

Morten Fastvold

Hestekur på et visittkort

Et kritisk blikk på Byron Katies «the work»

Innenfor floraen av selvhjelpstilbud har Byron Katie erobret en fremtredende plass. Hun har i årevis reist rundt for å promotere sitt konsept «the work», som raskt og effektivt skal befri deg for stressende tanker og gi deg glede og sjelefred. Filosofen Morten Fastvold var tilstede da Katie gjestet Oslo i sommer, og som filosofisk praktiker gir han her sin vurdering av hva «the work» er godt for, eller ikke godt for.

En hardslående dame besøkte Oslo i begynnelsen av juli. Byron Katie heter hun, og hennes kontante slag utøves på det sjelelige planet, med myndig hånd. I en fullsatt konferansesal tok hun for seg den ene fremmøtte etter den andre som våget å tilkjenne sine frustrasjoner for åpen scene – for så å gjøre kort prosess med disse tankene. Iallfall inntil man fikk summet seg og frustrasjonene kanskje var tilbake på plass neste morgen.

Byron Katie, som er fra California og har turnert rundt om i verden i en årrekke, prediker rask befrielse fra dine smertefulle tanker dersom du underkaster deg hennes metode, som hun rett og slett kaller «the work», og som er så enkel at den får plass på et visittkort. En håndfull slike fikk jeg utdelt ved inngangen til hennes Oslo-evenement, sammen med et skjema for «fordømmelse av naboen din», der jeg skulle skrive ned, ut fra seks spørsmål, hva som frustrerer meg hos en annen person, gjerne en nærtstående person, og hva jeg skulle ønske at denne personen gjorde eller ikke gjorde. Opplesing av det den enkelte hadde skrevet, dannet så grunnlaget for Katies eksaminering.

Det er noe umiskjennelig amerikansk over å skulle bekjenne sine frustrasjoner over en mor eller far eller partner eller ekspartner for åpen scene, og så få sine bebreidelser revet i filler i løpet av en snau halvtime. For så å gå fortumlet ned fra scenen, tilsynelatende befridd fra den stressende tanken som så lenge har forstyrret ens sjelsro. Parallellen til en som kaster krykkene på et vekkelsesmøte i en karismatisk menighet, er slående. Dette til tross for at Katie ikke prediker noen religion, ut over sitt bud om å elske det som er (hva nå dét til syvende og sist betyr), fordi bare gode ting kan skje når alt kommer til alt.

Ikke desto mindre produserer hun undere på løpende bånd. Iallfall hvis man skal tro på det som synes å utspille seg rett for våre øyne. Som hun selv beskriver et stjernetilfelle i sin bok *Elsk det som er* (norsk utgave ved Damm, 2002): «I begynnelsen av denne dialogen var Marilyn, den søte kvinnen på scenen, så sjenert at hun måtte holde arbeidsskjemaet foran ansiktet for å skjule seg for publikum. Mot slutten av samtalen strålte hun av selvtillit og kjærlighet» (s. 174). Om Katie ikke fikk noen til å matche denne personlighetsforvandlingen under sin opptreden i Oslo, så skapte hun tilstrekkelig halleluja-stemming til at den ene etter den andre gikk salig ned fra podiet til rungende applaus.

Mens folk som meg prøvde å forstå hva som egentlig skjedde. Så vi en manipulerende tryllekunstner i aksjon, eller kunne denne instant-kuren virkelig ha noe for seg? Var vi rede til å bli frelst, vi også, eller burde vi si «vent litt nå ...» og ta «the work» nærmere i øyesyn før vi omfavnet eller forkastet konseptet? Jeg gjorde det siste, og i resten av artikkelen vil jeg sortere ut hva jeg mener er bra, og hva som er tvilsomt, med Katies sjelelige hestekur.

Et brudd med psykoterapien

Det mest interessante ved Byron Katie er at hun bryter ut av den tette skogen av psykoterapier som preger vår tid. Hun gjør dette med sitt forsett om kun å ville undersøke de tanker vi har gjort oss opp om det som frustrerer oss og skaper lidelse, uten å bry seg om tankenes tilblivelseshistorie. Vil du ha en forståelsesfull lytter til beretningen om din vanskelige barndom og alt det andre traurige som har hendt deg opp igjennom livet, skal du definitivt ikke oppsøke Byron Katie. Hos henne er det ingen kjære mor.

