

Un estratto da

# Amare ciò che è

4 domande che possono cambiarti la vita  
di Byron Katie

*“Nessuno può darti la libertà se non te stesso. Questo libretto ti mostrerà come.” - Byron Katie*

## **Introduzione**

Il Lavoro di Byron Katie è un modo di identificare ed indagare i pensieri che causano tutta la sofferenza del mondo. È un modo di trovare pace in se stessi e nel mondo. Vecchi, giovani, malati, sani, istruiti, non istruiti: chiunque abbia una mente aperta può fare Il Lavoro.

Intorno ai trent'anni Byron Kathleen Reid cadde in una grave depressione. Nei dieci anni successivi la depressione peggiorò, e Katie (come la chiamano tutti) per circa due anni si alzava dal letto raramente, ossessionata da pensieri suicidi. Fin quando un mattino, dalla più profonda disperazione, fece esperienza di una realizzazione che le cambiò la vita.

Katie comprese che quando credeva che qualcosa dovrebbe essere diversa da com'è (“Mio marito dovrebbe amarmi di più”, “I miei bambini dovrebbero apprezzarmi”) soffriva, e quando invece *non* credeva a tali pensieri si sentiva in pace. Capì che ciò che aveva causato la sua depressione non era stato il mondo intorno a lei, ma ciò che lei credeva di quel mondo. In un lampo d'intuizione vide che il nostro tentativo di trovare la felicità procedeva al contrario: invece di cercare disperatamente di cambiare il mondo per adeguarlo ai nostri pensieri su come “dovrebbe” essere, possiamo esaminare questi pensieri e, accogliendo la realtà per com'è, fare esperienza di gioia e libertà inimmaginabili. Per mettere in pratica questa trasformazione Katie elaborò un metodo d'indagine semplice, ma molto potente, chiamato Il Lavoro. Come risultato, una

donna allattata e con tendenze suicide, divenne piena d'amore per tutto ciò che offre la vita.

L'intuizione di Katie sulla mente concorda con le ricerche all'avanguardia della psicologia cognitiva, ed Il Lavoro è stato paragonato ai dialoghi socratici, agli insegnamenti buddisti ed ai programmi in 12 passi per le dipendenze. Ma Katie sviluppò il suo metodo senza alcuna conoscenza di tipo religioso o psicologico. Il Lavoro si basa esclusivamente sulla sua esperienza diretta di come la sofferenza si crea e si estingue. È sorprendentemente semplice, accessibile a persone di ogni età e ambiente sociale, non richiede nient'altro che carta e penna, ed una mente aperta. Katie si rese subito conto che offrire agli altri le sue intuizioni o risposte non serviva a molto; in sostituzione propone un processo che permette a chiunque di trovare *le proprie* risposte. Le prime persone che sperimentarono Il Lavoro riportarono come ne furono trasformate, e Katie iniziò a ricevere inviti per insegnare il processo di indagine in pubblico.

Dal 1986 Katie ha fatto conoscere Il Lavoro a milioni di persone in tutto il mondo. Oltre agli eventi pubblici, ha introdotto Il Lavoro in aziende, università, scuole, chiese, prigioni e ospedali. La gioia e il buonumore di Katie mettono subito le persone a loro agio, e le profonde intuizioni e scoperte che i partecipanti sperimentano in tempi brevi, rendono questi eventi molto coinvolgenti (i fazzoletti sono sempre a portata di mano). Dal 1998 Katie dirige la School for The Work (la Scuola per Il Lavoro), un programma in inglese di nove giorni offerto quattro volte l'anno. La Scuola è una fonte riconosciuta di unità di una formazione continua, e molti psicologi, terapisti e consulenti riferiscono che Il Lavoro è diventato la parte più importante nella loro pratica professionale. Katie guida inoltre l'annuale New Year's Mental Cleanse (purificazione mentale per l'anno nuovo): un programma in inglese d'indagine continua articolato in quattro giorni che si svolge nella California Meridionale alla fine di Dicembre; e qualche volta Katie offre laboratori di un fine settimana. Le registrazioni audio e video (in inglese) di Katie che facilita Il Lavoro riguardo a un vasto numero di argomenti (sesso, denaro, corpo, educazione dei figli), sono disponibili ai suoi eventi e sul sito [www.thework.com](http://www.thework.com).

