

The Work of Byron Katie



THE WORK OF BYRON KATIE

Bajron Kejti je autorka bestselera *Voleti ono što jeste*, širom sveta poznata po metodi oslobađanja od patnje i stresa koju je nazvala The Work. Pre dvadeset osam godina, nakon desetogodišnje borbe sa depresijom i opsesivno-kompulsivnim poremećajem, u stanju potpunog očaja, iscrpljenosti i mržnje prema sebi, Kejti se jedno jutro probudila sa svešču da pati zato što veruje u svoje misli i da je izlaz iz patnje u preispitivanju svojih misli. Tog jutra, njen život se preokrenuo, a u godinama koje su usledile, preokrenuli su se životi mnogih drugih ljudi koji su učili od nje. Danas, ova divna sedamdesetogodišnjakinja još uvek putuje po svetu držeći radionice, seminare i obuke za one koji žele da nauče kako da koriste njen program. U isto vreme, ona i njen tim rade na obezbeđivanju potpune dostupnosti ovog metoda svima koji, iz različitih razloga, ne mogu da pohađaju program uživo. Na njenom sajtu postoje svi potrebni materijali da bi se program razumeo i primenjivao u praksi, na 28 jezika, a nadamo se da će ih uskoro biti i na srpskom.

Tekst koji sledi, napisala je Žana Borisavljević, savetnica za lični i profesionalni razvoj u organizaciji Obrazovanje plus i facilitator u programu The Work, za rad sa grupama i pojedincima.

Kraća verzija ovog teksta je objavljena u novembarskom broju časopisa za žene - Sensa, zato se autorka, u tekstu, obraća čitateljicama. Od januara 2014. godine, u Srbiji će početi da se realizuju predavanja, radionice i seminari iz programa The Work.

<http://www.thework.com>



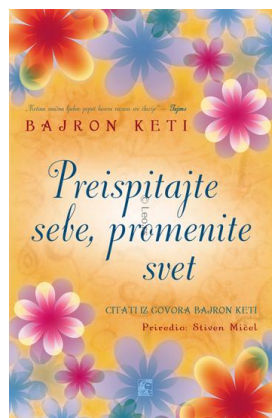
“Hvala Bogu za Bajron Kejti“, sa iskrenim oduševljenjem je rekao moj sestrić, nakon što sam bacila pogled na sudoperu punu sudova i bez komentara ga zagrlila i pitala kako je proveo dan. Kao odgovor na moj začuđen pogled, nastavio je: „Od kako si se vratila sa obuke kod nje, prestala si da me smaraš!“ Još nekoliko puta je u narednih par nedelja, sa izrazom neizmerne sreće, upućivao ode zahvalnosti Kejti, u situacijama u kojima je očekivao pridiku koju nije dobio, ili je dobio izvinjenje koje nije očekivao.

Pre odlaska na obuku The School of Work, pročitala sam par Kejtinih knjiga, gledala veliki broj intervju sa njom i video snimaka u kojima ona vodi ljude kroz proces preispitivanja misli i naravno da sam prepoznala vrednost svega toga o čemu ona govori.

Međutim, ipak nisam bila pripremljena za veličanstvenost doživljaja Kejtine potpune uverenosti da je univerzum u kojem živimo prijateljski nastrojen prema nama i da nema ničega što nije tu za naše dobro. Kako je ona došla do te spoznaje? Ispitivanjem svojih misli.

Bajron Kejti svakako nije ni prva ni jedina osoba koja tvrdi da naše misli kreiraju našu realnost. Ali ono što jeste njen ogroman dar svima koji žele da se oslobode stresa i patnje je jedan vrlo jasan, strukturiran i jednostavan proces preispitivanja misli koje izazivaju stres. Najveći broj naših misli zapravo nisu naše, već su to misli i verovanja koje smo „pokupili“ u svom procesu odrastanja. Sigurno je da među svojim mislima možemo da prepoznamo stavove naših roditelja, stereotipe koje smo preuzeli od ljudi koji su nas okruživali u detinjstvu. Neke misli koje smo preuzeli su nam možda pomogle u životu, dale nam vetar u leđa, ali je svakako dosta i onih koje nosimo kao jaram, koje nam crpe životnu energiju i koje nam izazivaju stres.

Hajde da probamo jednu vežbu. Zamislite da u svojoj ruci držite krišku limuna. Izgleda sveže i sočno. Osećate njegov miris dok ga približavate svojim ustima... i onda zagrizete. Da li vam je pošla voda na usta? Meni jeste dok sam ovo pisala, a verovatno i najvećem broju vas koji ste ovo čitali. Misli koje imamo, u nama izazivaju telesne reakcije.