Som hun proklamerte i Oslo: «Det jeg liker med fortiden, er at den er over.» (Damen uttaler seg stort sett i spissformuleringer, som avgjort har en underholdningsverdi.) I stedet er hun fullstendig her og nå-rettet, og kun opptatt av å undersøke dine tankers sannhetsgehalt.

Hennes budskap er at vi ofte sliter med tanker som er feilaktige, men som vi fullt og fast tror på fordi vi tar for gitt at de er sanne, uten å ha undersøkt om dette faktisk er tilfelle. Her er hun på linje med dagens filosofiske praktikere. Og på linje med en gammel innsikt som var levende i antikkens vestlige filosofi, spesielt hos stoikerne, og i østlig tenkning.

Vi har her med en ikke-psykologisk tilnærming til sjelelige anliggender å gjøre som er i ferd med å få sin renessanse, først og fremst i form av filosofisk praksis-bevegelsen der akademisk skolerte filosofer videreutdanner seg til å bli profesjonelle samtalepartnere på filosofisk grunnlag, som et alternativ til psykologen. Bevegelsen startet i Tyskland på begynnelsen av 1980-tallet, drøyt fem år før Katie fikk sin store, nye innsikt en februar dag i 1986, slik hun selv forteller.

Akademisk uskolert som hun er, ante Katie ingenting om det som foregikk blant en håndfull filosofer i Tyskland, og etterhvert i andre land, også i Norge. Det gjorde ikke så mange andre heller. Hun ante heller ikke at hennes usentimentale holdning, sammen med hennes konsekvente fokusering på tankers gyldighet, er så pass beslektet med stoicismen at hun praktisk talt sier det samme som den greske filosofen Epiktet: At vi ikke plages så mye av det som skjer, men av *våre tanker* omkring det som skjer.

Jeg spurte derfor om hun bevisst hadde latt seg influere av Epiktet og andre stoikere da det ble min tur i køen for boksignering. «No,» sa hun og så forundret på meg. Likheten mellom henne og stoicismen var fremdeles ukjent for henne.

Mens denne likheten ikke var ukjent for hennes bedre halvdel, noe jeg fant ut da jeg kom hjem og leste forordet hans i boken Katie hadde signert. Der nevner han nettopp Epiktet, attpåtil med utfyllende kommentar bakerst i boken. Noe fruene altså har vært for busy til å få med seg i sin omfattende utadrettede virksomhet. Slikt får vi visst bære over med hos en ekte *selfmade* selvhjelpskvinne.

Nå er det gjerne slik at grunnleggende innsikter oppstår hos flere personer uavhengig av hverandre på samme tid, trolig fordi tiden er moden for dem. At Katie unnfanget «the work» samtidig som noen filosofer blåste nytt liv i gamle, tilsvarende innsikter, er bare ett eksempel på dette. Noe som ikke gjør bidraget hennes mindre interessant, selv om det da får mindre preg av å være en mirakelkur ene og alene unnfanget en februar dag i Californias ørkenstrøk enn det vi ellers kunne tro. Det gjør bare konseptet enklere å forholde seg til.

Logiske feiltakelser og retoriske triks

Om utgangspunktet for «the work» er interessant nok, filosofisk sett, er utformingen av konseptets håndgrep dessverre tvilsomme. Det blir klart ved nærmere ettertanke og ved gjennomlesing av hennes bok. Katies måte å føre en dialog på rommer så mange logiske feiltakelser og retoriske triks at den ikke er gangbar, filosofisk sett. Og når det er feiltakelsene og triksene som sikrer at alle dialoger fører til samme resultat – nemlig formaningen om at du må slutte å fordømme moren din eller partneren din eller hvem det måtte være, og ta et oppgjør med dine egne feilaktige tanker, slik at du kan elske deg selv og verden slik den er – ja, da avslører «the work» seg som en monoton og forutsigbar måte å bearbeide tanker på, som snarere innskrenker enn utvider forståelsen av dem.

Kommer en person opp på scenen, slik det skjedde i Oslo, og sier at han er sint på sin mor fordi hun ikke lyktes i å være mor, spør Katie umiddelbart «Er det sant?» og setter sitt inkvisitoriske blikk i mannen. Det lyser av henne at hun ikke tar påstanden for god fisk, og vi skjønner at hun ikke vil dulle med sin samtalepartner. Tvert om utsetter hun tanken hans for et frontalangrep, og med sine enkle, men tvilsomme vendinger – de som står oppført på visittkortet – knuser hun den før han får sukk for seg.

