вопрос 3: Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?.....</i>	145
	<i>Можешь ли ты увидеть причину отбросить эту мысль? (И, пожалуйста, не пытайся ее отбросить) .....</i>	147
	<i>Можешь ли ты найти свободную от стресса причину сохранять эту мысль? .....</i>	147
	<i>Вопрос 4: Кем бы ты был без этой мысли?.....</i>	148
	<i>Переворот .....</i>	150
	<i>Три типа переворотов.....</i>	151
	<i>Перевороты в действии.....</i>	154
	<i>Переворот для утверждения номер 6.....</i>	158
6.	Работа для профессиональной деятельности и денег .....	161
	<i>Он такой некомпетентный! .....</i>	166



<i>Дядя Ральф и его биржевые советы</i> . . . . .	173
<i>Злость на корпоративную Америку</i> . . . . .	196
7. Работа с самоосуждением. . . . .	207
<i>Страх перед жизнью</i> . . . . .	210
8. Работа с детьми . . . . .	221
9. Работа с основополагающими убеждениями . . . . .	227
<i>«Доказательство правоты» для поиска</i> <i>основополагающих убеждений</i> . . . . .	229
<i>У моей жизни должно быть предназначение</i> . . . . .	232
<i>Применение исследования к основополагающему</i> <i>убеждению</i> . . . . .	234
<i>Она обязана была сделать меня счастливым</i> . . . . .	235
<i>Я нуждаюсь в принятии решения</i> . . . . .	255
10. Работа с любыми мыслями или ситуациями . . . . .	271
<i>Переворот на «мое мышление»</i> . . . . .	272
<i>Когда трудно найти историю</i> . . . . .	273
11. Работа с телом и зависимостями . . . . .	277
<i>Больное сердце?</i> . . . . .	280
<i>Зависимости моей дочери</i> . . . . .	285
12. Подружиться с худшим, что может случиться. . . . .	301
<i>Страх смерти</i> . . . . .	302
<i>Бомбы падают</i> . . . . .	313
<i>Я сержусь на Сэма за то,</i> <i>что он умер</i> . . . . .	324
<i>Терроризм в Нью-Йорк Сити</i> . . . . .	334

13. Вопросы и ответы. ....	353
14. Работа в твоей жизни .....	375
Приложение. Самостоятельное выполнение Работы ....	379
<i>Инвалидность моего парня или моя?</i> .....	379
<i>Джанин не должна мне лгать</i> .....	382
Контактная информация.....	385
Примечания к Введению .....	390

# Введение



*Чем яснее вы понимаете себя и свои чувства,  
тем больше вы любите то, что есть*

Барух Спиноза

Когда я впервые наблюдал Работу, то понял, что наблюдаю нечто необыкновенное. Я видел, как молодые и пожилые, образованные и необразованные люди один за другим учились исследовать свои собственные мысли, которые были для них самыми болезненными. С проницательной и заботливой помощью Байрон Кейти (все зовут ее Кейти) они находили свой путь не только к разрешению собственных наболевших проблем, но также к состоянию рассудка, в котором могут быть разрешены самые глубокие вопросы. Большую часть своей жизни я посвятил изучению и переводу классических текстов великих духовных традиций, и я увидел много общего с ними. В центре всех этих традиций — в таких трудах, как Книга Иова, Дао дэ цзин и Бхагавадгита, — находится интенсивный вопрос о жизни и смерти и радостная и глубокая мудрость, которая понимается как ответ. Эта мудрость и была той точкой, из которой работала Кейти и куда двигались эти люди.

Однажды в переполненном культурном центре я смотрел на пятерых человек, мужчин и женщин, которые один за другим учились свободе через те самые мысли, которые причиняли им болезненные страдания: «Мой муж предал меня» или «Моя мать недостаточно меня любит». Просто задавая четыре вопроса самим себе и прислушиваясь к приходящим ответам, они раскрывали свой разум для принятия всеохватывающих и трансформирующих жизнь озарений. Я видел мужчину, который десятилетиями страдал из-за гнева и раздражения на своего отца-алкоголика. Его лицо за сорок пять минут Работы засветилось прямо у меня на глазах. Я видел женщину, которая боялась настолько, что почти не могла говорить, потому что только что узнала, что ее опухоль дала метастазы, но уже к концу сессии из нее исходил свет понимания и принятия. Трое из этих пяти человек никогда до этого не занимались Работой, однако не было впечатления, что этот процесс был для них более трудным, чем для двух остальных, и их открытия были не менее глубокими. Все они начали с осознания истины, настолько простой, что мы ее часто не замечаем. Ее сформулировал древнегреческий философ Эпиктет: «Нас беспокоит не происходящее с нами, а наши мысли об этом». Как только они усвоили эту истину, их миропонимание полностью изменилось.

