

Introduzione

Intorno ai trent'anni Byron Kathleen Reid, imprenditrice e madre di famiglia che abitava nell'altopiano desertico della California meridionale, cadde in una grave depressione, e nei dieci anni seguenti il suo malessere peggiorò al punto che le era quasi impossibile alzarsi dal letto. Poi, un giorno, Katie (come la chiamano tutti), sprofondata nella sua disperazione, ebbe una rivelazione che le cambiò la vita.

Katie si rese conto di soffrire quando pensava che le cose dovessero essere diverse da come erano (*Mio marito dovrebbe amarmi di più; I figli dovrebbero apprezzarmi maggiormente*); se invece non dava credito a questi pensieri, trovava una maggiore serenità. Comprese allora che la sua depressione non era stata provocata dal mondo che la circondava, ma dalle proprie credenze riguardo ad esso. In un lampo di intuizione, Katie comprese che i nostri tentativi di trovare la felicità procedono al contrario: invece di cercare disperatamente di adeguare il mondo ai nostri pensieri su di esso e su come *dovrebbe* essere, noi possiamo capovolgere il problema, e mettere in discussione proprio tali pensieri, confrontandoci così con la realtà come essa è, e vivere un'esperienza inimmaginabile di gioia e libertà. Per mettere in pratica questa sorta di rivoluzione mentale, Katie elaborò un metodo di indagine semplice, ma molto efficace, chiamato The Work (Il Lavoro), grazie al quale riuscì a superare la depressione e le tendenze suicide per trasformarsi in una donna piena d'amore per tutto ciò che la vita ci offre.

L'intuizione di Katie concorda con le ultime ricerche della psicologia cognitiva, e il Work è stato paragonato ai dialoghi socratici, agli insegnamenti buddisti, ai programmi di sostegno contro le dipendenze in 12 passi. Ma Katie ha elaborato il suo metodo senza alcuna conoscenza di tipo religioso o psicologico. Il Work si basa esclusivamente sulla sua esperienza diretta di come si crea e si estingue la sofferenza. È un metodo incredibilmente semplice, accessibile a persone di ogni età e condizione, che richiede solo carta e penna, e una mente aperta. Katie si è subito resa conto che offrire agli altri le proprie risposte o le proprie intuizioni non serve a molto, e ha scelto invece di proporre un processo che permette a chiunque di elaborare risposte e intuizioni proprie. Le prime persone con cui Katie ha sperimentato il Work hanno riferito che questa esperienza ha trasformato la loro vita, e in seguito le è stato chiesto di insegnare pubblicamente come realizzare tale processo.

A partire dal 1986 Katie ha fatto conoscere il Work a centinaia di migliaia di persone in più di trenta paesi, e oltre a presentarlo in seminari e conferenze pubbliche, lo ha insegnato in aziende, università, scuole, chiese, prigioni e ospedali. La gioia e il buonumore di Katie mettono subito a loro agio le persone con cui entra in contatto, e i partecipanti ai seminari sperimentano in tempi brevi profonde intuizioni e scoperte che rendono estremamente coinvolgenti questi eventi. Dal 1998, Katie dirige The School for The Work, un seminario di nove giorni che si svolge varie volte all'anno in diverse località. La Scuola fornisce anche unità di aggiornamento e formazione continua, e molti psicologi, consulenti e terapisti riferiscono che il Work è sempre più importante nella loro pratica professionale. Ogni anno, inoltre, Katie guida la "New Year's

Mental Cleanse" (Purificazione Mentale per il Nuovo Anno), un programma di indagine no-stop articolato su cinque giorni, che si svolge in California meridionale alla fine di dicembre; è anche possibile partecipare ai Weekend intensivi, detti anche Miniscuola, nelle principali città. Nel corso di questi eventi, e sul sito www.thework.com, è anche possibile reperire materiale audio e video sull'attività di facilitazione di Katie riguardo a un grande numero di argomenti (sesso, denaro, corpo, genitorialità).

Nel marzo 2002 la Harmony Books ha pubblicato il primo libro di Katie *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life*, scritto a quattro mani con il famoso autore e traduttore Stephen Mitchell. Il libro è già stato tradotto in oltre venti lingue (in italiano è stato pubblicato da Sperling & Kupfer con il titolo *Occhiali nuovi per l'anima*), è stato nella lista dei best seller negli Stati Uniti e ha raggiunto la posizione n° 21 nella classifica di Amazone.com. Il secondo libro di Katie, *I need your Love - Is That True?* è stato scritto con Michael Katz, ed è entrato anch'esso nella classifica dei best seller americani.

Questo libretto è tratto dalla versione originale di *Loving What Is*. Per una introduzione più completa e approfondita al Work è possibile fare riferimento al libro o visitare il sito www.thework.com.

Benvenuti nel Work.

Ciò che è, è

Noi soffriamo solo quando crediamo a dei pensieri che si oppongono alla realtà. Quando la mente è perfettamente lucida, invece, ciò che è diventa ciò che vogliamo. Volere che la realtà sia diversa da quello che è, è come insegnare a un gatto ad abbaiare. Possiamo provarci e riprovarci, ma alla fine l'unica cosa che otterremo sarà un *miao*. Desiderare che la realtà sia diversa da come è, è del tutto inutile.

Eppure, se ci si fa caso, si scopre che ogni giorno formuliamo spesso pensieri di questo genere. *Gli altri dovrebbero essere più gentili. I bambini dovrebbero essere più educati. Mio marito (o mia moglie) dovrebbe essere d'accordo con me. Dovrei essere più magra (o più bello, o avere più successo)*. Questi pensieri sono modi per desiderare che la realtà sia diversa da come è. E se la cosa sembra un po' deprimente, effettivamente è vero. Lo stress che viviamo è provocato dal fatto che ci opponiamo alla realtà.

