

The Work/O Trabalho de Byron Katie

Uma Apresentação

“Ninguém pode lhe dar liberdade a não ser você.
Este pequeno livro vai lhe mostrar como.”
—Byron Katie

Este pequeno livro apresenta a essência do The Work/O Trabalho de Byron Katie. Todo ano, milhares desses livros são enviados a pedido, gratuitamente, a organizações sem fim lucrativo no mundo inteiro, ajudando pessoas descobrirem o poder que a investigação do The Work tem para fazer mudanças nas vidas delas.

Se você quiser explorar o processo mais profundamente, sugerimos você ler *Loving What Is* (publicado no Brasil como *Ame a realidade*, disponível em e-book, e em Portugal como *Para acabar com o sofrimento*, atualmente com edição esgotada). O livro vai levar você a se aprofundar no The Work e inclui inúmeros exemplos de Katie fazendo a facilitação com pessoas sobre assuntos como medo, saúde, relacionamentos, dinheiro, corpo, entre outros. *Loving What Is* também está disponível em áudio em inglês, o que lhe oferece uma preciosa experiência de ouvir Katie fazendo The Work em gravações ao vivo em workshops. O livro e audiobook estão disponíveis em inglês e em e-book em português. Acesse thework.com e thework.com/portugues para mais informações sobre The Work ou ligue para +1 (805) 444-5799 (atendimento somente em inglês).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados.

Apresentação

The Work de Byron Katie é uma maneira de identificar e investigar pensamentos que causam todo o sofrimento no mundo. É um meio de encontrar paz em si mesmo e no mundo. Qualquer pessoa com a mente aberta pode fazer The Work.

Byron Kathleen Reid caiu em profunda depressão aos trinta e poucos anos. Durante um período de dez anos a depressão dela se tornava cada vez pior e, nos últimos dois anos, Katie (como ela é conhecida) praticamente não conseguia sair do quarto. Então, numa manhã, do fundo do desespero, ela teve um entendimento que mudou completamente a vida dela.

Katie percebeu que quando ela acreditava nos pensamentos dela, ela sofria, e quando ela não acreditava, ela não sofria. O que lhe causava sofrimento e depressão não era o mundo, mas o que ela *acreditava* sobre o mundo. Num clarão de entendimento, ela se deu conta de que nossas tentativas de encontrar felicidade estavam invertidas – ao invés de inutilmente tentarmos mudar o mundo para ele corresponder aos nossos pensamentos de como as coisas “deveriam” ser, podemos investigar esses pensamentos e, ao irmos ao encontro da realidade como ela é, experienciarmos liberdade e alegria inimagináveis. Como resultado, uma mulher que passava os dias na cama, deprimida, com ideias suicidas se tornou cheia de amor por tudo que a vida traz.

Katie desenvolveu um método simples mas poderoso de autoinvestigação, chamado The Work que mostra às pessoas como se libertarem por conta própria. O *insight* que ela teve sobre a natureza da mente coincide com pesquisas de ponta da neurociência cognitiva e The Work já foi comparado aos diálogos socráticos, aos ensinamentos budistas e ao Programa dos Doze Passos. The Work é unicamente baseado na experiência direta de uma mulher de como o sofrimento começa e tem fim. The Work é surpreendentemente simples, acessível a pessoas de todas as idades e origens, e não requer nada mais que papel, caneta e uma disponibilidade de abrir a mente. Katie logo percebeu que ela dar os *insights* dela e respostas prontas às pessoas tinha pouco valor – ao invés disso, ela oferece um processo que permite às pessoas se darem as próprias respostas. As primeiras pessoas que fizeram The Work diziam que a experiência tinha sido transformadora e ela logo começou a receber convites para ensinar o processo em eventos públicos.

Desde 1986, Katie vem apresentando The Work a milhões de pessoas no mundo inteiro. Além de eventos públicos, Katie já fez The Work em empresas, universidades, escolas, igrejas, prisões e hospitais. A alegria e humor de Katie logo deixam as pessoas à vontade e os profundos *insights* e descobertas reveladoras que os participantes rapidamente experienciam, tornam os eventos cativantes. Desde 1998, Katie vem conduzindo a School for the Work/Escola Para The Work, um programa de nove dias oferecido várias vezes por ano. A Escola é uma fonte aprovada, de emissão de unidades de educação continuada nos EUA e muitos psicólogos, conselheiros e terapeutas relatam que The Work está se tornando a parte mais importante da prática deles. Katie também apresenta o No-Body Intensive – uma imersão em não dualidade – de quatro dias, e um evento anual chamado New Year’s Mental

Cleanse, um programa de quatro dias de investigação contínua que acontece em Los Angeles no final de dezembro. Algumas vezes, ela também oferece workshops de final de semana. Gravações (em inglês) em áudio e vídeo de Katie facilitando The Work sobre uma grande variedade de tópicos dos eventos de Katie (sexo, dinheiro, corpo, como educar filhos, etc.) estão disponíveis nos eventos dela e no website thework.com, thework.com/portugues e centenas de vídeos legendados em português de Katie fazendo The Work estão disponíveis em [YouTube](https://www.youtube.com).

