



*Il processo  
rivoluzionario  
chiamato  
"Il Lavoro"*

# AMARE CIÒ CHE È

4 domande che possono cambiare la tua vita

**Byron Katie** e Stephen Mitchell

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Byron Katie

# AMARE CIÒ CHE È

4 domande  
che possono cambiare la tua vita

Scritto con Stephen Mitchell



# Indice

Introduzione .....	9
Come leggere questo libro .....	29
<b>1. Alcuni principi di base .....</b>	<b>32</b>
<b>2. Il Gran Disfare .....</b>	<b>41</b>
<b>3. Entrare nei dialoghi .....</b>	<b>57</b>
<b>4. Fare Il Lavoro su rapporti di coppia e la vita familiare .....</b>	<b>61</b>
<i>Voglio che mio figlio mi parli .....</i>	<i>63</i>
<i>La relazione amorosa di mio marito .....</i>	<i>74</i>
<i>Il bambino deve smettere di strillare .....</i>	<i>87</i>
<i>Ho bisogno dell'approvazione della mia famiglia .....</i>	<i>94</i>
<b>5. Approfondire l'indagine .....</b>	<b>108</b>
<b>6. Fare Il Lavoro sul lavoro e sui soldi .....</b>	<b>130</b>
<i>È così incompetente! .....</i>	<i>134</i>
<i>I consigli dello zio Ralph sulla borsa .....</i>	<i>140</i>
<i>Arrabbiata con le grandi aziende americane .....</i>	<i>159</i>
<b>7. Fare Il Lavoro sulle autocritiche .....</b>	<b>168</b>
<i>Spaventata dalla vita .....</i>	<i>171</i>
<b>8. Fare Il Lavoro con i bambini .....</b>	<b>180</b>

<b>9. Fare Il Lavoro sulle credenze di fondo .....</b>	<b>185</b>
<i>Lei avrebbe dovuto rendermi felice .....</i>	<i>192</i>
<i>Ho bisogno di prendere una decisione .....</i>	<i>209</i>
<b>10. Fare Il Lavoro su qualunque pensiero o situazione .....</b>	<b>222</b>
<b>11. Fare Il Lavoro sul corpo e sulle dipendenze .....</b>	<b>228</b>
<i>Un cuore malato? .....</i>	<i>230</i>
<i>La dipendenza di mia figlia .....</i>	<i>235</i>
<b>12. Fare amicizia con il peggio che può capitare .....</b>	<b>248</b>
<i>Ho paura di morire .....</i>	<i>248</i>
<i>Cadono le bombe .....</i>	<i>258</i>
<i>Mamma non ha fatto smettere l'incesto .....</i>	<i>268</i>
<i>Sono arrabbiata con Sam perché è morto .....</i>	<i>285</i>
<i>Terrorismo a New York City .....</i>	<i>293</i>
<b>13. Domande e risposte .....</b>	<b>308</b>
<b>14. Il Lavoro nella tua vita .....</b>	<b>327</b>
<b>Appendice: l'auto facilitazione .....</b>	<b>331</b>
<b>Contatti .....</b>	<b>337</b>
<i>Laboratori di un fine settimana .....</i>	<i>339</i>
<i>la Scuola per Il Lavoro di Byron Katie: una formazione intensiva ..</i>	<i>339</i>
<i>Per i diplomati della Scuola: l'Istituto per Il Lavoro .....</i>	<i>343</i>
<i>La Casa del Rigiro per Il Lavoro .....</i>	<i>345</i>
<b>Note all'introduzione .....</b>	<b>346</b>
<b>Gli Autori .....</b>	<b>348</b>



*Il Lavoro è semplicemente quattro domande;  
non è nemmeno un qualcosa.  
Non ha secondi fini e non manipola.  
Non è niente senza le tue risposte.  
Le quattro domande si adattano  
a qualunque percorso  
tu stia già facendo e lo potenziano.  
Se hai una religione, la valorizzano.  
Se non hai una religione, ti daranno gioia.  
Bruceranno tutto ciò che non è vero per te.  
Bruceranno tutto, fino ad arrivare alla realtà  
che ti aspetta da sempre.*

— KATIE



## Alcuni principi di base

Quello che mi piace del Lavoro è che ti consente di andare dentro di te e di trovare la tua vera felicità, di sperimentare quello che esiste già dentro di te, immutabile, inamovibile, sempre presente, sempre in attesa. Non occorre nessun maestro. Tu sei il maestro che aspettavi. Tu sei il solo che può mettere fine alla tua sofferenza.

