



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 90.

glavni urednik:
Drago Glamuzina

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Byron Katie i Stephen Mitchell
Voljeti to što jest

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednik knjige:
Bruno Šimleša

korektura:
Nela Katić Novačić

redaktura:
Damir Šimunić

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Radin Print d.o.o., Zagreb
ožujak, 2013.

Byron Katie

i **Stephen Mitchell**

**Voljeti to
što jest**

**Četiri pitanja koja vam
mogu promijeniti život**

s engleskoga prevela:
Radha Rojc-Belčec



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 90.

naslov izvornika:

Byron Katie with Stephen Mitchell
LOVING WHAT IS

copyright © 2002 by Byron Kathleen Mitchell
All rights reserved.

copyright © 2013. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 781632.

ISBN: 978-953-304-323-4

Pohvale knjizi

Voljeti to što jest

»Rad Byron Katie pravi je blagoslov za naš planet. Korijenski je uzrok patnje poistovjećivanje s mislima, s 'pričama' koje nam neprestano ispunjavaju misli. Rad poput oštrog mača rasijeca taj privid i omogućuje vam da sami spoznate bezvremenu suštinu vlastita bića. Tada iz vas izviru radost, mir i ljubav, naše prirodno stanje. Knjiga *Voljeti to što jest* daje vam ključ. Samo ga trebate iskoristiti.«

Eckhart Tolle, autor knjige Moć sadašnjeg trenutka

»Pobogu, otkud se samo stvorila Byron Katie? Prava je iscjeliteljica. Njezin je rad nevjerojatno djelotvoran – jednostavan, izravan lijek za patnju koju sami sebi nepotrebno stvaramo. Ne traži od nas da u nešto povjerujemo, ali nam pruža čudesno učinkovit i jednostavan instrument kojim možemo raskinuti zbrku zabluda u koje smo se zapetljali. Već i dok sam čitao razgovore u knjizi *Voljeti to što jest* uspio sam si priznati neke stvari koje prije nisam želio priznati i prestao sam mučiti samoga sebe, iako nisam ni shvaćao da to radim.«

David Chadwick, autor knjige Crooked Cucumber:

The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki

(Savijeni krastavac: Život i zen nauk Shunryua Suzukija)

»Zamislite da možete otkriti jednostavan način da s radošću prihvatite vlastiti život, prestanete se sukobljavati sa stvarnošću i postanete vedri usred kaosa. To nam nudi knjiga *Voljeti to što jest*. Predstavlja pravi revolucionaran način života. Samo se postavlja pitanje: Jesmo li dovoljno smioni da ga prihvatimo?«

Erica Jong, autorica knjige Strah od letenja

»Knjiga *Voljeti to što jest* ispunjena je samom suštinom mudrosti. Rad Byron Katie prekrasna je metoda za svakog čovjeka kojega zanima duhovni razvoj.«

*Lama Surya Das, autor knjige *Awakening the Buda Within*
(Buđenje unutarnjeg Buddhe)*

sadržaj:

11	Uvod
25	Kako čitati ovu knjigu
28	01. Nekoliko temeljnih načela
35	02. Kako Rad izgleda
46	03. Početak razgovora
50	04. Primjena Rada na parove i obiteljski život
83	05. Produblјivanje propitivanja
99	06. Primjena Rada na posao i novac
126	07. Primjena Rada na osuđivanje samog sebe
135	08. Primjena Rada u radu s djecom
139	09. Primjena Rada na temeljna uvjerenja
165	10. Primjena Rada na bilo koju misao ili situaciju
169	11. Primjena Rada na tijelo i ovisnosti
183	12. Prihvatiti najgore što se može dogoditi
224	13. Pitanja i odgovori
238	14. Primjena Rada u vašem životu
241	Dodatak: Rad sa sobom
245	Kontakt
246	Bilješke uz uvod
248	O autorima

Uvod



Što jasnije shvatite sebe i svoje emocije, to ćete više voljeti ono što postoji.

