



دوست داشتن وضعیت موجود

چهار پرسش برای دگرگونی زندگی

نویسنده: بایرن کیتی

بازگردان: فرناز فرود

Katie, Byron.

کیتی، بایرن؛ ۱۹۴۲ - م.

دوست داشتن وضعیت موجود: چهار پرسش برای دگرگونی زندگی / بایرن کیتی. بازگردان: فرناز فرود. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۸.
۳۸۴ ص.

ISBN: 978-600-7996-05-8

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

عنوان اصلی: Loving What Is: Four Questions that Can Change Your Life, 2002.

چاپ یکم: ۱۳۹۸.

موضوع: خودسازی، خودپذیری.

Mitchell, Stephen.

شماره افزوده: میچل، استیون، ۱۹۴۳ - م.

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، بازگردان. جمشیدی کیا، زهره، ۱۳۶۰ - ویراستار.

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۲۳۹۷/۹ خ/ BF۶۳۷

شماره ثبت شناسه ملی: ۵۶۱۱۹۹۹



کتاب آزادگان

دوست داشتن وضعیت موجود

چهار پرسش برای دگرگونی زندگی

نویسنده: بایرن کیتی

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: زهره جمشیدی کیا

حروف نگار: آرزو قهرمانی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: تاجی

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۶-۰۵-۸

قیمت: ۸۵۰۰۰۰ ریال

#	فهرست
۱۱	پیش‌گفتار
۳۳	روش خواندن این کتاب
۳۷	۱. چند اصل بنیادی
۴۹	۲. گره‌گشایی عالی
۶۹	۳. گفت و گوها
۷۵	۴. انجام کار در ارتباط با زوہها و زندگی خانوادگی
۷۷	می‌خواهم پسر من حرف بزند
۸۹	خیانت شوهرم
۱۰۳	بچه نباید فریاد بکشد
۱۱۰	به تأیید خانواده‌ام نیاز دارم
۱۲۷	۵. واکاوی ژرف‌تر

۱۵۳	۶. کار در ارتباط با شغل و پول
۱۵۷	او بسیار بی کفایت است!
۱۶۳	عمو رالف و توصیه های بازار سهام
۱۸۵	خشمگین از حکومت سرمایه داری
۱۹۵	۷. کار در ارتباط با قضاوت کردن خود
۱۹۸	ترس از زندگی
۲۰۹	۸. انجام کار با کودکان
۲۱۵	۹. کار در ارتباط با باورهای زیربنایی
۲۲۳	او باید مرا خوشبخت می کرد
۲۴۱	نیاز دارم تصمیم بگیرم
۲۵۵	۱۰. کار در ارتباط با هر فکر یا وضعیتی
۲۶۳	۱۱. کار در ارتباط با بدن و اعتیادها
۲۶۵	یک فکر نامعالم
۲۷۰	اعتیاد دهنده
۲۸۵	۱۲. دوستی با بدترین رویه داده مکن
۲۸۵	ترس از مرگ
۲۹۵	بمباران
۳۰۶	مادرم جلوی تجاوز را نگرفت
۳۲۴	من از سم به خاطر مرگش خشمگین هستم
۳۳۲	تروریسم در نیو یورک
۳۴۹	۱۳. پرسش و پاسخ
۳۷۳	۱۴. کار در زندگی شما
۳۷۷	پیوست: خودیاری
۳۸۳	پی نوشت ها

پیش‌گفتار

هرچه خود و «اطفال» را شفاف‌تر درک کنید، بیش‌تر عاشق وضعیت موجود می‌شوید.¹
باروخ اسپینوزا²

نخستین بار که کار³ را تماشا کردم، بهمیدم شاهد رویدادی به راستی چشمگیر هستم. می‌دیدم که پیر و جوان، تحصیل کرده و درس‌نخوانده، پی‌اپی می‌آیند و یاد می‌گیرند که افکار خود را زیر سران ببرند؛ افکاری که تا آن هنگام برایشان دردناک بود. این افراد با کمک تیزهوشانه، بی‌دریغ در در عین حال عاشقانه بایرن کیتی که همه او را «کیتی» می‌خوانند، نه فقط سرعت مسیر خود را به سوی حل مشکلات پیدا می‌کردند، بلکه در مسیر دستیابی به ذهن‌های که ژرف‌ترین پرسش‌ها در آن، پاسخی دارند، پیش می‌رفتند. من که بیش‌تر عزم را صرف مطالعه و ترجمه متن‌های کلاسیک مربوط به سنت‌های معنوی و الهامی کرده‌ام، می‌توانستم تشخیص دهم فرایندی کاملاً مشابه در برابر دیدگانم در جریان است. این سنت‌ها و آثاری مانند «کتاب ایوب»⁴، «تائو ته چینگ»⁵ و «بهاگاواد گیتا»⁶

1- Baruch Spinoza

2- The Work

3- Book of Job

4- Tao Te Ching

5- Bhagavad Gita

پیرامون پرسش‌هایی ژرف در باره زندگی و مرگ پدید آمده‌اند و خردی متعالی و پرنشاط را در بر دارند که پاسخ‌گوی این گونه پرسش‌هاست. به نظر من، کیتی در همان خرد مستقر بود و آن اشخاص هم به همین مقصد می‌رفتند.

