

**Få styr  
på dine  
tanker  
– og bliv  
lykkelig**





Stoler du for meget på dine tanker, risikerer du at svingte dig selv. Det ved den amerikanske udviklingsguru Byron Katie alt om. Hun skulle selv gennem en traumatisk skilsmisse, en depression og et alkoholmisbrug, inden det gik op for hende, at det var usande tanker, der dirigerede hendes liv. Nu har hun skabt The Work, som kan lære os at styre tankerne. Vi talte med hende, da hun besøgte København.

AF MAIKEN CHRISTENSEN. FOTO: LES KANER.

Hun kan propfyldte Arkitekt skolens store festsal på Holmen i København med mennesker. Selv på en varm sommeraften, hvor vi burde sidde på bolværket udenfor med fødderne i kanalen og noget koldt. Men i stedet har vi *valgt* at tilbringe aftenen på designstolene af plast, mens vi svedende lytter, reflekterer og lærer.

Og det er i orden. For, som den lille kvinde på den store scene understreger:

– *Der findes ikke noget, der hedder forkerte valg!* Alle valg er de rigtige på det tidspunkt, hvor vi træffer dem. For ellers havde vi jo valgt anderledes.

Tag den, alle i vægelsindede og skyldbetyngede.

Knap 700 er her, de fleste unge og yngre – flest kvinder, men egentlig også forbavsende mange mænd, flest danskere, men også en lille håndfuld svenskere og enkelte udenlandske „turister“. For alle er velkomne Katie – sådan kaldes hun af alle, også af sin mand – leverer gratis guldkorn, og de indsigter, som ordene afstedkommer, er vores ejendom. Det eneste, der indikerer, at der skal penge til for at drive verdensfirmaet – The Byron Katie Foundation Inc., er papkassen med skiltet „Donationer“. Og så det lange bord med bånd, cd'er og videoer af

*Fortsættes næste side*

**Intuition** er blot et tanke system, hævder Byron Katie.

– Vi tænker en tanke, og straks går sindet i gang med at udføre sin opgave, som – på samme måde som en søgemaskine – er at lede i alle kroge af vores indre „database“ for at finde „hits“, der kan understøtte den pågældende tanke og forstærke den følelse, som tanken fremkalder.

Sådan arbejder vores sind, uanset om det er en positiv, sand og vigtig tanke eller en usand, uhensigtsmæssig og hæmmende tanke.



# Nu får jeg de skønneste tanker

Fortsat fra forrige side

diverse sessioner rundt om i verden – samt Byron Katies nye bog, „Behøver jeg din kærlighed“?

Nogle er taget til Holmen af nysgerrighed. Enkelte er her for at cementere deres forestilling om, at The Work ikke er andet end beregnende *big business*. Og nogle kender allerede The Work og er helt klart i *proces*: De kender rammerne og ved, at de kan *rykke* ved at rejse sig, be' om en mikrofon og „bekende“ deres frygt, sorg, vrede, tvivl – for bagefter at hente støtte hos „guruen“.

## Fyldt med kærlighed

Samme morgen er dynerne i det lille hjørneværelse på Ibsens hotel blevet rystet, og himmelsen gen pænt redt. Katies tredje ægtemand, forfatteren Stephen Mitchell, er gået ind i sit eget univers på den bærbare, og en øredøvende larm fra de åbentstående vinduer afslører, at også dagens arbejde med at undergrave

Københavns centrum er godt i gang.

Men selv om støjen er påtrængende, virker det, som om Byron Katie ikke ænses den. Vores vært er som udstoppet med rolig styrke og åbenlys imødekommethed. Fyldt med kærlighed og glæde, forklarer hun med et lille smil.

Svært at forestille sig, at denne milde kvinde har haft tanker, som stjal ti år af hendes liv, drev hende ud i både alkoholmisbrug, depression, spiseforstyrrelser, panikangst og bragte hende på randen af selvmord. – Men det er mange år siden, jeg har tænkt en negativ tanke. Alt, hvad jeg tænker i dag, gør jeg med udgangspunkt i kærlighed. Jeg slår øjnene op om morgenen, mit sind går i gang – og jeg får de skønneste tanker. De er kreative, smukke, venlige, humoristiske, fordi mit sind ganske enkelt nægter at tro på en uvenlig tanke. Det er et dejligt sind! Men jeg har også *arbejdet* meget grundigt med det.

