

BLIV VEN MED

VIRKELIGHEDEN

Byron Katie, som har skabt »The Work«, var for nylig i København i forbindelse med sin nye bog »Elsk det som er«. Vi mødte kvinden, der tidligere var så deprimeret, at hun ikke orkede at stå ud af sin seng – men som en dag vågnede op og valgte at blive ven med virkeligheden.

Salen er hel fuld, mange står op, og adskillige sidder i vindueskarmene. En del har måttet opgive at komme ind til workshoppen med Byron Katie, kvinden bag selvudviklings-systemet **The Work**. Alles øjne er rettet mod den snart 60-årige kvinde, der går rundt og taler til forsamlingen. Hun fortæller om den gang, hun på næsten mirakuløs vis opdagede The Work:

– Jeg lå på gulvet, for min selvtillid var så lav, at jeg ikke undte mig selv at sove i en seng. Jeg havde været deprimeret i mere end et årti, og jeg ville bare dø. Jeg havde penge, jeg havde raske børn og et dejligt hjem. Og jeg havde det forfærdeligt. Jeg kom på et behandlingshjem, og jeg lå på gulvet... så åbnede jeg øjnene – og i dét øjeblik troede jeg ikke længere



på mine tanker, siger hun. Der går et sus gennem forsamlingen.

Amerikanske Byron Katie, også kaldet Katie, var for nylig i København i forbindelse med sin nye bog **Elsk det som er**. Når hun guider mennesker igennem de fire spørgsmål i **The Work**, virker hun både kraftfuld og venlig – men sådan har hun ikke altid været.

Indtil 1986 var hun alt andet end lykkelig. Hun var gift for anden gang, havde job og tre børn. Over en tiårs periode blev hun deprimeret og sank ned i raseri, fortvivlelse og selvmordstanker.

I to år var hun så deprimeret, at hun blev i sengen i ugevis. I 1986 blev hun klar over, at hun behøvede hjælp og lod sig indlægge. Efter at have været der en uge – hun blev anbragt på et loftsværelse, fordi de andre beboere var bange for hende – skete der noget, der virker som et mirakel.

Som 43-årig vågnede hun op en morgen og vidste, at hendes lidelse var slut. Alt hendes raseri og alle de tanker, der plagede hende, var med ét forbi. Hun følte sig fredfyldt – for hun troede ikke længere på sine tanker. Da hun kom hjem, oplevede hendes familie hende som et helt andet menneske. Hun var glad og uskyl-dig som et barn, og det var som om, hun var fuld af kærlighed. Folk begyndte at søge råd hos hende. Siden har hun rejst verden rundt og holdt workshops. Byron Katies børn var begejstrede, men hendes daværende mand kunne ikke acceptere forandringen. De blev skilt, og sidste år blev hun gift med Stephen Mitchell, som er medforfatter til **Elsk det som er**.

Kernen i **The Work**, som hun gradvist udviklede, er fire spørgsmål (se boksen), som ifølge Byron Katie sætter os i stand til at omgøre vore tanker – at se

det, der nager os i et helt nyt lys. Vi indser, at der ikke findes problemer, der forpester vores liv – det er de tanker, vi gør os om vores liv, der er problemet.

Ingen kan såre dig

Elsk det som er er spækket med eksempler på dialoger mellem Katie og personer, der arbejder med de fire spørgsmål – mennesker, der f.eks. er vrede over, at deres børn ikke laver lektier, mennesker, der ønsker, at deres forældre skal forstå dem osv. Også dybt alvorlige ting som incest bliver undersøgt via spørgsmålene.

Det foregår sådan, at man efter at have brugt de fire spørgsmål i forhold til en stressende tanke (f.eks. »Min søster burde ringe til mig oftere«) vender sit udsagn om på flere måder f.eks. til »Jeg burde ringe til min søster noget oftere« eller »Jeg burde tage kontakt til mig selv noget oftere«. Tit føles de omvendte udsagn lige så sande.

I **The Work** starter man med at »dømme sin nabo« – at se problemer hos andre. Man skriver det ned, man synes er et problem ved f.eks. sin partner. Så bruger man de fire spørgsmål på de forskellige udsagn (f.eks. »Han burde rydde op efter sig«) og vender bagefter udsagnene om. Man kan også bruge **The Work** på problemer med penge, sygdom eller angst for døden. På selvbredelser (f.eks. »Jeg er en fiasko«), eller på grundlæggende overbevisninger som »Livet er uretfærdigt«. Kort sagt på alle tanker, der er ubehagelige eller stressende. Tankegangen bag er, at ingen kan såre én. Man er selv ansvarlig for sin egen lykke. Det handler om at søge indad og finde lykken i sig selv i stedet for at »føre krig mod virkeligheden« – som man gør, når man f.eks. ikke accepterer,

De fire spørgsmål

Tænk på en person, du er vred eller irriteret på, og skriv, hvad vedkommende burde/ikke burde. Start f.eks. med et enkelt udsagn som: »Jeg er vred på min mand, fordi han ignorerer mig. Han burde lytte mere til mig«. Derefter stiller du dig selv følgende spørgsmål (hvor du undersøger de to udsagn »min mand ignorerer mig altid«, og »han burde lytte mere til mig«, ét ad gangen):

1. ER DET SANDT?

(f.eks. ja).

