

## ”The Work” af Byron Katie: En ny form for psykoterapi?

Forfatter	Richard Hidalgo (LMHC, Mental health Practitioner) Anil Coumar (MBBS, MA, direktør for Mental Health Clinic Hall Health Center)  Begge tilknyttet: University of Washington Box 354410, Seattle, WA 98195, tel.: 26-543-5030
Oversat	Maj Bjerre Sørensen (coach, forandringskonsulent og ejer af My Consulting)
Dato	Juli 2006
Publiceret	<a href="http://www.thework.org">www.thework.org</a> (engelsk version) <a href="http://www.myconsulting.dk">www.myconsulting.dk</a> (dansk version)

”The Work” af Byron Katie: En ny form for psykoterapi? .....	1
Forord .....	1
Introduktion .....	2
Beskrivelse .....	2
The Work som en psykoanalytisk psykoterapi .....	4
The Work som en tankebaseret psykoterapi .....	5
The Work som en kognitiv-adfærdspsykoterapi (KAT) .....	5
Case: Effektiviteten af The Work som psykoterapi .....	6
Når The Work ikke virker .....	7
Konklusion .....	8
Referencer .....	8

### Forord

Dette dokument introducerer ”The Work” af Byron Katie, forfatter af ”Elsk det som er” (Loving what is). Det indeholder tesen om at ”Inquiry” (stille spørgsmål), som det hedder, også kan ses som en ny type psykoterapi, som er ligeså effektiv eller mere effektiv end eksisterende metoder, selvom Byron Katie aldrig har introduceret det som sådan. Denne simple og ligefremme process, kort beskrevet som ”Døm din nabo, skriv det ned, stil fire spørgsmål og vend det om”, gør den nemt tilgængeligt. I mens Byron Katie har introduceret denne terapeutiske process til hundrede tusinder overalt i verden i de sidste 20 år, har det ikke rigtigt slået an i det psykoteraeutiske område selvom mange klinikker har oplevet værdien af denne process og har inkorporeret den i deres praksis. Det er vores håb, at dette dokument vil udbrede ”The Work” og stimulere interessen for at undersøge denne simple og effektive process.

## Introduktion

Byron Katie er forfatter til "Elsk det som er". I 1986, efter 10 års nedtur med dyb depression, håbløshed og paranoia, havde hun en spontan åbning i et stærkt øjeblik af "opvågning". I det øjeblik blev "The Work" eller "Inquiry" født.

Siden dengang har Byron Katie rejst over hele verden og transformeret livet for hundrede tusinder af mennesker i alle aldre. "The Work" har fundet indpas i kirker, fængsler, skoler, erhvervslivet og terapeuters praksis.

Vi er blandt de psykologer og psykoterapeuter, som har inkorporeret "The Work" ind i deres praksis, selvom Byron Katie ikke udviklede "The Work" som en form for psykoterapi, og hun havde formodentlig aldrig læst en bog om psykologi da denne process startede for hende. Vi har brugt "Inquiry" til individuelle, par samt grupper over de sidste to til tre år, og har fundet ud af, at den er ligeså effektiv og nogle gange mere effektivt end de tilgange vi har lært og brugt indtil nu i vores til sammen 45 års erfaring. Et antal gange, hvor der kun har været lille eller ingen fremgang, har det givet hurtige forbedringer at indføre "The Work".

Det er en simpel og klar process som er nem at gennemskue. Der er mange som studerer den, og man kan forvente yderligere studier af den, da det højst sandsynligt vil være en effektiv tilføjelse til området for klinisk psykologi.

"The Work" kan ses som en enkelt og effektiv form for psykoterapi som ser ud til at samle elementerne af psykoanalytisk psykoterapi, kognitiv/adfærds psykoterapi og tankebaseret psykoterapi. The Work indeholder velkendte psykoterapeutiske metoder som guidet visualisering, rollespil og kognitiv omstrukturering. The Work giver folk mulighed for, ikke kun at stille spørgsmål til deres smertefulde overbevisninger, men også at få indsigt i deres ubevidste projektioner uden at blive blokeret af følelsen af skam, som de normalt føler at de skal forsvare.