Пока люди не испытают Работу Байрон Кейти на себе, они часто думают, что она слишком проста, чтобы быть эффективной. Но именно эта простота и делает ее такой действенной. За два года, прошедших после нашей первой встречи с Кейти (сейчас мы женаты), я много раз проделывал Работу над своими мыслями, которых раньше даже не осознавал. Я видел, как более тысячи человек делали это публично на семинарах и встречах в США и Европе, над

всем спектром человеческих проблем, от серьезного заболевания, смерти родителей или детей, сексуального или психологического насилия, зависимостей, финансовых, профессиональных и социальных проблем до самых обычных неурядиц повседневной жизни. Снова и снова я видел, как Работа быстро и радикально трансформирует мысли людей о своих проблемах. Как только меняется мышление, исчезают и проблемы.

«Страдание необязательно», — говорит Кейти. Когда мы испытываем стресс от простого дискомфорта до переживания глубокого горя, гнева или отчаяния, мы можем быть уверены, что эта реакция вызвана определенной мыслью, осознаем мы это или нет. Путь избавления от стресса — это исследование своих мыслей, которые скрываются за ним. Любой человек может сделать это самостоятельно с помощью листа бумаги и ручки. Четыре вопроса, используемые в Работе, которые вы найдете в этом введении, выявляют и показывают, в чем именно наши мысли не являются правдой для нас. С помощью этого процесса, который Кейти называет «исследованием», мы обнаруживаем, что все представления и суждения, в которые мы верим и принимаем как нечто бесспорное, — это деформация истинного положения вещей. Когда мы верим своим мыслям, а не тому, что в действительности является правдой для нас, мы испытываем стресс, который называем страданием. Страдание — это естественный будильник, который предупреждает нас, что мы поверили в какую-то мысль. Если мы не прислушиваемся к нему, то начинаем принимать страдание как неизбежную часть жизни, но это неправильно.

Работа чрезвычайно похожа на дзенские коаны и диалоги Сократа. Но она не происходит из какой-либо тради-

ции — восточной или западной. Это чисто американское изобретение, оригинальный подход, родившийся в голове обыкновенной женщины, которая не собиралась что-либо создавать.



*Чтобы осознать свою истинную природу, вы должны  
дождаться правильного времени и места. Когда это  
время наступает, вы пробуждаетесь как будто ото сна.  
Вы понимаете, что найденное вами — ваше собственное  
и не происходит откуда-то извне.*

Буддийская сутра

Работа родилась февральским утром 1986 года, когда Байрон Кейтлин Рэйд, сорокатрехлетняя женщина из маленького городка в пустыне Южной Калифорнии, проснулась на полу реабилитационного центра.

Посредине обычной американской жизни — два замужества, трое детей, успешная карьера — Кейти вошла в десятилетнюю спираль ярости, паранойи и отчаяния. В течение двух лет у нее была такая сильная депрессия, что она лишь изредка могла выходить из дома. Порой она неделями оставалась в постели, ведя дела по телефону из спальни, и была неспособна даже принять ванну или почистить зубы. Детям приходилось на цыпочках проходить мимо ее двери, чтобы избежать приступов ее раздражения. В конце концов, она отправилась в клинику для женщин, страдающих расстройствами питания (единственное лечение, которое согласилась оплатить ее страховая компания). Другие пациентки настолько боялись Кейти, что ее пришлось поместить в отдельную комнату на чердаке.

Однажды утром спустя неделю или около того, лежа на полу (она считала, что не заслуживает спать на кровати), Кейти проснулась без всякого представления, кем или чем она является.

«Это была не я, — вспоминает она — Весь мой гнев, все мысли, которые меня беспокоили, весь мой мир и *мир вообще* — все исчезло. В то же время смех поднимался из глубины и вырывался наружу. Все было неузнаваемо. Словно проснулось нечто другое. Оно открыло свои глаза. Оно смотрело через глаза Кейти. И оно было в восхищении! Оно было напоено радостью. Для него не было ничего отделенного, ничего неприемлемого, все было его собственное “я”».

Когда Кейти вернулась домой, ее семья и друзья почувствовали, что она стала другим человеком. Ее дочь Роксана, которой тогда было шестнадцать лет, рассказывает:

«Мы поняли, что непрерывный ураган закончился. Раньше она всегда кричала на меня и моих братьев и ругала нас, я даже боялась находиться с ней в одной комнате. Теперь же она выглядела абсолютно миролюбивой. Она часами сидела у окна или уходила в пустыню и сидела там. Она была весела и невинна, как дитя, и казалось, что она вся наполнена любовью. К нам стали приходить люди, у которых были разные проблемы, чтобы попросить ее о помощи. Она задавала им вопросы, в основном: “Правда ли это?” Когда я приходила домой, расстроенная такой проблемой, как: “Мой парень больше меня не любит”, мама смотрела на меня так, как если бы она знала, что это невозможно. И спрашивала меня: “Детка, разве это может быть правдой?” — словно я ей сказала, что мы живем в Китае».