2. KAN DU VIRKELIG VIDE, AT DET ER SANDT?

(f.eks. nej, ikke helt).

3. HVORDAN REAGERER DU, NÅR DU TÆNKER DEN TANKE?

(bliver f.eks. vred, bange, føler dig afvist, bliver deprimeret osv.).

4. HVEM VILLE DU VÆRE UDEN DEN TANKE?

(f.eks. tom, fredfyldt, lettet, glad).

Dernæst vender du tanken om ved at erstatte personens navn med dit eget. F.eks.: »Jeg burde lytte mere til min mand«. Eller »Jeg burde lytte mere til mig selv«. Er disse udsagn lige så sande eller sandere?

*Læs mere om **The Work** i »Elsk det som er« af Byron Katie, Borgens forlag, 328 sider, 269 kr.*

at ens mand ser meget fjernsyn, eller at ens børn smider deres sokker på gulvet. Livet gør ondt, når man fører krig mod virkeligheden, mener Byron Katie, der har gjort det til sit liv at elske det, der er. Helt centralt er det også, at alt, hvad vi oplever i verden, er en projektion, en spejling, af vores egen tænkning. Lidelsen opstår, når vi forsøger at ændre

projektioner (vores børn, mænd, samfundet osv.) i stedet for at undersøge vores tanker.

En grundlæggende pointe er også, at vi får stress, fordi vi lever uden for vores egne anliggender. Ifølge Byron Katie findes der kun tre anliggender i universet: mine, dine og Guds. Når man f.eks. tænker »Du skulle finde dig et bedre job«, er man inde i den andens anliggender – det giver stress og smerte. Når man bekymrer sig om krig, jordskælv eller oversvømmelser, er man inde i Guds anliggender, og virkningen er adskillelse.

»Det opdagede jeg i 1986. Når jeg f.eks. bevægede mig ind i min mors anliggender med en tanke som »min mor burde forstå mig«, oplevede jeg med det samme en følelse af ensomhed. Jeg opdagede, at hver gang jeg havde følt mig såret eller ensom i livet, havde jeg været inde i andres anliggender,« skriver Byron Katie i **Elsk det som er**.

Mødet med Katie

På en måde er **The Work** svært at tale og skrive om, fordi man i høj grad skal erfare det for at forstå, hvordan det virker for én. Men tale om det skal vi, for vi har sat Byron Katie stævne en torsdag eftermiddag på hendes forlag. Hendes mand, Stephen Mitchell, er ved hendes side. Under det meste af interviewet holder de hånd. Katie virker mest af alt træt. Hun kom til Danmark dagen før og skal videre i morgen. Hun er stille og ikke specielt frembusende. Gaber et par gange. Virker lidt skrøbelig – og sympatisk. Under interviewet supplerer hendes mand ofte hendes svar.

På spørgsmålet om, hvordan hun forklarer det totale skift, hun oplevede i

Fortsættes næste side

Fortsat fra forrige side

1986, svarer hun med en mørk amerikansk stemme, at det ved hun ikke. – Jeg ved bare, at jeg er meget taknemmelig, og at det tjener en masse mennesker – og det er det, det handler om. Hvad jeg ved er, at jeg førhen kun ønskede at dø. Og en dag åbnede jeg mine øjne – og ligesom alle andre mennesker havde jeg mine tanker. Men jeg troede ikke på dem! Og det er derfra, de første to spørgsmål kommer. (Er det sandt? Kan du virkelig vide, at det er sandt?). Og jeg bemærkede, at når jeg sov, var der fred – men når jeg vågnede op igen, var tankerne der – og det er derfra, de to sidste spørgsmål stammer. (Hvordan reagerer du, når du tænker den tanke? Hvem ville du være uden den



Livet gør ondt, når man fører krig mod virkeligheden, mener Byron Katie.

tanke?). Og på den måde, gennem spørgsmålene, får alle nøjagtig den samme mulighed, som jeg fik.

– Folk siger: »Jeg har så mange problemer,« og jeg siger: »Nej, tag bare et ad gangen. Arbejd på ét lige nu, og til sidst er der ikke flere.« Jeg opdagede, at når jeg troede på mine tanker, led jeg. Når jeg undersøgte mine tanker, led jeg ikke mere – og det er sandt for alle. Da Byron Katie kom hjem fra behandlingshjemmet, fyldtes hendes hus med mennesker.