## Beskrivelse

The Work indeholder fire enkelte spørgsmål og vendinger. Som Byron Katie siger det "Døm din nabo, skriv det ned, stil fire spørgsmål og vend det om". Det er en process, hvor smertefulde tanker og overbevisninger som "min far elsker mig ikke" bliver undersøgt med de fire spørgsmål og vendt om til tæt relaterede og modsatte overbevisninger. Et eksempel kunne være følgende:

"Min far er elsker mig ikke"

### 1. Er det sandt?

"Ja, for hvis han elskede mig, så ville han ringe eller sende mig e-mails og spørge til mig - jeg hører aldrig fra ham".

"Min far er elsker mig ikke"

### 2. Kan du virkelig vide at det er sandt?

"Nej, jeg kan ikke virkelig vide at det er sandt at han ikke elsker mig selvom han ikke ringer eller skriver".

Dette andet spørgsmål stilles, hvis svaret til spørgsmål 1 er "Ja". Det inviterer til en dybere refleksion om, hvad vi virkelig kan vide er sandt. Nogle gange vil folk svare "Ja" til dette spørgsmål, selvom det i virkeligheden er umuligt at absolut vide noget. Det er muligt blot at gå videre til spørgsmål 3 uden at ødelægge processen, også selvom svaret er "ja".

"Min far er elsker mig ikke"

### 3. Hvordan reagerer du når du tror på tanken?

"Når jeg tænker tanken og tror på tanken bliver jeg ked af det, ensom og deprimeret. Følelsen mærker jeg i brystet og den når helt ud til skuldrene. Jeg

føler mig værdiløs og jeg har ikke lyst til at være sammen med andre. Jeg svarer ikke telefonen. Jeg er vred på min far, men jeg fortæller ham det aldrig. I stedet trækker jeg mig fra ham, og lader være med at kontakte ham. Så hader jeg mig selv for at tænke og føle og være på denne måde. Jeg finder måder at dulme min smerte på ved at arbejde eller tager stoffer for at blive høj. Jeg føler at noget er forfærdelig galt med mig, og nogle gange har jeg bare lyst til at dø”.

”Min far elsker mig ikke”

#### 4. Hvem ville du være uden den tanke?

”Uden tanken, ville jeg ikke tage min fars mangel på at kontakte mig personligt, og hvis jeg tænkte på ham, ville jeg måske kontakte ham og fortælle ham at jeg tænker på ham i stedet for at blive vred på ham for ikke at kontakte mig. Jeg ville have det bedre”.

Disse spørgsmål er en invitation til at gå ind og se på, hvad vi tror på og hvordan vi reagerer/lever, med eller uden den smertefulde tanke.

Vendingerne er en måde at tage den oprindelige overbevisning ordret og vende den om til det modsatte eller lign. Ved at udskifte ”dig selv” med ”den anden” og teste og mærke efter, om det føles sandt eller sandere ved at sætte sig selv i stedet. F.eks. ”min far elsker mig ikke” vendes om til:

- ”Jeg elsker ikke min far”
- ”Jeg elsker ikke mig selv”
- ”Min far elsker mig”

Igen, kernen i testningen af de nye overbevisninger er at mediterer og reflektere på, om de føles sande eller mere sande end den originale overbevisning. Ved at tilføje ”nogle gange” kan man tage luften ud af den negative klang det omvendte tanke. F.eks. ”Nogle gange elsker jeg ikke min far” kan være mere præcist og tættere på sandheden end ”Jeg elsker ikke min far”.

Vendingerne er processen, hvor det ubevidste bliver bevidst, ofte i et lys af dyb følelsesmæssig indsigt.

