

# Introducción

*Cuanto más claramente te comprendes a ti mismo y comprendes tus emociones, más te conviertes en un amante de lo que es.*

BARUCH SPINOZA\*

La primera vez que presencié El Trabajo, comprendí que estaba siendo testigo de algo verdaderamente excepcional. Vi a una sucesión de personas, jóvenes y ancianas, cultas e incultas, que estaban aprendiendo a cuestionarse sus propios pensamientos, aquellos que les resultaban más dolorosos. Con la ayuda amable e incansable de Byron Katie (todos la llaman Katie), esa gente estaba encontrando el camino que les conduciría no sólo a la solución de sus problemas más inmediatos, sino también a un estado mental propicio para resolver los interrogantes más profundos. He dedicado buena parte de mi vida al estudio y la traducción de los textos clásicos de las grandes tradiciones espirituales, y me di cuenta de que lo que allí estaba aconteciendo era algo que guardaba una gran similitud con ellas. En el corazón de estas tradiciones —en obras como el Libro de Job, el Tao te King y el Bhagavad Gita— está presente un intenso cuestionamiento sobre la vida y la muerte y una sabiduría profunda y gozosa que emerge como respuesta. Me pareció que esa sabiduría era el lugar en el que Katie se hallaba y la dirección hacia la que aquella gente se encaminaba.

En un atestado centro comunitario, observé desde mi asiento de qué modo cinco hombres y mujeres aprendían, uno tras otro, a ser libres mediante aquellos pensamientos que precisamente ha-

\* En Notas a la Introducción Stephen Mitchell comenta las fuentes de las citas que aparecen en este apartado.

bían provocado su sufrimiento, pensamientos como estos: «Mi marido me traicionó» o «Mi madre no me quiere lo bastante». Sencillamente haciendo cuatro preguntas y escuchando las respuestas que encontraban en su interior, estas personas abrían su mente a una comprensión profunda, vasta y capaz de transformar su vida. Vi de qué modo un hombre, que había estado sufriendo durante décadas a causa de la rabia y el resentimiento que sentía hacia su padre alcohólico, se iluminó en cuarenta y cinco minutos. Vi cómo una mujer, que acababa de enterarse de que el cáncer que padecía se había extendido y que estaba tan asustada que casi no podía hablar, finalizaba la sesión resplandeciente por la comprensión y la aceptación que había adquirido. Tres de estas cinco personas no habían realizado El Trabajo con anterioridad, y sin embargo, no parecía que el proceso les resultase más difícil a ellas que a las otras dos, ni su comprensión parecía ser menos profunda. Todas empezaron por comprender una verdad tan básica que, por lo general, resulta invisible: el hecho de que (en palabras del filósofo griego Epicteto) «lo que nos perturba no es lo que nos ocurre, sino nuestros pensamientos sobre lo que nos ocurre». Tan pronto como captaron esa verdad, toda su comprensión cambió.

Antes de que la gente experimente El Trabajo de Byron Katie por sí misma, a menudo piensa que resulta demasiado sencillo para ser efectivo. Pero es precisamente esa simplicidad lo que permite que sea tan eficaz. Durante los últimos dos años, desde que conocí a Katie, he realizado El Trabajo en muchas ocasiones sobre pensamientos de los que ni siquiera había sido consciente. Y he presenciado cómo más de mil personas, en actos públicos a lo largo de los Estados Unidos y de Europa, lo realizaban sobre toda la gama de los problemas que afectan a la humanidad: enfermedades graves, muerte de los padres y de los hijos, abusos sexuales y psicológicos, adicciones, inseguridad económica, problemas profesionales y sociales y las frustraciones de la vida diaria. (Tener un asiento reservado en todas las intervenciones públicas de Katie es uno de los privilegios de estar casado con ella.) Una y otra vez he comprobado que El Trabajo transforma rápida y radicalmente la manera de pen-

sar de la gente en lo que respecta a sus problemas. Y a medida que el pensamiento cambia, los problemas desaparecen.