Nel Marzo 2002, Harmony Books ha pubblicato il primo libro di Katie, *Loving What is: Four Questions That Can Change Your Life* (Amare ciò che È: 4 domande che possono cambiare la tua vita, edito da Il Punto d'Incontro, 2009), scritto con suo marito, il noto scrittore Stephen Mitchell. *Loving What Is* (Amare ciò che È) è stato tradotto già in 22 lingue, ed era nella classifica dei bestseller americani. *I Need Your Love: Is That True?* [Ho bisogno del tuo amore: è vero?], scritto con Michael Katz, e *A Thousand Names for Joy: Living in Harmony with the Way Things Are* [Mille nomi per la gioia: vivere in armonia con le cose così come sono], scritto con Stephen Mitchell, sono stati anche bestsellers. *Question Your Thinking, Change the World: Quotations from Byron Katie* [Indaga i tuoi pensieri, cambia il mondo: Citazioni da Byron Katie] è stato pubblicato nel 2007, e l'ultimo libro, *Who Would You Be Without Your Story?* [Chi saresti senza la tua storia?] è stato pubblicato nel 2008. Questi ultimi quattro libri non sono ancora stati tradotti in Italiano.

Benvenuti nel Lavoro.

## Ciò che è è

L'unico caso in cui soffriamo è quando crediamo a un pensiero che si oppone a ciò che è. Quando la mente è perfettamente chiara, ciò che è è ciò che vogliamo. Volere che la realtà sia diversa da quella che è, è come pretendere d'insegnare ad un gatto ad abbaiare. Puoi provare quanto vuoi, ma alla fine il gatto ti guarderà e dirà: "Miao". Volere che la realtà sia diversa da come è, è irrealizzabile.

Eppure, se ci fai attenzione, ti accorgerai che decine di volte al giorno pensi pensieri come "La gente dovrebbe essere più gentile", "I bambini dovrebbero comportarsi bene", "Mio marito (mia moglie) dovrebbe essere d'accordo con me", "Dovrei essere più magra (o più carina, o avere più successo)". Questi pensieri sono tutti modi per volere che la realtà sia diversa da come è. Se pensi che sia deprimente, hai ragione. Tutto lo stress che proviamo deriva dal contrastare ciò che è.

Le persone nuove del Lavoro, mi dicono spesso: "Potrei perdere potere se smettessi di oppormi alla realtà. Se accettassi completamente la realtà diventerei passivo, perderei addirittura la volontà di fare". Io rispondo con

una domanda: “Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?” Che cosa ti dà più potere: “Vorrei non aver perso il lavoro” oppure “Ho perso il lavoro; che cosa posso fare ora?”.

Il Lavoro rivela che quello che pensavi che non sarebbe dovuto accadere *doveva* accadere. Doveva accadere perché è accaduto, e niente al mondo può cambiarlo. Ciò non significa condonarlo o approvarlo. Significa soltanto riuscire a vedere le cose senza resistenza e senza la confusione della lotta interiore. Nessuno vuole che i figli si ammalinino, nessuno vuole avere un incidente d’auto; ma se accade, a cosa serve opporsi mentalmente? Sappiamo che è inutile, eppure lo facciamo, perché non sappiamo come smettere.

Io sono un’amante di ciò che è, non perché sia una persona spirituale, ma perché contrastare la realtà fa male. Possiamo scoprire che la realtà è buona così com’è perché, se la contrastiamo, proviamo tensione e frustrazione. Non ci sentiamo naturali o in equilibrio. Quando smettiamo di opporci alla realtà, l’azione diventa semplice, fluida, dolce e priva di paura.

### **Occuparsi dei propri affari**

Riesco a trovare solo tre tipi di affari nell’universo: i miei, i tuoi e quelli di Dio. (Per me, la parola *Dio* significa ‘realtà’. La realtà è Dio perché è *al comando*. Tutto ciò che è al di là del mio controllo, del tuo controllo e del controllo di chiunque altro, io lo chiamo gli affari di Dio).