En masse af de tanker, som folk på Katies kurser beretter om, har hun selv troet på engang: – Den eneste forskel på mig og de fleste andre mennesker er, at jeg i årevis systematisk har undersøgt de tanker, der stressede mig, og derfor ikke længere er styret af vrede, forvirring, tristhed, hjertesorg. Samtidig med, at jeg er åben og bevidst om, at jeg måske har nogle hjerteknusende erfaringer til gode. Ingen ved, hvad der venter os, heller ikke jeg. Alt hvad jeg ved er, at jeg har haft nogle meget lykkelige år, siger hun med et kærligt blik på ægtemanden ved skrivebordet.

## Fantastisk rollemodel

At mange betegner Byron Katie som en guru, kan hun ikke forholde sig til.

– Min opgave er at få flest mulige til at indse, at livet ikke behøver at være miserabelt, men kan være både skønt og smukt – vi bestemmer selv. Vores liv styres af vores tanker.

Men når vi stiller spørgsmål til vores stressende tanker, opdager vi meget ofte, at de ikke stemmer med virkeligheden. Selv ved jeg, hvad der sårer og gør mig ondt, og hvad der ikke gør, og det retter jeg mig efter. The Work handler om selvindsigt og selverkendelse, og metoden er blevet et tilløbsstykke både i USA og i Europa. Ikke mindst for unge kvinder med store ambitioner for deres liv. Hvilket nok ikke kun skyldes, at den er nem at forstå, billig at praktisere og uhyre effektiv, men også, at Katie er en fantastisk rollemodel og leveringsdygtig i råmateriale til masser af positiv storytelling. For hun gør, som hun anbefaler andre at gøre – *walk the talk*. Da Byron Katie var i 30'erne, var hun indbegrebet af den amerikanske drøm: Gift med kæresten fra gymnasietiden, mor til tre dejlige børn og sideløbende var det endda lykkedes hende at stable en blomstrende ejendomsæglerforretning på benene. Alt var altså lutter laglage – udenpå. Men inden i Katie var der kaos. Hun fik det mere og mere skidt, og da hun til slut måtte erkende, at den eneste løsning på hjertekvalerne var at blive skilt, brød hendes verden totalt sammen. – Jeg tror, at de fleste unge kvinder forestiller sig et liv, hvor de gifter sig, får børn, og at deres børn skal have en mor og en far, som elsker både dem og hinanden, bor sammen med dem og passer godt på dem. Og vi forestiller os, at vi – inden for disse rammer – kan få succes, gøre karriere og leve lykkeligt til vores dages ende. Det har meget med kultur og opdragelse at gøre. I dag medfører en skilsmisse ganske vist sjældent løftede øjenbryn fra samfundet. Alligevel går ikke mindst kvinderne tit ned på det, og min erfaring er, at det skyldes, at det

## BEHØVER JEG DIN KÆRLIGHED?

**Nej, mener Byron Katie. Den eneste kærlighed, vi behøver, er den indeni os selv. Og hendes metode – The Work – kan lære os at mærke den.**

● Kærlighed er en urgammel kilde til angst. Vi bilder os ind, at kærlighed er noget, vi skal have leveret udefra, men så kan vi jo risikere både slet ikke at få den og at miste den igen. Og det er for de fleste en skrækindjagende tanke.

The Work handler om at finde den kærlighed, vi aldrig kan miste – nemlig kærligheden til os selv. Så følger den tilfredshed, tillid og anerkendelse, vi aldrig kan miste, automatisk med.

● Herefter kan vi trygt lade andre komme ind i vores liv og forstærke kærligheden, for så er vores selvtillid ikke længere *afhængig af*, at det sker.

● At man elsker et menneske, er ikke ensbetydende med, at man skal svigte sig selv for hans eller hendes skyld. Hvis nogen, jeg holder af, beder mig gøre noget for dem, vil jeg selvfølgelig gøre det – forudsat at jeg har tid, og at det føles rigtigt for mig. Ellers siger jeg nej. Alt andet ville da være ukærligt, både overfor dem og mig selv, siger hun.

I sin nye bog kører Katie alle vores forskellige tanker omkring kærlighed igennem The Work-scanneren og inviterer også os andre til at prøve det. Gør det: Vi lover dig, det er en rigtig god fornemmelse at ku' selv!

**Byron Katie: Behøver jeg din kærlighed? Aschehoug, 256 sider, 249 kr.**





## The Work – lær at styre dine tanker

Byron Katies metode går ud på, at du – hver gang du får en smertefuld, foruroligende eller stressende tanke – stiller fire enkle spørgsmål til den, lægger mærke til dine følelser og fornemmelser, giver dig tid til at reflektere – og lader dit hjerte svare.

### ● BEGYND MED AT SPØRGE DIG SELV:

*Hvem er jeg vred på, hvad er jeg vred eller såret over, hvad er problemet?*

Eks.: Jeg er vred på min mand/min chef, fordi han/hun ikke elsker/anerker mig. Han/hun burde elske/anerker mig.