در یکی از مراکز فرهنگی پر رفت و آمد شهر، روی صندلی نشسته بودم و می‌دیدم که پنج زن و مرد، یکی پس از دیگری راه‌هایی از افکاری را یاد می‌گرفتند که موجب رنجشان می‌شد. افکاری مانند «شوهرم به من خیانت کرد» یا «مادرم به اندازه کافی مرا دوست ندارد». این اشخاص فقط با پرسیدن چهار پرسش و ده‌ش‌ادن به پاسخ‌هایی که درون خود می‌یافتند، ذهنشان را پذیرای بینش‌هایی ژرف‌تر کردند، می‌کردند که زندگی آن‌ها را دگرگون می‌ساخت. مردی را دیدم که سال‌ها از چشم و نظرات نسبت به پدر معتادش در رنج بود و طی چهل و پنج دقیقه، در برابر چشمان من دگرگون شد. زنی را دیدم که به تازگی فهمیده بود سرطان در سرتا سر بدنش پخش شده و از شدت ترس، تقریباً نمی‌توانست حرف بزند. او نیز در پایان جلسه، با نور درک و پذیرش می‌درخشید. سه نفر از پنج درمان‌جو، پیش‌تر کار را انجام نداده بودند، اما به نظر نمی‌رسید که فرایند کار برای آن‌ها دشوارتر یا سطحی‌تر از آن دوسری شد که تجربه این فرایند را داشتند. آن‌ها همگی با درک حقیقتی بسیار بنیادی و معنی‌آبادینی آغاز کردند: این واقعیت که در گفته اپیکتتوس^۱ فیلسوف یونانی، خود را نشان می‌دهد: «ما نه از آن چه برایمان رخ می‌دهد، بلکه از افکارمان در باره آن رخداد، آن‌ها می‌شویم.»^۲ همین که آن‌ها این حقیقت را دریافتند، کل درکشان دگرگون شد.

پیش از آن که کسی کار بایرن کیتی را خودش تجربه کند، به طور معمول فکر می‌کند فرایندی به این سادگی، نمی‌تواند مؤثر باشد، اما دقیقاً همین سادگی است که تأثیرگذار است. طی دو سال گذشته که با کیتی آشنا شده و با او ازدواج کرده‌ام،

بارها کار را انجام داده‌ام؛ هر بار، با افکاری که پیش‌تر حتی از آن‌ها آگاه نبودم. همچنین بیش از یک‌هزار نفر را تماشا کرده‌ام که در گروه‌هایی در سراسر آمریکا و اروپا، کار را در ارتباط با گستره‌ای از مسایل انسانی - از بیماری‌های جدی، مرگ مادر، پدر و فرزند، خشونت جنسی و روانی، اعتیاد، ناامنی مالی، مسایل حرفه‌ای و اجتماع‌گرفته تا سر در گمی‌های متعارف زندگی روزانه - به انجام رسانده‌اند. به طور معمول، او می‌دهد که کار به سرعت تأثیر می‌گذارد و شیوه تفکر اشخاص در مورد مسایلشان را به شدت دگرگون می‌کند. با تغییر تفکر، مسایل ناپدید می‌شوند. کیتی می‌گوید «این کشیدن اختیاری است». هر گاه یک احساس ناراحت‌کننده - هر گونه فشار، ناامنی، تنگ‌ناغم، خشم یا ناامیدی شدید - را تجربه می‌کنیم، می‌توانیم اطمینان داشت. با ششم به فکری خاص این واکنش را در ما ایجاد می‌کند، اگر چه ممکن است حتی نسبت به این فکر آگاه نباشیم. راه پایان دادن به ناراحتی این است که فکر پشت ناراحتی را بررسی کنیم؛ کاری که هر کسی می‌تواند با یک کاغذ و مداد انجام دهد. چهار پرسش کار که به زودی آن‌ها را خواهید دید، برای ما آشکار می‌کنند در کجا، تفکر ما برایمان حتماً ندارد و درست نیست. از طریق این فرایند که کیتی آن را «واکاوی»^۱ نیز می‌خوانند، پی می‌بریم همه مفاهیم و داوری‌هایی که باور داریم یا بدیهی می‌شماریم، تحریف‌هایی از واقعیت هستند. وقتی افکارمان را - نه آن چه واقعاً برای ما حقیقت دارد و درست است - باور می‌کنیم، آن نوع فشار عاطفی را که رنج می‌نامیم، تجربه می‌کنیم. رنج کشیدن، زنگ خطری طبیعی است که به ما هشدار می‌دهد به فکری چسبیده‌ایم. وقتی گوش ندهیم، این رنج کشیدن را به عنوان بخشی ناگزیر از زندگی می‌بینیم و می‌پذیریم، در حالی که چنین نیست.