«El sufrimiento es opcional», dice Katie. Siempre que experimentamos un sentimiento estresante —desde una ligera molestia hasta una pena, una rabia o una desesperanza intensas— podemos estar seguros de que, seamos o no conscientes de él, existe un pensamiento específico que provoca nuestra reacción. La manera de acabar con ese estrés consiste en investigar el pensamiento que se oculta tras él, y eso es algo que cualquier persona puede hacer por sí misma con un papel y un bolígrafo. Las cuatro preguntas de *El Trabajo*, que más adelante encontrarás en su contexto en esta misma introducción, revelan en qué punto nuestro pensamiento no es verdadero para nosotros. A través de este proceso —Katie también lo denomina «indagación»— descubrimos que todos los conceptos y juicios en los que creemos o que damos por sentado son distorsiones de cómo son verdaderamente las cosas. Cuando creemos en nuestros pensamientos, en lugar de en lo que es realmente verdadero para nosotros, experimentamos el tipo de desasosiego emocional que llamamos sufrimiento. El sufrimiento es una alarma natural que nos alerta de que nos estamos apegando a un pensamiento; cuando no escuchamos, llegamos a aceptar ese sufrimiento como una parte inevitable de la vida, pero no lo es.

El Trabajo guarda unas similitudes sorprendentes con el koan zen y el diálogo socrático, pero no proviene de ninguna tradición, oriental u occidental. Es estadounidense, de cosecha propia, y se originó en la mente de una mujer común que no tenía la menor intención de dar origen a nada.



*Para entender tu verdadera naturaleza, debes esperar el momento y las condiciones apropiadas. Cuando ese momento llega, te despiertas como si fuese de un sueño. Comprendes que lo que has descubierto te pertenece y que no proviene de ningún lugar externo.*

Aforismo budista

El Trabajo nació durante una mañana del mes de febrero de 1986, cuando Byron Kathleen Reid, una mujer de cuarenta y tres años de una pequeña ciudad ubicada en el desierto del sur de California, se despertó en el suelo de un centro de rehabilitación para pacientes mentales.

En la flor de una vida corriente —dos matrimonios, tres hijos, éxito profesional—, hacía diez años que Katie había entrado en una espiral descendente de rabia, paranoia y desesperación. Durante dos años su depresión fue tan fuerte que apenas era capaz de salir de casa; se quedaba en la cama semanas enteras y atendía sus obligaciones profesionales por teléfono desde su habitación, incapaz siquiera de bañarse o de cepillarse los dientes. Sus hijos pasaban por delante de su puerta de puntillas a fin de evitar sus estallidos de cólera. Finalmente, ingresó en un centro para mujeres con trastornos de la alimentación, el único servicio que su compañía de seguros estaba dispuesta a pagar. Las otras residentes le tenían tanto miedo que la pusieron sola en una habitación de la buhardilla.

Aproximadamente una semana más tarde, Katie, que dormía en el suelo (se sentía demasiado insignificante para hacerlo en una cama), se despertó una mañana sin ningún concepto de quién o qué era. «Yo no existía», dice.

Toda mi rabia, todos los pensamientos que habían estado atormentándome, todo mi mundo, el mundo entero, había desaparecido. A la vez, una risa que brotaba de las profundidades empezó a manar con fuerza. Todo me resultaba irreconocible. Era como si algo distinto se hubiese despertado, hubiese abierto los ojos y estuviese mirando a través de los ojos de Katie. ¡Y ese algo estaba encantado! Se sentía embriagado de alegría. No había ninguna separación, nada resultaba inaceptable; todo tenía su propia identidad.

Cuando Katie volvió a casa, su familia y sus amigos sintieron que era una persona diferente. Su hija, Roxann, que en aquel entonces tenía dieciséis años, comenta:

Sabíamos que aquella tormenta constante se había acabado. Mis hermanos y yo nos habíamos acostumbrado a sus gritos y sus críticas; a mí solía darme miedo estar en la misma habitación que ella. Ahora parecía completamente sosegada. Se sentaba durante horas junto a la ventana o fuera de la casa, en el desierto. Estaba contenta, resultaba tan inocente como un niño y parecía estar colmada de amor. La gente que pasaba por momentos difíciles empezó a llamar a nuestra puerta buscando su ayuda. Ella se sentaba con estas personas y les hacía preguntas, principalmente: «¿Es eso verdad?». Cuando yo volvía a casa sintiéndome desdichada por algún problema del tipo «Mi novio ya no me quiere», mamá se me quedaba mirando como si supiera que eso no era posible y me preguntaba: «Cariño, ¿cómo podría ser eso verdad?», igual que si le hubiera dicho que estábamos viviendo en China.

Cuando la gente comprendió que Katie había cambiado radicalmente, empezó a especular sobre lo que le había ocurrido. ¿Acaso había acontecido algún milagro? Ella no ayudaba demasiado: pasó mucho tiempo antes de que fuese capaz de describir su experiencia de una manera inteligible. Hablaba de una libertad que se había despertado en su interior. También decía que, mediante un cuestionamiento interno, había comprendido que todos sus viejos pensamientos eran falsos.

