

(Ernest's)
Faciliteringsguide
til The Work of Byron Katie

Vælg den oneliner, I vil arbejde med. Invitér klienten til at komme mentalt og følelsesmæssigt tilstede i den situation, hvor han eller hun troede på tanken. Og giv så klienten tid til at blive stille og opleve sine svar. The Work er en meditation. Giv plads.

1. Er det sandt?

Her kan kun svares "ja" eller "nej". Hvis svaret er "nej", så gå til spørgsmål 3.

2. Kan du virkelig vide at det er sandt?

Her kan igen kun svares "ja" eller "nej".

3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?

Lad klienten svare frit på dette spørgsmål, og hvis det føles rigtigt, hvis du har lyst, og hvis tiden tillader det, kan du *eventuelt* anvende nogle af disse underspørgsmål:

- Hvilke fysiske fornemmelser kommer der, når du tror på tanken?
- Hvilke følelser kommer der, når du tror på tanken?
- Hvordan behandler du den anden, når du tror på tanken?
- Hvordan behandler du dig selv, når du tror på tanken?
- Hvordan behandler du andre, når du tror på tanken?
- Hvilke billeder fra fortid og fremtid ser du, når du tror på tanken?
- Hvilke afhængigheder opstår, når du tror på tanken?
(alkohol, stoffer, kreditkort, mad, sex, fjernsyn)
- Hvad tror du din gevinst er ved at tro på den tanke – også selvom du ikke er bevidst om det?
- Hvis business er du i, når du tror på tanken?

4. Hvem ville du være uden den tanke?

Hvem ville du være i situationen, hvis du var helt ude af stand til at tænke denne tanke?

Vend tanken om.

Bed klienten om selv at foreslå en omvendning. Tjek at den er valid (se evt. nedenfor) og bed om et ægte, specifikt eksempel på, at den *i den situation* er ligeså sand eller måske endda mere sand end den originale overbevisning. Se om du kan få klienten til at finde tre eksempler på hver omvendning. Hvis klienten ikke kan finde en omvendning, så foreslå en.

Her er nogle eksempler på omvendinger:

<i>Original sætning:</i>	<i>Pia burde tale pænt til mig</i>
Byt rundt på personerne:	<i>Jeg burde tale pænt til Pia</i>
Indsæt dig selv på alle pladser:	<i>Jeg burde tale pænt til mig selv</i>
Tilføj eller fjern "ikke":	<i>Pia burde ikke tale pænt til mig</i>
Erstat med det modsatte ord:	<i>Pia burde tale grimt til mig</i>

(Ernest's)

Faciliteringsguide

til The Work of Byron Katie

Facilitatorens rolle

Der er intet kompliceret ved at være facilitator. Der er intet du behøver at forstå, intet du skal gøre, intet at gennemskue. Du skal bare stille spørgsmålene efterhånden som det falder dig naturligt, og så give klienten plads til at finde sine egne svar. Det er ikke din opgave at give råd; det er ikke din opgave at være deltagende, udtrykke enighed eller uenighed eller på anden måde blande dig i klientens svar. Du skal bare stille spørgsmålene og lade klienten svare.

Klientens rolle

The Work er en undersøgelse og en form for meditation. Det handler om opmærksomhed; det handler ikke om at tvinge sig selv til at ændre mening. Lyt til spørgsmålet, lad dit sind blive stille og vær åben for de svar, der dukker op. Vær opmærksom på, at du ikke fortaber dig i fortælling, forklaringer eller argumentation. I det øjeblik du holder op med at svare på spørgsmålene, holder The Work op med at virke.

At stille spørgsmålene

Det er en god ide at gentage onelineren med jævne mellemrum for at holde klienten på sporet. I stedet for blot at spørge: "Er det sandt?" kan du spørge: "*Kasper rydder aldrig op efter sig* – er det sandt?" eller "Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke at *Kasper aldrig rydder op efter sig*?"

Hold fast i situationen

Prøv så vidt muligt at lade klienten give eksempler og tænke ud fra den konkrete situation, han eller hun har identificeret. Det kan være fint at komme med eksempler fra andre områder i livet, men det bedste er, hvis klienten kan beskrive sine reaktioner (spørgsmål 3 og 4) og finde eksempler på omvendinger i den konkrete situation, I arbejder med.

Undgå at fortabe jer i fortællinger

Det kan være meget fristende for klienten at løbe ud ad en tangent og begynde at argumentere, give baggrundsdetaljer eller fortabe sig i fortællinger, som fører væk fra situationen og væk fra undersøgelsen. Som facilitator kan du især lytte efter ordene "fordi" og "men", som ofte afslører, at klienten er på vej ud ad et sidespor. Hvis det sker, så før blidt klienten tilbage ved at stille spørgsmålet igen.

At undersøge med sanserne

Når du som klient oplever eller genoplever reaktioner, følelser og situationer, er der stor forskel på at "tænke dem" og at "sansede dem". Prøv om du kan opleve med hele dit sanseapparat. Giv dig tid, luk gerne øjnene, hvis du synes, det hjælper, og mærk dig ind i oplevelsen. Jo mere af "dig selv" du kan flytte ind i oplevelserne, jo tydeligere bliver reaktionerne i dit nervesystem, og jo nemmere bliver det at lave The Work.

Podcasts

Lær mere om, hvordan du laver The Work, via podcasts på: www.kavm.dk/podcasts