اگر چه کار شباهت‌هایی چشمگیر با کوآن^۱ زن و دیالوگ^۲ سقراط دارد، اما از هیچ سنت شرقی یا غربی برنخاسته است. این روش در ذهن زنی معمولی از اهالی آمریکا که هیچ قصدی مبنی بر آغاز هیچ چیز نداشته، جوانه زده است.



برای شناخت سرشت حقیقی خود، لازم است برای لحظه مناسب و شرایط مناسب شکیبایی کنی. آن هنگام بیدار می‌شوی، چنان که از رؤیایی بیرون آمده‌ای. آن گاه درک می‌کنی آن چه دریافته‌ای، از آن دوست و از بیرون تو سرچشمه نمی‌گیرد.^۳

کار صبح یکی از روزه‌ها، ماه فوریه سال ۱۹۸۶ به دنیا آمد؛ وقتی که بایرن کیتلین رسید،^۴ زنی چهل و سه ساله از اهالی شهری کوچک در حاشیه کویر کالیفرنیا، جنوبی،^۵ کف زمین یک آسایشگاه را خراب بیدار شد.

کیتی در گیر و دار زندگی عادی - دوبار ازدواج، سه فرزند و موفقیت شغلی - به یک سرایشی ده‌ساله و روزافزون خشم، هراس و ناامیدی افتاد. او به مدت دو سال، چنان افسرده بود که به ندرت توان بیرون رفتن از خانه را پیدا می‌کرد. کیتی هفته‌ها در تخت‌خواب می‌ماند و از همان جا تلفنی کار خود را انجام می‌داد. در این دوران، او حتی توان حمام کردن یا مسواک زدن را نداشت. فرزندش کیتی، از ترس داد و فریاد و خشم مادرشان، با نوک پنجه پا از کنار در بسته اتاق خواب فرار می‌شدند. سرانجام کیتی به آسایشگاهی که ویژه زنان دچار اختلال در خوردن بود، مراجعه کرد. آنجا تنها جایی بود که شرکت بیمه کیتی، هزینه‌اش را می‌پرداخت. در آنجا

۱- کوآن (Koan): داستان‌هایی متناقض‌نما که به ظاهر بی‌معنی، اما در واقع درست هستند و جنبه آموزشی دارند. (ویراستار)

۲- دیالوگ (Dialogue): مجموعه گفت و گوهای سقراط با اشخاص مختلف که اساس آن‌ها پرسشگری است و جنبه آموزشی دارند. (ویراستار)

۳- دارند. (ویراستار)

نیز ساکنان دیگر آن آسایشگاه به اندازه‌ای از کیتی ترسیدند که به ناچار، او را به تنهایی در اتاق زیر شیروانی جا دادند.

حدود یک هفته بعد، یک روز صبح، کیتی در حالی که روی زمین دراز کشیده بود - چرا که خود را شایسته خوابیدن در رختخواب و روی تخت نمی‌دید - بدون هیچ درکی از آن که چه کسی ست، از خواب بیدار شد. او می‌گوید: «منی وجود نداشت.»

همه خشمم، همه افکاری که من را آزار می‌دادند، کل جهانم، کل جهان رفته بود. همزمان، از عمیق وجودم خنده می‌جوشید و سرریز می‌شد. هیچ چیزی قابل تشخیص نبود. گویی کسی دیگر بیدار شده بود و از چشمان کیتی نگاه می‌کرد. چه قدر پر نشاط و خشنود بود! سرمست از شادی بود. برای او هیچ چیزی جدا یا غیر قابل پذیرش نبود؛ هر چیزی، خودش بود.