Baruch de Spinoza

Kada sam prvi put promatrao proces Rada, spoznao sam da je riječ o nečemu uistinu iznimnom. Vidio sam čitav niz mladih i starih ljudi, obrazovanih i neobrazovanih, koji su učili propitivati vlastite najbolnije misli. Uz konkretnu i brižnu pomoć Byron Katie (svi je zovu Katie), ti ljudi nisu pronalazili put samo prema razrješenju trenutačnih problema, nego i prema stanju uma u kojemu se razrješavaju njihova najdublja pitanja. Godinama sam proučavao i prevodio klasične tekstove velikih duhovnih tradicija i u Radu sam prepoznao nešto slično njima. U jezgri tih tradicija, u djelima kao što su Knjiga o Jobu, Tao Te Ching i Bhagavad Gita, javlja se intenzivno propitivanje života i smrti, kao i odgovori u obliku duboke, radosne mudrosti. Činilo mi se da tu mudrost posjeduje i Katie, a prema njoj su se uputili i ljudi s kojima je radila.

Dok sam sjedio u pretrpanom mjesnom centru, pet muškaraca i žena učili su kako postati slobodnima upravo kroz one misli koje su i uzrokovale njihovu patnju, misli kao što su »Suprug me prevario« ili »Majka me ne voli dovoljno«. Ti su se ljudi jednostavnim postavljanjem četiri pitanja i oslušivanjem odgovora koji su izranjali iz njih samih otvarali dubokim, prostranim uvidima koji iz korijena mijenjaju naš život. Vidio sam kako se muškarac koji je desetljećima patio zbog bijesa i mržnje prema ocu alkoholičaru preobrazio za četrdeset pet minuta. Vidio sam kako ženu koja gotovo da nije mogla progovoriti od straha, jer je upravo otkrila da se njezinim tijelom širi rak, na kraju procesa ispunjava razumijevanje i prihvaćanje. Troje od tih petero ljudi nikada se prije nisu susreli s Radom, ali mi se činilo da proces za njih nije nimalo naporniji nego za ostalo dvoje, niti su njihove spoznaje bile imalo površnije. Na početku su svi zajedno spoznali istinu koja je tako

jednostavna da je gotovo i nezamjetna: »Ne uznemiruje nas ono što nam se događa, nego naše misli o događajima«, prema riječima grčkog filozofa Epikteta. Čim su spoznali tu istinu, promijenilo im se čitavo razumijevanje stvarnosti.

Prije nego što ljudi sami iskuse Rad Byron Katie, smatraju da je previše jednostavan da bi bio i djelotvoran. No, učinkovit je upravo zbog te jednostavnosti. Tijekom protekle dvije godine, otkako smo se Katie i ja upoznali (sada smo u braku), mnogo sam puta prošao kroz Rad, primjenjujući ga na misli kojih nisam ni bio svjestan. Uz to sam promatrao više od tisuću ljudi kako to čine na javnim skupovima diljem Sjedinjenih Američkih Država i Europe, primjenjujući ga na čitav opseg ljudskih problema: od teških bolesti, smrti roditelja i djece, seksualnog i psihičkog zlostavljanja, ovisnosti, financijskih poteškoća, profesionalnih problema i raznih društvenih pitanja do uobičajenih frustracija svakodnevnog života. Rad je svaki put brzo i radikalno preobražavao način na koji su ljudi razmišljali o svojim problemima. Kako se mijenjalo njihovo razmišljanje, tako su i problemi nestajali.

»Patnja je stvar izbora«, kaže Katie. Kad god nas nešto uznemiri, od blage nelagode do duboke tuge, bijesa ili očajanja, možemo biti sigurni da postoji konkretna misao koja uzrokuje našu reakciju, bez obzira na to jesmo li je svjesni ili nismo. Stres možemo okončati istraživanjem razmišljanja koje se skriva iza njega, a to svatko može učiniti sam uz pomoć komada papira i olovke. Četiri pitanja Rada, s kojima ćete se upoznati kasnije u ovom uvodu, razotkrivaju zbog čega naše razmišljanje nije istinito za nas. Kroz taj proces, koji Katie naziva i »propitivanje«, otkrivamo da su sve ideje i prosudbe u koje vjerujemo ili koje uzimamo zdravo za gotovo iskrivljenja stvarnosti. Kad vjerujemo vlastitim mislima umjesto onome što je uistinu istinito za nas, doživljavamo emocionalnu uznemirenost koju nazivamo patnjom. Patnja je prirodno zvono za uzbunu koje nas upozorava da smo se vezali uz određenu misao. Ako ne slušamo, patnju prihvaćamo kao neminovan dio života, ali ona to nije.