Poco después de que regresase a casa, tras su estancia en el centro de rehabilitación para pacientes mentales, su hogar empezó a llenarse de personas que habían oído hablar de ella y acudían a aprender. Mediante unas preguntas específicas, fue capaz de comunicar su propia indagación interior a fin de que cualquier persona que deseara alcanzar esa libertad pudiese utilizarlas por su cuenta, sin necesitarla a ella. Pronto empezó a recibir invitaciones para reunirse con pequeños grupos de personas en el domicilio de alguna de ellas. Sus anfitriones a menudo le preguntaban si estaba «iluminada». Ella respondía: «Sólo soy alguien que conoce la diferencia entre lo que duele y lo que no duele».

En 1992 recibió una invitación para ir al norte de California, y desde allí, El Trabajo empezó a extenderse con gran rapidez. Katie aceptó todas las invitaciones. Desde 1993 ha estado casi constante-

mente de viaje, enseñando El Trabajo en sótanos de iglesias, centros sociales y salas de reunión de hoteles, delante de pequeños y de grandes públicos (la entrada es siempre gratuita). El Trabajo se ha abierto camino en todo tipo de organizaciones, desde grandes empresas a gabinetes de abogados, consultas de terapeutas, hospitales, prisiones, iglesias y colegios. Ahora también es popular en aquellas partes del mundo a las que Katie ha viajado. A lo largo de América y de Europa, existen grupos de personas que se reúnen regularmente para llevar a cabo El Trabajo.

Katie dice a menudo que la única manera de entender El Trabajo consiste en experimentarlo, pero merece la pena advertir que esa indagación se ajusta con precisión a la investigación actual sobre la biología de la mente. La neurociencia contemporánea identifica una parte determinada del cerebro, en ocasiones denominada «el intérprete», como la fuente de la conocida narrativa interior que nos brinda nuestro sentido del yo. Recientemente, dos destacados neurocientíficos han caracterizado la cualidad peculiar y caprichosa del cuento que nos explica el intérprete. Antonio Damasio lo describe de la siguiente manera: «Quizá la revelación más importante sea precisamente esta: que el hemisferio izquierdo del cerebro de los seres humanos tiene tendencia a elaborar una narrativa verbal que no se ajusta necesariamente a la verdad». Y Michael Gazzaniga escribe: «El cerebro izquierdo entreteje su historia a fin de convencernos y de convencerse a sí mismo de que tiene todo el control. [...] ¿Por qué razón resulta tan útil tener el equivalente a un portavoz en el cerebro izquierdo? Lo que en realidad el intérprete está intentando es mantener nuestra historia personal unida. Para lograrlo, tenemos que aprender a mentirnos a nosotros mismos». Estos conocimientos, basados en sólidos trabajos experimentales, demuestran que tendemos a creer en nuestros propios comunicados de prensa. A menudo, cuando pensamos que estamos siendo racionales, nuestro pensamiento nos hace dar vueltas a gran velocidad. Esa característica explica de qué modo nos metemos nosotros mismos en las situaciones dolorosas que Katie reconoció en su propio sufrimiento. El cuestionamiento personal que ella descubrió utiliza

una capacidad de la mente diferente, y menos conocida, para encontrar una salida a su propia trampa.

Tras llevar a cabo El Trabajo, muchas personas explican que, al librarse de los pensamientos que provocaban su sufrimiento, experimentaron una sensación inmediata de alivio. Pero si El Trabajo dependiese de una experiencia momentánea, resultaría mucho menos útil de lo que en realidad es. El Trabajo es un proceso continuo y profundo de autodescubrimiento; no es un parche para arreglar algo rápidamente. «Es más que una técnica —dice Katie—. Trae a la vida, desde lo más profundo de nuestro interior, un aspecto innato de nuestro ser.»

Cuanto más profundamente te adentras en El Trabajo, más comprendes lo poderoso que es. Con frecuencia, las personas que han estado practicando la indagación durante un tiempo, dicen: «El Trabajo ya no es algo que hago, sino algo que me está haciendo a mí». Describen de qué manera, sin una intención consciente, la mente percibe cada pensamiento estresante y lo deshace antes de que pueda causar ningún sufrimiento. Su discusión interior con la realidad ha desaparecido y descubren que lo que permanece es el amor: amor por sí mismas, por otras personas y por cualquier cosa que la vida les ofrezca. El título de este libro describe su experiencia: amar lo que es se convierte en algo tan natural y tan sencillo como respirar.