وقتی کیتی به خانه برگشت، خانواده و رستانش احساس کردند که او آدمی دیگر شده است. دخترش رکسان^۱ که در آن هنگام شانزده سال داشت، می‌گوید:

می‌دانستیم که آن توفان مداوم به پایان رسیده است. او همیشه بر سر من و برادرانم فریاد می‌کشید و انتقاد می‌کرد. می‌ترسیدم با او در یک اتاق باشم. حالا او کاملاً آرام به نظر می‌رسید. ساعت‌ها آرام و بدون حرکت، لب پنجره یا در صحرای می‌نشست. او مانند کودکان، شاد و معصوم شده بود و سرشار از عشق به نظر می‌رسید. اندک‌اندک کسانی که مشکل داشتند، به خانه‌مان می‌آمدند تا مادرم به آن‌ها کمک کند. مادر کنارشان می‌نشست و سؤال‌هایی می‌پرسید. سؤال اصلی او، این بود: «آیا این حقیقت دارد؟»

وقتی ناراحت از مسأله‌ای به خانه می‌آمدم، مسأله‌ای مانند این که «دوستم به من کم‌توجهی می‌کند»، مادرم چنان به من می‌نگریست که گویی می‌داند چنین مسأله‌ای ناممکن است و سپس می‌پرسید: «عزیزم! چه طور ممکن است این حقیقت داشته باشد؟» درست مانند آن که به او گفت: «باشم که در چین زندگی می‌کنیم».

پس از آن که سرمه می‌دند آن کیتی قدیمی دیگر بر نمی‌گردد، شروع به گمانه‌زنی در باره دلایل وضیعت جدید او کردند. معجزه‌ای رخ داده بود؟ کیتی هم نمی‌توانست موضوع را برای آن‌ها وسوسه کند. مدت‌ها طول کشید تا او توانست تجربه خود را به شکلی مفهومی شرح دهد. کیتی در باره آزادی‌ای که درونش بیدار شده بود، صحبت می‌کرد و می‌گفت که نتیجه یک پرسش و پاسخ درونی، متوجه شده است که همه افکار قدیمی‌اش شیوه‌ای بی‌بهره بوده‌اند.

اندکی پس از بازگشت کیتی از آمایشگاه، نانه‌اش، مرکز گردهمایی کسانی شد که در باره او شنیده بودند و می‌خواستند از او یاد بگیرند. کیتی می‌توانست پرسش و پاسخ‌های درونی خود را در قالب پرسش‌هایی خاص ارائه کند تا هر کسی که خواهان رهایی بود، بتواند به تنهایی و بدون کمک کسی آن پرسش‌ها را به کار بگیرد. کمی بعد، پی در پی از او دعوت می‌شد تا در جامعه‌ای شرکت کند که عده‌ای در خانه کسی گرد هم آمده بودند. میزبانان اغلب از او می‌پرسیدند که آیا به روشن‌بینی رسیده است و او در پاسخ می‌گفت: «من فقط کسی هستم که تفاوت میان آن چه درد می‌آورد و آن چه درد نمی‌آورد را می‌دانم».

سال ۱۹۹۲ کیتی به کالیفرنیا دعوت شد و کار، از آنجا به سرعت پخش شد. کیتی همه دعوت‌ها را می‌پذیرفت. او از سال ۱۹۹۳ تقریباً به طور مداوم در سفر بوده و کار را در زیرزمین عبادتگاه‌ها، مراکز فرهنگی یا سالن‌های

هتل‌ها، در حضور جمع‌های کوچک و بزرگ به نمایش گذاشته است. در این مدت کار، راه خود را به سازمان‌های مختلف - از شرکت‌ها و مراکز مشاوره حقوقی یا روانی تا بیمارستان‌ها، زندان‌ها، مراکز دینی و مدارس - باز کرده است. اکنون این روش در سراسر دنیا و مکان‌هایی که کیتی به آنجا سفر کرده، پرطرفدار شده است. ^۱ اسر آمریکا و اروپا گروه‌هایی وجود دارند که به طور مداوم گرد هم می‌آیند تا کار را انجام دهند.