Rad ima velikih sličnosti sa zen koanom i sokratovskim dijalogom. No, ne izvire niti iz jedne tradicije, bilo istočnjačke bilo zapadnjačke. Potječe iz Amerike i pripada američkom načinu razmišljanja te je nastao u mislima obične žene koja nije imala nikakvih namjera započeti nov pokret ili novu duhovnu tradiciju.

Da bi spoznao svoju istinsku prirodu, moraš pričekati pravi trenutak i prave uvjete. Kad dođe čas, probudit ćeš se kao iz sna. Spoznaješ da je ono što si pronašao tvoje, vlastito, da ne potječe iz vanjskoga svijeta.

Budistička sutra

Rad se rodio jednog jutra u veljači 1986. godine, kad se Byron Kathleen Reid, četrdesettrogodišnjakinja iz maloga gradića smještenog u pustinji južne Kalifornije, probudila na podu jednog utočišta.

U svom se uobičajenom životu s dva braka, troje djece i uspješnom karijerom, Katie našla u desetogodišnjem razdoblju neprestanog, sve dubljeg propadanja u bijes, paranoju i očajanje. Dvije je godine bila tako depresivna da je rijetko kad uspijevala izaći iz kuće. Tjednima je ostajala u krevetu, obavljajući poslove preko telefona u spavaonici, previše slaba da bi se barem okupala ili oprala zube. Djeca su na prstima prolazila pokraj njezinih vrata kako bi izbjegla njene bijesne ispade. Naposlietku se prijavila u utočište za žene s poremećajem prehrane, jedinu ustanovu za koju je njezina osiguravajuća tvrtka pristala platiti račune. Ostale stanarke utočišta toliko su je se plašile da je bila smještena sama u sobu u potkrovlju.

Tjedan ili dva kasnije, jednoga jutra kad se probudila na podu (jer je imala osjećaj da nije zavrijedila spavati u krevetu), Katie je shvatila da se oslobodila svih ideja o tome tko je i što je. »Ja više nisam postojala«, kaže.

Nestalo je sve: moj bijes, misli koje su me mučile, čitav moj svijet, zapravo *čitav* svijet. Istodobno je odnekud iz dubine izronio smijeh i izlio se iz mene. Sve oko mene bilo mi je nepoznato. Kao da se probudio netko sasvim drugi. Ta je druga osoba otvorila Katieine oči i promatrala kroz njih. Bila je ushićena! Bila je opijena radošću. Za nju nije postojalo nešto odvojeno, nešto neprihvatljivo, sve je bilo baš kako treba biti.

Kad se Katie vratila kući, obitelj i prijatelji imali su dojam da je riječ o drukčijoj osobi. Njezina kći Roxann, koja je tada imala šesnaest godina, kaže:

Shvatili smo da je dugotrajna oluja završila. Mama je uvijek vikala na mene i na moju braću i kritizirala nas. Bojala sam se

biti s njom u istoj prostoriji. Sada se doimala posve smirenom. Satima bi sjedila uz prozor ili vani, u pustinji. Bila je radosna i bezazlena, poput djeteta, ispunjena ljubavlju. Na naša su vrata počeli kucati ljudi s poteškoćama, tražeći njezinu pomoć. Sjedila bi s njima i postavljala im pitanja. Najčešće je pitanje glasilo: »Je li to istina?« Kad bih se kući vratila nesretna, primjerice vjerujući da me dečko više ne voli, mama bi me pogledala kao da zna da to nije moguće i upitala bi me: »Mila, kako bi to moglo biti istina?«, kao da sam joj upravo rekla da živimo u Kini.