Eller, som hun enda mer drastisk uttrykker det i sin bok, i en av de mange dialogene hun der gjengir: «Når du sitter i denne sofaen, er forestillingene dine som kjøtt i en kjøttkvern, hvis du endelig vil vite sannheten» (s. 200).

Å avkreve sannhetsbevis i utide

Det første av de fire spørsmålet – «Er det sant?» – er greit nok hvis hensikten er å sjekke om du har generalisert litt vel mye og bør modifisere din påstand. Akkurat dette er i tråd med filosofisk praksis. Katie er i sin fulle rett til å avkreve deg et moteksempel, ved å spørre om du ikke kan komme på én eneste gang da din mor *ikke* feilet som mor? Var det ikke *én* bra ting hun gjorde i hele din oppvekst? So far, so good.

Feiltakelsen oppstår etter at du, etter å ha tenkt deg om, mumler at joda, hun ga meg mat og husly. Og så lagde hun bursdagsselskaper for meg. Og så underskrev hun karakterboka mi før jeg leverte den tilbake til læreren.

For da utbryter Katie at «Moren din gjorde altså det en mor skal gjøre! Og så kommer du her og sier at hun feilet som mor!»

Men er nå disse moteksemplene *beviser* på at tanken din er usann, slik Katie uten videre forutsetter? Det er langt fra sikkert. Antakelig mener du ikke at moren din mislyktes i ett og alt, uten unntak. Å mislykkes så totalt ville ha vært oppsiktsvekkende, for ikke å si en umulighet. Bebreidelsen din er kanskje, mer presisert, at hun *i det store og hele* mislyktes som mor, ved at det hun mislyktes i, langt overskygger det hun tross alt måtte gjøre for ikke å få barnevernet på nakken. Og for å opprettholde familiens fasade, kanskje. Dermed blir moteksemplene snarere unntakene som bekrefter regelen enn en gjendrivelse av det du tenker.

Hadde Katie fått deg til å presisere din tanke i stedet for å kverke den på stedet, før dere har fått mulighet til å undersøke den, kunne den ha blitt diskutert på en meningsfull og utvidende måte. Dét ville en filosofisk praktiker ha gjort. Mens Katie stopper tanken «usett» på en gurus hardhendte vis: Legg tanken død, gjør den irrelevant, så slutter den å plage deg!

Mulig det, iallfall for en stund. Men stressende tanker har en lei tendens til å våkne til live igjen og fortsette å plage oss så lenge vi ikke tar oss bryet med å gå dem etter i sømmene på et fornuftsmessig, argumentativt vis. Først da kan vi overbevise oss selv om deres manglende holdbarhet, slik at de for alvor mister sin kraft.

Er du mot formodning så standhaftig at du avviser Katies første uholdbare forsøk på å stemple tanken din som usann, trår damen til med skarpere lut. Da kommer hennes spørsmål nummer to: «Er du *helt sikker* på at det er sant?»

Å jøje meg, tenker jeg som filosof. Å skulle være helt sikker på at noe er sant, er et uhyre strengt kriterium som neppe lar seg innfri i noe tilfelle, selv ikke på vitenskapens område. Et slikt kriterium er intet mindre enn filosofiens hellige gral, som skarpsindige hjerner har jaktet på i to og et halvt tusen år, uten at noen har klart å finne den.

Skeptikerne lærte seg å leve med umuligheten av å finne et uomtvistelig kriterium på at noe er sant, og nøyde seg med det nest beste, nemlig velbegrunnede antakelser. Når det ikke er mulig å være helt sikker på at noe er sant, er vi – fremfor alt i dagliglivet – henvist til å basere våre valg og vurderinger på antakelser. Jobben vår blir da å finne frem til antakelser som er så velbegrunnede som mulig.

Det innebærer blant annet at vi ikke kan vite helt sikkert hva en annen person tenker, slik Katie i dialog på dialog retorisk spør om vi kan. Selvfølgelig kan vi ikke det. Vi kan

heller ikke vite helt sikkert hva som vil være til beste for oss selv eller for en annen person i fremtiden, noe Katie også krever dersom vi skal være helt sikre på at det vi tenker om andre personer og andre forhold utenfor oss selv er sant.