Spesso, chi non ha dimestichezza con il Work teme che rinunciare a questa opposizione possa indebolire: *Se mi limito ad accettare la realtà, diventerò passivo, perderò il desiderio di agire. A tali obiezioni io rispondo sempre con una domanda: Sei proprio sicuro che sia vero?* Tra questi due pensieri, *Vorrei non aver perso il lavoro e Ho perso il lavoro, ora cosa posso fare? Qual'è il più dinamico? Quale dei due offre un maggiore potenziale?*

Il Work ci aiuta a capire che ciò che crediamo non dovesse accadere, doveva accadere. Doveva accadere perché è accaduto, e rimuginarci sopra non cambierà la situazione. Ciò non significa giustificarla o approvarla, significa

solo vedere le cose senza opporre resistenza, e senza la confusione generata dal conflitto interiore. Nessuno desidera che i propri figli si ammalinino, o di essere coinvolto in un incidente d'auto, ma quando queste cose accadono ribellarsi alla realtà non serve a molto. E noi ne siamo ben coscienti, ma non sappiamo come smettere.

Io amo ciò che è, non perché mi consideri una persona particolarmente *spirituale*, ma perché quando mi ribello alla realtà, soffro. La realtà dimostra di essere perfetta perché opporvisi genera tensione e frustrazione. Non ci sentiamo più spontanei ed equilibrati. Quando invece smettiamo di ribellarci alla realtà, i nostri atti diventano semplici e fluidi, agiamo con coraggio e considerazione per gli altri.

Occupiamoci di ciò che ci riguarda

Nell'universo io vedo solo tre tipi di affari: i miei, quelli degli altri, e quelli di Dio. (Per me la parola Dio significa semplicemente *realtà*, e la realtà è Dio perché governa. Tutto ciò che è fuori dal mio controllo, e dal controllo di chiunque, è questione che riguarda Dio.)

Gran parte del nostro stress deriva dal fatto che con la mente ci occupiamo di affari che non ci riguardano. Quando penso *Dovrebbe trovare un lavoro, voglio che sia felice, bisogna che sia puntuale, dovrebbe avere più cura di sé*, mi sto occupando di affari degli altri. Quando invece ho il timore che si verifichi una catastrofe, un terremoto, un'inondazione, la guerra, o la mia stessa morte, sto interferendo negli affari di Dio. Se la mia mente si applica a questioni che riguardano gli altri, o Dio, la conseguenza è una separazione interiore. Me ne sono resa conto all'inizio del 1986, quando ho capito che se a livello mentale mi impiccavo degli affari di mia madre, per esempio formulando il pensiero *Dovrebbe capirmi*, subito provavo una sensazione di solitudine. E ho compreso che ogni volta che mi ero sentita sola o ferita, ciò era conseguenza del fatto che mi ero occupata di affari altrui.

Se un'altra persona vive la propria vita, e io pure, a livello anche solo mentale, mi occupo della sua vita, chi rimane a vivere la mia, di vita? Siamo entrambi concentrati sulla *sua* vita, e occuparmi dei *suoi* affari mi impedisce di occuparmi dei miei. In questo modo vivo una separazione da me stessa, continuando a chiedermi perché la mia vita non funziona.

Pensare di sapere ciò che è meglio per gli altri significa occuparsi di affari che non ci riguardano. Anche se lo facciamo in nome dell'amore, è pur sempre una forma di arroganza, che porta come risultato tensione, ansia e paura. Sappiamo davvero ciò che è meglio per noi? Perché solo questo interrogativo ci riguarda, e prima di voler risolvere i problemi degli altri, al posto loro, è su questo che dovremmo lavorare.

Saper discriminare i tre tipi di affari, e imparare a occuparsi solo dei propri, può dare un senso di liberazione inimmaginabile. Alla prossima occasione in cui dovessimo provare sensazioni di stress o disagio, proviamo a chiederci in quali affari stiamo intromettendoci mentalmente. Il risultato potrebbe anche essere una sana risata! Interrogarci così ci riporta a noi stessi, e può farci capire che

in realtà non siamo mai stati presenti a noi stessi, che abbiamo passato la vita a occuparci di affari altrui. A volte basta rendersi conto di essersi intromessi negli affari degli altri per ritrovare il proprio meraviglioso *io*.

E con un po' di allenamento si può arrivare a comprendere che di affari che ci riguardano non ce ne sono affatto: la nostra vita scorre a perfezione per conto suo.

Accogliere i pensieri con comprensione

Un pensiero è innocuo sino a quando non gli prestiamo fede. I pensieri in se stessi non provocano dolore, è il nostro attaccamento ad essi che ci fa soffrire. L'attaccamento a un pensiero si esprime nella convinzione, non sostenuta da alcuna indagine, che esso sia vero. Convincimenti e credenze sono pensieri verso i quali abbiamo sviluppato, a volte per lunghi anni, un forte attaccamento.

La maggior parte di noi si riconosce nei propri pensieri, pensa di essere come si vede riflesso nei propri pensieri. Un giorno mi sono resa conto che non stavo respirando, ma ero respirata, e con mio grande stupore mi sono poi accorta che non pensavo, ma ero pensata, che cioè il pensiero, come il respiro, non ha personalità. Proviamo una mattina ad alzarci e a dire a noi stessi: *Penso che oggi non penserò*. Troppo tardi, stiamo già pensando! I pensieri, semplicemente, si formano: escono dal nulla e tornano al nulla, come nuvole che veleggiano in un cielo sereno. I pensieri sono passeggeri, non permanenti. E in essi non vi è alcun pericolo se non sviluppiamo nei loro confronti un attaccamento, ritenendoli veri.

Nessuno è capace di controllare i propri pensieri, anche se c'è chi afferma di riuscirci. Io non allontano i miei pensieri, li accolgo con comprensione, e sono *loro* ad andare via.

I pensieri sono come il vento, le foglie sugli alberi, la pioggia che cade. Compaiono senza un motivo, e indagando su di essi possiamo farne degli amici. Ha senso litigare con una goccia di pioggia? La pioggia non ha personalità, come i pensieri. Quando un concetto doloroso è accolto con comprensione, può diventare interessante; in seguito, quell'incubo che è diventato interessante potrà sembrare addirittura buffo, e infine del tutto irrilevante. Questo è il potere dell'amore per ciò che è.

Riversare la mente sulla carta

Il primo passo del Work consiste nello scrivere i propri giudizi su qualsiasi situazione stressante della propria vita, passata, presente o futura: si può concentrare l'attenzione su una persona che non ci piace, o su una relazione che ci fa arrabbiare, ci spaventa, ci rattrista. (È sufficiente un semplice foglio di carta bianca, oppure si può scaricare e stampare il foglio di lavoro "Giudicare il

prossimo" che si trova nel sito www.thework.com, nella sezione italiana, in Resources trova The Work in Other Languages).