Jednom kad su ljudi shvatili da se stara Katie više neće vratiti, počeli su nagađati o onome što joj se dogodilo. Zar se dogodilo čudo? Ona im nije bila od velike pomoći. Prošlo je mnogo vremena prije nego što je svoje iskustvo mogla opisati na razumljiv način. Pričala im je o slobodi koja se probudila u njoj. Također je rekla da je kroz unutarnje propitivanje spoznala da su sve njezine stare misli bile neistinite.

Nedugo nakon što se Katie vratila iz utočišta počeli su joj dolaziti ljudi koji su čuli za nju i željeli nešto naučiti. Bila je u stanju prenijeti im svoje unutarnje propitivanje u obliku konkretnih pitanja koja je svatko tko je želio slobodu mogao primjenjivati posve sam, bez njezine pomoći. Uskoro su je počeli pozivati na mala okupljanja u privatnim kućama. Domaćini bi je često upitali je li »prosvijetljena«. Odgovarala im je: »Ja samo znam razliku između onoga što boli i onoga što ne boli.«

Godine 1992. pozvana je u sjevernu Kaliforniju i Rad se odande počeo jako brzo širiti. Katie je prihvaćala svaki poziv. Od 1993. godine gotovo je neprestano bila na putu, objašnjavajući Rad u podrumima crkvi, mjesnim zajednicama i hotelskim dvoranama, pred manjim ili većim skupovima. Rad je pronašao put do različitih organizacija, od korporacija, odvjetničkih tvrtki i terapeutskih ambulanti do bolnica, zatvora, crkava i škola. Sada je popularno i u drugim dijelovima svijeta koje je Katie posjetila. Diljem Amerike i Europe postoje skupine ljudi koje se redovito sastaju i bave se Radom.

Katie često kaže da Rad možemo razumjeti tek kad ga osobno iskusimo. No, vrijedi napomenuti da se njezino propitivanje savršeno uklapa u najmodernija istraživanja na području biologije uma. Suvremena neuroznanost utvrdila je da je dio mozga, kojega ponekad naziva »tumačem«, izvor poznate unutarnje priče koja nam pruža osjećaj vlastitoga ja. Dva istaknuta neuroznanstvenika nedavno su okarakterizirala kvalitetu priče koju nam priča tumač i na koju se ne možemo osloniti. Antonio Damasio

je opisuje ovako: »Možda je upravo ovo najvažnije otkrivenje: lijeva polutka ljudskoga mozga sklona je izmišljanju priča koje ne moraju biti u skladu s istinom.« Michael Gazzaniga piše: »Lijeva polovica mozga izmišlja svoju priču kako bi i sebe i vas uvjerila da potpuno vlada stvarima. Koliko je korisno u glavi imati pravog stručnjaka za odnose s javnošću? Tumač zapravo pokušava našu osobnu priču održati neupitnom. Da bi u tome uspio, moramo naučiti lagati sami sebi.« Takvi uvidi, koji se temelje na ozbiljnom eksperimentalnom radu, pokazuju da smo skloni vjerovati vlastitim friziranim priopćenjima za javnost. Kad vjerujemo da smo razumni, često samo nasjedamo vlastitom razmišljanju. Ta osobina objašnjava kako se možemo dovesti u tegoban položaj koji je Katie prepoznala u vlastitoj patnji. Samopropitivanje koje je otkrila koristi drukčiju, manje poznatu sposobnost uma da se oslobodi te zamke koju je sam stvorio.