RH: ”Jeg kan ikke beskrive den følelse af overraskelse som jeg oplevede ved at vende ”Eli (min stedsøn) skulle være mere betænksom overfor mig” til ”Jeg skulle være mere betænksom overfor Eli”. Indtil det øjeblik havde jeg levet blindt for, hvor ubetænksom jeg havde været overfor min stedsøn i de foregående 17 år, selvom jeg havde svaret spørgsmålet ”Hvordan reagerer jeg når jeg tror på tanken ”Eli skulle være mere betænksom overfor mig”. Jeg så hvordan jeg i 17 år havde belært ham, styret, kritiseret, råbt af ham og prøvet at lære ham at være mere betænksom overfor mig. Overraskende nok var det ikke før jeg prøvede vendingen ”Jeg skulle være mere betænksom overfor Eli” at det gik op for mig, hvor ubetænksom min opførsel havde været overfor min stedsøn. Denne oplevelse gav mig en stærk indsigt i, hvor blændet vi bliver af vores egne overbevisninger (egen model af verden). Jeg synes jeg er en meget betænksom person. Hvordan skulle jeg kunne jeg se, hvor ubetænksom jeg er, selvom jeg besvarer spørgsmål tre, så længe jeg tror på, at jeg er den mest betænksomme person?”

”Det var en fantastisk følelse af indsigt og underligt da der ingen følelse af skam var over, at havde været så ubetænksom overfor Eli i 17 år. Jeg var bare lettet og taknemmelig for den vigtige indsigt. Jeg har nu indset at jeg bare var ligesom min stedsøn. Mit eget arbejde var nu tydeligt. Hvordan kunne jeg forvente/bede ham om at være mere betænksom overfor mig end jeg havde været overfor ham?”

Frihed fra smerten af den originale stressfulde tanke/overbevisning begynder at fylde, når vendingerne bliver oplevet som sande eller sandere end den originale overbevisning. Når den nye overbevisning føles sand, opløser den oprindelige overbevisning sin magt.

Vores normale interne dialog kunne foregå således: "Min far elsker mig ikke. Hold nu op, det ved du jo godt ikke er sandt! Stop med at tænke på den måde. Hvorfor bliver du ved med at tænke sådan, når du ved det er så åbenlyst usandt? Stop med at tænke sådan. Der må være et eller andet galt med mig, når jeg kan fortsætte med at tro på den løgn. Jeg må være dum. Der må være noget galt med mig. Jeg må stoppe med at tænke på denne måde".

Problemet med denne approach er, at det vi VED ikke ændrer det vi tror på. Når vi tror det skal, og det ikke gør det, efterlades flere komplikationer og følelsen af ikke at være god nok. Imens trækker vores indre dialog os længere ind i depression, håbløshed og magtesløshed. The Work leder ofte til en følelse af lettelse og positiv selvrealisering.

### **The Work som en psykoanalytisk psykoterapi**

RH: "Da jeg hørte Byron Katie lave et interview med en ung mand, som havde problemer med at hans forældre fordømte ham og ikke forstod ham, var jeg chokeret over hvad jeg hørte. I løbet af 30 min. eller lign. Var denne unge mand i stand til, uden skam og med dyb indsigt, at se smerten af at blive dømt og misforstået af hans forældre som en projektion af sin egen fordømmelse og misforståelse af sine forældre. Det forekom mig at jeg lige havde overværet 30-45 minutter som resulterede i dyb følelsesmæssig indsigt, som jeg alt for tit ikke kunne opnå efter måneder og år ved at bruge min bedste psykoanalytiske psykoterapi".

The Work af Byron Katie kan ses som en ny "hovedvej til det ubevidste", og viser sig at være så tilgængelig, pålidelig og ubetinget kærlig som solen står op hver dag. Hendes process "Inquiry" er en kort og blid metode til indsigt, stille spørgsmål til deres tanker og se, at deres dom over andre er projektioner af deres egen selvbedømmelse. Ligesom den fokuserede, lyttende, stabile og kærlige moder, sidder "Inquiry" bare der og venter på at blive spurgt, ikke pressende, heller ikke afvisende.