Naše misli utiču na naše emocije, na naše zdravlje, na odnose koje uspostavljamo sa drugim ljudima. Ako utiču na pozitivan način – divno! Ako utiču na negativan način, onda ih moramo preispitati.

Proces preispitivanja misli koji Kejti podučava je zapravo jedan meditativan proces ili kontemplacija.

Do odgovora na pitanja pokušavamo da dođemo tako što se okrenemo u sebe, povežemo se sa svojom intuicijom i oslušujemo... Kao da istražujemo neki unutrašnji prostor.

Predlaže se da zatvorimo oči, primirimo se i damo sebi vremena da bez žurbe, strpljivo, bez očekivanja primimo slike ili osećaje koje nam naša intuicija šalje. Proces se sastoji od postavljanja četiri pitanja i pravljenja „preokreta“ te misli.

Pitanja su sledeća:

1. Da li je to tačno?
2. Da li si sasvim sigurna da je to tačno?
3. Kako reaguješ kada veruješ u tu misao?
4. Ko bi ti bila da nemaš tu misao?

Pre svega, potrebno je da identifikujemo misao koju želimo da preispitamo, obično je to misao koja nam izaziva stres, i da zamislimo situaciju u kojoj imamo tu misao. Među mislima koje nam izazivaju stres, često su misli koje počinju sa „On/ona/oni bi trebalo da...“ Tu se onda nađu razne stvari koje nam smetaju: manje radi, prestane da puši, više vremena provodi sa mnom, sporije vozi, ponaša se drugačije... *Zapravo, misli koje izazivaju stres su sve misli koje se suprotstavljaju realnosti, sve misli u kojima je sadržano neprihvatanje neke situacije ili osobe, poput ovih: To nije fer! Nema smisla da to bude tako! Baš je bezobrazna! Sram ga bilo! Ova zemlja je grozna! Kako je grozno vreme!*

Hajde da izaberemo jednu misao i preispitamo je. Predlažem da prvo pročitate tekst do kraja, pa da se onda vratite na vežbu. Na primer, misao je: „Ona me iskorišćava.“ Zamislimo da je to situacija u kojoj razgovaramo telefonom sa drugaricom za koju smatramo da nas samo zove kad joj nešto treba ili kada hoće da se požali u vezi sa nekim događajem u svom životu, a inače joj retko pada na pamet da nas zove da pita šta mi radimo. Kada kažemo da moramo da prekinemo razgovor, ona odgovara: „E, samo još ovo da ti kažem.“ I onda, kao da čujemo svoju misao: „Ona me iskorišćava!“

U procesu preispitivanja misli, biće potrebno da se vraćamo na tu sliku u kojoj mislimo tu misao i prepoznamo šta se u nama, u toj situaciji, dešava. Možda su neke od vas imale baš ovakvu misao pa će vežba koja sledi biti potpuno odgovarajuća. Vi koje niste, probajte da zamislite sebe u ovoj situaciji. Kejti na obuci često daje neki zadatak gde treba da zamislimo sebe u određenoj situaciji i prođemo proces preispitivanja. Kada se oglasi neko ko kaže da ne može sebe da zamisli u takvoj situaciji, ona postavi pitanje: „Da li možete da zamislite jabuku ispred sebe?“ Kada osoba odgovori sa Da, Kejti kaže: „E,

onda možete da radite ovu vežbu!“ Dakle, zamišljamo sebe u ulozi osobe koja smatra da je njena drugarica iskorišćava. Ukoliko vam se baš nikako ne sviđa da radite vežbu na ovom primeru, izaberite neku drugu misao, pročitajte uputstvo kod svakog pitanja, a onda se fokusirate na svoj primer.

1. Da li je to tačno?

(Odgovor mora da bude samo Da ili Ne)

Da li je tačno da te u ovoj situaciji u kojoj razgovarate telefonom, drugarica iskorišćava?

Ne dozvolimo sebi da odgovor dođe iz onoga što nam je već poznato. Zatvorimo oči, opustimo se i zagledajmo se u sebe. Odgovor dolazi iz unutrašnjosti našeg bića. Odgovor treba da bude samo Da ili Ne, bez ikakvog objašnjenja. Ukoliko je odgovor Ne, preskačemo pitanje broj 2 i idemo na pitanje 3.