Nakon Rada mnogi ljudi kažu da su odmah osjetili dojam oslobađanja od misli zbog kojih su bili nesretni. No, kad bi Rad ovisio o trenutačnom iskustvu, bilo bi mnogo manje korisno nego što jest. Rad je trajan i sve dublji proces samospoznaje, a ne instant rješenje. »Rad je više od metode«, kaže Katie. »On iz dubine naše unutrašnjosti oživljava urođen dio našega bića.«

Što se dublje upuštate u Rad, to više shvaćate koliko je taj proces snažan. Ljudi koji se neko vrijeme bave propitivanjem često kažu: »Rad više nije nešto što ja radim. On radi mene.« Opisuju kako um, bez ikakvih svjesnih namjera, zamjećuje svaku stresnu misao i raščinja je prije nego što stigne izazvati patnju. Oslobodili su se unutarnjeg sukoba sa stvarnošću i otkrili da je ostala samo ljubav – prema sebi, prema drugim ljudima, prema svemu što im donosi život. To iskustvo opisuje naslov ove knjige: *Volite to što jest*, a to vam postaje podjednako jednostavno i prirodno kao i disanje.



*Oslobodiš se mržnje,
um ponovno otkriva svoju izvornu nevinost
i naposljetku spoznaje da sam sebe može oduševiti,
sam sebe može umiriti i sam sebe zastrašiti.
Spoznaje da je njegova mila volja zapravo volja Božja.*

Nisam vam dosad želio navesti četiri pitanja, jer izvan konteksta nisu osobito smisljena. S njima biste se najbolje mogli upoznati u stvarnom primjeru Rada. Također ćete upoznati i »preokret«, kako ga naziva Katie, odnosno način doživljavanja vjerovanja koje je posve suprotno vašem.

Sljedeći razgovor s Katie odvijao se pred publikom od dvjestotinjak ljudi. Mary, žena koja sjedi na pozornici nasuprot Katie, ispunila je jednu stranicu radnog lista na kojem je stajalo da treba zapisati svoje misli o osobi koja je uznemiruje. Uputa glasi: »Dopustite si iznositi primjedbe i budite što sitničaviji, onako kako se uistinu osjećate. Ne pokušavajte biti 'duhovni' i ljubazni.« Što smo sitničaviji dok pišemo, to je veća vjerojatnost da ćemo od Rada imati koristi. Vidjet ćete da se Mary uopće nije suzdržavala. Ona je silovita žena, stara četrdesetak godina, vitka, privlačna i odjevena u skupocjenu sportsku odjeću. Na početku dijaloga gotovo možete opipati njezin bijes i nestrpljivost.

Kad se kao čitatelj ili promatrač prvi put susretnete s Radom, to iskustvo može biti neugodno. Pomoći će vam ako se prisjetite da su svi sudionici – Mary, Katie i publika – na istoj strani. Svi tragaju za istinom. Ako vam se učini da je Katie podrugljiva ili govori s prezirom, nakon pobližeg razmatranja shvatit ćete da se izruguje misli koja izaziva Maryinu patnju, a nikada samoj Mary.

Negdje u sredini razgovora, kad Katie upita: »Želite li zaista saznati istinu?«, to se ne odnosi na *njezinu* ili bilo kakvu apstraktnu, unaprijed određenu istinu, nego na Maryinu istinu, skrivenu iza njenih uznemirujućih misli. Mary se u ovaj razgovor upustila prvenstveno stoga što vjeruje kako joj Katie može pomoći da otkrije u čemu laže sama sebi. Katiena upornost njoj je itekako poželjna.

Također ćete odmah zamijetiti da se Katie posve slobodno koristi izrazima od milja. Jedan je direktor prije radionice koju je održala za njegove glavne suradnike osjećao potrebu da ih upozori: »Ako vas primi za ruku i kaže vam *dragi* ili *zlat*, ne uznemirujte se. Takva je sa svima.«

Mary (čita izjave sa svog radnog lista): Mrzim svog supruga jer me izluđuje. Izluđuje me sve što se odnosi na njega, čak i njegovo disanje. Razočarana sam zbog toga što ga više ne volim, a naš je odnos obična predstava. Željela bih da postane uspješniji, željela bih da ne želi spavati sa mnom, da smršavi, da pronade život i izvan obiteljskog kruga, da me više ne dodiruje, da bude snažan. Moj se suprug ne bi smio zavaravati misleći da je dobar u našem zajedničkom poslu. Trebao bi biti uspješniji. Moj je suprug mlakonja. Stalno nešto zahtijeva i lijen

je. Zavarava se. Odbijam dalje živjeti u laži. Odbijam živjeti u odnosu kao u predstavi.