Byron Katies "Inquiry" process inviterer, ligesom psykoanalytisk psykoterapi, til "fri association" i form af "Døm din nabo" arbejdssedlen. Hun inviterer til at skrive alle tanker ned uden at censurere dem: "Jeg inviterer dig til at være fordømmende, hård, barnlig og smålig. Skriv spontant som et barn, der er ked af det, vred, forvirret eller bange. Lad være med at prøve på at være klog, spirituel eller venlig. Dette er øjeblikket for at være fuldstændig ærlig og ucensureret omkring dine følelser. Tillad dine følelser at udtrykke sig uden frygt for konsekvenserne eller trussel om straf" (Katie, Byron med Stephen Mitchell; *Elsk det som er*, Borgen, 2002 – side 17-18).

Ligesom psykoanalytiske tænkere observerer Byron Katie at vi undertrykker, afviser, forsøger at undgå eller på anden måde forsvarer os imod vores smertefulde og frygtede tanker og fordømmelser. Hun refererer ofte til disse uønskede tanker som "vores afviste børn" og hun inviterer os til at velkomme vores uønskede, afviste "børn" tilbage så vi kan møde dem med forståelse i stedet for vores sædvanlige fjendtlighed, afvisning og frygt. Ligesom andre psykoanalytiske forfattere, konkluderer Byron Katie at alt, hvad vi oplever, er en projektion.

Et sted, hvor The Work adskiller sig fra den psykoanalytiske tilgang er, ved at invitere til at skrive den fri association ned på papir, hvor den nemt kan blive set og undersøgt. Katie kalder dette at "stoppe sindet", og hun pointerer, at den del af sindet som har brug for at have ret er så hurtigt og flygtigt, at med mindre at vi skriver det ned, så er vi i stor grad ikke i stand til at analysere vores tanker og komme til den anden del af sindet, som blot ønsker at vide sandheden.

En anden forskel er, at i stedet for at analytiker (psykoterapeuten) laver en fortolkning, stiller han/hun fire spørgsmål, som inviterer personen (klienten) til at reflektere og kigge indad: selvanalyse. Vendingerne erstatter analytikerens tolkning. Det er selve vendingerne,

som giver adgang til den dybe følelsesmæssige indsigt, ikke den fantastiske og godt tilrettelagte tolkning af analytikeren, som ofte kan blive afvist af personen (klienten).

**Hvor psykoanalytiske tilgange behandler smerten ved at skabe en ny historie igennem forståelse, opløser "Inquiry" de eksisterende smertefulde historier.**

## The Work som en tankebaseret psykoterapi

Tankebaseret psykoterapi er en model resulteret af traditionel buddhistisk psykoterapi og meditationspraksis. Psykoterapeutisk viden kan defineres som bevidsthed på nuværende erfaringer med fuldstændig accept. Det er en unik måde at relatere til vores oplevelser, som reducerer den følelsesmæssige lidelse og forøger den generelle følelse af godt befindende. Bevidsthed er en evne/kompetence, som terapeuten kan forøge for at forbedre den kliniske effektivitet af den terapeutiske relation. Det kan også blive brugt som en strategisk øvelse for klienten, enten formelt i meditation eller som uformel kompetence brugt i hverdagen. Bevidsthed lærer klienten at genkende og acceptere deres tanker og følelser uden nødvendigvis at reagere på dem.

Undersøgelser viser, hvordan helbredelse fra depression er afhængig af, at klienten lærer at fastholde en mild form for tristhed og de tanke mønstre der trigger dem, så det holder dem fra at løbe ud af kontrol.

I tankebaseret terapi assisterer terapeuten klienten i at udvikle en evne til at indeholde disse stressfulde følelser, tanker og situationer til at få bevidsthed på dem uden at ændre dem. The Work går langt videre end tankebaseret terapi og lærer en metode til at stille spørgsmål til de stressfulde tanker og overbevisninger. Ved at undersøge de stressfulde tanker, mister de deres kraft og vedholdenhed. Byron Katie kalder dette "den store opløsning".

The Work kan komplimentere tankebaseret terapiformer. Imens den tankebaseret terapi hjælper til at opbygge bevidsthed og sindsro, giver The Work et ekstra værktøj til at håndtere det gentagne følelses- og tankespind, som forøger risikoen for at depressionen vender tilbage. Udfra erfaringen af en af forfatterne (AC), har The Work styrket meditationen. Den har givet ham en ny og stærk måde at håndtere de gentagne og stressfulde tanker, som nogle gange kunne forårsage nok frustration til at forlade meditationspuden.