2. Da li si sasvim sigurna da je to tačno?

(Odgovor mora da bude samo Da ili Ne)

U ovoj situaciji u kojoj razgovaraš sa drugaricom telefonom, da li si sasvim sigurna da je to tačno da te ona iskorišćava?

I ovde odgovor mora da bude Da ili Ne. Izbegavajte svako Ali i ulaženje u objašnjavanje i opravdavanje. Nemojte od sebe očekivati da odgovor bude ovakav ili onakav. Ovo je proces u kojem dajete sebi prostora da osećate ono što osećate, bez ikakvog osuđivanja sebe. Ukoliko i dalje kao odgovor dođe Da, jednostavno pređete na pitanje broj 3. Nije nam cilj da promenimo misao, već da prođemo kroz proces u kojem ispitujuemo šta se dešava u nama kada verujemo u takvu misao.

3. Kako reaguješ kada veruješ u tu misao?

Kada pomisliš da te ona iskorišćava, kako reaguješ, kako se osećaš?

Ovde je posebno važno da ne žurimo sa odgovorom, već da oslušujemo i čekamo da nam odgovor dođe. Dodatna pitanja koja mogu da se postave su:

U ovoj situaciji, kada pomisliš da te drugarica iskorišćava, kako je tretiraš? Kako sebe tretiraš? Da li ti na pamet padaju neke slike iz prošlosti? Šta nisi u stanju da radiš ili osećaš kada veruješ u tu misao da te drugarica iskorišćava?

4. Ko bi ti bila da nemaš tu misao?

Zamisli tu situaciju u kojoj pričaš sa drugaricom telefonom i kažeš da moraš da ideš a ona odgovori: „E, samo još ovo da ti kažem“ ali ti nemaš misao da te ona iskorišćava. Nemaš tu misao! Ko bi i kakva bi ti bila bez te misli?

Ovde pokušavamo da zamislimo kako bi ista situacija izgledala kada mi ne bismo imale tu misao. Kako bismo se osećale i kako bismo se ponašale. Šta bismo mogle da kažemo i uradimo, ako ne bismo imale tu misao...

Pravljenje preokreta

Posle četvrtog pitanja dolazi pravljenje preokreta. Ovde „obrnemo“ misao na tri načina:

- a) pravimo suprotnu misao (Ona me **ne** iskorišćava)
- b) zamenjujemo subjekat i objekat (**Ja** iskorišćavam **nju**)
- c) postavljamo sebe i u subjekat i u objekat (**Ja** iskorišćavam **sebe**)

Za svaki preokret pokušavamo da nađemo tri ilustracije, da pokažemo kako je istinit. Ovde je važno da budemo rasterećeni želje da bilo šta dokažemo, već jednostavno postavimo sebi rečenicu i pokušavamo da „dokažemo“ kako ona može da bude tačna u situaciji koju

razmatramo. Opet se umirimo, okrenemo u sebe i čekamo da nam dođe ideja. Na primer:

a) **Ona me ne iskorišćava.** *Ona mene ne iskorišćava, ona jednostavno priča i priča. Ona mene ne iskorišćava pošto ne radi ništa protiv moje volje. Ona mene ne iskorišćava pošto ona ne zna da ja ne želim da je slušam..*

b) **Ja iskorišćavam nju.** *Ja iskorišćavam nju tako što je ubacujem u ulogu nekog ko mene iskorišćava. Ja nju iskorišćavam tako što imam razloga da se ljutim i loše osećam. Ja nju iskorišćavam tako što joj ne govorim kako se zaista osećam.*

c) **Ja iskorišćavam sebe.** *Ja iskorišćavam sebe tako što dopuštam sebi da provodim vreme u razgovoru koji mi ne prija. Ja iskorišćavam sebe tako što uskraćujem sebi pravo da se ponašam kako mi prija. Ja iskorišćavam sebe tako što pravim od sebe žrtvu.*

I to je to! Četiri pitanja i preokret. Naizgled ništa spektakularno, ali proces koji nas uvodi u nove dimenzije sebe i postojanja. Kejti je svom programu dala ime The Work (rad, posao) zato što se u njemu zahteva da „zavrnmemo rukave i bacimo se na posao“.

Samim razumevanjem ideje da misli izazivaju stres ništa ne postižemo, osim što dodajemo još jednu misao arsenalu neispitanih misli u svom životu. Smisao ovog programa je u njegovom korišćenju. Svakog dana.

