



■ Nayano Skaaning er en af de første terapeuter, der er uddannet i The Work. Et arbejdsredskab, der er særdeles velegnet til at løse konflikter i parforholdet. Foto: Steen Månsson.

## SLIP FRI AF DIN HISTORIE

### Vend op og ned på dine bebrejdelser

Skriv alt det ned, du ikke kan lide ved din mand. Døm ham, det bedste du har lært: Han er doven, hensynsløs, sexgal, skrupelløs, grådig og selvcentreret - eller hvad du nu kan finde på at mene.

Gennemgå så dine overbevisninger om din mand én for én. Stil derefter dig selv følgende fire spørgsmål:

Er det sandt, at han er doven? Kan du virkelig vide, at det er sandt? Hvordan reagerer du, når du tænker denne tanke? Og hvem ville du være uden tanken?

Vend derefter dine udsagn om til det modsatte. Kan du finde det, du bebrejder din mand, i dig selv - som en projektion og et spejlbillede? Er du f.eks. nogle gange selv doven og hensynsløs over for andre mennesker?

At stille sig selv fire spørgsmål er kort fortalt den kur, The Work-terapeuten Nayano Skaaning vil foreslå, du går på, hvis du ønsker at komme fri af de mønstre og par-spil, der kører mellem

dig og din kæreste eller mand. Du kan nemlig godt komme fri af din historie, siger Nayano Skaaning, og metoden hedder i hendes univers The Work.

Nayano Skaaning er sammen med en anden dansk terapeut den eneste, der er uddannet af The Works skaber, Byron Katie, og som praktiserer herhjemme. Endnu er metoden ikke særlig udbredt, men efter alt at dømme vil den blive det.

I USA er Byron Katie nemlig for længst placeret på hitlisten over spirituelle rådgivere og forfattere. Årsagen er oplagt dén, at metoden er så effektiv og ligetil - og uden noget nyreligiøst islæt - at den kan bruges af alle mennesker. Den kan betragtes som en slags mental kirurgi, hvor man enten alene eller sammen med sin partner eller en terapeut undersøger de historier, man fortæller om sig selv og sit liv. The Work stammer ikke fra nogen tradition, hverken øst-

lig eller vestlig. Den er hjemmelavet amerikansk og passer til almindelige mennesker, eftersom den er opstået i bevidstheden hos en almindelig kvinde - der dog har en noget usædvanlig historie bag sig.

#### EN HUSMOR BLIVER VIS

I 1986 var Byron Katie indlagt på et behandlingshjem i Californien. Hun var stærkt deprimeret og havde i et par år forinden haft svært ved at gå uden for sin dør. Hun var på det tidspunkt 43 år og mor til tre børn. Men en morgen vågnede hun op på behandlingshjemmet med en ny forståelse af livet. Hun siger selv, "at det var, som om noget andet pludselig trængte igennem hende". Hun var blevet det, som nogle måske vil kalde "oplyst". Siden har Byron Katie udviklet sine erkendelser til det arbejdsredskab, hun kalder for The Work. Det er især godt at bruge i forhold til de

nære relationer, fordi det handler om at kigge på de overbevisninger, vi har om os selv og andre mennesker. Og de tætte relationer har det jo netop med at fremprovokere stribevis af projektioner.

Den danske terapeut Nayano Skaaning, der har været til flere seminarer og private sessioner hos Byron Katie, fortæller, at når vi i et parforhold oplever hinandens mørke og irriterende sider så kraftigt, er det, fordi det netop er kærligheden, der får skyggesiderne op til overfladen.

Ifølge Nayano er den dybere hensigt ved denne fremgangsmåde, at vi ved at bringe det fortrængte psykiske stof op til overfladen samtidig giver os selv en mulighed for at blive hele.

#### TAG DIG AF DIN EGEN BUSINESS

Hvis vi altså kan finde ud af det! For det er ofte her, de fleste par løber sure i det,

fordi de nærmest pr. instinkt kommer til at genetablere deres barndoms-mønstre og kører hinanden ned - i stedet for at hjælpe hinanden:

- Vi tror som oftest, at det er partneren, som er årsagen til vores lidelser, men vi må i stedet selv tage opgaven på os og kigge ind i vores eget spejlbillede, siger Nayano og forklarer videre, at et væsentligt element i The Work er at afgøre, "hvis business er det?"