## The Work som en kognitiv-adfærdspsykoterapi (KAT)

Imens KAT, i undersøgelser har vist sig god for en lang række af psykologiske problemer, er The Work kun på begynderstadiet i undersøgelser. Begge, The Work og KAT deler de samme grundlæggende principper, at lidelse ikke er forårsaget af folk, steder, situationer og ting, men af tanker om dem. Målet er i begge at identificere den fejltagte og irrationelle overbevisning og tanke, der forårsager stressen. Imens man i KAT udfordrer, modbeviser og stopper disse tanker, er det i "Inquiry" målet at "møde dem med forståelse" ved at bruge de fire spørgsmål og vendingerne.

KAT tilgange tager udgangspunkt i, at vi kan vælge vores tanker og handlinger og dermed ændre vores stressfulde følelser. De bruger metoder som "kognitiv omstrukturering", "modbevis" og "tankestop". Byron Katie, derimod, noterer at vi ikke kan kontrollere, hvad vi tænker og hvad vi tror på. Tanker forekommer i sindet ligeså automatisk som vi trækker vejret. Ja, vi kan undertrykke, afvise eller distrahere os selv fra disse tanker, men tankerne vender bare tilbage uden at vi stiller spørgsmål til dem og de bliver vores virkelighed. Målet med The Work er ikke at kontrollere vores tanker og handlinger, som er dømt til at fejle, men at stille spørgsmål til de stressfulde tanker og overbevisninger med blot ét motiv – at finde ud af, hvad der i virkeligheden er sandt for os. Når vi finder ud af, at det vi troede på ikke var

sandt, og at det modsatte af hvad vi tænkte er ligeså sandt eller sandere, ændrer vores følelser og handlinger sig som et resultat af den nye opfattelse.

KAT Og The Work kan hjælpe med at ændre hvad vi tænker (kognitivt) og hvordan vi handler (adfærd). Hvordan vi tænker om et problem påvirker vores følelser fysisk og følelsesmæssigt og hvordan vi handler. Hvor andre psykoterapier fokuserer meget på fortiden, fokuserer KAT og The Work på "her og nu" problemer og blokeringer. I stedet for at fokusere på årsagen til vores stress og symptomer i fortiden, ser de fremad for at forbedre vores tilstand her og nu.

I KAT bliver klienterne lært at skrive deres irrationelle overbevisninger og tanker ned for at undersøge fordele og ulemper ved dem. Faktisk er de første tre spørgsmål af The Work meget sammenlignelig med KAT tilgangen. Ved at følge det tredje spørgsmål, inviteres udforskeren til at undersøge på tæt hold, hvordan deres liv bliver påvirket af deres overbevisninger.

Det fjerde spørgsmål, "Hvem ville du være uden tanken?" går udover KAT, ind i en dimension – et tankeløst felt. Det fjerde spørgsmål giver os mulighed for at se vores tanker for det de er – blot tilfældige situationer som opstår og forsvinder i vores bevidsthed. Med andre ord, der er intet "virkeligt" i dem. Det fjerde spørgsmål giver en stærk kontrast ved at invitere udforskeren til at forestille sig, hvordan deres liv ville være uden tanken. Denne kontrast tillader en mulig og øjeblikkelig oplevelse af vores tankers magt. Med tanken oplever vi stress og smerte, uden tanken oplever vi fred og ro.

Hjemmearbejde er en normal del af kognitiv adfærdspsykologi tilgangen. The Work kan gøres let og enkelt af klienter hjemme alene. Dog er det ofte ikke nødvendigt at "give" klienter hjemmearbejde med The Work, da de oftest alligevel bruger The Work mellem sessionerne. Det er muligvis fordi, resultaterne ved at bruge The Work er så store, og processen er så nem, at klienterne spontant begynder at bruge The Work imellem besøgene.