Per migliaia di anni ci è stato insegnato che non dobbiamo giudicare gli altri, eppure è inutile: lo facciamo continuamente. La realtà è che ognuno di noi ha la mente piena di giudizi e, con il Work, finalmente possiamo permetterci di esprimerli, o addirittura di urlarli, sulla carta. Scopriremo forse che anche i pensieri più sgradevoli possono essere accolti con amore incondizionato.

Per iniziare a scrivere, io suggerisco spesso di parlare di persone che non sono ancora state del tutto perdonate. Ritengo che questo tema, inizialmente, sia quello che offre un maggior potenziale di indagine. Anche se abbiamo perdonato la persona in questione al 99 per cento, non ci sentiremo liberi finché il perdono non sarà completo. Inoltre, quell'uno per cento di perdono mancante, è generalmente proprio il punto debole di ogni nostra relazione (compresa quella con noi stessi).

Iniziare il Work distribuendo colpe all'esterno è un modo per non focalizzare l'attenzione su noi stessi, e ci permette più facilmente di lasciarci andare, di allentare le censure interiori. Di frequente siamo convinti di sapere ciò che gli altri dovrebbero fare, come dovrebbero vivere, con chi dovrebbero stare. È come se nel guardare gli altri avessimo dieci decimi di visione, mentre rispetto a noi stessi siamo spesso miopi.

Con il Work si impara indirettamente a conoscersi osservando i propri giudizi su altre persone. E a poco a poco ci si rende conto che tutto quello che sta al di fuori di noi è un riflesso del nostro modo di pensare. Siamo noi i narratori, le storie provengono da noi, e il mondo è la proiezione dei nostri pensieri.

Sin dalla notte dei tempi gli esseri umani hanno tentato di cambiare il mondo per realizzare la felicità. Senza mai riuscirci, perché il problema va capovolto. Il contributo del Work consiste nell'offrirci il modo di cambiare le nostre proiezioni, il nostro modo di vedere il mondo, la nostra mente, e non ciò che è al di fuori di noi e della nostra portata. È come quando un granello di polvere si posa sulla lente di un proiettore. Noi pensiamo che il difetto sia nell'immagine e cerchiamo di migliorarla, per esempio tentando di cambiare le persone con cui via via entriamo in contatto, ma non otteniamo nulla, e il granello di polvere è sempre presente, anche quando cambiamo soggetto. Se però ci rendiamo conto di dove si trova il granello di polvere, possiamo pulire la lente e smettere di soffrire, scoprendo di avere finalmente accesso al paradiso.

Come compilare il foglio di lavoro

Vi invito a giudicare senza alcuna delicatezza, ad essere severi, infantili, anche meschini. Scrivete con la spontaneità di un bambino triste, arrabbiato, confuso o spaventato. Non cercate di essere saggi, elevati o gentili. Nel foglio di lavoro è necessario essere del tutto onesti e spregiudicati riguardo ai propri sentimenti. Permettete loro di esprimersi, senza preoccuparvi delle conseguenze e senza temere alcun castigo. Nella pagina che segue troverete

un esempio compilato del foglio di lavoro "Giudicare il prossimo". L'esempio riguarda il mio secondo marito, Paul (del quale parlo qui con la sua autorizzazione), e registra il tipo di pensieri che avevo nei suoi riguardi prima che la mia vita cambiasse. A mano a mano che leggete, provate a sostituire il nome di Paul con quello di una persona che fa parte della vostra vita, e per la quale provate sentimenti simili.

1. Chi ti fa arrabbiare, ti delude, ti confonde? Perché? Cosa non ti piace in questa persona?

Sono arrabbiata con Paul perché non mi ascolta. Sono arrabbiata con lui perché non mi apprezza. Paul non mi piace perché mette in discussione tutto ciò che dico.

2. Come vorresti che cambiasse questa persona? Cosa vorresti che facesse?

Voglio che Paul mi dia tutta la sua attenzione. Voglio che mi ami incondizionatamente. Voglio che sia d'accordo con me. E voglio che faccia più attività fisica.

3. Cosa pensi che dovrebbe o non dovrebbe fare, essere, pensare e provare questa persona? Che consigli vorresti dargli?

Paul dovrebbe guardare meno televisione. Dovrebbe smettere di fumare. Dovrebbe dirmi che mi ama. Non dovrebbe ignorarmi.

4. Hai bisogno di qualcosa da questa persona? Cosa dovrebbe fare per renderti felice?

Ho bisogno che Paul mi ascolti. Che smetta di raccontarmi bugie. Ho bisogno che Paul condivida con me i suoi sentimenti, e che sia disponibile da un punto di vista affettivo. Ho bisogno che sia gentile, dolce, paziente.

5. Cosa pensi di questa persona? Fai una lista (e ricorda di essere meschino e severo)

Paul è disonesto. È privo di scrupoli e infantile, pensa di essere al di sopra delle regole. Non è disponibile e non si cura di nessuno; è irresponsabile.

6. Quali esperienze non vorresti più vivere con questa persona?

Non voglio più vivere con Paul se non cambia. Non voglio più litigare con lui e non voglio che continui a mentirmi.

L'indagine: le quattro domande e il capovolgimento

1. Questo pensiero, è vero?

2. Puoi affermare con assoluta certezza che è vero?

3. Come reagisci a questo pensiero?

4. Che persona saresti se non avessi questo pensiero?

e

Capovolgi il pensiero.

Ora, utilizzando le quattro domande, proviamo a esaminare la prima affermazione dell'esempio, al punto 1 del foglio di lavoro "Giudicare il prossimo": *Paul non mi piace perché non mi ascolta*. Mentre leggete, provate a pensare a qualcuno che non avete del tutto perdonato.

1. Questo pensiero, è vero? Provate a chiedervi: *È vero che Paul non mi ascolta?* Non abbiate fretta, e restate tranquilli: se davvero volete trovare la verità, la risposta si formulerà spontaneamente. Lasciate che la mente esprima la domanda, e attendete che la risposta affiori alla coscienza.