کیتی اغلب می‌گوید که تنها راه درک کار، تجربه کردن آن است. ^۲ با این حال، این نکته درخشان توجه است که روش پرسش و پاسخ، درست با نتایج پژوهش‌های جاری در باره ذهن و مغز، دارد. علوم اعصاب معاصر، بخشی از مغز را که گاه مترجم^۳ خوانده می‌شود، شناسایی کرده است. همین بخش است که داستان‌های آشنای درونی را تولید می‌کند. که احساس خود بودن را به ما می‌دهند. به تازگی دو دانشمند برجسته در زمینه علوم اعصاب و ویژگی بی‌ثباتی و نامطمئن بودن داستان‌هایی را که مترجم تعریف می‌کند، تشخیص داده‌اند. آنتونیو داماسیو^۴، این موضوع را چنین توصیف می‌کند: «شاید مهم‌ترین یافته، این باشد که نیم‌کره چپ مغز انسان‌ها، مستعد سرهم کردن داستان‌هایی است که الزاماً مطابق با حقیقت نیستند.» ^۵ مایکل گازانیگا^۶ نیز چنین می‌نویسد: «نیم‌کره چپ مغز، داستان خود را به هم می‌بافد تا خودش و شما را متقاعد سازد که کاملاً سلاط است... چگونه این بخش در نیم‌کره چپ مغز که واقعاً فقط در حد یک استاد بافندگی است، قابلیت انطباق دارد؟ در واقع مترجم تلاش می‌کند داستان شخصی ما را سرهم نگه دارد و به این منظور، لازم است یاد بگیریم به خودمان دروغ بگوییم.» ^۷ این بینش‌ها که مبتنی بر کار تجربی پر محتوایست، نشان می‌دهند ما معمولاً گزارش‌های

1- The Interpreter

3- Michael Gazzaniga

2- Antonio Damasio

خودساخته‌مان را باور می‌کنیم. اغلب گمان می‌کنیم منطقی هستیم، در حالی که گرد افکارمان پیچیده شده‌ایم. این ویژگی نشان می‌دهد که چگونه خود را در موقعیت‌هایی دردناک گرفتار می‌کنیم که کیتی در درد ورنج خود تشخیص داد. روش پرسش از خود که کیتی کشف کرده است، گنجایش متفاوت و کم‌تر شناخته شده‌ای از ذهن را به کار می‌گیرد تا راهی برای خروج از این دام خودساخته بیابد. بسیاری از آدم‌هایی که کار را انجام داده‌اند، می‌گویند بی‌درنگ نوعی رهایی و آزادی از افکار را که بی‌چاره‌شان می‌کرد، احساس کرده‌اند. اما اگر کار فقط به یک تجربه کوتاه، و لحظه‌ای متکی بود، به مراتب کم‌فایده‌تر از آن بود که هست. کاریک فرایند «دور و عمیق شونده درک خود است، نه یک مسکن فوری. کیتی می‌گوید: «این روش فقط یک مهارت نیست، بلکه راهی است که جنبه ذاتی ما را از اعماق وجودمان بیدار می‌کند.»

هر چه کار را عمیق‌تر انجام دهیم، بیش‌تر متوجه قدرت آن می‌شوید. اشخاصی که مدتی است این «وادی» را به انجام رسانده‌اند، معمولاً می‌گویند: «من دیگر کار را انجام نمی‌دهم، بلکه تکیه بر ابزار را به دست می‌گیرم.» آن‌ها شرح می‌دهند که ذهن، چگونه بدون هیچ نیاز آگاهانه‌ای، یکایک افکار پرتش را تشخیص می‌دهد و پیش از آن که افکار بتوانند رنجی را ایجاد کنند، گره را می‌گشاید. بگویم گوی درونی این اشخاص با واقعیت، ناپدید می‌شود و فقط در عشق باقی می‌ماند؛ عشق نسبت به خود، نسبت به اشخاص دیگر و عشق نسبت به هر چیزی که به همراه خود زندگی می‌آورد. عنوان این کتاب، تجربه آن‌ها را شرح می‌دهد: دوست داشتن وضعیت موجود همچون نفس کشیدن، آسان و طبیعی می‌شود.



با توجه به این نکته، نفرت، تار و مار می‌شود و ذهن، معصومیت مفرط خود را بازمی‌یابد.

و سرانجام می‌فهمد که خود، مایه شادی، آرامش و ترس خودش است و میل و دلخواه

خودش، همان مشیت الهی است. VII

ویلیام باتلر ییتز^۱

برای معرفی چهار پرسش به شما، تا اینجا صبر کرده‌ام، زیرا به طور مستقل و به دور از فضای تجربه، معنای چندانی نخواهند داشت. بهترین راه آشنایی با پرسش‌ها، مشاهده کارکردشان در یک نمونه واقعی کار است. با آن چه کیتی «برگردان»^۲ می‌خواند نیز آشنا خواهید شد. این تجربه کردن، نقطه مقابل آن چیزی است که شما... عنوان حقیقت باور دارید.