Gran parte del nostro stress deriva dal vivere mentalmente fuori dai nostri affari. Se penso “Dovete trovarvi un lavoro, voglio che siate felici, dovete essere puntali, avete bisogno di prendervi più cura di voi stessi”, sono nei *vostri* affari. Se mi preoccupo dei terremoti, delle inondazioni, della guerra o di quando morirò, sono negli affari di Dio. Se sono mentalmente nei vostri affari o in quelli di Dio, il risultato è la separazione. Me n’ero accorta all’inizio del 1986. Quando andavo mentalmente negli affari di mia madre, per esempio, con pensieri come “Mia madre dovrebbe capirmi”, provavo immediatamente un senso di solitudine. E capii che ogni volta che mi ero sentita ferita o sola, nella mia vita, ero stata negli affari di qualcun altro.

Se tu vivi la tua vita e io vivo mentalmente la tua, chi vive la mia qui? Siamo entrambi là. Essere mentalmente nei tuoi affari m'impedisce di essere presente ai miei. Mi separo da me stessa chiedendomi perché la mia vita non funziona.

Pensare di sapere che cosa sia meglio per chiunque altro, è essere fuori dai miei affari. Anche se è in nome dell'amore, è pura arroganza; e il risultato è tensione, ansia e paura. So che cos'è giusto *per me*? Questo è il mio unico affare. Lascia che mi occupi di questo, prima di cercare di risolvere i tuoi problemi al posto tuo.

Capire i tre tipi di affari a sufficienza per restare nei tuoi, libererà la tua vita in un modo che non puoi nemmeno immaginare. La prossima volta in cui ti sentirai stressato e a disagio, chiediti negli affari di chi sei mentalmente e probabilmente scoppierai a ridere! Questa domanda può riportarti a te stesso. E forse vedrai che non sei mai stato realmente presente, che hai vissuto mentalmente negli affari degli altri per tutta la vita. Solo notando che sei negli affari di qualcun altro, può riportarti al tuo meraviglioso sé.

Mettendolo in pratica per un certo periodo, potresti scoprire che non esiste nemmeno un *tuo* affare, e che la tua vita va perfettamente avanti da sola.

### **Accogliere i pensieri con comprensione**

Un pensiero è innocuo finché non ci crediamo. Non sono i nostri pensieri, ma l'attaccamento ai nostri pensieri che causa sofferenza. Attaccarsi a un pensiero significa credere che sia vero, senza indagarlo. Una credenza è un pensiero al quale siamo attaccati, spesso da anni.

Molti pensano di *essere* quello che i pensieri dicono loro che sono. Un giorno mi accorsi che non ero io a respirare: *venivo respirata*. Poi, con stupore, vidi anche che non ero io a pensare: in realtà venivo pensata e il pensiero non è personale. Puoi svegliarti al mattino e dirti: "Penso che oggi non penserò"? Troppo tardi, stai già pensando! I pensieri semplicemente appaiono. Vengono dal nulla e ritornano al nulla, come nuvole che attraversano il cielo vuoto. Vengono per passare, non per

restare. Non fanno male, finché non ci attacchiamo ad essi come se fossero veri.

Nessuno è mai riuscito a controllare i pensieri, anche se alcuni possono raccontare la storia che ci riescono. Io non lascio andare i miei pensieri: li accolgo con comprensione. Dopo *loro* lasciano andare *me*.

I pensieri sono come la brezza, o le foglie sugli alberi, o le gocce della pioggia che cade. Anche i pensieri appaiono così e, attraverso l'indagine, possiamo fare amicizia con loro. Entreresti in conflitto con una goccia di pioggia? Le gocce di pioggia non sono qualcosa che ti riguarda personalmente e neppure i pensieri. Se un concetto doloroso viene accolto con comprensione, la prossima volta che si presenterà lo troverai interessante. Quello che era un incubo, ora è semplicemente interessante. Poi, la volta successiva, potresti trovarlo divertente. La volta ancora dopo, forse non lo noterai nemmeno. Questo è il potere di amare ciò che è.

### **Mettere la mente sulla carta**

Il primo passo del Lavoro è scrivere i tuoi giudizi su qualunque situazione stressante della tua vita, passata, presente o futura; su una persona che non ti piace o su una situazione in cui qualcuno ti fa arrabbiare, ti spaventa o ti amareggia.

