

## Når vi undersøger vores tanker om, at vi har brug for andres accept og kærlighed, vil vi opdage den kærlighed, vi selv rummer. Hvordan?

Jo, redskabet er fire enkle spørgsmål, mener amerikanske Byron Katie. Hun er aktuell med en ny bog, som hun selv kalder »den vigtigste bog, der nogensinde er skrevet om relationer«. Psykologi mødte hende, da hun var i København.

Byron Katie

# Kærlighed er vores natur



AF TINE SEIBÆK  
FOTO: THOMAS TOLSTRUP

*– Jeg har oplevet så mange mennesker søge efter kærlighed. De er så ulykkelige, mens de søger uden for sig selv. Og når de finder kærligheden, er de bange for at miste den. Eller de ønsker mere af den, siger den spirituelle forfatter Bryon Katie.*

**M**etoden virker. Den kræver ingen lærer. Den er gratis. Og helt enkel. Den er en nøgle til vores egen visdom. Og alle, der bruger den, kan få et venligere og mere intelligent liv, svarer Byron Katie på spørgsmålet om, hvorfor så mange mennesker har taget hendes metode »The Work« til sig.

Byron Katie, kaldet Katie, er en 62-årig kvinde, der drager rundt i verden og hjælper folk med at undersøge deres tanker. Hun kommer fra Sydcalifornien, fra ørkenen i Barstow. Indtil 1986 levede hun et »almindeligt« liv som ejendomsmægler, gift og mor til tre. På et tidspunkt begyndte hun at blive ulykkelig; hun tog på, drak, blev vred og bange og sov med en revolver under hovedpuden. Hendes krise var dyb og omfattede hele hendes eksistens. Katie blev indlagt på en klinik for spiseforstyrrelser. Her vågnede hun en morgen og opdagede, at verden helt havde ændret sig. Det samme havde hendes hjerte. En pludselig transformation til en højere bevidsthed, der til forveksling minder om den,

Eckhart Tolle (forfatter til »Nuets kraft«) oplevede, da han som 29-årig og på selvmordets rand pludselig opdagede, at hans måde at opleve verden på var fuldstændig forandret.

Med ét var alt vendt på hovedet for Katie. Hvor hun før var bange og desperat, følte hun kærlighed og venlighed hvert eneste minut. Katie opdagede, at hun havde troet på sine tanker og skræmt sig selv halvt til døde med dem. Hun holdt op med at tro på tankerne, og den indre konflikt og frygt forsvandt. Andre begyndte at opsøge hende, og gradvist formedes »The Work«, som består af fire enkle spørgsmål til at undersøge sine tanker.

For tre år siden blev hendes første bog, »Elsk det, som er«, trykt på dansk. I juni i år udkom »Behøver jeg din kærlighed?«. Den handler specifikt om menneskelige relationer – om hvordan vi fejlagtigt jager kærlighed og accept uden for os selv – krydret med en del nye øvelser til at undersøge tanker og overbevisninger.

Katie mener, at forvirring vedrørende per-

## DE 4 SPØRGSMÅL


Ifølge »The Work« er det muligt at undersøge enhver stressende tanke eller smertefuld overbevisning såsom »min mor burde værdsætte mig«, »min mand er for seksuelt krævende« eller »mine børn burde rydde mere op«.

Man kan sætte sig med papir og blyant og skrive svarene ned. Effekten af »The Work« er svær at beskrive og skal opleves. Men ifølge Katie vil du, når du begynder at undersøge dine tanker, opdage, at verden er et meget venligere sted, end du havde forestillet dig! Du finder den overbevisning, du vil undersøge (f.eks. »min mor burde værdsætte mig«) og spørger:

1. Er det sandt?
2. Kan jeg virkelig vide, at det er sandt?
3. Hvordan reagerer jeg, når jeg tror på den tanke? (kan evt. uddybes med: Hvordan behandler jeg mig selv? Hvordan behandler jeg min mor osv.).
4. Hvem ville jeg være uden den tanke? (kan uddybes med: Hvem ville jeg være i min mors tilstedeværelse, hvis jeg ikke tænkte tanken?).

Til sidst vender man tanken om til den modsatte, f.eks.: »Jeg burde værdsætte mig selv«, eller »jeg burde værdsætte min mor« eller »min mor burde ikke værdsætte mig« – og så undersøger man, om de modsatte udsagn er lige så sande eller måske mere sande!

Fortsættes næste side



Det er vores tanker om livet, der er den eneste lidelse. Det er, når vi tror på tankerne, at lidelsen opstår, siger Byron Katie.

sonlige forhold handler om frygten for, at man ikke kan leve eller være lykkelig uden en bestemt persons accept eller kærlighed. Eller at tilværelsen vil styrte sammen, hvis man ikke knokler døgnnet rundt for at behage sin chef, sin ægtefælle eller sine kolleger. Lige fra barndommen bruger de fleste megen energi på en uforsonlig jagt på kærlighed og værdsættelse. Vi prøver at vinde kærlighed ud fra den ubevidste overbevisning, at sådan er tilværelsen bare. I løbet af dagen dukker der tusindvis af ængstelige tanker op: »Lagde man mærke til mig?«,

»Hvorfor smilede hun ikke?« eller »Hvorfor har han ikke ringet tilbage?«. Ironien er, at kampen for at vinde kærlighed og anerkendelse gør det meget svært at opleve omgivelsernes accept.