گفت و گویی که سببی می‌آید، در حضور حدود دویست نفر انجام شد. مری^۳، زنی که روبه روی کیتی... در محله نشسته است، یک صفحه پرسش‌نامه (کاربرگ) را پر کرده و همه افکار خود را درباره کسی که او را آزار می‌دهد، نوشته است. بالای برگه این جمله نوشته شد: «به خودتان اجازه دهید تا آنجا که دلتان می‌خواهد قضاوت کنید و ایرادگیر باشید.» هنگام نوشتن، هر اندازه تنگ‌نظرتر و ایرادگیرتر باشیم، احتمال سود بردن از کار، بیشتر می‌شود. خواهید دید که مری هیچ مطلبی را ناگفته نگذاشته است. او زنی قوی، حدود ۳۰-۴۰ ساله، باریک‌اندام و جذاب است و لباسی گران‌قیمت به تن دارد. در ابتدای گفت و گو، خشم و ناشکیبایی او آشکار است.

ممکن است کسی که برای نخستین بار در باره کار می‌خواند یا این فرایند را تماشا می‌کند، با آن راحت نباشد. خوب است به یاد داشته باشیم که همه شرکت‌کنندگان، یعنی مری، کیتی و حاضرین، همسو و همراه هستند. همه آن‌ها

1- William Butler Yeats

3- Mary

2- Turnaround

در جست و جوی حقیقت هستند. اگر زمانی به نظر تان برسد که کیتی لحنی تمسخرآمیز دارد، با بررسی دقیق‌تر درمی‌یابید که او فکری را مسخره می‌کند که موجب رنج مری می‌شود؛ او هرگز مری را مسخره نمی‌کند.

نزدیک به نیمه گفت و گو، هنگامی که کیتی می‌پرسد: «آیا واقعاً می‌خواهی حقیقت را بدانی؟» منظور کیتی، حقیقت خودش یا هر گونه حقیقت انتزاعی یا از پس‌تین شده نیست، بلکه حقیقت مری مد نظر اوست؛ حقیقتی که زیر افکار مزاحمش پنهان شده است. مری در اصل به این دلیل وارد این گفت و گو شده که اطمینان در دکتی می‌تواند به او کمک کند و دروغی را که به خودش می‌گوید، کشف کند. او از بافزاری کیتی استقبال می‌کند.

همچنین متوجه خواهید شد که کیتی واژه‌های محبت‌آمیز را بسیار آزادانه به کار می‌برد. یکی از مدیران ارشد شرکتی که کیتی این کارگاه را برای کارکنانش برگزار می‌کرد، احساس کرد بهتر است پیش از آغاز کار به کارمندان خود هشدار بدهد: «اگر کیتی دست شما را در دست گرفت، عزیز دلم یا عسلم صدایتان کرد، خواهش می‌کنم هیجان‌زده نشوید. او این کار را با همه می‌کند.»

مری [جمله‌ها را از روی برگه‌اش می‌خواند]: من ار شوهرم می‌فرم، چون مرا به جنون می‌رساند. هر چیزی در رابطه با او، حتی نفس کشیدنم، مرا عصبانی می‌کند. از این متأسفم که دیگر دوستش ندارم و رابطه‌مان مضحک شده است. من دوست دارم او موفق‌تر باشد، نخواهد با من رابطه زناشویی داشته باشد، بدنی سالم و ورزیده پیدا کند، به دور از فضای من و بچه‌ها، برای خودش زندگی کند، دیگر به من دست نزند و توانمندتر باشد. شوهرم نباید خودش را فریب دهد و فکر کند در کار و کسب‌مان مهره موفق‌تری است. او باید موفق‌تر عمل کند. شوهرم ضعیف و بی‌عرضه است. تنبل و وابسته است. خودش را فریب می‌دهد. حاضر نیستم به این

دروغ ادامه دهم و نقش بازی کنم. حاضر نیستم در رابطه‌مان، یک فریبکار باشم. کیتی: آیا با نوشتن این حرف‌ها، تقریباً همه چیز را گفته‌ای؟ [حاضرین به خنده می‌افتند و مری هم با آن‌ها می‌خندد.] از صدای خنده مشخص است که انگار حرف دل خیلی‌ها در این اتاق را زدی. خوب، بیا از بالا شروع کنیم و ببینیم آیا می‌توانیم موضوع را بفهمیم یا نه.

مری: من از شوهرم متنفرم، چون مرا به جنون می‌رساند. هر چیزی در رابطه با او، حتی نفس کشیدنش، مرا عصبانی می‌کند.

کیتی: «شوهر، تو را... جنون می‌رساند»، آیا این حقیقت دارد؟ [این پرسش یکم از چهار پرسش است: آیا این حقیقت دارد؟]
مری: بله.

کیتی: خوب عزیزم! یک مثال می‌زنی؟ نفس کشیدنش؟

مری: او با صدا نفس می‌کشد. منی برای کارشان کنفرانس تلفنی داریم، صدای نفس‌هایش را از آن سوی خط می‌شنوم. منم می‌خواهد فریاد بکشم.