Ripeto spesso: “Non credete a quello che dico”. Voglio che tu scopra che cosa è vero per te, non per me. Ciò nonostante, molte persone hanno trovato i principi che seguono molto utili per iniziare Il Lavoro.

### Notare quando i tuoi pensieri sono in conflitto con la realtà

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 di insegnare a 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 quella che è, è irrealizzabile. Puoi passare tutta la vita nel tentativo di insegnare a un gatto ad abbaiare.

Eppure, se fai attenzione, ti accorgerai che decine di volte al giorno pensi pensieri come: “La gente dovrebbe essere più

gentile”, “I bambini dovrebbero comportarsi bene”, “I miei vicini dovrebbero prendersi più cura del prato”, “La coda al supermercato dovrebbe essere più veloce”, “Mio marito (mia moglie) dovrebbe darmi ragione”, “Dovrei essere più magra (più carina, avere più successo)”. Questi pensieri sono tutti modi per volere che la realtà sia diversa da quella che è. Se pensi che sia deprimente, hai ragione. Tutto lo stress che proviamo deriva dal contrastare ciò che è.

Quando mi svegliai alla realtà, nel 1986, la gente mi chiamava spesso la donna che ha fatto amicizia col vento. Barstow è una città nel deserto dove il vento soffia continuamente; tutti lo odiano e molti se ne sono andati perché non riuscivano a sopportarlo. Il motivo per cui io ho fatto amicizia col vento, con la realtà, è che ho scoperto che non avevo scelta. Ho capito che oppormi è una follia. Quando sono in conflitto con la realtà, perdo... ma solo il cento per cento delle volte. Come faccio a sapere che il vento deve soffiare? Perché soffia.

Le persone che sono nuove del Lavoro mi dicono spesso: “Perderei 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 avere 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 sono una perso-

na spirituale, ma perché opporsi alla 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 puntuali, avete bisogno di prendervi più cura di voi stessi", sono nei *vostr*i 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 quello di Dio, il risultato è la separazione. Me ne 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 mi 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.

Facendo questa 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 a cui 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. Entre-resti 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.

## Diventare consapevole delle tue storie

Uso spesso la parola *storia* per indicare i pensieri, o sequenze di pensieri, della cui realtà ci siamo autoconvinti. Una storia può riguardare il passato, il presente o il futuro; può riguardare come le cose dovrebbero essere, come potrebbero essere o perché sono in un certo modo. Le storie appaiono nella nostra mente centinaia di volte al giorno: quando qualcuno si alza e se ne va senza dire una parola, quando qualcuno non ci sorride o non ci richiama al telefono, oppure se a *sorriderci* è uno sconosciuto; prima di aprire una lettera importante o dopo avere provato una strana sensazione allo stomaco; quando il capo ti chiama nel suo ufficio e quando il tuo partner ti parla con un certo tono di voce. Le storie sono le teorie non indagate e non esaminate che ci dicono che cosa significano tutte quelle cose. Non ci rendiamo nemmeno conto che sono soltanto teorie.

Una volta, in un ristorante vicino a casa, entrai nel bagno delle signore proprio mentre una donna usciva dall'unico box. Ci sorridemmo e, mentre chiudevo la porta, la sentii cantare lavandosi le mani. “Che bella voce”, pensai. Poi mi accorsi

che l'asse del wc era tutto bagnato. "Come si può essere così maleducati?", pensai. "E come ha fatto a fare pipì sull'asse? L'ha fatta in piedi?". Allora mi venne in mente che era un uomo, un travestito, che cantava in falsetto nel bagno delle signore. Mi attraversò la mente l'idea di correrle (corrergli) dietro per lamentarmi della porcheria che aveva lasciato. Mentre asciugavo l'asse, pensavo a tutte le cose che le (gli) avrei detto. Poi feci scorrere l'acqua, l'acqua schizzò fuori dal wc e allagò l'asse. Scoppiai a ridere.

In quel caso, il corso naturale degli eventi fu così gentile da farmi vedere la mia storia prima che andasse troppo in là. Ma in genere non è così; prima di scoprire l'indagine non avevo modo di fermare questo tipo di pensieri. Piccole storie ne producevano di più grandi; storie più grandi producevano grandi teorie riguardo alla vita: com'è orribile e che posto pericoloso è il mondo. Finii per sentirmi così spaventata e depressa che non riuscivo più ad alzarmi dal letto.