For sikkerhets skyld slår Katie fast at bare Gud kan vite helt sikkert hva som er sant om slike ting, og tilføyer at Gud og virkeligheten er ett og det samme for henne.

Og kan vi vite like mye som Gud? Selvfølgelig ikke.

Katies spørsmål nummer to er derfor intet reelt spørsmål, men kun et retorisk spørsmål som bare har ett svar, nemlig «nei». Når hun på toppen av det hele stempler tanken din som usann, og til og med som en løgn, er det på høy tid å si stopp.

Det at du ikke kan være helt sikker på at tanken din er sann, utelukker nemlig ikke at den *kan* være sann. Dét behøver ikke være mindre sannsynlig enn at den er usann. Begge deler er mulig – poenget er at *vi ikke har noen sikker måte å avgjøre dette på*. Derfor må vi avholde oss fra å si at tanken er sann eller usann, og leve i uvissheten om dette.

Men når du sitter der på podiet og lar Katie få herje med deg, blir du så forvirret at du kjøper hennes feiltakelse og går med på at tanken din er «usann». Slik at du føler deg svar skyldig når Katie harsellerer over at du har levd så lenge med «denne løgnen», og hvor mye lenger har du tenkt å gjøre det? Nei, mumler du, det kan jeg jo ikke fortsette med.

Ikke rart at mange opplever virkningen av «the work» som kortvarig. For når du kommer til deg selv igjen, aner du at du ble forledet, selv om du ikke helt kan si hvordan.

Å blande sammen «er» og «bør»

Enda verre blir det når tanken din er et bør-utsagn. «Partneren min bør ta meg mer alvorlig» er et slikt utsagn. Når Katie spør om *det er sant* at partneren din bør ta deg mer alvorlig, er svaret naturligvis «nei», ettersom bør-utsagn verken er sanne eller usanne. De utsier jo ikke noe om det som er, men om en tenkt tilstand som du skulle ønske ble virkeliggjort.

Følgelig er det meningsløst å spørre om bør-utsagn – såkalte normative utsagn – er sanne eller usanne. Det er nemlig bare deskriptive utsagn, dvs. utsagn som tar sikte på å beskrive faktiske forhold i verden, som har en sannhetsverdi i logisk forstand. Deskriptive utsagn har nødvendigvis én av to mulige sannhetsverdier: enten er de sanne eller usanne.

Katie har kun rett i denne siste forstand når hun sier at bare det som er, er sant. Utsagnet «Det regner» er sant hvis og bare hvis det faktisk regner; hvis ikke, er det usant.

Feiltakelsen er at hun ikke stopper med dette. Hun impliserer at også ditt normative utsagn har en sannhetsverdi når hun spør om *det er sant* at partneren din bør ta deg mer alvorlig. Forvirret som du er, taper du forskjellen på normative og deskriptive utsagn av syne – særlig hvis du ikke har de logiske grunnkunnskapene inne, noe de færreste av oss har – og innser ikke at *det heller ikke er usant*, det du tenker. Slik at du ikke får protestert når Katie avkrever deg et sannhetsbevis i utide. Og kaller tanken din for en løgn.

Forvirringen blir desto større fordi vi også bruker ordene sant eller usant på en videre, ikke-logisk måte, der «sant» og «usant» er synonymt med «riktig» og «galt» i normativ forstand. Synes du for eksempel at partneren din bør ta deg mer alvorlig, vil du oppfatte dette som «sant» i betydningen «riktig». Å avklare om «sant» og «usant» brukes i streng logisk forstand eller i en videre, ikke-logisk forstand, er derfor påkrevet når vi undersøker en tanke.

Katies feiltakelse setter dermed bom for all diskusjon om hva som er riktig å gjøre. Bør du bryte med din partner fordi han ikke tar deg alvorlig? Eller bør du avfinne deg med at han ikke tar deg alvorlig? Eller bør du ta opp saken med ham for å endre kjørereglene? Når vi pendler mellom slike handlingsalternativer og ikke vet hva vi vil, er problemet av normativ art. Spørsmålet om hva som er riktig eller galt å gjøre, krever da en normativ drøfting der problemet belyses fra ulike vinkler, slik at vi forstår det bedre.