## Case: Effektiviteten af The Work som psykoterapi

### Case 1.

Molly, 33 årig og gift kvinde med en 2 årig datter har været indlagt for efter fødsels-depression (postpartum depression) i fire måneder med kun lille fremgang. Oprindeligt havde hun set frem til en stor familie med masser af børn, men hun havde en forfærdelig graviditet og hun fik at vide, at hun ikke skulle blive gravid igen.

Imens hun havde svært ved at føle sig forbundet til sin baby, manglede hun den energi og glæde ved at være moder, som hun havde forventet og var meget irriteret. Dette fik hende til at føle sig utilstrækkelig som moder.

Da hun blev introduceret til The Work reagerede hun med det samme. Hun brugte en time på at undersøge sine tanker om, at hun ikke må gøre noget forkert, at hun burde tage sig sammen, og at hun ikke kunne finde et bedre job. Hendes udtalte frygt for at gøre/gøre noget forkert forsvandt under sessionen.

Hun fik Byron Katies bog "Elsk det som er" og hun fortsatte med at praktisere "Inquiry" på hendes liv og i sessionerne. Hendes depression og angst forsvandt lidt efter lidt. Over de næste seks uger blev Molly uventet gravid igen og mistede barnet. På trods af disse traumatiske situationer, vendte hendes symptomer kun tilbage et kort øjeblik og hun fortsatte med at møde sine smertefulde overbevisninger med "Inquiry".

På et tidspunkt var hun ret utrøstelig, men hun blev ved med at stille spørgsmål til sin overbevisning om, at "hun burde ikke være bange" eller at "hun burde komme videre". Hun fandt vendingerne, at "hun burde være bange" og at "hun burde ikke komme videre" mere sande. Dette gav hende "tilladelsen" til at være så bange som hun havde brug for i så lang tid

som hun havde brug for det, og dette viste sig at give hende en tryghed i sin utrøstelige tilstand.

Molly blev ikke deprimeret igen. Over de næste otte uger rapporterede Molly at hun generelt følte sig bedre tilpas og var mere håbeful. Den stress hun oplevede hjemme med sin mand, på arbejdet og med sig selv blev mindre og hendes behagelige væremåde og samarbejdsvilje og overskud blev større. Tolv uger efter introduktionen af The Work følte Molly sig selvsikker nok til at møde hvilken som helst stressfuld tanke med de fire spørgsmål og vendingerne og hun stoppede sin terapi.

## Case 2

En 59 årig, gift far til to store børn, som havde været til behandling for mere end fem års kronisk, livslang depression, var aldrig kommet over den dybe smerte over at hans "forældre ikke ville have ham". Da han var tre eller fire, blev hans forældre skilt og han blev sendt hjem til sin bedstemor for at bo. Selvom psykoterapien og anti-depressiverne havde hjulpet (han fik ikke længere raseriudbrud og var ikke længere selvmordskandidat) – kunne de ikke hjælpe ham ordentligt af med depressionen.

Han var typisk skeptisk og kynisk da han blev introduceret til The Work, men åbnede sig gradvist, da han endnu ikke havde fundet en vej ud af smerten og vreden. Et par besøg efter at blive introduceret til The Work, klagede han over at føle sig låst fast. Ved at invitere ham til at stille spørgsmål til hans overbevisning om, at "han ikke skulle være låst fast", fortalte han at han altid havde modstand på det fjerde spørgsmål "hvem ville du være uden tanken?" men han vidste ikke hvorfor. Dette resulterede i et øjeblik af indsigt af, at han ikke var låst fast, men at han bevidst stod imod at stille spørgsmål til sit sind og tanker. Efter at sidde med denne nye virkelighed, selvrealisering, gik det op for ham, at han havde modstand på at give slip på nogle af de gamle hellige overbevisninger, fordi han var bange for hvad der ville ske, hvis han gav slip. Han havde set sig selv som et hjælpeløst offer hele sit liv (at være låst fast er en måde at være offer på). Uden identiteten af at være et hjælpeløst offer, var han bange for ikke at vide, hvem han var. Nu så han sig selv som "et individ, der aktivt gjorde modstand", og det gav ham en ny (forstærket) identitet af at være "en som tog valg". Pludselig ændrede hele hans liv sig fra at være et hjælpeløst offer til at være en som tog valg. Efter denne opdagelse, havde han ingen modstand på at svare spørgsmål fire og han begyndte aktivt at bruge The Work i hverdagen, med mere tilfredshed. Et par uger senere havde han så meget tillid til The Work, at han overvejede at stoppe sin ugentlige psykoterapisektion, han følte at han var stærk nok til at løse sin egen forvirring og smerte på egen hånd med de fire spørgsmål og vendingerne. Han brød ud i tårer af taknemmelighed over, at det han havde frygtet allermost, nemlig at han aldrig ville komme ud af sin smerte, viste sig ikke at være sandt.