*Considerando que, con todo el odio expulsado fuera  
[la mente] su inocencia radical recupera  
y descubre por fin que por sí misma es capaz de deleitarse,  
de apaciguarse, de amedrentarse,  
y que su propia y dulce voluntad es la voluntad del cielo.*

WILLIAM BUTLER YEATS

He esperado hasta ahora para presentarte las cuatro preguntas porque fuera de su contexto no parecen tener mucho sentido. Lo me-

jor para conocerlas es ver cómo funcionan con un verdadero ejemplo de El Trabajo. También conocerás lo que Katie denomina «la inversión», que es una manera de experimentar lo opuesto a lo que consideras que es verdad.

Katie entabló el siguiente diálogo ante un público compuesto por unas doscientas personas. Mary, la mujer que estaba sentada delante de Katie en el escenario, había rellenado una ficha de trabajo en la que se le pedía que escribiese sus pensamientos sobre alguien que la disgustase. Las instrucciones eran las siguientes: «Permítete juzgar y expresar toda la mezquindad que realmente sientas. No intentes ser “espiritual” ni amable». Cuanto más despreciables seamos al escribir, más probabilidades hay de que experimentemos el beneficio de El Trabajo. Verás cómo Mary no se contuvo en lo más mínimo. Era una mujer enérgica, de unos cuarenta años, esbelta y atractiva, e iba vestida con ropa para hacer ejercicio que parecía ser cara. Al principio del diálogo, su enfado y su impaciencia resultaban palpables.

La primera experiencia de El Trabajo, como lector o espectador, puede resultar incómoda. Te ayudará recordar que todos los participantes —Mary, Katie y el público— estaban del mismo lado; todos ellos buscaban la verdad. Si en algún momento te parece que Katie se burlaba o estaba siendo irónica, al examinar de cerca tu impresión comprobarás que lo que hacía era burlarse del pensamiento que provocaba el sufrimiento de Mary, pero nunca de ella.

Hacia la mitad del diálogo, cuando Katie le preguntó: «¿Quieres saber realmente la verdad?», no se refería a su verdad (la de Katie) ni a ninguna verdad abstracta ni predeterminada, sino a la verdad de Mary, la verdad que estaba escondida tras sus pensamientos perturbadores. Mary participó en ese diálogo porque confiaba en que Katie pudiera ayudarla a descubrir dónde se estaba mintiendo a sí misma. Apreciaba su persistencia.

También advertirás de inmediato que Katie utiliza con mucha libertad los apelativos cariñosos. El director general de una empresa, antes de llevar a cabo unas sesiones que Katie realizó con sus ejecutivos más destacados, sintió que debía hacerles una advertencia:



«Si os toma de la mano y os llama “corazón” o “tesoro”, no os excitéis, por favor. Se lo dice a todo el mundo».

---

*Mary* (leyendo las afirmaciones de su Hoja de Trabajo): «No soporto a mi marido porque me vuelve loca: todo lo que hace me vuelve loca, hasta su manera de respirar. Lo que más me disgusta es que ya no le amo y que nuestra relación no es más que una farsa. Quiero que tenga más éxito, que no quiera tener relaciones sexuales conmigo, que se ponga en forma, que se busque una vida sin mí y sin los niños, que no me toque más y que sea fuerte. Mi marido no debería engañarse a sí mismo diciéndose que sabe llevar nuestro negocio. Debería obtener un éxito mayor. Es un indeciso. Necesita atención y es perezoso. Se engaña a sí mismo. Me niego a seguir viviendo una mentira. Me niego a seguir viviendo mi relación como si fuera una impostora».

*Katie*: ¿Eso lo resume medianamente? (El público estalla en carcajadas y *Mary* se ríe con él.) Por el sonido de esas risas parece que estás hablando por mucha de la gente que se encuentra en esta sala. De modo que empecemos por el principio y veamos si podemos comenzar a entender qué está ocurriendo.

*Mary*: «No soporto a mi marido porque me vuelve loca: todo lo que hace me vuelve loca, hasta su manera de respirar».

*Katie*: «Tu marido te vuelve loca»: ¿es eso verdad? (*Esta es la primera de las cuatro preguntas: ¿Es eso verdad?*)

*Mary*: Sí.

*Katie*: De acuerdo. ¿Puedes ponerme un ejemplo, cariño? ¿Su manera de respirar?