– De følte den glæde, der var omkring mig. Men når de tog hjem, blev de deprimerede igen og kom tilbage. Så jeg sagde til dem: »Skriv dine tanker ned, lad os undersøge dem« – så det var dér, at **The Work** fandt sin form. Folks tanker virkede tossede på mig i min nye tilstand, og jeg spurgte:

»Er det sandt? Kan du virkelig vide, at det er sandt?«

Når vi undersøger vore tanker, kan vi finde frem til det, der er sandt for os. Men hvilken del af os er det, der ved, hvad der er sandt?.

– Det er hjertet, der ved det. Det er den del af os, der føles som balance, når vi mærker den. Den, der føles som kærlighed, siger Byron Katie.

Hun mener dog, at selv om man accepterer virkeligheden – ikke fører krig mod den – kan det være nødvendigt at lave forandringer i sit liv. Man skal altså ikke leve med en voldelig ægtemand i mange år. Det vigtige er, hvordan man bevæger sig gennem forandring. Om man kæmper med den eller accepterer den forandring, der naturligt sker i livet. For det er stressende at kæmpe mod virkeligheden.

Interviewet fortsætter en rum tid endnu. Katie forklarer bl.a., at man også kan komme til at opleve fysisk smerte meget anderledes ved at bruge **The Work**. Smerten bliver mindre vigtig.

I sin bog har Katie også en dialog med en incestramt kvinde. Efter at de har gennemgået kvindens anklager

– Folk siger: »Jeg har så mange problemer,« og jeg siger: »Nej, tag bare et ad gangen. Arbejd på ét lige nu, og til sidst er der ikke flere.«

mod hendes storfader ved at bruge de fire spørgsmål, skal kvinden vende sine udsagn om til »jeg misbrugte mig selv«, og »jeg misbrugte min storfader«. Katie siger, at hun forstår, hvis dét kan virke provokerende. Men hun får, siger hun, også mange breve fra kvinder, der har været udsat for incest – kvinder, som har oplevet hendes metode som meget kraftfuld og frisættende.

– The end of war is possible! slutter Katie interviewet med at sige.

Velbesøgt workshop

Om aftenen holder hun en workshop i det indre København.

Midt på gulvet i salen, omgivet af alle stolerækkerne, står Katie og fortæller om sin baggrund. Her virker hun mere kraftfuld, mere i sit es end under interviewet – hun har det bedre med at være i dialogen end med at tale om spørgsmålene. Hun er morsom og medrivende.

Mens hun taler, bliver sedler med de fire spørgsmål delt rundt. Katie opfordrer de forsamlede til at »dømme deres nabo«, dvs. skrive om en person, de ikke har tilgivet. Folk låner kuglepenne, og der bliver griflet.

– Hvem vil arbejde? spørger Katie så. En mørk kvinde træder frem – hun står over for Katie. Kvinden læser op, hvad hun har skrevet.

– Jeg er ikke så glad for min mor, fordi hun ikke tog sig af mig, da jeg var barn... Katie: – Hvor mange af jer har haft det sådan i jeres liv (en skov af arme rejser sig i salen) – se! der er ingen nye tanker, det er genbrug alt sammen! siger hun.

Den mørke kvinde vender sin seddel om og kigger på de fire spørgsmål. Er det sandt, at moren ikke tog sig af hende? Næppe hele tiden, nej.

Katie kalder kvinden for »Sweetheart« eller »Angel«. Hun spørger hende:

– Hvordan reagerer du, når du tror, at din mor ikke kunne lide dig?

Kvinden: – Jeg bliver negativ og har ikke lyst til at se hende.

Katie: – Angel, hvem ville du være uden den tanke?

Kvinden: – Totalt forandret!

De går igennem det næste udsagn på arbejdseddelen – »min mor kritiserer mig altid« – med de fire spørgsmål, og kvinden vender udsagnene om til bl.a. »Jeg kritiserer altid mig selv,«

»Min mor kritiserer mig aldrig«, og »Jeg kritiserer altid min mor«. Det føles lige så sandt eller sandere.

– Hvem ville du være uden den tanke, at din mor kritiserede dig?

– Glad!

Katie: – Så med tanken har du stress – og uden tanken er der ingen stress. Så hvordan kan din mor være problemet? Intet uden for dig selv kan være problemet, det er ikke muligt.

Kvinden forstår, at det er den måde, hun opfattede sin mors måde at tale på, der gjorde, at hun så det som kritik – og hun græder.

Katie beroliger kvinden:

– You are doing some wonderful work, Angel, you are very brave!

Den næste, der er »på«, er en yngre kvinde, der fortæller, at hendes mor drikker. Stående over for Katie undersøger hun tanken »min mor burde ikke drikke«. Kvinden indser, at moren drikker – og at hun selv har det problem, at hun tænker for meget på, at moren drikker. – Enhver har sin afhængighed, som Katie formulerer det.

– Problemet er, at mennesker altid har prøvet at ændre projektionen i stedet for projektoren, siger Katie og spørger, hvem der ellers ønsker at undersøge sine tanker. □