Quando reagisci in base a teorie non indagate su quello che sta accadendo e non ne sei neanche consapevole, sei in quello che io chiamo 'il sogno'. Spesso è un sogno doloroso e a volte si trasforma in un incubo. In questi momenti, potresti voler verificare la verità delle tue teorie attraverso Il Lavoro. Il Lavoro ti lascia sempre con qualcosa di meno della tua storia sgradevole. Chi saresti senza la tua storia? Quanto del tuo mondo è fatto di storie che non hai esaminato? Non lo saprai finché non indagherai.

## Scoprire il pensiero dietro la sofferenza

Non ho mai provato una sensazione stressante che non fosse causata dall'attaccamento a un pensiero non vero. Dietro ogni sensazione sgradevole c'è un pensiero che per noi non è vero. "Non dovrebbe tirare vento", "Mio marito dovrebbe essere

d'accordo con me". Abbiamo un pensiero in conflitto con la realtà, poi proviamo una sensazione stressante e poi agiamo in base a questa sensazione, creandoci da soli ancora più stress. Invece di comprendere la causa originaria (un pensiero), tentiamo di cambiare le sensazioni stressanti cercando al di fuori di noi. Tentiamo di cambiare gli altri, ci gettiamo sul sesso, sul cibo, sull'alcol, sui farmaci o sul denaro per trovare un momentaneo piacere e l'illusione del controllo.

È facile essere spazzati via da una sensazione che ci travolge, perciò è utile ricordare che qualunque sensazione stressante è come una sveglia compassionevole che dice: "Sei prigioniero di un sogno". Depressione, dolore e paura sono doni che dicono: "Amore, guarda che cosa stai pensando in questo preciso momento. Stai vivendo in una storia che non è vera per te". Imprigionati in un sogno, tentiamo di cambiare e di manipolare la sensazione stressante al di fuori di noi stessi. In genere siamo consapevoli della sensazione prima che del pensiero. Per questo dico che la sensazione è la suoneria di una sveglia che ti informa che c'è un pensiero su cui potresti voler fare Il Lavoro. Indagare un pensiero non vero ti riporta sempre a chi sei realmente. Fa male credere di essere altro da quello che sei, vivere in una qualunque storia che non sia la felicità.

Se metti una mano nel fuoco, c'è bisogno che qualcuno ti dica di toglierla? Devi prendere una decisione? No, quando la mano si sente bruciare si toglie da sola. Non devi dirigerla tu, la mano si muove da sola. Allo stesso modo, quando capisci attraverso l'indagine che un pensiero non vero ti sta causando sofferenza, ti distacchi dal pensiero. Prima di quel pensiero, non soffrivi; con quel pensiero, soffri; quando riconosci che quel pensiero non è vero, non soffri di nuovo. Ecco come funziona Il Lavoro. "Come reagisco quando credo a questo pensiero?": la mano è nel fuoco. "Chi sarei io senza questo pensiero?": la mano è fuori dal fuoco. Guardiamo il pensiero, sentiamo che la nostra mano è nel fuoco e torniamo

automaticamente alla posizione iniziale; non occorre che ce lo dica qualcuno. La prossima volta in cui si presenterà quel pensiero, la mente si ritrarrà da sola dal fuoco. Il Lavoro ci invita alla consapevolezza della causa ed effetto interiori. Quando comprendiamo questo, tutta la nostra sofferenza inizia a sciogliersi da sé.

## Indagine

Uso la parola *indagine* come sinonimo di Il Lavoro. *Indagare* o *investigare* significa sottoporre un pensiero o una storia alle quattro domande e al rigiro (che spiego nel prossimo capitolo). L'indagine è un mezzo per mettere fine alla confusione e per avere la pace interiore, anche in un mondo di apparente caos. Ma, soprattutto, l'indagine serve a capire che tutte le risposte di cui abbiamo bisogno sono sempre disponibili dentro di noi.

L'indagine è molto più di una tecnica: fa nascere dal nostro profondo un aspetto innato del nostro essere. Se praticata abbastanza a lungo, l'indagine prende vita propria dentro di te. Appare appena si manifesta un pensiero, come se fosse il suo compagno o l'altro piatto della bilancia. Questa associazione interiore ti rende libero di vivere come un ascoltatore gentile, fluido, divertito e privo di paura, come uno studente di te stesso e come un amico che sai che non si offende, non critica e non tiene il muso. Alla fine la realizzazione di sé diventa automatica, uno stile di vita. Naturalmente, inevitabilmente e irreversibilmente la pace e la gioia si aprono la strada in ogni angolo della tua mente, in ogni rapporto e in ogni esperienza. Questo processo è così sottile che potresti non esserne nemmeno consapevole. Potresti sapere soltanto che un tempo stavi male e adesso non più.