*Mary*: Sí. Cuando hablamos por teléfono por motivos de negocios puedo oír su respiración al otro extremo del teléfono y quiero gritar.

*Katie:* De modo que «su manera de respirar te vuelve loca»: ¿es eso verdad?

*Mary:* Sí.

*Katie:* ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? (*Esta es la segunda pregunta: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?*)

*Mary:* ¡Sí!

*Katie:* Todos podemos entender algo así. Siento que para ti es realmente verdadero. Según mi experiencia, no puede ser la manera de respirar de tu marido lo que te vuelve loca; tienen que ser tus pensamientos sobre su respiración. De modo que detengámonos en este punto para ver si eso es verdad. ¿Cuáles son tus pensamientos sobre su respiración durante una conversación telefónica?

*Mary:* Que debería darse cuenta de que está respirando ruidosamente.

*Katie:* ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? (*Esta es la tercera pregunta: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?*)

*Mary:* Siento ganas de matarle.

*Katie:* ¿Y qué te resulta más doloroso: el pensamiento al que te apegas sobre su respiración o su manera de respirar?

*Mary:* Su manera de respirar me resulta más dolorosa. Me siento cómoda con el pensamiento de querer matarlo. (Mary se ríe y también lo hace el público.)

*Katie:* Puedes conservar ese pensamiento. Eso es lo bueno de El Trabajo, que puedes conservar todos tus pensamientos.

*Mary:* Nunca antes he llevado a cabo El Trabajo, así que no conozco ninguna de las respuestas «adecuadas».

*Katie:* Tus respuestas son perfectas, corazón. No hay que ensayar nada. Entonces, él está respirando ruidosamente en el teléfono, tú

tienes el pensamiento de que debería darse cuenta y él no lo hace. ¿Cuál es el siguiente pensamiento?

*Mary:* Surgen los peores pensamientos que tengo sobre él.

*Katie:* De acuerdo, y él sigue respirando ruidosamente. «Debería dejar de respirar tan fuerte durante una conversación telefónica»: ¿cuál es la realidad? ¿Ha dejado de hacerlo?

*Mary:* No, aunque se lo he pedido.

*Katie:* Y él continúa respirando ruidosamente. Esa es la realidad. Lo que es verdad es siempre lo que está ocurriendo, no la historia sobre lo que *debería* estar ocurriendo. «Debería dejar de respirar tan fuerte durante una conversación telefónica»: ¿es eso verdad?

*Mary:* (después de una pausa) No. No es verdad. Lo hace. Esa es la verdad. Esa es la realidad.

*Katie:* Entonces, ¿cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que debería dejar de respirar así por teléfono y no lo hace?

*Mary:* ¿Cómo reacciono? Deseo esfumarme. Me siento incómoda porque sé que no quiero estar con él y sé también que no me iré a ninguna parte.

*Katie:* Mira, cariño, en lugar de avanzar en la historia, en tu interpretación de lo que está ocurriendo, volvamos a la indagación. ¿Quieres saber realmente la verdad?

*Mary:* Sí.

*Katie:* De acuerdo. Nos resultará más fácil si nos ceñimos a una sola afirmación escrita. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento de que debería dejar de respirar tan fuerte cuando habla por teléfono? (Esta es una pregunta adicional que Katie hace en algunas ocasiones.) Para aquellos de vosotros que no estéis familiarizados con El Trabajo, si pensáis que le estoy pidiendo a Mary que renuncie a su historia, permitidme que sea muy clara: No lo estoy haciendo. No se trata de deshacerse de pensamientos ni de superar-

los, mejorarlos o abandonarlos. Nada de eso. Se trata de que la propia persona comprenda la causa y el efecto interno. La pregunta es sencillamente: «¿Puedes encontrar una razón para renunciar a este pensamiento?».

*Mary:* Sí, puedo. Sería más agradable conversar por teléfono sin este pensamiento.

*Katie:* Es una buena razón. ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener este pensamiento, esta mentira de que debería dejar de respirar tan fuerte por teléfono? (Una segunda pregunta adicional.)

*Mary:* No.

*Katie:* ¿Quién serías sin ese pensamiento? (*Esta es la cuarta pregunta: ¿Quién serías sin ese pensamiento?*) ¿Quién serías, mientras estás hablando por teléfono con tu marido, si no tuvieses ese pensamiento?

*Mary:* Sería mucho más feliz. Y más enérgica. No me distraería.