کیتی: پس «نفس کشیدنش تو را به جنون می‌رساند»، آیا این حقیقت دارد؟
مری: بله.

کیتی: آیا واقعاً مطمئن هستی که حقیقت دارد؟ [پرسش دوم: آیا واقعاً مطمئن هستی که حقیقت دارد؟]

مری: بله!

کیتی: برای همه ما قابل درک است. می‌فهمم که واقعاً برایت حقیقت دارد، اما بنا بر تجربه من، نفس کشیدن شوهرت نمی‌تواند تو را به جنون برساند. افکارت در باره نفس کشیدن او باید باشند که تو را به جنون می‌رسانند. پس بیا دقیق‌تر نگاه کنیم و ببینیم آیا این انکار، درست است یا نه. چه فکری در باره صدای تنفسش از پشت خط تلفن داری؟

مری: این که او باید بیش تر متوجه صدای بلند تنفسش در کنفرانس تلفنی باشد.

کیتی: وقتی این فکر را داری، چه واکنشی نشان می دهی؟ [پرسش سوم: وقتی این فکر را داری، چه واکنشی نشان می دهی؟]

مری: احساس می کنم دلم می خواهد او را بکشم.

کیتی: پس کدام زجر آورتر است؟ فکری که به نفس کشیدن او وصل می کنی یا خرد نفس کشیدن شوهرت؟

مری: نفس کشیدن این زجر آورتر است. با این فکر که دوست دارم او را بکشم، راحت هستم. [خنده مری و حاضرین]

کیتی: می توانی این فکر را نگه داری. نکته قشنگ کار، همین است. می توانی همه فکرها را نگه داری.

مری: تا به حال هیچ وقت کار را انجام نداده ام. بنا بر این نمی دانم چه پاسخ هایی پاسخ های «درست» هستند.

کیتی: پاسخ های عالی هستند، عزیزم! لازم نیست جواب های را از پیش آماده کنی. پس او داخل گوشی تلفن نفس می کشد و تو این فکر را داری که باید بیش تر متوجه باشد و نیست. فکر بعدی چیست؟

مری: همه فکرها بدی که در باره او دارم، رو می آیند.

کیتی: خوب و او هنوز دارد نفس می کشد: «او نباید در کنفرانس تلفنی داخل گوشی نفس بکشد.» واقعیت این جمله کجاست؟ آیا او نفس نمی کشد؟ مری: نه، به او گفته ام نفس نکشد.

کیتی: اما هنوز هم همان کار را می کنی؛ واقعیت، این است. آن چیزی که واقع می شود، حقیقت است، نه داستانی که در باره باید و نباید داریم. «او نباید در کنفرانس تلفنی داخل گوشی نفس بکشد»، آیا این حقیقت دارد؟

مری [پس از درنگ]: نه، حقیقت ندارد. او دارد این کار را می کند. این حقیقت

دارد. این واقعیت است.

کیتی: خوب، الآن وقتی به این فکر می‌کنی که او نباید داخل گوشی تلفن نفس بکشد، ولی باز هم این کار را می‌کند، چه واکنشی نشان می‌دهی؟

مری: چه واکنشی نشان می‌دهم؟ دوست ندارم. نمی‌خواهم در این شرایط با او باشم ناراحت هستم، برای این که می‌دانم نمی‌خواهم با او شریک باشم و می‌دانم هیچ کاری نمی‌کنم.

کیتی: برگردیم به پرسش و پاسخ عزیزم. زیادی به داستان، به تعبیرت از آن چه رخ می‌دهد، کشیده شدیم. واقعاً می‌خواهی حقیقت را بدانی؟

مری: بله.

کیتی: باشد. اگر جمله‌ایست یکی یکی بررسی کنیم، بهتر است. آیا دلیلی می‌بینی که این فکر را که او نباید داخل گوشی تلفن نفس بکشد، رها کنی؟ [این یک سؤال مکمل است که گاهی کیتی می‌پرسد.] اگر در این جمع کسی به تازگی با کار آشنا شده است و می‌شنود که می‌گویم مری داستانش را رها کند، اجازه دهید برایتان روشن کنم که منظورم این نیست موضوع، رهایی از افکار یا پیروزی بر افکار، بهبود افکار یا به زانو در آوردن افکار نیست. موضوع هیچ کدام از این‌ها نیست. موضوع این است که علت و معلول درون این داستان تشخیص دهید. پرسش به همین سادگی است: «می‌توانی دلیلی ببینی که این فکر را رها کنی؟» مری: بله، می‌توانم دلیلی برای رها کردن این فکر بیابم. بدون این فکر کفایتش های تلفنی برایم خیلی دلپذیرتر می‌شوند.