Katie: Je li to gotovo sve? (Publika prasne u smijeh, a Mary se smije zajedno s njima.) Sudeći prema ovome smijehu, čini mi se da izražavate osjećaje mnogih u ovoj prostoriji. Stoga počnimo otpočetka, da vidimo možemo li shvatiti što se događa.

Mary: Mrzim svog supruga jer me izluđuje. Izluđuje me sve što se odnosi na njega, čak i njegovo disanje.

Katie: Vaš vas suprug izluđuje – je li to istina? (To je prvo od četiri pitanja: **Je li to istina?**)

Mary: Da.

Katie: Dobro. Navedite mi neki primjer, draga. On diše?

Mary: Diše. Kad obavljamo konferencijske poslovne razgovore, čujem njegovo disanje na drugom kraju žice i želim vrisnuti.

Katie: Znači, izluđuje vas i njegovo disanje – je li to istina?

Mary: Da.

Katie: Jeste li apsolutno sigurni da je to istina? (Drugo pitanje: **Jeste li apsolutno sigurni da je to istina?**)

Mary: Da!

Katie: Svi to možemo razumjeti. Jasno mi je da je to zaista vaša istina. Prema mome iskustvu, ne može biti da vas izluđuje suprugovo disanje, nego vas izluđuju vaše *misli* o njegovom disanju. Stoga promotrimo to поближе da vidimo je li istina. Što mislite o njegovom disanju preko telefona?

Mary: Da bi trebao biti svjestan kako glasno diše tijekom konferencijskih telefonskih razgovora.

Katie: Kako reagirate dok razmišljate o toj misli? (Treće pitanje: **Kako reagirate dok razmišljate o tome?**)

Mary: Imam osjećaj da bih ga mogla ubiti.

Katie: Što vam je bolnije – misao koju vežete uz njegovo disanje ili samo njegovo disanje?

Mary: Disanje mi je bolnije. Nije mi neugodna pomisao da bih ga poželjela ubiti. (Mary se smije, a publika s njom.)

Katie: Možete si zadržati tu misao. U tome je ljepota Rada. Možete zadržati sve svoje misli.

Mary: Nikada prije nisam prolazila kroz Rad, stoga ne znam »prave« odgovore.

Katie: Vaši su odgovori savršeni, mila moja. Ne treba vam vježba. Dakle, on diše u slušalicu, a vi mislite da bi trebao biti svjesniji toga, ali on nije svjestan. Koja je sljedeća misao?

Mary: To u meni potiče svaku strašnu misao koja se odnosi na njega.

Katie: Dobro, a on još diše. »Trebao bi prestati disati u slušalicu tijekom konferencijskih razgovora« – kako uistinu stoje stvari? Prestaje li glasno disati?

Mary: Ne. Rekla sam mu da prestane.

Katie: A on ipak ne prestaje. To je stvarnost. Istina je uvijek ono što se događa, a ne priča o onome što bi se *trebalo* događati. »Trebao bi prestati disati u slušalicu« – je li to istina?

Mary (nakon pauze): Ne. To nije istina. On to i dalje radi. To je istina. To je stvarnost.

Katie: Kako onda reagirate dok mislite da bi trebao prestati disati u slušalicu, a on to ne čini?

Mary: Kako reagiram? Najradije bih pobjegla. Neugodno mi je, jer sam svjesna da želim pobjeći i svjesna sam da nikuda neću otići.

Katie: Vratimo se propitivanju, draga, umjesto da nastavimo s vašom pričom, s vašim tumačenjem onoga što se događa. Želite li zaista saznati istinu?

Mary: Da.

