

Nedenstående er en artikel fra Børsen Weekend d. 14. november 2008, skrevet af Maria Kentorp.

Hun led af angstanfald, selvmordstanker og depressioner, og hun dulmede sine smerter med kodein, flødeis, sprut og cigaretter. Byron Katie var 44 år og en tidligere ejendomsmægler med lækkert hår og den rigtige vennekreds, men intet af dette kunne hjælpe hende op af det krater af selvhad og sygdom, som hun var væltet ned i. Hun var kommet så langt ud, at hun sov på gulvet på en psykiatrisk klinik, fordi hun ikke syntes, hun fortjente bedre.

Og så pludselig skete det uforklarlige, at hun i ét og samme øjeblik vågnede af sin nattesøvn og af sin depression. En kakerlak kravlede over hendes fod, et øjeblik var hendes hoved tomt for tanker, og hun var fuldstændig fri for sine mentale smerter. Da tankerne præsenterede sig igen, havde de smerterne med. Så simpel beskriver Byron Katie, hvad hun kalder sin »opvågningen til virkeligheden«. Den har hun beskrevet unævneligt mange gange siden, for fra det øjeblik ændrede hun karakter, og folk omkring hende undrede sig og begyndte at søge råd hos hende. Nu var hun hverken amerikansk mester i meditation eller en oplyst buddhist, men slet og ret en gift kvinde med tre børn der levede af at sælge huse, så hun var lidt famlende i begyndelsen.

Efterhånden som folk spurgte hende ud om hendes åbenbaring og de sandheder, hun mente at se, formulerede hun fire universelle spørgsmål, som hun kalder The Work (se faktaboks, red.). De er kernen i den i dag 65-årige selvhjælpsegurus arbejde med tusinder af tilhængere verden over, som hun underviser på sin såkaldte School of the Work, og ved gratis arrangementer i fængsler, skoler, hospitaler og virksomheder. Nogle steder er hendes arbejde godkendt som efteruddannelse af sygeplejersker, og to forskere i hhv. psykologi og neurologi på Stanford Universitet testede hendes metode mod dels kognitiv psykologi og en såkaldt »rational-emotional« terapi på hovedpine og endte med at anbefale The Work.

De fire spørgsmål er også kernen i de fem bøger, hun har skrevet, hvoraf den første basisbog hed »Elsk det som er. Fire spørgsmål, der kan ændre dit liv«, og den næstsidste »Om at forandre sin tankegang og forvandle verden« udkommer på dansk om et par uger.

Den er en samling af visdomsord fra flere års samtaler på tomandshånd med mennesker, der har søgt hendes hjælp. Omdrejningspunktet i hendes teori er, at »en tanke er harmløs, med mindre vi tror på den. Det er ikke vores tanker, men vores tilknytning til vores tanker, der forårsager lidelse. At være knyttet til en tanke betyder, at man er overbevist om, at den er sand, uden at have undersøgt den nærmere. En overbevisning er en tanke, vi er knyttet til, ofte i årevis,« som hun skriver i sit forord.

Præmissen for teorien er, at nogen eller noget, universet eller Gud, holder os oppe, og at dette nogen eller noget er venligtsindet.

»Hvis jeg mister min højre arm, hvordan kan jeg så vide, at jeg ikke har brug for begge arme? Fordi jeg kun har én. Der findes ingen fejltagelser i universet. Det er frygteligt og håbløst at tænke på nogen anden måde. Det er med historien »jeg har brug for to arme«, at lidelsen begynder, fordi den modsætter sig virkeligheden,« skriver hun senere i bogen.