## Når The Work ikke virker

Vores erfaringer er, at The Work altid giver en form for lettelse og eliminerer smertefulde følger, og det virker for alle problemer, blot fordi al smerte og lidelse er skabt af vores tanker. Dog, der er tider, hvor en person ikke ønsker at lave The Work. Det ser ud til, at der er to primære modsætninger i vores sind – at have ret og at kende sandheden. The Work er mest effektiv, når man gør det for sandhedens skyld (the love of truth).

Når vi har større aktier i at have ret end at kende sandheden, kan det fjerde spørgsmål føles provokerende og modstræbende.

Et mindretal af klienterne ønsker ikke at høre spørgsmålet, og de er enten ikke interesseret eller bliver irriteret når det bliver stillet. Nogle gange kan det hjælpe at spørge om de ønsker klarhed og om de ønsker at vide sandheden før man stiller spørgsmålet.

En kvinde som blev behandlet for en livs-lang svær depression prøvede The Work, men hun havde tendens til at svare spørgsmålene intellektuelt i stedet for at tage invitationen til at gå ind, blive stille og reflektere. Det betød, at hun kun opnåede en lille lettelse af sine symptomer. På trods af mangel på fremgang, sagde hun på en session, at hun havde været i terapi on/off i over tyve år, og hun havde ikke fundet noget bedre værktøj end The Work. Det viser sig, at personer finder The Work hjælpsom, selvom det ikke giver en øjeblikkelig lindring af symptomerne.

Den største forhindring i at lave The Work er folks tilbageholdenhed for at skrive deres tanker ned. I vores erfaring er dette ret normalt, og der kan være flere forskellige motiver bag denne tilbageholdenhed bl.a. : frygt for vores tanker, frygt for forandringer, frygt for skuffelser eller overbevisningen om at "jeg kan gøre det i hovedet". At skrive tankerne ned, viser sig at være nødvendigt for at nå de dybere og fastlåste kerneoverbevisninger som ofte forekommer.

## Konklusion

Efter vores personlige og kliniske erfaring, kan The Work af Byron Katie bruges som et dybdegående og effektiv psykoterapi. Det har hjulpet vores klienter i alle aldre med et bredt spektrum af symptomer – fra de simpleste til de mest komplekse og kroniske. Mange havde ikke fået store resultater ud af de andre metoder vi har brugt.

Området for klinisk psykologi og de millioner der bliver behandlet der, vil få stor fordel af denne simple og effektive process. Denne simple og ligefremme struktur, gør det nemt at lære og undersøge. Vi håber at denne rapport vil stimulere interessen hos mange på området.

## Referencer

Ellis, Albert: Reational Emotive Behavior Therapy: It works for me – It can work for you (Prometheus Books, 2004)

Germer, Christopher K. et al.: Mindfulness and Psychotherapy (Guildford Publications, 2005)

Glasser, William: Choice Theory: A new Psychology of personal freedom (Harper Collins Publishers, 1998)

Katie, Byron: Loving what is (Harmony Books, 2002) / Elsk det som er (Borgen 2002)

Schore, Alan: Affect Regulation and the Origin of the self (Hillsdale, L. Erlbaum Associates, 1994)

Segal, Zindel V., et. al: Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A new Approach to preventing Relapse (The Guildford Press, 2001)

Winnicott, Donald: Child, the Family, and the outside world (Addison-Wesley Longman, Inc., 2000).