Katie: Dobro. Korisno je ako zapisane izjave obrađujemo jednu za drugom. Možete li pronaći razlog zbog kojega biste otpustili misao da bi vaš suprug trebao prestati disati u slušalicu? (To je dodatno pitanje koje Katie ponekad postavlja.) Za one koji su se tek upoznali s Radom, dopustite mi da vam objasnim: ja ne tražim od Mary da promijeni ili otpusti svoju priču. Ovdje nije riječ o otpuštanju misli, o njihovom nadvladavanju, poboljšavanju ili odustajanju od njih. Nije riječ o tome. Ovdje je riječ o prepoznavanju unutarnjeg uzroka i posljedice. Pitanje jednostavno glasi: »Možete li *uvidjeti razlog* zbog kojega biste otpustili tu misao?«

Mary: Da, mogu. Konferencijski bi razgovori bili mnogo ugodniji kad ne bi bilo te misli.

Katie: To je dobar razlog. Možete li pronaći razlog koji u vama neće izazvati stres da zadržite tu misao, tu laž, da bi on trebao prestati disati u slušalicu? (Drugo dodatno pitanje.)

Mary: Ne.

Katie: Tko biste vi bili bez te misli? (Četvrto pitanje: **Tko biste vi bili bez te misli?**) Tko biste bili tijekom konferencijskog razgovora sa suprugom da niste u stanju misliti tu misao?

Mary: Bila bih mnogo sretnija. Bila bih moćnija. Ne bih bila rastresena.

Katie: Tako je, draga. Tako je. Problem vam ne stvara njegovo disanje, nego vaše *misli* o njegovom disanju, jer ih niste istražili da vidite kako

se suprotstavljaju stvarnosti toga trenutka. Pogledajmo vašu sljedeću izjavu.

Mary: Više ga ne volim.

Katie: Je li to istina?

Mary: Da.

Katie: Dobro. U redu. Razumijem, a želite li vi uistinu znati istinu?

Mary: Da.

Katie: Dobro. Budite smireni. Ne postoji ni ispravan ni pogrešan odgovor. »Ne volite ga«, je li to istina? (*Mary* šuti.) Kad biste ovoga trenutka morali iskreno odgovoriti *da* ili *ne*, i kad biste zauvijek morali živjeti s tim odgovorom – sa svojom istinom ili svojom laži – kakav bi bio vaš odgovor? »Ne volite ga«, je li to istina? (*Dugačka šutnja. Tada Mary zaplače.*)

Mary: Ne, to nije istina.

Katie: To je jako hrabar odgovor. Ako tako odgovorimo na pitanje, ako kažemo ono što je zaista istinito za nas, mislimo da možda uopće nema izlaza. »Je li to istina?« To je samo obično pitanje! Plašimo se iskreno odgovoriti na najjednostavnije pitanje, jer razmišljamo što bi takav odgovor mogao značiti u našoj izmišljenoj budućnosti. Mislimo da moramo nešto poduzeti u tom pogledu. Kako reagirate kad vjerujete u misao da ga više ne volite?

Mary: Tada mi čitav moj život izgleda kao glupa predstava.

Katie: Možete li uvidjeti neki razlog za otpuštanje misli da ga ne volite? Ne tražim od vas da otpustite tu misao.

Mary: Da, mogu vidjeti razlog da je otpustim.

Katie: Možete li pronaći pozitivan razlog da zadržite tu misao?

Mary (nakon duže pauze): Ako se držim svoje priče, onda mogu spriječiti njegovu želju da prestano imamo seksualne odnose.

Katie: Je li to razlog koji u vama ne izaziva stres? Meni se čini prilično stresnim.

Mary: Pretpostavljam da jest.

Katie: Možete li pronaći jedan razlog da zadržite tu misao koji u vama neće izazvati stres?

Mary: Shvaćam. Ne. Nema nijednog razloga da zadržim tu priču koji ne bi izazivao stres.

Katie: Fascinantno. Tko biste bili dok stojite uz svoga supruga kad ne biste mislili da ga više ne volite?

Mary: To bi bilo sjajno. Bilo bi prekrasno. To je ono što želim.

Katie: S tom mišlju je stresno. A bez te misli je prekrasno. Kakve, dakle, veze ima vaš suprug s vašom nesrećom? Sad samo razgovaramo.