Alle, der er villige til at undersøge deres tanker til bunds, får glæde af The Work, mener hun, ja, de kommer faktisk ud på den anden side som mere taknemmelige, glade og kærlige mennesker. Når hun går i kødet på folk og deres overbevisninger, foregår det oftest på en scene, så andre kan lære noget af dialogen. To lænestole, et bagtæppe, blomster og en æske papirlommetørklæder udgør indretningen, der både indgyder lidt hjemlighed og gør sig godt på videooptagelserne, som folk forinden skriver under på at ville medvirke i. Nogle af dem kan bagefter ses på f.eks. YouTube og hendes hjemmeside thework.com og viser, hvordan

hun piller folks problemer fra hinanden og vender dem på hovedet med de fire spørgsmål og en »turnaround«.

Her taler hun sine samtalepartnere ind i at elske virkeligheden, som den er, om det så betyder fedme, kræft, uforstående familiemedlemmer, fattigdom, racediskrimination. En metode, der har fået mange til at kalde det en slags flugt eller fornægtelse af smerte og lidelse. Børsen Weekend spurgte Byron Katie over telefonen til USA, om der virkelig er tale om en slags fornægtelse?

»Fornægtelse er f.eks., at man går og frygter, at noget forfærdeligt skal ske eller sker, og samtidig overser det modsatte. At noget skønt kan ske. At der er gode sider ved alting. Jeg er åben for begge,« siger Byron Katie fra sit hjem ved Santa Barbara, Californien. Både her og i byen har hun kontor, hvor hun arbejder fra, når hun ikke turnerer rundt med sine foredrag og kurser.

»Jeg har været blind i en periode, men jeg rejste alligevel. Jeg faldt ned ad trapperne i Tyskland og bumpede ind i vægge...ha, ha, ha. Sindet prøvede at sige til mig: Det er måske sidste gang, du ser dit barnebarns ansigt. Men jeg stillede spørgsmålstejn ved den tanke og kom frem til, at jeg altid ville have billedet af dem for mit indre øje. Og de ville altid se unge og kære ud, uanset hvor gamle de blev. Så det var ikke en frygtelig ting,« siger hun og fortsætter med et eksempel fra dengang, hun havde kræft i ansigtet. Knuden voksede sig stor, og nogle bekymrede sig for, om lægen måske blev nødt til at fjerne hele næsen i indgrebet. Hun sagde til sig selv, at hun ikke kunne vide, om det var rigtigt, og at hun ville begynde at bære en rød klovnenæse, hvis kirurgen tog hele næsen.

»Der er ikke noget i livet, der virkelig kan slå os ud, hvis vi stiller spørgsmålstejn ved vores tanker,« siger hun.

Det betyder ikke, at man skal afholde sig fra at tage intelligente forholdsregler og følger eksperternes råd som at tage vitaminpiller og dyrke motion og den slags. Men man kan bedre overskue de rigtige valg, når hovedet er klart og ikke begrænset af frygt, er hendes filosofi.

Hun har selv været så klar i hovedet de sidste 23 år, siden hun havde sit kakerlak-øjeblik, at hun ikke har været det mindste deprimeret eller ked af det. Ganske simpelthen fordi hun vender alle smertefulde tanker, før de slår rødder.

»Hvis jeg tænker: Noget frygteligt vil ske, vender jeg det til: Noget lykkeligt vil ske. Og ved du hvad? Det gjorde det lige, for jeg bragte mig selv ud af en angstfuld situation,« forklarer hun.

Skulle nogen f.eks. sige til hende, at hun er dum og uduelig, vil hun reagere ved at åbne sig for den mulighed, at vedkommende har ret. Det kan være en gave. Under ingen omstændigheder begynder hun at forsvare sig.

»For forsvar er det første skridt mod krig. Alle elsker mig, men jeg forventer ikke, at de skal have indset det,« siger hun uden det mindste ironi i stemmen.

Læs mere på www.thework.com

Se Oprah gennemgå the Work med Byron Katie på Oprah.com. Søg på »Soul Series«

Byron Katies bog »Om at forandre sin tankegang og forvandle verden« er udkommet på Borgens Forlag

Byron Katie holder foredrag og workshop på Hilton Hotel d. 28. jan.-29. jan. 2009 www.leadershipintime.com