Det er vores ikke-undersøgte tanker om virkeligheden, der er problemet – de fører til en søgen og stræben efter det, vi allerede har, mener Katie. Men der findes en mindre desperat og langt nemmere måde at få kærlighed på. Nemlig at undersøge vores tanker om os selv og andre gennem fire enkle spørgsmål. □

# Vi lever på basale løgne

## – Behøver jeg din kærlighed?

Et modigt spørgsmål samt titlen på den seneste bog fra Bryan Katie. En af tidens mest efterspurte spirituelle lærere, der i forbindelse med en Skadinaviesturné er i København.

– Det er den vigtigste bog, der nogensinde er skrevet om relationer, siger Katie selv om sin bog, hvori hun gør op med det, hun kalder fejlopfattelser om relationer, f.eks. at man er nødt til at vinde andres kærlighed og accept, eller at kærlighed handler om at få sine behov opfyldt af sin partner.

– Jeg har oplevet så mange mennesker søge efter kærlighed. De er så ulykkelige, mens de søger uden for sig selv. Og når de finder kærligheden, er de bange for at miste den. Eller de ønsker mere af den. Mange tror, at de kan manipulere andre til at elske dem. Men så er det kun facade, der bliver elsket, siger Katie.

– Hvis jeg f.eks. giver udtryk for at have nogle kvaliteter, som jeg tror, du vil have. Eller siger noget, jeg tror, du vil have mig til at sige eller gøre... hvis du så siger, at du elsker mig, kan jeg ikke tro dig. Det er klart. Du elsker kun min facade. Fordi mine handlinger er baseret på den fejlagtige opfattelse, at jeg skal vinde din kærlighed og accept.

Den anden store løgn blandt mennesker er, at »hvis du elsker mig, vil du gøre, hvad jeg ønsker mig«. Og omvendt. Det er en basal løgn, som skaber fængsler. Så gør jeg, hvad jeg tror, du vil have – for at få kærlighed. Men faktisk er det sådan, at jeg har narret os begge, hvis jeg ønsker noget til gengæld for det, jeg giver!

På sine workshops rundt om i verden



– Det er den vigtigste bog, der nogensinde er skrevet om relationer, siger Katie selv om sin bog,

hjelper Katie folk til selvindsigt ved at stille dem de fire spørgsmål, som udgør »The Work«. Og her har hun erfaret, at en stor del af de smertefulde overbevisninger, mennesker døjer med, handler om deres relationer til andre.

– Men det, folk leder efter, er den kærlighed, der aldrig forlader dem. Så jeg opfordrer dem til at begynde med sig selv. Og finde den kærlighed, de aldrig kan miste. Hos den person, de vågner med hver morgen, og som de skal leve med resten af livet – dem selv, siger Katie og tilføjer:

– Når jeg vågner om morgenen, elsker jeg mine tanker. Det er den ultimative kærlighedsaffære. Når man elsker sine tanker, elsker man hele verden. Livet er smukt. Det er vores tanker om livet, der er den eneste lidelse. Det er, når vi tror på tankerne, at lidelsen opstår.

## Kærligheden i modne forhold

Ifølge Katie vil folk, når de begynder at undersøge deres tanker, gradvist opleve, at kærligheden findes i dem selv. At de ikke behøver at få den tilstand udefra. Men har folk så stadig drivkraften til at finde en partner og skabe sig en familie?

– Ork ja, forsikrer Katie. – Deres valg er bare mere modne. De er ikke længere begærlige efter, at nogen skal kunne lide dem. De foregiver ikke at være noget andet, end de er. Og de ser deres partner med modne øjne uden at forvente, at vedkommende skal opfylde deres be-

hov og drømme. Og uden at prøve at ændre partneren.

Hun understreger i sin bog kraftigt, at det er vigtigt at adskille kærlighed fra behov. At kende forskel på dét at elske en person og kræve, at vedkommende opfylder ens behov. Og at når man forstår, at kærlighed og behov ikke er synonyme, får man et liv i frihed. Hvordan er sådan et liv?

– Et eksempel kunne være, hvordan jeg lever med min mand (Stephen Mitchell, som drager med Katie rundt i verden). Lad os sige, at han inviterer mig i biografen, fordi der går en fantastisk film. Jeg siger så måske til ham, at jeg elsker, at han inviterer mig, OG at jeg hellere vil blive hjemme. Han synes, det er fint. Han får den aften, han vil have, og jeg får den aften, jeg vil have. Sådan er et modent forhold.

I et umodent forhold ville jeg ængstelig fortælle, at jeg havde lyst til at blive hjemme, og han ville svare: »Du vil heller aldrig med nogen steder hen, vi har efterhånden ikke noget til fælles« osv. osv. med bebrejdelser, siger Katie. Stephen har et vidunderligt liv. Det har jeg også. Og vi har tilmed et dejligt liv sammen. Det er utrolig spændende. Meget mere spændende end at leve i et forhold, hvor man tror på tanken om, at »hvis du elsker mig, vil du gøre, som jeg ønsker«. □

»Behøver jeg din kærlighed«, Aschehoug, 249 kr.  
Læs mere på: [www.thework.dk](http://www.thework.dk) og [www.thework.org](http://www.thework.org)