Per migliaia di anni ci hanno detto di non giudicare, ma ammettiamolo: lo facciamo sempre. La verità è che tutti abbiamo dei giudizi che ci girano nella mente. Grazie al Lavoro abbiamo finalmente il permesso di lasciare che questi giudizi parlino, o addirittura urlino, sulla carta. Potremo scoprire che anche i pensieri meno piacevoli si possono accogliere con amore incondizionato. T'incoraggio a scrivere i tuoi giudizi su una persona che non hai ancora perdonato del tutto. Questo è il punto di partenza più potente. Anche se l'hai perdonata al 99 per cento, finché non la perdonerai completamente non sarai libero. L'1 per cento che non hai ancora perdonato è il punto che ti fa rimanere bloccato in tutte le altre relazioni (inclusa la relazione con te stesso).

Se inizi puntando il dito accusatore all'esterno, l'enfasi non è su di te e quindi ti puoi sfogare senza censurarti. Siamo spesso molto sicuri di sapere

che cosa devono fare gli altri, come dovrebbero vivere e chi dovrebbero frequentare. Abbiamo una visione di 10/10 sugli altri, ma non su noi stessi.

Quando fai Il Lavoro vedi chi sei tu, vedendo cosa pensi che siano gli altri. Alla fine arriverai a capire che tutto ciò che è al tuo esterno è un riflesso del tuo pensiero. Tu sei il narratore delle storie, il proiettore di tutte le storie, e il mondo è l'immagine proiettata dei tuoi pensieri.

Sin dalla notte dei tempi, gli uomini hanno cercato di cambiare il mondo nel tentativo di essere felici. Non ha mai funzionato, perché affronta il problema al contrario. Il Lavoro ci offre invece gli strumenti per cambiare il proiettore: la mente, invece del proiettato. È come se ci fosse un filo sulla lente del proiettore. Pensiamo che il difetto sia sullo schermo e cerchiamo di cambiare quella persona, poi quell'altra, e la prossima ancora su cui il difetto continua ad apparire. Cercare di cambiare l'immagine proiettata è inutile. Una volta capito che il filo è sulla lente, è sufficiente pulire la lente. Questa è la fine della sofferenza e l'inizio della gioia.

***Durante i seminari con Steve Russo si impara a fare “Il Lavoro” usando il foglio del questionario, le 4 domande e i rigiri. Steve è un abile facilitatore del metodo “Il Lavoro” da oltre 8 anni. Per altre risorse visita <http://steverusso.eu/thework/>***

### **Alcuni “detti” di Byron Katie:**

Quando sei in conflitto con la realtà perdi, ma solo il 100% delle volte.

Le nostre “personalità” non amano: vogliono qualcosa.

Se avessi una preghiera, sarebbe questa: “Dio, risparmiami il bisogno di amore, approvazione e apprezzamento. Amen”.

Non avere la pretesa di essere più evoluto di quello che sei.

O credi in ciò che pensi o lo indaghi. Non ci sono altre scelte.

La cosa peggiore che sia mai accaduta è un pensiero non indagato.

Una mente sana non soffre, mai.

Se penso che tu sei il mio problema, sono pazza.

Non sono io a lasciare andare i miei pensieri. Io li indago. Poi *loro* lasciano andare *me*.

Ti allontani completamente dalla realtà quando credi che ci sia una giusta ragione per soffrire.

La realtà è sempre più gentile delle storie che ci raccontiamo.

Sono certa che tutto il mondo mi ama. Semplicemente non mi aspetto che tutti si siano resi conto ancora.

Non ci sono problemi fisici, solo mentali.

Quando sono perfettamente lucida, ciò che è è ciò che voglio.

Opporsi alla realtà è come cercare di insegnare a un gatto ad abbaiare: non c'è speranza.

Come faccio a sapere che non ho bisogno di ciò che voglio? Non ce l'ho.

Perdonare è comprendere che quel che pensavi fosse accaduto, non è accaduto.

Tutto accade *per* me, non *a* me.

La Gratitudine è ciò che siamo senza una storia.