Noe Katie ikke gir rom for ved å be deg formulere problemet som et sint og smålig angrep på den andre – for så å stemple denne sinte og smålige tanken som usann. Som man

spør får man svar, og Katies spørsmål på skjemaet for fordømmelse av naboen avkrever deg infantile, følelsesbaserte svar som lett faller for hennes håndgrep. På denne måten får hun stappet selv innfløkte normative problemstillinger inn i kjøttkverna si, før noen av dere får sjansen til å overskue problemets art og omfang. Dét må åpenbart til for at problemet ikke skal sprengre «the works» visittkortformat.

Resultatet er ikke gitt på forhånd!

Katies spørsmål nummer tre – «Hvordan reagerer du når du tenker denne tanken?» – er det eneste jeg kan godta uten innvendinger. Å anspore samtalepartneren til å beskrive hva en tanke gjør med ham eller henne fysisk og mentalt, bidrar til å belyse saken, slik seg hør og bør i en filosofisk undersøkelse. Spørsmål nummer fire – «Hvem ville du være uten denne tanken?» – er også greit, fordi det gjør samtalepartneren oppmerksom på at hun eller han *kan* ha det annerledes enn hva som nå er tilfelle. Men spørsmålet er på kanten til å være ledende, fordi det fisker etter et svar av typen «Da ville jeg ha vært tilfreds og fredfylt».

Dette siste blir åpenbart når Katie følger opp med å spørre, slik hun ofte gjør, om du har noen «stressfri grunn» til å tenke den tanken som stresser deg. For da går det knapt an å svare noe annet enn nei. Noe som gjør spørsmålet akk så retorisk.

Det avsluttende grepet med «helomvendinger» – at du på ulike måter skal fremsi det motsatte av det tanken din uttrykker – er interessant nok som et tanke-eksperiment, fordi det ansporer deg til å se saken fra nye synsvinkler. Å måtte endre et utsagn som «Min mor mislyktes som mor» til «Min mor lyktes som mor», eller til «Jeg mislyktes som sønn», gir deg muligens en aha-opplevelse hvis du oppfatter slike varianter som like sanne som din opprinnelige tanke, eller kanskje som enda sannere. Hadde Katie avstått fra sin retoriske «Der ser du!»-holdning når du grunner over en slik mulighet, og nøyd seg med å dele øyeblikkets undring med deg, skulle jeg ha nikked bifallende.

Katies helomvendinger minner forøvrig om et grep som benyttes i filosofisk praksis, nemlig oppfordringen om «å tenke det utenkelige». Det innebærer å finne et motargument til ditt eget standpunkt – noe som kan være forbausende vanskelig hvis man har låst seg fast i en bestemt måte å se seg selv og verden på. Da har man innsnevret sin tenkning så mye at man ikke kan fatte at det går an å se annerledes på saken. Å åpne opp for alternative måter å tenke på, er derfor en viktig del av filosofisk praksis.

Til forskjell fra «the work» er en filosofisk undersøkelse av en stressende tanke en åpen prosess der utfallet ikke er gitt på forhånd. Visst kan en filosofisk praktiker benytte seg av ulike håndgrep for å fremskynde denne prosessen, men aldri for å drive den til en bestemt konklusjon. I stedet for å innsnevre undersøkelsen ved hjelp av ureglementerte triks må en filosofisk undersøkelse ta sikte på å øke personens forståelse av hva hans eller hennes tanke innebærer, filosofisk sett. Samt åpne opp for alternative måter å se saken på.

Filosofiske praktikere manipulerer heller ikke ved å legge tendensiøse ord i munnen på den andre, slik Katie gjør hvis samtalepartneren uviser mer enn normal standhaftighet. (Et tydelig eksempel på det finnes på side 165–166 i boken hennes.) Vi pådytter heller ikke den andre våre egne meninger, slik Katie også gjør – og da helst implisitt, slik at meningene smetter inn «bakveien», uten at man helt er klar over det. (Utleeringen av moteksemplene i Oslo-dialogen som beviser på at moren faktisk lyktes i å være mor, er et eksempel på det.)

I stedet skal vi, for å bruke Sokrates' metafor, være fødselshjelpere for den andres tanker, samt bidra til å undersøke deres holdbarhet. Dét kan ikke gjøres ved å stappe tanker i en mental kjøttkvern og male dem til den samme grøten, uansett hva man putter oppi. Tanker er jo mangfoldige, og livet er mangfoldig, og det spennende med begge deler er at vi ikke vet hvor det bærer hen.

morten@fastvold.no