Rezultati se neprimetno uvuku u naše živote. Kejti kaže; „Ja nisam prestala da pušim, pušenje je prestalo da se dešava“. Mnogi koji se bave ovim program su doživeli slične stvari. Naše nezdrave navike su najčešće opsesivno kompulsivni načini da se nosimo sa stresom. Kako se stres u našem životu smanjuje, tako se smanjuju i opsesivno kompulsivna ponašanja.

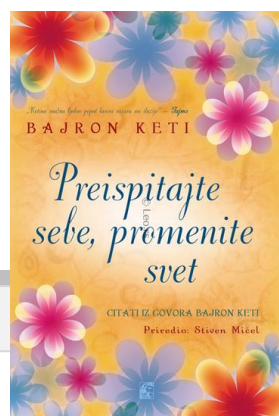
Ja nisam donela odluku da prestanem da „smaram“ sestrića, to se jednostavno dešava. Kada preispitujem misli kao što je: „Opet je ostavio gomilu sudova u sudoperi“, naravno da će odgovori na pitanja 1 i 2 da budu *Da*, ali onda dođe pitanje broj 3, kako se ja osećam kada verujem u tu misao. Ono što prepoznam u sebi bude nešto ovako: *Kada verujem u tu misao, osećam ljutnju... Čini mi se kao da mi se skuplja neki pritisak u glavi, steže mi se vilica... Osećam nemoć da utičem na njegovo ponašanje, nerviram se... Osećam se neispoštovano, kao da ja nisam važna i ono što ja želim nije važno... Osećam bes... Nemam ljubav za njega, niti se osećam povezano sa njim, ne osećam se povezano ni sa čim i ni sa kim osim sa tom ljutnjom... Nisam opuštena, ništa mi u tom trenutku ne prija.*

Dok prepoznajem šta se dešava u meni, kao da neki drugi deo svesti koji prati sve ovo, dolazi do zaključka da je to što radim zapravo blokiranje toka života u meni, izolovanje od radosti i ljubavi. Onda dođe pitanje broj 4, ko bih ja bila bez te misli. Evo šta se tu dešava: *U ovoj istoj situaciji kada vidim gomilu sudova u sudoperi, ali nemam tu misao da je opet ostavio neoprane sudove, ja sam opuštena, nemam osećaj da je to nešto loše, nasmejana sam i vesela, radosna sam što ga vidim, osećam se povezano sa njim, osećam se povezano sa sobom, osećam kako sam živa, imam neki divan osećaj slobode...*

Kroz ovakvo preispitivanje misli, ja na veoma konkretan način doživim kako mi određena misao izaziva stres i neprijatnost, a da mi

odustajanje od te misli izaziva opuštanje, dobar osećaj i lakoću. Ukoliko to ne doživim, ostaje prostor u meni za analiziranje, intelektualiziranje i moralisanje: „Pa, čekaj, šta bi bilo kad bi svi tako radili... Ali to nije u redu... Pa, šta sad, treba da pustim da se tako nešto dešava...“ Vrednost programa The Work leži u tome što nas izvlači iz takvog razmišljanja u jednu drugu dimenziju postojanja. U toj dimenziji, prevazilazi se razmišljanje na način koji nas vodi u dualitet – nešto je dobro ili loše, neko je u pravu ili nije u pravu, neko dobija ili gubi, nešto je istina ili neistina, i ulazi se u ramišljanje srcem – doživljavam da sam jedno sa životom koji teče kroz mene, povezana sa svim oko sebe, podržana od strane univerzuma. Potreba da budem u pravu postoji sve dotle dok postoji ideja da sam ja odvojena, izolovana od života koji se manifestuje kroz sve. Ja ne želim više da budem u pravu, želim da osećam povezanost sa životom. To što sam prepoznala da preispitivanje misli može da mi pomogne u tome, samo po sebi mi neće pomoći. Svakodnevno preispitivanje misli, dan za danom, misao po misao, hoće. Ima dana kada to ide lakše i dana kada ide manje lako, ali to je u redu. Sve dok se borim protiv nečega, kreiram misli koje izazivaju stres. Prihvatanje je prvi korak u oslobađanju od stresa. U redu je da mi bude teško sve dok mi ne postane lako!

Na našem jeziku, za sada, postoje dve knjige Bajron Kejti:



Izdavač: Leo commerce

Izdavač: Vulkan

DA LI MI JE
POTREBNA TVOJA
LJUBAV?

BAJRON KETI



PRONAĐITE LJUBAV:
BAZUMEVANJE I POŠTOVANJE
KOJE STE ODUVEK ŽELELI