Hun forklarer, at problemerne opstår, når vi blander os i de andres liv og færden og går rundt og tænker: "Min mand burde tage sig mere af børnene," eller: "Min kone skulle være mere pligttopfyldende." Frem for at have så travlt med at beskæftige os med de andres liv, kan vi bruge The Work til at opdage, hvad vi i virkeligheden synes er rigtigt at gøre for os selv. Så er vi hjemme i vores egen business:

- Når man holder op med at anklage og kritisere hinanden, og når man fejrer egen dør, bliver kærligheden dybere. Den bliver også dybere, når man opgiver at få hinanden til at gøre noget bestemt eller opføre sig på en bestemt måde. For mig at se skal der kun én til at stoppe krigen i et parforhold, for man kan gøre arbejdet selv ved at undersøge sit eget sind og tage magten tilbage i stedet for at lægge den over til sin partner.

### SLIP IDEERNE OM DIN MAND

Ifølge Nayano er det, man konkret kan gøre, hvis man har problemer i sit parforhold, at man indbyder sin partner til en snak - i stedet for pludselig at hælde en masse bebrejdelser ud over ham:

- Man kan sige: "Jeg har noget, jeg gerne vil fortælle dig. Vil du høre det?" Så fortæller man, hvad man synes, problemet er. Bag efter kan man, sammen eller hver for sig, skrive ned, stille sig selv de fire

spørgsmål, og lytte godt efter, hvad hjertet svarer. For nogle gange slipper fortidens mønstre, alene ved at man har erkendt dem. Hvis man selv begynder at ændre på sin indstilling, får man også en anden respons fra sin partner.

For Byron Katie og Nayano Skaaning er hemmeligheden bag livet, at problemerne består af det, man tænker om virkeligheden. Ikke af det, de andre gør og siger eller ikke gør og siger, men alene af det, man tænker om de andre:

- Virkeligheden viser sig ofte at være langt venligere, end vi forestiller os. Det er en fejltagelse, når vi tror, at verden er hård. Men vi har en indre terrorist, der pisser os med ord og overbevisninger, og "jeg burde"-sætninger. Når man undersøger tankerne nærmere, er det faktisk dem, der giver os de store lidelser.

Nayano siger, at de fleste bliver så forbavset, når de finder ud af, at det, de har gået og troet på, slet ikke passer. De taber underkæben, når de finder ud af, at de forestillinger, de f.eks. har om deres mand, ikke er sande. Og det er vejen frem for et godt parforhold, at man slipper ideerne om, hvad den anden burde eller skulle gøre. Så giver man hinanden fri og kan få plads til kærligheden.

Byron Katies første bog "Elsk det, som er" udkom på Borgens Forlag i juni 2002.

### GÅ SELV VIDERE

På [www.thework.dk](http://www.thework.dk) ligger der en "døm din nabo"-arbejdsseddel, som du kan printe ud og udfylde, sammen med en lille bog om The Work på dansk.

Nayano Skaaning kan kontaktes på tlf. 3254 5837.

### ØVRIGE LINKS

[www.thework.org](http://www.thework.org),  
[www.klarelinier.dk](http://www.klarelinier.dk)



## Blid befrielse for forstoppelse



Forstoppelse kan påvirke hele dit velbefindende. Så derfor gælder det om at få maven til at virke igen.

Laxoberal® mini-kapsler er et nyt produkt, som på en nem måde hjælper dig til at få maven i gang. Mini-kapslerne stimulerer tarmens naturlige bevægelser på en effektiv og skånsom måde.

Tag Laxoberal® om aftenen, så virker maven næste morgen. Start med 2 mini-kapsler og justér herefter op eller ned efter behov.

Laxoberal® mini-kapsler fås kun på apoteket.

## Laxoberal®

Den effektive og skånsomme løsning mod forstoppelse

**Laxoberal® (natriumpicosulfat):** Afføringsmiddel mod forstoppelse. **Dosering:** Voksne og børn over 10 år: 2-4 kapsler daglig. Børn 4-10 år: 1-2 kapsler daglig. Børn under 4 år: 1 kapsel pr 10 kg legemsvægt. **Forsigtighedsregler:** Bør ikke indtages dagligt over længere perioder. **Børn og graviditet:** Bør kun anvendes i samråd med lægen. **Amning:** Bør ikke anvendes. **Bivirkninger:** I sjældne tilfælde kan ubehag i maven og diarré forekomme. **Pakninger og priser (11/01):** Laxoberal® kapsler, bløde, 2,5 mg: 50 stk.: Vej. udsp. kr. 79,00. **Bemærk:** Indlægssedlen bør læses grundigt før brug. Evt. spørgsmål kan rettes til Boehringer Ingelheim Danmark A/S, Medicinsk afdeling, på tlf. 39 15 88 88, eller på e-mail adresse: [info@cop.boehringer-ingelheim.com](mailto:info@cop.boehringer-ingelheim.com)