2. Puoi affermare con assoluta certezza che è vero? Esaminate con attenzione queste domande: *Posso affermare con assoluta certezza che Paul non mi ascolta? Posso davvero sapere quando qualcuno mi ascolta o meno? Mi capita a volte di ascoltare anche se sembra che io sia distratto?*

3. Come reagisci a questo pensiero? Come reagite quando pensate che Paul non vi ascolta? Come lo trattate? Fate una lista. Per esempio: *Gli lancio un'occhiataccia. Lo interrompo. Lo punisco negandogli la mia attenzione. Comincio a parlare in modo rapido e concitato, cerco di forzarlo ad ascoltarmi.* Continuate nella compilazione della lista, e approfondite l'indagine osservando come trattate voi stessi in quella situazione, e che sentimenti provate. *Io mi chiudo. Mi isolo. Mangio e dormo molto, guardo la televisione per giornate intere. Mi sento depresso e solo.* Prendete nota di tutti gli effetti che il pensiero *Paul non mi ascolta* ha su di voi.

4. Che persona saresti se non avessi questo pensiero? Analizzate come sareste, e come vi sentireste, se non aveste l'idea che Paul non vi ascolta. Chiudete gli occhi e figuratevi Paul che non vi ascolta. Poi provate a immaginare che non pensate più di non essere ascoltati (o che dovrete essere ascoltati). Fate con calma, e prestate attenzione a ciò che scoprite. Cosa avete scoperto? Come vi sentite?

Capovolgi il pensiero.

L'affermazione originaria, *Paul non mi piace perché non mi ascolta*, può essere capovolta in questo modo: *Non mi piaccio perché non ascolto Paul*. Questo, per voi, è altrettanto vero, o forse addirittura di più? Quando pensate che Paul non vi ascolti, lo state ascoltando? Continuate a cercare altri esempi di situazioni nelle quali non lo ascoltate.

Un altro capovolgimento da esaminare potrebbe essere, *Non mi piaccio perché non mi ascolto*. Quando pensate a cosa dovrebbe fare Paul, state prestando ascolto a voi stessi? Quando credete che lui debba ascoltarvi, state lasciando in

sospeso la vostra vita? Riuscite a sentire in che modo vi rivolgete a Paul quando siete convinti che non vi ascolti?

Dopo esservi occupati di questi capovolgimenti, l'indagine può proseguire con la seconda affermazione contenuta al punto 1 del foglio di lavoro, *Sono arrabbiato con Paul perché non mi apprezza*, e quindi con tutte le altre affermazioni presenti nei vari punti.

Tocca a voi: il foglio di lavoro

Ora siete in grado di applicare il Work. Come prima cosa iniziate a mettere i vostri pensieri sulla carta. Scegliete una persona o una situazione, e giudicatela con frasi corte e semplici. Ricordate di addossare colpe e responsabilità all'esterno. Potete scrivere secondo il vostro punto di vista attuale, o con quello di quando avevate cinque o trent'anni, insomma qualsiasi età. Ma, per ora, non scrivete nulla riguardo a voi stessi.

1. Chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti rattrista o ti delude? Perché? Cosa non ti piace in questa persona? (Ricordati di essere severo, infantile, meschino.)

(Nome)_____ mi fa arrabbiare (mi confonde, mi rattrista, mi delude) perché _____.

2. Come vorresti che cambiasse? Cosa vorresti che facesse?

Voglio che (nome)_____.

3. Cosa pensi che dovrebbe o non dovrebbe fare, essere, pensare o provare questa persona? Che consigli vorresti darle?

(Nome)_____dovrebbe/non dovrebbe_____.

4. Hai bisogno di qualcosa da questa persona? Cosa dovrebbe fare per renderti felice? (Immagina di poter esprimere qualunque desiderio, non ti frenare!)

Ho bisogno che (nome)_____.

5. Cosa pensi di questa persona? Fai una lista (non cercare di essere ragionevole o cortese).

(Nome) è _____.

6. Quali esperienze non vorresti più vivere con questa persona?

Non voglio mai più _____.

Tocca a voi: l'indagine

Sottoponete ognuna delle affermazioni del foglio di lavoro "Giudicare il prossimo" alle quattro domande, poi capovolgetele (facendo riferimento, in caso di necessità, agli esempi che trovate nel capitolo "L'indagine: le quattro domande e il capovolgimento". Nel corso dell'elaborazione, cercate di mantenervi aperti a ogni possibilità, anche a quelle che vanno oltre ciò di cui pensate di essere sicuri. Scoprire quella parte della mente che non sa già tutto e non ha opinioni predefinite, e ascoltarne le risposte, può essere un'esperienza emozionante.

È come immergersi nell'acqua profonda. Continuate a interrogarvi, e attendete. Lasciate che siano le risposte a cercarvi. Io definisco questo processo come l'incontro del cuore con la mente: il polo più nobile ed elevato di voi stessi (quello che io chiamo cuore) va incontro all'altro, quello che io chiamo mente e che vive nella confusione perché non è mai stato oggetto d'indagine. Quando la mente interroga con sincerità, il cuore risponde. E nel corso di queste immersioni potreste a poco a poco accumulare delle vere e proprie rivelazioni riguardo a voi stessi e al mondo, rivelazioni che potrebbero trasformare la vostra vita in modo radicale e definitivo.

Iniziate con la prima affermazione del foglio di lavoro, e procedete poi con le altre.

1. Questo pensiero, è vero?

La realtà, per me, è ciò che è vero. La verità è tutto ciò che ci si trova davanti, tutto ciò che sta realmente accadendo. Supponiamo, per esempio, che piova, e che la cosa non ci piaccia; pensare che *Non dovrebbe piovere* è, appunto, solo un pensiero. Nella realtà non esiste alcun *dovrebbe* o *non dovrebbe*. Questi sono solo pensieri che noi sovrapponiamo alla realtà. Senza il *dovrebbe* e il *non dovrebbe* riusciamo a vedere la realtà per quello che è, e questo ci lascia la libertà di agire con efficacia e chiarezza, in modo sano.