*Katie:* Sí, corazón. Eso es. Lo que está causando tu problema no es la manera de respirar de tu marido, sino los pensamientos que tú tienes sobre su respiración, porque no los has investigado para ver que se oponen a la realidad del momento. Veamos tu siguiente afirmación.

*Mary:* «Ya no le amo».

*Katie:* ¿Es eso verdad?

*Mary:* Sí.

*Katie:* De acuerdo. Bien. ¿Quieres saber realmente la verdad?

*Mary:* Sí.

*Katie:* De acuerdo. Cálmate. No existe una respuesta correcta o incorrecta. «No le amas»: ¿es eso verdad? (*Mary permanece en silencio.*) Si tuvieses que contestar sinceramente sí o no, ahora mismo, y

tuvieses que vivir para el resto de tu vida con esa respuesta —tu verdad o tu mentira—, ¿qué contestarías? «No le amas»: ¿es eso verdad? (Se hace un largo silencio, y después Mary empieza a llorar.)

*Mary:* No, no es verdad.

*Katie:* Esa es una respuesta muy valiente. Si respondemos de esa manera, con lo que es realmente verdadero para nosotros, quizá pensemos que no hay salida. ¡«¿Es eso verdad?» es sólo una pregunta! Nos aterroriza contestar con sinceridad a la pregunta más sencilla porque proyectamos lo que eso puede significar en un futuro imaginario. Creemos que tenemos que hacer algo al respecto. ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que no le amas?

*Mary:* Hace que toda mi vida parezca una estúpida farsa.

*Katie:* ¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento de que no le amas? No te estoy pidiendo que renuncies a él.

*Mary:* Sí, encuentro una razón para renunciar a él.

*Katie:* ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?

*Mary* (Tras una larga pausa): Creo que si mantengo mi historia, entonces puedo evitar que él quiera tener relaciones sexuales conmigo a todas horas.

*Katie:* ¿Es esa una razón no estresante? A mí me parece que es todo lo contrario.

*Mary:* Supongo que sí.

*Katie:* ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?

*Mary:* Oh, ya veo. No. No hay ninguna razón que no sea estresante para mantenerlo.

*Katie:* Fascinante. ¿Quién serías, con tu marido, sin el pensamiento de que no le amas?

*Mary:* Sería maravilloso. Sería fabuloso. Eso es lo que quiero.

*Katie:* Según parece, *con* el pensamiento resulta estresante, y *sin* el pensamiento es fabuloso. Entonces, ¿qué tiene que ver tu marido con tu infelicidad? Ahora sólo estamos considerando las cosas. Así que invierte la afirmación «No amo a mi marido». (*Tras las cuatro preguntas llega la inversión.*)

*Mary:* Amo a mi marido.

*Katie:* Siéntelo. No tiene nada que ver con él, ¿no es así?

*Mary:* No. Realmente no. Amo a mi marido y tienes razón, no tiene nada que ver con él.

*Katie:* Y en ocasiones crees que no lo soportas y eso tampoco tiene nada que ver con él. El hombre sólo está respirando. Te cuentas la historia de que lo amas o de que no lo soportas. No hacen falta dos para tener un matrimonio feliz. Sólo hace falta una persona: ¡Tú! Todavía queda una inversión pendiente.

*Mary:* No me amo a mí misma. Creo que me identifico con eso.

*Katie:* Y quizá pienses que, si te divorcias de él, entonces te sentirás bien. Pero, si no has examinado tus pensamientos, aplicarás estos mismos conceptos a cualquier cosa que llegue a tu vida después. No nos apegamos a la gente o las cosas, sino a los conceptos no indagados que creemos que son verdaderos para nosotros en este momento. Veamos la siguiente afirmación de tu Hoja de Trabajo.

*Mary:* «No quiero que mi marido necesite mi atención, que dependa de mí. Quiero que tenga más éxito, que no quiera tener relaciones sexuales conmigo, que se ponga en forma, que se busque una vida sin mí y sin los niños, que sea más enérgico». Esto es sólo una pequeña muestra.

*Katie:* Invirtamos toda esa afirmación.

*Mary:* No quiero necesitar atención. No quiero depender de él. Quiero tener más éxito. Quiero desear tener relaciones sexuales con

él. Quiero ponerme en forma. Quiero tener una vida sin él y sin los niños. Quiero ser más enérgica.

*Katie:* Examinemos la afirmación «No debería necesitar mi atención»: ¿es eso verdad? ¿Cuál es la realidad? ¿La necesita?

*Mary:* Sí, la necesita.

