

Prof. dr Jon Kabat-Zinn jest prawdopodobnie najbardziej znanym psychiatrą, który przeniósł na grunt terapeutyczny praktyki wypracowane przez medytacyjną tradycję buddyzmu i poprzez wieloletnią pracę z pacjentami potwierdził ich skuteczność w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych, w tym plagi współczesnego społeczeństwa - depresji. Wydanie książki zbiega się w czasie z planowaną wizytą J. Kabata-Zinna w naszym kraju. Autor ten, znany także polskiemu czytelnikowi z książek: *Właśnie jesteś*. Podręcznik uważnego życia; *Gdziekolwiek jesteś, bądź* oraz *Dary codzienności*. Poradnik uważnego rodzicielstwa (wspólnie z żoną Mylą), tym razem, wspólnie ze specjalistami terapii poznawczej z Oxfordu, Cambridge i Toronto - prof. dr. Markiem Williamsem, dr. Johnem Teasdale'em i dr. Zindelem Segalem - przedstawia praktyczne zastosowanie MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) - terapii poznawczej opartej na uważności. Autorzy odkryli psychologiczny mechanizm powstawania depresyjnych wzorców przeżywania. Ponieważ mechanizm ten opiera się na automatyzmie reakcji na myśli, uczucia i zdarzenia, terapia polega na przerywaniu błędnego koła poprzez świadomy powrót do bieżącego doświadczenia, chwila po chwili. Zgodnie z doświadczeniami wielu pokoleń medytujących buddystów, a także pacjentów MBCT na Zachodzie, tym co ułatwia utrzymanie owego kontaktu z chwilą bieżącą jest świadomość oddechu i ciała. Trening świadomego obcowania ze wszystkimi doznaniem bez ich osądzania i wyciągania wniosków, obserwacja myśli bez identyfikowania się z nimi, akceptacja zmieniających się odczuć i uczuć prowadzą do wewnętrznej wolności i pełniejszego życia wewnętrznego. Książka, pomyślana przede wszystkim jako poradnik samopomocy dla osób o skłonnościach do depresji lub pogrążania się w dręczących myślach na własny temat. Proponuje konkretne ćwiczenia i jest ilustrowana wieloma przykładami z życia. Przeprowadza czytelnika, krok po kroku, od uświadomienia sobie destrukcyjnych wzorców, poprzez naukę podstaw praktyki uważności, po systematyczny program jej stosowania na co dzień, pozwalający przełamać stare nawyki i wypracować zdrowszy sposób obchodzenia się z samym sobą. Załącznikiem do książki jest płyta CD z instrukcjami do ćwiczeń uważności.

<http://>

[/www.jsantorski.pl/zap.php?mg=zap&id=nr604](http://www.jsantorski.pl/zap.php?mg=zap&id=nr604)