Quando vi ponete il primo interrogativo, concedetevi del tempo. Il Work è un mezzo per far affiorare ciò che è vero dalle parti più profonde di voi stessi. In questo momento state ascoltando le vostre risposte, non quelle di altre persone, e non quelle che vi sono state insegnate. Questo processo può creare un senso di destabilizzazione e incertezza, perché consiste nel penetrare l'ignoto. Immergendovi sempre più dentro di voi, permetterete alla vostra verità di raggiungere la superficie, e di rispondere alle domande che vi state ponendo. Nel sottoporvi all'indagine, siate gentili con voi stessi, e abbandonatevi completamente all'esperienza che state vivendo.

2. Puoi affermare con assoluta certezza che è vero?

Se la risposta alla domanda n° 1 è sì, chiedetevi: *Posso affermare con assoluta certezza che è vero?* In molti casi, l'affermazione sembra proprio vera. Ed è

ovvio, perché si fonda su concetti che non sono mai stati esaminati o messi in discussione.

Dopo il mio risveglio alla realtà, nel 1986, ho notato quanto spesso nelle conversazioni, nei media, nei libri, si possono reperire affermazioni di questo tipo: *Al mondo non c'è abbastanza comprensione reciproca, C'è troppa violenza, Dovremmo amarci l'un l'altro con maggior convinzione*. Sono storie a cui, prima, credevo anch'io. Queste affermazioni sembravano affettuose, sensate, responsabili, ma ora, quando le sentivo fare, notavo che crederci era causa di stress, e non mi regalava alcuna pace interiore.

Quando per esempio sentivo dire: *Ci dovrebbe essere più amore fra le persone*, in me sorgeva la domanda *Posso essere assolutamente certa che ciò sia vero? Sono sicura per riguarda me, dentro me stessa, che le persone dovrebbero amarsi di più? A prescindere da ciò che tutti sembrano credere, questa affermazione è vera?* E con mio grande stupore, prestando ascolto a me stessa, ho scoperto che il mondo è come è, né più né meno. Là dove si trova la realtà, *ciò che dovrebbe essere* non esiste e c'è solo *ciò che è*, proprio come è, proprio in questo momento. La verità precede qualsiasi affermazione. E ogni affermazione o spiegazione che voglia precedere l'indagine è un ostacolo che ci impedisce di trovare la verità.

Ora ero finalmente in condizione di indagare qualsiasi affermazione che mi provocasse anche solo potenzialmente un disagio. *Posso essere assolutamente certa che sia vero?* La risposta, come la domanda, era, più che una frase, un'esperienza: *no*. E in quella risposta mi sono radicata: solitaria, libera, serena.

Ma come è possibile che la risposta giusta fosse *no*? Tutte le persone che conoscevo, e i libri che avevo letto, dicevano che la risposta dovrebbe essere *sì*. Infine, ho capito che la verità è se stessa, e non si lascia manipolare da nessuno. In presenza di quel *no* interno, mi sono resa conto che il mondo è sempre come dovrebbe essere, indipendentemente dalla mia eventuale opposizione. E sono arrivata ad accogliere la realtà con tutto il cuore. Amo il mondo, incondizionatamente.

Se comunque la vostra risposta alla domanda n° 2 è sempre *sì*, va bene. Se pensate di essere assolutamente certi che la vostra affermazione sia vera, passate tranquillamente alla domanda n° 3.

3. Come reagisci a questo pensiero?

Con questa domanda si inizia a osservare un rapporto tra cause ed effetti interiori. Si comincia a notare che credere alle proprie affermazioni, cioè ai propri pensieri, provoca un senso di disagio, un turbamento che può spaziare dal leggero fastidio alla paura, o al panico.

Dopo l'incontro con le quattro domande, ho prestato maggiore attenzione a pensieri come: *Gli esseri umani dovrebbero amarsi di più*, e ho scoperto che essi suscitavano in me un senso di disagio. Mi sono resa conto che prima di

formulare quei pensieri ero serena. La mia mente era tranquilla e serena. E questo è ciò che io sono senza la mia storia. Poi, nell'immobilità della consapevolezza, ho cominciato a registrare sentimenti e sensazioni che provenivano dal credere a quel pensiero, o dall'affezionarmi. Ho capito che credere a quel pensiero aveva come conseguenza un senso di disagio e tristezza. Quando mi chiedevo: *Come reagisco quando penso che gli esseri umani dovrebbero amarsi di più?* non solo mi sentivo a disagio (questo è ovvio), ma tendevo anche a creare immagini mentali che confermassero quel pensiero. In sostanza, mi rifugiavo in un mondo inesistente. La mia reazione era quella di vivere in un corpo logorato dallo stress, osservando ogni cosa con occhi impauriti, come un sonnambulo, come se la mia vita trascorresse in un incubo infinito. La soluzione è stata, semplicemente, l'indagine.

La domanda n° 3 mi piace molto. Una volta che si è trovata la propria risposta, che si è compreso il rapporto di causa ed effetto tra un pensiero e le sue conseguenze su noi stessi, pena e dolore iniziano a sciogliersi.

4. Che persona saresti se non avessi questo pensiero?

Questa domanda è molto importante. Immaginate di trovarvi in compagnia della persona a proposito della quale avete formulato le vostre affermazioni, proprio nel momento in cui fa la cosa per la quale l'avete criticata. Ora, chiudete gli occhi per uno o due minuti e immaginate come sareste se non pensaste quello che pensate. Come cambierebbe la vostra vita, nella stessa situazione, se non aveste quella opinione? Tenete gli occhi chiusi e immaginate la persona in questione, ma senza costruire su di essa la vostra storia. Cosa vedete? Come vi sembra quella persona senza il peso del vostro giudizio e della vostra opinione? Come la preferite: così come la vedete ora, o come è quando tessete su di lei il vostro racconto? Quale di queste due visioni della stessa persona vi sembra più bella e più serena?

Per molte persone è del tutto impossibile immaginare la propria vita senza le storie di cui è intessuta. Non hanno punti di riferimento sui quali mettere a fuoco una diversa visione di se stessi. La risposta più frequente alla domanda numero 4, infatti, è: *non lo so*. Altri invece dicono: *Sarei più libero, sarei sereno, sarei una persona più affettuosa*. Altri ancora dicono: *Avrei sufficiente chiarezza per capire bene la situazione, e agire in modo efficace*. Senza le nostre storie, non solo riusciamo ad agire con lucidità e coraggio, ma acquistiamo anche la capacità di ascoltare gli altri con amicizia e vera comprensione. Diventiamo persone felici della propria vita, e apprezzamento e gratitudine ci vengono naturali come respirare. La felicità è lo stato più naturale per chi sa che non c'è niente da sapere, e che ciò di cui abbiamo bisogno è a nostra disposizione, qui e ora.