*Katie:* «No debería necesitar mi atención» es una mentira porque, en tu opinión, es una persona que necesita atención. De modo que, ¿cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento «No quiero que necesite mi atención», y en tu realidad la necesita?

*Mary:* Lo único que quiero es largarme corriendo, siempre.

*Katie:* ¿Quién serías, en su presencia, sin el pensamiento «No quiero que mi marido necesite mi atención, que dependa de mí»?

*Mary:* Lo que acabo de entender es que podría estar con él en una atmósfera de amor, en lugar de estar a la defensiva. Lo que ocurre es que, cuando advierto que está buscando mi atención, me distancio. Tengo que correr. Eso es lo que hago con mi vida.

*Katie:* Cuando, en tu opinión, él actúa buscando tu atención, no le dices que no sinceramente. Te escapas, o quieres escaparte, en lugar de ser sincera con él y contigo misma.

*Mary:* Eso es verdad.

*Katie:* Sí, tenía que serlo. Has de considerar a tu marido una persona necesitada hasta que seas capaz de aclararte y de comunicarte sinceramente contigo misma. De modo que seamos claras. Tú serás él y necesitarás mucha atención. Yo adoptaré el papel de la claridad.

*Mary:* El señor Necesitado llega y dice: «Acabo de mantener la mejor conversación telefónica que he tenido jamás. Deja que te lo cuente. Era con este hombre que va a ser una fiera en los negocios. Y luego tuve otra llamada...». Ya sabes, sencillamente habla y habla sin parar. Mientras tanto, yo estoy ocupada. Tengo un plazo con el que debo cumplir.

*Katie:* «Cariño, me alegro de que hayas mantenido una maravillosa conversación telefónica, pero me gustaría que ahora salieses de la habitación. Tengo un plazo con el que debo cumplir».

*Mary:* «Tenemos que hablar de nuestros planes. ¿Cuándo iremos a Hawai? Hemos de averiguar qué compañías aéreas...».

*Katie:* «Sé que quieres hablar de nuestros planes para Hawai, y podemos discutirlo esta noche durante la cena. Realmente quiero que salgas de la habitación ahora. Tengo un plazo con el que debo cumplir.».

*Mary:* «Si te llamase una de tus amigas, estarías una hora hablando con ella. ¿Y no puedes hablar dos minutos conmigo?».

*Katie:* «Tal vez tengas razón, pero quiero que salgas de la habitación ahora. Quizá te parezca poco amistoso, pero no lo es. Sencillamente tengo que cumplir con un plazo».

*Mary:* Nunca lo hago así. Normalmente soy ruin con él. Estoy que hiervo.

*Katie:* Tienes que ser ruin, porque te da miedo declarar la verdad y decir que no. No le dices: «Cariño, me gustaría que salieras. Tengo un plazo con el que debo cumplir» porque quieres algo de él. ¿A qué estás jugando? ¿Qué es lo que quieres de él?

*Mary:* Nunca soy directa con nadie.

*Katie:* Porque quieres algo de nosotros. ¿Qué es?

*Mary:* No puedo soportar no gustarle a alguien. No quiero que se rompa la armonía.

*Katie:* De modo que buscas nuestra aprobación.

*Mary:* Sí, y quiero mantener la armonía.

*Katie:* Escucha, corazón, «Si tu marido aprueba lo que dices y lo que haces, entonces hay armonía en tu hogar»: ¿es eso verdad? ¿Funciona? ¿Hay armonía en tu hogar?



*Mary:* No.

*Katie:* Canjeas tu integridad por la armonía en el hogar. No funciona. Deja de buscar el amor, la aprobación o el aprecio: de cualquier persona. Y observa lo que ocurre en la realidad. Hazlo sólo por curiosidad. Vuelve a leer tu afirmación.

*Mary:* «No quiero que mi marido necesite mi atención».

*Katie:* De acuerdo. Inviértelo.

*Mary:* No quiero necesitar atención.

*Katie:* Sí, necesitas toda esa armonía. Necesitas su aprobación. Necesitas que cambie su forma de respirar y su sexualidad por ti. ¿Quién es aquí el necesitado? ¿Quién depende de quién? De modo que invirtamos toda la lista.

*Mary:* No quiero necesitar atención ni ser dependiente...

*Katie:* ¿De tu marido, quizás?

*Mary:* Quiero tener mucho más éxito. No quiero desear tener sexo conmigo.

*Katie:* Si lo piensas, eso último podría ser realmente legítimo. ¿Cuántas veces te cuentas la historia de cómo tiene relaciones sexuales contigo y cuánto te desagrada?