### ● SPØRG SÅ DIG SELV

1. Er det sandt?

Eks.: At han/hun ikke elsker/anerker mig?

2. Kan jeg virkelig vide, at det er sandt?

3. Hvordan reagerer jeg, når jeg holder fast i den tanke?

Eks.: Hvad tænker jeg om min mand/min chef, hvad siger jeg til mig selv – og hvordan føles det?

4. Hvem ville jeg være uden den tanke?

Eks.: Hvad ville jeg føle, hvordan ville jeg opføre mig?

### ● VEND DIN TANKE OM, OG BYT LIDT RUNDT PÅ ORDENE:

Eks.: Jeg burde elske min mand/anerker min chef. Jeg burde elske mig selv/anerker mig selv. Min mand burde elske sig selv/min chef burde anerker sig selv“.

### ● SIG DE NYE SÆTNINGER HØJT FOR DIG SELV, OG MÆRK EFTER:

Kunne disse sætninger være lige så sande – eller måske endda sandere?

piner os, at vores børn skal lide på grund af os. Vores børn skal elskes, beskyttes og være sammen med deres forældre – og det er jo sjældent realiteten for skilsmissebørn. At opdage det er et stort chok for mange kvinder. Hertil kommer, at man jo har afgivet et løfte, man ikke kan holde. Det gav mig en voldsom oplevelse af nederlag og total fiasko. Men jeg har erkendt, at vi mennesker udvikler og ændrer os med årene, så det er helt naturligt, at vi kan vokse fra hinanden.

### Kærlighed uden betingelse

Katie har indset, at hendes opgave er at elske sin familie og sine venner og være der for dem – uanset hvad de siger og gør. – Men det betyder ikke, at jeg nødvendigvis skal leve sammen med dem resten af livet. Kærlighed er noget ubetinget, noget jeg har indeni, min kærlighed er ikke afhængig af, at jeg gør noget med eller for dem, jeg holder af. Det tror jeg er opgaven for os alle: At indse at kærlighed kom-

mer indefra og er betingelsesløs. Føler vi ikke ubetinget kærlighed, får vi stress, og hvad det bringer med sig af elendighed. Det vidste Katie ikke, da hun for 19 år siden efter 10 års mareridt vågnede på gulvet i et aflåst loftskammer på et afvænningscenter – det eneste sted i huset, hvor en fortvivlet, hylende og desperat voldelig kvinde ikke kunne høres – og fik en klarsynsoplevelse, som fik hende til at indse, at alle hendes problemer bundede i, at hun måtte livet med omgivelsernes alen – og ikke sine egne. En erkendelse, der betød, at hun på et splitsekund gik fra at føle, at livet var ubærligt, til at være fyldt af en ubeskrivelig stor og altomfattende glæde. En glæde, som har været i hende siden, og som gjorde, at hun „opfandt“ The Work. Og lige siden har Katie næsten nonstop været på farten rundt i USA og Europa for at hjælpe andre med at finde sandheden og glæden frem.

– Jeg underviser alle, der beder

mig om det: Almindelige mennesker og virksomhedsledere, fanger i amerikanske fængsler, misbrugte børn og unge. Nogle gange er det godt betalt, andre gange mindre godt. Og har folk ingen penge, gør jeg det gratis, forklarer hun. Rygterne om, at The Work er en pengemaskine, tager hun lige så roligt imod, som hun tager al anden kritik. Til gengæld er hun vildt optaget af de tanker, vi gør os om lykken. – Jeg bliver oversvømmet af unge intelligente kvinder, som er utilfredse med deres liv og ikke kan få enderne til at nå sammen. De er ambitiøse og ønsker sig først og fremmest et parforhold – som skal være godt! Og så er de ekstremt optagede af deres krop og udseende. Det forbavser mig, hver gang jeg oplever, hvor fokuserede kvinder er på disse to ting. Det er det, der står på deres bundlinje. Men bag drømmen om kæreste, familie og en perfekt krop ligger hos dem alle et ønske om at være tilfredse og lykkelige. Og det tror de, de bliver, hvis de får opfyldt disse to mål.

– The Work lærer folk at droppe den jagt. De ting vil komme, når og hvis de skal. Lykken ligger i at holde af og være tilfreds med sig selv – uanset omstændighederne. Hvis nogen oplever mig som en rollemodel, tror jeg, det er, fordi jeg er mig selv – på godt og på ondt. Fornemmelsen af at stå over for et ægte menneske vækker vores tillid og inspirerer os. For vi mennesker bruger jo hinanden som spejl – og får så øje på vores egen ægthed!