Os livros mais importantes de Katie são *Ame a Realidade*¹, escrito com o marido, o eminente escritor Stephen Mitchell e traduzido em 35 línguas; *I Need Your Love – Is That True?* (Eu Preciso do Seu Amor – Isso é Verdade?) com Michael Katz; *A Thousand Names for Joy* (Mil Nomes Para a Alegria), escrito com Stephen Mitchell e *A Mind at Home with Itself* (Uma Mente em Paz Consigo Mesma) com Stephen Mitchell. Os outros livros dela são *Question Your Thinking, Change the World* (Investigue Seu Modo de Pensar, Mude o Mundo); *Who Would You Be Without Your Story?* (Quem Você Seria Sem a Sua História?); *Peace in the Present Moment* (Paz Neste Momento Presente), com textos de Byron Katie e Eckhart Tolle e fotografias de Michele Penn; e *A Friendly Universe* (Um Universo Amigo) ilustrado por Hans Wilhelm. Os livros para crianças são *Tiger-Tiger, Is It True?* (Diga, Diga, Tigrinho, Isso é Verdade?) e *The Four Questions* (As Quatro Perguntas), ambos ilustrados por Hans Wilhelm.

Boas-vindas ao The Work.

O Que É, É

O único momento em que sofremos é quando acreditamos num pensamento que briga com o que é. Quando a mente está perfeitamente clara, o que é é o que queremos. Se você quiser que a realidade seja diferente do que ela é, você bem poderia tentar ensinar um gato a latir. Você pode tentar e tentar e no fim o gato vai virar para você e dizer "Miau". Querer que a realidade seja diferente do que é é inútil.

E, mesmo assim, se você prestar atenção, você vai notar que você acredita em pensamentos assim dezenas de vezes por dia. "As pessoas deveriam ser mais gentis." "Crianças deveriam se comportar bem." "Meu marido (ou minha esposa) deveria concordar comigo." "Eu deveria ser mais magra ou mais bonita ou ter mais sucesso." Pensamentos assim são maneiras de querer que a realidade seja diferente do que é. Se você acha que isso parece deprimente, você tem razão. Todo esse estresse que sentimos é causado por brigarmos com o que é.

Pessoas que estão começando a fazer The Work com frequência me dizem, "Mas se eu parar de brigar com a realidade, isso iria me desempoderar. Se eu

¹ *Loving What Is* foi lançado no Brasil sob o título de *Ame a realidade* pela Editora Best Seller, em dezembro de 2009, e está disponível em edição e-book. Em Portugal, publicado com o título de *Para acabar com o sofrimento*, em 2006 pela Editora Estrela Polar, se encontra com edição esgotada e sem data planejada de republicação.

simplesmente aceitar a realidade, eu vou me tornar passiva. Eu talvez até perca a vontade de agir”. Eu lhes respondo com uma pergunta: “Você realmente pode saber que isso é verdade?” – O que é mais empoderador? – “Eu queria não ter perdido o meu emprego” ou “Eu perdi o meu emprego; que soluções inteligentes eu posso encontrar agora?”

The Work revela que o que você pensa que não deveria ter acontecido *deveria* ter acontecido. Deveria ter acontecido porque aconteceu e nenhum pensamento no mundo vai conseguir mudar o que aconteceu. Isso não significa que você concorde ou aprove aquilo. Só significa que você vê as coisas sem resistência e sem a confusão da sua luta interior. Ninguém quer que os filhos fiquem doentes, ninguém quer sofrer um acidente de carro; mas quando coisas assim acontecem, como é que vai ser útil ficar mentalmente brigando com elas? Nós sabemos que fazer isso não adianta mas, mesmo assim, continuamos a fazer porque nós não sabemos como parar com essa luta.

Eu sou uma amante do que é não porque eu seja uma pessoa espiritual, mas porque me dói quando eu brigo com a realidade. Podemos saber que a realidade é boa exatamente do jeito que ela é porque, ao brigarmos com a realidade, sentimos tensão e frustração. Nós não nos sentimos naturais e em equilíbrio. Quando paramos de nos opor à realidade, a ação se torna simples, fluida, gentil, sem medo.

Ficar nos Seus Próprios Assuntos

Eu consigo encontrar só três tipos de assuntos no universo: os meus, os seus e os de Deus. (Para mim, a palavra *Deus* significa “realidade”. A realidade é Deus, porque ela *dá as regras*. Qualquer coisa que está fora do meu controle, do seu controle ou do controle de qualquer outra pessoa, eu chamo de assuntos de Deus.)

Muito do nosso estresse vem de viver mentalmente fora dos nossos próprios assuntos. Quando eu penso “Você precisa arranjar um emprego, eu quero que você seja feliz, você deveria ser pontual, você precisa se cuidar melhor”, eu estou nos seus assuntos. Quando eu estou preocupada com terremotos, inundações, guerras ou quando eu vou morrer, eu estou nos assuntos de Deus. Se eu estou mentalmente nos seus assuntos ou nos assuntos de Deus, o efeito é separação. Eu me dei conta disso no início de 1986. Quando eu entrava mentalmente nos assuntos da minha mãe, por exemplo, com um pensamento do tipo “Minha mãe deveria me entender”, eu imediatamente experienciava um sentimento de solidão. E eu me dei conta de que todas as vezes que eu me senti magoada ou solitária na minha vida, eu tinha entrado nos assuntos de outra pessoa.

Se você está lá, vivendo a sua vida, e eu estou mentalmente lá, vivendo a sua vida, quem é que está aqui, vivendo a minha? Estamos as duas lá. Eu estar mentalmente nos seus assuntos me impede de eu estar presente nos meus próprios assuntos. Eu estou separada de mim, pensando em porque minha vida não dá certo.