*Mary:* Constantemente.

*Katie:* Sí. Estás teniendo relaciones sexuales con él mentalmente y estás pensando en lo terrible que es. Te cuentas la historia de lo terrible que es el sexo con tu marido una y otra vez. Esa historia es lo que te resulta repelente, no tu marido. El sexo sin una historia nunca ha repelido a nadie. Es sólo lo que es. Tienes relaciones sexuales o no las tienes. Son nuestros pensamientos sobre el sexo lo que nos repele. Escribe eso también, tesoro. Podrías llenar una Hoja de Trabajo entera sobre tu marido y la sexualidad.

*Mary:* Lo entiendo.

*Katie:* De acuerdo, invierte la siguiente afirmación.

*Mary:* Quiero ponerme en forma. Pero *ya estoy* en forma.

*Katie:* ¿Ah, sí? ¿Y mentalmente?

*Mary:* Ah, en eso sí que podría trabajar.

*Katie:* ¿Estás haciendo todo lo que puedes?

*Mary:* Sí.

*Katie:* Bueno, quizás él también lo esté haciendo. «Debería estar en forma»: ¿es eso verdad?

*Mary:* No. No está en forma.

*Katie:* ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que debería estar en forma y no lo está? ¿Cómo le tratas? ¿Qué le dices? ¿Qué haces?

*Mary:* Todo es sutil. Le hago ver mi poder. Nunca le miro con aprobación. Nunca le admiro. Nunca hago nada amable en ese sentido.

*Katie:* De acuerdo, cierra los ojos. Mírate a ti misma observándole de esa manera. Ahora fijate en su cara. (Se hace una pausa. Mary suspira.) Mantén los ojos cerrados. Vuelve a mirarlo. ¿Quién serías, estando ahí junto a él, sin el pensamiento de que debería estar en forma?

*Mary:* Le miraría y vería lo guapo que es.

*Katie:* Sí, corazón. Y verías lo mucho que le quieres. ¿No resulta fascinante? Esto es muy excitante. De modo que permanezcamos ahí un poco más. Observa cómo le tratas, y aun así, todavía quiere ir a Hawai contigo. ¡Es sorprendente!

*Mary:* Lo que es sorprendente sobre este hombre es que yo soy ruin y terrible y él me ama sin condiciones. Me vuelve loca.

*Katie:* «Él te vuelve loca»: ¿es eso verdad?

*Mary:* No. Hasta el momento, ha sido mi forma de pensar lo que me ha vuelto loca.

*Katie:* Pues volvamos atrás. «Él debería estar en forma»: vamos, inviértelo.

*Mary:* Yo debería estar en forma. Debería poner en forma mi pensamiento.

*Katie:* Sí. Cada vez que mires a tu marido y sientas repulsión, pon tus pensamientos en forma. Juzga a tu marido, escribe tus afirmaciones, hazte las cuatro preguntas e invierte las afirmaciones. Pero sólo si estás cansada del dolor. De acuerdo, tesoro, creo que ya lo has comprendido. Sencillamente continúa haciendo esto con el resto de las afirmaciones que has escrito en tu Hoja de Trabajo. Me encanta estar contigo. Bienvenida a la indagación. Bienvenida a El Trabajo.



*Apártate de todo pensamiento,  
y no habrá lugar al que no puedas ir.*

SENG-TS'AN

(tercer maestro fundador del zen).

En *Amar lo que es*, Katie te brinda todo lo que necesitas para realizar El Trabajo a solas o en compañía de otras personas. El libro te guiará paso a paso a través de todo el proceso, y a lo largo del camino te mostrará a mucha gente realizando El Trabajo con Katie. Estos diálogos, mediante los cuales Katie aporta su claridad para resolver los problemas humanos más complejos, son ejemplos —algunos de ellos dramáticos— de cómo la gente común puede encontrar su propia libertad a través de la indagación.

*Stephen Mitchell*

---

El Trabajo es sólo cuatro preguntas; ni siquiera es una cosa. No tiene ningún motivo, ninguna atadura.

No es nada sin tus respuestas.

Estas cuatro preguntas acompañarán a cualquier programa que sigas y lo enriquecerán. Cualquiera que sea tu religión, la enaltecerán. Si no tienes religión, te brindarán alegría. Y extinguirán cualquier cosa que no sea verdad para ti. Te iluminarán hasta que alcances la realidad que siempre te ha estado esperando.

Katie

---