Capovolgi il pensiero.

Per realizzare il capovolgimento, riscrivete la vostra affermazione. La prima volta riscrivetela come se fosse riferita a voi stessi. Scrivete il vostro nome al posto di quello della persona di cui avevate parlato. Invece di scrivere *lui* o *lei*, scrivete *io*. Per esempio, *Paul dovrebbe essere più gentile con me* diventerà: *Io*

dovrei essere più gentile con me stesso, o anche: Io dovrei essere più gentile con Paul. Un altro tipo di capovolgimento è quello di fare l'affermazione contraria: *Paul non dovrebbe essere gentile con me.* Non dovrebbe essere gentile, perché non lo è (almeno, secondo me). Qui non si tratta più di dare un giudizio morale, ma di stabilire ciò che è vero.

In una stessa frase è possibile individuare quattro o cinque capovolgimenti, o anche di più. Ma è anche possibile che solo uno sembri davvero significativo. Valutate per ogni capovolgimento se vi pare che sia vero, o più vero, dell'affermazione originaria. Il capovolgimento *dovrei essere più gentile con me stessa*, per esempio, a me sembra vero quanto l'originale, o addirittura di più, perché quando penso che Paul dovrebbe essere gentile con me, finisco per arrabbiarmi e provare risentimento, e in questo modo non faccio che stressarmi. E questa non è una cosa gentile nei miei riguardi. Se davvero fossi gentile con me stessa non avrei bisogno di attendere la gentilezza degli altri. *Dovrei essere più gentile con Paul*; anche questa affermazione mi sembra vera almeno quanto l'originale. Quando penso che Paul dovrebbe essere gentile con me provo rabbia e risentimento, e di conseguenza non tratto Paul con grande gentilezza, anzi, lo tratto proprio male, soprattutto nei miei pensieri. E allora, potrei cominciare da me stessa, e comportarmi come vorrei che si comportasse Paul. Per quanto riguarda un altro capovolgimento, *Paul non dovrebbe essere gentile con me*, devo ammettere che è molto più vero del contrario: Paul non dovrebbe essere più gentile perché, semplicemente, non lo è. E questa è la realtà dei fatti.

Ora provate a elencare tre esempi nella vostra vita che dimostrano la validità dei capovolgimenti compiuti. Provate per esempio a definire tre diversi modi nei quali non siete stati gentili con voi stessi. Fate lo stesso indicando tre diversi modi nei quali non siete stati gentili con Paul e, infine, tre diversi modi nei quali Paul è stato gentile con voi: avrete così chiuso il cerchio dei capovolgimenti.

Il capovolgimento è un aspetto estremamente significativo del Work. Finché si pensa che la causa di ogni problema sia *là fuori*, finché si addossa a persone o circostanze esterne la responsabilità della propria sofferenza, non c'è speranza di migliorare la situazione. Il ruolo della vittima diventa l'unico possibile, e ci troviamo a soffrire proprio sulla soglia del paradiso. L'indagine e i capovolgimenti sono una scorciatoia per la realizzazione di se stessi.

Il capovolgimento del punto 6

Il capovolgimento del contenuto del punto 6 del foglio di lavoro "Giudicare il prossimo" è leggermente diverso dagli altri. Si tratta di cambiare l'affermazione *Non voglio mai più che...* in *Sono disposto a...* e in *Non vedo l'ora che...* Per esempio, *Non voglio mai più litigare con Paul* si capovolge in *Sono disposto a litigare ancora con Paul* e in *Non vedo l'ora di litigare ancora con Paul*.

Questo capovolgimento è un modo per accogliere tutta la realtà. Quando diciamo, sinceramente, *Voglio ancora...* creiamo in noi stessi apertura,

creatività e flessibilità. Ammorbidiamo tutte le nostre resistenze e permettiamo a noi stessi di provare sollievo invece di dedicarci disperatamente al tentativo di sradicare quella situazione dalla nostra vita. Dire, sinceramente, *Non vedo l'ora di...* è un modo per accogliere attivamente la vita così come essa si svolge.

Riconoscere che una certa situazione o un certo sentimento possono ripetersi, anche solo nella nostra mente, è positivo. Quando ci rendiamo conto che dolore e disagio sono ciò che ci stimola a indagare, cominciamo ad attendere quasi con curiosità i sentimenti più spiacevoli, come se fossero degli amici disposti a mostrarci la direzione nella quale non abbiamo ancora indagato abbastanza. E per vivere in pace e in armonia non è più necessario aspettare che le persone o le situazioni cambino. Il Work è un modo diretto per orchestrare la nostra felicità.

Domande e risposte

D Per me è molto difficile scrivere riguardo agli altri. Posso scrivere di me stesso?

R Se vuoi conoscere te stesso ti consiglio di scrivere a proposito di altre persone. Il Work, all'inizio, va rivolto all'esterno, per poi scoprire che tutto ciò che si trova al di fuori di noi è un riflesso diretto del nostro pensiero. È tutto riguardo a te. La maggior parte di noi si è accusata e giudicata per lunghi anni, senza mai riuscire a risolvere nulla. Giudicare gli altri, indagare, e capovolgere il giudizio, è la strada più rapida verso la comprensione e la realizzazione di se stessi.

D Come puoi dire che la realtà è buona? Ci sono guerre, violenze, povertà, sevizie e abusi sull'infanzia? Pensi che siano da giustificare?

R Come potrei giustificarli? Mi limito a osservare che se credo che non debbano esistere, mentre invece esistono, soffro. Non posso cercare, almeno dentro me stessa, di porre fine alla guerra? Non potrei tentare di smetterla di fare violenza a me e agli altri con azioni e pensieri offensivi? Se non faccio questo, sto perpetuando in me stessa proprio ciò che vorrei vedere eliminato dal mondo. Posso iniziare a porre fine al mio dolore, alla mia guerra personale. Questo è già il lavoro di una vita.