کیتی: این دلیل خوبی است. می‌توانی یک دلیل آرامش‌بخش پیدا کنی که این فکر، این دروغ را که «او نباید داخل گوشی تلفن نفس بکشد»، نگه داری؟ [این سؤال، دومین پرسش مکمل است.]

مری: نه.

کیتی: بدون این فکر چه کسی می‌شوی؟ [چهارمین پرسش: بدون این فکر چه کسی می‌شوی؟] اگر وقتی که با شوهرت در کنفرانس تلفنی هستی، می‌توانستی این فکر را در سر نداشته باشی، چه کسی می‌شدی؟

مری: خیلی شادتر می‌شدم، توانمندتر. حواسم پرت نمی‌شد.

کیتی: بله عزیزم. همین است. نفس کشیدن او، علت مشکل تو نیست. افکار تو در باره نفس کشیدن او مشکل ساز هستند، زیرا آن‌ها را بررسی نکرده‌ای تا ببینی آن‌ها، مخالف واقعیت این لحظه هستند. حالا جمله بعدی را ببینیم.

مری: دیگر او را درست ندارم.

کیتی: آیا این حقیقت دارد؟

مری: بله.

کیتی: خوب! خوب! می‌فهمی. این معاً می‌خواهی حقیقت را بدانی؟

مری: بله.

کیتی: خوب! آرام باش. هیچ پاسخی درست یا نادرست نیست. آیا این که «تو او را دوست نداری» حقیقت دارد؟ [مری: «است.»] اگر لازم باشد در این لحظه، صادقانه «بله» یا «نه» بگویی و مجبور باشی تا آخر عمر با این جواب زندگی کنی، چه پاسخی می‌دهی؟ «دوستش ندارم»؛ آیا این حقیقت دارد؟ [پس از درنگی طولانی، مری شروع به گریه می‌کند.]

مری: نه. این حقیقت ندارد.

کیتی: این پاسخی بسیار شجاعانه است. اگر این طور جواب بدهیم، یعنی واقعاً بر اساس حقیقت خودمان جواب بدهیم، فکر می‌کنیم گیر می‌افتیم. «آیا این حقیقت دارد؟» فقط یک پرسش است. از پاسخ صادقانه به ساده‌ترین سوال وحشت‌زده هستیم، زیرا آن را به آینده فرامی‌افکنیم و از خودمان می‌پرسیم که در آینده خیالی ما چه معنایی خواهد داشت. فکر می‌کنیم باید کاری در این باره انجام دهیم.

وقتی این فکر را داری که او را دوست نداری، چه واکنشی نشان می‌دهی؟
مری: همه زندگی‌ام شبیه یک بازی مضحک می‌شود.

کیتی: می‌توانی دلیلی برای رها کردن این فکر که «دوستش ندارم» ببینی؟ و من
از تو نمی‌خواهم که این فکر را رها کنی.

مری: بله می‌توانم یک دلیل برای رها کردن آن بینم.

کیتی: آری می‌توانی یک دلیل آرامش‌بخش برای نگه داشتن این فکر پیدا کنی؟

مری [پس از درنگی طولانی]: فکر می‌کنم اگر داستانم را نگه دارم، آن وقت
می‌توانم مانع از این سوم که او مدام بخواهد با من رابطه زناشویی داشته باشد.
کیتی: آیا این یک دلیل آتش‌خوش است؟ به نظر من که پرفشار است.

مری: به نظرم آرامش‌بخش نیست.

کیتی: می‌توانی یک دلیل بدون فشار و استرس، برای نگه داشتن این فکر پیدا کنی؟

مری: وای! بله می‌فهمم. نه. هیچ دلیل بارن فشاری برای حفظ این داستان
پیدا نمی‌کنم.

کیتی: چه جالب! اگر فکر دوست نداشتن شود رت نداشتن باشی، کنار او چه
حالی خواهی داشت؟

مری: عالی و بی‌نظیر خواهد بود. این همان چیزی است که من می‌خواهم.

کیتی: آن چه من می‌شنوم این است که با فکر، ناراحت و پرتنش هستی و بدون
فکر، عالی و بی‌نظیر. خوب، پس شوهرت چه نقشی در این ناسازگاری دارد؟
تازه داریم متوجه می‌شویم. حالا جمله «شوهرم را دوست ندارم» را برگردان.

[پس از چهار پرسش، نوبت به «برگردان» می‌رسد.]

مری: شوهرم را دوست دارم.

کیتی: این را حس کن. هیچ ربطی به او ندارد، مگر نه؟

مری: نه. واقعاً نه. من شوهرم را دوست دارم. درست می‌گویید. هیچ ربطی به او ندارد.