D Quindi, secondo te, dovrei accettare la realtà così com'è e smettere di essere in conflitto con lei?

R Il Work non dice a nessuno cosa dovrebbe o non dovrebbe fare. Semplicemente ci fa porre una domanda: *Qual è l'effetto del mio conflitto con la realtà? Come mi fa sentire?* Il Work esplora le cause e gli effetti relativi all'attaccamento a pensieri dolorosi, e nel corso di questa esplorazione ci permette di trovare la libertà. Dire che non dovremmo entrare in conflitto con la realtà, invece, è solo un'altra storia, un'altra filosofia, un'altra religione, che si aggiunge a tutte le altre. E non ha mai funzionato.

D Amare ciò che è sembra voler dire: non desiderare mai nulla. Ma desiderare è più interessante!

R La mia esperienza è quella di vivere ogni momento desiderando qualcosa: desidero ciò che è. E non solo è interessante, è una forma d'estasi! Quando desidero ciò che ho, pensiero e azione non sono più separati; si muovono all'unisono, senza conflitti. Se ti sembra che ti manchi qualcosa, in qualsiasi momento, prova a scrivere i tuoi pensieri e a indagare su di essi. Io scopro regolarmente che la vita non è mai avara e che non c'è bisogno del futuro. Tutto ciò di cui ho bisogno mi viene fornito, e non devo fare nulla per ottenerlo. Non c'è nulla di più eccitante che amare ciò che è.

D E se il mio problema non sono gli altri? Posso scrivere di cose diverse, per esempio del mio corpo?

R Sì. Applica il Work a ogni tema che ti provoca disagio. Aumentando la familiarità con le quattro domande e il capovolgimento, potrai scegliere temi come il corpo, la malattia, il lavoro, o addirittura Dio. Quando fai i capovolgimenti, prova a sperimentare usando al posto del soggetto termini come *Il mio pensiero*. Esempio: *Il mio corpo dovrebbe essere forte e sano* diventa *Il mio pensiero dovrebbe essere forte e sano*. Non è questo ciò che davvero desideri: una mente sana ed equilibrata? Il corpo malato è mai stato davvero un problema? O è il tuo pensiero riguardo al corpo che provoca il problema? Prova a indagare. E affida il tuo corpo al medico, mentre tu ti prendi cura del tuo pensiero. Ho un amico completamente paralizzato: adora la vita. La libertà non ha bisogno di un corpo sano. Libera la tua mente.

D Come posso imparare a perdonare qualcuno che mi ha fatto davvero del male?

R Giudica il tuo nemico, scrivi quello che pensi, poni le quattro domande, capovolgi il tutto. Renditi conto da solo che perdonare significa scoprire che ciò che credi sia accaduto, non è accaduto. Sino a quando non ti sarà chiaro che non c'è nulla da perdonare, non avrai davvero perdonato. Nessuno ha mai fatto del male a nessuno. Nessuno ha mai fatto nulla di terribile. Non c'è nulla di terribile, tranne i tuoi pensieri non investigati riguardo a ciò che è accaduto. Quindi, ogni volta che soffri, dedicati a indagare, osserva i tuoi pensieri, e liberatene. Fai come se fossi un bambino. Inizia da una mente che non sa nulla. Porta con te la tua ignoranza sino alla libertà.

D Sono ateo. Il Work può essere utile anche a me?

R Sì. Atei, agnostici, cristiani, ebrei, musulmani, buddisti, induisti, pagani... abbiamo tutti una cosa in comune: vogliamo pace e felicità. Se desideri superare la sofferenza, ti invito a realizzare il Work.

D L'indagine è un modo di pensare? E se no, cos'è?

R L'indagine sembra un modo di pensare, ma in realtà è un modo per *disfare* il pensiero. I pensieri perdono il loro potere su di noi quando ci rendiamo conto che si limitano ad apparire sullo schermo della mente. Non sono cose

personali. Attraverso il Work impariamo ad accoglierli a braccia aperte invece di sfuggirli o sopprimerli.

La voce di Katie

In un conflitto con la realtà puoi solo perdere, sempre.

Il nostro ego non sa amare: in realtà vuole ottenere qualcosa.

Se pregassi, questa sarebbe la mia preghiera: *Signore, liberami dal desiderio di amore, approvazione e apprezzamento. Amen.*

Non fingere di essere più evoluto di quanto tu lo sia veramente.

Sono io a provocare le mie sofferenze; ognuna di esse, nessuna esclusa.

Una mente che non si interroga è il reame del dolore.

Ciò che vorresti chiedere a un maestro, chiedilo a te stesso. Se davvero vuoi conoscere la verità, le risposte verranno incontro alle tue domande.

Non sei tu a dovermi apprezzare, questo è affar mio.

La cosa peggiore mai accaduta è un pensiero non sottoposto all'indagine.

Una mente serena ed equilibrata non soffre, mai.

Il maestro che cerchi è la persona con cui vivi. Stai ascoltandolo?

Non sono io a staccarmi dai pensieri: io li incontro attraverso l'indagine, e sono loro che si staccano da me.

La realtà è sempre più bella delle storie che ci raccontiamo su di essa.

In ultima analisi, io sono tutto ciò che riesco a conoscere.

La confusione è l'unica causa di dolore.

Ciò che è, è; e in questo non abbiamo diritto di voto. Non te n'eri mai accorto?

Sono ben certa che tutti mi amano, ma non mi aspetto che lo sappiano già.

Non esistono problemi fisici, solo problemi mentali.

Le scorciatoia è: *Dio è tutto; Dio è buono.*

Le cose non succedono *a* me, succedono *per* me—per la mia crescita.

L'unico modo per riuscire ad arrabbiarmi con te è quando penso, dico o faccio cose che, nella mia stessa opinione, sono poco gentili.

Preferisci avere ragione o essere libero?

La realtà è Dio, perché governa.

Recensioni su *Loving What Is (Occhiali nuovi per l'anima)*

"Santo cielo! Ma da dove arriva Byron Katie? Il suo Work è incredibilmente efficace: un antidoto semplice e diretto a tutte le sofferenze che infliggiamo a noi stessi inutilmente. Byron Katie non ci chiede di credere in nulla, eppure mette a nostra disposizione un metodo sorprendentemente facile ed efficace per liberarci dalle allucinazioni nelle quali siamo impantanati."

-David Chadwick, autore di *Cetriolo storto: la vita e l'insegnamento di Shunryu Suzuki Roshi*

"Immaginate di poter trovare un modo semplice per accogliere tutta la vostra vita con gioia, per smettere di essere in contrasto con la realtà, e per raggiungere la serenità anche nei momenti più caotici. Questo è ciò che *Loving What Is (Occhiali nuovi per l'anima)* ci offre: un modo di vivere davvero rivoluzionario. E la domanda da porsi è: avremo il coraggio di accettarlo?"

-Erica Jong, autrice di *Paura di volare*

"Byron Katie è una vera benedizione per il nostro pianeta. La radice di ogni sofferenza sta nell'identificarsi nei propri pensieri, in tutte quelle "storie" che continuamente vengono narrate nella nostra mente. Il Work funziona come una spada affilatissima, che trapassa le illusioni e ci mette in condizione di conoscere da soli l'eterna sostanza del nostro essere. *Loving What Is (Occhiali nuovi per l'anima)*, è una chiave per aprire quella porta. Usiamola."

-Eckart Tolle autore di *Il potere di adesso*

Altre testimonianze

"Il Work mi ha permesso di cambiare il rapporto con mio padre. Ha persino trasformato i ricordi di quando ero bambina. Dove prima percepivo solo mancanza d'amore, di legami e di cura, ora vedo invece un affetto e un'attenzione purissimi."

"Mi sono avvicinata al Work prima dell'ultimo ciclo di chemioterapia per curare un tumore. E ho capito che proprio grazie al Work il mio punto di vista sulla vita, compresa la salute, ha raggiunto un più alto livello di consapevolezza. Ritengo che il Work sia lo strumento più potente per ognuno di noi, punto e basta."

"Mia moglie e io abbiamo studiato e praticato la meditazione per 27 anni nel tentativo di trovare una "pace oltre la comprensione", ma ora la stiamo vivendo grazie al Work. E quando quella pace ancora ci sfugge, semplicemente torniamo a rivolgerci al Work."

"Nutro molto scetticismo nei confronti dei programmi di auto-aiuto (New Age e tradizionali), dei quali i miei amici narrano meraviglie, ma che in me generano

solitamente l'impressione di essere stato manipolato, o consolato in modo superficiale. Devo dire che il Work è diverso. Le Quattro Domande continuano a liberarmi da tutto ciò che potrei definire penoso. Sono stupito, e sinceramente grato.”

The School for The Work: a scuola di Work

The School for The Work è la scuola fondata da Katie per divulgare il Work. Ha sedi a Los Angeles, negli Stati Uniti, e a Bad Neuenahr, in Germania. Tre volte all'anno vengono organizzati corsi di nove giorni in lingua inglese e tedesca, ai quali si iscrivono persone provenienti da numerosi paesi.

Partecipare alle attività della scuola significa immergersi in un'esperienza totale e indimenticabile: nel corso delle varie giornate si alternano uscite di gruppo e sessioni di esercizi originali, che permettono di raggiungere una migliore comprensione degli aspetti ancora irrisolti della propria vita. Anche chi pensa di avere già "provato tutto" resta colpito dal potenziale di cambiamento ed evoluzione che i seminari riescono a far emergere. Ogni esercizio, condotto personalmente da Katie, è costruito su misura per i partecipanti, e quindi non esistono due sessioni uguali fra loro. E dopo nove giorni di "scuola", anche voi scoprirete di essere cambiati.

Weekend intensivi

I Weekend intensivi, organizzati a rotazione in numerosi paesi, e svolti in presenza di traduttori (in inglese), offrono l'opportunità di sperimentare le attività della scuola per un periodo di tempo più breve. Katie assiste i partecipanti nello svolgimento di alcuni esercizi particolarmente significativi, attraverso i quali vengono assimilate le linee guida per realizzare poi il Work in modo autonomo, o per insegnarlo ad altre persone. Il programma prevede anche approfondimenti su diversi aspetti della comunicazione interpersonale, per esempio su come dire *no* in modo partecipe e autorevole, e una sessione di domande e risposte. Proprio la brevità di questi weekend li rende in molti casi ancora più incisivi, come affermano numerosi partecipanti: *Una rivelazione dopo l'altra*, e *Il weekend più importante della mia vita*.

The Work Store: negozio online

Un modo piacevole e diffuso per approfondire la comprensione del Work è quello di ascoltare o prendere visione del lavoro di Katie con altre persone. La naturalezza dei suoi interventi, il perfetto equilibrio tra fermezza e compassione, e il suo grande senso dell'umorismo, fanno di ogni sessione condotta da lei un evento illuminante e nel contempo divertente. Il Work Store offre cassette, videocassette e DVD nei quali Katie applica il Work, insieme ai partecipanti, su argomenti che spaziano dal denaro alla vita sessuale, dal lavoro ai rapporti con i genitori o con altre persone, e su molti altri ancora.

Il Work su internet

Avete fatto il passo successivo? Siete entrati nel forum "Katie's Parlor"? È una grande presa di contatto con la realtà, ed è un forum diverso da tutti gli altri. Per chi ancora non l'ha fatto, tutti sono invitati a partecipare cliccando "Parlor" nella home page del sito www.thework.com. Katie attende di ricevervi con tutto il cuore.

Inoltre, **Do The Work Network** è il centro risorse on-line nel quale chiunque sia interessato al Work può trovare persone che si occupano attivamente di diffonderlo nel mondo. Qui è possibile trovare i facilitatori per essere assistiti nel Work, informazioni su eventi in varie località, gruppi sul Work e gruppi di indagine, telecorsi e altro. Basta cliccare su "Community" nell'home page www.thework.com.

Le quattro domande

Ecco di nuovo le quattro domande, il vero e proprio nucleo del Work. Può essere utile trascriverle su un foglio di carta per averle sempre a portata di mano.

1. Questo pensiero, è vero?
2. Puoi affermare con assoluta certezza che è vero?
3. Come reagisci a questo pensiero?
4. Che persona saresti se non avessi questo pensiero?

Capovolgi il pensiero (i capovolgimenti sono altrettanto veri, o più veri, di quelli iniziali? È possibile formularne altri?)
